

CONVENIENCIA DE UNA PRÁCTICA DIARIA

Establecer una práctica diaria

Sería conveniente que diariamente hicierais alguna práctica diaria de tal forma, que a través de la repetición y continuidad, cobren más fuerza. Es como «pagar un impuesto», un impuesto que luego te traerá un beneficio mayor. Por ejemplo, podéis tomar refugio y la bodhichita cada día, también recordar lo que significa un perfecto renacimiento humano. No se trata de hacer una práctica muy larga, es preferible sesiones más cortas que faciliten el hábito. Es momento de dar un paso más, y adquirir ese compromiso de práctica diaria.

Tomar refugio en las Tres Joyas

Con ese compromiso algo empezará a madurar en vosotros. Si nos definimos como budistas tomamos refugio en las Tres Joyas y esa media hora podríamos dedicarla a reflexionar en lo que significa. Si lo hacemos regularmente, entonces con el transcurrir del tiempo, algo cambiará en nuestras mentes. Es importante que al tomar refugio en el Buda tengamos en cuenta los tres puntos: recibir bendiciones, purificar negatividades y sentirnos seguidores del Buda. Esto convierte la toma de refugio en algo real, más allá de la palabra. Podemos tomar refugio siguiendo 3 motivaciones: tomar refugio para tener un buen renacimiento tras esta vida, para salir del Samsara y también podemos tomar refugio con el propósito de liberar a los seres del sufrimiento. Dependiendo de la motivación creamos las causas para los propósitos con los que hacemos la práctica. Si podemos ampliar nuestra visualización podemos imaginar a todos los seres de los diferentes reinos de existencia rodeándonos. Una vez tomado refugio reflexionamos en el perfecto renacimiento humano, lo que lo caracteriza, su valor y tras ello, reflexionamos en la impermanencia y la muerte. Este orden no es el orden expuesto en el Lam Rim, pero lo proponemos así porque tomar el refugio forma parte de una de las 6 prácticas preliminares para la meditación.

Las 6 Prácticas preparatorias

1. Limpiar el lugar dónde nos encontramos y disponer representaciones del cuerpo, palabra y mente iluminados.
2. Hacer los ofrecimientos adquiridos de manera correcta.
3. Mantener la postura y actitud correcta, incluidos refugio y bodhichita
4. Suplicas al Campo méritos
5. Práctica de las 7 Ramas
6. Suplicas

Para que sea un ofrecimiento adecuado tiene que ser adecuado en cuanto a la motivación y en cuanto a la sustancia. En cuanto a la sustancia hay cinco ofrecimientos que sería incorrecto ofrecer.

En cuanto a la motivación son 8 los ofrecimientos incorrectos. Cualquier ofrecimiento que hagamos ha de estar libre de estas 8 motivaciones incorrectas que se refiere a las 8 preocupaciones mundanas, pues si ofrecemos con alguna de esas preocupaciones lo estaríamos contaminando. Hemos por tanto de asegurarnos ofrecer con una motivación correcta. En *Carta a un amigo*, en el Lam.Rim y en muchos otros textos se explican estas motivaciones incorrectas.

En cuanto a la sustancia no hemos de haber adquirido el ofrecimiento de alguno de esas Los 5 modos incorrectos de adquirir algo son:

1. Dar un regalo con la intención de que te den a ti algo a cambio. Dar algo pequeño de forma que la otra persona se sienta obligada de corresponder.
2. Conseguir algo mediante palabras amables, es decir, halagar a alguien para conseguir algo que te gusta.
3. Por medio de indirectas o insinuaciones.
4. Adquirir algo por la fuerza física o por poder, o robando.
5. Pretendiendo: por ejemplo alguien de la sangha que muestra una conducta intachable pero con la intención de recibir algo, no por convicción de realizar la práctica.

(Nota: En *en la palma de tu mano* pg.102, se mencionan cinco modos de sustento incorrecto: adular, insinuar, dar con el propósito de recibir, ejerciendo presión, pretendiendo buenas maneras, motivos engañosos dando por ej. con la intención de obtener fama o de impresionar a otros).