

Los Cuatro Fundamentos de la Atención

Centro Nagarjuna,
Valencia

Mayo 11-12, 2024

Con Ven. Sangye Khadro



Refugio y generación de bodichita

SANG GYÄ CHÖ DANG TSOG KYI CHOG NAM LA

Busco refugio hasta que alcance el despertar

JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI

en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.

DAG GI JIN SOG GYI PÄ SÖ NAM GYI

Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones,

DRO LA PÄN CHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG (X3)

Llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres. (x3)

Los cuatro pensamientos inconmensurables

Que todos los seres tengan la felicidad y sus causas.

Que todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas.

Que ningún ser se aleje de la felicidad que está libre de sufrimiento.

Que todos los seres permanezcan en la ecuanimidad, libres del apego hacia los amigos y del odio hacia los enemigos.

Oración de las siete ramas

Reverentemente me postro con cuerpo, palabra y mente;
presento nubes de todo tipo de ofrendas, reales e imaginadas;
declaro todas mis acciones negativas acumuladas desde tiempos sin principio
y me regocijo del mérito de los seres santos y de los seres comunes.

Te ruego que permanezcas hasta el fin de la existencia cíclica
y que hagas girar la rueda del dharma para todos los seres.

Dedico mis méritos y los de los demás para la gran iluminación.

Ofrecimiento del mandala

Esta base, ungida con perfume, cubierta de flores,
adornada con el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna,
la imagino como un campo de buda y la ofrezco.

¡Que todos los seres disfruten de esta tierra pura!

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Oraciones Dedicación

GE WA DI YI ÑUR DU DAG

Que por los méritos de estas acciones virtuosas

LA MA SANG GYÄ DRUB GYUR NÄ

alcance rápidamente el estado de un buda-maestro

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA

y lleve a todos los seres, sin excepción,

DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

a ese estado iluminado.

JANG CHUB SEM CHOG RIN PO CHE

Que la suprema joya de la bodichita

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

que no ha nacido, surja y crezca,

KYE WA ÑAM PA ME PA YI

y que la que ya ha nacido no disminuya

GONG NÄ GONG DU PEL WAR SHOG

sino que aumente más y más.

Oración larga vida Su Santidad Dalái Lama

GANG RI RA WÄ KOR WÄI SHING KAM DIR

En la tierra rodeada de montañas nevadas,

PÄN DANG DE WA MA LÜ JUNG WÄI NÄ

eres la fuente de todo bien y felicidad;

CHÄN RÄ SIG WANG TÄN DSIN GYA TSO YI

todopoderoso Chenrezig, Tenzin Gyatso,

SHAB PÄ SI TÄI BAR DU TÄN GYUR CHIG

**ruego que permanezcas entre nosotros hasta que finalice el
samsara.**

Oración para el pronto retorno de Kyabje Zopa Rimpoché

Al maestro incomparable y a la asamblea de hijos de los victoriosos, sravakas y pratiekabudas;

al victorioso Losang, padre e hijos junto con los maestros de linaje;

a todos los objetos de refugio de infinitas tierras,

os pido que concedáis virtud y excelencia para que esta aspiración se realice aquí y ahora.

Por medio de la explicación y la práctica,

mantuviste y difundiste las preciosas y completas

Enseñanzas del Muni

portando la armadura de la paciencia de quien nunca muestra desánimo.

Incomparable y venerable guru, te hago súplicas.

Mientras te esforzabas concentrado en un punto en aras de las enseñanzas del Victorioso

la única puerta de la que surge todo el beneficio y felicidad,

y por los seres vivos, las madres,

inesperadamente has marchado a la paz. ¡Qué gran pérdida!

Aún así, por la verdad que nunca engaña

de las bendiciones del océano de las Tres Joyas

y las grandes olas de bodichita de los hijos de los victoriosos,

¡que la sonrisa de una reencarnación rápidamente

resplandezca en toda su gloria para los discípulos afortunados!

Las cuatro nobles verdades

1) La noble verdad del sufrimiento (*dukkha*)

“El nacimiento es sufrimiento; el envejecimiento es sufrimiento; la enfermedad es sufrimiento; la muerte es sufrimiento, tristeza y lamento, dolor, pena y desesperación son sufrimiento; asociarse con lo desagradable es sufrimiento; separarse de lo agradable es sufrimiento; no conseguir lo que uno desea es sufrimiento”.



2) La noble
verdad de la
causa del
sufrimiento

“Esta sed (aferramiento) que
produce la existencia y el
devenir, atados por el apego y
el aferramiento...”



3) La noble verdad de la cesación del sufrimiento

“La completa cesación de ese aferramiento, abandonarlo, renunciar a ese aferramiento, emanciparse del mismo, separarse del aferramiento”.





4) La noble verdad del camino

“Simplemente es el Octuple noble sendero de: la vision correcta, el pensamiento correcto, la palabra correcta, modo de vida correcto, esfuerzo correcto, atención correcta, concentración correcta”.

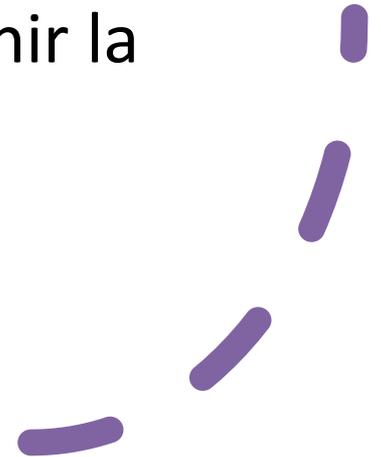
Los Tres Adiestramientos Superiores

- Todos y cada uno de los seres tiene el potencial de liberarse del sufrimiento y de sus causas.
- Las prácticas principales para lograr esto son los Tres Adiestramientos Superiores:
 1. Ética
 2. Concentración
 3. Sabiduría

Atención consciente

La atención consciente es un factor mental con tres características:

- Su objeto de atención es algo familiar.
- La mente no olvida ese objeto.
- Su función es prevenir la distracción.



La atención consciente en los Tres Adiestramientos Superiores

La atención consciente juega un papel importante en los Tres Adiestramientos Superiores.

~ **Ética:** necesitamos recordar lo que hay que practicar (virtud) y lo que hay que evitar (la no virtud).

~ **Concentración:** necesitamos recordar, y no olvidar, nuestro objeto de meditación.

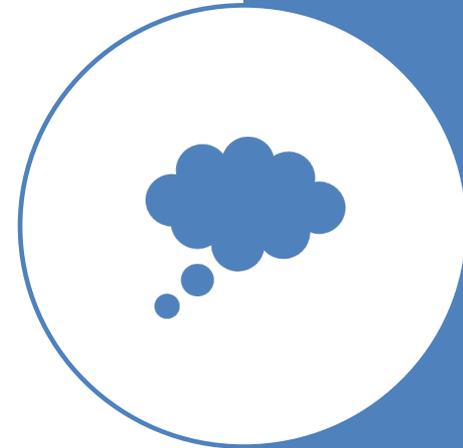
~ **Sabiduría:** necesitamos mantener la mente en el objeto de análisis.

4 Fundamentos de la Atención

- Son prácticas necesarias tanto en el Vehículo fundamental (Hinayana) como en el Vehículo universal (Mahayana).
- Son practicadas para comprender correctamente cuatro tipos de objetos:
 1. Cuerpos
 2. Sensaciones
 3. Mentes
 4. Fenómenos

1. Cuatro conceptos erróneos

- Tenemos estos conceptos erróneos hacia objetos del samsara, tal como nuestros cuerpos, y nos mantienen atrapados en el samsara.
- Conlleva el pensar:
 1. Lo impermanente como permanente.
 2. Lo insatisfactorio o el sufrimiento como placer.
 3. Lo desagradable como agradable.
 4. Que lo que no tiene una entidad, la posee.

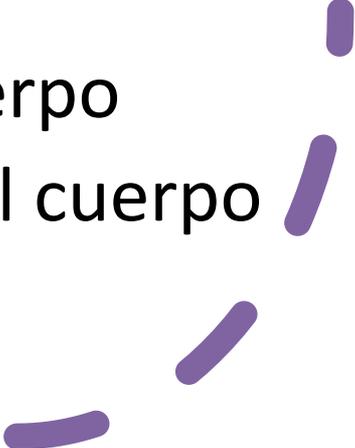


¿Es *realmente* atractivo el cuerpo?



Atención consciente del cuerpo

En el *Sutra de los fundamentos de la atención (Satipatthana Sutra)* el Buda explicó seis formas de practicar la atención consciente del cuerpo:

1. La respiración
 2. Las posiciones del cuerpo
 3. Las actividades del cuerpo
 4. Las partes del cuerpo
 5. Los elementos del cuerpo
 6. Cadáveres
- 

Atención consciente de las sensaciones

Sensación (*vedana/tsor.wa*) es un factor mental omnipresente. Es de tres tipos:

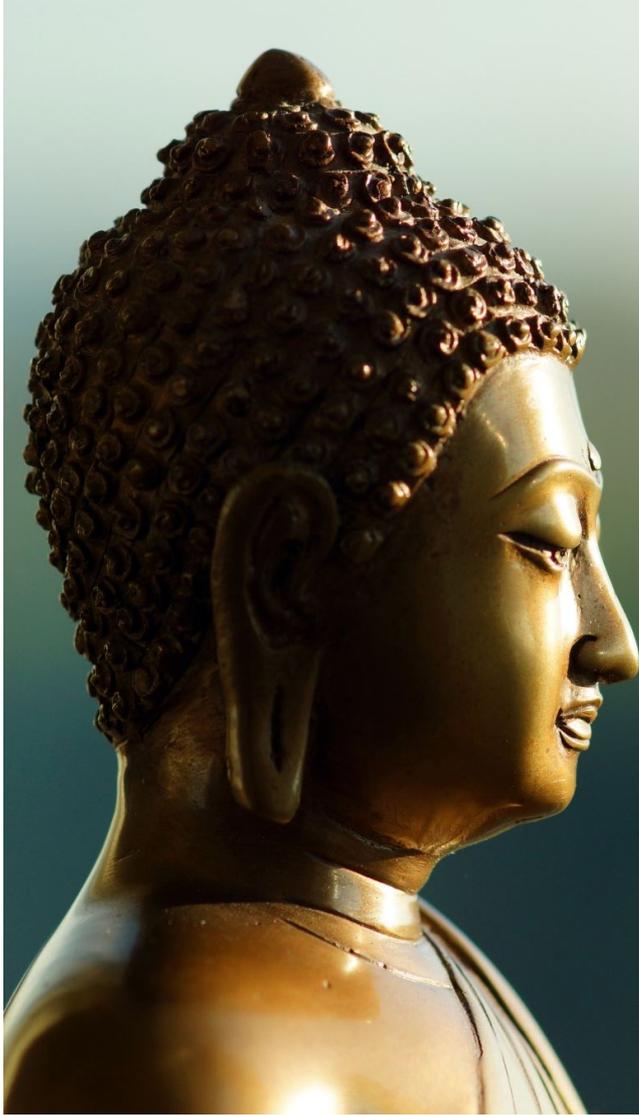
- Sensaciones agradables
- Sensaciones desagradables
- Sensaciones neutras (ni agradables ni desagradables)



Sensaciones y engaños

En los seres comunes

- Las sensaciones agradables pueden incrementar el apego.
- Las sensaciones desagradables pueden incrementar la aversion/odio
- Las sensaciones neutras pueden incrementar la ignorancia.



Atención consciente de la mente

Tres formas de practicarla:

- Atención consciente de la impermanencia de la mente.
- Atención consciente de la naturaleza convencional de la mente (su naturaleza de claridad y conocer).
- Atención consciente de la vacuidad del Yo.

Atención consciente de los fenómenos

- En la tradición Pali: uno desarrolla la atención consciente hacia cinco grupos: 5 obstáculos, 5 agregados, 12 fuentes, 7 factores del despertar y las 4 Verdades nobles.
- Lama Tsong Khapa dice que los principales fenómenos de los que hay que ser consciente son:
 1. Las cosas que hay que abandonar (engaños)
 2. Las cosas que hay que desarrollar (cualidades mentales beneficiosas).



Resumen

- El propósito de los 4 Fundamentos de la Atención es lograr el conocimiento directo de la naturaleza de nuestro cuerpo y mente para usarlo en eliminar las aflicciones mentales que nos atan a la existencia cíclica.
- El Dalái Lama dice que practicándolos, “nuestras cualidades positivas incrementarán, y aumentará una comprensión correcta , de forma que la liberación y la iluminación dejarán de ser una aspiración para llegar a ser una realidad”.

Tras las huellas de los budas