

Consejos de Corazón

De un lama tibetano para la vida cotidiana

GUESE LAMSANG



EDICIONES DHARMA

Consejos de Corazón

De un lama tibetano para la vida cotidiana

GUESE LAMSANG



Traducción de Karen Molina

© 2013, Guese Lamsang y Centro Nagarjuna Valencia
C/ General Urrutia, 43 - pta. 2
46006 Valencia. España
www.nagarjunavalencia.com
Tfno: 96 3951008
Email: nagarjunavalencia@ono.com

Diseño portada e ilustraciones: Edgar Molina
Maquetación: Margarida Menargues Giménez

Impreso por Ulzama Digital
Impreso en España

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor o propietario del Copyright.

Índice

	Prefacio	9
	Felicidad	17
	Sufrimiento	25
	Engaños	41
	Estudiar	51
	Creencias religiosas	61
	Morir y renacer	65
	Poner en práctica las enseñanzas	75
	Anexos	95



PREFACIO

La primera vez que vi a Guesela fue en el Centro de retiros O.Sel. Ling. Vino a dar un curso poco tiempo después de su llegada a Valencia en el año 2000.

Me impactó su simpatía, apertura y gran sonrisa. Le acompañé a dar un paseo por la montaña y me mostró algunos árboles cuyas ramas eran buenas para hacer pujas de incienso, Guesela me dijo que eran iguales a las que se usaban en su monasterio.

Al terminar el paseo, Guesela miró el calendario tibetano y vio que al día siguiente era un día muy auspicioso para hacer una puja de incienso. Me dio instrucciones y me puso a cortar las ramas y preparar todo para empezar al amanecer.

Guesela se inclinó sobre su viejo texto tibetano y empezó a recitar rápida y melodiosamente la puja, parando solo, de vez en cuando, para hacer sonar su campana e indicarme cuándo debía poner más ramas en el fuego. Poco a poco cogí el punto con el fuego haciéndolo quemar lentamente para que soltase nubes de intenso humo blanco. A veces había tanto humo que Guesela casi desaparecía de la vista y tan sólo oía su recitación de oraciones cuyo significado no entendía y, sin embargo, me llenaba de gran alegría y serenidad.

Guese Lamsang además de ser muy diestro en los rituales del budismo tibetano, es un gran erudito reconocido en los gran-

des monasterios por su conocimiento y habilidad en los debates filosóficos.

Desde la primera vez que recibí sus enseñanzas, me quedó claro que era un lama con gran conocimiento y muy versado en los estudios. A pesar de tener el texto enfrente de él apenas lo utilizaba y recitaba de memoria y con facilidad, los versos y las citas de otros textos.

Cuando Lama Zopa Rimpoché, en el 2008, me pidió venir al Centro de Valencia como director, lo primero que me vino a la mente fue el recuerdo de Guese Lamsang y que esa era una ocasión única para estar cerca de él y recibir enseñanzas de un gran maestro.

Pedí consejo a Guesela como nuevo director, Guesela me dijo que nunca olvidara que lo más importante era la gente. Este consejo, aunque aparentemente era muy simple, tuvo un efecto profundo y, desde entonces, lo guardo en el corazón.

He vivido con Guesela desde el año 2008, he tenido la gran fortuna de asistir a casi todas sus enseñanzas y, honestamente, puedo decir que no hay separación, en absoluto, entre lo que enseña y lo que hace. De hecho, estar cerca de Guesela y ver cómo se comporta y actúa con la gente y cómo responde a las diferentes situaciones, es en sí mismo una enseñanza poderosa.

Guesela es muy humilde y rápido en señalar sus faltas y errores mientras que cuando habla de otros sólo menciona sus cualidades y buenas acciones. Guesela siempre piensa antes en los demás que en sí mismo.

Su puerta, literalmente, está siempre abierta. Siempre tiene tiempo para recibir a la gente y ofrecerles algo para tomar. Si está recitando sus oraciones y no puede atenderles, saluda con un gesto de bienvenida.

Guesela tiene muchos estudiantes y discípulos en India que le llaman continuamente, a veces, ya muy tarde por la noche o a primeras horas de la mañana. Sin importar la hora a la que le llamen, Guesela siempre coge el teléfono, aunque se tenga que levantar de la cama. Muchos estudiantes le piden pujas u oraciones para ayudar a

alguien enfermo o que está muriendo, y aunque esté muy ocupado, lo hace de forma inmediata y sin prisas.

Guesela es uno de los lamas tibetanos de la vieja escuela, educado en Tíbet antes de la invasión comunista. Escapó a la India en 1959 cuando el Dalai lama salió del Tíbet. Su primer destino en India fue el campo de refugiados de Buxa, donde también estuvieron Lama Yeshe y Lama Zopa. Allí, durante el día trabajaba duramente construyendo las instalaciones para acoger a los exiliados y, por la noche, continuaba sus estudios de filosofía budista. A pesar de las condiciones tan duras de hambre, enfermedad y de falta de recursos de todo tipo fue uno de los pocos monjes de Buxa que logró pasar el examen como Guese Larampa. Ésta es la mayor cualificación dentro de los estudios filosóficos budistas.

A veces Guesela nos cuenta historias de cuando estaba en Tíbet o en Buxa que te hacen pensar en: ¿cómo es posible ser tan alegre y positivo después de haber experimentado tantas dificultades? La única respuesta, en mi opinión, es que es alguien que ha adiestrado su mente.

Mucha gente se acerca a Guesela a pedirle consejos y, a menudo, ellos encuentran su respuesta en las enseñanzas que imparte. Tras las enseñanzas, estas personas se me acercan y me dicen: “el lama se estaba dirigiendo a mí cuando dijo tal cosa”. Quizás aunque la cuestión personal pueda ser diferente de una a otra persona, el problema que subyace es el mismo: la mente descontrolada.

Este libro contiene la esencia de las enseñanzas de Guese Lamsang. Son consejos que provienen de la experiencia personal de alguien que se ha esforzado en adiestrar su mente. Tienen un valor incalculable para quienes estén interesados en desarrollar su mente y en llegar a ser mejores personas. Ahora, tan solo depende de nosotros el que aprovechemos estos Consejos de corazón.

Steve Milton

Director del Centro Nagarjuna Valencia



PRÓLOGO

En los últimos años Guesela viene impartiendo enseñanzas introductorias sobre el budismo en el Centro Nagarjuna de Valencia. Estas enseñanzas van dirigidas a todo tipo de personas que estén interesadas en desarrollar su potencial humano de bondad, compasión y sabiduría.

Los diversos cursos que el lama ha impartido: El budismo paso a paso, Los siete puntos del adiestramiento mental, Las cuatro nobles verdades, Las treinta y siete prácticas de los bodisatvas y Carta a un amigo, son la base de enseñanzas orales que constituyen este libro.

En castellano existen diferentes publicaciones introductorias para tratar las nociones básicas de la filosofía budista. Este libro que también podría ser incluido en este apartado, sin embargo, opta por presentar consejos prácticos para ser usados en la vida diaria en lugar de centrarse en desarrollar un contenido detallado de las enseñanzas básicas.

De hecho, lo que en esta obra se recoge son las enseñanzas introductorias del lama antes de comenzar con la explicación de un tema en si, con la finalidad de que estos consejos directos puedan ser una herramienta para la felicidad y armonía en nuestra vida.

La lectura del texto puede realizarse desde el principio hasta el final de la manera habitual o bien podemos elegir algunos de los

temas que más nos interesen y continuar después leyendo hacia delante o hacia atrás. Comprobará el lector que algunas ideas pueden repetirse en diferentes secciones y ello en lugar de ser un inconveniente lo hemos de ver de manera positiva porque de lo que se trata es de familiarizarnos con una nueva forma de ver las cosas. El propio buda enfatizaba la importancia de la transformación de la mente como uno de los pilares en su enseñanza. Y dado que transformar la mente no es un proceso fácil necesitamos familiarizarnos una y otra vez con una nueva forma de pensar a la hora de enfrentarnos con las dificultades.

El anexo de la parte final del libro recoge toda una serie de sugerencias que pueden ser de utilidad para nuestra práctica diaria. Una de ellas es un glosario de ideas para la meditación que podemos usar cotidianamente. Podríamos seleccionar una para un día cualquiera y reflexionar en ella tanto como podamos. Al día siguiente, seleccionaríamos otra y así sucesivamente.

Se recoge una selección de mantras y un recordatorio para el recuento de las acciones positivas y negativas realizadas diariamente similar a lo que usaban los antiguos practicantes kadampas.

Se presenta, también, una fórmula para la felicidad en la que sus componentes son todos de tipo interno o mental a diferencia de otras fórmulas existentes para el mismo tema y en la que se enfatizan los factores externos.

Finalmente, en el apartado bibliográfico se recoge una bibliografía general y una bibliografía por temas de interés para facilitar el conocimiento a los estudiantes interesados en los textos más básicos de la filosofía budista.

Ven. Paloma Alba
José A. Ferrández

Agradecimientos

Guese Lamsang agradece sinceramente al Centro Nagarjuna de Valencia, a su director: Steve Milton, a Ven. Paloma Alba, a José Antonio Ferrández , a Karen Molina, a Edgar Molina, a Margarida Menargues a David Vivas por su esfuerzo y trabajo para que estas enseñanzas sean publicadas en España y, de esta forma, puedan servir de ayuda para todos los lectores hispanohablantes.

Que todos los seres que se encuentren con este libro puedan verse inmediatamente libres del sufrimiento y de las perturbaciones mentales y lograr rápidamente la felicidad de la iluminación.

Generosidad del dharma

Este libro es el fruto de la colaboración de muchas personas: Guese Lamsang que dio las enseñanzas, los benefactores para la publicación de este libro, las personas que han trabajado directamente en la edición y especialmente todos los socios, benefactores y estudiantes que con su generosidad hacen posible la labor del Centro y la expansión del dharma así como la publicación de este libro para su difusión gratuita.

Si deseas contribuir para la publicación de este libro y otros libros de dharma de difusión gratuita contacta con el Centro Nagarjuna por tfno.: 96 395 10 08 o por correo electrónico nagarju-navalencia@ono.com

Por los méritos de haber contribuido a la difusión de las enseñanzas de Buda para el beneficio de los seres, que todos los que han contribuido a la publicación de este libro así como sus familias, tengan vidas largas y saludables. Que toda la felicidad y sus deseos se satisfagan de acuerdo al sagrado dharma.



FELICIDAD

Toda la alegría del mundo viene de desear que los demás sean felices, y todo el sufrimiento, del deseo de la propia felicidad.

Santideva

¿Somos felices las 24 horas del día?

No es fácil encontrar una persona que sea feliz las 24 horas al día, aunque al comienzo de una conversación cuando nos preguntan ¿cómo estamos? respondemos que bien, tan pronto empezamos a hablar van apareciendo los problemas y el malestar que tenemos. El sufrimiento, los problemas no es algo que solo incumba a los más desfavorecidos, ya sea los que carecen de recursos como los que disfrutan de una condición acomodada, todos experimentan problemas, a veces incluso los que más poseen, más problemas tienen. Todos experimentamos sufrimientos y deseamos liberarnos de los problemas y del sufrimiento. Cuando el problema tiene solución y podemos eliminar el sufrimiento, aplicamos el remedio aunque no siempre vamos a encontrar la solución. Los sufrimientos que experimentamos son el resultado de las propias acciones negativas realiza-

das en el pasado. Pensar de esta forma ayuda a tener una mente más serena y apacible.

Cualquier persona, sea rica o pobre, monje o laico, cualquier animal, etc. dado que está en el samsara experimentará sufrimientos. Esto es así porque todo nuestro sufrimiento procede de la misma fábrica: las emociones negativas y los engaños. Nosotros, somos los creadores de las emociones negativas y los engaños. Todo lo negativo proviene de nuestra ignorancia y del aferramiento al yo. Mientras que persista la ignorancia y el aferramiento al yo seguiremos creando acciones negativas.

Buscamos la felicidad y, sin embargo, creamos las causas para sufrir

Buscamos la felicidad pero siempre nos encontramos con lo opuesto. No conocemos la naturaleza de los fenómenos y realizamos acciones que se vuelven condiciones para el sufrimiento. Por ejemplo, algunas personas van a la guerra pensando que es algo bueno y positivo. Utilizamos medios inadecuados debidos a nuestras mentes erróneas y se crean las condiciones para experimentar más y más sufrimientos. Debemos analizar nuestras propias acciones para identificar las mentes erróneas ya que son éstas las que nos causan los problemas. Veremos, ahora, con un ejemplo cómo por los engaños cometemos acciones negativas. Se trata de una pareja a la que todo le va bien: con buenas condiciones de salud, económicas, etc. pero, de pronto, al hombre le empieza a gustar otra mujer. Empieza a olvidarse de su pareja anterior e inicia una nueva relación que, al final, resulta mal. Todo esto se debe al engaño del apego. También hablamos de nuestros enemigos, cuando en realidad el verdadero enemigo, tal como afirma el budismo, son los propios engaños.

¿Cómo acabar con los engaños? Lo primero que necesitamos es identificarlos y luego eliminarlos con la sabiduría que comprende la vacuidad, que es el método válido para erradicarlos.

¿Qué ocurre con el enfado? Cuando nos enfadamos destruimos tanto nuestra felicidad como la de los demás. Esto es algo que podemos verlo por nosotros mismos, lo podemos comprobar fácilmente en el lugar de trabajo. Si el jefe esta de mal humor, nadie trabaja a gusto.

Aunque el budismo es una religión o filosofía muy antigua, todavía está vigente en la actualidad y sus enseñanzas son relevantes para nuestros días. Vivimos en una época amenazados por grandes desastres causados por los elementos, hay nuevas enfermedades contagiosas... Los que practican las enseñanzas tienen más recursos para hacer frente a esas situaciones que los que no las aplican o carecen de una práctica religiosa. Cuando sigues un camino espiritual es mucho más fácil aceptar la situación, ya sea de una enfermedad grave u otro problema y, en consecuencia, sufres menos que si no cuentas con ningún adiestramiento espiritual. El malestar mental, en ocasiones, es más difícil de soportar que el malestar físico, y ese sufrimiento mental podemos combatirlo siguiendo una práctica espiritual.

Ante la crisis económica que padecemos hemos de reconocer que cada uno de nosotros ha creado una parte de su causa porque de no ser así no experimentaríamos estos resultados. En la filosofía budista se nos ofrecen consejos para poder sobrellevar los problemas y se nos proporcionan pautas adecuadas para acumular acciones positivas. Éstas son la que nos proporcionan los resultados que todos buscamos.

No queremos experimentar ningún sufrimiento y deseamos toda la felicidad posible. Los bodisatvas, seres superiores, sin embargo, lo que desean es la felicidad para los demás y para ellos el sufrimiento. Nosotros, que buscamos la felicidad solo creamos causas de sufrimiento. No deseamos sufrir, queremos ser felices, pero no creamos las causas para la felicidad. ¿Existe alguna solución para esto? La respuesta es que sí.

¿Cómo conseguir la felicidad?

A nivel mundano todos deseamos tener salud, buenas condiciones externas y una mente bondadosa. Para conseguir todo esto necesitamos haber creado las causas, acumular acciones virtuosas. Cuando estamos enfermos o nuestra mente está alterada es debido a las acciones negativas que en el pasado realizamos.

Podemos pensar, no obstante, que aunque tratemos de ser buenas personas y ayudemos a los demás, sin embargo, no experimentamos actualmente resultados positivos por ello. Hemos de considerar, en este caso, que las acciones virtuosas que acumulemos en esta vida traerán su fruto en las vidas siguientes.

De igual forma, las cosas desagradables que experimentamos ahora son el resultado de las acciones negativas que cometimos en el pasado. Que esto sea así no depende de las religiones ni de las filosofías sino que es, más bien, algo natural.

En la filosofía budista se analiza y se estudia mucho la mente. Se hace así para que la conozcamos mejor: sus cualidades o virtudes y sus aspectos negativos. Si estamos interesados en practicar la filosofía budista, lo primero a tener en cuenta es abstenernos de realizar acciones perjudiciales y esforzarnos en llevar a cabo acciones positivas, esta es la práctica espiritual más importante.

Solo un buda conoce los detalles sutiles de las acciones y sus consecuencias pero, a un nivel burdo, nosotros mismos podemos distinguir cuales son las acciones virtuosas y las que no lo son. Pero para conocerlas mejor necesitamos estudiar. Pretender llevar a cabo meditaciones muy profundas y secretas sin la base de evitar acciones negativas y realizar acciones positivas, es infructuoso. De esta forma, es como podemos ir construyendo las condiciones para ser felices.

En la vida aparecen continuamente dificultades y problemas como una lluvia constante, esto es debido a las acciones negativas, por el contrario, cuando realizamos acciones virtuosas, éstas darán como resultado experiencias agradables. Una brisa fresca, por ejemplo, en un día muy caluroso es el resultado de una acción positiva acumulada previamente.

¿Cómo podemos ser felices? La respuesta es cuidando de nuestra mente y creando acciones virtuosas. Nosotros somos los creadores de nuestra felicidad. De las tres puertas del cuerpo, palabra y mente con las que llevamos a cabo las acciones, las de la mente son las más poderosas. Por ejemplo, la acción de escuchar enseñanzas y reflexionar conscientemente en ellas con la intención de ponerlas luego en práctica se vuelve una acción virtuosa. Si por el contrario, escuchamos las enseñanzas pensando en cómo perjudicar a alguien, esto se vuelve una acción negativa. De ahí la importancia de la mente. Debemos ser conscientes de nuestros pensamientos y para ello hemos de estar muy vigilantes de lo que acontece en cada momento en la mente. Una misma acción ya sea de cuerpo o palabra se vuelve más poderosa dependiendo de la motivación. Por ejemplo, pisar un insecto inadvertidamente mientras caminamos, es una acción menos poderosa que matarlo conscientemente. Si nos encontramos con una persona que no nos cae bien y conscientemente le dañamos esto se convierte en una acción muy negativa pero si estamos jugando y accidentalmente se nos escapa algún comentario desagradable hacia ella, sigue siendo una acción negativa pero menos poderosa que la anterior. Asimismo, ante una actividad virtuosa como realizar postraciones si las realizamos sin plena conciencia no llega a ser tan poderosa como cuando las realizamos conscientemente.

En resumen, es muy importante conocer muy bien las acciones virtuosas y las negativas. Las primeras enseñanzas que dio el Buda fueron sobre las 4 Nobles verdades: la noble verdad del sufrimiento, la noble verdad del origen del sufrimiento, la noble verdad de la cesación y la noble verdad del camino. En definitiva las 4 Nobles verdades nos dicen que el sufrimiento viene de la mente negativa y la felicidad de la mente virtuosa y que es posible lograr la liberación, el nirvana, absteniéndonos de crear acciones negativas.

Las enseñanzas budistas nos explican cómo ser felices

Todos deseamos ser felices pero no conocemos el método para lograrlo y además, seguimos caminos inadecuados para obtenerlo. Las enseñanzas explican cómo crear las causas para ser felices y para no sufrir. El malestar y el sufrimiento que experimentamos están originados por causas y condiciones. El budismo nos muestra cómo evitar el sufrimiento y lograr la felicidad. Estas enseñanzas que datan desde hace más de 2.500 años aún tienen plena vigencia ya que se han mantenido ininterrumpidamente gracias a las realizaciones conseguidas por sus practicantes.

Las enseñanzas han de ser analizadas, si lo hacemos veremos que siguen vigentes pues son enseñanzas universales y útiles para todas las personas independientemente de su cultura o lugar de origen. Siempre han existido muchas religiones en el mundo y también existen muchas personas que no siguen ninguna tradición religiosa. La forma de enfrentarse a un problema es diferente si se cuenta con un soporte religioso o filosófico adecuado o no. Es más fácil, por ejemplo, que una persona llegue al suicidio si no sigue un camino espiritual que si lo sigue. No obstante, algunas personas se confiesan practicantes religiosos y, también, pueden llegar a suicidarse. Si esto sucede indica que no eran verdaderos practicantes. Algunos siguen un camino espiritual para no enfermar o para llegar a ser ricos... pero ésta no es la mejor motivación para seguir un camino religioso. De todas formas, un buen practicante trascenderá estos deseos y alcanzará logros mucho mayores.

Entre las diferentes religiones algunas creen en las vidas futuras y otras no creen en ellas. Las que creen en las vidas futuras se sirven de la lógica para fortalecer esa confianza. Algunas personas tienen condiciones inmejorables para vivir y esto es consecuencia de las acciones realizadas en sus vidas pasadas. Incluso, en una misma familia, los hijos tienen diversas aptitudes y formas de pensar, unos son enfermizos y otros saludables aunque las condiciones hayan sido las mismas para todos ellos.

El budismo señala que todos los seres desean lo mismo: ser felices. Trabajar únicamente para lograr la felicidad de esta vida es similar a lo que hacen los animales. Los seres humanos disponemos de una inteligencia superior y, por ello, podemos trabajar por el bienestar de las vidas futuras. Con esta vida humana podemos practicar la ética, la generosidad, etc. y de esta forma se crean las causas para conseguir riqueza y bienestar para las vidas futuras. Todas las religiones que creen en las vidas futuras hablan de la importancia de la ética pero el budismo da un paso más y añade que todo lo que nos pasa o acontece es el resultado de nuestras acciones y dichas acciones están motivadas por los engaños. Por eso, si no queremos seguir experimentando sufrimientos debemos erradicar su raíz: la ignorancia y el aferramiento al yo.

El sufrimiento, los problemas, las situaciones desagradables que nos ocurren en la vida son el resultado de las acciones negativas acumuladas en el pasado. La causa raíz para experimentar los sufrimientos son nuestras propias acciones negativas. Cuando ya no queramos experimentar más sufrimiento nos preguntaremos por sus causas y, de esa forma, llegaremos a la conclusión de que eliminando los engaños, eliminaremos las causas para sufrir.



SUFRIMIENTO

El maestro perfecto ha dicho que todos los miedos y todos los sufrimientos ilimitados se originan solo en la mente.

Santideva

¿Por qué sufrimos?

Todo lo que no deseamos es debido a la falta de control de nuestra mente. Por propia experiencia vemos que existen personas a las que todo les va bien y otras a las que todo les va mal. ¿Por qué a algunas personas todo les va mal? La respuesta es debido a las acciones negativas realizadas en el pasado que son la causa de las situaciones desagradables que experimentamos en el presente. Y todas las acciones virtuosas realizadas en el pasado son la causa de las situaciones agradables que ahora experimentamos. Hay un dicho tibetano que dice que si queremos averiguar cómo ha sido nuestro pasado tenemos que observar el presente y si queremos conocer cómo será nuestro futuro debemos observar las acciones que realizamos ahora. Todas las cualidades positivas que poseemos, podemos decir que son como adornos fabricados por nosotros mismos en nuestras vidas pasadas.

Sufrimiento y reinos de existencia

En el samsara existen seis reinos de existencia y siempre que renazcamos en ellos experimentaremos sufrimiento. Esta es la verdad del sufrimiento. Cada una de las 4 Nobles verdades posee cuatro características distintivas haciendo un total de dieciséis características. Una de las características distintivas del sufrimiento es, precisamente, que es sufrimiento.

Los tres reinos desafortunados son: el reino de los infiernos, el reino de los animales y el de los espíritus hambrientos. Ahora, solo percibimos el reino de los animales y es fácil darnos cuenta de sus sufrimientos. Los reinos afortunados son: el reino de los humanos, el de los semidioses y el de los dioses. De estos tres solo conocemos el reino humano.

De todos los reinos de existencia es en el de los dioses donde se experimenta la mayor felicidad. Podemos preguntarnos por qué existen los reinos superiores y los inferiores. La respuesta es simplemente porque hemos creado las causas para un tipo de renacimiento u otro. De la misma forma que si plantamos una semilla de un árbol frutal brotará un árbol frutal y si lo que plantamos es una semilla de una planta espinosa brotará una planta espinosa, igualmente sucede en el samsara. Dependiendo de nuestras acciones plantamos semillas para renacimientos afortunados o desafortunados. La analogía de los árboles nos explica la verdad del sufrimiento y la verdad del origen.

Todo el sufrimiento viene de pensar solo en nuestro bienestar

La filosofía budista enfatiza la importancia de generar un buen corazón y, para ello, lo más importante es el desarrollo de la mente. Para generar un corazón compasivo y bondadoso, el budismo nos muestra dos métodos: el método de seis causas y efecto y el de igualarse e intercambiarse por los demás. Todas las enfermedades y el sufri-

miento que experimentamos vienen de una mente errónea que sólo piensa en su propia felicidad. Esta actitud egocéntrica está detrás de todas las acciones negativas que realizamos. Todo el sufrimiento que experimentamos viene de una causa: las acciones negativas realizadas en vidas pasadas. Una vez que hemos estudiado y conocemos cómo funciona la ley del karma, podremos afrontar mejor todas las situaciones desagradables y difíciles que se nos presenten. De esa forma, nuestra mente permanecerá más tranquila y relajada. Por ejemplo, si nos hemos hecho una herida, hemos de hacer todo lo posible por curarla pero está de más preocuparnos por este accidente una vez que ya ha ocurrido. Preocuparse excesivamente por algo cuando ya no podemos hacer nada es un signo de que la persona no practica el dharma convenientemente. En resumen, el que a una persona le vaya bien o mal en la vida es debido a las acciones realizadas en vidas anteriores.

En el samsara siempre nos encontraremos con dificultades

Nuestra mente tiene el potencial para la felicidad, el dinero, ni los amigos, ni la pareja nos pueden proporcionar veinticuatro horas completas de felicidad. Y es que mientras estemos inmersos en la existencia cíclica siempre nos encontraremos con dificultades. Por eso, debemos trabajar para liberarnos del samsara. Siempre habrá algo en el samsara que nos impida ser completamente felices. Mientras que en nuestra mente existan los engaños siempre nos encontraremos con la insatisfacción. Casi nunca estamos satisfechos con lo que tenemos y siempre seguimos a la mente del deseo. Somos sus esclavos. Debemos esforzarnos por sentirnos satisfechos con lo que tenemos y, cuando eso ocurra, en ese mismo momento, aparecerá la felicidad.

No podemos culpar a nadie de nuestros problemas

Todas las religiones hablan, de una u otra forma, de la existencia de las vidas futuras. Pero el budismo añade a esto algo más y que no encontraremos en otras religiones: se trata de las enseñanzas de las cuatro nobles verdades y ellas básicamente nos están hablando de la originación dependiente, es decir, que todo existe dependiendo de causas y condiciones.

¿Cuál es la causa de nuestro malestar? ¿Por qué surge el samsara? ¿Es posible destruir el samsara?

En general, en las enseñanzas budistas hay dos vehículos: el vehículo Mahayana y el vehículo Hinayana. El vehículo Mahayana incluye tanto al sutra como al tantra, la base de estos dos vehículos son las enseñanzas de las cuatro nobles verdades.

Para conseguir lo que deseamos lograr necesitamos crear sus causas y lo mismo ocurre con la práctica espiritual y, en especial, cuando deseamos conseguir logros. El budismo nos habla de las tres puertas que nos llevan a experimentar felicidad o sufrimiento, estas tres puertas son el cuerpo, la palabra y la mente. Dependiendo de que nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente sean o no virtuosas experimentaremos felicidad o sufrimiento. Todo esto lo hemos de analizar detalladamente por nosotros mismos. Investiguemos, por ejemplo, las consecuencias del hecho de que una persona hable de una forma muy agresiva. Se pone rojo y feo y los demás lo ven con un aspecto desagradable. Los demás lo evitan porque no les gusta encontrarse con dicha persona. Todo lo contrario podríamos decir de la persona que habla de una forma agradable. Todo esto, es algo que lo podemos comprobar por nosotros mismos en nuestra vida diaria. Los resultados inmediatos de esta acción son los que se acaban de señalar pero, además, también existen resultados a largo plazo. Éstos se refieren a que se han creado causas para experimentar sufrimientos en el futuro. De ahí, la necesidad de transformar nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente.

Lo mismo se podría decir con relación a evitar mentir, por ejemplo. La consecuencia de engañar será que los demás no creerán

en lo que decimos, incluso cuando digamos algo cierto. Y, además, en las vidas futuras nos encontraremos con situaciones en las que siempre nos engañarán. Éste será el resultado de mentir que experimentaremos en las vidas futuras.

También se nos indica que no usemos palabras insultantes y que no desperdiciemos nuestro tiempo con la charlatanería o el habla sin sentido. Hemos de conocer las consecuencias de nuestras acciones y mantenernos siempre alerta para evitar todo lo que traiga sufrimiento, ya sea para uno mismo o para los demás.

A la hora de conversar con los amigos es muy fácil empezar a criticar a otros, hemos de estar vigilantes para no caer en ello. Debemos observar nuestros propios errores antes que estar pendiente de los errores de los demás. Tenemos que ser muy cuidadosos con nuestra palabra para no caer en éstos errores, esto será muy beneficioso. Pero, ¿cómo transformar las acciones de las palabras? En primer lugar debemos hablar de una forma amable y no mentir, si además tenemos tiempo libre, lo podemos usar para recitar mantras o leer enseñanzas de dharma. En definitiva, hemos de procurar no cometer acciones negativas.

También hemos de evitar las acciones negativas relacionadas con el cuerpo: matar, robar y las acciones sexuales incorrectas. Si todos se comportasen mejor evitando, al menos, las acciones negativas se experimentaría más felicidad en la sociedad. Todavía existen lugares donde las puertas de las viviendas no se cierran con llave. Vivir en lugares así es algo muy agradable. Las enseñanzas sirven para mostrarnos la necesidad de transformar nuestras acciones físicas, de la palabra y de la mente. Y nos muestran cómo las acciones negativas sólo nos causan problemas y dificultades. Pero lo más importante de todo es transformar nuestra mente: eliminando la malicia, la codicia y las visiones erróneas. Además, debemos intentar evitar la mente de la insatisfacción porque una mente que no se siente satisfecha con lo que tiene nos acarrea enormes problemas y sufrimientos.

Todo lo que experimentamos ahora es el resultado de las acciones realizadas en el pasado y para cambiar este estado de cosas debe-

mos crear las causas para experimentar mejores resultados en el futuro. No podemos culpar a nadie de nuestros problemas porque nosotros mismos somos los responsables de todo lo que nos suceda. Conseguir trabajo o no, obtener buenas notas en los estudios o no, conseguir éxitos o no en los negocios, todo se explica por las causas que hayamos realizado en el pasado. Es ahora cuando debemos acumular las acciones adecuadas para experimentar resultados positivos en el futuro.

Comportarnos correctamente con acciones de cuerpo, palabra y mente es a lo que le llamamos la práctica de la ética. La ética es una disciplina que no es exclusiva del budismo sino que también la encontramos en otras religiones. Siguiendo una ética correcta, ahora, lograremos un buen resultado en el futuro. Esto es algo que todas las religiones reconocen. Los buenos practicantes religiosos son los que practican con coherencia las instrucciones o principios de su religión. Las religiones nos pueden ayudar mucho, especialmente en los momentos difíciles o ante un gran sufrimiento. De la misma forma que un niño pequeño cuando se encuentra en peligro llama a su madre, los que profesan una religión dada han de evitar cometer acciones erróneas recordando las desventajas que ello acarrearía.

La fábrica de donde provienen nuestros problemas

En las enseñanzas budistas uno de los puntos más importantes es el de la motivación. Planificar algo antes de realizarlo y hacerlo con una buena motivación, es lo mejor en todas las circunstancias. El budismo nos habla de tres objetivos que podremos alcanzar dependiendo de la motivación con la que realicemos los actos. Así como a nivel mundano si queremos lograr un determinado objetivo necesitamos prepararlo todo de antemano, igualmente el budismo nos dice que si queremos lograr uno de estos tres objetivos hemos de planificarlo ahora, en esta vida. No preocuparnos por el futuro, en general, es considerado algo erróneo o propio de una persona inma-

dura. Las enseñanzas budistas nos plantean algo similar ya que en ellas se nos explica lo importante que es prepararnos para el futuro que queremos construir. Y es que no tenemos que pensar solo en el presente sino que tenemos que pensar en lo que deseamos para el futuro. Pero el futuro en el budismo significa pensar en las próximas vidas y no se refiere a pensar solo en lo que falta por venir de la vida presente.

En los tres niveles de práctica que se explican habitualmente en el budismo se buscan conseguir tres objetivos diferentes. El primer nivel de práctica, busca la felicidad de las vidas futuras y para ello uno reflexiona sobre el tipo de renacimiento que puede tener en la vida futura. Se analiza si será un renacimiento afortunado o desafortunado y se reflexiona sobre las causas que nos llevan a uno u otro tipo de renacimientos. Para conocer cómo crear esas causas necesitamos estudiar y prepararnos. La base de esto es creer en las vidas futuras y la mayoría de las religiones, en una u otra forma, hablan de una transcendencia a esta vida. Así, en este nivel de práctica, debemos afianzar la práctica de la ética, la generosidad y las demás acciones virtuosas para asegurarnos de un renacimiento afortunado. Este futuro lo vamos creando cotidianamente con relación al tipo de acciones que cultivemos: positivas o negativas. El bienestar proviene de las acciones positivas que realicemos con nuestro cuerpo, palabra y mente y el malestar proviene de las acciones incorrectas que realicemos. Nos aseguramos de contar con otro renacimiento humano al cultivar acciones positivas con nuestro cuerpo, palabra y mente.

Cultivar acciones virtuosas se refiere, en primer lugar, a evitar las acciones negativas. Y las acciones negativas principales son diez: tres del cuerpo, cuatro de la palabra y tres de la mente. Las relacionadas con el cuerpo son no matar, no robar y tener una conducta sexual errónea. Incluso a nivel mundano, estas acciones se consideran negativas. Las propias leyes de nuestra sociedad prohíben y castigan el matar, el robar. Estas tres acciones negativas son acciones que debemos de evitar. Las acciones virtuosas se refieren a evitar matar y a respetar la vida, en particular, incluso a costa de nuestra propia vida. Un buen practicante estaría dispuesto a ser matado

antes que matar a alguien. A este grado de compromiso tenemos que pretender llegar para protegernos de cometer acciones negativas.

Para conseguir riqueza en el futuro tenemos que practicar la generosidad y si queremos contar con belleza tenemos que practicar el amor a los demás y la paciencia. Al protegernos de crear causas negativas evitamos que aparezcan resultados desagradables.

¿Cómo nos puede beneficiar en esto el estudio? Mediante el estudio y análisis conocemos como se origina el sufrimiento y la felicidad, qué acciones conducen a experiencias no deseadas y qué acciones traen la felicidad que deseamos. Cuando no realizamos acciones negativas nos protegemos de experimentar malestar o sufrimientos en el futuro y, al mismo tiempo, a nivel social se reconocerá nuestra actitud. Por ejemplo, si no mentimos seremos respetados y seremos bien considerados por los demás. Al recordar la ley de causa y efecto podremos, cuando experimentemos problemas, recordar la práctica del Tong.len que consiste en tomar el sufrimiento de los demás y devolverles la felicidad. Debemos recordar, también, que fuimos nosotros los que creamos las causas para los sufrimientos que experimentamos. Es como cuando se nos quema la comida que estamos preparando: nosotros mismos hemos de atendernos a las consecuencias de ello. Cuando nos encontremos en situaciones desagradables nos debemos plantear si podemos hacer algo para resolverlas o no, no sirve de nada angustiarse y preocuparse cuando un problema no tiene solución, sólo aumenta el sufrimiento y ese malestar mental es más doloroso que el malestar físico. Todas estas reflexiones y formas de pensar las debemos asentar con el estudio.

En cuanto a los problemas físicos, la práctica budista puede ayudar a resolverlos aunque su eliminación dependerá de haber creado las causas por nuestra parte. Lo más correcto ante los problemas físicos como enfermedades y demás es acudir al médico para intentar curarnos.

Con relación a la mente, las enseñanzas nos pueden ayudar a resolver totalmente los problemas que se nos planteen. Algunas personas recitando mantras y oraciones han logrado recuperarse de sus

enfermedades pero estos resultados dependerán de los méritos que hayamos acumulado previamente. Si contamos con muchos méritos será más fácil recuperarnos de una enfermedad que si no es así. A nivel mental si experimentamos problemas podemos usar el análisis para rebajar dicho sufrimiento. El apego, por ejemplo, nos puede provocar mucho sufrimiento y nos hará infelices pero aplicando las enseñanzas y reconociendo que este problema no solo nos afecta a nosotros podremos llegar, poco a poco, a aminorarlo y a controlarlo. Desde tiempos sin principio, estamos muy familiarizados con el apego y, por eso, surge con tanta facilidad.

Todos los seres sufren por lo mismo que nosotros y tienen los mismos deseos de felicidad, reconociendo esto, generemos el deseo de practicar el Tong.len tomar su infelicidad y devolverles toda la felicidad. Visualizamos que inspiramos sus sufrimientos e infelicidad en la forma de humo negro y al exhalar visualizamos humo blanco con el que ofrecemos a todos los seres la felicidad. Realizando esto, en lugar de perjudicarnos, nosotros mismos nos beneficiamos. Antes de realizar esta meditación también es aconsejable dedicar unos minutos a meditar en la respiración.

Esta práctica del Tong.len la podemos llevar a cabo ante cualquier tipo de malestar o dificultad. Todo lo que experimentamos es el resultado de las propias acciones, recordar esto nos ayuda muchísimo porque así no culpamos a los demás y reconocemos que nosotros somos los únicos responsables. De esta forma, aceptamos nuestra situación con mayor facilidad. Al contemplar cómo todo depende de causas y condiciones nos esforzaremos en cultivar acciones virtuosas ya que lo que deseamos para el futuro es experimentar bienestar.

Todos los seres humanos tenemos problemas y todo tiene un mismo origen, la ignorancia de aferrarse al yo como existiendo inherentemente. Como el origen es un engaño y es causa de sufrimiento, los resultados serán, también, de sufrimiento. Esa ignorancia es una mente errónea ya que no está en concordancia con la realidad. Todo lo que experimentamos surge de esa ignorancia y, de ahí, que el resultado sea siempre de malestar. Pero podemos pregun-

tarnos que si el origen de todos los problemas es el señalado antes, por qué unas personas son ricas y otras pobres, debemos recordar que la ignorancia de aferrarse al yo origina los seis reinos de existencia. Estos seis tipos de renacimientos dependen de las acciones que hayamos realizado. Si realizamos acciones virtuosas y, dependiendo de lo poderosas que sean, podemos renacer como humanos, como semidioses o como dioses. Lo mismo ocurre con las acciones negativas. Con ellas renaceremos bien en los infiernos o como pretas o como animales.

Las causas de un renacimiento humano son haber practicado la ética. Las diferencias económicas que encontramos entre unos y otros es debida a si hemos practicado la generosidad o no. Ser atractivos, por ejemplo, depende de haber practicado la paciencia o el amor. Tener un aspecto desagradable, sin embargo, supone haberse familiarizado mucho con el enfado. El enfado es una acción negativa y trae como consecuencia renacer en reinos desafortunados pero también tiene otros efectos secundarios como tener un aspecto desagradable. La ley de causa y efecto requiere de mucho estudio por nuestra parte porque es muy profunda. No debemos conformarnos solo con escuchar enseñanzas solamente ya que debemos profundizar en esta ley analizándola y estudiándola lo más que podamos. Quedarnos solo con lo que escuchamos puede que sea poco si lo que queremos es aplicarlo en nuestra vida. Deberíamos practicar las enseñanzas como los niños cuando juegan: que se olvidan de todo excepto de su juego.

Las acciones negativas son las causantes de nuestro sufrimiento

Escuchamos y estudiamos las enseñanzas porque queremos dar la espalda a los sufrimientos y para ello debemos destruir los engaños. Normalmente, responsabilizamos a los demás de todos nuestros problemas pero debemos reconocer que lo externo es solo la condición para hacer madurar nuestras propias causas raíces de sufri-

miento que nosotros mismos hemos acumulado. En realidad, lo que nos lleva a experimentar dificultades y a sufrir no son los aspectos externos sino nuestras acciones negativas. Las emociones aflictivas son las causantes de nuestro sufrimiento y del malestar que experimentamos continuamente. El trabajo para destruir nuestros engaños comienza, en primer lugar, con una buena motivación. A la hora de escuchar las enseñanzas, por ejemplo, la mejor motivación será la de escucharlas para que lo escuchado sirva de beneficio para todos los seres. Con una buena motivación ya ponemos un primer freno a los engaños. Lo importante siempre es generar un buen corazón pero sólo con desearlo no es suficiente. Necesitamos actuar y para ello, para saber cómo actuar, necesitamos estudiar.

Los sufrimientos de los reinos inferiores

Generar una buena motivación antes de realizar cualquier práctica del dharma convierte esa actividad en una buena práctica. Existen diferentes reinos de existencia, nosotros nos encontramos en el reino humano. Éste es un reino afortunado. El reino de los animales, el de los espíritus hambrientos y el reino de los infiernos son reinos desafortunados. Cualquier ser que se encuentra en alguno de estos reinos sólo quiere ser feliz. ¿Pero quiénes cuentan con la capacidad para lograr ser felices y evitar el sufrimiento? Sólo los seres humanos cuentan con esta capacidad.

En el reino de los dioses sólo se experimenta felicidad y no recuerdan el sufrimiento. Como no eliminan las causas del sufrimiento, una vez agotadas las acciones virtuosas que acumularon, volverán a experimentar sufrimientos.

En el reino de los semidioses éstos están invadidos por sentimientos de envidia hacia los dioses. Con esta envidia tan intensa no se interrogan acerca de las causas para acumular acciones positivas y evitar las negativas. De esta forma y dependiendo de la intensidad de las acciones negativas realizadas, creamos las causas para renacer en los tres reinos inferiores.

Los sufrimientos de los reinos animales son muy evidentes: se comen unos a otros y no tienen mucha inteligencia.

Los espíritus hambrientos y, especialmente, los seres infernales experimentan tanto sufrimiento que no hay lugar ni tiempo para pensar sobre las causas que crean la felicidad y las que crean el sufrimiento.

En nuestro mundo humano disponemos de una capacidad intelectual superior y podemos plantearnos la posibilidad de seguir un camino espiritual o no. Todas las religiones nos hablan del desarrollo de buenas cualidades como el amor y la compasión y siguiendo sus consejos, en general, podremos ser felices y también los que nos rodean compartirán y se beneficiarán de esta felicidad. De todos los consejos que encontramos en las diferentes tradiciones espirituales, los de evitar las acciones negativas de nuestro cuerpo, palabra y mente son de los más importantes.

Solo nosotros somos responsables de lo que nos pase

Sólo los seres humanos pueden crear las causas para evitar el sufrimiento y alcanzar la felicidad haciendo uso del poder de su inteligencia y del estudio. Mediante nuestras tres puertas: cuerpo, palabra y mente podemos crear acciones virtuosas o negativas. Decimos que practicamos una u otra religión dependiendo del tipo de práctica que llevemos a cabo. La mayoría de las religiones hablan de la importancia de tener un buen comportamiento en esta vida como la base para obtener buenas oportunidades en el futuro. En el budismo se enfatiza, además, la necesidad de analizar todo lo que se nos explica de manera que sea nuestro propio criterio el que determine lo adecuado o no de las acciones que vayamos a llevar a cabo. Se enfatiza mucho, también, el ser conscientes de que el sufrimiento y los problemas que experimentamos son creados por nosotros mismos y que no dependen de nadie más. De esta forma, eliminamos la preocupación que casi siempre añadimos a nuestro malestar o sufrimiento. En definitiva, si nosotros mismos hemos creado las causas,

nosotros mismos debemos experimentar sus resultados. En nuestras manos está obtener todos los logros y alcanzar la iluminación, no depende de nadie más que de nosotros.

Transformando nuestra visión sobre la realidad o sobre las personas podemos acabar con el sufrimiento mental que puede ser eliminado, más rápidamente, que el sufrimiento físico. Desde la óptica del budismo no se contempla la existencia real del enemigo externo. Incluso se recomienda ver el enemigo como un ser querido a pesar de que esta visión sea contrapuesta a la visión mundana. El enemigo presente, lo es sólo en este momento porque anteriormente no sólo no ha sido nuestro enemigo sino que ha podido ser nuestro mejor amigo. Esta es la justificación para que nuestra visión sobre el enemigo pueda cambiar. Es posible transformar nuestra mente y es posible dejar de ver a los demás como enemigos. Esta transformación de la mente la podemos lograr a través del estudio y del análisis. Y, por supuesto, podemos transformar nuestra mente siguiendo un camino espiritual. Es muy importante prestar atención a los demás, generar respeto por ellos y tener un corazón lleno de bondad. En este contexto, el respeto hacia otras creencias también es indispensable.

Nosotros mismos somos nuestros amigos y enemigos

¿Qué tenemos que hacer para liberarnos por completo del samsara? El buda nos dio instrucciones para eliminar determinadas cosas y para conservar otras, es decir nos indicó qué causas y resultados debemos eliminar y qué causas y resultados debemos lograr. Las dos causas y resultados a eliminar son: la verdad del sufrimiento y la verdad del origen, y las dos causas y resultados a obtener son: la verdad de la cesación y la verdad del camino. El propio buda enfatizó que somos nosotros los que debemos realizar este trabajo personal. A través de nuestro esfuerzo lograremos liberarnos del samsara. Así, uno mismo es el propio enemigo y uno mismo es el mejor amigo. Parece contradictorio pero ambos, son aspectos de nuestra mente.

Si nos dejamos arrastrar por los engaños, eso nos causará problemas. Al seguir creando causas para experimentar sufrimientos nos convertimos en nuestro propio enemigo. Pero uno mismo puede ser nuestro mejor amigo eliminando el origen del sufrimiento y llevando a cabo el camino para conseguirlo. De esa forma, avanzaremos en el camino y eliminaremos las causas de nuestros problemas.

Existen seis lugares a los que podemos ir tras esta vida y ya se explicaron los medios para evitar los tres lugares negativos en los que renacer. En este renacimiento, como humanos, ya hemos evitado renacer en los reinos inferiores pero todavía experimentamos situaciones que no deseamos pues ésta es la naturaleza del samsara. Si no deseamos volver a renacer en el samsara debemos seguir las instrucciones del buda. Para ello buda impartió enseñanzas que se pueden agrupar en los tres giros o ruedas del dharma.

En el primer giro de la rueda del dharma, Buda explicó las cuatro nobles verdades: la verdad del sufrimiento, la verdad del origen, la verdad de la cesación y la verdad del camino. Nos habló de dos aspectos a cultivar y de dos aspectos a eliminar. Explicó que el sufrimiento y el origen del sufrimiento es algo a evitar. Nos mostró que lo que debemos lograr es la verdad de la cesación y la verdad del camino. También enseñó que las cuatro nobles verdades están vacías de existir por su propio lado. Lo explicó con pocas palabras pero todo ello tiene un gran significado.

En resumen, no queremos sufrir y queremos ser felices pero lo que llamamos felicidad no es la felicidad última que está libre de todo sufrimiento. Y es que aún contando con buenas condiciones externas no somos totalmente felices. Estando temporalmente felices no lo somos completamente y si lo somos lo es por un breve espacio de tiempo. Las condiciones están cambiando continuamente y lo hacen de una forma muy rápida. Así es nuestra situación, todo es inestable en nuestra vida. La felicidad aparente es muy inestable y esto es lo que se conoce como la verdad del sufrimiento. Podemos ser ricos pero, un momento después, lo podemos perder todo. Como es algo cambiante es sufrimiento y, por eso, se afirma que toda la existencia cíclica es de la verdad del sufrimiento. Todo lo que

se experimenta en la existencia es de la naturaleza del sufrimiento: el propio cuerpo es de la naturaleza del sufrimiento pero no lo vemos así. Todo lo que consideramos como maravilloso no lo vemos como de la naturaleza del sufrimiento. Incluso todos los avances científicos por los que podemos sentir una gran admiración son de la naturaleza del sufrimiento.

Las acciones virtuosas son lo único que nos ayudará en el momento de la muerte. De ahí que debemos evitar las acciones negativas porque el karma negativo que acumulamos con esas acciones, nos lo llevaremos con nosotros a la vida próxima. De la misma forma que para disfrutar de unas vacaciones las planificamos detalladamente, así hemos de hacer de cara al momento de la muerte. Esa planificación consiste en acumular acciones positivas y en evitar las acciones negativas. Si acumulamos muchas acciones positivas lograremos buenos renacimientos. Acumulando acciones positivas, por ejemplo, podremos obtener las mismas condiciones que tienen algunas personas ricas. Ellos, al disponer de todo tipo de medios económicos ni siquiera necesitan planificarse sus vacaciones porque se dirigen a donde quieren con solo desearlo. Debido a las acciones virtuosas acumuladas experimentaremos situaciones positivas en nuestras vidas futuras. La mayoría de los que siguen creencias religiosas aceptan que existe algo después de esta vida.



*De la misma forma que preparas tus vacaciones,
preparate para las vidas futuras*



ENGAÑOS

Vigilante, en el momento en el que surjan los engaños en mi mente, que me ponga en peligro a mi o a los demás, inmediatamente los haré frente y los evitaré sin demora.

Langri Tanpa

Desventajas de los engaños y beneficios de las acciones virtuosas

Queremos ser felices y no experimentar sufrimientos y en esto todos los seres coincidimos. Sin embargo, habitualmente con nuestros comportamientos creamos causas y condiciones para experimentar sufrimientos y no creamos causas para ser felices. Nos ocurre esto porque desconocemos las causas para crear la felicidad. Esto es debido a que nuestra mente está contaminada con los engaños y éstos nos impulsan a seguir creando causas de sufrimiento.

Las enseñanzas nos muestran que debemos liberarnos y abandonar los engaños. Ahora, los engaños son nuestros jefes y debemos cambiar de jefes. ¿Qué hacer para liberarnos de ellos? Al realizar acciones virtuosas estamos creando causas de felicidad y actuando negativamente creamos causas de sufrimiento. Comprendiendo esto, comenzamos a liberarnos de los engaños y de su influencia.

Mientras sigamos en la existencia cíclica seguiremos corriendo el riesgo de cometer acciones negativas. Por eso, debemos conocer las acciones virtuosas para cultivarlas y, también, debemos reconocer las acciones negativas para evitar caer en ellas. También, debemos averiguar el tipo de beneficios que nos proporciona cultivar la virtud y las desventajas que nos acarrea las acciones negativas. Conocer los beneficios y sus desventajas aporta más fuerza a nuestra práctica diaria. Ese es el motivo por el que debemos de estudiar las cuatro nobles verdades.

Diez tipos de acciones negativas

A veces se habla del karma como algo despectivo o como algo que no deseamos. Pero eso no es lo que entendemos por karma en el budismo.

Las acciones son de muchos tipos, básicamente hablamos de acciones positivas y acciones negativas. Todo lo malo que nos pasa actualmente es debido a las acciones negativas que nosotros mismos hemos realizado con el cuerpo, con la palabra y con la mente, en el pasado. Todo lo bueno con lo que nos encontramos es el resultado de nuestras acciones positivas.

Existen tres acciones negativas que realizamos con el cuerpo: matar, robar y mantener una conducta sexual incorrecta. Aunque la primera acción negativa del cuerpo se refiere a no matar a otra persona, esto no quiere decir que podamos matar a los animales. Debemos evitar hacer daño a otros seres, y si podemos, debemos ayudarles. Esto está en consonancia con lo que todo el mundo piensa. Por ejemplo, un asesino es rechazado por todos.

La siguiente acción negativa es la de robar y la tercera mantener una conducta sexual incorrecta. Ambas nos provocan infelicidad. Abstenerse de cometerlas coincide, también, con lo que se piensa en la sociedad, en general. Todo esto está siendo expuesto de una forma muy general y para profundizar más en este tema se puede consultar

textos como: “La liberación en la palma de tu mano” de Pabongka Rimpoché.

Las acciones negativas de la palabra son: mentir, insultar, separar a las personas y hablar por hablar. Se puede mentir también sin usar la voz, con la expresión corporal, por ejemplo. En el contexto del dharma mentir está relacionado, también, con pretender dar a entender que tenemos realizaciones o cualidades que, en realidad, no poseemos. Decir palabras ofensivas como insultar y menospreciar, es algo que debemos evitar.

Utilizar la palabra para dividir a los demás, promoviendo que se enemisten y se distancien o que rompan su relación es algo que sucede con frecuencia y que debemos evitar. Incluso se pueden emplear palabras suaves para romper una relación armoniosa.

La charlatanería o el hablar por hablar se considera negativo porque con dicha actividad desperdiciamos muchísimo tiempo que, de otra forma, podríamos emplearla en la práctica virtuosa.

Las tres acciones negativas de la mente son: la malicia, la codicia y las visiones erróneas.

Con la malicia pensamos en cómo dañar a los demás. Con la codicia pretendemos conseguir objetos agradables y, si no los obtenemos, los mantenemos presentes en la mente una y otra vez. El buda en sus enseñanzas afirmó que deberíamos beneficiar a los demás y una mente con codicia y malicia hace todo lo contrario: les perjudica.

Con las visiones erróneas negamos la existencia de la ley del karma, la existencia de las vidas futuras, etc.

Al hacer lo contrario a las acciones negativas (evitar matar, evitar robar, evitar mentir...) estamos acumulando acciones virtuosas. A esto es a lo que llamamos ética. Esto es la joya del dharma aunque la joya del dharma última sea la verdad del camino y la verdad de la cesación. Es la joya convencional del dharma porque es un adiestramiento que nos conduce a un nivel superior. Son joyas de refugio porque nos protegen de no caer en los reinos inferiores evitando sus sufrimientos.

Las acciones positivas las mantenemos mediante la práctica de la ética y cuando se mencionan las acciones negativas nos referimos a las diez acciones no virtuosas, principalmente. Toda la felicidad de la existencia cíclica proviene de la ética o de evitar las diez acciones no virtuosas.

La riqueza proviene de la generosidad y la belleza proviene de la paciencia y del amor al igual que obtener un precioso renacimiento humano proviene de haber mantenido una ética muy pura y de haber realizado numerosas oraciones de aspiración. Debemos conocer en detalle cuáles son las acciones virtuosas y cuáles son las no virtuosas. Ese es nuestro trabajo.

Una acción es negativa si a corto y a largo plazo nos perjudica. Si a corto y largo plazo nos benefician se trataría de una acción virtuosa. Si a corto plazo nos beneficia pero a largo plazo nos perjudica es una acción negativa: como, por ejemplo, robar. Si a corto plazo nos perjudica pero a largo plazo nos beneficia: como, por ejemplo, realizar postraciones, se trataría de una acción virtuosa. Existe un consenso amplio en aceptar estos supuestos por parte de todos.

Hemos de evitar cualquier acción negativa por pequeña que sea y acumular cualquier acción positiva por pequeña que sea. En esto consiste la práctica del dharma.

La felicidad surge de la confianza que tengamos en la ley de causa y efecto. Se puede decir de manera inversa que sufrimos por cometer acciones negativas y las cometemos por no observar la ley de causa y efecto. Reflexionado en la ley de causa y efecto y adquiriendo confianza en ella podremos realizar nuestras actividades diarias de una manera correcta.

La causa principal de todo lo negativo es la actitud egocéntrica y el aferramiento al yo. Los engaños surgen de dicha ignorancia. Todo lo que no deseamos es causado por no observar la ley de causa y efecto y cuando actuamos de acuerdo a ella surge toda la felicidad.

Eliminar la ignorancia no es suficiente para alcanzar el estado de un buda (el que ha erradicado todo lo que había que erradicar y el que ha desarrollado al máximo todas las cualidades de la mente) ya que debemos destruir, también, la actitud egocéntrica.

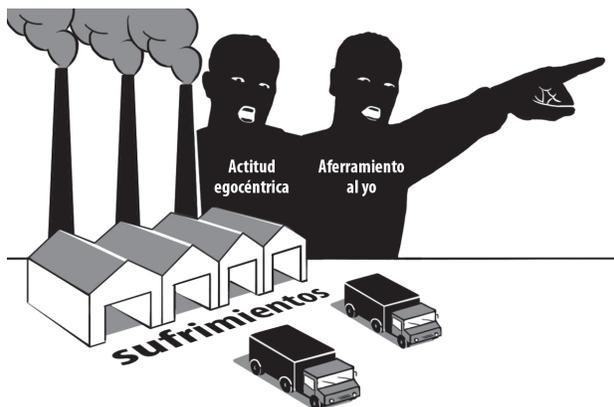
Hemos de aplicar las enseñanzas que vamos aprendiendo a la vida diaria. Mediante el estudio ampliamos nuestro conocimiento y reconocemos lo que es negativo y positivo. Debemos estudiar para mejorar nuestra situación interna y no tanto pensando en mejorar las condiciones externas.

¿Qué tipo de acciones realizamos? ¿Son éstas positivas o negativas? Así nos debemos de interrogar continuamente ya que ésta es la forma de practicar.

¿Cuál es el peor de los engaños?

Realizamos acciones negativas con el cuerpo, la palabra y la mente debido a las emociones aflictivas existentes en nuestra mente. Y la peor de todas las emociones aflictivas es la ignorancia que se aferra a un yo como existiendo inherentemente. Esta es la ignorancia que no nos permite ver la realidad tal cual es y de la cual surgen todos los demás engaños. Debido al aferramiento al yo consideramos a los demás como amigos o enemigos. Y al buscar sólo el propio bienestar y complacer a nuestro yo, realizamos acciones negativas. A fin de obtener riquezas robamos los bienes de los demás y podemos llegar a matar. Para experimentar placeres sensuales cometemos infidelidad, etc.

Para erradicar los engaños tenemos que identificarlos y para identificarlos necesitamos estudiar.



Todos los sufrimientos provienen de la actitud egocéntrica y del aferramiento al yo

¿Es posible acabar con los engaños?

En la filosofía budista no sólo se busca lograr renacimientos superiores sino que también se intenta alcanzar la liberación y la iluminación.

Cuando realizamos acciones negativas como robar, matar o mantener una conducta sexual incorrecta ¿a qué es debido? A la ignorancia que se aferra al yo y a la actitud egoísta. En los países de nuestro entorno las personas padecen mucho miedo y dicho miedo provienen de nuestro egocentrismo. Incluso tenemos miedo a que puedan aparecer nuevos problemas. Pero tener miedo no nos sirve de nada: ni para eliminar el sufrimiento ni para eliminar los problemas que se presenten. Ese miedo proviene del egoísmo. Todo lo que experimentamos es debido a nuestras propias acciones realizadas en el pasado. Pero antes de que aparezcan estas consecuencias negativas necesitamos anticiparnos y comenzar a actuar desde hoy mismo. ¿Qué es lo que nos hace infelices? Solo los engaños son los culpables

de nuestra infelicidad. Y el engaño raíz de donde provienen todos los demás es el aferramiento a un yo que consideramos inherentemente existente. A partir de aquí diferenciamos a los demás como amigos o enemigos, en función a lo que recibimos de ellos y, en base a esa clasificación, cometemos acciones negativas. Tenemos que investigar, ahora mismo, las desventajas de los engaños y analizar si es posible destruirlos. Una vez que hayamos llegado a la conclusión de que es posible destruir a los engaños tenemos que implicarnos en dicho trabajo.

Es posible acabar con los engaños y no seguir más bajo su control pero para ello necesitamos combatirlos y erradicarlos. Así, por ejemplo, al escuchar una música bonita generamos apego hacia esa melodía y, por el poder de los engaños, le añadimos cualidades que ésta no tiene y así comenzamos a sufrir. Esto es un signo que nos muestra claramente cómo no somos totalmente libres por estar bajo la influencia de los engaños. Si fuéramos completamente libres podríamos conseguir todo aquello que deseamos pero esto no es así. La libertad de la que hablamos aquí no es simplemente el deseo de hacer cualquier cosa en un momento dado, es algo más profundo.



Podemos abandonar nuestra carga de sufrimientos si acabamos con los engaños

¿Cómo terminar con los engaños?

Empezamos a disminuir los engaños acumulando acciones virtuosas y aplicando el antídoto correspondiente a cada uno de los engaños. En primer lugar, necesitamos identificar a los engaños, luego ser conscientes de sus desventajas y analizar cómo nos proporcionan todo lo no deseado. Destruyendo completamente los engaños podremos liberarnos del samsara. Pero nosotros no estamos solos y no podemos pensar sólo en la propia liberación, todos los demás seres también sufren y desean verse libre de sus sufrimientos. Así pues, necesitamos trabajar, también, para el beneficio de los demás. El objetivo último del camino budista es lograr la iluminación: desarrollar por completo todas las cualidades positivas de la mente y eliminar completamente todas las cualidades negativas. Para ello necesitamos estudiar y meditar. Y debemos seguir exactamente este orden: primero, estudiar y, después, meditar.

Destruir los engaños y generar el buen corazón

Tenemos que identificar los engaños para ir acabando con ellos al tiempo que vamos generando un buen corazón. Mediante el análisis investigamos si los engaños nos dan felicidad o sufrimiento, también investigaremos si percibimos la realidad de una forma correcta o equivocada cuando los engaños están presentes en nuestra mente.

La verdad del camino (la cuarta noble verdad) explica la visión correcta de la realidad. Cuando logramos la visión correcta de la realidad logramos la verdad de la cesación (la tercera noble verdad). Todo lo que percibimos es, en realidad, verdad del sufrimiento (la primera noble verdad) y la causa de este sufrimiento son: los engaños y el karma (la segunda noble verdad). Si queremos ser felices debemos crear las causas para ello. Éste es el modo en el que podemos construir nuestra propia felicidad.

Existen seis tipos de renacimiento: tres de ellos son positivos y tres de ellos son negativos. Lo primero que tenemos que hacer es

intentar evitar no renacer en los reinos inferiores. Para no renacer en los reinos inferiores debemos cuidar nuestra ética y para lograr riquezas, por ejemplo, debemos practicar la generosidad. Cuidamos la ética no realizando acciones negativas como el matar. Así, cuando pudiendo matar a un insecto, lo evitamos considerando las repercusiones negativas que esto nos traería, estamos practicando la ética. Al realizar acciones virtuosas con el cuerpo, con la palabra y con la mente nos estamos asegurando poder obtener renacimientos superiores.

Aunque logremos renacimientos superiores, mientras estemos en samsara, siempre encontraremos situaciones desagradables y sufrimientos. Si queremos liberarnos de la existencia cíclica tendremos que practicar la verdad del camino y lograr la verdad de la cesación. De esta forma nos liberaremos de la existencia cíclica, esto es posible y está a nuestro alcance. Familiarizar nuestra mente con estos pensamientos es la mejor forma para lograr nuestros objetivos. Y para ello necesitamos estudiar pues hemos de saber lo que hay que cultivar y lo que hay que evitar.

Liberarse del samsara no es el objetivo final del camino porque no se han desarrollado todas las cualidades cuando logramos el nirvana. El objetivo último es lograr la iluminación, sólo entonces habremos eliminado todos los oscurecimientos y desarrollado todas las cualidades, y ese estado es el que nos permite ayudar profunda y certeramente a todos los seres. Estimar más a los demás que a uno mismo y desarrollar este pensamiento al máximo es el medio para lograr la iluminación.

La mente omnisciente de un buda lo conoce todo y el buda antes de llegar a serlo era un ser exactamente igual a nosotros. Así vemos que todos tenemos el potencial para lograr llegar a ese mismo estado iluminado.

Los caminos budistas nos conducen a la liberación y a la iluminación.

Las causas del sufrimiento son los engaños y el karma. Debemos analizar si los engaños son permanentes o impermanentes y si seremos capaces de eliminarlos. Si somos alérgicos a una planta la solu-

ción no está en cortar sólo las flores sino que debemos arrancarla de raíz. De la misma forma, debemos destruir los engaños y el karma para no volver a renacer más en el samsara. Es posible eliminar completamente los engaños de raíz y esto es lo que muestra la verdad de la cesación.

¿Cómo eliminar los engaños? Comprendiendo el modo real en el que existen los fenómenos. Esto es lo que muestra la verdad del camino. Siguiendo este camino tendremos la seguridad de que los podremos destruir. Las 4 Nobles verdades nos explican la originación dependiente y esta explicación solo la encontramos en el budismo.

Al percibir la realidad tal cual es destruimos el samsara y alcanzamos la liberación. Esto es posible si nuestra mente se familiariza poco a poco con estas ideas. Necesitaremos de mucho estudio y análisis para lograrlo. Todas las enseñanzas budistas las podemos incluir en los tres adiestramientos de la ética, de la concentración y de la sabiduría. En primer lugar, debemos conseguir un perfecto renacimiento humano. En segundo lugar, para alcanzar la liberación, debemos considerar el samsara como un fuego ardiente y generar la renuncia que desea liberarse del samsara y debemos eliminar a todos los engaños mediante las realizaciones en las cuatro nobles verdades. En tercer lugar, si aspiramos a lograr el estado de un buda debemos generar la bodichita que considera a los demás más importantes que a uno mismo. Los bodisatvas son los seres que se ejercitan en la práctica mental de intercambiarse ellos mismos por los demás.



ESTUDIAR

No hay nada que no se haga más fácil con la familiarización. Así que, familiarizándome con daños pequeños, aprenderé a aceptar con paciencia daños mayores.

Santideva

Necesidad del análisis y del estudio para desarrollar la sabiduría

Desarrollar la sabiduría que percibe la realidad requiere de mucho análisis y estudio. Hemos de analizarnos a nosotros mismos y a nuestras acciones considerando si son virtuosas o si son negativas. Debemos analizar de dónde provienen, investigar la situación de nuestra mente y los engaños y considerar las desventajas de las emociones aflitivas. También, hemos de considerar la posibilidad de eliminar completamente los engaños y de lograr la liberación e iluminación.

Buda explicó, en primer lugar, las cuatro nobles verdades para que comprendamos la relación entre las acciones y sus resultados: que de causas positivas surge la felicidad y de causas negativas surge el sufrimiento.

Importancia del estudio

La filosofía budista enfatiza mucho la necesidad del análisis y de la comprensión y no aceptar con una fe ciega las enseñanzas. Y para eso necesitamos estudiar. Con el estudio podremos distinguir entre una mente bondadosa de otra que no lo sea. Los problemas se presentan en nuestra vida, de forma continua como la corriente de un río, nuestra mente es la responsable de que aparezcan estos problemas. Los engaños nos impulsan a crear acciones que traen resultados no deseados. Eliminar los engaños y sus consecuencias no deseadas, se consigue realmente con nuestro propio esfuerzo y no por confiar en el buda o en las Tres Joyas (el buda, el dharma y la sangha). Nosotros somos los únicos responsables de todo lo malo que nos ocurre y nosotros seremos los únicos que podremos acabar con ese estado de cosas destruyendo las emociones aflictivas. El propio buda nos mostró cómo hacerlo adiestrando su mente y alcanzando, finalmente, la iluminación.

Si queremos conseguir lo mismo que él consiguió necesitamos seguir y practicar las enseñanzas que nos transmitió. Pero seguir sus enseñanzas no significa aceptarlas pasivamente sino que hemos de analizarlas por nosotros mismos. Buda insistió en la necesidad del análisis, en que todo lo que él dijera lo pasáramos por el tamiz de nuestra inteligencia y experiencia. Nos dio la libertad para elegir su camino o para no seguirlo.

Buda explicó la relación interdependiente y ésta se puede entender fácilmente cuando decimos que no hay nada que no exista sin depender de algo. También explicó la relación que existe entre las acciones y los resultados de dichas acciones: la ley de causa y efecto y enseñó la importancia de generar una mente bondadosa. Pero no basta con generar una mente bondadosa sino que necesitamos que se incremente más y más y, para ello, hemos de eliminar todos los engaños de la mente. Sin embargo, eliminar los engaños mentales no es tarea fácil ya que son como una cadena que nos mantiene atados a la existencia cíclica. La manera de acabar con todos los engaños

es mediante la sabiduría que comprende la vacuidad (sabiduría que reconoce la ausencia de existencia inherente).

En especial, hemos de destruir la ignorancia del aferramiento al yo. Cuando comprendamos que el yo no existe inherentemente, sin depender de nada, estaremos destruyendo los engaños. Necesitamos desarrollar la sabiduría que comprende la vacuidad para destruir definitivamente los engaños. De no ser así, los diferentes antídotos que usemos para combatir a los engaños tan sólo podrán debilitarlos. En definitiva, necesitamos generar una mente bondadosa y compasiva así como la sabiduría que percibe la vacuidad de todos los fenómenos.

Todo lo bueno y lo malo experimentado en el pasado ya ha terminado y esas experiencias, a la hora de la muerte, las veremos como un sueño. Igual que las estaciones del año pasan continuamente una detrás de otra, así nuestra vida se acerca a la muerte. Esta vida se acaba y debemos preguntarnos dónde iremos después. Todos queremos ser felices y nadie desea experimentar sufrimiento. Pero tenemos que conocer cómo crear la felicidad, cultivando una mente virtuosa y realizando acciones positivas lograremos la felicidad que deseamos. Sólo los seres humanos, al estar dotados de inteligencia, pueden reflexionar sobre esto. También, hemos de reflexionar sobre las acciones negativas y comprobar cómo nos llevan a experimentar continuamente sufrimiento. Necesitamos estudiar y analizar para saber cómo lograr la felicidad que deseamos y para conocer lo que hay que cultivar y lo que hay que abandonar. Si no queremos sufrir y queremos ser felices no basta sólo con desearlo sino que precisamos estudiar el dharma pues con dicho estudio encontraremos las herramientas para conseguir nuestros objetivos.

Nuestro objetivo es lograr tanto la propia felicidad como la felicidad de los demás. Un dicho tibetano señala que incluso un perro puede estar atado con una cadena de oro. La cadena de oro representa a las enseñanzas. Al estudiar las enseñanzas y ponerlas en práctica podremos eliminar completamente nuestro sufrimiento y alcanzar la felicidad que tanto buscamos. De ahí la importancia del estudio.

La importancia de la meditación está fuera de toda duda pero realizar meditaciones sin el estudio previo traerá muy pocos resultados. Así, una vez que conozcamos los engaños si meditamos en ellos, dicha meditación será muchísimo más fructífera. Primero, debemos conocer los engaños y, después, meditar para poder llegar a destruirlos. Debemos identificar con claridad a los engaños al igual que un arquero debe identificar su objetivo con precisión para poder disparar. Tenemos que conocer cómo funcionan los engaños y distinguir si nos benefician o nos perjudican. Si tras el análisis concluimos que los engaños únicamente nos perjudican esta convicción se afianzará con firmeza en nuestra mente y será casi imposible que nadie nos convenza de lo contrario. No hemos de ser como gotas de agua que con el dedo las vamos conduciendo de un lado a otro. Para ello, debemos escuchar las enseñanzas y estudiarlas por nuestra cuenta, analizarlas y llegar a una conclusión personal. Incluso estando muy ocupados siempre podemos encontrar un espacio de tiempo para poder estudiar.

En cualquier actividad mundana conseguiremos éxitos si la llevamos a cabo con la preparación adecuada. Lo mismo ocurre con las enseñanzas. Escuchar las enseñanzas con una motivación adecuada, pensando en el beneficio de los demás es algo que nos traerá beneficios seguros. A las personas que no sean budistas, escuchar las enseñanzas les dejará buenas impresiones para el futuro. Nadie puede asegurarnos que aunque en esta vida seamos budistas, vayamos a seguir siéndolo en el futuro y viceversa. Nada es permanente en nuestra existencia. Una historia ejemplifica esto. Es la historia de un gran erudito de la escuela Chitamatra que en su vida anterior fue una paloma que escuchó muchas enseñanzas de otro gran maestro llamado Vasubandu. En oriente, a diferencia de occidente, se da mucha importancia a la memorización. Muchos monjes, por ejemplo, son capaces de recordar muchos textos que memorizaron de jóvenes. Para memorizarlos se leían en voz alta y, gracias a esto, la paloma escuchó muchas enseñanzas. Seamos o no seamos budistas escuchar las enseñanzas es muy beneficioso. Si a una simple paloma

le benefició tanto el escuchar las enseñanzas, mucho más nos beneficiará a nosotros que estamos dotados de mayor inteligencia.



La escucha de las enseñanzas nos proporciona enormes beneficios

¿Es importante estudiar?

Al tener interés en las enseñanzas espirituales, ahora que seguimos con vida y todavía podemos practicar, nos pueden beneficiar. Todos vamos a morir y nadie se puede escapar de ello. Con la muerte dejamos atrás el cuerpo pero la mente continúa su devenir. Dependiendo del tipo de vida que hayamos seguido los resultados que encontremos después de la muerte serán unos u otros. Las acciones virtuosas realizadas en vida nos traerán resultados positivos y las acciones negativas traerán resultados negativos.

Las cuatro nobles verdades explican las acciones virtuosas que hemos de seguir y las acciones negativas que debemos de evitar. En general, seguir una práctica espiritual nos ayuda a conseguir felicidad en las vidas futuras. Los buenos practicantes afrontan los problemas mucho mejor que los que no practican ninguna religión.

Las enseñanzas nos muestran que debemos analizar las causas de nuestros problemas. Si podemos hacer algo para solucionarlos lo hemos de hacer y si no podemos hacer nada los hemos de aceptar. De esta forma, nuestra mente estará más relajada y tranquila.

Los que no siguen ningún camino espiritual pueden encontrar insoportables todos los problemas y sufrimientos que se les presenten y pueden llegar a encontrarse en una situación sin salida. Encontrarnos con problemas es debido a causas previas porque nada surge de la nada o sin causa. Conociendo cuáles son las causas del sufrimiento podremos eliminarlos. Esta es la razón por la que se explica la verdad del sufrimiento. Hasta el momento no disponemos de completa libertad. Pensamos que la libertad es poder disponer de nuestro dinero, elegir la ropa que nos ponemos, decidir a dónde vamos... pero si fuésemos completamente libres lograríamos conseguir todo aquello que deseamos. Pero esto no es así. Incluso cuando disfrutamos de momentos de felicidad, ésta no permanece siempre sino que cambia. Éste es un signo que nos muestra que no somos totalmente libres como imaginábamos. Ahora podemos contar con condiciones favorables por haber creado sus causas en el pasado. Pero hasta las personas que tienen muy buenas condiciones materiales también sufren. Todas las situaciones desagradables que experimentamos son causadas por los engaños.

Por otra parte, cuando aparece el miedo ante las dificultades que nos presenta la vida, ¿de qué forma nos ayudan las enseñanzas? Nos ayudan a no añadir más preocupaciones a las situaciones difíciles que tenemos que enfrentar. De hecho, cuando encontremos situaciones difíciles podemos pensar que estamos saldando una deuda y ya no la tendremos que volver a experimentar. Creamos las causas para lo que ahora experimentamos y, al experimentarlo, acabamos con esa deuda kármica. Los problemas físicos requieren de un tiempo para que desaparezcan pero los problemas mentales, en cambio, al depender de la mente, pueden ser transformados más rápidamente. Y es que las preocupaciones no nos ayudan en absoluto. Nos hacen más infelices y pueden repercutir negativamente en nuestra salud.

El estudio de las enseñanzas y su puesta en práctica no depende de la edad del practicante. Al contrario, cualquier momento y cualquier edad es adecuada para practicar las enseñanzas. De esa forma, aprovecharemos el tiempo y nos sentiremos mejor. El propio Guesela, al ser una persona mayor, se pone como ejemplo. Con una edad avanzada todavía se puede meditar y estudiar.

Las enseñanzas abren nuestra mente

En nuestra vida surgen muchos problemas, tantos que son incontables. Hemos de buscar sus causas y su origen y preguntarnos si podremos eliminarlos. Experimentamos sufrimientos porque tenemos una mente incontrolada. Por eso es tan importante escuchar las enseñanzas. El objetivo del dharma es un objetivo que va más allá de esta vida. No queremos experimentar problemas pero desconocemos sus causas y las enseñanzas nos muestran todo esto que desconocemos. Por ejemplo, si se nos rompe un brazo, recordar que el otro brazo todavía está bien ayuda a no fijarnos sólo en lo que no funciona. Así es como las enseñanzas nos ayudan en esta vida. Las enseñanzas nos ofrecen posibilidades para pensar de una forma abierta y nos ayudan a no agobiarnos ante determinados problemas. Podemos tener un accidente en el coche y destrozarlo pero si seguimos estando vivos y nos alegramos por ello, estamos reflexionando correctamente. Ver siempre los aspectos positivos de las cosas es lo mejor que podemos hacer. Esta forma de pensar nos la proporcionan las enseñanzas. Las preocupaciones excesivas no nos ayudan en nada.

Por muchos problemas físicos y mentales que tengamos, las enseñanzas nos ayudan a encararlos mejor. Si el problema tiene solución hemos de buscarla pero si no la tiene no hay por qué preocuparse. Todos los problemas provienen de nuestras propias acciones negativas y al presentarse los hemos de ver como una oportunidad para deshacernos completamente de ellos. Practicando las enseñanzas no nos afectarán tanto los problemas. Tanto el placer como el

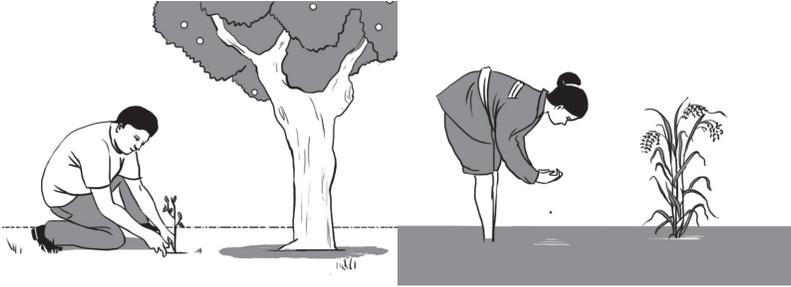
sufrimiento que experimentamos viene como resultado de las acciones positivas o negativas creadas en el pasado. Esto es así independientemente de que confiemos o no en la ley de causa y efecto. Las acciones virtuosas solo traen felicidad y las acciones negativas solo nos traen sufrimiento. Debemos conocer las acciones virtuosas y las negativas para acumular unas y para abandonar las otras respectivamente y, de nuevo, para todo esto necesitamos del estudio.

¿Cómo estudiar las enseñanzas?

Estudiar el dharma no es lo mismo que estudiar cualquier otra materia, pues estudiar las enseñanzas requiere de mayor implicación y compromiso que cuando estudiamos otras materias. Estudiamos las enseñanzas para transformar nuestra mente, para analizar si nuestra mente está en concordancia o no con lo que debemos hacer o practicar. Las enseñanzas han de ser como un espejo para observar el estado de nuestra mente. Como desde tiempos sin principio estamos tan familiarizados con las mentes negativas es muy difícil limpiar nuestra mente de una forma rápida. Pero, poco a poco, seremos capaces de hacerlo si mantenemos una práctica regular y constante. Es inadecuado pensar que no seremos capaces de lograrlo y pensando así solo nos estamos limitando. Necesitamos esforzarnos para conseguir cualquier objetivo en la vida ya que todos experimentamos problemas y sólo nosotros somos los responsables de ellos. Si nos esforzamos lograremos éxitos y de esto no ha de haber ninguna duda.

Escuchamos y estudiamos las enseñanzas para poder alcanzar un renacimiento superior, para poder liberarnos del samsara y para poder alcanzar el estado iluminado. Puede que nos preguntemos si estudiar las enseñanzas nos va a servir, también, en esta vida o no y aunque el objetivo principal para obtener frutos sea para el futuro, al aplicarlas desde hoy mismo también obtendremos resultados a corto plazo. Ocurre lo mismo que al plantar semillas de arroz: surge la planta de arroz pero también otro tipo de hierbas. Los resultados

a corto plazo logrados nos traerán felicidad incluso en esta vida. Si evitamos acciones negativas ganaremos el aprecio y respeto de otros que nos considerarán buenas personas y tendremos muchos menos problemas con los demás.



Confía en la ley de causa y efecto. Hemos de crear las causas para obtener los resultados



CREENCIAS RELIGIOSAS

Que la enseñanza, que es la única medicina para el sufrimiento del mundo y la fuente de toda prosperidad y alegría, permanezca durante mucho tiempo, acompañada de riquezas y honor.

Santideva

Las creencias religiosas nos ayudan

Los científicos trabajan cambiando las condiciones externas de nuestro mundo para hacernos más felices pero estos avances tecnológicos pueden traer otras consecuencias desagradables. Todos conocemos, por experiencia, que por mucho que mejoren las condiciones externas aún podemos seguir experimentando sufrimientos. La explicación a esto es que la felicidad no proviene de las condiciones externas y, por ese motivo, desde hace más de 2.500 años, existen las filosofías religiosas. Apoyarnos en una creencia religiosa nos ayuda a ser más fuertes a la hora de enfrentarnos a los problemas de la vida. Las creencias religiosas son como una almohada donde descansar y nos ayudan a contar con más fortaleza ante las situaciones desagradables de la vida.

El grado de felicidad individual también depende de si las personas cuentan con creencias religiosas o no. Si dos personas pasan por la misma situación desagradable: una enfermedad, por ejemplo, la que no cuenta con la ayuda de una religión añade mucho sufrimiento mental al propio sufrimiento físico que ya padece. En cambio, la persona con creencias religiosas puede utilizar dicha enfermedad como un adiestramiento mental generando el deseo de que otros no la padezcan. De esta forma, no añaden ningún sufrimiento mental extra al sufrimiento físico que ya padecen. Los budistas interpretan todas las situaciones desagradables en función de la ley de causa y efecto y el resto de religiones ofrecen idénticas o, bien, diferentes interpretaciones.

¿Qué aporta el budismo?

Todas las religiones tienen como finalidad convertirnos en mejores personas y cada una propone un enfoque particular para conseguir esto. La diversidad de enfoques propuestos por las religiones nos permite elegir el que consideremos más adecuado a nuestras circunstancias.

Las religiones, también, nos ayudan a sacar el máximo provecho al perfecto renacimiento humano ya que enfatizan la importancia de no hacer daño y de crear acciones virtuosas. Estas son las diferencias entre las personas con una práctica virtuosa y las que no cuentan con ella. Practicando la generosidad, la paciencia y el buen corazón actuamos virtuosamente y así creamos causas para que nuestro próximo renacimiento sea afortunado. ¿Qué es lo que encontramos diferente en el budismo del resto de religiones? Lo específico que encontramos en el budismo es la explicación de las cuatro nobles verdades. Con el conocimiento de las cuatro nobles verdades y con su realización podremos liberarnos de la existencia cíclica. Pero, en realidad, ¿qué tenemos que hacer para liberarnos de ella? Si nos esforzamos y trabajamos podremos liberarnos de la existencia cíclica, sin duda alguna. El mismo buda logró alcanzar la iluminación

y si deseamos alcanzar su mismo estado iluminado tenemos que seguir sus pasos.

Necesitamos identificar nuestros engaños, esto requiere de trabajo, esfuerzo y tiempo. Tenemos que ser muy conscientes que los engaños sólo nos traen problemas y sufrimientos. Debemos familiarizarnos paulatinamente con estos temas e iremos mejorando poco a poco. Con la práctica y la familiarización conseguiremos todo tipo de logros.

¿De qué forma ayudan los budas?

Las enseñanzas budistas cuentan con una antigüedad de más de 2.500 años y todavía siguen vigentes y son practicadas por muchas personas. Si no fuesen válidas hace mucho tiempo que habrían desaparecido.

Una de las formas de mitigar el sufrimiento es confiar en algo. En la actualidad se experimentan muchos problemas pero los practicantes budistas aunque los experimenten no le añaden sufrimientos adicionales a los mismos. Ellos reconocen que los sufrimientos que experimentan, ahora, son debidos a las acciones creadas por ellos mismos en vidas previas. De esa forma, el miedo y la angustia asociados al propio sufrimiento no se le sobreañaden al mismo. Incluso, los grandes practicantes se sienten más felices cuanto mayor sea el número de problemas que se les presenten ya que reconocen que dichos problemas les pueden ayudar a alcanzar el estado de un buda. Y es que cada acción negativa que experimentamos es como una carga de la que nos libramos. Verlo así nos ayuda mucho a sobrellevar los problemas. Además, en el samsara siempre experimentaremos sufrimientos.

Pero ¿cómo liberarnos de los sufrimientos? Es el propio buda quien nos explica cómo lograrlo. El buda giró la rueda del dharma en tres ocasiones para mostrarnos cómo liberarnos del sufrimiento. Por otra parte, en el budismo no se explica sólo cómo podemos liberarnos del sufrimiento sino que también nos muestran cómo

poder llegar a ser un buda. Con el estado de un buda desarrollamos totalmente todas las cualidades de la mente y eliminamos todos los aspectos negativos de la misma. Ello se va consiguiendo cuando ponemos toda nuestra atención en ayudar a los demás.

¿Cómo ayuda un buda? Nos ayuda mediante las enseñanzas que son como los rayos del sol que eliminan, por completo, toda la oscuridad. Todas las enseñanzas del buda, que son muy extensas, se pueden incluir en los tres giros de su enseñanza. El primer giro explica las cuatro nobles verdades. El segundo giro explica que todo es vacío o sin características. El tercer giro explica las características de los postulados filosóficos de la escuela Chitamatra o solo mente.



MORIR Y RENACER

*El señor de la muerte, en quien no se puede confiar,
no espera a que las cosas se hagan o deshagan. Está
enfermo o tenga salud esta vida fugaz es inestable.*

Santideva

¿Qué va a pasar después de esta vida?

Experimentamos problemas porque hemos acumulado sus causas en las vidas previas y, ahora, al encontramos con las condiciones adecuadas afloran las situaciones negativas en forma de sufrimiento. La causa de todo ello son los engaños originados en nuestra mente descontrolada. Sin crear las causas negativas no es posible experimentar los resultados de sufrimiento.

¿Cuáles son las causas que nos llevan a experimentar resultados de felicidad? Las enseñanzas nos muestran los caminos que conducen a la felicidad. Si sólo trabajamos para el bienestar de esta vida no nos diferenciaremos en nada de los animales ya que ellos buscan lo mismo que nosotros. Tenemos una capacidad intelectual muy superior a ellos y, por lo tanto, debemos preocuparnos por lo que va

a pasar después de esta vida. Después de morir sólo hay dos posibilidades: renacer en un lugar agradable o renacer en un lugar desagradable. Las enseñanzas nos recuerdan constantemente que realizando determinadas acciones podremos alcanzar un reino superior o realizando las contrarias podremos llegar a un reino inferior. Puesto que la vida no dura mucho, ahora, debemos completar las acciones adecuadas que nos conduzcan a un reino superior.

Las enseñanzas también nos muestran que conseguir un renacimiento superior no es nuestro objetivo final. Por propia experiencia sabemos que a pesar de haber renacido en un reino superior como humanos no experimentamos continuamente felicidad. En nuestra vida encontramos muchos problemas como el flujo ininterrumpido del agua de un río. Esto es así porque la naturaleza del samsara es la del sufrimiento y mientras que sigamos en él siempre aparecerán sufrimientos.

Por tanto el siguiente paso es salir del samsara y para ello necesitamos de la mente de la renuncia. Pero si no queremos seguir en samsara necesitamos crear las causas para salir de allí. Aunque la felicidad y el gozo de la liberación no tenga comparación con la que experimentamos ahora, sin embargo, en ese estado del nirvana, todavía no hemos desarrollado todas las cualidades de nuestra mente ni hemos erradicado todos los defectos. El objetivo final de las enseñanzas budistas es lograr la iluminación porque sólo entonces habremos eliminado, por completo, todos los oscurecimientos de nuestra mente y desarrollado plenamente todas las cualidades. El buda consiguió ese estado último y nos mostró cómo nosotros mismos también podemos conseguirlo. Pero ese trabajo lo hemos de realizar nosotros personalmente. Buda sólo mostró el camino, nosotros hemos de recorrerlo.

¿Qué nos ayuda en el momento de la muerte?

A la hora de la muerte el cuerpo desaparece pero la mente sigue su camino y son seis los destinos que la mente puede tomar, seis luga-

res donde la mente puede volver a manifestarse. Y, si bien, podemos cancelar unas vacaciones cuando averiguamos que existen dificultades o problemas en el país al que queremos viajar, a la hora de la muerte ya no podemos dar marcha atrás al rumbo o destino que siga nuestra mente. Tenemos que experimentar obligatoriamente el resultado de nuestras acciones en uno de los seis reinos de existencia. Y como dice un dicho tibetano: “ni al rey le acompañará la corte ni al mendigo su bastón”. Después de la muerte nada nos podemos llevar y tanto el rey como el mendigo se encuentran en la misma situación. Así como un pelo de yak sacado de la mantequilla no arrastra nada, nosotros partiremos sin nada a la hora de la muerte.

¿Qué nos puede ayudar en ese momento? Sólo las acciones positivas que hayamos acumulado. Las acciones virtuosas nos conducirán a los tres reinos superiores: reino de dioses, semidioses y humanos y las acciones no virtuosas nos conducirán a los tres reinos inferiores: como seres infernales, pretas y animales. Es ahora en esta vida cuando no podemos desperdiciar este perfecto renacimiento humano porque no sabemos cuándo volveremos a encontrarnos con otro.

Todas las características físicas o mentales que poseemos ahora dependen de las vidas anteriores. Por ejemplo, si ahora somos guapos y agraciados físicamente, es debido a haber practicado la paciencia en vidas previas y, si somos pobres, es porque no hemos practicado la generosidad previamente. Para lograr obtener un perfecto renacimiento humano necesitamos haber practicado una ética pura.

Las acciones positivas y negativas serán nuestro equipaje

Es muy importante que todas nuestras actividades vayan acompañadas de una buena motivación, ya sea que escuchemos enseñanzas, meditemos o cualquier otra actividad. Y la mejor motivación es la de querer beneficiar a todos los seres.

En estos tiempos con tantas dificultades, al escuchar las enseñanzas con una buena motivación estamos acumulando muchos

más méritos que los que acumularíamos con esa misma acción en otras épocas anteriores. Nos preocupamos mucho de todo lo relacionado con esta vida, pero lo único que con certeza va a suceder es que vamos a morir, por eso, hemos de preocuparnos, también, por las vidas futuras. Como dice un dicho tibetano: “aunque tan solo nos quede un día de vida, aún así lo vivimos como si todavía fuésemos a vivir 100 años”.

Hemos de aprender a vivir con inteligencia, preparándonos para las vidas futuras sin desatender nuestras ocupaciones de la vida diaria. Con esta vida podemos acumular muchas acciones virtuosas que van a ser de gran ayuda en el momento de la muerte. No debemos olvidar que la felicidad o el sufrimiento que encontremos en nuestra vida dependen de haber acumulado acciones virtuosas o no virtuosas.

Los grandes lamas y practicantes, por ejemplo, cuando reconocen que el enfado surge en su mente piensan que, al igual que ellos, infinitos seres están atormentados por este mismo engaño y desean que todos los seres se liberen del mismo. Existe un antídoto para el enfado y, cuando se aplica, el enfado pierde fuerza. Cada engaño tiene su antídoto específico, así que el que es adecuado para el enfado no lo es para el apego. No obstante, un antídoto que sirve para todos los engaños es el antídoto de la sabiduría que percibe la vacuidad ya que con él eliminamos la ignorancia. Cuando eliminemos la ignorancia se eliminarán el resto de los engaños.

Tenemos que pensar más en el futuro que en el pasado y, especialmente, tenemos que pensar en la necesidad de realizar el mayor número de acciones positivas posibles para promover la felicidad futura. Las acciones positivas que realicemos en esta vida nos beneficiarán y hemos de regocijarnos por haberlas realizado. Las acciones negativas nos perjudicarán y hemos de generar arrepentimiento de haberlas realizado. Al arrepentirnos de las acciones negativas, los resultados que tendríamos que experimentar por ellas se reducen. Al contrario, si nos regocijamos de las acciones virtuosas, los resultados que experimentaremos en el futuro se incrementarán más y más.

Es importante reflexionar sobre lo que sucederá después de la muerte, pues todos vamos a morir. Esta es nuestra auténtica realidad. En el momento de la muerte los amigos no nos sirven de ayuda. El dinero, por mucho que tengamos, tampoco nos ayudará, el poder tampoco será de ayuda. Nacemos solos y de la misma forma, el proceso de la muerte, lo experimentaremos solos. El karma positivo o negativo que hayamos realizado en la vida será nuestra única compañía que nos ayudará o perjudicará respectivamente.

Realizando pequeñas acciones virtuosas en la vida diaria podremos acumular muchos méritos. Por ejemplo: apartar insectos de nuestro camino para no pisarlos, ayudar a los que nos piden información sobre cómo dirigirse a algún lugar, etc. Pero también debemos estar muy atentos y no distraernos para no cometer acciones negativas, por pequeñas que sean influenciados por el apego o el enfado. Si queremos tener condiciones positivas en el futuro, es ahora en esta vida, cuando tenemos que crear sus causas. Debemos analizar muy bien la ley de causa y efecto. Lo que nos sucederá en el futuro no lo podemos ver pero es indudable que las acciones positivas que realicemos nos traerán felicidad y las acciones negativas traerán sufrimiento. El karma acumulado inevitablemente se experimentará o bien en esta vida o en las vidas futuras.

¿Cómo conseguir buenos renacimientos?

Ahora en esta vida es cuando debemos asegurarnos la preparación para tener buenos renacimientos en las vidas futuras. Esa preparación consiste principalmente en abstenernos de realizar acciones negativas y acumular karma virtuoso llevando a cabo acciones positivas. Por ejemplo, con la recitación del Sutra del corazón además de evitar obstáculos para escuchar las enseñanzas, acumulamos muchos méritos, también cuando recitamos la oración de refugio, es muy bueno regocijarse tanto se sea budista como no, pues es la entrada al camino budista. En la segunda parte de esta oración pedimos que todos los seres obtengan felicidad, y ésta es una aspiración

muy virtuosa con la que acumulamos muchos méritos. Escuchar las enseñanzas trae felicidad en las vidas futuras ya que es una acción virtuosa.

Después de esta vida renaceremos, o bien en reinos afortunados o desafortunados, y así como planificamos nuestras vacaciones hemos de preparar con anticipación la vida próxima. Si deseamos un renacimiento superior hemos de asegurarnos de que nuestras acciones de cuerpo palabra y mente sean virtuosas. Pero si nuestra mente siempre está pensando en los aspectos negativos y cometemos acciones negativas estaremos comprando un billete para dirigirnos a renacimientos desafortunados.



Acumula acciones virtuosas para poder conseguir renacimientos afortunados

Prepararnos para las vidas futuras

Prepararnos para las vidas futuras es algo esencial porque no sabemos lo cerca que puede estar la vida futura. En realidad, no sabemos qué va a llegar antes si mañana o la vida futura. Estas reflexiones no son para asustarnos sino para meditar. La filosofía budista ofrece dos vehículos para conducirnos a las vidas futuras: el vehículo

mahayana y el vehículo hinayana. Se les llama vehículo superior (mahayana) o inferior (hinayana) dependiendo de la amplitud y la grandeza del objetivo que se busca. Cuando la motivación es la de lograr la iluminación para ayudar a los seres, esta mente que tiene ese objetivo tan extenso, es una mente del vehículo mahayana, cuando lo que se busca es la propia liberación personal del samsara, esta mente que tiene un objetivo más limitado es una mente del vehículo hinayana.

A esta mente tan extensa, que desea lograr la iluminación para beneficiar a los seres, la conocemos bajo el nombre de la mente de la bodichita y es la que marca la entrada al camino mahayana. La bodichita se asemeja a las vigas de una casa que la sostienen e impiden que se derrumbe. Para que esta mente superior de la bodichita pueda surgir necesitamos, antes que nada, del estudio. Existen dos métodos para hacer surgir la mente de la bodichita: El método de intercambiarse uno con los demás que es un método muy profundo y el método de las seis causas y efecto.

Así como preparamos con todo tipo de detalles las futuras vacaciones así debemos prepararnos para nuestras vidas futuras. Dependiendo de la intensidad de nuestras acciones, positivas o negativas nos conducirán a uno de los diferentes reinos de existencia: si nuestras acciones negativas son muy pesadas nos conducirán a los infiernos, si son menos pesadas renaceremos en los reinos de los espíritus hambrientos y si son acciones negativas más leves, renaceremos como animales. En cuanto a los renacimientos superiores: si las acciones virtuosas realizadas son muy positivas renacemos como deidades o dioses, si son de tipo mediano renaceremos como semidioses y si son acciones positivas ligeras renaceremos como humanos.

La muerte no hace distinciones entre las personas cuando llega. Jesús murió, Buda murió y nosotros, también, tendremos que morir, por eso el budismo enfatiza tanto la necesidad de prepararse para ese momento y para las vidas futuras.

Preocuparnos por las vidas futuras y no quedarnos anclados en el pasado

Con relación al tiempo pasado, tanto si lo hemos pasado bien como si lo hemos pasado mal, eso ya se acabó y es como un sueño. Es mejor pensar en lo que tiene que venir que acordarnos del pasado y deberíamos pensar en conseguir buenos resultados para el futuro. Con las acciones positivas realizadas hemos de regocijarnos y con las acciones negativas cometidas hemos de purificarlas. Hemos de pensar en lo que está por venir sin olvidar las acciones que vayamos a realizar en el presente, con nuestras acciones presentes, de hecho estamos construyendo nuestras vidas futuras. No debemos utilizar toda nuestra energía sólo para las acciones sin sentido de la vida presente pues de esta forma desperdiciamos este perfecto renacimiento humano con el que contamos y que es tan difícil de lograr. Tenemos que analizar, por nuestra cuenta, todo aquello que es importante para diferenciarlo de lo que no lo es. Es necesario estar muy pendientes del transcurrir del tiempo para que sigamos acumulando acciones virtuosas.

Buscar el bienestar en las vidas futuras

La felicidad de las vidas futuras depende de las acciones virtuosas que realicemos en la vida presente. Poniendo en práctica las enseñanzas, siguiendo las instrucciones del camino espiritual expuesto por el buda, nos aseguramos de prepararnos bien para las vidas futuras. Acumular acciones virtuosas es el método para conseguir las condiciones beneficiosas que todos deseamos. Si salimos a pasear, por ejemplo, la felicidad que proporciona el paseo se acaba al concluirlo, pero no ocurre lo mismo al escuchar las enseñanzas o con cualquier otra práctica del dharma. Las acciones negativas pueden traernos un beneficio a corto plazo pero a largo plazo nos harán mucho daño. Conociendo esto hemos de tratar de evitar cualquier acción negativa.

La ética, mejor acompañante para las vidas futuras

Muchas religiones aceptan un tipo u otro de existencia tras esta vida, pero ¿cómo aprovechar esta vida? Incluso las propias sociedades con sus leyes castigan a quienes infringen las normas básicas de convivencia. En todas las religiones hay un código ético que si lo cumplimos nos ayudará en las vidas futuras. Así, la disciplina ética básica consiste en: no robar, no mentir, no mantener relaciones sexuales incorrectas, no tener una mente maliciosa, etc. Y esta disciplina ética es muy parecida a las normas sociales que todos hemos de intentar cumplir. Pero solo la filosofía budista nos explica, de una forma muy directa y extensa, la relación interdependiente. Al comprender que todos los fenómenos son interdependientes comprenderemos que todos los fenómenos están vacíos de existir inherentemente. Las otras religiones aunque no expliquen tan directamente esta relación la aceptan desde el momento que admiten que realizando unas acciones dadas conseguimos los correspondientes objetivos. Si queremos ser felices hemos de ser buenas personas y hemos de generar un buen corazón. Incluso un sople de aire fresco en un día caluroso es el resultado de una acción positiva realizada previamente. Y todas las acciones negativas traen como consecuencia el sufrimiento que nadie desea como el hambre, la pobreza... y otros problemas.



PONER EN PRÁCTICA LAS ENSEÑANZAS

*Me esforzaré en aplicar las enseñanzas como han sido explicadas.
¿Cómo puede alguien que podría ser curado por la medicina
recuperar su salud si no sigue los consejos del médico?*
Santideva

¿Cómo comenzar el adiestramiento?

La práctica del camino espiritual nos ayuda a sentirnos satisfechos con lo que tenemos y nos permite evitar cometer más acciones negativas que son las auténticas causantes de nuestro sufrimiento. Debemos desarrollar nuestro potencial para llegar a ser buenas personas, para ello, hemos de esforzarnos en que nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente sean positivas, pero ¿cómo comenzar a adiestrarnos?

Podemos comenzar vigilando que las acciones de nuestro cuerpo sean virtuosas, observando nuestro comportamiento y esforzándonos en ser amables con los demás, mostrándoles una actitud agradable y abierta. Y, aunque, estemos familiarizados con modales poco amables o con el enfado, hemos de cambiar esos modales. En

oriente es algo natural que las personas muestren una actitud muy agradable cuando contactan entre sí. Incluso a la hora de caminar, nuestro propio cuerpo puede mostrar una actitud agresiva o amable. En cuanto a las acciones físicas hemos de procurar que sean respetuosas y amables, por ejemplo, al cerrar las puertas, si estamos enfadados, lo hacemos con brusquedad o silenciosamente cuando estamos tranquilos. Estos son pequeños ejemplos de cómo debemos comportarnos con el cuerpo de cara a los demás.

Las emociones aflictivas como el apego y el deseo más que amigos son enemigos porque destruyen nuestra felicidad. No hemos de hacer daño con nuestro cuerpo y, si podemos, debemos beneficiar a los seres. Actuando así vamos, poco a poco, desarrollando nuestro potencial. Mediante el influjo de los engaños podemos llegar a matar a quien consideramos como nuestro enemigo. El apego y el enfado nos impulsan a cometer acciones tan negativas como esa. No matar y no mantener una conducta sexual incorrecta, tal y como dicen las enseñanzas, es algo a evitar así como no robar. Estas acciones son castigadas en la sociedad con sus leyes ya que perjudican a los demás e impiden una convivencia armoniosa. Así, por ejemplo, Steve (el director del centro Nagarjuna de Valencia) se dirige a los demás de una forma muy agradable y procura que exista armonía entre todos. De la misma forma, todos en el centro debemos adoptar una buena actitud. Es lo mismo que hacemos generalmente cuando convivimos durante algunos días en vacaciones. Si hemos mantenido un encuentro agradable en el pasado volveremos a recordarlo positivamente y nos sentiremos felices. Con este tipo de actitudes podemos ir construyendo nuestra felicidad ahora mismo. Conseguir la felicidad a largo plazo requiere de una práctica continua y duradera que puede llevar, al menos, toda una vida. Estos consejos los podemos seguir o rechazar tras analizarlos y ver si son coherentes.

En relación a las acciones de la palabra debemos evitar, en primer lugar, mentir. Como consecuencia de mentir nuestra palabra pierde valor y los demás no nos creen. Por el contrario, si somos sinceros, los demás nos escucharán y respetarán. También hemos de evitar

usar la palabra para distanciar o separar a los demás. Es la peor de las negatividades porque romper una relación es algo muy negativo.

Debemos evitar, también, las palabras ofensivas, que insultan o hacen daño a los demás. De la misma forma que no nos agrada que nos hablen de esa forma, hemos de evitar usarlas con los demás. Tenemos que ser muy cuidadosos con lo que decimos y en el modo en el que lo decimos.

Hablar sin sentido es otra de las acciones de la palabra a evitar. Desperdiciamos mucho tiempo con la charlatanería y dicho tiempo perdido ya no lo podemos aprovechar para realizar acciones virtuosas.

Es más beneficioso observar nuestra propia mente que observar y criticar las acciones de los demás. Atisha, el gran maestro indio, decía que cuando estuviésemos solos observáramos nuestra mente y cuando estuviésemos acompañados observáramos nuestra palabra. No dañando a los demás tampoco nos dañamos a nosotros mismos. La mente tiene el poder de controlar a la palabra y al cuerpo, por lo tanto, éste es el adiestramiento más importante de los tres. Si la mente tiene pensamientos positivos todo lo que hagamos con el cuerpo y con la palabra también será virtuoso.

Afrontar las dificultades de la vida

Ante las dificultades en la vida hay muchas formas de abordarlas, dependiendo de si tenemos o no una práctica espiritual. Algunos practicantes al encontrarse con dificultades las asumen aceptando que ellos son los únicos responsables de las mismas ya que consideran que crearon sus causas en vidas previas y no culpan a los demás por lo que les sucede. Otros practicantes pueden incluso alegrarse cuando aparecen los problemas pues saben que ha madurado un karma que ya no volverá a aparecer en el futuro. Los que no son practicantes ni disponen de ningún adiestramiento espiritual, ante las situaciones difíciles, añaden preocupaciones adicionales aumentando, así, su sufrimiento.

Primeros pasos: ser conscientes del perfecto renacimiento humano y de la impermanencia.

Para poder transformar nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente debemos seguir unas instrucciones y éstas comienzan en las enseñanzas budistas con un primer punto que se conoce como el de los preliminares. El precioso renacimiento humano junto con la impermanencia y la muerte son los primeros aspectos para reflexionar. Así es como podemos comenzar a controlar nuestras acciones. Debemos de aprovechar el tiempo libre que tengamos para crear el mayor número de causas virtuosas que podamos. Meditar y reflexionar en la impermanencia y muerte es lo primero y lo último que mencionó el buda en sus enseñanzas.



La edad no es un impedimento para seguir practicando las enseñanzas

Poner en práctica el dharma

Todos observamos continuamente los problemas que ocurren en el mundo. Queremos ser felices pero para ello, antes que nada, debemos comprender muy bien las características del sufrimiento.

Debemos aprender a ser felices, a cultivar las causas de la felicidad que deseamos. Y esto es lo que enseña el dharma: seguir una práctica para poder ser felices. Uno busca con las enseñanzas sobrellevar los problemas y con la ayuda del dharma los podremos superar.

¿Cómo actuar para conseguir lo que deseamos? Abstenernos de realizar acciones negativas de cuerpo, palabra y mente es el inicio. Pero no basta querer ser buenas personas, hay que actuar y poner las causas para ser buenas personas.

¿Cómo poner en práctica las enseñanzas? Si nos enfadamos con facilidad debemos reconocer que el enfado nos traerá más problemas. Si no vemos nada malo en enfadarse y consideramos que el enfado tiene aspectos positivos nos seguiremos enfadando. Si por el contrario somos conscientes de los inconvenientes del enfado, nos esforzaremos en debilitar el enfado, no nos enfadaremos tanto y el enfado nos durará menos.

Queremos ser mejores personas y una forma de conseguirlo es realizando acciones positivas. Con ellas vamos acumulando méritos y es lo mejor que podemos hacer en esta época tan difícil como la que vivimos.

Actuar de un modo correcto nos ayudará muchísimo. Preocuparnos, sin más, por la situación en la que vivimos no nos ayuda para nada pero acumular acciones positivas sí que nos ayudará. Todas las acciones que realizamos a nivel mundano, al estar motivadas por el egoísmo, nos perjudican. En cambio, las acciones virtuosas nos ayudarán tanto en esta vida como en las vidas futuras. Nos volvemos mejores personas mediante el estudio. Estudiando tendremos más seguridad en lo que hacemos. Practicar sin la base del estudio nos impedirá solucionar los problemas que nos surjan en la práctica. Con el estudio conoceremos lo que nos hace felices y

conoceremos las causas apropiadas para la felicidad que deseamos. Todo lo que experimentamos en nuestra vida es el resultado de las acciones realizadas por nosotros mismos.

Mediante el estudio de las enseñanzas sabremos cuáles son las causas para la felicidad y cuáles son las causas para el sufrimiento.

¿Cómo acumular virtud?

Cuando padecemos alguna enfermedad o experimentamos algún problema casi siempre añadimos preocupaciones excesivas a dicho problema o enfermedad y esto no ayuda. Las enseñanzas sugieren que controlemos estas preocupaciones exageradas. Pero el punto principal de las enseñanzas es prepararnos para las vidas futuras de la misma forma que una persona joven e inteligente se prepara para la vejez. Ya que tenemos que renacer después de morir, las enseñanzas nos muestran las acciones que debemos realizar para lograr buenos renacimientos y las acciones que hay que evitar para no tener renacimientos desafortunados. Tenemos que tener muy claro cuáles son las acciones negativas y cuáles son las positivas para evitar unas y cultivar otras.

¿Cómo acumular virtud? Desde la mañana hasta la noche deberemos controlar muy bien las acciones que realizamos con nuestro cuerpo, palabra y mente. Debemos cuidar que sean acciones virtuosas. Esto es lo que significa poner en práctica las enseñanzas.

Por la noche debemos repasar las acciones realizadas durante el día, arrepentirnos de las acciones negativas y regocijarnos por las acciones positivas. Los budistas, al despertarse, deben tomar refugio en las Tres Joyas. Es algo muy sencillo de realizar y con lo que acumulamos una enorme cantidad de méritos. Al ir a trabajar y en el trabajo debemos ser honestos: poniendo todo nuestro esfuerzo en realizar nuestra tarea de la mejor forma posible. También podemos ayudar a los demás en el ambiente laboral y todo esto son acciones que se vuelven causas para lograr buenos renacimientos en el futuro. Siempre debemos recordar que debemos ayudar a los demás y, si no

podemos, al menos, no perjudicarles. En el trabajo, por ejemplo, no es adecuado estar siempre pendiente de la hora para ver cuando acabamos. Y si realizamos acciones negativas debemos arrepentirnos por ello, lo antes posible.

Los demás seres son la base tanto para acumular acciones virtuosas como para acumular acciones negativas. Aunque logremos un buen renacimiento debemos recordar que mientras sigamos en el samsara no vamos a encontrar una felicidad genuina y permanente. Por esa razón hemos de esforzarnos por salir del mismo y conocer cómo abandonarlo es lo que se explica en el segundo nivel de práctica dentro de las enseñanzas. Pero, aún así, con la liberación del samsara todavía no hemos desarrollado todas las cualidades positivas de la mente. Desarrollar todas las cualidades de la mente sólo se consigue con el tercer nivel de práctica que consiste en llegar a alcanzar el estado iluminado de un buda.

Para lograr que nuestra mente sea libre necesitamos las instrucciones que nos proporcionan las enseñanzas y, por ello, es importante estudiar y conocer el dharma. Aplicando el dharma podremos evitar la preocupación que añadimos con nuestra mente a los problemas que se nos presentan.

En esos casos, hemos de reflexionar si dichos problemas tienen solución o no. Si la tienen hemos de aplicarla y si no la tienen no hemos de añadir dichas preocupaciones adicionales porque no nos son de ninguna ayuda. De esa forma, seremos más felices. Aunque enfermemos debemos tener una mente libre de preocupaciones porque mientras vivamos estaremos expuestos a las enfermedades. Y es que las preocupaciones no nos ayudan para nada, al contrario, nos perjudican. Podemos tener problemas con nuestra pareja, con la escasez de dinero o con los estudios. Pensar que siempre existirán personas en situaciones peores que la nuestras, es algo que nos ayudará. Debemos continuar esforzándonos en conseguir nuestros objetivos y, de esa forma, los iremos consiguiendo. Debemos compararnos con quienes se encuentran en peores situaciones que nosotros para que nuestras preocupaciones disminuyan. No hemos de desanimarnos con nuestros problemas sino que hemos de ser

conscientes que no nos encontramos tan mal como pensamos. Las enseñanzas nos muestran muchas vías para solventar nuestras dificultades. De esta forma, veremos nuestros problemas desde otra perspectiva. Aplicar las enseñanzas en nuestra vida nos ayuda con los problemas cotidianos aunque no solo sirven para esto.

Lo primero que debemos intentar de hacer es plantarle cara a las acciones negativas: a las diez acciones negativas. Así, nos vamos distanciando de los reinos inferiores porque vamos practicando la ética y, con ella, nos acercamos a los reinos superiores.

Si no se crean las causas no se pueden experimentar los resultados. Evitando las acciones negativas, los reinos inferiores se alejan. Debemos acumular acciones virtuosas y evitar las acciones negativas. Aún estando en un reino superior seguimos dando vueltas en la existencia cíclica. Lograr un renacimiento humano perfecto es el medio adecuado para seguir avanzando y las causas para obtenerlo son: cultivar la ética y realizar oraciones para lograr ese renacimiento. Sin embargo, a pesar de obtener un precioso renacimiento humano, dotado de las dieciocho cualidades, aún no podemos ser totalmente felices. Esto es porque la naturaleza del samsara es de sufrimiento y así nos encontramos con lo no deseado y no conseguimos lo que deseamos.

Reflexionando, de esta forma, generamos el deseo de liberarnos del samsara. ¿Qué debemos hacer para ello? Meditar tanto en los sufrimientos generales del samsara como en los sufrimientos específicos de los diferentes reinos de existencia.

Al meditar en los sufrimientos del samsara y en sus desventajas: la incertidumbre, la insatisfacción, el abandonar el cuerpo repetidamente, nacer y morir una y otra vez, ir arriba y abajo y no contar con quien nos ayude, nos será de mucha utilidad. Meditando en estos temas llegaremos a aceptar que el sufrimiento es consustancial a la naturaleza del samsara.

Las enseñanzas muestran las cualidades del sufrimiento que son cinco. Una de ellas es reconocer que las acciones negativas son las causas del sufrimiento y así nos esforzamos en no crear más. Otra cualidad es que comprendemos que las acciones virtuosas son las

que nos harán felices. La siguiente cualidad es que el sufrimiento nos ayuda a disminuir nuestro orgullo. La cuarta cualidad es que el sufrimiento nos impulsa generar la renuncia, al desear no seguir sufriendo y deseamos salir del samsara al considerar a la existencia cíclica como un fuego ardiente que nos está quemando. La última cualidad nos ayuda a entender el sufrimiento de los demás y a generar compasión por ellos.

Una vez analizadas las cualidades del sufrimiento podemos preguntarnos cómo meditar en el sufrimiento. Debemos meditar en el sufrimiento como algo que nos atañe muy directamente y no debemos verlo como algo alejado de nosotros. Debemos visualizarnos a nosotros mismos estando bajo sus garras. ¿Qué sería de nosotros si renaciéramos en los infiernos? Esta es la forma de meditar. Incluso en los reinos de los dioses se experimentan sufrimientos y ¿cómo los soportaríamos? Sentir miedo es adecuado y conveniente en este contexto. Así, desearíamos abandonar este sufrimiento de la misma forma que queremos salir o abandonar un país donde el calor es insoportable. Por otra parte, lo natural en nosotros es no querer experimentar ningún sufrimiento.

¿Qué hacer al levantarnos y al acostarnos?

Por las mañanas debemos agradecer a las Tres Joyas que sigamos con vida y que, en ese día, podamos aplicar las enseñanzas en todo lo que hagamos. A la hora de dormir debemos evaluar todo lo que hayamos realizado regocijándonos de lo positivo y arrepintiéndonos de lo negativo y purificaremos todo lo negativo que hayamos realizado con los cuatro poderes oponentes. Esta práctica está al alcance de todas las personas.

Beneficios de las enseñanzas

Escuchamos y estudiamos las enseñanzas porque estamos interesados en las vidas futuras y en los beneficios que las enseñanzas nos proporcionan en esta misma vida. Al morir lo único que nos ayudará será por un lado: las acciones positivas que hayamos cultivado (escuchar las enseñanzas es una de ellas) y, por otro lado, las acciones negativas que hayamos eliminado.

La motivación con la que emprendamos una actividad, determina los resultados de la misma. Por ejemplo, la motivación a la hora de escuchar las enseñanzas es lo que le confiere su valor. El primer nivel de motivación es pensar que no queremos volver a renacer en los estados desafortunados. Escuchar las enseñanzas con esta motivación creará las causas para no renacer en los reinos inferiores. El segundo nivel de motivación es escucharlas pensando en que podremos liberarnos del samsara ya que mientras que estemos inmersos en el mismo siempre se nos presentarán sufrimientos y dificultades. Escuchar las enseñanzas con esta motivación se vuelve causa para liberarnos de la existencia cíclica. El tercer nivel de motivación es escuchar las enseñanzas para que sean de beneficio para todos los seres. Con esta motivación escuchar las enseñanzas se convierte en causa para poder lograr el estado iluminado.

Sin embargo, escuchar las enseñanzas, como anteriormente se ha mencionado, también ayuda a enfrentarnos mejor a los problemas de la vida diaria. Por una parte, con ellas aprendemos a no añadir más preocupaciones al propio problema en sí y, por otra, podemos considerar que ya que experimentamos los problemas en esta vida, éstos ya no volverán a aparecer en otros reinos de existencia donde quizás tengamos menos posibilidades de afrontarlos. Incluso los practicantes superiores desean y esperan encontrarse con más y más problemas para ir erradicándolos paulatinamente. Esto es así porque los practicantes más avanzados comprenden que los problemas o dificultades que experimentan han sido causados por ellos mismos en vidas previas y, al experimentarlos ahora, saben que no volverán a presentarse en el futuro. Se sienten complacidos por

experimentar esos problemas en esta vida. Para nosotros, que estamos empezando, esto es muy difícil de comprender.

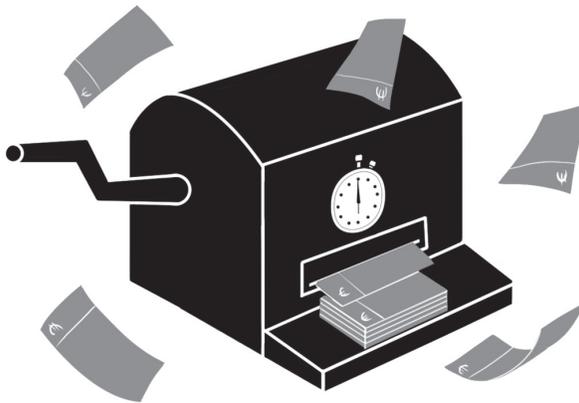
¿Qué tiempo dedicar al trabajo y cuánto a la práctica?

Cuando comparamos el tiempo dedicado al trabajo con el destinado a la práctica de las enseñanzas encontramos que siempre dedicamos más tiempo al trabajo. Antiguamente los grandes practicantes dedicaban mucho más tiempo a la práctica espiritual que al trabajo. Vivimos en una época muy difícil. En una época así la acumulación de méritos se vuelve algo muy complicado pero, al acumularlos, también adquirimos mayor virtud y ésta es su vertiente positiva. Por ello, hemos de ser muy cuidadosos en todas nuestras acciones. Estos son consejos para reflexionar y, si vemos que tienen sentido, los podemos adoptar. En nuestras vidas pasadas realizamos muchas acciones virtuosas y, como consecuencia de ellas, ahora disfrutamos de este perfecto renacimiento humano. De la misma forma, ahora tenemos que seguir acumulando acciones virtuosas para poder experimentar situaciones favorables en el futuro. Y para no irnos con las manos vacías a la próxima vida ¿qué debemos hacer? Debemos acumular acciones virtuosas aunque no debemos esperar resultados rápidos de ellas. Si esperamos resultados muy rápidos ya estamos cometiendo un error.

Aprovechar el potencial que tenemos como seres humanos implica, por ejemplo, escuchar las enseñanzas y realizar tantas acciones virtuosas como podamos. Con las acciones virtuosas los resultados que lograremos se van incrementando cada vez más y no desaparecen como sucede con las actividades mundanas que realizamos. Puede dar la impresión de que realizar acciones virtuosas es siempre costoso, como si fuera un sacrificio pero, de hecho, también podemos disfrutar al realizarlas. Esta sería la mejor actitud que debemos tener.

Aprovechar el tiempo para practicar

Las enseñanzas nos hablan del futuro y nos muestran la forma de prepararnos para el mismo. Es conveniente aprovechar el tiempo realizando actividades virtuosas ahora que aún contamos con fortaleza en nuestro cuerpo porque conforme vayamos envejeciendo la energía del cuerpo disminuirá y ya no podremos realizar tantas acciones virtuosas como ahora. Además, tampoco tenemos la completa seguridad de que vayamos a llegar a la vejez. Vemos como algo positivo que una persona joven se prepare para la vejez. Lo mismo hemos de hacer nosotros con relación a las vidas futuras.



Aprovecha tu precioso renacimiento humano como lo harías con una máquina que te presta para fabricar dinero

¿Podemos practicar como los bodisatvas?

Es muy bueno regocijarse de las prácticas que realizan los bodisatvas, los que desean alcanzar el estado de un buda para poder beneficiar a todos los seres, de esta forma acumulamos muchos méritos. El texto de “Las 37 prácticas de los bodisatvas” son uno de los temas importantes que se explican habitualmente en la tradición mahaya-

na y aunque nosotros no estemos de momento, en condiciones de llevarlas a cabo, es muy positivo desear que en un futuro las podamos realizar. Memorizar un solo verso de estas prácticas nos beneficia muchísimo porque nos ayudará a construir nuestra propia felicidad. Si estamos inmersos en el samsara es porque todavía no hemos identificado a nuestro enemigo verdadero. En realidad, nuestro enemigo se encuentra dentro y no fuera de nosotros mismos. El recordar y reflexionar en estos versos nos ayudara para que no se genere el odio y el enfado en nuestra mente. Como se menciona en “Las 37 prácticas de los bodisatvas”:

Los placeres sensuales son como el agua salada, cuanto más se bebe, más aumenta la sed; abandonar de una vez las cosas que engendran apego, es la práctica de los bodisatvas.

Mientras que el enemigo de tu propio odio esté sin subyugar, aunque conquistes enemigos externos, ellos solo crecerán; en consecuencia, con una armadura de amor y compasión, subyugar la propia mente es la práctica de los bodisatvas.

Una gran parte de la infelicidad que experimentamos es debida a buscar continuamente complacer a nuestros deseos. Como practicantes budistas aspiramos a transformar nuestras mentes en mentes bondadosas. Podemos aplicar los consejos contenidos en estos versos a nuestro quehacer diario y haciéndolo así estamos practicando el dharma.

La motivación determina los resultados de la acción

Cualquier acción que hagamos, aunque sea algo trivial, si va acompañada por una motivación suprema cobra otra dimensión. Por ejemplo, ofrecer una varilla de incienso o una flor, recitar el mantra

de la compasión o lo que sea, si se acompaña con la motivación de la bodichita tiene grandes beneficios.

Realizar acciones de la forma anterior nos ayuda a acumular méritos. Sin embargo, encender una barrita de incienso con la motivación de agradar a otros o para nuestro propio beneficio o para causar buena impresión en los demás no las consideraríamos como una práctica de dharma ya que es una acción que va acompañada de una motivación inferior. Ni siquiera acumularíamos méritos con ella. Es muy conveniente tener esto siempre presente en nuestra mente.

La motivación determina que la acción pueda ser virtuosa o no y que podamos acumular méritos o no. Incluso hay acciones que por sí mismas no son meritorias pero que se vuelven tales cuando la motivación es la correcta. Por ejemplo, cuando unos padres o los profesores castigan o reprenden a sus hijos o alumnos para que mejoren su conducta. El castigo en sí no parece que sea virtuoso pero la motivación con la que se castiga o reprende al alumno o al hijo es lo que convierte a esa acción en una acción virtuosa. A fin de cuentas, todo lo anterior se realiza para beneficiar al hijo o al alumno.

Los tres tipos de motivación que transforman una acción en una práctica de dharma son:

- la motivación inferior que busca obtener un renacimiento afortunado en las vidas futuras.
- la motivación media que busca liberarse del samsara.
- la motivación superior que busca beneficiar a los seres y que pretende llegar a alcanzar el estado de un buda con esa finalidad.

Cuando nos esforzamos en generar la motivación superior con cualquier acción que realicemos, por pequeña que sea, acumulamos muchos méritos y obtenemos grandes beneficios. Al realizar postraciones podemos hacerlas o por respeto al maestro, o con la

motivación de ayudar a los demás. Cuando las realizamos pensando en convertirnos en un buda y poder ayudar a todos los seres dicha motivación es superior y es la mejor pues con ella acumulamos grandes beneficios. Asistir al centro a escuchar enseñanzas con la motivación anterior es de un gran beneficio pero, aún así, escuchar enseñanzas es tan importante que si solo lo hacemos llevados por la curiosidad implantamos huellas positivas en la mente. Pero escuchar las enseñanzas y ponerlas en práctica se convierte en una práctica mahayana cuando esa actividad va acompañada de dicha motivación. Escuchar durante dos horas las enseñanzas con una motivación mahayana es una práctica que nos proporciona, sin lugar a dudas, una enorme cantidad de méritos.

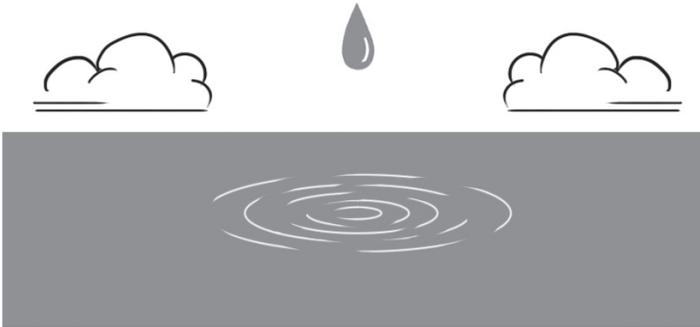
Importancia de la dedicación

Una acción se considera que es completa cuando va acompañada de la motivación y de la dedicación. Estos tres aspectos son importantes y necesarios: la motivación, la acción en sí y la dedicación. La práctica de la dedicación es tan importante que si lo que hemos realizado lo dedicamos para que sea de beneficio a los seres y para que podamos alcanzar el estado de un buda para ayudarles mejor, la acción realizada será virtuosa y será completa.

Si, en alguna ocasión, tenemos que interrumpir la escucha de las enseñanzas antes de que acaben no hemos de olvidar realizar la dedicación. En la realización de la dedicación hemos de estar muy conscientes ya que hay una gran diferencia entre lo que es dedicar y lo que no. Si nos preguntamos por los efectos al realizar una dedicación algunos eruditos señalan que cuando uno dedica lo que ha hecho, esa acción virtuosa, no podrá ser destruida por el enfado ya que la dedicación protege las acciones virtuosas. Otros eruditos, sin embargo, afirman que el enfado es tan destructivo que elimina las acciones virtuosas aunque éstas hayan sido dedicadas. Guesela no puede asegurar si se destruyen o no pero si dedicamos una acción dada para lograr la iluminación, la acción virtuosa se vuelve causa

para lograr dicha iluminación y esos méritos continúan hasta lograr la budeidad, volviéndose inagotables sus beneficios. Tal y como se explica en el “Sutra solicitado por Sagaramati”:

*Así como una gota de agua vertida en un gran océano
No desaparecerá hasta que el océano se haya agotado.
Del mismo modo, la virtud dedicada para la iluminación,
No desaparecerá hasta que se haya alcanzado ese estado iluminado.*



*La virtud dedicada para la iluminación no
desaparecerá hasta lograr el estado iluminado*

Recordemos, también, el ejemplo de los dos viajeros que llevaban tsampa (cebada tostada parecida al gofio). Uno llevaba mucha y buena y el otro poca tsampa y de mala calidad. El que llevaba poca tsampa y de mala calidad le propuso al que tenía mucha y buena tsampa, de mezclarlas. Al cabo del tiempo la tsampa iba agotándose y el que tenía mucha tsampa le dijo al otro que su tsampa ya debería de haberse acabado pues era muy poca la que traía. Este último le dijo que la mejor forma de comprobarlo era abrir el saco y ver si quedaba algo de su tsampa. Al abrirlo comprobaron que aún quedaba tsampa mala pues estaba mezclada con la buena. Algo similar ocurre cuando nuestros pocos y pequeños méritos los dedicamos

para la gran iluminación. Éstos no se agotarán hasta lograr el estado de un Buda. Realizando la dedicación de esta manera se vuelven inagotables los méritos de las acciones virtuosas.

La práctica de la dedicación la recitamos habitualmente en tibetano pero en uno de los versos pedimos que podamos dedicar tal como Manjushri y Samantabhadra lo hacían ya que sus dedicaciones eran excelentes. El texto de la dedicación completa es: “Así como el valeroso Manjushri y Samantabhadra comprendieron la realidad tal como es, yo también dedico estos méritos de la mejor manera, para poder seguir su perfecto ejemplo.”

Dedicar las acciones virtuosas sirve de antídoto para que en las vidas futuras no generemos visiones erróneas. Esto se explica en la práctica de las siete ramas, cada una de ellas trae diferentes beneficios y contrarresta las emociones aflictivas. Los frutos de la rama de la dedicación sirven para lograr los cuatro cuerpos de un buda.

La práctica de las siete ramas es muy importante ya que purificamos y acumulamos muchos méritos con ella. Cada una de las ramas sirve de antídoto a un engaño o negatividad específico e implanta impresiones kármicas específicas.

En el Sutra conocido como “El significado de las palabras” le preguntaron a Maitreya sobre una práctica que fuera sencilla y que nos ayudara a acumular muchos méritos. Maitreya respondió que dicha práctica era la de las siete ramas.

Realizando, de este modo, la práctica de la dedicación podemos dar un gran significado a nuestras acciones. Así, algo tan sencillo como ofrecer una barrita de incienso con la motivación de alcanzar el estado de un Buda y dedicarla para ello nos permite acumular una cantidad de méritos inimaginables.

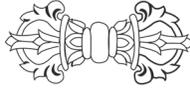
¿Existe diferencia entre la oración y la dedicación? todas las dedicaciones son oraciones pero no todas las oraciones son dedicaciones. La diferencia fundamental es que en la dedicación hay algo realizado que dedicamos: acciones como postraciones, recitación de mantras, ofrecimientos, etc. Al dedicar damos una dirección a esas acciones. Con las oraciones, sin embargo, tan solo pedimos y supli-

camos algo. La dedicación es causa de un resultado y la oración es tan solo el deseo de obtenerlo.

Pabongka Rimpoché señala que debemos realizar la dedicación conscientes de las tres esferas: el que dedica, la acción dedicada y a quién va dirigida, estos tres carecen de existencia inherente. Esto evita que nos aferremos a los méritos como existiendo verdaderamente. Una dedicación realizada así tiene un gran poder.

La oración de las siete ramas es una práctica muy reconocida y valorada. Es muy beneficioso aprenderla y recordar sus beneficios.

Ramas	Antídoto para...	Impresiones kármicas para...
1ª Prostraciones	Orgullo	Protuberancia en la cabeza
2º Ofrecimientos	Avaricia-codicia	Lograr riquezas
3ª Confesión	Tres venenos	Abandonar los dos oscurecimientos
4ª Regocijo	Celos	Cuerpo carismático
5ª Peticiones para girar la rueda del dharma	Faltas en relación a las enseñanzas	Palabra de buda
6ª No entrar en el Nirvana	Faltas con relación al maestro	Prolongar la vida
7ª Dedicación	Las visiones erróneas	Los 4 cuerpos de un Buda



ANEXOS

Glosario de ideas útiles para la meditación

Frases extraídas de las enseñanzas de Guese Lamsang

Puedes reflexionar en ellas en tus sesiones de meditación y sería muy adecuado intentar ponerlas en práctica tantas veces como sea posible.

- ❖ Estamos aquí, en el Centro Nagarjuna, para ser buenas personas, más bondadosas. Para esto son las enseñanzas del buda y ésta es la finalidad del centro.
- ❖ Nuestros sufrimientos surgen de nuestras propias acciones negativas realizadas en el pasado.
- ❖ Mientras permanezcamos en el samsara experimentaremos sufrimientos.
- ❖ Todos los sufrimientos son originados por las emociones negativas y los engaños.

- ❖ Todo lo negativo proviene del aferramiento al yo y de la actitud egocéntrica.
- ❖ No queremos sufrir pero creamos las causas para sufrir, queremos ser felices pero no creamos las causas para la felicidad.
- ❖ Existen seres superiores como los bodisatvas que solo piensan en la felicidad de los demás y que sus sufrimientos puedan experimentarlo ellos mismos.
- ❖ Para tener salud y contar con una mente bondadosa necesitamos acumular acciones virtuosas.
- ❖ Nuestra práctica espiritual más importante consiste en evitar acciones negativas y acumular acciones positivas.
- ❖ Nosotros somos los creadores de nuestra propia felicidad.
- ❖ Si queremos averiguar cómo ha sido nuestro pasado tenemos que observar el presente y si queremos conocer cómo será nuestro futuro debemos observar las acciones que realizamos ahora.
- ❖ Mientras sigamos en samsara, tras la muerte, hay seis destinos posibles: los seis reinos de existencia.
- ❖ Todo el sufrimiento proviene de pensar solo en nuestro propio bienestar.
- ❖ Debemos observar nuestros propios errores antes que los errores de los demás.
- ❖ Tenemos que pensar en lo que deseamos para las vidas futuras.
- ❖ La riqueza depende de la práctica de la generosidad.

- ❖ La belleza depende de la práctica de la paciencia y del amor.
- ❖ Volver a renacer como ser humano depende de la práctica de la ética.
- ❖ Deberíamos practicar las enseñanzas con la misma intensidad que los niños cuando juegan que se olvidan de todo excepto de su juego.
- ❖ Es posible transformar nuestra mente y es posible dejar de ver a los demás como enemigos.
- ❖ Solo las acciones virtuosas nos ayudarán en el momento de la muerte.
- ❖ Hemos de evitar cualquier acción negativa por pequeña que sea y acumular acciones positivas por pequeñas que sean.
- ❖ Al estudiar ampliamos nuestro conocimiento y reconocemos lo que es negativo y lo que es positivo.
- ❖ Para erradicar los engaños tenemos que identificarlos y para identificarlos necesitamos estudiar.
- ❖ Empezamos a disminuir los engaños aplicándoles su antídoto correspondiente y acumulando acciones virtuosas.
- ❖ El objetivo último buscado en la filosofía budista es desarrollar, por completo, todas las cualidades positivas de la mente y eliminar, por completo, todas sus cualidades negativas. Con ello logramos la iluminación.
- ❖ Los bodisatvas son los seres que se adiestran en intercambiarse con los demás.

- ❖ Nosotros somos los únicos que podemos destruir nuestros engaños y las emociones aflitivas.
- ❖ Necesitamos desarrollar la sabiduría que comprende la vacuidad para destruir definitivamente a los engaños.
- ❖ Si fuésemos completamente libres lograríamos conseguir todo aquello que deseamos.
- ❖ Hemos de enfrentarnos a los problemas y si tienen solución, la aplicamos. Pero si no la tienen no tiene sentido alguno preocuparse.
- ❖ Cualquier momento y cualquier edad son adecuadas para estudiar y practicar las enseñanzas.
- ❖ Ver siempre los aspectos positivos de las cosas es lo mejor que podemos hacer.
- ❖ Con relación a los demás proclama sus virtudes y oculta sus defectos, con relación a ti mismo proclama tus defectos y oculta tus virtudes.
- ❖ Estudiar las enseñanzas implica transformar nuestra mente y analizar si está o no en consonancia con el dharma.
- ❖ Las enseñanzas han de ser como un espejo para nuestra mente.
- ❖ Todas las religiones tienen como finalidad convertirnos en mejores personas y cada una explica un enfoque para conseguirlo.
- ❖ Todo lo que hagamos: escuchar las enseñanzas, practicar, etc. lo hemos de realizar con la mejor de las motivaciones. Y la mejor motivación es la de beneficiar a todos los seres.

- ❖ Al comprender que todos los fenómenos son interdependientes comprenderemos que todos los fenómenos están vacíos de existir inherentemente.
- ❖ Siempre debemos recordar que debemos ayudar a los demás y, si no podemos, al menos, no hemos de perjudicarles.
- ❖ Cuando estés solo vigila tu mente y cuando estés acompañado vigila tu palabra.
- ❖ No dañando a los demás tampoco nos dañamos a nosotros mismos.
- ❖ Si la mente mora en pensamientos positivos todo lo que hagamos con el cuerpo y con la palabra también será virtuoso.
- ❖ Meditar y reflexionar en la impermanencia y muerte es lo primero y lo último que mencionó el buda en sus enseñanzas.
- ❖ No todo es negativo con el sufrimiento, tiene cinco cualidades: no seguimos creando acciones negativas, creamos acciones virtuosas, disminuimos el orgullo, generamos renuncia y compasión por los demás.
- ❖ Debemos meditar en los sufrimientos de cada uno de los seis reinos de existencia como si los estuviésemos realmente experimentando.
- ❖ Una acción se considera completa cuando va acompañada de la motivación y de la dedicación.
- ❖ Los pensamientos son como figuras dibujadas en el agua, la tierra o la piedra. Para los estados mentales negativos son mejores las primeras; para quien desea el dharma, las últimas.

Autoevaluación de acciones y emociones negativas

En la antigüedad los practicantes kadampas contaban las acciones positivas diarias con piedras blancas y las acciones negativas con piedras negras. Si el cómputo final era favorable para las acciones virtuosas se regocijaban y si era negativo aplicaban los cuatro poderes oponentes y procuraban mejorar al día siguiente.

Se presenta, a continuación, una lista de las acciones y emociones negativas con la finalidad de que podamos llevar un cómputo diario de las mismas.

Ponte en contacto con el centro Nagarjuna de Valencia para solicitar una plantilla imprimible: www.nagarjunavalencia.com

Durante el día observa y anota si incurres en estas conductas			
	Mañana	Tarde	Noche
Matar			
Robar			
Conducta sexual incorrecta			
Mentir			
Criticar / dividir			
Palabras hirientes			
Charlatanería			
Codicia			
Malicia			
Visiones erróneas			
Ruptura de votos			
Ruptura de compromisos			

Durante el día observa y anota si aparece			
	Mañana	Tarde	Noche
Enfado			
Apego			
Orgullo			
Celos			
Envidia			
Actitud egocéntrica			

Causas de los sufrimientos

“La rueda de las armas afiladas” de Dharmarakshita

Reconocer que los sufrimientos que padecemos son debidos a una serie de causas y condiciones nos ayudará a intentar evitarlas y nos animará a cultivar las causas que nos reporten felicidad.

Sufrimientos como...	Son causados por...
Una enfermedad grave	Infligir daño físico a los seres
Sufrimiento mental	Perturbar la mente de los demás
Hambre, sed y escasez de bienes...	Robar, avaricia, no compartir
Falta de libertad y ser explotados	Privar de libertad y perjudicar a los demás
Recibir abusos verbales y criticas	Desunir y criticar a los otros
Vernos separados de amigos	Haber separado a los amigos
Ser culpados por los errores de otros	Exagerar los defectos de los demás
Los demás nos culpan de todo	Actuar prepotentemente
Los amigos se vuelven contra nosotros	Hostilidad encubierta contra los demás

Practicar en la vida diaria

Consejos extraídos del Libro de oraciones Vol.1 de la FPMT

Intenta poner en práctica en tu vida diaria el mayor número posible de estos consejos.

- ❖ Al levantarte realiza tres postraciones a las Tres Joyas (Buda, Dharma y Sangha) y recita la oración de refugio pensando que todos los seres puedan rápidamente liberarse de sus engaños.
- ❖ Al asearte piensa en que todas las manchas provocadas por los engaños de los seres puedan ser lavadas.
- ❖ Al vestirte piensa que ofreces finas vestiduras a los maestros, a los budas y a los bodhisattvas.
- ❖ Antes de ponerte los zapatos, recita siete veces el siguiente mantra para bendecir a los insectos que puedas pisar:

OM KRECHA RAGHANA HUM SRI SVAHA

- ❖ Durante el día vigila que todas tus acciones de cuerpo, palabra y mente sean virtuosas.
- ❖ Evita cualquier acción negativa por pequeña que sea y acumula cualquier acción virtuosa por pequeña que sea.
- ❖ Emprende todas tus actividades con la motivación de querer beneficiar a los seres.
- ❖ Bendice la comida y la bebida y ofrécela a las Tres Joyas.

- ❖ Al ir a trabajar adopta la mejor de las motivaciones: la de poder alcanzar el estado de un buda y conducir a todos los seres a ese mismo estado.
- ❖ Al finalizar la jornada diaria haz un recuento de tus acciones positivas y negativas. Regocíjate de las acciones positivas y utiliza los cuatro poderes oponentes: el poder del arrepentimiento, el de la confesión, el de la base y el poder del antídoto para purificar las acciones negativas.
- ❖ Practica el regocijo en relación a las acciones virtuosas de los demás.
- ❖ Antes de acostarte realiza tres postraciones a las Tres Joyas y dedica toda la energía positiva acumulada a lo largo del día. Recita el mantra de las cien sílabas de Vajrasatva y duerme en la postura del león reclinado.

Fórmula budista de la felicidad



Paciencia + Amor + Satisfacción = Felicidad

Paciencia: capacidad para aceptar todo el sufrimiento que nos sobrevenga sin alterarnos.

Amor: desear que todos los seres obtengan la felicidad.

Satisfacción: confianza y seguridad de ánimo. Actitud mental de sentirnos satisfechos con lo que ya tenemos.

Recuerda esta fórmula e intenta poner en prácticas sus tres componentes y, si no es posible, inténtalo con alguno de ellos.

Recopilación de mantras usuales

Extraídos del Libro de oraciones Vol.1 de la FPMT

Los mantras son sonidos sagrados, literalmente “mantra” significa “protección de la mente” son sílabas en sánscrito cuya recitación con concentración protege la mente. Los mantras están asociados a la práctica de una deidad de meditación particular y encarnan las cualidades de la deidad con la que están asociados.

La vibración sonora de los mantras ayuda a despertar las propias cualidades que el mantra transmite bendiciendo e impregnando nuestra mente de esa energía sagrada, serena y virtuosa.

Mantra con el efecto de aumentar

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA
MAHA JAVA HUM OM SMARA SMARA
BIMANA SKARA MAHA JAVA HUM (x7)

Este mantra multiplica por 100.000 el mérito de cada día.

Mantra para bendecir los pies

OM KRECHA RAGHANA HUM HRI SVAHA (x7)

Recítalo siete veces y sopla sobre las plantas de los pies, la suela de los zapatos, o sobre cualquier objeto que vaya a entrar en contacto directo con los insectos cuando camines. También se puede soplar sobre las ruedas del automóvil o de la bicicleta.

Ofrecer comida y bebida al maestro

Visualiza la comida como néctar de sabiduría gozosa y ofrécela a buda que encarna a la Triple Joya. Imagina que buda Sakyamuni experimenta gozo con el néctar ofrecido e irradia luz que llena todo nuestro cuerpo.

OM AH HUM (x3)

LA MA SANG GYE LA MA CHÖ
El maestro es Buda, el maestro es Dharma,
DE SHIN LA MA GUEN DŪN TE
el maestro es también Sanga.
KŪN GYI YE PO LA MA TE
El maestro es el creador de toda felicidad.
LA MA NAM LA CHÖ PAR BUL
Hago este ofrecimiento a todos los maestros.

Mantra para bendecir la carne

OM AH BIRA KE CHARA HUM (x7)

Recítalo y después sopla sobre la carne. Gracias a la conexión kármica con respecto a quién pertenecía esa carne, su conciencia recibirá las bendiciones.

Mantra del Buda de la Medicina

TAYATA OM BEKANDSE BEKANDSE MAHA
BEKANDSE BEKANDSE RADSA SAMUGATE SOHA

El oír simplemente el nombre santo del buda de la medicina y el sonido de su mantra cierra la puerta al renacimiento en los reinos inferiores. El momento de la muerte es excelente para recitar a la vez el santo nombre del Tathagata y su nombre al oído del moribundo.

Es extremadamente beneficioso recitar el mantra y soplarlo sobre la carne que se coma e incluso sobre los huesos antiguos o sobre los cadáveres de los animales o de los humanos.

Recitando este mantra se es capaz de aumentar en gran manera el poder de las medicinas que uno toma y las que se dan a los demás.

Mantra de Chenresig

OM MANI PADME HUM

Om representa el cuerpo, la palabra y la mente sagrada del Buda.

Mani representa la joya de la compasión.

Padme representa el loto o la sabiduría que comprende la vacuidad.

Hum representa la unión de la compasión y la sabiduría.

Las seis sílabas del mantra también se refieren a los seis reinos de existencia y a las seis perfecciones: generosidad, ética, paciencia, esfuerzo gozoso, concentración y sabiduría.

Chenresig representa la encarnación y personificación de la gran compasión de todos los budas del pasado, del presente y del futuro.

Mantra de Buda Sakyamuni

TAYATA OM MUNI MUNI MAHA MUNAYE SOHA

Om invoca la energía del cuerpo, la palabra y la mente sagradas del Buda, para la paz y felicidad interna y externa en nuestras vidas.

Muni significa la determinación de renunciar al samsara, o el deseo intenso de librarse de todos los sufrimientos y de encontrar paz permanente. Representa la determinación de mantener la motivación de una mente altruista, la mente de Bodichita (la mente iluminada y el gran corazón que desea ayudar a todos).

Muni Maha representa la visión correcta de la realidad: la percepción de que todos los fenómenos son de naturaleza vacía y que no poseen una existencia independiente.

Muniye representa el camino rápido del tantra a la iluminación.

Soha quiere decir “por favor concédenos estas realizaciones para obtener la curación”. Significa dedicar nuestra energía para el beneficio de todos los seres.

Mantra de Tara

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Om simboliza el cuerpo, palabra y mente sagrados del buda.

Tare simboliza la liberación del Samsara (reinos inferiores).

Tuttare simboliza la liberación de los ocho temores externos y los ocho internos (reinos inferiores).

Ture simboliza la liberación de las enfermedades físicas, mentales y espirituales (oscurecimientos sutiles).

Soha significa las bendiciones que trascienden el presente, el pasado y el futuro.

Tara, la madre de sabiduría, la liberadora, la rápida, la valerosa, su mantra purifica y hace acumular mérito, protege de todos los sufrimientos y ayuda a obtener todo lo auspicioso.

Epílogo

Las enseñanzas budistas giran en torno a crear acciones positivas y eliminar las negativas. No queremos sufrir y deseamos ser felices pero ¿cómo conseguirlo? Esto es lo que nos debemos de preguntar. A nuestro alrededor existen muchas condiciones tanto para lograr la felicidad como para sufrir. Que nos despida nuestro jefe o que nuestra pareja nos abandone, por ejemplo, son sólo condiciones pero no son la causa raíz de nuestro sufrimiento. Todo lo que nos ocurra ahora depende de causas realizadas en vidas previas.

No debemos señalar a los demás como los culpables de nuestro sufrimiento porque solo nosotros somos los responsables de lo que nos suceda. Este cambio de mentalidad es importante. Cuando tenemos problemas, como por ejemplo en la crisis actual que vivimos, no nos ayuda preocuparnos excesivamente y generar miedo. Tendemos a señalar a una o unas pocas personas o a un solo elemento como responsable de todo lo malo que nos sucede. En realidad, cualquier cosa que experimentemos es debido al karma creado ya sea a nivel individual o colectivamente. Tenemos una herramienta sólida en el budismo para comprender estas situaciones y dicha herramienta es la ley de causa y efecto. Enfrentarnos a estas situaciones con paciencia es la mejor solución.

Además, los antiguos maestros kadampas iban más lejos cuando señalaban que, incluso, deberíamos de estar contentos cuando tenemos dificultades. Esta forma de pensar, contraria a la habitual, la justificaban mostrando que en las situaciones agradables consumimos nuestros méritos y en las desagradables eliminamos las causas negativas. Así, al experimentar problemas, nuestro karma negativo se agota y por eso se alegraban al experimentarlo pues de esta

forma se liberaban del mismo. En un dicho tibetano se señala que no es ahora el momento de disfrutar sino de trabajar y que hemos de esforzarnos aplicando las enseñanzas en nuestra vida. En los ratos libres debemos estudiar, reflexionar sobre las enseñanzas y meditar. Nuestro tiempo libre lo hemos de usar para leer, estudiar y analizar. No debemos malgastarlo.

Hemos de reflexionar sobre las acciones que hemos de cultivar y las que hemos de evitar. Tenemos que preguntarnos, una y otra vez, de dónde proviene nuestro sufrimiento. Llegaremos a la conclusión de que el sufrimiento surge de los engaños y de las emociones aflictivas. Ellas están tan arraigadas en nosotros y contaminan tanto nuestra mente que nos inducen a crear acciones negativas que no deseamos y que se convertirán en causas futuras para experimentar nuevos sufrimientos.

En general, consideramos como nuestros enemigos a las personas que nos causan daño, que han causado daño o que van a causar daño ya sea a nuestros padres, a nuestras amistades o a los que benefician a nuestros enemigos pero el único enemigo verdadero son las propias emociones aflictivas. Y si nos preguntamos cómo destruir las emociones aflictivas la respuesta es con la visión directa de la vacuidad. Con ella, las emociones aflictivas se eliminan y las emociones positivas aumentan y cuanto más cerca estemos de la visión directa de la vacuidad más emociones aflictivas destruiremos. Necesitamos, no obstante, para lograrla acumular numerosos méritos. Éste ha de ser nuestro trabajo.

*No cometas ninguna acción no virtuosa.
Realiza solo acciones virtuosas perfectas.
Subyuga tu mente completamente:
Esta es la enseñanza del Buda.*

Oración para el florecimiento del dharma en occidente

Por el poder de las bendiciones de las Tres Joyas infalibles
y por nuestra determinación sincera y pura, que pueda extenderse
y florecer la preciosa joya de la enseñanza de Buda,
en todos los países a lo largo y ancho de Occidente.

Que todos los que allí vivan junto con sus seres queridos
y que siguen las enseñanzas con confianza y respeto,
puedan apaciguar todas las condiciones adversas
para su práctica pura del sagrado dharma.

Puedan tener condiciones excelentes y favorables,
que éstas se incrementen como una luna creciente.

En especial, que las enseñanzas del Buda
que son fuente de felicidad y bienestar florezcan.

Que todos aquellos que practican este camino sublime,
nunca se vean oprimidos por las huestes de obstáculos
y condiciones adversas.

Que todas estas aspiraciones y deseos se
logren de forma espontánea.

S.E. Kyabje Ling Rimpoché

Bibliografía general

Otras obras del autor:

- Etapas y caminos a la felicidad última. Guese Lamsang (2010) Ed. Dharma.

Dalai Lama

- El arte de la compasión (2004) Debolsillo
- El arte de la felicidad (2004) Debolsillo
- El arte de vivir en el nuevo milenio (2008) Ed. Debolsillo
- El buen corazón (2008) Ed. Debolsillo
- El universo en un solo átomo (2006) Ed. Debolsillo
- Las cuatro nobles verdades (2002) Debolsillo
- Los siete pasos hacia el amor (2008) Ed. Debolsillo
- Un acercamiento a la mente lúcida (2005) Ed. Dharma

Lama Yeshe

- Ego, apego y liberación (2008) Ed. Dharma
- La esencia del budismo tibetano (2009) Ed. Dharma
- Cuando ya no queda chocolate (2013) Ed. Dharma
- Tara, la energía femenina que libera (2009) Ed. Dharma
- La realidad humana (2004) Ed. Dharma

Lama Zopa Rimpoché

- Cómo ser feliz (2011) Ed. Dharma
- Dar sentido a la vida (2010) Ed. Dharma
- Transformar problemas en felicidad (2008) Ed. Dharma
- Miedo saludable (2012) Ed. Dharma
- La puerta de la satisfacción (2003) Ed. Dharma
- Curación definitiva (2009) Ed. Dharma
- Budismo y contemplación (2001) Ed. Dharma
- La energía de la sabiduría (2002) Ed. Dharma
- El corazón del camino (2013) Ed. Dharma
- Consejos esenciales para el momento de la muerte (2012). Ed. Mahayana
- Prácticas esenciales para el momento de la muerte (2012). Ed. Mahayana

Otros autores

- Corazón abierto, mente lúcida. Thubten Chödrön (2003) Ed. Dharma
- La lámpara preciosa, Khunu Lama Rimpoché (2013) Ed. Dharma

Bibliografía por temas

EL CAMINO GRADUAL A LA ILUMINACIÓN (LAM RIM)

- El gran tratado de los estadios en el camino a la iluminación. VOL I, II y III, Lama Tsong Khapa (2007) Ed. Dharma.
- Energía de la sabiduría. Lama Zopa Rimpoche (2002) Ed. Dharma
- La liberación en la palma de tu mano. Kyabje Pabongka Rimpoché (2001/2006) Ed. Dharma.
- La puerta de la satisfacción. Lama Zopa Rimpoche (2003) Ed. Dharma.
- Lam.Rim. Guese Tempa Dhargey (1990) Ed. Dharma
- Una luz en el camino (1999) Ed. Dharma

TRANSFORMAR LA MENTE (LO-YONG)

- Cómo transformar el pensamiento. Guese Jampa Tegchok (1994) Ed. Dharma.
- Transformar problemas en felicidad. Lama Zopa Rimpoché (1997) Ed. Dharma
- La rueda de las armas afiladas. Dharmarakshita (2009) Ed. Dharma
- La práctica del bodisatva Santideva (2008) Ed. Dharma

ENSEÑANZAS SOBRE VACUIDAD

- Conócete a ti mismo tal como realmente eres. Dalai lama (2007) Ed. Debolsillo
- El gran vacío. Guese Tashi Tsering (2010). Ed. Amara. Sabiduría trascendental. Dalai Lama (1988) Ed. Dharma
- Introducción a la vacuidad, Guy Newland (2011) Ed. Dharma
- Apariencia y realidad, Guy Newland (2010) Ed. Dharma

MEDITACIÓN

- Aprendiendo de los lamas. Kathleen McDonald (2004) Ed. Dharma
- Guía de meditación para principiantes. Karin Valham (2011) Ed. Dharma
- 18 Meditaciones, Thubten Dondrub (2004) Ed. Dharma

El Centro Nagarjuna de Valencia dispone de una biblioteca especializada en budismo. Puedes consultar su amplio catálogo e informarte sobre las normas de funcionamiento en: www.nagarjunavalencia.com



Guese Lamsang

Es el maestro residente del Centro Nagarjuna de Valencia (España), adscrito a la FPMT (Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana).

Nació en 1.941 en Medro, municipio cercano a la capital de Tibet, Lhasa. A los nueve años ingresó como monje en la Universidad Monástica de Ganden Jangtse, uno de los tres monasterios más importantes de la tradición Guelugpa (a la que pertenece el Dalai Lama). Este monasterio fue fundado por el gran erudito tibetano Lama Tsong Khapa (1357-1419).

A la edad de 18 años se exilió a la India acompañado por su tío que era Guese y al que se sentía muy unido. Su tío fue un gran practicante que murió en el año 1.970.

En India continuó sus estudios superiores en Filosofía budista, primero en el campo de refugiados de Buxa y luego en la refundada Universidad monástica de Ganden en Mungod, en el sur del país. Posteriormente, completó su formación en budismo Vajrayana en el colegio tántrico Gyumed. Durante su formación recibió enseñanzas e instrucciones de los lamas de la tradición guelugpa más cualificados, entre los que destacan: Kyabje Ling Rimpoché y Kyabje Trijang Rimpoché (tutores del Dalai Lama), Tsong Rimpoché y el propio Dalai Lama.

En 1.989, obtuvo el título de Guese Lharampa, el título más elevado de estudios budistas tibetanos, equivalente a un doctorado (PhD) en filosofía.

En el año 2000, aconsejado por el Dalai Lama, aceptó la invitación de Kyabje Lama Zopa Rimpoché (Director espiritual de la FPMT) para ocupar el puesto de maestro residente en el Centro Nagarjuna en Valencia



Karen Molina

Karen Molina, es la traductora de Guese Lamsang desde 2007. Siguiendo las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché se preparó como traductora de tibetano y cursó sus estudios de tibetano en Dharamsala, India, en la escuela de traductores Lotsawa Rinchen Zangpo. Traduce a otros grandes maestros como Su Santidad el Dalai Lama, Choden Rimpoché, Dagri Rimpoché, Kensur Jampa Tegchok, Khandrola. Imparte clases de tibetano básico coloquial y clásico para comprender las escrituras. Se graduó en 1998 como pedagoga en la Universidad Panamericana de la ciudad de México con distinciones honoríficas.

Relación de ilustraciones

- ❖ De la misma forma que preparas tus vacaciones, prepárate para las vidas futuras. Autor: Edgar Harald Molina Porras
- ❖ Todos los sufrimientos provienen de la actitud egocéntrica y del aferramiento al yo. Autor: Edgar Harald Molina Porras
- ❖ Podemos abandonar nuestra carga de sufrimientos si acabamos con los engaños. Autor: Edgar Harald Molina Porras
- ❖ La escucha de las enseñanzas nos proporciona enormes beneficios. Autor: Edgar Harald Molina Porras
- ❖ Confía en la ley de causa y efecto. Hemos de crear las causas para obtener los resultados. Autor: Edgar Harald Molina Porras
- ❖ Acumula acciones virtuosas para poder conseguir renacimientos afortunados. Autor: Edgar Harald Molina Porras
- ❖ La edad no es un impedimento para seguir practicando las enseñanzas. Autor: Edgar Harald Molina Porras
- ❖ Aprovecha tu precioso renacimiento humano como lo harías con una máquina que te prestan para fabricar dinero. Autor: Edgar Harald Molina Porras
- ❖ La virtud dedicada para la iluminación no desaparecerá hasta lograr el estado iluminado. Autor: Edgar Harald Molina Porras
- ❖ Fórmula budista de la felicidad. Autor: Héctor Ferrández Motos

Centro Nagarjuna de Valencia

El Centro Nagarjuna Valencia, fundado en 1983 por Lama Yeshe y Lama Zopa, bajo la guía e inspiración de Su Santidad el Dalái Lama. Es miembro de la Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT).

Se imparten cursos, conferencias y retiros de Budismo Tibetano, Meditación, Yoga, Medicina tibetana y otras actividades.

El propósito del Centro es ayudar a los seres a mejorar sus vidas, desde lo cotidiano hasta el pleno desarrollo del potencial de sabiduría y compasión, mediante el estudio, meditación y práctica del Budismo Mahayana.

Guese Lamsang es el lama residente, regularmente imparte enseñanzas que se pueden seguir presencialmente o en internet en directo o en diferido desde la Ciber-Gompa en www.nagarjunavalencia.com. En esta sección hay vídeos de otros maestros que han enseñado en el Centro. También puedes encontrar muchas enseñanzas en audio Mp3 para descargar de los diferentes cursos impartidos tanto por Guese Lamsang así como por otros maestros incluyendo todas las enseñanzas de Consejos de Corazón que se encuentran en este libro.

Si deseas recibir información de las actividades rellena el formulario en la web, suscríbete al Facebook o Twitter del Centro Nagarjuna Valencia.

El Centro Nagarjuna es una entidad de carácter no lucrativo pertenece a la Comunidad para la Preservación de la Tradición Mahayana (CPMT) inscrita en el Ministerio de Justicia en la Dirección General de Asuntos religiosos con el número nº 158-sg. Es miembro de la Federación Budista Española.

PROGRAMAS DE ESTUDIO DEL CENTRO NAGARJUNA DE VALENCIA

Descubre el budismo

Es un programa de estudios que ofrece una formación estructurada en los aspectos fundamentales de la meditación, filosofía y práctica, todo ello desde una perspectiva occidental y laica.

Este programa está diseñado para saborear la experiencia de la meditación y de las enseñanzas del Buda y de esta manera transformar positivamente nuestra vida.

El objetivo del programa

Es dotar a los participantes de una base sólida para la práctica del Budismo Mahayana. A través de la realización de este programa, los participantes podrán tener una percepción práctica de las enseñanzas de Buda, la experiencia de hacer retiros de meditación, y las habilidades necesarias para hacer que sus vidas sean más significativas.

El Programa

Hay un total de catorce áreas temáticas en el programa

1. La mente y su potencial
2. Como meditar
3. Presentación del camino
4. Maestro espiritual
5. Muerte y renacimiento
6. Todo sobre el karma
7. Refugio en las Tres Joyas
8. Establecer una práctica diaria

9. Samsara y Nirvana
10. Despertar de la bodichita
11. Transformar problemas
12. Sabiduría de la vacuidad
13. Introducción al tantra
14. Prácticas de integración

Cada área temática consta de conferencias, lecturas requeridas, meditaciones y retiros intensivos.

Programa Básico de Estudios Budistas

Curso de la FPMT impartido por Guese Lamsang y dirigido a las personas que desean estudiar y profundizar en el budismo. Se estudian los principales textos clásicos de la filosofía budista.

A quién va dirigido: a estudiantes de Dharma que quieran avanzar en el estudio y la práctica; adquiriendo un conocimiento amplio del budismo siguiendo la metodología de la enseñanza tradicional tibetana.

Temario

1. Las etapas del Camino (Lam.Rim mediano de Lama Tsong Khapa)
2. Sutra del corazón
3. Adiestramiento mental: La rueda de las armas afiladas
4. Mente y factores mentales
5. La vía del bodisatva de Shantideva
6. Postulados de la filosofía budista
7. Ornamento de la realización clara
8. El sublime continuo mahayana
9. Fundamentos y caminos del mantra secreto
10. Los 70 temas

11. Muerte, estado intermedio y renacimiento

12. Tantra del yoga supremo

Este programa ofrece una transmisión completa del Dharma budista, según la tradición de Je Tsong Khapa, orientada hacia la práctica.

Vivir el camino

El nombre Vivir el camino refleja el propósito explícito de este programa aplicando los métodos que Lama Zopa Rimpoché expone podremos transformar nuestras acciones de cuerpo, habla y mente en un camino de sabiduría y compasión.

Los cursos iniciales se han organizado en forma de módulos y están basados en las transcripciones de enseñanzas de Lama Zopa. Cada módulo está dividido en varias sesiones, cinco o seis, y en cada sesión hay vídeos con las enseñanzas, transcripciones, meditaciones, ejercicios de atención y de servicio.

Los primeros módulos son:

- * La motivación para vivir
- * Extraer la esencia
- * En que creen los budistas
- * El Guru es Buda
- * Introducción al texto de Atisa
- * La felicidad del dharma
- * Vacuidad en la vida cotidiana

Otras actividades del Centro Nagarjuna

- Clases de meditación
- Ciber-Gompa
- Clases de tibetano

- Yoga
- Meditación para niños
- Medicina tibetana
- Terapias
- Cursos online

LA FUNDACIÓN PARA LA PRESERVACIÓN DE LA TRADICIÓN MAHAYANA

La Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT) es una organización internacional, no lucrativa, de centros de meditación, estudio y retiros tanto urbanos como rurales, monasterios, editoriales, centros sociales como escuelas, clínicas, comedores, ayuda en las prisiones y otras actividades afines. Fundada en 1975, por Lama Thubten Yeshe y Kyabje Thubten Zopa Rimpoché, su actual guía espiritual.

La FPMT, está dedicada a la transmisión del Budismo Mahayana y sus valores, mediante la transmisión de las enseñanzas, meditación y el servicio a la comunidad.

Los centros y proyectos que conforman la organización, están inspirados en una actitud de responsabilidad universal y ofrecen una oportunidad de transformación integral de la mente y el corazón de la persona.

La FPMT, sigue el consejo y la inspiración de Su Santidad el Dalai Lama en su servicio compasivo a toda la humanidad.

La FPMT en España

En la actualidad, la FPMT, cuenta en nuestro país con:

- La Oficina Nacional de la FPMT hispana
- 6 centros de ciudad en: Alicante, Barcelona, Granada, Madrid, Onteniente y Valencia
- 2 centros de retiros: Oseling en Granada y Tushita en Gerona.

- 3 grupos de estudios: Bilbao, Murcia y Pamplona
- Dos editoriales: “Ediciones Dharma y Ediciones Mahayana
- Asociación de ayuda a enfermos terminales: “Potala Hospice”
- “Proyecto liberación en la prisión”
- “Educación esencial”

CENTROS FPMT EN ESPAÑA

Nagarjuna Alicante

C/ Alemania, 26 - 4º F - 03003 Alicante
Tel: 649 574 607 - 651013218
www.budismoalicante.com
nagarjunaalicante@gmail.com

Nagarjuna Barcelona

Rosselló 298, Pral.2a - 08037 Barcelona
Tel/Fax: 934 570 788
www.nagarjunabcn.org
info@nagarjunabcn.org

Nagarjuna Granada

Manuel de Falla, 12, 4º Dcha - 18005 Granada
Tel: 958 251 629
www.nagarjunagr.org
centronagarjunagranada@gmail.com

Nagarjuna Madrid

C/ Santa Engracia, 70, 3º Dcha - 28010 Madrid
Tel: 914 456 514
www.nagarjunamadrid.org
nagarjuna.madrid@gmail.com

Tekchen Chöeling

Calle Tomas Valls 12, 4-7 - 46870 Ontinyent (Valencia)
Tel: 96 291 32 31
www.centrobudistaontinyent.es
juan_paloma1@hotmail.es

Nagarjuna Valencia

C/ General Urrutia, 43 pta. 2 - 46006 Valencia

Tel: 963 951 008

www.nagarjunavalencia.com

nagarjunavalencia@ono.com

O.Sel.Ling Centro de Retiros

Apartado 99 - 18400 Orgiva (Granada)

Tel/Fax: 95 834 3134

www.oseling.com

oficina@oseling.com

Tushita Centro de Retiros

Mas Casa nova d'en Crous,

Ap. Correos, 69 - 17401 Arbúcies (Girona)

Tel: 972 178 262 - Fax: 938 895 203

www.tushita.es

oficina@tushita.es

Ediciones Dharma

Elías Abad, 3 bajos

03660 Novelda (Alicante)

Tel: 965 603 200

www.edicionesdharma.com

dharma@edicionesdharma.com

Ediciones Mahayana

www.edicionesmahayana.es

webmaster@edicionesmahayana.es



www.fpmt.org

www.fpmt-hispana.org

Cuidado de los materiales de Dharma

Los libros de dharma contienen las enseñanzas del buda, tienen el poder de proteger contra un renacimiento inferior y de señalar el camino para liberación y para la iluminación. Por tanto, no se deben dejar en el suelo y en los lugares donde la gente se sienta o camina y no se debe de andar por encima de ellos.

Deben cubrirse o protegerse cuando sean transportados y guardarse en un lugar alto y limpio, separados de otros materiales mundanos. No deben colocarse otros objetos sobre los libros y materiales de dharma.

Este mantra es para purificar el karma negativo en relación a los textos de dharma como dejarlo en el suelo, sentarse sobre el mismo o poner cosas encima.



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྔ་པ་འདི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེར་ཅི་འདྲར་
བཞོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོལ། །

