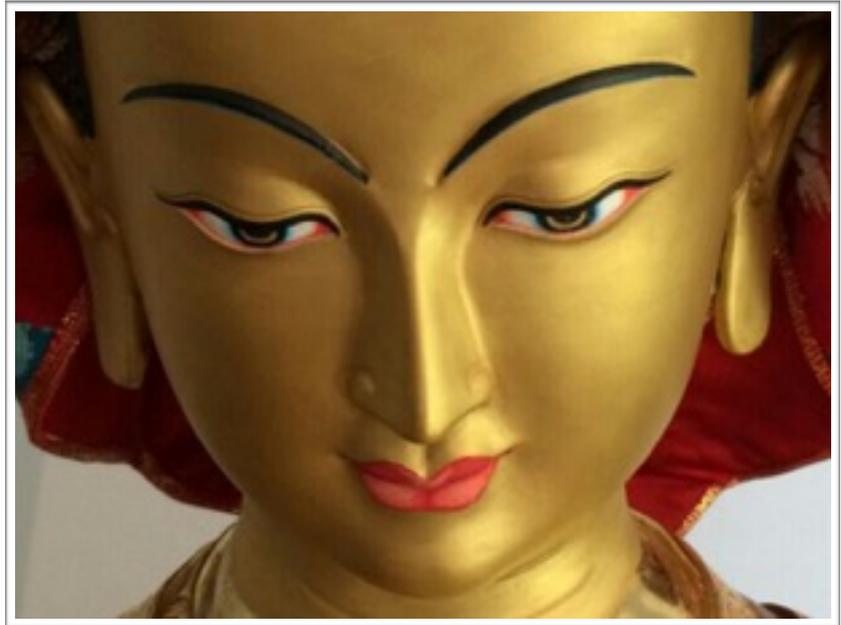


Una Lámpara en el camino

Atisha

1ª Parte

28-29 Marzo
2015



Guese Lamsang
Traductora: Karen Molina



Centro Nagarjuna Valencia
www.nagarjunavalencia.com

*Apuntes sin revisar tomados
directamente durante las enseñanzas*



MOTIVACIÓN

Tratemos de establecer una buena motivación de querer alcanzar el estado de Buda para poder beneficiar a los seres.

INTRODUCCIÓN: Prepararse para las vidas futuras adiestrando la mente

Ya han transcurrido unos meses desde la última vez que nos vimos, esto nos indica la impermanencia de nuestra vida, es un recuerdo de que tenemos que prepararnos para la próxima vida. Son 6 tipos de renacimiento los que podemos obtener, solo un renacimiento humano nos permite prepararnos para la muerte. Renacer como humano es importante pero hace falta saber como hacer los preparativos para las vidas futuras.

Lo primero de lo que tenemos que ser conscientes es de la importancia de subyugar y controlar nuestra mente, así como nuestro cuerpo y palabra. El budismo nos da herramientas para controlar nuestra mente y no requiere ser budista para aplicar esas herramientas, como humanos tenemos las condiciones para poder aplicar los métodos que el budismo ofrece para controlar la mente.

Para controlar nuestra mente nos ayuda el reflexionar sobre lo que nos beneficia y nos perjudica. No deseamos sufrir ni experimentar dificultades, tenemos que darnos cuenta de donde vienen esos problemas. Tanto a nivel físico como mental experimentamos sufrimiento, a menudo nos sentimos insatisfechos, no estamos contentos con las cosas de nuestra vida y eso no ayuda, es importante generar una mente satisfecha, contenta con la situación de nuestra vida. Físicamente también experimentamos sufrimiento, pero no hay que darle muchas vueltas pues si nos preocupamos mucho eso aumenta la infelicidad. Si no nos preocupamos tanto, estaremos más relajados y de esta forma poco a poco vamos controlando nuestra mente.

Los “amigos” que nos provocan esa infelicidad es el apego, enfado y la ignorancia, estos tres “viejos amigos” son los que producen la infelicidad que sentimos. En lo que estén presentes alteran nuestra mente, no hay felicidad ni serenidad y nos impulsan a acciones que perjudican. Es importante no dejarse influenciar por estos y practicar paciencia, amor, tolerancia, etc... especialmente con las personas que nos rodean y que cotidianamente nos relacionamos.

Queremos ser felices y estar bien, eso requiere analizar que perturba la felicidad que deseamos, reconocer como nos afectan el enfado, apego, etc... cierto que no lo podremos erradicar completamente desde el principio, pero sí adiestrándonos gradualmente en la paciencia, amor, desapego, etc... No basta con comprender estos métodos, sino reflexionar en ellos e integrarlos en nuestra mente. Es como cuando uno domina una habilidad, por ej. una secretaria que puede mecanografiar sin necesidad de pensar, pues así, familiarizándonos con el dharma podremos aplicarlo espontáneamente. Si así lo hacemos no solo nos beneficiará en las vidas futuras, sino que incluso podremos experimentar los frutos de la práctica del dharma en esta misma vida.

A nivel físico se puede controlar el cuerpo y desarrollarlo, también la mente. Es mucho más importante el adiestramiento mental, el ir disminuyendo aspectos negativos y cultivar los positivos. Podemos ser muy fuerte físicamente pero mentalmente débiles, sería como Nagarjuna menciona un fruto maduro por fuera pero no por dentro.

El adiestrar nuestra mente es lo más importante, pero recuerdo, no basta con saberlo, hay que realizarlo, interiorizarlo, para ello hace falta reflexionar sobre las consecuencias de las acciones, como nos perjudican o benefician.

Esta reflexión este “recuento” de nuestras acciones virtuosas o no y como nos afectan es algo que cada uno de nosotros debe hacer, no lo puede hacer el lama por nosotros, es nuestra responsabilidad.

Al igual que sabemos cuanto dinero tenemos, como van nuestras cuentas del banco, todavía más importante contabilizar nuestras acciones virtuosas y no, pues tanto más atentos estemos de estas acciones más cuidado tendremos de no acumular tantas negatividades y acumular más virtud. Si así hacemos estaremos más contentos, felices y eso repercutirá a los que nos rodean. Para llevar a cabo esa contabilidad de las acciones virtuosas y las no virtuosas es imprescindible el estudio y reflexión.

Si seguimos creando negatividades, seguiremos sufriendo en ésta y en vidas futuras, has de ser consciente de esto y conscientes de la acumulación de acciones negativas que realizas así como de las virtuosas, a corto plazo requiere esfuerzo esta “contabilidad” y vigilancia, pero a la larga trae beneficio. Por el contrario hay acciones que a lo mejor a corto plazo traen felicidad pero a la larga sufrimiento. Por eso a pesar de los esfuerzos que requiera practicar virtuosamente hay que esforzarse pues a la larga trae beneficio, así poco a poco abandonaremos la negatividad y cultivaremos la virtud.

Su Santidad el Dalai Lama enfatiza que si deseamos un mundo en paz, debemos cultivar esa paz, paciencia y amor en cada uno de nosotros. Por ej. si los padres viven con esos valores, sus hijos crecerán con esos valores y los cultivaran y esto es algo que poco a poco influye a los que nos rodean. Si tiendes a enfadarte y te esfuerzas por controlarlo es algo que los demás percibirán y apreciarán. Por ej. si en una finca de vecinos una familia esta continuamente discutiendo eso afecta y desagrada a los vecinos, es fácil de reconocer los inconvenientes del enfado y no solo en esta vida sino además en las vidas futuras.

Es muy importante ser conscientes de los peligros del enfado, es como si estuviéramos en el borde de un precipicio tendríamos mucho cuidado de no caernos y de evitar ese peligro para no caer en él, pues así con el enfado al ver el peligro evitarlo y no dejarnos arrastrar no “caer” en el enfado.

Resumiendo igual que consideramos amigo al que nos favorece y enemigo al que nos perjudica, así nuestras acciones, las acciones buenas son amigos, pues nos benefician y las acciones negativas son enemigos pues nos dañan. Ver esto y “regañarse” a uno mismo, ver que algo te perjudica y daño, como los Gueses Kadampas que se regañaban o daban golpecitos cuando caían en lo negativo. Todos y cada uno de nosotros podemos practicar de esta forma.

No dejarnos llevar por las preocupaciones ante los problemas pues eso no elimina el problema sino que lo empeora. El que experimentemos esa dificultad es el resultado del karma que ha madurado y como dice Santideva “*si hay solución no ayuda preocuparse y si no la hay tampoco ayuda*” Nuestra principal preocupación ha de ser como ser mejores personas en esta vida.

El budismo enfatiza que no hemos de conformarnos con la felicidad de esta vida, no enfocarnos en ello sólo sino enfocarse en las vidas futuras, considerar la felicidad de las vidas futuras más importantes que la de esta vida. Y es esto lo que enfatiza Atisha en *Una*

luz en el camino, el ir apartando el interés hacia la felicidad de esta vida y progresivamente comprender que tampoco basta con renacimientos afortunados en las vidas futuras, sino generar el deseo de abandonar el samsara. Progresivamente según vamos comprendiendo y generando el desapego al samsara, reflexionas en que todos los seres están sufriendo y no puedes abandonarlos, no basta con salvarte tu solo del samsara, sino enfocarte en liberar a todos los seres del samsara. De esto trata el camino mahayana, todos estos adiestramientos son los que se exponen en este texto.

Hoy es un día auspicioso según el calendario tibetano por eso comenzamos con la transmisión oral del texto. Recibir una transmisión oral es muy importante pues deja huellas en nuestra mente. Guesela ha recibido la transmisión oral de Su Santidad el Dalai Lama que lo recibió del anterior Serkong Tsenchab Rimpoché.

Descanso

El título del texto es *Una lámpara en el camino*, su autor es Atisa y este texto contiene los linajes de las acciones extensas y el linaje profundo, fue compuesto en Tibet.

Guesela no se va a extender en la vida de Atisa que fue desde la India a Tíbet para dar enseñanzas. Atisa vivía en Nalanda y para salir de allí necesitaba un permiso del monasterio, el permiso fue para un periodo corto de tiempo, cuando ya acabó el permiso, como el viaje de Tíbet a India no era fácil, Atisa envió el texto que había compuesto, *Una lámpara en el camino*, cuando los eruditos de Nalanda vieron el texto se dieron cuenta de que la estancia de Atisha en Tíbet era muy beneficiosa y le dieron permiso para seguir.

Atisa estaba inicialmente en Tulum Gompa, el monasterio de Lotsawa Rinchen Sangpo y es ahí donde compuso el texto.

Comentario del texto

El comentario de los textos contempla:

- Título
- Introducción
- Texto en sí

Titulo:

En sánscrito: *Bodhipathapradipa*

En tibetano: *Una lámpara en el camino a la iluminación*

La etimología:

- Bodhi: iluminación
- Jangchub:
 - *Jang* se refiere a lo que hay que eliminar

- *Chub*: lo que hay que conocer, comprender ya lo posee.

Introducción o nota del traductor

La compone el traductor y es la primera frase del texto que es un homenaje a Manjushri

*Homenaje al Bodisatva, el joven Manjushri
Con gran respeto rindo homenaje*

No es una introducción en general sino la nota del traductor. Todos los textos en sánscrito tienen un homenaje o nota por parte del traductor. Los textos compuestos en tibetano no tienen esta nota inicial.

Los textos que reflejan la palabra de Buda y los comentarios a la palabra de Buda se recopilan en el Tripitaka, las Tres cestas. Es decir cualquier enseñanza de Buda esta contenida en una de las Tres cestas.

Las Tres Cestas:

- Sutra: el homenaje es los bodisatvas
- Vinaya: el homenaje a los seres sagrados
- Abidharma: el homenaje es a Manjushri

Proposito del homenaje:

- A corto plazo: para que no haya obstáculos en la traducción.
- A largo plazo: el poder lograr la omnisciencia.

Texto en sí

Hay 4 apartados:

1. La grandeza del autor: para respetar el origen de las enseñanzas
2. La grandeza de las enseñanzas: para generar respeto a las enseñanzas
3. El modo correcto de escuchar y exponer las enseñanzas
4. Modo correcto de exponer las instrucciones propiamente dichas

La grandeza del autor:

Fue Atisa un gran maestro. Estas enseñanzas vienen del propio Buda sin interrupción hasta nosotros. Para integrar las enseñanzas primero se escuchan y estudian, luego se reflexiona en ellas y finalmente se medita, se contemplan las enseñanzas.

Estos tres aspectos de: escuchar, reflexionar y meditar, son muy importantes y nos permitirá alcanzar logros en el camino. El poder generar logros depende de recibir las

bendiciones del linaje ininterrumpido desde Buda. El 5º Dalai lama explicaba que sin haber recibido la transmisión oral de un comentario, por mucho que medites no tendrás realizaciones pues es como pretender verter de un cuenco vacío a otro cuenco vacío. Por eso es importante recibir la transmisión oral para recibir las bendiciones del linaje, esto es especialmente importante para generar cualidades como renuncia, bodhicita, etc.... otros textos filosóficos como postulados que requieren una comprensión quizás no es tan importante el linaje como en las enseñanzas que te llevan a generar cualidades.

La grandeza del autor es para mostrar el origen noble de las enseñanzas que vienen del propio Buda.

En el budismo se considera importante recibir tanto la transmisión oral como el comentario, textos como postulados, no es tan indispensable pues por el hecho del estudio de ellos ayuda a desarrollar conocimiento, pero con el Lam.rim si es indispensable tanto la transmisión como el comentario para poder generar las realizaciones en el camino. Lo ideal sería que el propio maestro que lo transmite tuviera los logros y lo transmita, estamos en una época degenerada y eso no es tan fácil pero si el maestro tiene esa transmisión del linaje ininterrumpido ya es suficiente para generar logros.

La grandeza de las enseñanzas

- Las 4 grandezas
- Las 3 características

Las 4 grandezas¹:

- Contienen todas las enseñanzas de Buda
- La grandeza que permite conocer que todas las enseñanzas son instrucciones para la práctica.
- La grandeza que permite entender con facilidad las intenciones del Conquistador.
- La grandeza que permite abstenerse de forma espontánea de las grandes acciones negativas.

La grandeza de que son coherentes: pues en algunas ocasiones afirmaba algo que en otras enseñanzas se exponía de forma diferente. Por ej. en una ocasión a un practicante que había matado al padre y a la madre dijo que era buena, el Buda se refería a matar a la ignorancia, el primer vínculo de los 12 eslabones y las formaciones kármicas, el 2º vínculo, pues de esa forma eliminas toda la cadena. Es decir mata la ignorancia y el karma.

La grandeza que permite conocer que todas las enseñanzas son instrucciones para la práctica: en los textos del Lam.rim queda muy claro que son instrucciones a seguir y así fácilmente lograr el objetivo.

¹ En otros comentarios se enuncia de otra forma: La grandeza que permite conocer que todas las enseñanzas son coherentes.

La grandeza que permite entender con facilidad las intenciones del Conquistador:

Pues estas enseñanzas dejan muy claro la renuncia, bodichita y visión correcta.

La grandeza que permite abstenerse de forma espontánea de las grandes acciones negativas: entiendes claramente como abandonar el comportamiento negativo

Las tres características:

- Es completo porque contiene todas las materias del Sutra y el Tantra.
- Es fácil de practicar porque enfatiza los pasos para subyugar la mente.
- Es superior a las demás tradiciones porque contiene las instrucciones de los gurús que se adiestraron en los dos linajes precursores.

El propio enunciado clarifica estas tres características del Lam.Rim.

Se expone las grandezas y las características para sentirse inspirados en estudiar y practicar el Lam.Rim igual que por ej. en el Bodhisatvacharyavatara el primer capítulo habla de los beneficios de generar la bodhichita para desarrollar esa aspiración de generarla.

Cómo escuchar y cómo explicar las enseñanzas que poseen estas dos grandezas

El que explica las enseñanzas ha de poseer 10 cualidades o al menos que las exponga de forma correcta y con buena motivación.

El que escucha las enseñanzas también ha de estar libre de faltas y con ciertas actitudes

¿Cuales son las faltas a evitar y cuales son las actitudes a desarrollar?.

Abandona las tres faltas del recipiente

- Boca abajo
- Sucio
- Con agujeros en el fondo

Cultiva las seis actitudes

- Considerarse como un enfermo
- Considerar al maestro como un médico
- Considerar las instrucciones del maestro como medicina
- Considerar la práctica constante como el modo de curar tus enfermedades
- Piensa en los Tathagatas como seres excelentes
- Desea que la enseñanza perdure durante mucho tiempo

El texto en sí:

La primera línea es el homenaje a Manjushri.

Verso 1:

La primera parte: homenaje

*Con gran respeto rindo homenaje a todos los victoriosos de los tres tiempos,
a las enseñanzas y a todos los miembros de la sanga que aspiran a la virtud.*

Es un homenaje o postración verbal que se hace a todos los budas, dharma y sanga.

La segunda parte: la promesa

*Exhortado por el buen discípulo Yangchup Wo,
alumbraré la lámpara para el camino a la Iluminación.*

Yeshe O fue el que iba a pedir a Atisa que fuera al Tíbet pero lo encarcelaron y pidieron rescate por el, a lo que el entrego su vida en nombre el Dharma. Atisba rinde homenaje a Yangchup Wo, pues le dijo a Atisa que diera enseñanzas que fueran beneficiosas para el pueblo tibetano, no pidió enseñanzas avanzadas de tantra sino lo que fuera beneficioso y eso complació mucho a Atisa.

Atisa principalmente enseñó sobre el karma, también dio enseñanzas de Tantra por ej. a Drontopa, pero enfatizó mucho en el karma pues es lo esencial a practicar. Por eso Atisa dice: *alumbraré la lámpara para el camino a la Iluminación*. Es decir que pondrá lo más claro posible el camino a la iluminación.

Verso 2

La primera parte del verso dice:

*Comprende que existen tres tipos de personas
a causa de sus capacidades inferior, media y suprema.*

Explica los tres tipos de adiestramientos de acuerdo a los objetivos y capacidades de los seres. Para poder alcanzar ese camino de la persona de capacidad superior, el mahayana, hace falta haber recorrido los adiestramientos previos. Atisa nos indica los pasos previos al mahayana que debemos recorrer. Se habla de la grandeza de las enseñanzas pues estas enseñanzas indican con claridad cual es el proceso para el objetivo de la iluminación, los pasos a dar para entrar en el mahayana.

La segunda parte del verso dice:

*Yo escribiré distinguiendo claramente
sus características individuales.*

Es decir Atisa va a explicar detalladamente estos adiestramientos

Tarde

¿Donde esta el yo?

Como hay personas nuevas que se han incorporado antes de seguir con el texto Guesela quería dirigirse a esas personas y les pregunta de que quieren que se hable.

Estudiante: me gustaría que nos dijera como podemos conocernos mejor.

Guesela: es importante lo que planteas pues claro que debemos conocer mejor nuestra mente, que nos aflige, que nos hace feliz, que soy yo o donde está el yo.

A veces nos identificamos con el cuerpo, otras con la mente. Pero si te pones a buscar el yo ya sea en el cuerpo o en la mente, no encuentras algo que pueda ser identificado como "yo" o como Maria, Jose.... Uno busca en los 5 agregados si puedes encontrar eso con lo que nos identificamos como siendo nuestra esencia. Tras el análisis descubriremos que no hay nada que podamos señalar y se llega a la conclusión de que "yo", Maria, Jose... es algo que existe meramente imputado pero que no hay ninguna esencia que podamos señalar.

Como ser felices y como evitar el sufrimiento

Todos deseamos no sufrir y experimentar felicidad. Este deseo es común a todos los seres, pero ¿como lograrlo?. La clave es la ley de causa y efecto. Comprender la ley de causa y efecto nos hace comprender que felicidad o sufrimiento depende de uno mismo. Es nuestra responsabilidad eliminar el sufrimiento y sus causas y cultivar la felicidad y sus causas. Por mucho que otros nos aconsejen, no es suficiente hasta que uno lleva a cabo ese análisis.

Crear las causas de felicidad: si deseas riqueza, practica la generosidad

Hay personas que carecen de recursos y aunque intentes ayudarles no logran salir de esa situación, en Tíbet así pasa a menudo. Hemos de preguntarnos el porque sucede esto. La respuesta es que no se han creado las causas para la riqueza al no haber practicado generosidad en el pasado. Estas reflexiones nos ayudan a comprender la importancia de crear las causas, si queremos recursos y riqueza en el futuro, hay que ser generosos, pero si no la practicamos y solo nos preocupamos, eso nos hunde más y más.

Claro que la falta de recursos trae sufrimiento, pero si a eso añadimos las preocupaciones, el problema se agrava. Mejor ser consciente de que esas dificultades son el fruto de no haber sido generosos en el pasado, es decir que es consecuencia de nuestras propias acciones, pensar así te ayuda a aceptar la situación.

Ten una mente satisfecha

También se da el caso de personas que tienen recursos, pareja, amistades, etc.. pero se sienten insatisfechos y desean más y más. Esa insatisfacción te lleva a buscar otra pareja, acumular más y más y finalmente tienes que ir al psicólogo. Has de cultivar la satisfacción con lo que tengas y con tu situación en la vida.

Los problemas en la vida son debidos a causas y condiciones que tu mismo has creado. Si no tienes trabajo es porque no has creado las causas para ello. Hemos actuado incorrectamente en el pasado y eso trae consecuencias en forma de malestar, sufrimiento, dificultades, cuando reconoces que experimentas esas dificultades como consecuencia de tus propios actos tomas la responsabilidad y a nivel mental te ayuda a aceptar la situación.

El que experimentemos problemas es la naturaleza del samsara, por eso no te dejes llevar por la preocupación, acepta los problemas con una mente relajada.

La preocupación solo agrava el problema, si sirviera de algo alentaríamos a los amigos a preocuparse para resolver los problemas, hay que aceptar las situaciones que se nos presentan como consecuencia de nuestros actos. Incluso los problemas muy serios y cuya solución no esta a nuestro alcance, significa que la carga de ese karma ya maduró, eso hará que nos sintamos mejor y que deseemos ser mejores personas, practicar mejor.

Seguro que entre la audiencia hay personas que no creen en vidas futuras, pero incluso en las otras tradiciones te hablan de una transcendencia tras esta vida y que depende de como actúes iras al cielo o al infierno, en cierta forma es algo similar al karma.

Hay que darse cuenta de la importancia de actuar virtuosamente, comprender que el sufrimiento viene de las acciones no virtuosas de cuerpo, palabra y mente y que la felicidad viene de las acciones positivas del cuerpo, palabra y mente. Hay que prestar especial atención al pensamiento, que sea virtuoso.

Podemos comprobar por nuestra experiencia que hay personas bondadosas que aún en situaciones difíciles saben sobrellevarlas sin generar enfado, rencor o envidia. Si has cultivado bondad podrás mantener una mente buena en cualquier circunstancia.

Una buena actitud nunca te trae problemas, todo lo contrario.

Aseguraros de que vuestra mente sea bondadosa y para ello has de conocer que actitudes son correctas, virtuosas.

Si hay alguna pregunta antes de seguir el texto podéis hacerla ahora.

Estudiante: ¿en que se diferencia reflexión y meditación o contemplación?

Guesela: Reflexión es de hecho meditación analítica. Meditación se refiere a una meditación unidireccional. Tras la reflexión analítica llegas a una certeza sobre lo que meditas y entonces has de permanecer ahí, a eso se refiere el tercer aspecto de meditación o contemplación.

Muchas personas me dicen que meditan todos los días pero cuando se les pregunta en que meditan dicen que meditan en un objeto, por ej. una vela. Si realmente eres capaz de mantenerte ahí te ayudará a desarrollar la concentración pero ninguno logro. Por eso es importante la meditación analítica, primero escuchas, recibes la información, luego reflexionas en esas enseñanzas mediante la meditación analítica así lo interiorizas y una vez lo has hecho tuyo o desarrollado certeza te mantienes ahí con la meditación unidireccional.

En el contexto budista al hablar de meditar se refiere a meditar sobre algo que conoces, que has escuchado, si tu meditación no tiene un objeto de reflexión, no producirá una transformación de tu mente.

Continuación del comentario

Estábamos en la la segunda parte del **verso 2** que dice:

*Yo escribiré distinguiendo claramente
sus características individuales.*

Es decir, Atisa dice que va a explicar los adiestramientos de las personas de capacidad inferior, intermedio y superior.

Verso 3

*Has de saber que los que sólo buscan
los placeres de esta vida
por cualquier medio y para sí mismos,
son personas de capacidad inferior.*

Aquí se introduce el adiestramiento de la persona de la capacidad inferior. Nos habla de adiestrar nuestra mente.

Este adiestramiento de la persona de capacidad inferior, como controlamos nuestra mente de acuerdo a este nivel inferior es reflexionando en este precioso renacimiento humano, impermanencia y muerte, sufrimiento de los reinos inferiores, refugio y karma. Hoy por hoy solo nos centramos en la felicidad de esta vida, por eso el primer paso es empezar a pensar en las vidas futuras más que en las de esta vida.

Todos los seres desean felicidad y solo piensan en la felicidad de esta vida. Tanto el que vive en la selva como en un lujoso apartamento busca lo mismo, exactamente igual que los animales que también lo único que buscan es la felicidad de esta vida. Como humanos que tenemos más inteligencia hemos de tener una visión más amplia y pensar en las vidas futuras, pensar más allá de esta vida, y ver como queremos hacer ese viaje a las vidas futuras, con que provisiones y porque medios. No vivir igual que los animales que no hacen nada de beneficio por las vidas futuras, como humanos podemos aprovechar esta oportunidad, tenemos el potencial, inteligencia, poder mirar más allá de esta vida.

Jose ¿cuantos preparativos existen para un renacimiento afortunado en las vidas futuras?

Jose: 16

Si así es, son 16 los preparativos, ¿pero cuales?

Jose:

- evitar las **10 acciones negativas**: 4 del cuerpo, 3 del habla y 3 de la mente,
- también el **no tomar intoxicantes** que nos hagan perder el control de cuerpo y mente,
- votos de laicos y votos para las personas que toman ordenación, se refiere a no aprovecharse, por ej. si vendes un kg. de harina dar menos, es decir **no ser honesto** para los laicos y para los monjes el no llevar modos de vida incorrectos. Basicamente es ser honesto, no engañar a los otros.
- **No humillar** a los demás aunque tengas una situación de poder, no dañar sino ayudar a otros
- **3 tipos de generosidad**: material, protección y del dharma

Estos son los preparativos, las causas para un renacimiento afortunado

Estudiante: ¿donde están incluidos los adiestramientos de la persona de capacidad inferior?

Estos 16 son las causas para un buen renacimiento lo que debemos practicar para ese renacimiento. Los adiestramientos de la persona de capacidad inferior es previo, esos adiestramientos son los que te llevan a cultivar esas causas.

Estudiante: ¿las oraciones para ese renacimiento superior están incluidas?

Guesela: estamos hablando de un renacimiento superior. Las 16 causas son para un renacimiento excelente. Hay personas que nacen con dinero, son muy atractivos, agradan a todos, son inteligentes, etc... y eso es por haber creado estas causas. Si tiene dinero es por haber sido generoso, si tiene inteligencia es por no haber tomado intoxicantes, etc... es decir no solo es para un buen renacimiento sino un renacimiento con cualidades excelentes.

El adiestramiento de la persona de capacidad inferior incluye entre otros el reflexionar sobre causa y efecto y es ahí donde se habla de estas causas.

El objetivo de la persona de capacidad inferior es un buen renacimiento en la vida futura, comprende que es más importante un renacimiento afortunado en las vidas futuras y se esfuerza en ello.

Verso 4

*Se dice que los seres de capacidad media
son los que buscan felicidad sólo para sí mismos
alejándose de los placeres mundanos
y evitando las acciones destructivas.*

Esta estrofa menciona “los placeres mundanos”, esto se refiere a los placeres samsaricos, todas esas cosas que nos agradan. No se trata de abandonar esos objetos sino de comprender que son efímeros y su naturaleza por tanto es de sufrimiento. La persona de capacidad media además de abandonar las acciones negativas, busca la liberación o paz personal. Se dice “paz” pues es lo que buscan la pacificación personal, la liberación personal, sin tener en cuenta a otros.

En lo que estamos en samsara:

*Todo encuentro termina en separación,
Toda acumulación se dispersa,
Todo lo que se eleva cae,
Todo lo que nace muere.*

Todo lo que se acumula se dispersa: aunque tengamos dinero en los bancos, lo dejara atrás, has acumulado y lo abandonarás.

También podemos ver que lo que se eleva decae, por ej. políticos como Gadafi, Bin Landen, etc... en su momento tenían mucho poder y gran escolta, y luego escondiéndose y con pocas cosas.

Todo lo que nace muere: Jesucristo, Buda, etc.... en el museo de las ciencias ves fotos de muchos científicos importantes y queda el nombre y su recuerdo. No hay nadie que haya nacido y no muera.

Todo lo que se junta se separa: ahora estamos juntos y nos separaremos cuando llegue el momento. Posesiones, dinero, pareja, familia... tendremos que separarnos de todo ello.

Llegará la muerte y tendremos que dejarlo atrás. Esa es nuestra realidad de la que debemos ser conscientes, todo es efímero por tanto no podemos confiar en samsara.

Cuando reflexionas en las desventajas del samsara generaras la renuncia al mismo, querrás liberarte del samsara y tener completo control. El adiestramiento de la persona de capacidad intermedia reflexiona en las desventajas del samsara para generar el deseo de salir del samsara.

Total control, poder decidir por nosotros mismos, no estar expuestos a los sufrimientos del samsara, si te adiestras lo conseguirás pues esa capacidad o linaje existe en nosotros. El conseguirlo, dejar de estar bajo el yugo del samsara está en nuestras manos, se trata de trabajar y poner en marcha ese potencial.

Para ello hemos de adiestrar nuestra mente, no basta con tener un buen caballo hay que saber montarlo, igual con nuestra mente, hace falta adiestrarla.

Descanso

Estudiante: el estado de calma mental ¿es irreversible?

Guesela: en muchas vidas anteriores lo hemos logrado y ahora no lo tenemos. Hablamos de los 6 reinos de existencia, también podemos hablar de los tres reinos del deseo, forma y sin forma. Para poder renacer en los reinos de la forma y sin forma es necesario la calma mental.

Estudiante: si logras la calma mental en una vida humana, en esa misma vida humana ¿es reversible o no?

Guesela: cabe la posibilidad. Cuando tienes el logro de la calma mental, puede servirte para renacer en los reinos con forma y sin forma, pero si esa calma mental se utiliza para enfocarte en la vacuidad, estás diciendo adiós al samsara... o sea que si cabe la posibilidad de degenerarse.

Estudiante: ¿como podemos eliminar el sufrimiento mental para que no desemboque en enfermedad?

Guesela: En realidad todo lo que hemos hablado anteriormente es la respuesta. Solo enfatizar que la preocupación no ayuda sino que agrava y el dejar de crear causas de sufrimiento.

Los maestros nos aconsejan en estas ocasiones practicar tong.lem. Si sufrimos mentalmente es por el karma creado, al igual que nosotros sufrimos muchos otros seres sufren similarmente, por tanto tomamos su sufrimiento y enviamos felicidad. Desde lo profundo de nuestro corazón deseamos que el sufrimiento que experimentan madure en ti y ellos experimenten tu felicidad, virtudes, etc... Lo puedes acompañar con la visualización de luz blanca y negra. Ha de ser una práctica genuina de corazón libre de expectativas de que tu sufrimiento se elimine.

Estudiante: Las personas que experimentan riqueza en esta vida ¿es por haber sido generosos en el pasado?

Guesela: Si. Cierto que quizás en esta vida esa riqueza se ha obtenido con engaño, eso son solo condiciones, el que logran riqueza es por haber creado las causas en el pasado. Si el mentir, engañar fuera la causa de acumular riqueza pues entonces todos nosotros conseguiríamos riqueza mintiendo y engañando y vemos que eso no sucede.

Continuación comentario

El verso 4 menciona: *alejarse de los placeres del samsara.*

Es específico del budismo el señalar el origen del sufrimiento. Buda menciona las 4 nobles verdades, para destruir el sufrimiento hay que eliminar las causas y esas tienen su raíz en la ignorancia. El budismo habla de la sabiduría de la vacuidad para eliminar esa raíz. Primero hemos de reflexionar en el sufrimiento para investigar en su origen y generar el deseo de eliminar sus causas. Es necesario meditar en el sufrimiento, aunque eso a los occidentales no les gusta, para poder eliminar sus causas.

Cuanto más contemples el sufrimiento, mejor comprenderás que la naturaleza del samsara es sufrimiento, así como una persona con hepatitis ve un alimento grasiento y le produce náuseas, el que medita en el sufrimiento sentirá repulsión hacia los placeres samsaricos y eso lleva a generar la renuncia.

Estudiante: el budismo habla de la vacuidad, la interdependencia y la ley de causa y efecto ¿puede explicar a que se refiere, son lo mismo interdependencia y la ley de causa y efecto?

Guesela: para comprender la vacuidad, el poder entender causa y efecto si esta relacionado con la interdependencia, hay una causa y da un resultado. Es un nivel burdo de interdependencia, pero esta comprensión nos acerca a comprender la vacuidad, aunque sea a este nivel burdo. Cuando hablamos del origen interdependiente de todos los fenómenos nos referimos a un nivel más sutil.

Comprender causa y efecto nos ayuda a comprender el surgir dependiente y la vacuidad, pero es comprensión burda. El surgir interdependiente nos ayuda a comprender que todo existe meramente imputado, si decimos largo, corto, grande, etc. es en relación a otros conceptos, por tanto existe como mera imputación. El poder entender interdependencia en todo lo que que existe abarca fenómenos compuestos y no compuestos, por eso es más sutil.

La persona de capacidad media comprende el sufrimiento, su origen y los 12 vínculos del surgir dependiente y eso le lleva a que surja la renuncia. Cuando ve el samsara como estar en una hoguera de la que rápidamente escapar.

No basta con la renuncia, hace falta cultivar la sabiduría de la vacuidad para salir, de esa forma se elimina la raíz del samsara. Con la sabiduría de la vacuidad comprendes la falsedad de un yo que existe inherentemente, uno deja de aferrarse un yo existiendo inherentemente y uno vez has realizado esa percepción directa, ya no hay vuelta atrás.

Verso 5

*Los que desean sinceramente poner fin
a todos los sufrimientos de los demás
mediante su propio sufrimiento,
son personas de capacidad superior.*

Este verso describe a la persona de capacidad superior. Este verso indica que una vez generas la renuncia al samsara al comprender que es de la naturaleza de sufrimiento, el siguiente paso es comprender que todos los seres ilimitados como el espacio están en el samsara. Todos han sido tu madre, por tanto no puedes dejarlo atrás, desean dejar de sufrir, quieren ser felices, ¿porque buscar solo mi bienestar y liberación?. Viendo nuestro

sufrimiento y generando el deseo de eliminarlo te lleva a ver que todos los seres también quieren salir del sufrimiento y no los dejas atrás.

Asanga dijo: *“no hay un solo lugar que puedas señalar no haber nacido ahí, ni ningún ser que no haya sido tu madre”*.

Nosotros clasificamos entre amigo, enemigo y extraños, hemos de cultivar la ecuanimidad para poder generar esa actitud que no excluye a los seres, que desea que se libren del sufrimiento y obtengan la felicidad.

Sentirse cercanos a unos y distantes de otros crea infelicidad en esta vida y en las futuras. Por otro lado amigo, enemigo, extraño, no es algo fijo, por la mañana dos personas son inseparables y por la tarde no pueden ni verse, esto es experiencia propia. Los roles de amigo, enemigo cambian incluso en un solo día y no solo en las parejas, también los países son aliados, enemigos, etc...

A veces escuchar incluso el nombre de una persona nos atemoriza, luego puede ser alguien inseparable a nosotros como Santideva lo menciona.

Y esto en una sola vida, mucho más considerando lo que pasa en las vidas pasadas.

Las relaciones en samsara son inciertas: historia de la persona que vivía en el lago y comía pescado.

Jose ¿te acuerdas de la historia que se menciona para explicar como cambian estos roles?

Jose: Creo que Guesela se refiere a la historia de la persona cercana a un lago con un bebe en los brazos, comiendo un pescado y un perro cerca.

Guesela: la historia nos habla de una familia que vivía cerca de un lago. El padre que era pescador y muere, el karma le lleva a renacer como pez en ese lago. La madre muere y nace como un perro que frecuentaba la familia. La hija de esa familia en su momento se enamoró de otro hombre que se volvió el enemigo del marido y lo mata. Ese enemigo renace como el hijo de la pareja, es decir el enemigo renace como su hijo.

Un día pescan y comen el pescado, ese pez era el que había sido el padre, el perro estaba hambriento y comía los restos del pescado.

De forma que se comen al padre, dan patadas al perro y acarician al enemigo. Ante esto, Sariputra que presencia la escena y con su clarividencia sabía quienes era, decía, no hay nada en lo que confiar en el samsara.

Los roles de amigo, enemigo, extraño, son muy cambiantes, distinguimos entre los seres en base a criterios sin fundamento, nos identificamos con los de nuestro país, raza, etc... cuando esas diferencias duran poco, lo que dure la vida humana. Como el dicho tibetano que dice *“la vida humana es tan corta como el bostezo de un gato”*. No tiene sentido marcar esas diferencias, enemigo como tal no existe, todos los seres de hecho han sido bondadosos con nosotros, han sido nuestra madre y son bondadosos con nosotros, aunque ahora sean de otra cultura, nacionalidad etc...esa diferenciación es muy superficial y efímera.

Las distinciones que hacemos entre los seres, solo traen sufrimiento, son absurdas y no tienen fundamento, cuando al amigo le va mal sufres o cuando al enemigo le va bien, todo eso no tiene sentido, son distinciones creadas por nosotros mismos. Todos buscamos

mismo, no podemos hacer esas distinciones artificiales. Aunque te duela que al enemigo le vayan bien las cosas, en realidad el único perjudicado eres tu, al otro no le afecta el que te enfades por su buena fortuna, además encima tu te llevas el karma negativo por ese regocijo negativo. Hemos hablado de muchas cosas, lo importante es ser buena persona.

29 Marzo 2015

Motivación

Establezcamos una motivación correcta que aspira a lograr la iluminación para poder llevar a todos los seres a ese estado.

Hemos de esforzarnos en corregir nuestras acciones y que éstas sean virtuosas, no es algo que desde el comienzo vayamos a tener éxito pero eso no es motivo de desanimarnos.

Cuando repasamos nuestra conducta y nos damos cuenta de que a pesar de que deseamos actuar bien seguimos realizando acciones incorrectas no es motivo de desánimo. Hay que fijarse también en lo positivo que hacemos, por ej. esforzarse física y económicamente en asistir al curso es algo muy valioso, especialmente en esta época de tantas dificultades, se acumulan muchos méritos que por ej. practicar generosidad en épocas de abundancia. Nacer en una época con dificultades, el poder estar aquí escuchando enseñanzas habiendo realizado ese esfuerzo económico es mucho más meritorio, o sea sentirnos afortunados por esa acumulación de méritos. El mismo Buda resaltó que en épocas degeneradas la práctica virtuosa acumulas más méritos, por ej. mantener los 253 votos de un monje acumulas muchos méritos, aún más si en época degenerada mantienes un solo voto. Esta afirmación del Buda no es algo a interpretar, sino que hay que considerar que es una enseñanza definitiva, por eso el practicar virtuosamente, por ej. siendo generoso, es mucho más meritorio que actuar virtuosamente en épocas favorables. Guesela resalta esto para estimularnos en practicar virtuosamente, ayer enfatizaba que nos fijáramos en nuestros errores para corregirlos y hoy quiere resaltar el alegrarnos de lo virtuoso que realizamos, fijarnos en ello y estimularnos a continuar practicando virtuosamente aun en esta época degenerada.

Guesela quiere contarnos una historia, en los monasterios está el Guegu que es el encargado de la disciplina monástica, en una ocasión había un monje indisciplinado que lo tocó asumir esa responsabilidad de Guegu, es decir le tocaba enseñar a los demás todo lo que él no hacía. Esto es lo que Guesela quiere expresar, tienes que ser tu propio maestro de disciplina, como ese monje que no puede enseñar a otros lo que el no hacía y claro que al asumir ese cargo tuvo que enderezar su conducta.

Continuación comentario

Ecuanimidad

Estábamos en la sección de la persona de capacidad superior. Para empezar a practicar de acuerdo al camino mahayana hemos de partir de una actitud ecuanime entre amigos, enemigos y extraños, ver a todos como seres queridos, cortar con nuestra actitud parcial.

Para conseguir la ecuanimidad, el paso previo es ver que todo es efímero en el samsara, no te puedes fiar del samsara. Percibir los 4 inconvenientes del samsara:

*Todo encuentro termina en separación,
Toda acumulación se dispersa,
Todo lo que se eleva cae,
Todo lo que nace muere.*

En lo que estemos en samsara, no importa el lugar o quien te encuentres o lo que disfrutes, todo es de naturaleza de samsara. Para llegar a comprender la naturaleza de sufrimiento de samsara, previamente has tenido que eliminar tu interés por la felicidad de esta vida. Eso no significa que no atiendas tus responsabilidades, pero no estar siempre pendientes de las cosas de esta vida. Cuando decimos que en samsara todo es de naturaleza de sufrimiento eso no ha de servirnos de excusa para separarnos de las personas con las que vivimos y quizás no nos gustan, todo lo contrario, cuando somos conscientes de esa naturaleza de sufrimiento de los seres lo que surge es mayor compasión, por otro lado nos damos cuenta de que amigo, enemigo, etc... es algo efímero de esa forma el apego y el rechazo que sentimos hacia los seres se desvanece.

El adiestramiento de la persona de capacidad superior hay dos métodos:

- Los 7 puntos de causa y efecto
- Igualarse e intercambiarse con los demás

Guesela pregunta ¿por que hablamos de persona de capacidad inferior, intermedia y superior?

Carlo: en cuanto a la extensión de su motivación

David: si estoy de acuerdo

Jose, ¿estás de acuerdo?

Jose: yo también

Paloma: también

Edu: bueno por opinar algo distinto, pienso que esta en base a la compasión que pueden generar

Nieves: en cuanto al mérito que tienen acumulados

Guesela: cuando hablamos de los 5 caminos ¿que diferencia hay? decimos el camino de acumulación y el que está o ha entrado en el camino de acumulación. El camino de acumulación no indica un ser, el que ha entrado en el camino de acumulación nos referimos a un ser, ¿cual es la diferencia?

Guesela señala esa distinción porque al decir el que esta en el camino, nos referimos a la persona que ha logrado ese camino, y la diferencia entre la persona que esta en el camino de acumulación y de preparación es en cuanto a los logros que ha conseguido. Igualmente llamamos persona de capacidad inferior, intermedio o superior en cuanto a los logros que han obtenido, vosotros habéis señalado la diferenciación en cuanto a la práctica. Por ej. yo no soy una persona ni siquiera de capacidad inferior, pero intento practicarlo, lo que distingue a las personas de las diferentes capacidades es en cuanto a los logros.

Si os ha quedado claro entonces Guesela pregunta **¿a que llamamos el camino de la persona de capacidad inferior?**

Jose: a una persona que ha seguido ese adiestramiento

Guesela: no digo persona, digo camino

Paloma: el adiestramiento en impermanencia y muerte, etc...

El contemplar impermanencia y muerte, sufrimientos de los reinos inferiores, etc... es así, es lo que te lleva a no enfocarte en las cosas de esta vida sino para tener buenos renacimientos en las vidas futuras. En el momento en que la prioridad de la persona es las vidas futuras, a eso llamamos una **persona de capacidad inferior**. Es la persona cuyo principal interés es las vidas futuras, quien tiene ese logro en su momento todavía no ha entrado en ninguno de los 5 caminos pero ya es una persona de capacidad inferior.

Lo que va a marcar que la persona es de capacidad inferior o no, es en cuanto al logro conseguido en su momento, si está más enfocado en las vidas futuras que en la presente entonces es una persona de capacidad inferior. Hasta que no tengamos ese logro, ese pensamiento, no seremos personas de capacidad inferior, hasta entonces solo estamos adiestrándonos pero no hemos obtenido ese logro.

El camino que sigue la persona de capacidad media ¿cual es?

Jose: su prioridad es salir del samsara

Guesela: El camino en el que se adiestra es ver las desventajas del samsara, al comienzo no es una comprensión integrada, sino creada artificialmente hasta llegar al punto de generar el deseo de salir del samsara, cuando se genera ese deseo entonces hablamos de persona de capacidad media.

El camino de la persona de capacidad superior y persona de capacidad superior:

Carlo: una persona de capacidad superior es aquella que no le interesa su propia liberación y cuya aspiración es liberar a los seres del sufrimiento.

Guesela: ser persona de capacidad superior, el criterio es haber generado o no la bodichita.

Recordar bien todo esto que os lo volveré a preguntar.

El adiestramiento de la persona de capacidad inferior, de hecho se dice "camino compartido" de la persona de capacidad inferior o media, esto es importante pues para ser un practicante de capacidad superior has de seguir los adiestramientos previos que te llevan al adiestramiento de la persona de capacidad superior. Es decir la persona de capacidad superior también tiene que generar los logros respectivos de los adiestramientos inferior e intermedio.

Adiestramiento de la persona de capacidad superior

Conlleva el generar la bodichita. El método de 7 causas y efecto ¿cuales son Jose?

Jose Antonio: reconocer la bondad de la madre, devolver la bondad

Guesela: se te ha quedado uno en medio, reconocer la bondad

Los 7 puntos son:

1. Reconocer que todos los seres han sido tu madre

2. Reconocer su bondad
3. Generar el deseo de devolver su bondad
4. Amor
5. Compasión
6. Intención superior
7. Bodichita

El amor y compasión no hay un orden, puede aparecer antes uno u otro.

El metodo de igualarse e intercambiarse

Conlleva el cambiar el interés que sentimos hacia nosotros, poner a los demás en el primer plano y nosotros en segundo. El intercambio en sí es mediante la practica del dar y tomar. Seguimos con el texto raíz.

Verso 6

*Para los seres excelentes
que desean la Iluminación suprema,
voy a explicar los métodos perfectos
que enseñan los maestros espirituales.*

Aquí no se expone extensamente los diferentes adiestramientos, este verso expone los preparativos para comenzar los adiestramientos. Comenzando con los ofrecimientos tal y como expone el siguiente verso

Verso 7

*Ante las pinturas, las estatuas, etc.,
del ser completamente iluminado.
Y ante los relicarios y las enseñanzas excelentes,
ofrece flores, incienso –todo cuanto tengas–.*

Este sería el primer paso, realizar ofrecimiento, de hecho cuando se toma refugio, bueno antes de seguir. La Joya de Buda ¿cual es el precepto a cultivar?

Jose: Considerar las representaciones del Buda como el buda real

Así es, por eso cuando hacemos los ofrecimientos hemos de tener conciencia que estamos en presencia del buda real. Si hacemos los ofrecimientos con esa convicción recibimos las bendiciones del Buda. Recibir bendiciones depende de con que mente estamos realizándolos.

Verso 8

*Con la ofrenda en siete puntos
de la “Oración de la Noble Conducta”,
con el pensamiento de no abandonar jamás
hasta que alcances la Iluminación última.*

Esto es como una promesa de lo que vamos a hacer, *La oración de la noble conducta* es una oración que contempla ofrecimientos excelentes. Todos estos ofrecimientos son para generar la mente de la bodichita.

La oración de la noble conducta se refiere al *mantra de la nube de ofrecimientos*, bendices y ofreces. Puedes visualizar que tienes una joya que concede todos los deseos de donde salen rayos de luz que llena el espacio de todos los objetos de ofrecimiento dignos de ser ofrecidos.

Otra visualización es que esa joya que satisface todos los deseos emana 25 replicas, y cada replica se vuelve a replicar y así sucesivamente, por ej. si ofreces flores imaginas que se replica por 25 y así sucesivamente.

La ofrenda en 7 puntos: Hay varios tipos de ofrecimientos: supremos y más allá de lo supremo.

Ofrecimientos supremos: flores, guirnaldas, sonidos agradables, ungüento exquisito, luz, incienso, alimento. Todos estos han de ser puros, perfectos, exquisitos. Decimos “puro” porque tanto el objeto, el agente que ofrece y al que se ofrece, no tienen existencia inherente, carecen de existencia verdadera.

Hay dos ofrecimientos más: olor y sustancia suprema, ambos se refieren a perfume.

Este comentario es de acuerdo a un auto comentario del propio Atisa que menciona aún más ofrecimientos

Ofrecimientos más allá de lo supremo: se refiere a las 7 ramas. Tiene sentido pues es una práctica y de hecho ofrecer la propia práctica es el mejor de los ofrecimientos. Como Milarepa que le comunicó a Marpa que no tenía nada que ofrecer y que ofrecía su propia práctica.

¿Cual es el significado de ofrecimientos?

Paloma: que los seres sagrados generen gozo

Es correcto, ese es el objetivo de los ofrecimientos, por eso cuando decimos PRATISHA HUM SOHA, “pratisha” quiere decir: que sea de su agrado.

Si ofrecimiento es que sea del agrado de los seres sagrados, lo que más les complace es cuando actuamos correctamente, como una madre se alegra si su hijo finalmente se porta bien, igualmente los budas se sienten complacidos cuando generamos pensamientos virtuosos.

Hoy lo dejamos aquí, disfrutar de la semana santa y no