

(7/11/2015)

**Introducción:** Estamos aquí para subyugar nuestras emociones aflitivas y nos las quitemos de en medio. La única forma en que podemos hacerles frente para derrotarlas es a través de las enseñanzas, por eso escuchamos enseñanzas. Pero para que escuchar enseñanzas nos ayude a contrarrestar las emociones aflitivas es primordial la motivación, es lo que determina que el acto de escucharlas o exponerlas realmente se convierta en dharma.

En primer lugar debemos asegurarnos de establecer la motivación, en segundo lugar estudiar. Enfatizo mucho estudiar con un objetivo, ahora que estamos estudiando este tema tan sublime aunque estemos dando un comentario generalizado de este texto lo estudiamos con el objetivo de meditar. Tenemos que tener muy claro que en primer lugar hay que escuchar, en segundo lugar pensar y en tercer lugar meditar. A diferencia de otros maestros que exhortan a la meditación si os dais cuenta yo no lo hago así, sino que insisto en que estudiéis. El estudio tiene un objetivo porque también es meditar, a veces se confunde con algo mas esotérico y es un error pensar que estudiar y meditar son cosas distintas. Estudiar es también parte del proceso de meditación en el que debemos involucramos.

Mas aún, se habla mucho de llevar a cabo los preliminares, con esto no quiero decir que no sean importantes pero Lama Tsonkapa dijo “cumplir con los compromisos de los votos que hemos tomado es todavía mas importante y si queremos algo preliminar serían mantener nuestros votos y compromisos”, se refiere a la ética.

Tal vez algunos pueden pensar “yo ya hice todos mis preliminares”. Con preliminares me refiero a ciertas prácticas que se contabilizan. Dentro de la tradición Gelugpa hay 4 preliminares que son los mas importantes, pero si los estamos haciendo sin pensar mucho sobre lo que estamos realizando sino mirando un número, entonces cuando termines quizás pienses “soy de los pocos que lo ha conseguido” y es fácil que el orgullo surja. En cambio si estamos mas pendientes de mantener una buena disciplina ética todos los días entonces de manera natural vuestro comportamiento se va transformando, vais adoptando una actitud mas humilde y transformando tus actos. Esto realmente está trayendo una transformación en vosotros, te lleva a ser una persona mas humilde, pacífica y atenta, porque tu principal objetivo es mantener una disciplina ética perfecta. Por eso Lama Tsonkapa dijo que es mejor estar enfocados en una disciplina ética, que es lo principal. Con esto no quiero decir que hacer los preliminares sea malo, esta muy bien que lo hagáis pero sin olvidar que lo que va a traer un cambio en vosotros es la ética. Es muy importante para vosotros tener estos puntos clarísimos.

Este texto de Atisha refleja el desarrollo de las 6 perfecciones y de la visión correcta de la realidad para ello está basándose en varios sutras importantes, en grandes comentarios, textos y demás. Pero lo que mas enfatiza Atisha es la Etica, es muy importante, por eso lo expone como la base o el punto mas importante en su texto, por eso en los cursos anteriores os he hablado de los votos de bodisatva que es parte de mantener una disciplina ética correcta. Por tanto, lo que os comento va en la misma línea que Atisha.

Este texto esta abarcando todo el camino, tanto el sutra como el tantra, es un texto muy completo y de la totalidad de camino que expone la parte mas extensa o la que mas estrofas tiene y la mas comentada es la de los votos, por eso os trato de enfocar en la importancia de mantener una disciplina ética. Atisha nos lo indica con la extensión de estrofas que ha dedicado.

Por la importancia de la ética os estuve hablando de los votos de bodisatva. Mantenerlos completamente a lo mejor cuesta pero los 18 votos raíces no es tan fácil romperlos porque deben haber 4 condiciones presentes para que se rompan. Así como Atisha enfatiza esta parte yo también debía enfatizar los votos, especialmente los de bodisatva, porque prácticamente todos los hemos recibido, ahora toca cuidar de ellos, por eso os pido que leamos el texto que habla de los votos y lo estudiemos para así tener mas claro los votos y podamos mantenerlos bien. Si estamos aquí es para hacerles frente a las emociones aflitivas pues el primer paso es la ética.

Para que se rompan de raíz los votos de bodisatva es porque se ha cumplido con las cuatro condiciones pero de los 18 votos raíz dos de ellos no deben cumplir con los 4 puntos para romperse, pero dudo mucho que los rompáis porque no creo que vayáis a generar una visión errónea o no queráis trabajar por un ser. A lo mejor vemos un ser con muchas aflicciones pero dudo mucho que no penséis que cuando alcancéis el estado de un buda lo podéis ayudar o en el futuro prestar ayuda. De alguna manera en el fondo pensamos que si alcanzamos el estado de un Buda podemos beneficiar a los seres o vamos a trabajar en beneficio de este ser. Por lo tanto, es muy importante que tengamos muy claro cuales son y como se rompen para que entre mas lo conozcamos lo apliquemos y cuidemos de ellos.

Para cualquier practica budista hay tres adiestramientos superiores: la ética, la concentración y la sabiduría. La parte de la ética en este texto es muy extensa y ya se ha visto. Ahora toca el adiestramiento de la concentración y luego el de la sabiduría. Si queremos seguir el camino del budismo debemos desarrollar estos tres caminos.

Ahora en el texto nos hablarán de la concentración. No hay adiestramiento del budismo que no incluya estos 3 adiestramientos, es parte de cualquier adiestramiento budista. De estos tres adiestramientos el mas importante de todos es la ética, p.e imaginemos que tenemos una rueda de una carroza, esta tiene un punto central del cual salen los radios, luego esta el circulo. La ética sería la parte central de la rueda lo cual indica que es la base, si no está esta parte no importa si tenemos el círculo o los radios, no sirve de nada sino se tiene el centro que la sostiene, por eso es la base de los otros dos adiestramientos.

Utilizamos esta analogía con un propósito porque una rueda te lleva a un lugar, el destino donde nos lleva la rueda es el estado perfecto, libre de faltas, con todas las cualidades exaltadas, el estado de un Buda. Aunque antes de llegar a este destino obtengamos ciertos logros nuestro destino final es la budeidad, la única forma de llegar es con esta rueda que funciona gracias a la ética porque si no tuviéramos ética pero si la concentración y sabiduría no sirve para llegar a la budeidad.

Parte del texto raíz combinado con el comentario. Ahora se mencionará la naturaleza de la acumulación de méritos (método) y la acumulación de sabiduría esto nos lleva a una pregunta, porque necesitamos una acumulación totalmente completa del mérito y sabiduría? la cuestión es qué es ese mérito y como se lleva a cabo ambas acumulaciones, es necesario entender cómo se llevan a cabo, porque estas dos son la causa para alcanzar el estado perfecto de la budeidad. Los Budas son producto de la acumulación perfecta del método y sabiduría. Se menciona llevar a cabo las dos acumulaciones porque son las que nos llevan a nuestro objetivo que es la budeidad, por eso en el texto raíz nos dicen “la causa para alcanzar el estado de un Buda es la acumulación de sabiduría o méritos (método), ambos son la causa de la budeidad”.

También se dice “el desarrollo de la perfección” pero en tibetano se dice “el desarrollo de las clarividencias” este no es un término no usual en otros textos. Es necesario el desarrollo del método y la clarividencia porque en la época de Atisha había mucha confusión y enseñanzas completamente equivocadas tanto del sutra como del tantra, habían ideas de que ambas eran contradictorias u opuestas, y habían muchos que exponían enseñanzas erróneas por eso se habla de las clarividencia. La clarividencia no es un logro extraordinario porque practicantes no budistas también lo pueden conseguir, es un logro común, pero se plantea su desarrollo para las personas que exponían equivocadamente el dharma y orientarlas al desarrollo completo de la explicación de las enseñanzas.

La analogía que pone Chandrakirti sobre la necesidad de las dos verdades son las dos alas de un pájaro necesarias para poder volar. En el texto raíz se dice:

**“Así como un pájaro que no ha desarrollado sus alas no puede volar en el cielo, los que carecen del poder de la percepción superior no pueden trabajar por el bien de los seres vivos”**

Es igual lo que dice Chandrakirti y Atisha? Chandrakirti está queriendo enfatizar que necesitamos desarrollar el conocimiento de ambas y no una sin la otra, ambas se necesitan conocer para poder volar. Pero en el caso de Atisha habla que “un pájaro que no ha desarrollado sus alas”, es decir, un pájaro bebe es diferente porque nos dice que así como un pájaro cuando es pequeño no puede volar porque sus alas aún no están desarrolladas, del mismo modo sin el poder de la clarividencia no se puede trabajar en beneficio de los seres. Por tanto, nos incita a desarrollar las clarividencias.

Para que podamos beneficiar a todos los seres en su totalidad necesitamos desarrollar las clarividencias. Hay una mas directa para beneficiar a los seres que es la de leer los pensamiento de otras personas. Se refiere a que como nuestro propósito es beneficiar a los seres de la mejor manera entre mejores condiciones tengamos de desarrollo, entre mas logros tengamos mejor podremos beneficiar a los demás. Uno de los logros que nos puede llevar a beneficiarles mejor son las clarividencias. Hay una estrofa del primer Dalai Lama Gendrub drupa que dice: “ojalá pueda desarrollar las clarividencias y los ojos de la visión para poder beneficiar en su totalidad a los seres”.

Cuantos tipos de clarividencias hay? R/ 6 (Paloma). R/recuerdo 5 pero en el libro hay 6 (Jose). Cuales son las 5 que recuerdas? R/la del ojo divino, la del oído, recordar vidas pasadas, tener la capacidad de leer la mente de los demás, saber que vas a ser capaz de eliminar los oscurecimientos (Jose). No es exactamente así, sino saber que en el futuro vas a poder eliminar los oscurecimientos, se llama la clarividencia de la culminación de las contaminaciones. Esta clarividencia la encontramos únicamente en un Aria Buda. Esta clarividencia solo la tiene un Buda porque es el único que puede ver que ha eliminado todas y cada una de sus contaminaciones.

**Las 5 clarividencias son:**

- De Completación de las contaminaciones
- Clarividencia del ojo: Se refiere al que puede ver a una gran distancia utilizando su poder visual.
- Clarividencia del oído: Poder escuchar a una gran distancia.
- Clarividencia de saber lo que fuiste en tus vidas pasadas

- **Clarividencia de poderes mágicos:** Cuando un ser puede hacer emanación o reproducirse a si mismo y evocar la visión de que la mitad de su cuerpo está ardiendo en flamas mientras que la otra mitad es agua que le está recorriendo.
- **Clarividencia de poder conocer la mente de otro:** No quiere decir que se puede leer la mente de cualquier persona sino que tiene ciertas limitaciones, especialmente de acuerdo al nivel que nos encontremos. Si la desarrollamos solo se puede leer la mente de los que tienen logros menores que tu o no tiene logro y no los que tienen logros superiores a ti.

**“El mérito obtenido en un sólo día  
por quien posee la percepción superior (clarividencia)  
no puede producirlo, ni siquiera en cien vidas, quien no la posee”**

Quien tiene clarividencia de manera mas fácil puede hacer la completación de mérito y virtud, porque en poco tiempo hace una acumulación muy basta, mas que quien no la tiene.

**“Los que desean efectuar rápidamente  
las acumulaciones para la Iluminación completa,  
desarrollarán la percepción superior  
con esfuerzo y no con pereza.”**

Por un lado nos habla de la importancia del desarrollo de la clarividencia, si uno realmente desea alcanzar el estado completo y perfecto de un Buda de forma rápida tiene que esforzarse (esfuerzo gozoso) para conseguir las clarividencias sin dejarse vencer por la pereza. Si moramos en la pereza no se consigue, hace falta el esfuerzo.

**“La percepción superior no ocurrirá sin el logro de la quietud mental,  
por consiguiente, esfuézate siempre para lograr la quietud mental.”**

Pero no surgirá la clarividencia sin el logro de la calma mental. Por lo tanto si queremos conseguir la clarividencia en primer lugar debemos esforzarnos continuamente por obtener la calma mental. Esta estrofa es importante porque nos aclara el orden, primero hay que conseguir la calma mental que nos lleva al nivel de estabilidad mental para el logro de la clarividencia. Dicho de otra forma, la causa inmediata de la clarividencia es la calma mental. Lo que nos lleva a alcanzar el nivel de concentración de estabilidad mental de clarividencia es la calma mental. Este estado de estabilidad mental se refiere al nivel de forma (allí se consigue la calma mental o clarividencia).

**“Mientras que las condiciones para la calma mental sean  
incompletas, no se alcanzará la  
estabilización meditativa, aunque uno medite,  
vigorosamente, durante miles de años.”**

Las condiciones de la calma mental se refiere a las condiciones que debemos tener antes de meditar en la calma mental, es decir, para poderla desarrollarla. Son condiciones externas e internas. Así podremos conseguirla en 3, 6 meses o 1 año, por eso es necesario que todas las condiciones que nos ayudan a desarrollar la calma mental estén presentes.

En el texto “niveles de los oyentes” se mencionan 17 condiciones para el desarrollo de la calma mental, pero veremos las condiciones del Lam rim que son 6.

Para que lo entendamos nos va a contar una historia: Cuando queramos realmente ponerlo en práctica hacen falta tener muchos méritos porque cuando no tenemos muchos méritos y queremos aplicar las enseñanzas o practicarlas por los pocos méritos nos enfermamos, tenemos obstáculos, muchos problemas e interferencias. En cambio si tuviéramos muchos méritos todo nos saldría perfecto, sin inconvenientes, por eso es importante acumular méritos.

Son historias verídicas, esta es muy cercana, es la historia de Gen-ñigma que había conseguido la calma mental. En Dharamsala en lo alto de la montaña hay casas para ir de retiro, este maestro estuvo en una de estas casas. Por hacer el retiro con todas las condiciones consiguió la calma mental. Otro monje de Sera je quería obtener sus mismos logros y se fue a una de estas casas. Los que están de retiro son personas especiales porque están en contacto continuo con su Santidad el Dalai Lama para hacerle preguntas. Ya habían pasado dos años y el monje de Sera je no había alcanzado la calma mental y como tenía contacto como Gen-ñigma se lo comentó. Gen-ñigma le escribió a Su Santidad para que le enseñara a este monje a conseguir la calma mental, pero después este monje regresó al sur de la india y fue a visitar a Gen-ñigma que era un monje de Ganden. Gen-ñigma le dijo “porque no la consigues?, dime cuales son las 17 condiciones que deben estar presentes para conseguirla” y el monje no pudo contestarle, entonces Gen-ñigma le dijo “vete a casa, sino tienes las condiciones como lo vas a obtener”. Como era un maestro mas bien airado lo mandó a casa diciéndole “las condiciones no las tienes así que vete a hacer otra cosa”. Por eso es importante estudiar, porque entre mas estudiamos, mas lo conocemos, mas lo tenemos memorizado, entonces mas podemos recurrir a ello, debe estar interiorizado en nuestra mente.

Otra historia de Gen-ñigma es que en una ocasión estaba en Bután y el abad de Ganden fue a visitarle para que le diera una transmisión oral de lam rim. Gen-ñigma le dijo “te puedes poner a meditar?”, en presencia de él no podía decir mentiras así que le dijo que no, entonces Gen-ñigma le respondió “no me hagas perder el tiempo”.

### Condiciones para conseguir la calma mental

#### **1. Que el lugar tenga condiciones propicias. Se divide en 5:**

**1.1 Provisiones excelentes**, que sea un lugar donde sea fácil vivir porque tiene todas las condiciones para sobrevivir, con condiciones favorables para poder vivir, donde todas las cosas son accesibles, donde no hay mucha negatividad. Un lugar que no esté rodeado de personas que roban o por negocios que hacen trampas o donde las personas no se llevan bien o realicen actos negativos, se deben evitar estos lugares.

Que no sea un lugar donde se lleven a cabo negatividades o se tengan modos de vida erróneos o de conseguir cosas. Si estamos en un lugar donde se tiene un modo de vida erróneo si intentamos practicar allí nuestra mente y cuerpo se encontrará muy pesado.

**1.2. Un buen lugar**, por haber sido bendecido por un ser santo o especial, donde no hayan animales salvajes que puedan atentar contra nuestra vida y donde no haya ajeteo de personas o por la noche ladridos de perros.

**1.3. Condiciones favorables**, si pensamos quedarnos largo tiempo en ese lugar que no repercute en nuestra salud, que sea un lugar favorable para nuestra salud p.e que el agua sea buena.

**1.4. Cercano a los amigos nobles**, que sea un lugar donde las personas que se encuentren allí compartan la misma visión y vivan en armonía. Lo mas importante es que comparten la misma visión.

**1.5. Con los preparativos que trae consigo la satisfacción de un yogui**, Es el mas importante, si de verdad queremos cultivar la calma mental debemos conocer exactamente los pasos que debemos seguir para practicar, los peligros, los antídotos y las diferentes etapas, de lo contrario es como si llegáramos a un lugar y lo preparáramos muy bien y nos sentamos pero se nos olvida lo que tenemos que hacer, los pasos que debemos seguir, lo que debemos hacer cuando se presenten peligros y sus antídotos.

Es decir, aunque el lugar sea propicio sino sabemos bien los pasos y aspectos para conseguir la calma mental esa meditación no se donde nos va a llevar, en cambio, si lo tenemos muy claro ya hemos hecho este preparativo y así cuando en la meditación surjan situaciones ya sabremos que hacer.

Debemos conocer bien cual es nuestro amigo y cual nuestro enemigo, que nos ayuda a desarrollar la calma mental y cuales son nuestros enemigos (defectos) que se presentan en la meditación para poder hacer algo para contrarrestarlos. Si no tenemos claro esto cuando meditemos podemos caer fácilmente en errores y en un estado p.e de sopor sutil donde mantenemos el objeto de concentración, es un estado agradable y aunque es un defecto en la meditación pensar que hemos conseguido la calma mental y en vez de contrarrestarlo lo fortalecemos porque no lo conocemos.

## **2. Tener escasos deseos**

## **3. Sentirse satisfecho**

**4. Abandonar las demandas de la sociedad.** Se refiere a buscar el aislamiento físico y mental. Aislamiento físico cuando por las condiciones del lugar no hay mucho bullicio, ni ajetreo. Aislamiento mental es cuando tratamos que nuestra mente no esté dispersa con muchos pensamientos.

Cuando nos vamos a involucrar en la meditación de la calma mental necesitamos aislamiento mental. En los textos se dice que aislamiento mental significa que nuestra mente no piense “lo que deje atrás, que pensarán de mi” es decir, cosas o personas de tu vida del pasado, o si tenías que haber hecho aquello o lo otro, estar recordando cosas pendientes, o pensar en que hablen bien de ti. Estos son pensamientos que no tienen sentido y te distraen, aunque estés sentado en un lugar de meditación cuando tu mente esta distraída en cosas del pasado o futuro.

Cuando vamos a meditar no solo en calma mental sino en cualquier meditación que vamos a llevar a cabo, debemos procurar que la mente esté en lo que estamos haciendo y no dispersa o distraída. En el Bodisatvacharyavatara Shantideva dice *“todas las acciones virtuosas como recitación de mantras, meditación, etc., que le dedicas mucho tiempo y esfuerzo pero si no estás concentrado en lo que haces se vuelven una cosa sin sentido, sin objetivo alguno porque tu mente está dispersa”*. A lo mejor deja una huellita pero Shantideva es mas estricto cuando dice que *“no tiene sentido alguno”*. Por eso se recomienda que al principio cuando nos estamos concentrando en un objeto tratar de mantenerlo, no forzar demasiado, salir de la meditación y volver a concentrarse en el objeto y volver a salir de nuevo porque cuando una persona en una sola sesión trata de esforzarse mucho, cuando regresa a la sesión de nuevo como recuerda que lo pasó muy mal no le apetece volver a sentarse a meditar. Por

eso debemos quedarnos con el gusto de la meditación haciendo la sesión por un rato pequeño, así cuando sales de la sesión y regresas vuelves con gusto, porque cuando forzamos mucho estamos distraídos y se mezcla la distracción con el objeto y luego no nos apetece.

Es difícil enfocar la mente, sin duda. Esta historia nos refleja lo difícil que es enfocar la mente incluso para grandes maestros. Había un lama llamado Chimo que se fue de retiro a meditar, y otro lama que tenía la clarividencia de leer la mente de los demás. Mientras estaba de retiro en su habitación en solitario con imágenes y tankas a su alrededor recitaba el mantra y veía las tankas y decía *“el brocado está muy viejo ya, es hora que los cambie, en el centro de Lasa hay un mercado donde venden muy buenos brocados que son de buena calidad, a lo mejor me paso por ahí”*. El otro maestro fue a visitarlo y los discípulos del maestro que estaba de retiro le dijeron *“ahora no puede recibirlo porque esta de retiro”* y este maestro dijo *“pero si se está paseando por todo Lasa”*.

Con esto se completan los 6 puntos porque al abandonar las demandas de la sociedad que es el aislamiento físico y mental es abandonar todo pensamiento como el deseo.

**5. Tener una moralidad pura.**

**6. Abandonar completamente todo pensamiento tal como el deseo y demás.**

Cuando tenemos todas estas condiciones y tratamos de desarrollar la concentración que es una cualidad muy beneficiosa como dice Lama Tsonkapa *“cuando se tiene (la calma mental) la mente es tan firme y estable como una montaña que donde quiera que emplace su mente puede mantenerlo y fijarse en ello”*. Antes la montaña era algo inamovible o inalterable. Esta cualidad de la concentración te lleva a concentrarte en la virtud de manera inamovible y estable, además, puedes involucrarte en cualquier virtud física y mental sin ningún cansancio, esta es una buena cualidad de la concentración.

Ya que conocemos estas condiciones ahora hay que conocer los defectos que se pueden presentar a la hora de desarrollar la calma mental, es importante identificarlos para aplicar su antídoto,

#### **Los 5 peligros y sus 8 antídotos**

**1. La pereza de ponerse a meditar.** Una vez que entramos en el estado de meditación para poder hacer la meditación antes hemos recibido instrucciones, cuando en la meditación no nos acordamos de las instrucciones es el siguiente peligro.

**Antídoto:** la fe, la aspiración, el esfuerzo, la flexibilidad.

**2. Olvidar las instrucciones.** **Antídoto:** La memoria (recordar las instrucciones recibidas).

**3. El sopor mental y la agitación.** Estos son lo peor, lo que mas daño nos produce para desarrollar la calma mental.

**Antídoto:** La vigilancia o introspección, es decir, si el peligro es el sopor o la agitación entonces la vigilancia nos ayuda a estar alertas para saber si estamos cayendo en uno u otro. Hace falta poder distinguir cuando es agitación y cuando es sopor, es muy importante saber identificarlos.

A que se refiere con agitación mental? R/ cuando estas con el objeto y quieres mantenerlo porque estás disfrutando mucho, te sientes orgulloso por ello y te quedas enganchado (estudiante). R/cuando se pierde el objeto por la fuerza del deseo (Jose).

En general, cuando hablamos de agitación es dentro del conjunto de apego pero en el contexto de la calma mental que peculiaridad tiene? R/ que no hay claridad en el objeto (Jose). Pero si el objeto lo tiene clarísimo lo que pasa es que no es el objeto de meditación, el objeto en el que debe estar concentrado no lo mantiene y mantiene otro objeto muy claramente.

La agitación mental es cuando antes de ponernos a concentrar la mente en un objeto estuvimos en contacto con una cosa funcional p.e sonido, forma, color, etc., cuando tratamos de concentrarnos en el objeto de meditación, por el poder del apego nos acordamos de esta cosa previa.

Hay diferentes grados de apego porque puedes apegarte a algo cuando lo ves, pero en este caso es un objeto que anteriormente habías visto u oído y te acuerdas de él. El apego te lleva a distraerte y apegarte al objeto, por el poder del apego tu mente se pega y pierdes el objeto en el que deberías estar concentrado.

**Pregunta:**

- He entendido que la agitación en este contexto tiene que ver con objetos que te acuerdas, entonces cuando te acuerdas de cosas del futuro también es agitación mental? (Paloma)

No, no pueden ser cosas hacia el futuro porque a este nivel ya lo has sobrepasado, es una persona que seriamente está cultivando la calma mental, así que todas las proyecciones o deseos de futuro las ha quitado de en medio. Por eso hablé de las condiciones presentes, suponiendo que ya tienes todas las condiciones y te pones a practicar seriamente es fácil que suceda que cosas como olores, sabores, formas y demás con las que anteriormente hayas entrado en contacto, en ese momento surjan por la fuerza del apego, ese objeto te está dispersando o distrayendo del objeto de meditación.

- Entonces en el caso del maestro del brocado? (estudiante)

Aquí estamos hablando de algo específico, la agitación o el sopor mental es en relación a conseguir la calma mental, en el ejemplo no se si estaba meditando en un yidam o deidad, sino que pudo haber sido otra cosa sino una distracción. Toda distracción afecta la concentración pero ahora estamos hablando de algo mas específico que es conseguir la calma mental, como nos puede afectar la agitación cuando tienes el objeto de concentración y se presenta un defecto al recordar algo que te gustó anteriormente. Estamos hablando de la calma mental.

En general todo lo que sea distracción es un defecto para la meditación y para la calma mental pero estamos hablando de algo mas sutil o sofisticado que es la agitación en este contexto de recordar un objeto del pasado, al generarse el deseo por él te distrae del objeto principal.

**4. No aplicación del antídoto.** Es cuando no lo aplicamos para contrarrestar el sopor o la agitación. Si mantenemos el objeto y no caemos en sopor ni agitación pero insistimos en poner antídotos cuando no hace falta, es el siguiente peligro.

**Antídoto:** Aplicar el antídoto. Cuando notamos que aparece el sopor o la agitación que son errores a abandonar para conseguir la calma mental debemos aplicar un antídoto.

**5. Sobre-aplicación de antídoto.**

**Antídoto:** No aplicación de antídotos. Si estamos manteniendo el objeto totalmente claro y estable no hay necesidad de poner antídoto.

Cuando nos involucramos en poner en práctica las enseñanzas algo que nos afecta para ello y también en la vida diaria es la pereza. Como es algo muy arraigado hacen falta 4 antídotos para destruirla. Como es algo que aflige demasiado requiere de mas antídotos.

### Antídotos Contra La Pereza

- **La fe.** Sería mejor llamarlo confianza, es cuando confiamos totalmente en algo y creemos que nos va a ayudar o que es para nuestro beneficio p.e pensar “si consigo la calma mental es algo extraordinario, me ayuda a sacar la esencia de este precioso renacimiento humano”, así generamos el deseo de conseguirlo o aspiración de lograrlo.
- **La aspiración.**
- **El esfuerzo.** Cuando realmente quieres algo te esfuerzas para conseguirlo. Esto se parece mucho a los que se dedican a los negocios o a la agricultura que cuando ven todo lo que pueden conseguir mas esfuerzo ponen en obtenerlo. Si ves lo que puedes conseguir y lo quieres te esfuerzas.
- **La flexibilidad.** Este esfuerzo trae como resultado la flexibilidad. Esta no es la de la calma mental p.e ahora que escuchamos las enseñanzas, cuando estamos sentados una hora parece que nos pesa el cuerpo o como si tuviéramos una mochila muy pesada y cada minuto nos pesa mas y, nos quejamos. Cuando conseguimos la flexibilidad no nos cansamos sino que disfrutamos mucho. Significa un tipo de ligereza física y mental que nos ayuda a aguantar el tiempo que sea.

Cuantos tipos de distracción existen? R/burda y sutil (Jose). Son 8 (Jose).

### Tipos de Distracción

1. **Distracción por naturaleza.** En relación a los 5 sentidos, esta puede ser virtuosa. Cuando estamos meditando las conciencias sensoriales se cierran y lo que está funcionando es la conciencia mental, por eso el objeto de observación es a nivel mental. Cuando alguno de tus sentidos sensoriales se abre y te distraes, dejas las conciencia mental y te vas a la sensorial.

2. **Distracción hacia fuera.** Pe la agitación mental.

3. **Distracción interna.** Cuando entramos en un estado de meditación en el que logramos mantener la concentración en el objeto y además te produce placer hacerlo, da una sensación muy agradable, cuando te apegas en esa sensación agradable es una distracción. Sería sopor sutil.

4. **Distracción por características.** Cuando estamos meditando y comenzamos a distraernos pensando “la gente va a hablar bien de mi, se van a dar cuenta que soy un yogui aislado” esta involucrada la reputación o el reconocimiento que nos lleva a distraernos.

5. **Distracción de morar en lo negativo.** Pe estamos meditando o desarrollando calma mental es con la finalidad de vencer las emociones negativas, pero si meditamos para aumentar nuestro orgullo al pensar “yo si se meditar, tengo concentración” esto es una distracción. Cuando la meditación está mezclada con el orgullo o el aferramiento a la colección transitoria (visión errónea).

6. **Distracción por la Atención.** Cuando una persona está en el camino de preparación y mantiene su objeto de concentración en lo del camino de acumulación. Si está en el camino de preparación debe hacerlo en el objeto correspondiente a su camino. Esto viene de Asanga en su texto “la colección de conocimiento”.

**Pregunta:**

- En la distracción por características he entendido que cuando meditas te distraes en el ego, obtención de reconocimiento, y en la distracción de morar en lo negativo no he encontrado diferencia porque aumentas tu ego, orgullo y visión errónea, no acabo de ver la diferencia entre la 4ª y 5ª distracción?

La distracción por características es la fama, en cambio la otra es que los engaños aumentan, y el aumento de engaños y buscar reputación no son lo mismo.

Todas las distracciones hacen daño a la concentración, en el contexto de trabajar para el logro de la calma mental hablamos de sopor y agitación. También podemos distinguir entre **agitación mental y excitación**, hay una diferencia entre estas dos.

**La excitación.** Hace daño a la concentración también, pero a diferencia de la agitación que es una afección del apego, la excitación se involucra con los otros tres venenos raíces (apego, ignorancia y rechazo).

**La distracción.** La distracción no necesariamente es provocada por un engaño, pues hay distracciones virtuosas, no virtuosas y neutras.

En el comentario Atisha menciona defectos o faltas a la hora de la concentración, en especial en la calma mental, que normalmente no se ven en otros textos por eso es conveniente mencionarlos. Movernos guiados por el deseo, la mente maliciosa, la confusión, el dormir, la agitación mental, el arrepentimiento, la duda, cuando entramos en adormecimiento (hay dos partes la confusión junto con estar adormecido), el temor, el desagrado, sentirse desganado, comer demasiado, sentirse incapaz, así como estos hay muchos mas.

Hasta ahora hemos explicado la agitación, ahora pasamos al otro peligro que es el sopor.

**El Sopor**

Antes en el Tíbet había confusión entre la calma mental y el sopor sutil, muchas veces se creía que el sopor sutil era la calma mental y esto traía problemas.

- **Sopor Burdo.** Cuando tu mente está emplazada en el objeto y estas observando tu objeto de meditación con claridad y lo mantienes bien pero la mente empieza a perder fuerza o se va opacando o bajando de intensidad.
- **Sopor Sutil.** Cuando mantenemos el objeto bien, estamos observándolo con claridad pero si en algún momento la claridad disminuye de intensidad se le llama sopor sutil.

En el comentario se dice que es difícil de identificar porque mantenemos el objeto y hay cierta claridad, es difícil saber que estamos cayendo en el. Atisha dice que es difícil expresar con palabras lo que es el sopor, debemos basarnos en las instrucciones del maestro y nuestra experiencia.

Es difícil identificarlo porque el objeto se mantiene y lo ve con claridad. Es muy difícil distinguir si es concentración o si es un defecto de la concentración porque la intensidad disminuye y es muy sutil. Normalmente distinguimos fácilmente cuando perdemos el objeto por la distracción, pero es difícil distinguir cuando disminuye de intensidad.

Como en el Lam Rim mediano hay una explicación muy detallada del sopor y la agitación, entonces este tema ya lo conocemos. Este peligro se contrarresta con la vigilancia.

### El Objeto A Observar

En el Lam Rim hay una explicación extensa, pero como la mayoría son budistas o simpatizantes del budismo se recomienda que el objeto a contemplar para conseguir la calma mental sea la imagen del Buda. Hay muchas razones por la cual es adecuado.

Para ello debemos ver primero una representación del Buda, tratamos de observarlo con detalle y luego tratamos de reproducirlo a nivel mental, porque es a nivel mental y no de la vista que debemos reproducirlo.

De un tamaño pequeño como del dedo pulgar, a la altura de entrecejo y a la distancia del cuerpo extendido. Como es una reproducción mental deja de tener aspecto de materia física y tratamos de reproducirlo con una naturaleza de sabiduría exaltada. Esta es la parte mas difícil, reproducir el objeto en nuestra mente. Al principio vemos un poco la cabeza, sea lo que sea que reproduzcamos a nivel mental tratamos de mantenerlo y así poco a poco nos familiarizamos con el objeto.

Para cultivar la calma mental cualquier objeto puede servir, supongamos que nuestro objeto de observación es el Buda Shakiamuni, porque también puede pasar el error de establecer un objeto y pensar “no puedo reproducirlo” y cambiar a Tara, esto es un error, una vez decidido el objeto de meditación debemos mantenerlo aunque luego se nos ocurra otro objeto. Así no se consigue calma mental porque estamos cayendo en otro error, una vez decidido el objeto de meditación se debe mantener de principio a fin.

Como objeto de observación puede servir cualquier objeto incluso la vacuidad. Una vez se tienen claros los 5 peligros y los 8 antídotos toca desarrollar el conocimiento de los 9 estados por los que se pasa hasta conseguir la calma mental. Esto nos ayuda a reconocer si estamos avanzando o no y si nos estamos acercando o no a la calma mental.

### 9 Estadios de la Calma Mental

**1. Emplazamiento de la mente.** Concentrar la mente en un objeto. Este primer estado es cuando tratamos que la mente se concentre (emplace) en un objeto, es difícil que la mente reproduzca el objeto. El mero hecho de poner el objeto es difícil, la mayor parte del tiempo lo perdemos, cuando logramos mantenerlo un poquito con cierta claridad ya pasamos al segundo estado.

**2. Emplazamiento continuo.** Nos podemos concentrar un poco mas en el objeto y el tiempo que lo mantenemos es el tiempo que tardamos en recitar un mala de om mani peme hum.

En este nivel si comparamos el tiempo en que perdemos el objeto y el que lo mantenemos es mayor el tiempo en que lo perdemos, porque aparecen en nuestra mente muchos pensamientos.

Cabe decir que hay muchas personas que cuando se empiezan a involucrar en la meditación y ven que los pensamientos aparecen, muchas veces se llevan la falsa idea de que les viene mal la meditación, que normalmente no tiene esos pensamientos y en lugar de tranquilizarles les agita mas. No es que surjan pensamientos sino que en nuestra vida estamos como en medio de un bullicio, lo que pasa es que no nos hemos percatado de ello. Así que en el momento en que nos percatamos de ellos notamos su presencia pero siempre han estado allí. Por

eso algunos cuando tratan de meditar y notan que su mente está bombardeada de pensamientos piensan “esto no es para mí” pero la verdad es que siempre han estado allí.

**3. Reemplazamiento.** Es volver a emplazar nuestra mente, perdemos el objeto pero volvemos otra vez a emplazar el objeto, se utiliza la analogía de la ropa. Es como cuando se rompe tu ropa y le pones un parche para poderla mantener.

**4. Emplazamiento cercano.** En este estado el objeto de observación no se pierde, hay una memoria muy fuerte que nos ayuda a mantenerlo, aunque se presenta de forma muy fuerte el sopor y la agitación mental se aplican sus antídotos.

**5. Control.** La agitación mental no le está afectando, este defecto lo hemos podido controlar, ahora lo que está presente es el sopor, debemos aplicar los medios para eliminarlo. En este estado se tiene un control de la agitación burda.

**6. Pacificación.** Se presenta el sopor que es cuando la observación del objeto baja de intensidad por tanto toca volver a elevar la mente, pero como se esfuerza mucho por subirla se hace mas de la cuenta y llegamos a la agitación sutil.

**7. Pacificación total.** A este nivel están los 6 poderes (poder de escuchar, poder de la reflexión, poder de la memoria, poder de la introspección o vigilancia, poder de la perseverancia y poder de la familiaridad). El poder de la memoria y de la introspección o vigilancia son muy fuertes. La agitación no aparece ni el sopor burdo, pero aparece la idea de que todavía podemos caer en el sopor sutil. Todavía no se ha caído en el sopor sutil pero se tiene la duda de que en cualquier momento se puede caer. Es como cuando todavía no te ha robado pero tienes la sospecha o duda de que en cualquier momento te pueden robar.

**8. Emplazamiento en un solo punto.** Se ha vencido el sopor sutil, eres capaz de mantener el objeto de observación pero requiere de mucho esfuerzo, es un gran esfuerzo el que hay que poner para poder mantener bien el objeto.

**9. Emplazamiento equilibrado.** El esfuerzo burdo que teníamos en el nivel anterior en este ya no hace falta p.e en los monasterios cuando recitan las oraciones se hace en voz alta, se las saben de memoria y a veces las dicen sin pensarlo y sin esfuerzo por prestar atención, de esta misma forma, sin esfuerzo, aunque hay cierto grado de esfuerzo pero no tanto esfuerzo se mantener el objeto.

En este estado se es capaz de emplazar la mente en el objeto cuando quiera, donde quiera, y el tiempo que quiera sin problema alguno y de manera perfecta. Al familiarizarse con esto llega un momento en que se da una sensación muy gozosa a nivel físico y mental, se llega a un estado de flexibilidad física y mental, a partir de aquí aparece el signo de que hemos llegado a la calma mental. Por eso en el dibujo aparece el monje volando.

**Pregunta:**

- *En el quinto nivel dice que la agitación burda ya no afecta, en el octavo nivel dice que se mantiene perfectamente. Perfectamente significa hacerse uno con el objeto, podría explicar que significa. Respecto a la vigilancia si la conciencia mental se divide para vigilar, para la alerta si necesitas un desdoblamiento de esa conciencia mental?*

No es que la mente y el objeto se hagan uno. Cuando dice que se mantiene perfectamente el objeto quiere decir que ya no se pierde sino que se mantiene. En los niveles anteriores se perdía o habían ciertos defectos, pero en este nivel ya no se pierde sino que se mantiene bien pero requiere esfuerzo hacerlo.

En los textos cuando se explica el 9 nivel se describe como sin esfuerzo, el único que puede emplazar la mente sin esfuerzo alguno es un Buda, pero esto indica que no requiere tanto esfuerzo, hay algún esfuerzo pero menor.

Hablando de la vigilancia y el objeto que la mantiene, no es la mente dividida en dos sino que el objeto lo mantienes con el aspecto de la conciencia mental y la vigilancia o memoria (atención) que también está involucrada son factores mentales. No son lo mismo pero se dan lugar en una misma conciencia. La memoria hace que podamos mantener el objeto o que esté bien cogido, y la sabiduría distingue si lo estamos haciendo bien o mal.

La conciencia tiene dos partes una que es el rey (aspectos de la conciencia como la mental) y otra que son los criados, que son los factores mentales. Hay factores mentales que siempre van con el rey donde quiera que vaya, en este contexto es una mente virtuosa, además está la memoria presente y la vigilancia. Es como si además de los 5 que acompañan al rey estuvieran 5 mas, estos extras les dan mas intensidad a lo que estamos haciendo, esto es lo que hace la introspección y la vigilancia. Una misma conciencia pero no hablamos de lo mismo.

Cuando hay demasiada vigilancia también caemos en un defecto porque si se está manteniendo bien el objeto y hay demasiada vigilancia sería fácil que cayéramos en la sobre-aplicación de antidotos, que es aplicarlos cuando no hace falta.

También se podría explicar así, ahora que estamos hablando de mantener un objeto, esta función de que la mente se emplace en un solo objeto la lleva a cabo la concentración que es un factor mental. Es como si la mente tratara de emplazarse en un objeto y para ello hay factores mentales que ayudan a que se consiga como la concentración, la atención y la vigilancia, que ayudan a mantener el objeto. Luego, para proteger o mantener el objeto están los factores mentales.

**Pregunta:**

- *La concentración en que nivel está? Cuando hablamos de los 9 estados mentales todos son concentración. Estos estados son como diferentes niveles de concentración?. Porque la agitación está hasta el 6º u 7º nivel? La agitación se lleva hasta casi el 7º u 8º entonces?*

No, a partir del séptimo la agitación y el sopor ya no aparecen pero está alerta.

**Los 6 Poderes O Fuerzas**

Están relacionadas con los 9 estadios de la calma mental, según qué es lo que está mas presente o es mas fuerte. Es la fuerza mas latente o con mas intensidad.

1. **De escuchar.** Haber recibido las instrucciones y tratar de aplicarlas es en el primer estado mental.

2. **De la contemplación.** Está mas fuerte en el segundo nivel de estado mental.

3. **De la memoria.** En este y el cuarto estado está la fuerza de la memoria. A partir del 4º nivel el objeto no se pierde gracias a la fuerza de la memoria.

4. **De la vigilancia.** Presente en el quinto y sexto estado.

5. **Del esfuerzo.** Presente en el estado séptimo y octavo.

6. **De la familiarización.** Presente en el noveno estado mental.

#### 4 Tipos De Confianza O Procesos Mentales Que Acompañan

Según en cada uno de los niveles que tipo de proceso mental es el que se va produciendo.

1. **Emplazamiento forzado.** Se encuentra en el primer y segundo estado mental.
2. **Emplazamiento interrumpido.** Se encuentra partir del tercer y cuarto estado hasta el séptimo estado mental.
3. **Emplazamiento ininterrumpido.** Es decir, continuo, se da en el octavo estado mental.
4. **Emplazamiento espontáneo.** Se da en el noveno estado mental.

Las fuerzas y los 4 procesos mentales están relacionadas con lo que se va logrando con el paso de cada uno de los nueve estados mentales. Fuerza se le llama por el poder principal que hay que poner en cada estado mental y confianza se refiere a que tipo de proceso mental hay que ir consiguiendo para ir avanzando. Por eso en los primeros estados mentales que se va perdiendo el objeto y se esfuerza por volverlo a recuperar, en ese momento que tipo de proceso mental hacen falta.

Si queréis conseguir la calma mental ya tenéis todos los puntos necesarios para conseguirla. Sin olvidar que poderla conseguir o no depende de los méritos o virtud acumulada.

#### **Pregunta:**

*- Entonces en el noveno nivel no hay fusión entre sujeto y objeto?*

Vuelve a salir esa pregunta, a lo mejor son propuestas filosóficas no budistas pero aquí estamos hablando de que la mente pueda llegar a mantener su objeto, no se hace una con el objeto. Pones un objeto de contemplación como la imagen de un Buda, sin visualizarlo como materia sino de energía de sabiduría exaltada, el objetivo es que el objeto que has decidido mantener no se pierda, si decides enfocar la mente en ese objeto no perderlo, de eso hablamos, una vez logrado ese nivel de concentración ya tienes habilidades para hacer otras cosas.

Desde el punto de vista de la realidad tal cual es, de la Prasanguika, esa cuestión acerca de hacerse una sustancia lo refutarían totalmente porque no hay sustancia sino que todo existe meramente imputado, existencia sustancial no es posible.

*-. Cuando hablaba de los tipos de distracción que por naturaleza puede ser virtuosa, porque? puede poner un ejemplo?*

Pe si estas meditando y de repente la vista se te va a las estatuas y generas alegría al verlas hay una distracción porque si estás tratando de generar concentración las conciencias sensoriales se tienen que cerrar, pero es por naturaleza virtuoso.

*-. Cuando me pongo a meditar y quiero ver el Buda pequeñito me sale uno muy grande y con los ojos medio abiertos e incomodidad física que me impide seguir con la práctica, me siento incómoda?*

Es sencilla la respuesta, hace falta acumulación de méritos por eso el texto dice que cualquiera que posea la clarividencia del mérito puede lograrlo, sino se tienen, ni en cien vidas se consigue.

*-. En relación a las clarividencias dos de ellas no entiendo, la última y la de los poderes mágicos?*

Son definitivamente clarividencias, la de completación de contaminación definitivamente lo es porque ha logrado el ojo de la deidad, el oído de la deidad, la capacidad de saber que no hay esa contaminación. En cuanto a la clarividencia de poderes mágicos hay personas que con la

recitación de palabras mágicas hacen imágenes o emanaciones o crean una ilusión, no es esa clarividencia sino cuando lo crean de verdad. No es una proyección o ilusión sino que lo fabrican, es una reproducción real. Esto lo consiguen porque tienen un grado de concentración.

Es un gran logro, p.e el Buda gracias a su clarividencia y a la necesidad de mostrar la impermanencia, la mejor manera de mostrarla es haciendo la proyección o forma de un cuerpo que está ardiendo en llamas o del cuerpo arrastrado por el agua.

Otro ejemplo es cuando es losar a partir de ese día hasta los 15 días siguientes se llaman los días de los milagros, donde el Buda no dio enseñanzas sino a través de manifestaciones mágicas. Que hizo? en esa época habían diferentes reinos, habían reinos en los que el rey era simpatizante de filosofías no budistas, y otros donde eran simpatizantes del budismo. El que tenía fama era Buda Gautama y los maestros de otras filosofías decían “porque es tan famoso si come igual que yo, va al baño igual que yo, habla igual que yo”, entonces decidieron enfrentarse al Buda para ver quien era mejor. Así sucedió, durante esos quince días debatieron con el Buda que a través de sus poderes milagrosos logró subyugarlos y demostrar quien era.

Cabe aclarar que en esa época quien perdía el debate tenía que convertirse a la otra religión, eso fue lo que sucedió, no fue solo en un reino sino que visitó diferentes reinos en los que hizo debate con otros maestros y mediante manifestaciones mágicas logró vencerlos y se tuvieron que convertir en el budismo. Fue otro medio hábil del buda para convertir.

*-. Podría explicar mas el noveno nivel sobre la flexibilidad?*

En cuanto a la flexibilidad, es tanto física como mental, es como quitarse aquello que es desfavorable o molesto, desaparece. A nivel coloquial hay un tipo de flexibilidad, cuando tenemos oraciones que hacer y aunque en ocasiones no te sientes muy bien física o mentalmente sabes que tienes que hacerlas pero te cuesta. En cambio hay otros días en que te sientes mentalmente y físicamente bien, a la hora de hacer las oraciones las haces muy bien y ligero, sin dificultad, con la sensación de que te puedes echar otra hora sin problema. Es para que tengamos una idea de qué es calma mental.

Otro ejemplo que aunque no es flexibilidad porque para que lo sea debe ser virtuoso o en relación a algo virtuoso, pero para que tengamos una idea, cuando van a dar un espectáculo muy bueno que nos encanta, no nos importa que no hayamos desayunado pero estamos dispuestos para verlo. Sin comer y con todo el tiempo que estuvimos allí, ni el cuerpo nos molestaba sino que lo disfrutamos. No es flexibilidad pero es para que tengamos una idea de a que se refiere, claro, en este caso es en realidad debido al apego pero si esa misma actitud la aplicamos a algo virtuoso es flexibilidad. Es realizar la cosas sin que te cueste.

Cuando hablamos de haber conseguido la calma mental que significa haber obtenido la flexibilidad física y mental, es diferente a lo que hemos hablado. La calma mental es cuando eres capaz de entrar en concentración en un solo instante y tu mente y cuerpo pueden estar el tiempo que deseen, ni a nivel físico ni mental hay algo que lo dificulte o moleste, cualquier estado desfavorable físico y mental desaparece.

Aunque la raíz que produce el estado desfavorable no se ha eliminado porque para ello uno debe cultivar el camino y la calma mental no es camino p.e estas en el noveno estado mental y lo cultivas continuamente, llega el momento en que consigues el estado de flexibilidad en que puedes desarrollar el estado de concentración equilibrado quince días sin que te afecte, de eso

estamos hablando como calma mental. Se consigue cuando en el noveno nivel lo cultivas continuamente y está el signo de flexibilidad, en ese momento has adquirido la calma mental.

En realidad la calma mental la hemos conseguido muchísimas veces porque hemos girado por esta existencia cíclica un montón de veces pero ya se nos olvidó. Pero en el momento en que vaya acompañada de la mente de la bodichita y la visión de la vacuidad entonces podemos decirle adiós al samsara.

*- Todos los objetos de meditación tienen que ser ocultos?*

El objeto de observación es un objeto manifiesto (broma). No puede separarse por fenómenos ocultos o fenómenos manifiesto porque lo creamos en nuestra mente, recreamos esa apariencia, es una creación nuestra.

Cuando se medita en el estado de generación es un fenómeno manifiesto u oculto? R/ de acuerdo a lo que acaba de decir es manifiesto (Carlo). Cuando meditas en ese estado de generación es una creación nuestra conceptual, nosotros a nivel conceptual lo creamos aunque sea creación nuestra o conceptual o fabricado seguimos acumulando méritos porque es algo virtuoso.

No es real pero es una creación nuestra que nos ayuda a acumular méritos. Es una fabricación nuestra, el objeto de observación lo estamos fabricando nosotros por eso puedes utilizar como objeto de observación una deidad, como también algo como las alubias o una espina o el cuerno de un toro. Lo importante es que cuando lo recrees sea muy sutil, pero todos estos por muy absurdos que parezcan también son objetos de observación porque hay quienes han logrado la calma mental tomando estos objetos de observación. Pero en el budismo nos hablan de preferencia tomar como objeto de observación la imagen de un Buda, es válido para desarrollar calma mental y visualizarlo nos ayuda a recordarlo o tener presente al Buda.

*- La meditación en vacuidad es un objeto oculto?*

Claro, es un fenómeno oculto.

*- Sobre la eliminación de la distracción interior, puedes sentir gusto por hacer meditación, rápidamente se puede convertir en apego porque estas muy bien? ese es el punto en que nos estamos aferrando a una sensación de gusto?*

Si encuentras gusto o placer al hacer las oraciones no es apego, esta muy bien.

*- Para un principiante como yo que no tiene méritos, meditar en el Buda no es mas difícil?. Que pasa con las personas que a través del sueño visualizan o ven Budas que van a surgir en el futuro, tienen clarividencia en el sueño y despiertos no?*

Si tienes todas las condiciones propicias acumuladas y te pones a meditar en otro objeto que no sea un Buda se puede hacer. Si en el sueño logras ver imágenes de Buda quiere decir que hay méritos.

(fin de preguntas)

**“Así pues, mantener bien las condiciones mencionadas en el capítulo sobre la “Colección para la Estabilización Meditativa” emplaza la mente en cualquier objeto de concentración virtuoso.”**

Puede ser cualquier objeto pero siempre es mejor que el objeto sea virtuoso. Hay muchos objetos que pueden servir como objeto de observación y en el texto de lam rim que mencionamos clasifica los objetos de observación.

Emplazar la mente en lo virtuoso, una vez que has logrado emplazarla unidireccionalmente en ese objeto, cuando seas un yogui que has conseguido la calma mental.

**“Cuando el practicante ha alcanzado la calma mental  
ganará, también, la percepción superior,  
pero si no practica la perfección de la sabiduría,  
no pondrá fin a las obstrucciones.”**

Una vez conseguida la calma mental se logran las clarividencias pero hace falta desarrollar la perfección de la sabiduría, porque si no la tienes el adiestramiento, el liberarnos de lo que tenemos que liberarnos, los oscurecimientos y completación no se consiguen. Por lo tanto, tenemos que adiestrarnos para conseguir la perfección de la sabiduría.

Al principio hablamos que si no tenemos las clarividencias no podemos beneficiar bien a los demás, hacen falta si realmente queremos ser de beneficio a otros, pero para conseguirla hace falta la calma mental. Pero si ya conseguimos la calma mental y tenemos las clarividencias es suficiente para beneficiar a los seres? no, porque con ello no estamos eliminando todos los oscurecimientos y faltas ni completando las perfecciones, hace falta cultivar la perfección de la sabiduría.

Por eso, para eliminar los oscurecimientos a los engaños y a la sabiduría debemos cultivar el yoga de la sabiduría.

**“Así pues, para eliminar todas las obstrucciones  
a la liberación y a la omnisciencia,  
el practicante debe cultivar, incesantemente,  
la perfección de la sabiduría con los medios hábiles.”**

**“La sabiduría sin medios hábiles  
y también los medios hábiles sin la sabiduría,  
se describen como una atadura.  
Por consiguiente, no renuncies a ninguno de ellos.”**

Es necesario que cultivemos el método y la sabiduría. Siempre hay que meditar acompañados del método. Por un lado hay que desarrollar la sabiduría que conoce las dos verdades y por el otro la sabiduría de los medios hábiles, que al final nos van a llevar a tener los dos cuerpos o kayas.

Este énfasis en la necesidad de cultivar el método y sabiduría que en el Lam Rim mediano explican con mas detalle, en este texto se menciona en una estrofa y media, esta estrofa es muy importante porque está basado en los sutras. Porque si está el método sin la sabiduría o viceversa son ataduras, que en lugar de ayudarnos a alcanzar la budeidad solo nos están atando mas. De hecho en el sutra dicen textualmente que una sin la otra son ataduras por lo tanto, no abandones ninguna de las dos.

También dice:

**“Para eliminar la duda respecto a qué es la sabiduría y qué son los medios hábiles, clarificaré la diferencia entre los medios hábiles y la sabiduría.”**

Esto es importante, porque en esa época en el Tíbet y la India había quienes tenían una visión completamente equivocada de que si nos aplicáramos en el desarrollo de la vacuidad no debíamos prestar atención a la ley de causa y efecto. Algunos decían “tengo la vacuidad por tanto puedo hacer lo que quiera”, de echo quienes piensan así no han conseguido la vacuidad porque cuando uno logra la vacuidad entiende perfectamente la ley de causa y efecto, entiende esa relación.

Otros, se iban al otro extremo de desarrollar la mente de la bodichita y olvidarse de la visión de la vacuidad, porque no para ellos no tenía mucho sentido a fin de cuenta un Buda es resultado de la bodichita. Pero esto es un error porque es un impedimento para alcanzar la budeidad. Con cualquiera de los dos aislados no se consigue la budeidad.

Hemos visto hasta aquí la importancia del método y la sabiduría para alcanzar la budeidad. Todas las perfecciones menos la sabiduría junto con la acumulación de virtud pertenecerían al método.

**“A excepción de la perfección de la sabiduría, todas las prácticas virtuosas, tales como la perfección de dar, son descritas por los victoriosos como medios hábiles.”**

**“Toda persona que, bajo la influencia de la familiaridad con los medios hábiles, cultiva la sabiduría alcanzará rápidamente la Iluminación, y no si sólo medita en la ausencia de existencia verdadera.”**

Enfatiza nuevamente esta unión, porque aunque meditemos solo en la ausencia de identidad no conseguiríamos la budeidad rápidamente. Nos introduce a meditar en la ausencia de identidad, que es la ausencia de identidad?

**“La sabiduría se describe como la comprensión de la vacuidad de existencia inherente mediante el entendimiento de que los agregados, los componentes y las fuentes (esferas) no son producidos.”**

La perfección de la sabiduría es aquella ausencia de identidad o vacío de existencia inherente. La perfección de los Arias mahayana en su continuo mental es la perfección de la sabiduría.

Que son los agregados? R/son 5 y son lo que contiene (Jose). Cuales son los 18 constituyentes? son los 6 objetos de observación de los constituyentes, 6 constituyentes de los poderes de los sentidos y las 6 consciencias. Que pasa con los 62 constituyentes? para recordarnos lo que dimos en el texto de Abhidharma, donde os quise enfatizar la importancia que tiene entender lo que son los agregados, los constituyentes y las esferas (fuentes). Lo enfatice mucho porque vuelve aparecer en los diferentes sutras o textos, para conseguir la comprensión de la vacuidad hace falta entender estos puntos.

En el sutra del corazón siempre decimos “no hay” pero si lo vemos con detenimiento nos habla de los 5 agregados, las 12 fuentes y los 18 constituyentes. No solo recitarlo sino que pensemos en lo que dice que no hay y recordad de nuevo los agregados, esferas y constituyentes.

Dice “comprendiendo que los agregados, las esferas y las fuentes no son producidos” que quiere decir? que no están producido por sí mismo, por eso están vacíos de existencia inherente. De esto estamos hablando, de la sabiduría que tiene el ser Aria que llamamos la perfección de la sabiduría, o ver la vacuidad es la perfección de la sabiduría.

Acercarnos a ver la perfección de la sabiduría es ver que no son producidos por sí mismos, por tanto, están vacíos de existencia inherente.

En esta estrofa podemos ver que comprender que no se produce por sí mismo o no surge por sí mismo, que están vacíos de producirse por sí mismos, este conocimiento que existe en el continuo de un ser Aria es la perfección de la sabiduría. Para llegar a ella se utilizan razonamientos lógicos, hay 5 razonamientos principales que menciona Nagarjuna y Chandrakirti pero Atisha menciona 4 razonamientos.

### **Razonamientos Para Comprender La Vacuidad**

1. El razonamiento lógico acerca de la agrupación en 4 de nacer y cesar
2. Razonamiento que es como el vajra (como lo afilado del diamante o del vajra)
3. Distinto de uno, distinto de varios.
4. De originación interdependiente.

Aunque a veces están con diferentes términos.

(8/11/2015)

Ayer nos comentó la importancia de los tres adiestramientos con la analogía de la rueda, también nos habló de la calma mental (adiestramiento superior de la concentración). El adiestramiento superior de la ética y la concentración ya se han explicado. Hemos hablado de un adiestramiento virtuoso que nos permita centrar nuestra mente y mantener el objeto, todo lo que podamos hacer con una mente concentrada lo vamos a hacer mejor, la acción se lleva a cabo de la mejor manera porque estamos centrados en un objeto virtuoso. Hemos hablado de los estados mentales por los que avanzamos en el desarrollo de la concentración.

Shantideva dijo “si no hacemos las practicas con concentración no nos llevan a ningún lugar”. No importa que acción virtuosa llevamos a cabo, con que intensidad o fuerza se realiza o si dura mucho, si nuestra mente esta dispersa o distraída por mas duradera o intensa que sea no tiene mucho sentido. Esto es un recordatorio muy bueno que ojalá lo mantengamos en nuestra mente.

### **Adiestramiento o Perfección de la Sabiduría**

Ayer mencionamos la importancia de la unión del método con la sabiduría, la parte del método se explicó cuando desarrollamos el adiestramiento de la persona de capacidad superior. La parte de sabiduría ya se mencionó cuando se dijo que para entender la vacuidad hace falta entender los agregados, las esferas y los constituyentes. También se menciona que así como hemos visto el adiestramiento superior de la concentración y ahora vemos el de la sabiduría que significa explicar la vacuidad y que hablar de la vacuidad es hablar de la sabiduría.

### **Razonamientos Para Comprender La Vacuidad**

**1. Razonamiento lógico sobre las 4 posibilidades del surgir y cesar.** No es lógico que exista por su propia producción, decir que existe por su propia producción (por sí mismo) es como hablar de las flores en el cielo, inexistente, como tampoco es cesado por sí mismo, entonces no hay lugar a que pueda existir de esa forma (producido o cesado por sí mismo).

Las 4 posibilidades son:

- Es producido por sí mismo: es imposible.
- Es producido sin causa: es imposible porque es como hablar de flores en el cielo.
- Se produce por si mismo y sin causa: imposible ambas juntas.
- Unicamente una causa produce una variedad de resultados o varias causas producen un único resultado.

Estos análisis lógicos observando causa y resultado es para que nos demos cuenta que establecido verdaderamente o existir verdaderamente es imposible, así como es imposible que pueda existir por sí mismo. Es para llevarnos a la conclusión de que no existe verdaderamente ni por sí mismo utilizando causa y efecto.

**2. Razonamiento que es como un fragmento de diamante.** Es para llevarnos a entender que la existencia verdadera es imposible o no puede producirse de manera verdadera.

- No es producto de uno mismo
- Ni de otros
- Ni de uno mismo, ni de otro
- Sin causa.

Nos están hablando de cómo existe el objeto de negación. Como no se puede dar por tanto, se llega a la conclusión de que no existe por su propia entidad o naturaleza.

Este análisis es para refutar otras escuelas filosóficas que proponen que haya producto sin causa o que pueda surgir por sí mismo.

Vamos a refutar la idea de que el yo es único, una de las escuelas que se refuta es la de los “numeralistas” porque ellos dicen que existe la causa y en el momento en que existe está el resultado, afirmando que son de una misma entidad. Para refutar esto se dice que de sí mismo no se puede producir.

Cuando se dice que no es posible que sea producto de otro es para refutar la idea de la escuela Madhyamika Svatántrica. Que es lo que están refutando? que la escuela svatántrica afirma que está establecido por sus propias características.

Cuando se dice que “no existe sin causa” es para refutar la escuela “kiampopa”. Otras escuelas afirman que es producto de uno mismo y de otros -de ambos- se está refutando otras escuelas.

Lo exponen poniendo una cosa en concreto como el brote de una planta que no existe verdaderamente porque no es producto de sí mismo. Este principio lógico es el que Atisha toma del texto de nagarjuna “raíz del camino medio” y lo expone en el comentario para refutar otros puntos de vista filosóficos.

**3. Distinto de uno, distinto de varios.** Analiza la naturaleza de los fenómenos, si esa entidad de los fenómenos existe tiene que ser uno o varios p.e si analizamos el reloj y analizamos su naturaleza o entidad tiene que ser uno o varios, si es uno tiene que ser uno mismo y si es varios en un reloj habrían varios relojes, se trata de ver estas dos posibilidades y refutarlas.

Cuando hablamos de su entidad, hablamos de que existe verdaderamente. Si en un fenómeno hubiera una existencia verdadera solo habrían dos opciones, una existencia verdadera o varias existencias verdaderas, pero cuando lo analizamos no tiene ninguna de las dos por eso está vacío de existir por su propia identidad o naturaleza.

Está muy clara la explicación del comentario. Si realmente esa entidad existiera solo habrían dos posibilidades o una única o varias pero cuando hacemos el análisis no hay una ni varias por tanto, está vacío de existir por su propia naturaleza.

Este análisis lógico lo deja muy claro porque si hay una existencia verdadera debe encontrarse en uno o en varios, se aplica a cualquier fenómeno. Esta explicación no es nueva porque se utiliza cuando se trata de desarrollar la vacuidad, se llama los 4 modos de morar o razonamiento en cuatro puntos.

Cuales son estos cuatro puntos? R/establecer el objeto de refutación, las posibilidades de existencia siendo uno o varios, investigar si es uno y si existe separado (Paloma). Se les llama morar porque es donde tu mente se emplaza para razonarlo, tu mente trata de estar allí para hacer este razonamiento. El primero que es el objeto a refutar es el mas importante, después las diferentes posibilidades siendo uno o varios, es poner tu mente para poder comprender la vacuidad, tratar de que tu mente reflexione y more en estos razonamientos para que vayamos razonando y asimilando que no puede tener esa existencia inherente que pensamos.

Es un tema difícil y si no estamos familiarizado con la terminología nos desborda. Los grandes maestros mencionan que hablar de la mente de la iluminación es fácil de explicar aunque muy difícil conseguir en nuestro continuo mental, en cambio, hablar de la vacuidad es muy complejo, sin embargo desarrollarlo en el continuo mental es mas fácil.

Pero estamos hablando del vehículo mahayana donde hace falta desarrollar el método y la sabiduría, por tanto ,no podemos dejar de hablar de este tema. Explicarlo es difícil y aún mas que podamos entenderlo pero a pesar de lo difícil necesitamos esforzarnos por pensarlo y analizarlo.

Aquello que es difícil requiere mas esfuerzo de nuestra parte, porque si caemos en la idea de “es difícil para mi y muy complejo, luego lo miro” cuando va a venir ese luego? Si nos apartamos cuando vamos a conseguir comprenderlo? y por otro lado, incluso aquellos con pocos méritos el mero hecho de empezar a contemplar esta posibilidad de la vacuidad, si por lo menos se genera la duda en ellos con esto ya están haciendo que el samsara se comience a tambalearse, por eso vale la pena el esfuerzo. Se imaginan si podemos hacer temblar el samsara!. Algo que necesitamos es que aunque todavía no consigamos escaparnos, por lo menos que se empiece a tambalearse.

A la hora de contemplarlo hay que ser muy cuidadosos porque para que lleguemos a comprender la vacuidad o acercarnos a comprenderla hacen falta muchos méritos. Hay una historia de cuando fui de vacaciones a Canadá, me llevaron a un café en varias ocasiones, en una de ellas nos encontramos con un tibetano que iba al mismo lugar y empezamos a hablar, tendría como 40 años y nos preguntó si nos importaba que nos acompañara. Después me dijo si luego podía irme a visitar y yo le dije que si y le dieron el número de teléfono para estar en contacto.

En una ocasión vino a casa de mis familiares, no le conocía de nada pero entró a verme inmediatamente e hizo tres postraciones y me dijo que quería preguntarme algo, yo le dije “si me sé la respuesta te lo contesto”. Pero cuando entablamos contacto me di cuenta que no era una persona cualquiera sino incluso mas que yo. Me preguntaba sobre la vacuidad, tenía un buen conocimiento de lo que era, se ve que era una persona que seriamente lo estaba analizando y se lo estaba planteando y en ese planteamiento o contemplación que estaba haciendo llegaba un momento en que esa posibilidad de perderse a sí mismo le causaba temor y miedo.

Me quedé muy impresionado por lo que hablaba tenía un conocimiento basto de la vacuidad y estaba tratando de contemplar, dijo “la sensación de que pueda perderme a mi mismo me causa miedo, como puedo vencerlo?”, le sugerí hacer postraciones, ofrecimientos de mandala, todo lo que acumula méritos. Era una persona muy educada porque había sido monje, había estudiado en la escuela de lógica en Dharamsala luego se había mudado a Canadá, era como un Guese que se hizo laico.

Volviendo al objeto de negación es muy importante conocerlo y también no caer en ninguno de los dos extremos del nihilismo ni el eternalismo, por eso decía que hay que ser muy cuidadosos, para ello hace falta méritos, entre mas acumulamos mas estamos comprendiendo mejor sin caer en los dos extremos. También le conté todo lo que Lama Tsonkapa hizo para acumular méritos, es importante que contemplemos la vacuidad y también que acumulemos méritos porque si no tenemos méritos suficientes fácilmente nos puede entrar miedo ante la posibilidad de perder nuestra identidad o podemos caer en uno de los extremos. Para evitar que

esto suceda necesitamos méritos, al igual que para no perder interés porque a veces cuando surge miedo pensamos “mejor en esto no me meto” por eso hace falta acumular muchos méritos.

**4. De originación interdependiente.** Sacado de un texto de Nagarjuna del “camino medio” y otro texto donde se habla de la relación de interdependencia, que no puede existir por sí mismo si está dependiendo de otro, por sí mismo no puede existir por ser interdependiente. También se conoce como el rey de los razonamientos.

De los diferentes tipos de razonamientos que hay, se le llama el rey del razonamiento a la interdependencia, se le llama así con un objetivo. Por la manera en que unos maestros exponen ya sea de la escuela Chitamatra el razonamiento perfecto de que está establecido verdaderamente o como la Madhyamika el razonamiento perfecto de como no está establecido verdaderamente. La escuela Madhyamika no acepta una existencia verdadera, la Chitamatra afirma una existencia verdadera y ambas dicen que el razonamiento perfecto de la existencia y no existencia verdadera, por eso se le llama el rey de los razonamientos. En el sentido de que por un lado la no existencia se puede confundir y caer en el nihilismo y por el lado de la existencia se puede caer en el eternalismo. Es decir, existir verdaderamente es estar hablando de la visión del eternalismo de que hay algo que existe verdaderamente.

Se llama el rey del razonamiento porque abarca ambas, que surge dependiendo de algo, al decir que hay una interdependencia apoya el que hay algo que existe como base para poder surgir pero como es en base a algo por lo que existe, por eso no existe por sí mismo, por eso es el rey de los razonamientos.

Atisha dice que hay muchos textos que hablan de la vacuidad, por lo tanto no puede mencionarlos todos, pero si queremos desarrollar la contemplación de la vacuidad expone los 4 razonamientos lógicos para que los vayamos contemplando y desarrollando ese conocimiento.

Meditar en la vacuidad significa meditar en la sabiduría o la visión superior. Meditar en la vacuidad es para desarrollar la sabiduría que comprende la vacuidad, para meditar en ello hay que tener los conceptos generales bien comprendidos p.e si quieres meditar en la impermanencia de la mente antes tienes que desarrollar ese conocimiento para luego aplicarlo en el fenómeno de la mente, porque esas características se aplican al resto de fenómenos sin excepción así que puedes utilizarlo para desarrollar la sabiduría de la ausencia de identidad.

Aparece en el texto “detener o evitar las concepciones” significa que vamos utilizando el razonamiento lógico para tratar de entender cómo no existe por su propia entidad o inherentemente, así cuando tratamos de comprenderlo podemos ver como realmente existe. Cuando dice “cesar las concepciones” se refieren a dudas que puedan obstruir el análisis, en el sutra se dice “para que lo que no se ve al final se vea” es decir, a través del análisis cuando estamos tratando de encontrar el objeto de refutación viendo todas las posibilidades en que puede existir, en el momento en que no lo puedes encontrar es cuando ves como existe por eso dice “cuando no lo ves al final lo ves”.

**“La naturaleza de esta existencia mundana,  
que ha surgido de la conceptualización,  
es conceptualización. Así pues, la eliminación de  
la conceptualización es el estado superior del nirvana.”**

En el Lam Rim está explicado de forma muy clara en el sentido de que si nos dicen “un perro”, da igual que tenga los dientes blancos o negros si te muerde da igual de que color era. Que significa el perro que te muerde que tiene los dientes blancos o negros? Que simboliza el diente blanco o negro? R/está relacionado con el monje indio hasan sobre la conceptualización, la polémica era que decía que las conceptualizaciones impedían la meditación en vacuidad (Jose).

Pero que significa blanco o negro? ibas bien en tu explicación, da igual que tipo de pensamiento sean hay que quitar todo pensamiento aunque sea blanco o negro. Que significa con los dientes blancos? R/ que hay formas de razonar positivos que nos ayudan en el análisis de la vacuidad (Jose). Virtuoso y no virtuoso (Paloma).

Había una corriente que decían que todos los pensamientos tenían que cesar o quitarlos y daba igual si eran conceptos buenos o negativos en el sentido de que da igual si te perjudica o te daña p.e uno de los conceptos blancos es la mente de la bodichita aunque sea algo tan virtuoso sigue siendo un concepto y según esta corriente también tenías que quitarlos, era la idea de quitar todo pensamiento.

En resumen, una corriente decía que no debían haber conceptos pero la realidad es que hay conceptos que nos benefician y otros que nos perjudican. Los que nos perjudican hay que quitarlos pero los que nos favorecen hay que mantenerlos porque nos ayudan en el análisis de la vacuidad. Del mismo modo:

**“La gran ignorancia de la conceptualización  
nos hace caer en el océano de la existencia cíclica.  
Permaneciendo en la estabilización no conceptual, se manifiesta claramente la no  
conceptualización que es como el espacio.”**

Habla de la claridad y la no conceptualización que es como el espacio. Esta estrofa nos habla de la unión de calma mental con la visión superior. El objeto que se está observando es la vacuidad, se trata de conseguir esta unión, cuando todavía no llegan a unirse de forma equilibrada puede suceder que entras en concentración al observar la vacuidad y cuando metes la visión superior, que es la sabiduría o análisis que llevas a cabo, se opaca la estabilización meditativa y al revés. Pero en el momento en que se llevan a cabo ambas sin perjudicar una a la otra sino que se apoyan y desarrollan llega un momento en que se ve la vacuidad que se dice “es como el espacio”.

Al decirlo parece difícil, como puedes tener una concentración unidireccional y a la vez hacer un análisis en el objeto? pero hay un momento en que la calma mental y la visión superior llegan a apoyarse mutuamente e ir en aumento.

En los daranis que entran en la conceptualización explican que cuando los bodisatvas contemplan de un modo no conceptual estás enseñanzas excelentes trascenderán la conceptualización tan difícil de eliminar. Esta conceptualización es tan difícil pero consiguen eliminarla y conseguirán al final el estado no conceptual.

**“Una vez confirmado, mediante las escrituras  
y el razonamiento, que los fenómenos  
nos son producidos ni existen inherentemente, medita sin conceptualización.”**

En esta estrofa está condensado todo lo que hemos mencionado anteriormente convirtiéndolo en un consejo. Habiendo seguido los razonamientos lógicos y basándose en las

escrituras de las palabras de Buda así como en textos de grandes eruditos confiando en lo que nos explican y el razonamiento lógico llegarás a ver el análisis en relación a la ausencia de existencia inherente que significa que todos los fenómenos no son producidos y quitando toda conceptualización medita.

Si se medita de este modo y logras morar así en meditación, entonces de manera gradual alcanzamos el nivel de calor y demás, vas avanzando en los diferentes caminos de preparación y sus divisiones, incluso llegas hasta la tierra del gran gozo y a partir de allí al resto de bhumis y al poco tiempo alcanzas la iluminación de un Buda.

Si practicamos de esta forma vamos a conseguir el estado de un Buda y pasaremos por los diferentes estados rápidamente. En este sentido tanto el sutra como el tantra coinciden en que esta contemplación va acompañada de la mente de la bodichita.

En síntesis, tenemos el sutra y el tantra y dentro del vehículo mahayana tenemos el adiestramiento del sutra y del tantra, si uno sigue todo el adiestramiento del sutra va a llegar al estado de la décima tierra, pero a partir de allí el sutra no te lleva hasta el estado de un Buda totalmente sino hasta el paso previo. Si en la décima tierra entras en el camino de tantra en un día y noche alcanzas el estado de Buda.

#### Divisiones Del Tantra:

- Kriya tantra o tantra de la acción
- Charya tantra o tantra relacionado con la actuación o el comportamiento
- Yoga tantra
- El yoga del tantra superior

Los tres primeros no te llevan al estado último de Buda sino al punto previo que es la décima tierra, porque lo que nos lleva al estado de Buda es el Mahanutara yoga tantra.

En este sentido son igual tanto el sutra como los 3 primeros tantras. Podríamos preguntarnos porque entonces esa variedad? Si tanto el sutra como los 3 primeros tantras nos llevan al mismo destino? También en el sutra se tarda mas en alcanzar el estado de Buda, en el Kriya mas cerca y así sucesivamente, porque no desde el principio se da uno que es el que mas rápido te lleva? Porque hay diferente tipo de personas con diferente tipos de cualidades, por eso se dan diferentes prácticas. Por un lado el vehículo de la prajnaparamita donde hay que separarse del apego, mientras que el tantra utiliza el apego como el camino. En el tantra se pone mas énfasis en los mudras, mas en lo externo que en lo interno y poco a poco deja de ser mas importante y se enfoca mas en lo interno. Hay diferencias en los tipos de tantra para cumplir con los distintos de aspiraciones y capacidades de los seres.

Cual es la diferencia entre sutra y el tantra? En cuanto al adiestramiento a seguir, en el sentido de la manera de meditar y también los textos diferencian cuales son sutras y cuales tantra. En cuanto a la manera de adiestrarse si la practica de contemplación incluye los 4 resultados perfectos entonces estamos hablando que esa práctica es de tantra y si no menciona nada de la contemplación de los 4 resultados perfectos no pertenece al tantra. Al igual que para distinguir los textos si son de tantra o de sutra, si en el texto se explican los 4 resultados perfectos es tantra y si no los menciona es de sutra. Aunque a veces se llama vehículo de mantra pero no en el sentido de la recitación sino del tantra.

Cuales son los 4 resultados perfectos? R/nosotros mismos como la deidad, lo que nos rodea como la deidad (Jose).

### Los Cuatro Resultados Perfectos

- El cuerpo perfecto.
- Las posesiones perfectas.
- Las acciones perfectas.
- El lugar perfecto.

Tengo que dejar claro que esto solo lo puede hacer aquellos que han recibido una gran iniciación, sino no, no deben llevar a cabo esta contemplación de los 4 resultados perfectos.

*El resultado perfecto del cuerpo.* Significa generarse como la deidad p.e cuando hemos recibido la iniciación de yamantaka puede visualizarse a sí mismo como esa deidad.

*El lugar perfecto.* La sadana te describe el palacio de la deidad.

*Objetos de disfrute perfectos.* Es cuando generados como la deidad hemos bendecido los ofrecimientos y como la deidad hacemos uso de ellos. Cuando nos autogeneramos como la deidad y hacemos uso de esos objetos, son objetos en relación a la deidad, de uno mismo como la deidad.

*Las acciones perfectas.* En algunas sadanas hay mas acciones y en otras menos, pero en general es cuando generados como la deidad imaginamos que salen rayos de luz hacia los Budas como ofrecimientos o hacia todos los seres.

Lo que determina si somos seguidores del budismo o no es haber tomado refugio. Hay diferencias entre entrar en el tantra y en el camino del tantra. Entrar en el tantra es cuando uno ha recibido una iniciación y puede llevar a cabo las prácticas de lo que ha recibido, y la única puerta de entrada al camino del tantra es la bodichita. En el texto de la gran exposición del camino dice “tanto para entrar al vehículo mahayana de las perfecciones como del tantra secreto la única puerta de entrada es la bodichita”.

A través de la práctica del tantra uno logra rápidamente alcanzar el estado de Buda.

**“Si quieres acumular sin dificultad  
las colecciones para la Iluminación  
mediante las actividades de pacificación,  
de incremento y demás, adquiridas por el poder del mantra,”**

**Y también por la fuerza de los ocho  
grandes logros y de otros, como el “buen recipiente”, si quieres practicar el mantra  
secreto, tal como se explica en los tantras de la acción y de la ejecución.”**

A través del poder del tantra podemos obtener rápidamente la budeidad a través de actividades de pacificación y demás. Cuando se toma la iniciación se hacen actividades de pacificación cultivando esa cualidad, para entender cómo a través de esa actividad uno consigue en una vida el estado de Buda, con los tres primeros tipos de tantra utilizando la actividad de pacificación puede lograr una vida extremadamente larga, esto favorece alcanzar la iluminación en una sola vida, con la actividad de incremento a través de la vasija de los deseos te da las condiciones para obtener el logro de la budeidad.

En cuanto a las actividades de incremento hay diferentes tipos como la pacificación de enfermedades, hemos visto que por recitar unos mantras hay personas que se han recuperado de sus enfermedades, p.e Gen-ñigma todos los días desde las 12 hasta las 2 veía a personas enfermas y les soplaban mantras y la gente se recuperaba. Hubo un chico Losan Chodar que karen conoció porque era su compañero de conversación en la escuela de traductores en dharamsala que antes no podía caminar pero lo llevaron con Gen-ñigma y se curó. Esto en relación con las actividades de incremento.

### Los Ocho Grandes Logros:

1. **La vasija que concede los deseos.** Es algo a lo que le haces súplicas, peticiones y todo te lo puede conceder, lo único que no puede concederte son los logros superiores.

2. **Las piernas rápidas.** Para rápidamente llegar al lugar que se ha pensado.

3. **La espada.** Desarrolla la capacidad de comprensión, es para el aumento de la sabiduría o agudeza a la hora de pensar.

4. **Lo que desea la mente da la orden a otro y el otro lo lleva a cabo tal cual lo desea.** No necesariamente es bueno porque si tiene deseos negativos entonces se lo dice a otro para que lo lleve a cabo tal cual lo deseaba.

5. **Debajo de la tierra.** Es capaz de ir o viajar debajo de la tierra sin problema alguno.

6. **La invisibilidad.** Es como si dejara de tener forma física.

7. **El árbol que concede los deseos.** Se parece a la vasija que concede los deseos.

9. **Tener los signos reales.** En algunos textos se menciona tener el ojo medicinal o medicina capaz de curar la visión.

- Pastilla creada con un poder por el cual se puede sanar enfermedades

- Poder volar por el cielo, hacer caer tormentas y lluvias

- Ver a través del espejo

- Cambiar de forma física (transformarla en algo grande o pequeño) y poderes mágicos.

Estos poderes o logros son con la finalidad de subyugar a los seres, son los logros de practicantes de tantra.

Si uno desea completar perfectamente todas las acumulaciones para llegar a la iluminación es una forma que nos facilita la acumulación total que se necesita para la iluminación. En el texto se dice “como se menciona en los diferentes tantras” nos quedamos con lo que os he dicho.

Aunque presenta una división de 7 a fin de cuentas todos los podemos condensar en 4. En el texto se dice “si acaso tu deseas practicar este tantra secreto debes recibir la iniciación de un maestro cualificado”.

**“Para recibir, después, la iniciación del preceptor, debes complacer a un maestro espiritual excelente mediante el servicio, obsequios preciosos, etc., así como mediante la obediencia.”**

Una vez que has recibido la iniciación de un maestro espiritual cualificado el paso a seguir para que podamos acumular méritos y purificar negatividades es complacerle a través de practicar la generosidad con el maestro, hacerle muestras de alabanza, homenaje y demás y obedecer sus instrucciones o cuando dice no hagas esto.

El punto clave es con el objetivo de que al complacer al maestro perfecto podamos acumular virtud y purificar negatividades por eso necesitamos llegar a complacerle.

**“Al recibir la iniciación completa del preceptor  
que te otorga un maestro complacido  
te purificas de toda acción errónea  
y te conviertes en un recipiente adecuado  
para los logros poderosos.”**

Gracias a llegar a complacer al maestro totalmente perfecto que te ha concedido la iniciación, podrás purificar negatividades. No es que el maestro lo haga por nosotros sino por nosotros mismos y gracias a purificar negatividades te conviertes en un ser afortunado para obtener logros.

**“Porque el Gran Tantra del Buda Primordial  
lo prohíbe enfáticamente,  
los que observan la conducta pura no deben  
tomar las iniciaciones secreta y de sabiduría.”**

Es una prohibición enfática para los que quieren entrar en el camino. En este texto se prohíbe enfáticamente que los que observan la conducta pura tomen la iniciación secreta y la iniciación de sabiduría, significa que tanto monjes, Gelong, Geloma, Getsun y Getsuma no deberían tomar esta iniciación.

Hay que ubicarnos en el Tíbet de esa época donde había una confusión total con el tantra, aunque todavía no habían llegado al logro que les permitiera hacerlo habían personas ordenadas que se relacionaban con mujeres y bebían, para ello han de llegar a un nivel de logro para poder hacerlo.

Cuando tomamos una gran iniciación lo hacemos a nivel de visualización no auténticamente, porque todavía no somos recipientes perfectos a nivel de logro, pero vamos dejando huellas para algún día conseguirlo. Solo es a nivel de visualización o pretendiendo, en este caso monjes y monjas pueden tomar la iniciación porque es a nivel de visualización pero cuando se lleva a cabo sin que toque les espera los infiernos.

En realidad lo vamos a encontrar en otros lugares, los que tengan voto de ordenación son la base perfecta para tomar los tántricos eso también es verdad, es tener claro que la actuación que uno lleva respecto a estos tantras es cuando uno ha obtenido los logros correspondientes para lograr tenerlo de lo contrario no.

**“Si los que observan la práctica austera  
de la conducta pura recibieran tales iniciaciones,  
su voto de austeridad se vería dañado por hacer lo que está prohibido.”**

Si todavía no llegas a esos logros que te cualifican para llevar a cabo las prácticas y las haces a destiempo estarías rompiendo con tus votos y los secundarios o degenerándolos y eso al final los lleva a renacimientos en los reinos inferiores, y no va a llegar al resultado. Esto nos puede llevar a preguntarnos si significa que los monjes o monjas no pueden practicar el tantra? no significa eso, lo pueden llevar a cabo.

**“No hay falla si alguien que ha recibido  
la iniciación del preceptor y tiene conocimiento**

**de la vacuidad escucha o explica los tantras  
y realiza rituales de ofrendas quemadas,  
o hace ofrecimientos u obsequios, etc.”**

También se dice que no hay falta si esto se conoce. En el comentario plantean las preguntas, hemos hablado de las personas ordenadas y los laicos? la respuesta sería que sería igual que las personas ordenadas. Se tiene que tomar la iniciación en base a haber generado la mente de la bodichita, tomar la iniciación secreta y de sabiduría. La persona que la tiene y está en el camino de preparación perfecta pequeña, lo puede llevar a cabo sin que eso implique degeneración de sus votos y compromisos. Mas o menos el texto nos habla del comportamiento a seguir.

**“Yo, el anciano Dipamkarashi, tras haberlo visto expuesto en el sutra y  
en otras enseñanzas, he realizado esta explicación concisa  
a petición de Yangchup Wo.”**

Con esto hemos concluido el texto. Como un signo auspicioso he recitado algunos versos para que en el futuro nos volvamos a encontrar con este texto.

Este texto nos ha hablado de prácticas muy elevadas, la bodichita, la vacuidad y demás, si en nuestra vida pudiéramos hacer algo en este sentido estaríamos haciendo de nuestra vida algo muy significativo, pero hay otro aspecto muy importante para nuestra vida diaria que es mas real para nosotros que es tratar de comportarnos bien con quienes nos rodean. Convivimos con muchas personas, estamos en contacto con muchas personas tratar de llevarnos bien, comportaos bien, comunicaros con los demás de buena manera y pensar bien de ellos.

Tratar que vuestros actos sean buenos y con bondad, porque para estar en este curso habéis hecho vuestra aportación económica, ese dinero son méritos acumulados y les va a traer grandes resultados sin duda. Ya que hemos hecho este esfuerzo para estar aquí debemos sacar la máxima ganancia y el mayor beneficio que podemos sacar es tener una vida movidos por la bondad, con un buen comportamiento.

Todos tenemos problemas, estos problemas son porque no nos hemos portado bien, ahora toca cambiar así que con las manos juntas os pido “tratad de ser buenas personas”. A veces creo que me entendéis mal, no quiero decir que seáis malas personas sino que tratéis de ser buenos.

Hacemos la dedicación pensando en las dificultades del mundo, en las guerras, los conflictos, las hambrunas y dificultades tan grandes por la que están pasando. Hemos tenido la oportunidad de reunirnos y hemos acumulado muchos méritos, ahora vamos a dedicarlos para que todos los conflictos, hambrunas y guerras se pacifiquen, para que las enseñanzas del Buda puedan perdurar mucho tiempo, para que seres tan sagrados como Su Santidad tenga una vida estable y sus deseos se lleven a cabo, para que todos los centros religiosos y asociaciones que prestan servicio a los demás puedan seguir creciendo y mejorando, puedan seguir prestando ese servicio y ayuda a los demás y puedan beneficiar a los demás seres. Si ahora tenemos la capacidad de dedicar méritos es porque los hemos acumulado gracias a estar en este lugar, por lo tanto, debemos dedicar para que este centro progrese, que todos los que trabajan aquí puedan seguir prestando servicios y que se cumplan los deseos de quien dirige el centro.