

3/10/2015

Introducción: *Estamos reunidos, bueno en muchas ocasiones, espero que continuemos reuniéndonos!. Debemos reconocer la oportunidad que tenemos al estar aquí y reunirnos, lo afortunados que somos. Si realmente vemos lo afortunados que somos por tener esta oportunidad entonces lo haremos con mucha mas alegría. Porque es importante reconocerlo y sentirnos contentos de tener esta oportunidad? es para que nos planteemos cosas, ni siquiera hace falta pensarlo muy a futuro.*

Antes, para que nos diéramos cuenta de la necesidad de comportarnos bien o de cultivar la virtud nos decían que íbamos a renacer en los infiernos, como espíritus hambrientos, etc., pero ahora no lo necesitamos porque si vemos los problemas que tiene el mundo actualmente y las dificultades que afrontan las personas, los horrores que están viviendo, no hace falta imaginarnos los reinos inferiores ni saber de otros lugares donde están experimentando un sufrimiento insoportable. Por un lado es para meternos miedo de que si no nos comportamos bien y si nuestros actos no son virtuosos podemos renacer en una situación similar. No hay que pensar a largo plazo sino ver las guerras y el sufrimiento que hay, las hambrunas, no tener nada que comer o escasez de agua o alimentos, y el sufrimiento de los desastres naturales como terremotos, de hecho este año parece ser peor que el 2014, si no queremos experimentar este sufrimiento es necesario que no creemos las causas, significa asegurarnos que nuestras acciones sean virtuosas.

Estar aquí reunidos, ver lo afortunados que somos y sentirnos alegres por tener esta oportunidad es para que veamos que otras personas no tienen esta misma oportunidad, hay personas que están viviendo las consecuencias de un terremoto o la guerra, un sufrimiento muy intenso están viviendo otros seres humanos, porque? que les llevó a experimentar tales horrores? cuales son las causas y condiciones para que hayan tenido que experimentar esos resultados? Nosotros somos muy afortunados por eso debemos sentirnos felices de tener esta maravillosa oportunidad, pero cual fue la causa para tener estas buenas condiciones? todo esto es para cuestionarnos e investigar, porque si hay un resultado diferente entonces tiene que haber causas diferentes.

Meditar en lo afortunados que somos y alegrarnos por nuestra situación tan favorable en esta vida no es para que pensemos “claro como soy tan listo por eso tengo esta oportunidad” porque no es por lo que hemos hecho en esta vida sino en las vidas pasadas. En las vidas pasadas nos esforzamos muchísimo por crear virtud, el resultado ahora es esta vida con estas oportunidades. No tenemos que plantearnos otros reinos porque en este reino hay personas que no tienen que comer, que están sufriendo horrores, es para cuestionarnos porque? porque están experimentando esas situaciones? hay una causa que es un mal comportamiento que trae como resultado este tipo de sufrimiento, su situación es la maduración de sus propios actos.

Por eso en el mundo las religiones enfatizan que para estar bien ahora en esta vida debemos comportarnos de forma correcta. Nos exhortan a seguir un buen comportamiento, porque eso nos trae bienestar, incluso en esta vida, debemos analizar porque?.

En el mundo hace mas de 3000 años ya se planteaban cuestiones acerca de una creencia, acerca de dios, planteamientos religiosos y porque? porque estas creencias nos traen bienestar desde esta misma vida, como? cuando los problemas pueden ser tan agobiantes para nosotros que perdemos toda esperanza allí está en lo que creemos, es nuestro sustento ante las dificultades, ya sea que digamos “dios sabrá porque pasa” según sea nuestra religión la aplicamos para sobrellevar estas situaciones, por eso las religiones existen hasta nuestros días y continúan p.e el catolicismo a pesar de los años sigue vigente, porque es útil ya que cada uno tiene su propia mentalidad. Cuando dejen de ser útiles dejarán de existir, así como muchas cosas ya no se producen como los cassettes que se ha vuelto obsoleto. Estas creencias nos ayudan a ser cada vez mejores.

Desde 1920 o 25 comienza el desarrollo de la tecnología y vemos como la tecnología y la ciencia han avanzado hasta tal grado en la actualidad. Por supuesto que es beneficioso y que ha resuelto problemas pero también nos han traído otros problemas. Puede sonar antiguo pero aunque la tecnología es muy útil en la actualidad hace daño, se han convertido en medios para desarrollar un comportamiento mas negativo. Por lo tanto, dependiendo de como se utilicen puede ser algo positivo o algo muy negativo. En cambio las religiones cuando uno las utiliza realmente aplicándola en su vida es para ser buena persona, para tener mas paciencia, mas tolerancia por eso nos siguen ayudando.

Los problemas que hay actualmente son precisamente por la falta de bondad y tolerancia, en el momento en que esas cualidades se cultiven aunque alguien nos haga daño, o hayan situaciones que nos afecten podremos recurrir a nuestras creencias lo que va a evitar los conflictos. Cuando hacemos un buen uso de las creencias religiosas cultivamos la bondad, la paciencia y la tolerancia, estas cualidades no nos hacen daño sino que nos benefician. En cambio las tecnologías si no utilizamos apropiadamente nos pueden hacer daño, yo me veo perjudicado por la tecnología p.e para hablar por teléfono noto que me afecta porque me distrae mucho o me quita mucho tiempo valioso. Si lo pensamos bien nos quita mucho tiempo.

También debemos cuestionarnos cada momento si la acción que llevamos a cabo es beneficiosa o nos va a perjudicar p.e acciones como escuchar música debemos cuestionarnos si solo generamos una mente de deseo o apego que a la larga nos va a perjudicar.

En resumen la religión es necesaria en nuestra sociedad, pero también es necesario una variedad de creencias religiosas. Es verdad que a veces se utiliza la religión para crear problemas, estamos viendo como en nombre de una religión se mata a otras personas, pero en este caso es porque no utilizan de la forma correcta esa creencias o religión. No saben lo que significa esa creencia y no la utilizan como debe ser, porque las creencias religiosas nos impulsan a tener paciencia, tolerancia, compasión, por tanto, si la aplicamos adecuadamente no va a hacer daño sino al contrario son cualidades necesarias para nuestra sociedad y la convivencia, por eso debemos procurar cultivar la armonía entre las religiones y el regocijo por lo que otras creencias religiosas hacen por la sociedad.

En cuanto a las religiones, algunas plantean una visión o principios filosóficos y otras no las plantean. Desde el punto de vista de cual es mas profunda o arraigada sería la que plantea principios filosóficos (que plantea una visión). Tenemos religiones teistas (creen en un dios creador) y otras que no creen en un dios creador. Dentro de las religiones que no se basa en la creencia de un dios creador encontramos al budismo, pero casi todas las religiones están basadas en la creencia de un dios creados aunque la visión filosófica varía.

Respecto a las vidas pasadas y futuras hay religiones que se plantean las vidas pasadas y otras que no, pero en general las religiones se plantean las vidas futuras p.e el cristianismo niegan las vidas pasadas pero dicen que después de esta vida según como te hayas portado te vas al cielo o infierno, entonces están hablando de una vida después de esta. Si plantean la vida futura quiere decir que tiene que haber una vida pasada porque aunque la niegan, al decir que después de esta vida te vas a un lugar eso quiere decir que hubo una vida anterior, así que desde mi punto de vista aceptan tanto la vida pasada como la futura. El cristianismo no dice que cuando te mueres eres como una vela que se sopla y se acabó, por tanto, hay una vida después y si la hay es por que hubo una previa, aunque verbalmente no lo afirman si la aceptan. Sin embargo, otras religiones dicen que te mueres y se acabó como dentro del hinduismo, en ese caso son religiones que no aceptan las vidas futuras, por tanto no aceptan las vidas pasadas.

Si lo analizamos la mayoría de las religiones sino casi todas están afirmando la existencia de vidas pasadas y futuras, son muy pocas las que no lo afirman porque el principio que lo sostiene esta mas oculto o

cuesta mas trabajo darle sustento a esta afirmación. Dentro del budismo que justifica las vidas pasadas y futuras? hay muchos razonamientos que lo justifican, no vamos a hablar de todos sino de cosas que vemos como p.e los que trabajan en el campo o tienen un negocio. Para hablar de vidas pasadas y futuras hace falta cultivar el análisis a través de estos ejemplos, pensarlo hasta que surja en nosotros una convicción porque para que seamos capaces de auténticamente practicar el dharma hace falta convicción total en las vidas pasadas.

Por ejemplo hay dos familias y ambas tienen el terreno en el mismo lugar, con las mismas condiciones ambientales, del mismo tamaño, se compran la semilla en el mismo lugar, plantan la semilla el mismo día, pero cuando llega el otoño no sacan exactamente la misma cosecha sino uno mas que el otro. Si no existieran las vidas pasadas sino que lo que vivimos fuera el resultado de esta vida tendrían que tener la misma cosecha, porque todo lo hicieron igual. Estos ejemplos son para que los pensemos. Otro ejemplo es el de los negocios, supongamos que una familia tienen dos hijos de la misma edad y a la edad de 25 años les ayudan a montar su propio negocio, tienen el mismo local, venden lo mismo, abren a la misma hora, cierran a la misma hora, pero cuando hay que contabilizar uno de los dos ha tenido mayor beneficio que el otro, porque no cuenta solo lo que se hace en esta vida sino en las vidas pasadas.

Así como estos ejemplos hay otros similares que nos pueden llevar a pensar que no es solo lo que hacemos en esta vida, sino porque la diferencia de resultados?. Hay personas que desde que hacen tienen muchas enfermedades en cambio otras no padecen grandes enfermedades porque? si dios decidiera "a ti te doy esta enfermedad y a ti no" no sería muy coherente, además si dios es amor no haría eso. Esto es para pensarlo, es muy importante que lo analicemos porque queremos lo mejor para nosotros. Entonces de que depende? de un buen comportamiento, de la bondad que desarrollemos, eso es lo que nos va a llevar a estar bien que a fin de cuentas es lo que queremos.

El budismo no cree en la existencia de un dios creador sino que tiene algo muy particular que es la ausencia de identidad. Donde está este tema? en las 4 nobles verdades, allí se desarrolla. Las 4 nobles verdades nos hablan de lo que hay que eliminar y lo que hay que cultivar. Incluye la presentación de las emociones aflitivas o engaños como uno de los aspectos a eliminar porque estas emociones aflitivas son el origen o causa, por eso se llama la verdad del origen, junto al karma. La verdad del origen hay que eliminarla porque va a traer como consecuencia sufrimiento. Con esto os estoy dando una presentación general de las distintas religiones para que lo valoremos.

El que una creencia religiosa sea útil o beneficiosa para nosotros es gracias a la fe, una persona carente de fe no puede crear acciones correctas o buenas, es como si fuera una semilla tostada que no puede dar un brote. Una persona carente de fe no está inspirada para producir acciones buenas. La fe es como la madre de la cual nacen los logros que buscamos, la que nos va a proteger y hacer que nuestras acciones virtuosas se vayan incrementando.

Hay dos tipos de fe, la fe ciega y la fe basada en el análisis. De estos dos tipos de fe la mas beneficiosa que debemos procurar cultivar es la fe basada en análisis o reflexión que nos lleva a convencernos y creer en ello. La fe en la ley de causa y efecto basada en el análisis proviene de la reflexión hasta estar convencidos de ella. Así cualquier dificultad podéis llevarla con paciencia porque sabréis que si la estáis viviendo es por lo que hicisteis en el pasado. No podemos deshacernos de los problemas pero si quitarle la carga emocional que nos hace daño p.e si tenemos un malestar físico es un problema pero no solo es eso sino que le ponemos una carga emocional de preocupación o angustia que nos hace vivir esa situación peor de lo que es. En cambio si tenemos convicción en la ley de causa y efecto la carga emocional, pesadez y preocupaciones no se genera, evita que nuestra mente se vea afectada por esa situación difícil.

La fe ciega muchas veces se puede menospreciarla pero no debemos hacerlo porque a pesar de ser ciega nos puede traer enormes beneficios p.e en una ocasión alguien estaba caminando mientras llovía, en el camino vio que había una tsa tsa que con el agua se estaba destruyendo, como llevaba un zapato viejo lo puso encima para protegerla de la lluvia movido por su fe, con esta acción acumuló mérito. Otro día una persona caminaba por el mismo camino pero ahora no estaba lloviendo vio la misma tsa tsa con el zapato encima y movido por su fe lo quitó. Ambos acumularon méritos porque ambos lo hicieron con una buena intención gracias a la fe.

Porque tenemos que acumular méritos? porque son la causa de la felicidad en cambio los problemas que vivimos son producto de acciones sin méritos. Todo esto lo sabéis y por eso estáis aquí. Antes os hablé de lo afortunados que somos y de sentirnos alegres y felices por ello, pero no debemos quedarnos en eso sino aprovecharlo para acumular méritos extensos porque como seres humanos, y no cualquier ser humano sino seres humanos con libertades y dones tenemos el medio por excelencia para acumular grandes méritos. Tener un renacimiento humano con libertades y dones es el medio para poder hacer grandes cosas. Si vemos otro renacimiento como el de los animales, no se compara con nuestra oportunidad, tenemos los medios para hacer algo extremadamente virtuoso o poderoso, mas aún, tener un precioso renacimiento humano que es encontrarnos con las enseñanzas que nos indica como liberarnos del samsara nos hace mas afortunados. Debéis ver lo afortunados que sois y sentiros felices para utilizar al máximo este precioso renacimiento humano. Mas aún, pensar que hoy tengo esta maravillosa oportunidad pero hoy mismo se puede acabar y morir mas pronto de lo que me imagino, esta cosa tan maravillosa se acaba y antes que suceda debo hacer algo con ella.

El budismo nos habla de una variedad muy amplia de practicas a realizar sin embargo, en el momento en que seriamente queramos empezar a practicar y trabajar en esa dirección cual es el primer paso a dar? cual es el segundo paso? y el tercero? para saber el orden el lam rim es esencial.

Para empezar a adiestrarnos que es lo primero que debemos generar en nuestra mente? que es lo segundo a cultivar o generar en nuestro continuo mental y así sucesivamente? es decir, cual es el orden para adiestrarnos. Tenemos que saber el orden, por eso es tan importante el lam rim, porque nos habla del paso a paso en el adiestramiento que debemos seguir. En todos los textos budistas nos hablan de puntos a adiestrarnos pero el lam rim nos pone el orden a seguir si queremos conseguirlo, porque también nos plantea el orden en que se van a generar los logros o comprensión en nuestra mente. El objetivo es controlar nuestra mente, conforme logramos estos puntos tenemos mayor control sobre nuestra mente. Porque le llamamos controlar o subyugar la mente? porque se trata de dirigir la mente negativa o que no es apropiada a una mente que genere pensamientos mas positivos, correctos y beneficioso, a esto le llamamos controlar nuestra mente, dominar los aspectos negativos.

Los textos de lam rim siempre están formados por 4 puntos o encabezados cuales son? R/ titulo del texto, homenaje, texto en sí, conclusión (estudiante). Es otra cosa. R/ a la grandeza del autor, de las enseñanzas, el orden en que está expuesto (David). A esto se refiere.

Encabezados del Lam Rim son:

1. La grandeza del autor: para respetar el origen de las enseñanzas
2. La grandeza de las enseñanzas: para generar respeto hacia las enseñanzas
3. El modo correcto de escuchar y enseñar las enseñanzas
4. El orden en que se deben exponer las instrucciones propiamente dichas

1. La grandeza del autor, para apreciar la grandeza de este texto. Nos indica que estas enseñanzas provienen del Buda y sus discípulos la dan al siguiente siendo un linaje interrumpido. Esto es muy importante porque cuando meditemos en estas enseñanzas si las estamos recibiendo de un maestro cuyo linaje es ininterrumpido entonces obtendremos logros en nuestro continuo mental. De lo contrario, aunque seamos muy listos e inteligentes por mas que meditemos en ellas no obtendremos logros espirituales.

Sobre esto el Quinto Dalai Lama que era un erudito a la hora de expresarse dijo “si el texto no tiene este precedente del autor (linaje) y luego el maestro que las explica tampoco ha recibido la transmisión interrumpida y la está explicando sin haber recibido ningún comentario ni transmisión de las enseñanzas y el discípulo las escucha pero con no mucha fe en el maestro sino con dudas acerca de lo que escucha, el maestro está engañando al discípulo y el discípulo al maestro, es engañarse mutuamente”. Os puedo asegurar que he recibido el comentario aunque no tenga logros en mi continuo mental. Este encabezado es muy importante porque nos indica que el origen de estas enseñanzas es el propio Buda y así ver la procedencia de estas enseñanzas.

2. La grandeza de las enseñanzas para generar respeto hacia ellas. En especial respecto a este texto se habla de las 3 cualidades y 4 grandezas que posee. Cuales son las 4 grandezas? son coherentes, son instrucciones para la practica, nos permite liberarnos de los engaños mas grandes (Jose). No va a ser la ultima vez que pregunte. Es importante que tengamos muy asimiladas las cuatro grandezas y las tres cualidades para apreciar este texto, sino se queda en el aire.

Las 4 Grandezas De Las Enseñanzas:

- (I) La grandeza que nos permite ver que todas las enseñanzas son coherentes.
- (II) La grandeza de que nos permite ver que todas las enseñanzas son instrucciones para la práctica.
- (III) La grandeza de permitirnos descubrir con facilidad el pensamiento u objetivo del conquistador.
- (IV) La grandeza de protegernos de la acción negativa mas grave.

I. La grandeza que nos permite ver que todas las enseñanzas son coherentes. Cuando vemos por encima las enseñanzas del Buda nos damos cuenta que el Buda habló de acuerdo a las características de la persona que tenía enfrente, siempre con el objetivo de beneficiarle decía lo que mas beneficioso era para esa persona en concreto, por eso encontramos en su explicación que a veces afirma la existencia del yo y otras veces la niega.

II. La grandeza de que nos permite ver que todas las enseñanzas son instrucciones para la práctica. Es un punto muy importante porque en el budismo tenemos enseñanzas mahayana y hinayana. Si las vemos por encima podríamos pensar que las hinayana son inferiores, por eso no tenemos que practicarlas sino solo las mahayanas y creer que unas se practican y otras no, esto es incorrecto porque para avanzar debemos involucrarnos en la practica del adiestramiento inferior y no dejarlas a un lado.

III. La grandeza de permitirnos descubrir con facilidad el pensamiento u objetivo del conquistador. Que es la necesidad de desarrollar la renuncia, la bodichita y la visión correcta, este es el objetivo o lo que intenta explicarnos el Buda. Para que estas tres cualidades se generen en nosotros no se trata de simplemente pedirle al Buda que nos haga el milagro sino que es un

trabajo a desarrollar. Esta claro que es lo que busca que desarrollemos p.e unos padres tienen un hijo y buscan que tenga un buen comportamiento, le dan muchas instrucciones y consejos, a veces en un aspecto mas airado y otras veces con uno mas amable para que vaya bien encaminado, pues de eso se trata, el Buda trata que estemos bien encaminados desarrollando estas tres cualidades.

IV. La grandeza de protegernos de la acción negativa mas grave. Leer el Lam Rim de manera natural nos ayuda a abstenernos de cometer grandes acciones negativas.

Las 3 Características De Las Enseñanzas:

(I) Es completo porque contiene todas las materias del sutra y del tantra

(II) Es fácil de practicar porque enfatiza los pasos para subyugar la mente.

(III) Es superior a las demás tradiciones porque contiene las instrucciones de dos gurús de este linaje.

I. Es completo porque contiene todas las materias del sutra y del tantra. En general los textos de Lam Rim nos hablan del sutra y la mayoría incorporan una explicación del tantra. Los textos de Lam Rim que incluyen el tantra se describen como completos porque tienen todas las materias, tanto el sutra como el tantra, pero hay textos de lam rim donde la parte del tantra no está explícitamente incorporado pero sigue teniendo esta característica de ser completo porque tiene todas las materias que se desarrollan en el sutra.

II. Es fácil de practicar porque enfatiza los pasos para subyugar la mente. Porque nos lo pone por orden. El objetivo de este texto es controlar o subyugar nuestra mente, contiene los los pasos a seguir para subyugar la mente, así vamos consiguiendo logros en nuestro continuo mental. Otro tipo de textos p.e nos hablan de la vacuidad pero si no hemos hecho nada de la renuncia, la impermanencia y la muerte por mas que nos pongamos con la vacuidad no lo vamos a conseguir, o intentar conseguir la bodichita y meditar en ella sin haber cultivado la renuncia no se puede conseguir, por eso la importancia del Lam Rim que nos habla de los pasos a seguir.

III. Es superior a las demás tradiciones porque contiene las instrucciones de dos gurús de este linaje. Son el linaje de las acciones extensas encabezado por Asanga, Lama Serlingpa y el linaje de la visión profunda encabezado por Nagarjuna. Vemos que los textos hablan del linaje de las acciones extensas o de la visión profunda y su explicación va aparte pero en el lam rim van juntos por eso representa los dos linajes. Es como si hubieran dos ríos que van separados pero en un punto se juntan, pues donde se juntan es el Lam Rim. Lo vemos p.e en el método de intercambiarse uno por los demás y de 7 puntos de causa y efecto.

3. El modo correcto de escuchar y enseñar las enseñanzas. Este punto es esencial porque nos explica la motivación a cultivar. El que escucha estas enseñanzas debe establecer la motivación adecuada. Al comenzar las enseñanzas hemos recitado el sutra del corazón que es como una puja (oración) para que cuando escuchemos las enseñanzas lo hagamos con la motivación adecuada, así como el que las va a dar, con esto estamos eliminando obstáculos. Los que podáis reflexionar en la vacuidad con mayor razón estáis eliminando obstáculos porque cada vez que reflexionáis en ella estáis eliminando obstáculos para generar una buena motivación y para que vuestra mente no se vea dispersa. Por eso podemos decir que es nuestra mini puja para que el acto de escuchar se lleve a cabo adecuadamente.

El que expone las enseñanzas debe hacerlo de forma correcta, hay muchos puntos que nos describen un maestro cualificado para exponer las enseñanzas pero en resumen por lo menos el que las expone está haciendo un acto de generosidad de dar el dharma así que ese acto lo tiene que llevar a cabo con la motivación adecuada. También que lo que esté enseñando vaya de acuerdo a las escrituras, estos dos puntos por lo menos debe cumplirlos.

Para hacer el acto de generosidad de dar el dharma hace falta estar en un trono o ser monje o monja? no, cuando de acuerdo a las enseñanzas damos un consejo con la única intención de beneficiar, con una mente bondadosa estamos haciendo un acto de generosidad de dharma.

Respecto a explicar las enseñanzas tal cual, no soy perfecto pero no les estoy guiando por mal camino, no estoy diciendo cosas erróneas pero como no tengo el logro lo único que puedo hacer es algo parecido (lo dice con mucha humildad), pero la otra cualidad esa sin duda la estoy cumpliendo, no lo estoy haciendo por hacerme famoso o por que me vayan a querer, sino que mi motivación es únicamente la de beneficiar, ahora que mi explicación sea perfecta por lo menos es parecida.

Cuantos errores al escuchar las enseñanzas se deben eliminar y cuales a cultivar? R/ 3 y 6 (Jose). Es correcto los que hay que evitar son 3 aspectos el contaminado, no retenerlo y no recibirlo. Pero es mas fácil entenderlo cuando ponemos una analogía.

Tres Actitudes A Evitar al Escuchar Las Enseñanzas:

- Evitar ser como un bol boca abajo. No importa cuanto líquido vertemos en el no se queda nada. Sería el caso de estar escuchando enseñanzas pero nuestra mente está distraída pensando en otras cosas. Recibimos las enseñanzas pero no entran.

- Evitar ser como un recipiente agujereado. Estamos presente escuchando y recibiendo las enseñanzas pero no retenemos nada, cuando salimos por la puerta no sabemos de que se habló.

- Evitar ser como un recipiente sucio o contaminado. Cuando el recipiente no tiene agujero, esta boca arriba -por tanto lo que se vierte entra y se queda- pero está sucio entonces se contamina todo lo que recibe p.e cuando estamos escuchando las enseñanzas, prestando atención, reteniendo la información pero la motivación es para escuchar las enseñanzas es ser famoso, obtener reconocimiento de los demás, para contárselo a otros o tener buena reputación. La motivación no es adecuada sino que está contaminada, es como tener comida exquisita pero el bol donde se sirve tiene veneno, no apetece comerla.

Seis Actitudes a Cultivar Al Escuchar Las Enseñanzas:

- (1) Considerarnos como personas enfermas
- (2) Considerar al maestro o al Buda como el médico
- (3) Considerar las enseñanzas como la medicina
- (4) Considerar la práctica constante como el modo de curar nuestra enfermedad
- (5) Pensar en los Tatagatas como seres excelentes
- (6) Desear que las enseñanzas duren mucho tiempo

Los 4 primeros son esenciales, vernos enfermos nos impulsa a buscar al médico y tener las instrucciones excelentes que son la medicina, pero no es suficiente con esto sino que hace falta tomarla. Podemos tener la mejor medicina que seguro nos cura pero la acumulamos y no nos la

tomamos eso no nos va a curar por eso las instrucciones debemos aplicarlas. Incluso si una de las instrucciones la aplicamos en nuestra vida sería como tomarnos la medicina. Si lo que nos afecta es el sufrimiento el mero hecho de aplicar estas instrucciones nos cura del sufrimiento que nos afecta por eso es necesario tomarnos la medicina, es decir, aplicar estas instrucciones en nuestra vida diaria. Hasta ahora he hablado en general, aparentemente no he dicho nada de lo que tenemos que abandonar y cultivar, he explicado algo sobre esto? si, hay que cultivar la fe.

Ya sea en el budismo o en otra religión la fe es algo esencial, porque cuando tenemos fe generamos la aspiración, la aspiración produce el esfuerzo o entusiasmo y dependiendo del grado de esfuerzo de cada uno se produce un resultado mas rápido o mas tardío, pero lo produce la fe. Por eso digo de manera seria que la fe es algo importante. Hace falta la fe ya sea a través del análisis o del razonamiento excelente, pero si aún no llegamos a esa convicción total por lo menos cultivar la fe ciega, de lo contrario nos podemos quedar sin nada.

En cuanto a las actitudes a cultivar al escuchar las enseñanzas hemos dicho considerarnos a nosotros mismos como enfermos, alguno se puede preguntar enfermos de que? si ni siquiera tomo medicinas porque estoy perfectamente bien, porque tengo que verme a mi mismo como enfermo si estoy bien? podríais pensar que es una actitud totalmente opuesta a la realidad porque vuestro cuerpo está sano, es muy flexible, estáis fuertes, podéis cargar y comer lo que queráis entonces enfermo no estáis pero dejando a un lado la ignorancia que cree en la existencia inherente de un yo, el apego y el enfado que están tan presentes en nuestra mente esta es la enfermedad que padecemos.

Cuando vemos una cosa atractiva, un olor agradable, un sonido bonito, una persona atractiva se produce en nuestra mente una sensación de deseo, esa es la mente del apego. También cuando vemos algo que no nos gusta, un olor que no nos gusta generamos rechazo, desprecio, se produce algo desagradable en nosotros, es la aversión. Esta es la enfermedad que padecemos, estas emociones aflictivas están tan presentes que con algo pequeño surge, es como una cerilla lista para encenderse o surgir. Comparada con la enfermedad física no es nada, por mas grave que sea una enfermedad física solo nos dura una vida pero este padecimiento va de vida en vida.

Se que a lo mejor con tanta tecnología seguro ya han encontrado algo para solucionar este problema, pero antes cuando una a hoja de papel le caía una gota de aceite era muy difícil de quitarla, así de difícil es quitar la mente del apego o del deseo. No es la emoción aflictiva raíz sino secundaria pero nos causa mucho daño, mucho mal porque está muy presente en cada uno de nosotros.

Así que el deseo, el rechazo y el enfado son nuestra enfermedad, para ello necesitamos nuestra medicina a través de las enseñanzas. No se trata de acumular enseñanzas sino utilizarlas para observar nuestra mente e investigar como se encuentra, si está funcionando como nos dicen los textos o no, esta es la manera de conocer nuestra mente e identificar las emociones aflictivas y la forma en que podemos contrarrestarlas y quitarlas, porque incluso durante el día siempre están en nuestra mente así que debemos hacer algo al respecto.

De hecho son estas emociones aflictivas las que controlan nuestra mente y podemos decir que no podemos tener control de nuestra propia mente, es fácil ver como no lo tenemos, solo hace falta ver algo bonito o atractivo para que en nuestra mente se genere el deseo casi automáticamente. Al igual que si vemos algo desagradable surge en nuestra mente el rechazo.

Esto demuestra que no tenemos el poder sino ellas, para tener el control total de nuestra mente debemos empezar a aplicar las enseñanzas.

4. El orden en que se deben exponer las instrucciones propiamente dichas, se divide en dos:

I. Como confiar en el maestro que es la raíz del camino. Es la devoción correcta al maestro o confiarnos correctamente a él tanto en este contexto como en el tantra. Incluso en el Mahanutara Yoga Tantra el punto de donde parte todo el adiestramiento es en la devoción correcta al maestro. Nos explican que características son las que deben tener una persona para que sea nuestro maestro, antes debemos conocerlo y una vez le hemos conocido la manera correcta de confiar en él o depender de él.

Es un tema muy importante. Es básico porque aunque alguien sea una persona muy inteligente si quiere aprender p.e costura necesita de alguien que le enseñe si realmente quiere ser bueno en ello. Para saber como se hace algo se necesita depender del maestro, se necesita alguien que lo conozca y depender de esa persona para aprender. Si es en cosas tan sencillas como la costura se necesita un maestro, con mucho mas razón para la practica espiritual hace falta confiarse en un maestro cualificado que es alguien que nos guía en el adiestramiento de las enseñanzas. En la carpintería o en la costura hace falta confiarse en un maestro y vemos una diferencia clara entre el que tiene un maestro y el que no, aún mas en el camino espiritual hace falta confiarnos en un maestro cualificado. Este tema de confiar en un maestro cualificado es un tema muy amplio y hay muchos libros que hablan de este tema, si tenéis interés lo leéis por vuestra cuenta.

II. Una vez que hemos confiado en él como adiestrarse o seguir estas instrucciones, se divide en 2:

i). Exhortación a sacar el máximo provecho a este precioso renacimiento humano con libertades y dones.

Ahora tenemos este renacimiento con libertades y dones, lo hemos obtenido porque hemos creamos muchas causas. Todo lo que teníamos que haber hecho lo hemos realizado, es algo extraordinario y raro. Ahora que lo hemos obtenido no esta bien que no aprovechemos esta oportunidad, sino que debemos cuidar de nuestras acciones para asegurarnos que sean virtuosas.

En general, tener este renacimiento humano también es la condición para tener la inteligencia humana que no tiene punto de comparación con la de seres de otros reinos. Como la inteligencia humana no hay otra porque si se utiliza mal puede crear un daño inimaginable, puede crear instrumentos o armas capaces de destruir un lugar en un instante si se decidiera a ello. Es una negatividad muy grave, ni los animales pueden crear tal negatividad como los humanos, ni los dioses por su inteligencia. Pero con la inteligencia humana pueden lograr cosas inimaginables, si creemos en el budismo se puede alcanzar un estado perfecto donde no existe falta alguna, donde todas las cualidades están desarrolladas a su máximo potencial, se pueden lograr todos los estadios del camino.

Hay muchas analogías que nos ayudan a ver lo importante que es esta vida humana, la inteligencia que nos da este precioso renacimiento humano con ocho libertades y diez dones. Tiene las condiciones apropiadas para crear tanta virtud que ningún otro ser puede crear así como las condiciones apropiadas para crear mas negatividad que ningún otro ser.

Este renacimiento de libertades y dones tan difícil de obtener que ahora hemos conseguido, cuando lo estudiamos por nuestra cuenta nos lleva a valorarlo y darnos cuenta que tenemos algo muy valioso con lo que podemos hacer mucho, por tanto utilizarlo al máximo y no desperdiciar nuestro tiempo sino cada momento hacerlo significativo, que nos haga ser mejores.

Hay una analogía que nos enseña que esta vida humana no podemos desperdiciarla, cual es? la de la maquina de hacer dinero, si nos prestaran una maquina para hacer euros la tendríamos todo el día funcionando (Jose). Si alguien nos dejara una maquina de hacer dinero y nos dijera “te la dejo un mes” y nosotros la dejamos en casa sin utilizarla que nos dirían? “que tonto eres, si tienes la solución a tus problemas” nos parece absurdo no utilizarla. Pues así debemos ver un precioso renacimiento humano perfecto desperdiciado. Y solo es una maquina que comparada con el precioso renacimiento humano no es nada, porque al final cuando dejemos este cuerpo todo el dinero que hayamos acumulado se queda, en cambio el buen uso que hagamos de este precioso renacimiento humano no se queda en esta vida. Pongo esta analogía porque a todos nos gusta el dinero!. Si no utilizamos este precioso renacimiento humano es una gran perdida porque el buen uso que le demos no se queda aquí sino que nos lo llevamos a nuestras próximas vidas, es algo que trae muchos beneficios.

Hablar del precioso renacimiento humano es para darnos cuenta que ahora es nuestra oportunidad para practicar las enseñanzas, ahora tenemos todas las condiciones perfectas para practicarlas. En realidad el orden correcto sería primero hablar de las 6 prácticas preliminares pero no nos da mucho tiempo, primero serían las 6 prácticas preliminares, luego la reflexión acerca del valor del maestro y la importancia de confiarnos adecuadamente en él, lo siguiente sería reconocer esta vida humana con libertades y dones y así seguir.

Voy a contar algo que probablemente la gente joven no lo creerá, es una analogía que aparece en los sutras y nos ayuda a entender lo valioso que es este precioso renacimiento humano y lo raro que se presenten todas las condiciones para conseguirlo, es la analogía de la tortuga. Obtener un precioso renacimiento humano es aún mas difícil que una tortuga ciega que nada en el mar y solo saca la cabeza una vez cada cien años, saque la cabeza por un aro de oro que flota en el océano. La tortuga somos nosotros, el mar es el samsara y el aro de oro es el precioso renacimiento humano.

Esta historia está en un sutra por tanto el Buda la mencionó y demuestra lo prácticamente imposible que es haber encontrado este precioso renacimiento humano. La analogía es muy buena para comprender lo difícilísimo de encontrarlo por las causas que se necesitan para obtenerlo. Si analizamos nuestra vida cuando hacemos algo muy virtuoso en seguida nos cansamos o rápidamente nos desanimamos, en cambio cuando hacemos cosas sin significado alguno las disfrutamos muchísimo, no nos cansamos tan rápido, incluso si no dormimos no pasa nada, pero son cosas sin sentido. Es decir, hacer cosas muy virtuosas nos cuestan tanto trabajo y las dejamos a un lado en seguida, es para que veamos lo difícil que es crear las causas para obtener un precioso renacimiento humano, por eso debemos cuidarlo y esforzarnos al máximo ahora que lo tenemos.

Reconocer este precioso renacimiento con libertades y dones es para animarnos y que tomemos la determinación de sacarle la esencia, como? de tres formas:

- **A través del adiestramiento de la persona de capacidad inferior.** En el que principalmente establecemos una buena motivación o deseo de cultivar lo correcto, la bondad, las buenas

acciones. Porque el trabajo que lleva a cabo esta persona, que también es el trabajo que debemos cultivar para sacarle provecho a este precioso renacimiento humano es hacer acciones virtuosas como postraciones, ofrecimientos, practicar la generosidad y la ética. En general su adiestramiento es cultivar la virtud y la motivación que los lleva a practicar la virtud es asegurarse un buen renacimiento en la próxima vida.

No puedo hablar por los demás pero en mi caso desde que me levanto hasta que me voy a la cama solo pienso en las cosas y cuestiones de esta vida. En su adiestramiento esta persona ya ha hecho este cambio, su prioridad no es esta vida sino trabajar o hacer algo para las vidas futuras. Este es el primer nivel de cambio que hace falta que se produzca. Para ellos es mucho mas importante la vida futura y todo está principalmente dirigido a tener un buen renacimiento en las vidas futuras, para conseguirlo tienen que adiestrarse principalmente en 4 puntos, cuales son? R/ meditar en la impermanencia y muerte, en la ley del karma, en la toma de refugio, en los reinos inferiores (Jose).

Para llegar a ello hace falta primero reflexionar en la impermanencia y muerte que es nuestra realidad, significa primero ver las desventajas de no cultivar la conciencia en la muerte o de no contemplarla y las ventajas de ser conscientes de la muerte, así como en la forma de desarrollar la conciencia en la muerte. Este tercer punto puede parecer distante pero los dos primeros hay que irlos cultivando. Vamos a ver como meditar o cultivar la conciencia en la muerte, son tres puntos que a su vez tienen 3 razones:

1). La muerte es definitiva. Significa que la muerte nos va a llegar a todos, nadie se escapa no importa lo poderosos que sean. Por ejemplo, cada religión tiene sus expositores como el Buda en el budismo, ellos también dejaron de estar en este mundo. Por tanto, aunque sean muy sabios o poderosos no escapan de la muerte, como en el caso de seres santos como Nagarjuna que vivió como 500 años, aún así en algún momento murió. Entonces, si los mas santos murieron por supuesto a mi también la muerte me va a llegar sin duda.

Esta reflexión acerca de como todos tenemos que pasar por la muerte es para llevarnos a tomar la decisión de practicar el dharma antes que nos llegue la muerte.

2). El momento de la muerte es incierto. Porque no sabemos cuando va a suceder, esto nos lleva a decir “como no se cuando me va a llegar la muerte, ahora es cuando tengo que practicar las enseñanzas”. Para los que leéis un texto de Lam Rim debéis ir por cada razonamiento y en cada uno deteneros para reflexionar.

3). En el momento de la muerte nuestra practica es lo único que nos puede ayudar. Cuando llegue ese momento no importa cuantos bienes poseamos ni cuantas personas estén a nuestro alrededor, lo único que nos puede ayudar es la practica del dharma. Esta reflexión genera una necesidad de practicar el dharma.

En la antigüedad cuando alguien decidía dedicar su vida a practicar no había problema alguno porque la sociedad se volcaba en ofrecerle ayuda, pero vivimos una época en que nadie nos va a mantener solo para practicar las enseñanzas. Voy a contar la historia de Guese Bengunguiel, antes de ser practicante era un ladrón, un asaltador de caminos, en el camino que iba a la zona de pempo se dedicaba a robar y lo hacía solo. Cuando alguien iba acompañado de otras personas el no podía asaltarlos porque era solo uno entonces los dejaba pasar. A veces no conseguía para

comer y otras si, pero mas adelante conoció un maestro que cambio su vida y se convirtió en un practicante serio. Mientras estaba en la montaña practicando la gente se volcaba a ayudarlo, muchos se peleaban por ofrecerles alimentos o vestido. Antes cuando uno practicaba era así pero ahora ni aún siendo un practicante serio sucede así. Guese Bengunguiel decía “antes cuando era un ladrón no tenía suficiente para meterme a la boca, ahora que practico en la montaña no tengo boca suficientemente grande para meterme lo que la gente me trae”.

Era un ser extraordinario porque iba directo al asunto como cuando iba a contrarrestar una acción negativa. Se dice que un día se fue a un pueblo y se quedo en la casa de uno de sus habitantes, la señora tenía que salir de casa así que se fue, la familia solían tener un recipiente lleno de té. Probablemente Guese Bengunguiel todavía tenía huellas de su vida como ladrón porque cuando vio el recipiente lleno de té pensó “me va a venir muy bien para cuando me vaya a la montaña a meditar” entonces se levantó, abrió el recipiente y metió la mano para sacar el té, en ese momento se dio cuenta que lo que iba a hacer no estaba bien porque estaba cogiendo algo que no le habían ofrecido, en ese instante cogió con fuerza su mano con la otra y dijo “señora venga rápido que el Bengunguiel le esta robando”. Esta historia nos enseña lo directo que era para actuar, en el momento en que veía que algo no esta bien cortaba con esa situación.

En otra ocasión estaba en un tsog en el que se ofrece comida, estaban todos sentados haciendo las recitaciones. Después de ofrecerse la comida se comenzó a repartir y en esa ocasión repartían yogur así que cada monje estaba con su bol. Guese Bengunguiel estaba al final de la fila y veía que el monje que estaba poniendo el yogur estaba poniendo mucho por tanto no le iba a tocar yogur, pero al final si le tocó pero como reconoció que ese pensamiento no era correcto cuando le iban a poner su porción de yogur en seguida dijo “mi yogur ya me lo he tomado”. Un buen practicante actúa así, corta con esos pensamientos negativos tan pronto como puede, nosotros seres ordinarios nos cuesta mas.

Este punto es totalmente cierto, una realidad, porque si tu vida ha sido virtuosa o buena, si te has esforzado por cultivar un buen comportamiento y ser buena persona, en el momento de la muerte esto te va ayudar porque sabremos que lo hemos hecho bien, definitivamente nos va ayudar en ese momento. En cambio si tu vida la has llevado mintiendo y engañando aunque los demás no lo sepan tu si lo sabes y en ese momento te vas acordar y eso te va a causar remordimientos. En ese momento vamos a saber que no lo hicimos bien y nos va a traer mucha preocupación y estar tristes y pasar así ese momento.

Las acciones negativas no nos ayudan sino que nos perjudican, pero no se quedan ahí sino que en las vidas futuras nos van a perjudicar, las acciones acumuladas se van con nosotros y nos acompañan donde quiera que vayamos como una sombra, así es para lo bueno y para lo malo. Por eso la urgencia o necesidad de cultivar las enseñanzas porque es lo que nos va ayudar en el momento de la muerte porque es lo que nos estamos llevando.

Es necesario reflexionar en estos temas, el rey se va solo dejando a su corte al igual que el mendigo se va sin su palo. Antes los reyes tenían sus caballos pero ahora van siempre con una comitiva, pero cuando se mueran se van sin nada, no importa cuantas personas estén a su servicio se van completamente solos, al igual que el mendigo que tiene su palo para defenderse de los perros lo dejan también.

Cuando hablamos de este tema muchos piensan “nos quieren deprimir” pero es para reconocer nuestra realidad y hagamos los preparativos necesarios porque seguro nos vamos a morir, si es algo por lo que vamos a tener que pasar porque no hacer los preparativos correspondientes para cuando llegue ese momento. Así como invertimos dinero para tener una buena jubilación aunque puede que no lleguemos a viejo y se valora como alguien inteligente, pues esto no es nada porque solo es una vida y hablamos de algo que trasciende esta vida, que va de vida en vida. Las buenas acciones que hagamos son nuestra inversión para un buen renacimiento y como creamos el hábito de crear acciones virtuosas en las siguientes vidas vamos a crear mas. Al igual que para domar un caballo salvaje e indomable la única manera es con la brida o con el látigo, nuestra mente es ese caballo salvaje que necesita ser domado y la forma de hacerlo es pensando en la impermanencia y muerte, que nos lleva a tener mas control del caballo salvaje de nuestra mente.

El Buda lo primero y lo último que enseñó fue la impermanencia, por tanto es un tema muy importante. Estamos hablando en forma general del adiestramiento que debe seguir la persona de capacidad inferior. El segundo punto es conocer el sufrimiento de los reinos inferiores, no hace falta imaginarnos otros reinos cuando en la actualidad vemos intensos sufrimientos como el de los terremotos.

El tercer punto es la toma de refugio, si uno se considera budista tiene que tomar refugio porque es la base o lo que determina que seamos o no budistas, es muy importante. Cuando reflexionamos en los reinos inferiores nos entra desesperación y miedo entonces buscamos refugio en algo que nos pueda proteger de esos sufrimientos. Lo único que nos puede proteger del renacimiento en los reinos inferiores es el Buda, hay historias que demuestra que tomando refugio en el Buda se libraron de renacimientos en los reinos inferiores, debe quedar claro, lo que distingue un budista de un no budista es la toma de refugio.

Podemos pensar “yo que no soy budista tengo que tomar refugio y creer?”, la respuesta es que no, hay temas que el budismo plantea y que son útiles sin que seas budista y que los puedes practicar como la impermanencia y muerte o la ley de causa y efecto. Hay muchas cosas que son de beneficio a nuestras vidas y que para practicar las no hace falta que seas budista.

El cuarto punto es generar convicción en la ley de causa y efecto. Este es el último punto que se desarrolla en el camino compartido con la persona de capacidad inferior. Se trata de convencernos de ella respecto de las acciones que hay que eliminar o cultivar. La ética se refiere a evitar las 10 acciones no virtuosas, esto no es exclusivo del budismo. Cuando las evitamos estamos cultivando la ética.

La ley de causa y efecto es reconocer que una causa virtuosa solo trae felicidad en cambio una causa negativa solo trae experiencia de sufrimiento. Antes de que hubieran alteraciones de naturaleza se utilizaba este ejemplo, cuando uno planta una semilla dulce lo único que se puede esperar es una planta dulce y no puedes esperar que de la semilla dulce salga algo amargo, y si la semilla es amarga lo único que puedes esperar es un fruto amargo. Igual sucede en nuestra vida, de acuerdo a la causa así es el resultado, si la causa es negativa vas a experimentar su resultado definitivamente incluso aunque pienses que fue pequeña. Al igual que una acción virtuosa que se hizo hace mucho tiempo, ya sea pequeña o grande definitivamente va a madurar y el resultado va a ser de acuerdo a la causa.

Por ejemplo si en un día muy caluroso de repente sentimos una brisa fresca que alivia el calor es una sensación agradable, por tanto, resultado de una acción virtuosa. Incluso una pequeña sensación agradable es resultado de una acción virtuosa y una desagradable como que se nos meta una espina pequeña es resultado de una acción negativa. En general cuando hablamos de acciones virtuosas y negativas es algo que nos molesta un poco, no es un tema muy agradable para nosotros pero aunque no lo sea es allí donde empezamos a practicar porque las acciones virtuosas traen felicidad y las negativas sufrimientos y si no deseamos sufrir debemos cultivar la virtud y evitar la negatividad. Estamos hablando de las pequeñas acciones tanto positivas como negativas, cada vez que podamos debemos evitar acciones negativas y cultivar las virtuosas, es un tema extenso pero por lo menos debemos tener una idea general porque es aquí donde vamos a dar nuestros primeros pasos.

Para que veamos lo extenso y extremadamente profundo que es la ley de causa y efecto esta lo que Shantideva dice en su texto. En el último curso hablamos de los votos de bodisatva y Shantideva nos dice que cuando una persona que consigue la mente de la bodichita la abandona es tan grave que como consecuencia de ello renace en los infiernos, porque es una acción negativa, pero le preguntan a Shantideva que pasó con Shariputra, su caso fue excepcional? y shantideva dijo que esos pequeños detalles solo el Buda los conoce.

Que paso con Shariputra? R/Era un bodisatva y le pidieron que se cortara la mano derecha y lo hizo y lo ofreció con la mano izquierda que es irrespetuoso, perdió la mente de la bodichita por que se enfadó (Jose). No hubo enfado sino que se desanimó, pensó “yo que quiero trabajar para el beneficio de todos los seres, cuando trato de trabajar en beneficio de uno solo cuesta tanto” entonces se desanima.

No es una persona quien le pide la mano a Shariputra sino un demonio que quiere molestarlo (espíritu negro), la manera que se le ocurrió fue pidiéndole su brazo por eso se lo cortó, como lo único que le quedaba era la mano izquierda se lo ofreció con esa mano. Shariputra pensó que si con un solo ser se padecía tanto como se podría hacer con todos los seres.

El problema o error lo tuvo Shariputra porque el Buda es muy claro al respecto, ha dicho que hay que darlo todo incluyendo el cuerpo pero cuando se tenga el nivel de logro en que lo puedes hacer sin causar daño. Shariputra no tenía el nivel de logro adecuado. Para poder dar el cuerpo tienes que estar en el nivel en que estas percibiendo de forma directa la vacuidad, en ese momento dar el cuerpo no es problema alguno, pero antes de ese nivel no es adecuado porque se padece mucho para hacerlo. Shariputra era un bodisatva que estaba en el camino de acumulación en el nivel inferior y todavía no estaba preparado para dar su cuerpo, por eso sintió desanimo y abandonó la bodichita.

Es verdad que el curso que estamos viendo esta siguiendo el texto de una lampara en el camino, ya os di la transmisión oral y os expliqué algunas estrofas del texto pero vi que era necesario daros una visión general. Ya estamos en la parte intermedia del texto, en la parte de acumulación de sabiduría o méritos, me parecía que si entramos directo a las estrofas del texto nos podríamos haber perdido por eso pensé que era importante daros la visión general del Lam Rim sobre los pasos a dar porque a fin de cuentas el texto es lam rim trata estos temas y nos sitúa en el texto de una lampara en el camino.

Hemos hablado del adiestramiento de la persona de capacidad inferior, ahora pasamos al adiestramiento de la persona de capacidad media y luego el adiestramiento de la persona de capacidad superior.

- **Adiestramiento de la persona de capacidad media.** La meta de este adiestramiento de hecho ya lo hemos obtenido porque en nuestro renacimiento anterior nos esforzamos mucho por tener un buen renacimiento y ahora tenemos y disfrutamos de un buen renacimiento. Tenemos un buen renacimiento que busca la persona de capacidad inferior pero si lo vemos bien las 24 horas de un día no estamos totalmente relajados. A lo mejor lo estamos pero aparece una cosa que nos incomoda y se rompe la relajación, no estamos extremadamente felices sino que siempre hay algún inconveniente, esto es porque estamos dentro del samsara y es una realidad que mientras estemos aquí estaremos sujetos a experimentar situaciones desagradables, que lo que no queremos que suceda sucede, lo que queremos que suceda no sucede, etc.

Así que viendo esta realidad queremos no estar mas aquí y trabajamos para no estar aquí, este es el adiestramiento de la persona de capacidad media, trabajar para alcanzar la liberación que es el adiestramiento medio. Para ello hace falta estudiar las 4 nobles verdades, los 12 vínculos y el sufrimiento, este último es un tema que a los occidentales no os agrada mucho pero es muy necesario si queremos practicar las enseñanzas. Si queremos generar la renuncia debemos contemplar el sufrimiento de los humanos y dioses. Pensar en el sufrimiento trae consigo 5 cualidades os las explicaré brevemente.

Las 5 Cualidades De Pensar En El Sufrimiento

1. Ayuda a pacificar el orgullo. Es una emoción aflictiva que nos causa mucho daño, impide que se generen logros y cualidades.

2. Nos lleva a evitar negatividades. Porque cuando pensamos en el sufrimiento y en lo desagradable que es nos cuestionarnos su origen o lo que lo produce, eso nos lleva a evitar las acciones negativas que produce lo que no queremos que es el sufrimiento. Si no queremos experimentar el resultado de las acciones negativas que son el sufrimiento hay que evitar crear sus causas que son las acciones negativas.

3. Nos lleva a desear ser felices. Nos lleva a buscar el origen de la felicidad que son las acciones virtuosas, por tanto, gracias a contemplarlo creamos acciones virtuosas porque es la causa de experimentar felicidad.

4. Nos lleva a cuestionarnos si hay una escapatoria de este sufrimiento. Conseguir la liberación. Esta cualidad es desear alcanzar la liberación o generar la mente de renuncia.

5. Pensamos en el sufrimiento de otros. Esto nos lleva a generar compasión.

Cuando utilizamos la palabra “renuncia” se puede entender en el sentido de deshacernos de todo, olvidarnos de esta vida, mandar todo al olvido o tirarlo pero no es ese su sentido sino no aferrarte a las cosas, a las posesiones, a las cosas de esta vida. Esto es lo que queremos decir con renuncia.

Para desarrollar este conocimiento hace falta las 4 nobles verdades que nos indica cómo el budismo habla de la liberación, que una vez se alcanza no hay vuelta atrás, por eso se llama bien definitivo. Otras religiones hablan de liberación pero el método que utilizan solo los lleva a un

renacimiento de un nivel muy alto pero siguen en el samsara y luego vuelven a caer. En cambio esta liberación una vez que se alcanza no vuelves a caer de nuevo. Es decir, cuando se consigue la visión de la vacuidad eso que nos ata al samsara se empieza a romper, ya no te ata, cuando tienes esta visión te das cuenta que lo anterior era una falsedad o mentira, algo erróneo, por eso no te aferras, porque lo ves tal cual es, por eso no hay vuelta atrás. Cuando rompemos con la raíz del samsara, cuando vemos que lo que nos ata es una falsedad no hay causas para volver a renacer en samsara. Así rompemos con la causa que nos lleva a renacer dentro del samsara.

Pregunta:

-. Hablaba de lo importante que es creer en las vidas pasadas y futuras, hay cosas que cuando las piensas te acercan a esa idea y otras te la dificultan p.e cuando conoces un maestro y en la vida siguiente ves que se manifiesta es un aspecto diferente. Algunos pueden tomar los hábitos y luego manifiestan que tienen dudas, si tenían realizaciones parece que no vemos esas realizaciones como que otra vez el trabajo esta por hacer?

Es hablar de bastantes cosas para poderlo responder, es hablar de una realidad muy extensa para poderlo responder. Tulku significa la reencarnación de un lama, a veces nos dicen “este es un tulku” yo no se si es la reencarnación o no, se sabe que se hacen adivinaciones y exámenes para llegar a la conclusión de ser la reencarnación del tal lama. También esta lo que dicen otros lamas de que uno renace por el karma y los engaños que es la única forma en que puedes renacer, pero se puede renacer por compasión (sin karma y engaños). Entendiendo esto hay otro aspecto que hay que tomar en cuenta que es cuando un lama en su vida anterior fue extraordinario, un erudito y si se muestra como tal es por los méritos de los seres de ese momento que tenían muchos méritos por eso se muestra ante ellos como un ser extraordinario. Si luego se les reconoce como su reencarnación y da el aspecto de no ser tan erudito el problema no es del lama sino de los seres que ahora tienen menos méritos, entonces no se puede mostrar tal cual es, la forma en que lo percibimos es con faltas y dudas. No ha perdido sus logros lo que pasa es que demostrarlos o no depende de los méritos que se tenga, antes lo hizo porque las personas tenían los méritos para ello sino no lo hace.

Por otro lado se dice que estamos en la época en que los 1000 Budas van a aparecer, hay otros que son Budas pero como no están los méritos suficientes de los seres alrededor para mostrarse como Buda por eso no lo vemos, por eso están en otro nivel fuera de nuestra comprensión o acceso porque no tenemos los méritos para hacerlo o para recibir sus enseñanzas expresándose como un Buda.

Por ejemplo el karmapa que es la reencarnación 17 de karmapas, el primer karmapa fue la primera vez que en el Tíbet se reconoció a un ser como la reencarnación de este ser, desde allí comienza esa tradición que cuando hay un lama muy realizado se busca su reencarnación, esa costumbre de llamarle la reencarnación de un lama comienza con el karmapa. Ni siquiera en la india se tenía esa costumbre de identificar la reencarnación de karmapa, ahora se tiene esa costumbre.

Así como encontramos lamas muy buenos, otros no parecen ser muy buenos, o los tulkus unos parecen ser muy buenos y otros no dan ese aspecto. Lo mismo con los Gueses, puede que haya un Guese que ha sido muy reconocido y dar enseñanzas pero que no haya trabajado con su mente, cuando muere no importa lo famoso que sea caerá en un renacimiento desagradable porque generó una mente contaminada, a fin de cuentas es muy difícil decir la apariencia que pueden estar tomando los diferentes lamas reencarnados.

En la actualidad hay quienes lo dejan, en Alemania había un lama muy importante que tenía un gran nombre Traian sesan rimpoche, es un lama muy importante pero él mismo dijo que en el Tíbet los lamas reencarnados mas importantes son el Panchen Lama y Su Santidad el Dalai Lama por eso se les llamaba el sol y la luna, y también decía “pero ahí acaba, los demás que se llaman reencarnación de lamas ya no lo se”, como recalcando que los mas importantes son estos dos. No puedo decir si es correcto o no porque puede ser una manera equivocada o correcta de expresarse, difícil de decir. Es un tema muy delicado.

- Es con relación al requisito de ser budista que comentó que debía ser confianza en las tres joyas pero a veces se nombra el compartir o sostener los 4 sellos para considerarse budista, hay que nombrar los 4 sellos y las tres joyas?

Hace falta ambos, el refugio y los 4 sellos. Los 4 sellos son como la insignia del policía que marca el tipo de policía es, igual sucede con los 4 sellos, es la insignia que nos marca como budistas. Eso significa que todos los budistas no lo tienen como los que no han estudiado mucho, ni han profundizado en los puntos filosóficos, por lo tanto el signo no lo tienen pero son budistas porque lo mas básico lo tienen. Con que tengan el refugio es suficiente para decir que es budista, ahora los 4 sellos es la insignia que te marca.

- La renuncia entonces no es no voy a tener casa, familia, dinero, es tener esas cosas y no aferrarse a ellas, pero es muy difícil saber si te estas aferrando a ellos?

Por eso estamos aquí, por eso estamos en samsara porque es difícil reconocerlo. Volviendo a los 4 sellos, el sello que dice “todo fenómeno contaminado es de la naturaleza del sufrimiento” reconocerlo así es para cortar con el apego, no es deshacernos de ello sino de la naturaleza de sufrimiento así nos dejamos de aferrar de las cosas y así nuestros actos físicos no se dirijan a aferrarnos a esas cosas.

- Podemos reconocer que tiene naturaleza de sufrimiento pero no la soltamos queremos tenerla?

Entonces hay que ver que es lo que estas viendo como bonito, parece algo bonito pero cuando lo investigas tiene esa naturaleza de sufrimiento.

- Podría explicar mas sobre la naturaleza del sufrimiento?

Todos los fenómenos contaminados son de la naturaleza del sufrimiento, significa que son efímeros, inestables, que no te puedes fiar de ellos. Para poderlo entender y comprender hace falta hacer postraciones, hacer ofrecimientos, acumular muchos méritos. En la medida en que mas méritos acumulamos el aferramiento va disminuyendo, no vamos a pretender comprenderlo rápidamente sino que hacen falta muchos méritos. Hay que pensar que lo que ha dado origen a ese fenómeno contaminado son los engaños, es producto del engaño, todo lo que esta dentro del samsara es producto de la ignorancia, de algo negativo, mas específicamente del aferramiento a los agregados.

Entonces la visión que se aferra a los agregados, que es falsa, que es errónea es la que produce todos los fenómenos del samsara, como es una falsedad o visión errónea no puede producir algo bueno. En cambio la visión de la vacuidad que va de acuerdo con la realidad lo único

que puede producir es algo bueno. Del aferramiento a la identidad no podemos esperar nada bueno.

Como hay que meditar en la naturaleza del samsara? como cuando meditamos en la naturaleza del samsara para desencantarnos, vemos como las compañías son de la naturaleza del sufrimiento no por eso nos vamos a alejar de ellos porque hay que prestarles atención y comportarnos bien pero siguen siendo de esta naturaleza. Al igual que lo que comemos y bebemos, todo en samsara es de naturaleza de sufrimiento al igual que todo lo que disfrutamos porque vienen de la misma fabrica de aferramiento a la identidad que además es una falsedad, siendo ese su origen va a producir algo de lo que no nos podemos fiar, el aferramiento a la identidad no puede producir nada bueno. Si contemplamos que todo es de la naturaleza de sufrimiento es para buscar la liberación. Yo también soy de la naturaleza de sufrimiento de esa misma causa u origen, de esa visión errónea que se aferra a la identidad, todo lo que produce no nos podemos fiar de ello porque su origen es falso u erróneo.

Todo viene de un mismo origen que es el aferramiento al yo, dentro de esto hay cosas buenas p.e hay amistades buenas y otras malas como es que surge así? allí entra nuestro karma, si hemos creado acciones virtuosas nos encontrado con amistades agradables o desagradables, es resultado de nuestras acciones.

(4/10/2015)

- **El Adiestramiento de la Persona de Capacidad Superior.** El día de ayer os hablé de las religiones en la sesión de la mañana y en la tarde reflexionamos sobre lo que el budismo nos está explicando. Estuvimos hablando también de los diferentes adiestramientos que debemos seguir dentro del budismo, las meditaciones a cultivar. Todos estos adiestramientos y reflexiones tienen un objetivo que es desarrollar el buen corazón, son como los preparativos que nos llevan a conseguir el buen corazón e irlo aumentando.

De hecho desde el adiestramiento de la persona de capacidad inferior nos adiestramos en el buen corazón, luego aumenta en la capacidad media y llega a su máximo a través el adiestramiento de la persona de capacidad superior. Este adiestramiento comienza desde lo más básico hasta llegar a la persona de capacidad superior que trata de desarrollar el buen corazón hacia todos por igual sin distinguir entre unos y otros, sin ser parcial, percibiéndolos a todos igualmente como seres queridos.

Si nos preguntamos “podemos generar desde el principio la igualdad de los seres, percibirlos como seres queridos? es difícil. En primera instancia no podemos cultivar o es muy difícil de cultivar la ecuanimidad como estimar a todos los seres, por eso hay que desarrollarlo por etapas comenzando por nuestros seres cercanos y poco a poco ampliarlo incluyendo a nuestros seres más cercanos y vecinos, aumentarlo más hasta que seamos auténticamente capaces de percibir a todos los seres como queridos. Debemos empezar a trabajar con nuestros seres queridos porque es con quienes naturalmente nos sale cariño.

Podemos distinguir tres grupos de personas, primero nuestros seres queridos, segundo los enemigos a quienes tenemos cierto rechazo y tercero los extraños (no sentimos ni rechazo ni cercanía). Empezamos con los cercanos como p.e nuestra madre y nos preguntarnos porque la queremos? porque nos ha beneficiado, ha hecho muchas cosas por nosotros por eso sentimos cariño hacia ella, luego pasamos al enemigo, porque es nuestro enemigo o porque lo rechazamos? porque ha hecho daño a mi familia o a mi, por eso lo clasificamos así.

Este tema ya lo hemos hablado anteriormente, no es un tema nuevo, la pregunta es como lo trabajamos para que se corte la distancia entre las personas? sin hablar de ningún método como crear un estado de igualdad en que no te sientas cercano a unos y lejano de otros? R/ reflexionando que el que consideramos nuestro enemigo no ha sido así siempre, ha sido nuestro amigo como madre, que los seres queridos han sido nuestro enemigo y así se equilibra (Jose). Es correcto, es la incertidumbre, esto es parte de los 6 tipos del sufrimiento del samsara en general, el sufrimiento de que en ocasiones han sido mis amigos y otras mis enemigos, que su rol no es seguro sino en que está en constante cambio, este es el sufrimiento de la incertidumbre. Se trata de reflexionar en este sufrimiento.

Pe entre países a veces son aliados, otras enemigos, y vuelve a cambiar otra vez, no hay certeza alguna, a veces también en las relaciones entre las personas, a veces son nuestros amigos y luego nuestros enemigos y luego vuelven a ser amigos, es decir, no hay certeza alguna en que sea nuestro enemigo porque antes ya ha cambiado, hay varias historias que lo reflejan.

Había una vez una familia que estaba formada por un padre, una madre y una hija que vivían cerca de un lago, por eso siempre pescaban y comían pescado, la hija creció y se casó pero se enrolló con otro hombre, al marido no le gustaba el otro señor con el que se había enrollado.

En ese tiempo el padre muere y renace como un pez del lago donde vivían, la madre muere y renace como un perro que por las tardes venía a estar con la familia. La razón por la cual siempre venía a visitar la familia era por su apego, se sentía atraída hacia esa familia. El padre estaba apegado a la pesca, por eso renació como un pez, es decir, podemos renacer así debido a la fuerza del apego.

Hay muchas historias que reflejan lo inciertas que son las cosas, como cambian las situaciones pero a veces no os la cuento todas por miedo a que se sientan ofendidos y se enfaden, ahora va a contar otra historia. Había un monje completamente ordenado (Gelong) que tenía un apego muy fuerte a su bol de mendigo, cuando murió renació como una culebra que hacía su nido dentro del bol de mendigo, hay muchas otras historias como estas muy interesantes. Así recordamos que cuando generamos mucho apego nos impulsa a ese tipo de renacimientos.

Continuando con la historia, el marido se enfadó mucho al enterarse de la relación de su mujer con el otro hombre, fue a enfrentarse a el y lo mató, después el marido y la mujer tuvieron un hijo, su hijo es el enemigo que por tener un apego muy fuerte a esa mujer renació como su hijo. No significa que para renacer como humano haya que tener mucho apego a la mujer, sino que debemos cultivar la ética. Este enemigo en algún momento cultivó la ética que le llevó a renacer como humano que combinado con ese apego renació como su hijo.

Una tarde estaba la familia cenando, habían pescado un pez que lo habían cocinado y lo estaban comiendo, el pez era su padre. Shariputra estaba por ahí pidiendo limosna y vio la escena de la familia en que estaban comiéndose el pez que era el padre, dándole al perro los huesos mientras lo espantaban con un palo. Shariputra dijo “se están comiendo al padre, pegándole a la madre y acariciando al enemigo”. Estas historias nos indican como cambian nuestras situaciones constantemente. Nuestra historia es igual lo que pasa es que como no tenemos clarividencia no nos percatamos de ello, si la tuviéramos nos daríamos cuenta de como son las cosas y nos sorprenderíamos.

Respecto a la distinción entre amigo y enemigo, le llamamos amigo a nuestra madre de esta vida que ha sido muy bondadosa, estamos muy agradecidos con ella y la sentimos como lo mas querido. Sin embargo ha sido en otras vidas nuestro enemigo en incontable numero de veces. Al igual que el que llamamos enemigo ha sido nuestra madre mas querida que nos ha beneficiado un incontable número de veces lo que pasa es que en esta vida les tocó ser nuestro enemigo. Por lo tanto, no hay certeza o seguridad en los roles que ahora tienen las personas. Esto nos ayuda a romper con esa fuerte distinción que hacemos entre amigos y enemigos viendo que no hay certeza entre ellos.

Cual es el primer paso para adiestrarnos? dejar de aferrarnos tanto a las cuestiones de esta vida. El segundo paso a dar es dejar de aferrarse al samsara, a las cosas del samsara, por eso el día de ayer hablamos de desencantarnos del samsara viendo su naturaleza de sufrimiento, viendo sus defectos y dejarnos de aferrar al samsara. El tercer paso es cuando por haber visto los defectos del samsara nos desapegamos o rompemos con el apego, con el deseo del samsara, para hacerlo juega un papel importante nuestra mente, si tiene una menor o mayor fuerza. Es una mente mas fuerte o extensa cuando se desencanta del samsara y decide romper con este aferramiento para ello se plantea el siguiente punto “yo no quiero sufrir pero así como yo no quiero sufrir mas, todos y cada uno de los seres tampoco quieren sufrir, todos y cada uno de ellos quieren ser felices, además, no solo buscamos y queremos lo mismo sino que además todos han sido extremadamente bondadosa

conmigo no hay uno solo que no haya sido mi madre, no me parece apropiado que me libere y deje atrás a todos estos seres tan bondadosos que han sido mis madres”, esta es una mente mas extensa porque se abre a incorporar a todos y cada uno de los seres. Esta es la expresión última de bondad, cuando incorpora a todos y cada uno de los seres y desea llevarlos a la iluminación pensando que no los puede dejar atrás, es la expresión última de bondad que trabaja la persona de capacidad superior.

Viendo que todos los seres sin excepción han sido muy bondadosos con nosotros, que han sido nuestras madres utiliza el método de 7 puntos de causa y efecto y de intercambiarnos por los demás para desarrollar la bodichita que es la mente que ve que para poder trabajar para el beneficio de los seres y poder ayudarles debe convertirse en un Buda desarrollando el camino. Es el único medio para poder beneficiar a todos los seres. En tu mente esta la budeidad pero la trabajas por los seres, es por ellos sino como les vas a ayudar. Se le llama bodichita cuando ese deseo no sale de forma fabricada sino como p.e ahora el deseo o el enfado surgen de forma espontánea en nosotros sin que lo pensemos mucho.

En el momento en que la mente de la bodichita surja de forma espontánea y natural sin generarla estamos hablando de la mente de la bodichita auténtica que debe cultivar la persona de capacidad superior. Para que esa mente surja de forma espontánea y no se quede allí sino que aumente y se fortalezca a través de la práctica de las 6 perfecciones, es el adiestramiento según el sutra y el tantra.

Cuando la bodichita auténtica se genera aunque digamos “ya no estoy interesado en la budeidad” no hay vuelta atrás vas directo a la budeidad. Al igual cuando se genera la vacuidad, la visión directa de la vacuidad, ya no hay vuelta atrás vas directo a salir del samsara. Esto se combina con el método y la sabiduría.

Este es en general el adiestramiento de la persona de capacidad superior, la mente de la bodichita por eso es tan sagrada y especial, muy importante. Si en general generar un buen corazón es digno de alabar la bodichita es una cualidad mucho mas sagrada. Cuando alguien iba a ver a atisha siempre les daba el mismo consejo “sean buenas personas, generen buen corazón” incluso cuando se encontraba con una persona le preguntaba “has generado buen corazón o bondad?” el hecho de que fuera tan enfático en este punto es porque tiene importancia. La mente de la bodichita es extraordinaria, sagrada pero para poder generarla previamente debemos desencantado del samsara y previamente nos hemos dejado de aferrar a las cuestiones de esta vida, sino seguimos estos pasos no importa cuanto meditemos en la bodichita nunca va a crecer porque no hemos hecho los pasos previos. Al igual que para renunciar al samsara previamente debemos renunciar a las cuestiones de esta vida, debemos ir paso a paso para generarla. Por supuesto que esto no impide que meditemos en la bodichita o reflexionemos en ella porque así nos familiaricemos y así mas fácilmente dominamos esos temas, pero si realmente buscamos que se genere en nosotros esa cualidad es indispensable haber generado los pasos previos.

Cuando cultivamos acciones virtuosas cada momento de nuestra vida, a veces cosas sencillas como hacer postraciones, ofrecemos una barrita de incienso o dar una moneda, si en el momento en que la hacemos pensamos “que esta acción sea para el beneficio de todos los seres” por mas sencilla que sea la acción se vuelve muy poderosa, acumulas muchos méritos por la motivación porque estas pensando de forma muy extensa. Dar 10000 euros sin motivación es un acto de generosidad y virtuoso y va a traer algo positivo pero no le habremos sacado el máximo

provecho sino generamos una motivación adecuada. Porque a veces puedes dar mucho dinero para que los demás vean lo que tienes, o para que te de una buena reputación. Cuando lo hacemos movidos por alguna de estas preocupaciones mundanas como dar dinero es un acto virtuoso sigue siendo de generosidad pero ya no se convierte en dharma, lo dicen las escrituras. Para que sea una acción de dharma debemos hacerlo pensando en las vidas futuras o en liberarnos del samsara o en ser un Buda. Si esta presente alguna de estas tres motivaciones el acto es de dharma, sino es un acto bueno pero no dharma, esto está muy claro en las enseñanzas. Esto nos recuerda que la motivación juega un papel muy importante en las acciones que hacemos, si es una acción virtuosa trae resultados positivos pero con la motivación adecuada y de alto nivel “para el beneficio de los seres, para que pueda ser un Buda” es como si a ese acto le estuviéramos sacando la máxima ganancia por la motivación.

Todo esto es para que en la medida en que podamos podamos lo apliquemos comenzando con los mas cercanos. Si estamos aquí es porque estamos interesado en estos temas y cuando nos lo explican a lo mejor pensamos “sí tiene razón, es correcto” pero si no nos acordamos de aplicarlos con los que convivimos entonces no habrá servido de mucho estar aquí. Si estamos aquí es para que apliquemos estos consejos en nuestra vida, así sacamos provecho de estar aquí.

Continuamos con el texto. En el curso anterior nos comentó los 18 votos raíz de bodisattva, ojalá los estéis recordando y aplicando en vuestra vida. Ahora vamos a comentar los 46 votos secundarios. Así como en el curso anterior os hablé de los 18 votos raíces, no es para que los escribáis sino que los tengáis presente. Muchas veces cuando vais a tomar una iniciación la pregunta clave es va a tener compromiso? como sadana o mantra, cuando de verdad el compromiso principal o raíz son los votos de bodisattva que siempre se toman cuando se toma una iniciación (yanan) pero nadie pregunta por ellos. Por tanto compromiso si hay que es tomar los votos y comprometerse a cuidarlos. Muchos los hemos tomado ahora nos toca saber cuales son para cuidarlos.

En el texto raíz estamos en la parte de la ética, mantener una ética pura. Estos votos son los mas populares porque son los que mas personas han tomado por eso he explicado los votos raíz y ahora voy a comentar los secundarios.

ii). Como sacarle el máximo provecho a esta vida con libertades y dones.

De los 18 votos raíz cual es el primero? R/alabarse a si mismo y menospreciar a los demás (Jose). En el momento en que nos sentimos superiores a los demás lo estamos rompiendo? R/si (nieves). Para que el voto se rompa hace falta que estén presente 4 condiciones -para transgredir los votos-, cuales son? R/no arrepentirse, sentir satisfacción y alegrarse (nieves).

Las 4 condiciones presentes para romper los votos de Bodisattva:

- (1). No desear no volver a cometer la acción (parecido a no sentir arrepentimiento), cuando pensamos “si lo hago de nuevo no pasa nada”.
- (2). No sentir vergüenza ni consideración al romperlo
- (3). Haber disfrutado de romperlo
- (4). No ver defectos a la acción negativa

Ahora lo vemos en el contexto del voto pero se aplica a toda acción negativa, si no están estas cuatro condiciones entonces no es muy grave sino que se minoriza la acción.

Pregunta de Guesela: hemos dicho que para que se rompan los votos deben estar estas 4 condiciones. Para los 18 votos raíz es necesario que estén las 4 condiciones para romperlos? hay dos que no (David). Cuales son? mantener opiniones ofuscadas y abandonar la bodichita (Gala). Cultivar o mantener puntos de vista erróneos y abandonar la bodichita.

46 VOTOS SECUNDARIOS

(1). **Dejar de hacer un solo día ofrecimientos con cuerpo, palabra y mente a las 3 joyas por medio de alabanza, meditar en sus buenas cualidades.** Es olvidarnos de las 3 joyas, pero cuando hacemos dos o tres comidas al día y a la hora de comer la ofrecemos a las 3 joyas, con esto estaríamos cumpliendo con este primer voto.

(2). **No cultivar un oponente sino que se hace caso a la mente que se aferra a la acumulación debido a la codicia o insatisfacción con lo que se tiene.** Es el voto de la mente muy deseosa, se trata de mantener pocos deseos.

(3). **No respetar a la gente mayor, mas sabia o que han tomado los votos antes que nosotros.** No se debe pensar que son iguales a nosotros ni competir con ellos sino hacerles ofrecimientos. Si respetamos los maestros aumenta nuestro conocimiento al igual que la prosperidad del lugar. Una cualidad a desarrollar especialmente si se quiere desarrollar la conducta de los bodisatvas es la humildad procurando ponerse en la posición mas baja o humilde, por eso debemos respetar a los mayores, a los que tienen mas votos o los han recibido antes los votos. A veces no lo sabemos pero en general si somos respetuosos con los demás debemos sentirnos por debajo de ellos, es mas beneficioso para nosotros.

(4). **Dar una respuesta errónea o distorsionada o no responder a alguien que ha hecho una pregunta sincera por odio o pereza.** Cuando por pereza, enfado u otra razón no nos apetece contestar, siempre que se haya hecho una pregunta sincera, no tiene que ser una pregunta de dharma sino que quiere que le ayudemos y no queremos contestar porque nos molesta o da pereza. Es el voto de no dar respuesta ante una pregunta.

(5). **No aceptar invitaciones.** Si alguien te quiere hacer ofrecimientos de comida, ropa y demás y no aceptamos por enfado o por querer herir sus sentimientos, por orgullo o por pensar que estamos en un rango superior, por celos o pensando que otros que están en un rango superior nos despreciará por ser personas humildes. Si alguien nos hace invitaciones aceptarlas. A veces nos invitan a comer y son de bajos recursos y pensamos “si como con ellos lo voy a pasar mal, no me van a dar bien de comer”, o por orgullo “no vaya alguien a pensar mal de mi”, o enfado queremos herir sus sentimientos no aceptamos.

(6). **No aceptar regalos de dinero, oro y demás.** Es difícil que lo rompamos porque casi nadie lo hace, no nos dan regalos. Cuando p.e un benefactor o alguien nos regala algo u ofrece algo pero por enfado, orgullo, celos, pereza o rencor no lo aceptamos. No es únicamente dinero sino objetos de valor, excepto si lo haces por compasión viendo que la otra persona lo necesita mas.

(7). **No dar enseñanzas alguien que está interesado.** Alguien que se acerca a ti con sinceridad para conocer el dharma y por odio, celos, avaricia o rencor pasas de ellos. Las 6

perfecciones de generosidad, ética, paciencia, esfuerzo gozoso, concentración y sabiduría que debemos cultivar, estos 46 votos secundarios son la conducta opuesta al cultivo de las 6 perfecciones. Hasta ahora hemos visto los votos relacionados con la perfección de la generosidad, que van en contra del desarrollo de la generosidad.

(8). Despreciar, no perdonar o no querer ayudar aquellos que viven en inmoralidad. que cometen las 10 acciones no virtuosas, no mantienen los votos pratimoksha, han cometido los 5 crímenes atroces o han roto los votos de bodisatva. Cuando no queremos ayudarles ni perdonarlos y les despreciarlos, en lugar de despreciarlos y sentir compasión por ellos.

(9). No infundir fe en aquellos que siguen diferentes caminos. Si un seguidor hinayana quiere este tipo de enseñanzas se les deben dar para que desarrolle fe en ese camino.

(10). Realizar acciones que benefician en menor grado a los demás por seguir de forma rígida el vinaya. Las negatividades son de dos tipos, cuando por su propia naturaleza lo son y otras que no lo son pero por haber tomado los votos si lo son p.e comer en la noche es negativo para los monjes, o cuando tomamos los preceptos mahayana que prometemos solo hacer una comida si cenamos no estamos cumpliendo con el voto y se vuelve negativo. Los monjes y monjas tienen ciertos votos que los laicos no los tienen.

Si por el exceso de atención en mantener los votos puros pueden hacer algo extremadamente beneficioso a los demás y prefiere no hacerlo por no ir en contra del vinaya estaría actuando en contra de los votos del bodisatva. Pe en el caso de los Gelong no pueden tener muchos hábitos, solo pueden tener los que han sido bendecidos y si tienen demasiados estarían cometiendo una caída en los votos o infracción. Esta bien mantener y cuidar este voto pero si es un monje completamente ordenado que ordena a otros es correcto que tenga muchos hábitos si con ello practica la generosidad dando hábitos a otros porque está pensando en el beneficio de los demás.

Los votos de bodisatva van de la mano con las 7 acciones no virtuosas del cuerpo y habla, que son 3 de cuerpo y 4 de palabra, pero en cierto momento puede ser necesario hacerlo movido por la bodichita Es obligación de los bodisatvas actuar en beneficio de los demás, y buscar su mayor beneficio aunque a lo mejor al hacerlo tenga que cometer una pequeña infracción en relación a sus votos con el objetivo de beneficiar a los demás. Si para poder beneficiar a los seres ya que el beneficio es mayor no lo hacemos por evitar cometer una pequeña infracción, no estamos actuando correctamente.

Este voto es cuando p.e un Gelong no puede tener mas hábitos de lo necesario guarda mas es una falta pero si lo utiliza para dar a los demás si esa es su motivación es válido hacerlo. No realizarlo para no cometer esta infracción es no cumplir con este voto.

(11). No cometer con compasión para beneficiar a los seres una de las 10 acciones no virtuosas que estén permitidas al bodisatva si las circunstancias lo requieren. Cuando para beneficiar a los seres a lo mejor tenemos que cometer una negatividad, si esa acción va a ser muy muy beneficiosa para los seres aunque eso implique una negatividad es válido siempre que estemos movidos por la compasión o para beneficiar a los seres. Romperíamos el voto si no hacemos la acción para beneficiar a los seres como las 7 acciones de cuerpo y habla si beneficia de mayor forma a los seres, p.e los que siguen el vehículo de oyentes y realizadores solitarios deben

ser muy cuidadosos de no cometer infracciones pero movidos por compasión y bodichita si saben que una acción es muy beneficiosa para los seres aunque cometa una negatividad es válido. Estamos hablando de los bodisatvas movidos por compasión.

(12). Aceptar bienes que se han adquirido siguiendo un modo de vida incorrecto. Hay 5 maneras en que se puede adquirir objetos materiales de forma incorrecta. Si algo que se ha adquirido de forma incorrecta lo aceptamos estaríamos infringiendo los votos de bodisatvas.

Modos de Vida Incorrectos:

I. Adulación: Alabar a los demás para sacarles algo de provecho.

II. Insinuación: “el regalo que me hiciste es muy bonito”, insinuando que esperamos otro regalo.

III. Soborno: ofrecer algo para recibir un mayor beneficio.

IV. Extorsión o chantaje: coaccionar a una persona de manera que no tenga otra salida.

V. Hipocresía: actuar de forma artificial para causar una buena impresión a los demás y así conseguir lo que queremos.

(13). Involucrarse en hablar por hablar o en actividades frívolas. Pe beber, jugar, hacer que otros se absorban en esas conversaciones frívolas o en el juego y perdiendo el tiempo que podríamos ocupar en la práctica.

(14). No querer alcanzar el nirvana. El bodisatva viene al mundo para beneficiar a los seres pero eso no quiere decir que como estamos para beneficiar a los seres nos den igual igual los engaños. Tenemos que trabajar para liberarnos de los engaños pero nuestro objetivo no es el nirvana sino beneficiar a los seres. Los bodisatva también tienen miedo a los engaños y concepciones erróneas pero su objetivo no es la liberación.

(15). No tratar de eliminar las negatividades de nuestro cuerpo y habla que podrían llevarnos a mala reputación. Tener un habla adecuada, no mentir, hablar de manera honesta, si engañamos nos ganamos una mala reputación que no nos ayuda a beneficiar a los demás.

(16). No eliminar los engaños de otros cuando uno es capaz de hacerlo. No decirle alguien un rasgo negativo de cuerpo y palabra, no reprender a una persona. Evitar una manifestación colérica porque dañaría sus sentimientos o porque se enfadaría con nosotros no estarías cumpliendo con los votos.

Estos votos son para que podamos desarrollar la perfección de la ética, romperlo va en contra de la perfección de la ética.

(17). Enfadarnos con cuerpo, palabra o mente. Si alguien nos insulta por nuestra raza, creencia, etc., si alguien se enfada conmigo, golpea o revela nuestros defectos cometemos la falta si nos enfadamos con esa persona o si quisiéramos desquitarnos de ella.

(18). Cuando abandonamos a la gente que está enfadada con nosotros, las ignoramos o no intentamos remediar la situación que ha hecho que se enfade. No resolver la situación, debemos tratar de resolverla de forma pacífica o disculparnos si hemos disgustado a alguien o agitado su mente, si lo ignoramos y lo hacemos por dañarlo o por pereza estaríamos faltando a este voto.

(19). Cuando no aceptamos la disculpa sincera o no perdonamos movidos por el odio o la pereza.

(20). Cuando nos dejamos llevar por el odio y no trabajamos para abandonarlo

Estos 4 votos cuando no los cumplimos van en contra de desarrollar la perfección de la paciencia.

(21). **Dar enseñanzas, tener discípulos, construir monasterios, o reunir personas para recibir riqueza o reputación.** Por supuesto que necesitamos tener personas a nuestro alrededor, gente que nos apoye o amistades pero si buscamos tener popularidad entre los demás para recibir una buena reputación o remuneración o presentes estaríamos cometiendo esta falta. Tener amistades o reunir a nuestro alrededor hace falta, pero si lo hacemos para recibir remuneración, reputación, etc., es una falta.

(22). **No eliminar la pereza, el sentirnos incapaces, el dormir que es perjudicial para la práctica.** Porque nos hace perder el tiempo o energía en asuntos triviales, evitar dejarnos llevar por la pereza o deseo de estar tranquilos. Pereza es un inconveniente importante, nos encanta estar tranquilos pero no te relajes demasiado, no te dejes llevar por la pereza.

(23). **Pasar el rato en conversaciones frívolas sobre objetos de deseos.** Cuando hablamos por hablar de un país, reino, los problemas constitucionales o los robos o asaltos, de las mujeres todo esto son conversaciones frívolas que nos llevan a perder tiempo, evitar caer en estas conversaciones que no nos llevan a ningún lado.

Estos 3 votos que al cometerlos estaríamos afectando la perseverancia entusiástica, se quiere que el entusiasmo vaya aumentando.

(24). **No hacer un esfuerzo por estudiar los medios para desarrollar la concentración.** Si pedimos las instrucciones para desarrollar la concentración pero no meditamos en ella o no seguimos las instrucciones pero no las estamos aplicando. Cuando no estamos poniendo esfuerzo por desarrollar la concentración, por pereza, malas intenciones o arrogancia estamos cometiendo esta falta.

(25). **No intentar eliminar los obstáculos para la concentración.** Hablamos de 7 tipos de obstáculos pero nos mencionan 5 que son el deseo que agita nuestra mente en relación a los objetos de los sentidos; la mente maliciosa; el estado mental de sentirse adormilado o espeso; el arrepentimiento y la agitación; la duda. Trabajad para evitarlos.

(26). **Sentir apego a permanecer en un estado de gozo en concentración.** Cuando entramos en un estado de concentración elevado genera mucho placer o gozo, quedarnos en ese placer estaríamos cometiendo esta falta o deliberadamente para sentir ese gozo, es un medio para alcanzar nuestra meta.

Relacionados con la perfección de la concentración, para que pueda desarrollarse se deben abandonar.

(27).- **Mirar con desconsideración las escrituras hinayana diciendo que su estudio no es necesario para los estudiantes mahayana.** Abandonar el vehículo de los oyentes.

(28). **Aprender discursos o practicas hinayana teniendo tiempo para practicar mahayana.** Preferimos gastar tiempo y esfuerzo en prácticas hinayana.

(29). **Realizar estudios innecesarios de escrituras no budistas.** Estudiar es bueno pero si la mayor parte de tiempo de estudio de cosas innecesarias no involucradas en la práctica, que nos lleva a descuidar el estudio de enseñanzas budistas aunque sea beneficioso a los demás, no hacerlo de forma excesiva.

(30). **Apegarse a enseñanzas no budistas cultivando interés.** Por supuesto tenemos que estudiar otros postulados filosóficos para refutar estas ideas pero si generamos interés o gusto por ellas, el problema es que generamos mente de estar a favor de esas explicaciones o empezamos a expresarlas cuando son expresión equivocada de la realidad, es falta cuando las aceptamos.

(31). **Difamar las enseñanzas mahayana.** Diciendo que estas enseñanzas y las del Buda en general no están bien, son equivocadas o que no sirven para ayudar a los seres o el tema es aburrido. El Buda en un sutra menciona que matar el padre y la madre, de manera implícita quiere decir algo, pero si no vemos este aspecto y juzgamos las enseñanzas del Buda, al final son para beneficiar a los demás, si menospreciamos alguna de estas enseñanzas estaríamos cometiendo una falta.

(32). **Alabarse a uno mismo menospreciando a los demás movidos por el orgullo o enfado, sentirse superior.** Cuando nos sentimos superiores a los demás por el enfado, el orgullo es una de estas caídas secundarias pero si ese sentimiento de superioridad no es movido por el enfado u orgullo sería el primer voto raíz.

(33). **No asistir a discursos movidos por orgullo o pereza o enfado,** a debates a pujas, ceremonias, enseñanzas, es una falta.

(34). **No respetar al maestro.** Cuando alguien nos da enseñanzas debemos generar respeto, dar ofrecimiento, alabanzas, tener un buen comportamiento hacia quien nos da las enseñanzas, cuando no se respeta, incluso se trata mal al maestro que da enseñanzas buscando solo sus palabras sin meditar en su significado sería una falta, o si veo faltas en lo que dice si es tu maestro debes cultivar respeto o alabanza, sino lo cultivas sería una falta.

Estos son faltas que deben abandonarse para que la perfección de la sabiduría pueda aumentar.

(35). **No prestar ayuda a aquellos que la necesitan cuando tenemos la capacidad de hacerlo.** Cuando uno es capaz de hacer algo y no lo llevamos a cabo, no ayudar a los seres que necesitan de uno por odio o pereza. Hay ocho tipos de seres que tienen necesidad de ayuda p.e alguien que hace un trabajo de gran utilidad y ponemos excusas y nos da pereza, alguien que está de viaje que necesita ayuda o protección y no lo hacemos por pereza, no enseñanzas el dharma si lo piden, no hacer un trabajo que puede que no sea dharma pero relacionado si lo piden, no ayudar protegiendo posesiones de otros teniendo tiempo y habilidad para hacerlo; no unir a una

pareja si lo piden, no ir a una comida si tienes tiempo y condiciones, no ir si te han invitado a una puja o enseñanzas y puedes hacerlo.

(36). No ayudar a personas enfermas con objetos materiales o servicio por pereza u odio.

(37). No hacer nada por aliviar el sufrimiento de los demás, hay situaciones en que podemos aliviar su sufrimiento y no lo hacemos. Si esta fuera de nuestras manos no pasa nada, p.e vemos su sufrimiento pero evita hacer algo para ayudarles a eliminarlo, no ayudarles por enfado, pereza, negligencia, con personas ciegas, sordas, paralíticas, les falta miembros, dificultad para respirar, viajeros, gente que posee los 5 oscurecimientos, tiene sufrimiento mental, paranoico, quien ha perdido su posición, han abusado de él. Si tenemos manera de ayudarle hay que hacerlo, cuando no lo hacemos estaríamos cometiendo la falta, teniendo en cuenta que hay cosas que no podemos hacer nada, pero si podemos debemos hacerlo.

(38). No exhortar o animar a corregir un defecto de alguien que creemos que podemos hacerlo o activar alguien perezoso o quien no distingue una acción buena o negativa y no hacemos nada, si vemos una posibilidad de hacerlo, no hacerlo es falta, si vemos que alguien involucrada en actividades frívolas hay que dar consejo de acuerdo a las circunstancias hay que hacerlo, para que ayude a los demás a dejar acciones frívolas y practicar la virtud.

(39). No devolver la amabilidad de aquellos que nos han prestado ayuda Cuando alguien nos ha ayudado y ha sido beneficioso con nosotros materialmente o por consejo y por enfado o pereza no devolvemos la amabilidad mostrada. Si alguien hace algo por ti quieres ayudarle pero por pereza no lo haces estas infringiendo la falta.

(40). Cuando no consolamos aquellos afligidos o que estan sufriendo por separación de seres queridos o han perdido posesiones por enfado o porque queremos dañarles o por pereza.

(41). Cuando no damos por negligencia, querer hacer daño, pereza comida o ropa a la gente necesitada, gente pobre, especialmente si nos sobra y podemos hacerlo.

(42). Cuando movidos por el odio o la pereza no trabajamos para el bienestar de sus discípulos y asistentes.

(43). Cuando por protegernos a nosotros mismo no tomamos en cuenta los deseos de demás. Ni tomar en cuenta sus sentimientos y actúas en contra de ellos. Siempre y cuando movidos por el odio, malicia, pereza no buscas la armonía o no buscas actuar en armonía con los demás sin pensar en los sentimientos de los demás, ellos quieren o buscan.

(44). No alabar a quien lo merece movidos por odio, enfado o pereza cuando no lo hacemos a aquellos dignos de alabar, no nos regocijamos de los méritos de otros, los demás lo hacen pero nosotros no lo hacemos cuando realmente son dignos de ser alabados.

(45). No detener a los que realizan acciones dañinas. Cuando movidos por la pereza no hacemos nada por prevenir haciendo algo indebido o continúen haciéndolas, dentro de nuestras posibilidades, en su lugar criticarlo o menospreciarlo, si hay algo en nuestras manos hacer o dar un consejo hay que hacerlo si no lo hacemos por pereza es una falta.

(46). **Cuando tenemos poderes supramundanos, mágicos y no los utilizamos cuando hace falta,** que podemos hacer algo para que alguien no realice una acción negativa sería una falta. Si hicieras ese acto ayudaría a que los demás aumentaran su fe o subyugaran su mente sería una falta.

Estas 12 faltas hay que evitarlas para que la moralidad de ayudar a los demás se incremente, relacionada con la moralidad de ayudar a los demás.