

---

*Comentarios*

---

*Gueshe Tsering Palden*

---

*Centro Lama Tsongkhapa*

---

**2014.03.10. Comentario de Gueshe Tsering Palden sobre la iniciación de Manjushri<sup>1</sup>**

Lama Tsongkhapa tuvo una conexión muy especial con Manjushri, podía hablar con él y consultarle sus dudas. Nosotros también tenemos una conexión especial con Manjushri y podremos verlo directamente algún día.

La sabiduría (Sherab) es muy necesaria para cualquier cosa que queramos lograr, sobre todo para alcanzar la iluminación, la felicidad, la bodhichita, la vacuidad y para mantener una buena relación con la familia, los amigos, etc. Si no tenemos estas cualidades es por los oscurecimientos, los obstáculos y los seis tipos de engaños de la mente. A su vez los obstáculos se dividen en los engaños y en sus semillas.

El cuerpo de Manjushri es la manifestación de la sabiduría de todos los budas. Esta sabiduría necesita de unas condiciones para desarrollarse que se consiguen mediante la meditación o/y la recitación de su mantra. Pero para desarrollar la sabiduría necesitamos muchas semillas, causas y condiciones, y, aunque las tengamos, las debemos hacer crecer. Además hay que estudiar, meditar, y, tener un maestro cualificado.

La iniciación es el permiso para autogenerarse como Manjushri y para poder recitar su mantra. Después de tomar la iniciación, la energía que se recibe es diferente, se juntan las causas y condiciones para obtener su sabiduría y se crean las semillas para poder conectar con él.

El ego obstaculiza la bodhichita y la realización de la vacuidad. La bodhichita la conseguimos a través de dos linajes, el de Maitreya (siete causas y un efecto) y el de Manjushri (cambiarse por los demás). Estos métodos purifican la mente egoísta.

La sabiduría de Manjushri tiene mucho poder; muestra y elimina los dos oscurecimientos.

Manjushri ha alcanzado la cesación del sufrimiento por lo que es un protector y refugio válido.

La sabiduría es como un maestro interior que reside en nuestro corazón y como un protector que nos guarda de cometer acciones perjudiciales y de tener que experimentar sus malos resultados

**Cualidades de la sabiduría**

Manjushri no tiene oscurecimientos para ver los fenómenos, los ve todos, tanto los fenómenos ocultos como los manifiestos. Los ve tan claros como si los tuviera en la palma de su mano.

La bodhichita es una cualidad de la mente. Ve los fenómenos tan claramente que puede ayudar a los demás. Reconoce lo que necesitan los seres. Si no se conocen las necesidades no se puede ayudar a los demás.

Manjushri nos aconseja mantener la escucha, la meditación y un esfuerzo sostenido (a través de sostener el texto) para lograr la sabiduría.

Manjushri tiene la cualidad de la compasión. Para que nosotros la logremos primero hemos de escapar del samsara, que es como arenas movedizas, para después ayudar a otros a salir, y para ello hay que:

1. Renunciar. Reflexionar sobre los cuatro ríos poderosos (nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte), (Marigpa) deseando salir de esta jaula del samsara.

2. Tener compasión. Observando el sufrimiento de los demás hasta que nos surja el sentimiento de la compasión (a través del cuerpo humano se consiguen los sufrimientos asociados a ese cuerpo).

Los Budas tienen 4 cuerpos o Kayas y por compasión manifiestan formas burdas para conectar con nosotros. No podemos conectar con ellos directamente en su forma más sutil, aunque ellos puedan hacerlo como seres humanos dando enseñanzas, etc.

Manjushri es Sambhogakaya y Maitreya tiene el compromiso de despertar a aquellos que tengan una conexión con Buda y todavía no se hayan iluminado.

Manjushri tiene una espada para cortar la ignorancia. Cuando lo realicemos tendremos la libertad para cortar el nacimiento, enfermedad o muerte. El cuerpo de Manjushri y el nuestro no tienen la misma causa. La causa de nuestro cuerpo es la unión de un óvulo y espermatozoide contaminados cuyo resultado también está contaminado por el sufrimiento. El cuerpo de Manjushri no está contaminado. Es a través de las seis perfecciones que se acumulan las causas para obtener el cuerpo de Manjushri. Son causas puras y es por ello que el resultado no está contaminado. Su cuerpo es la colección de méritos.

Para la práctica del Tantra, la fe y la devoción son fundamentales, tanto como es la práctica del Sutra. El Tantra sin el Sutra no es un camino rápido, no funciona.

La bodhichita es una práctica muy necesaria y tiene relación con las paramitas: Sin paciencia ni generosidad, esfuerzo, ética, concentración ni sabiduría no se puede lograr la bodhichita. La bodhichita es el camino del Sutra, y sin Sutra no se puede lograr el Tantra. Uno depende del otro.

Una de las cualidades de Buda es la inseparabilidad de su cuerpo, palabra y mente.

Hoy hemos tomado los votos del bodhisatva y, hemos de pensar que nunca abandonaremos la bodhichita. Necesitamos acumular mucho mérito y un buen método es practicar el regocijo de las virtudes de los demás. Elimina el orgullo y los celos.

En la práctica,

1.- Primero nos autogeneramos como Manjushri, y meditamos en el orgullo divino y la apariencia clara.

2.- Realizamos la práctica para recibir los logros de las siete clases de sabiduría en combinación con la recitación del mantra de Manjushri

3.- Finalmente, ofrecemos tormas y alabanzas a la Deidad generada enfrente de nosotros.

## **2014.04.25. Comentario de Gueshe Tsering Palden sobre la serenidad**

### ¿Cómo conseguimos la felicidad interna?

La felicidad interna se puede conseguir a través del cobijo de la serenidad.

### Tipos de serenidad

Hay tres tipos de serenidad:

- 1.- La que proviene de una buena relación con la familia.
- 2.- La que proviene de una buena salud.
- 3.- La que proviene de tener una buena comodidad.

Tanto la salud como la comodidad son causas presuntas de felicidad, ya que si no las tuviéramos no podríamos estar serenos. Pasa lo mismo con tener una buena relación con la familia y con los amigos. Estas tres causas son, en determinadas ocasiones, motivos de serenidad pero, lo más frecuente es que sean causas de sufrimiento. La salud, los alimentos, el sentirse bien es muy importante, aunque no lo suficiente como para lograr la serenidad.

El vigilar y velar externamente nuestra salud y nuestro estado físico puede confundirnos creyendo inadecuadamente que lo estamos haciendo bien debido a que olvidamos que estamos demasiado pendientes en querer obtener y alcanzar todos nuestros deseos, consumir todos aquellos alimentos que nos gustan, sean dulces, saldos, agrios, y luego hacer un desmesurado esfuerzo físico para tonificar nuestro cuerpo aunque finalmente redunde en perjuicio de nuestra propia salud. Relegamos al olvido que estas mercancías, por los que tantos anhelos pasamos, están repletos de productos químicos que afectan a nuestro organismo.

La salud exterior depende, en gran medida, de comer adecuadamente bien, sin embargo, si lo que queremos es cuidar nuestra salud interior hemos de custodiar y proteger nuestra mente. Esto no cuesta dinero. No hace falta comprar salud por medio de todo un sinfín de medicamentos, lo que se necesita es aprender a tener salud interior.

La paz interior tiene relación con la salud, con la familia y la comodidad. Si no la disponemos debemos preguntarnos cuáles son los motivos que están afectando nuestra serenidad. ¿La salud? ¿La familia? ¿La comodidad? ¿Cómo debemos trabajarnos para que ninguna de las situaciones anteriores afecte nuestra paz interior?

Normalmente vivimos en sociedad, en una comunidad, con una familia, en un grupo determinado y haciendo actividades concretas. Si este grupo nos aporta algo positivo, nos sentimos felices. En cambio, si nos encontramos incómodos, nos sentimos desgraciados, nos encontramos mal, creemos que estamos siendo tratados injustamente, sufrimos, tenemos enfermedades, padecemos. Todos los problemas que tenemos son por su culpa.

Lo que se observa con facilidad es ver que la sociedad siempre sufre. Si pretendemos estar bien, lo primero que debemos preguntarnos es si queremos realmente ser felices, y, si esto es así, ¿cómo nos sentiremos cuando la familia sufre?, ¿debemos sufrir con ellos como algo necesario y correcto? ¿Qué es mejor, sufrir por el amor a la familia o sentir compasión?

El amor a la familia surge de las semillas que tenemos acumuladas. Es algo natural, no surge producto de la meditación. En nuestro ambiente familiar estamos acostumbrados a decir que a un cierto grado de parentesco (primos segundos o terceros) ya no los consideramos parte de ella, la conexión es demasiado lejana. Cada vez que disminuye el grado de familiaridad disminuye proporcionalmente la compasión y el amor hacia ellos. El amor que sentimos por la familia tiene una connotación de egoísmo, de ego, y si se tiene ego, además se tiene apego y aferramientos. Si la familia llora creemos interiormente que tiene problemas, y, como somos buenos padres o hijos o hermanos tenemos la obligación moral y emocional de llorar con ellos. Así nos lo han enseñado. Esto explica porque pasemos de la felicidad al dolor tan rápidamente. Esta extendida creencia repercute directamente en que se pierda la serenidad interior y la paz.

### ¿Cómo debemos cuidar de la familia sin tener un amor contaminado y sin apego?

En el budismo todos somos una gran familia, todos estamos relacionados y nos vamos intercambiando las posiciones vida tras vida. Está claro que no podemos ni hemos de prescindir de la familia y igualmente queda claro que aunque no la podemos cambiar podemos substituir nuestro pensamiento egocéntrico y aceptar que estamos dentro del samsara, con sus problemas, sus felicidades, sus odios y sufrimientos, aceptar que esto es lo natural, y que su naturaleza es la impermanencia. Los problemas vienen y se van, como las olas del mar, una y otra vez, surgen y desaparecen.

Si tenemos calor y solamente nos quejamos de él sin buscar una solución, el malestar persistirá e incluso aumentará. En cambio si buscamos una solución, como buscar un ventilador, bañarnos, etc., el calor rápidamente disminuirá.

Hemos de estimar a la familia con un amor verdadero y no hacerlo con un amor contaminado. Nuestra obligación es cuidarla sin olvidarnos de todos los seres.

Cuando formamos nuestra propia familia no la creamos para discutir ni para tener problemas sino que la hacemos para estar bien. Y es vital, para conseguirlo, que haya respeto a las diferentes opiniones, ambiciones y deseos de la pareja.

No somos conscientes ni de las comodidades que disfrutamos ni de los objetos que poseemos. Lo único que deseamos es tener más. Cuando no podemos alcanzar este deseo, nuestro estado emocional se transforma en frustración que afecta a nuestra serenidad y paz interior.

Es importante tener una mente de satisfacción tanto cuando vamos al trabajo, cuando estamos con la familia, con los amigos o allí donde estemos. Si no está satisfecha tendemos a llenarla automáticamente de preocupaciones, de envidia, de celos, de ira, de odio. Y esto provoca nuestro propio karma y sufrimiento. El karma se nutre de las causas y de las condiciones.

El cuerpo y la mente tienen una fuerte relación. Tenemos que cuidar bien de ambos. Uno de los principales métodos es siempre pensar en positivo. Si lo hacemos en negativo estamos en una situación de constante contaminación que afecta enormemente a nuestra salud tanto interna como externa. Es preferible tener una mente altruista, una mente de bodhichita que elimina multitud de perturbaciones mentales y emocionales, crea muchos méritos y repercute en un buen karma futuro.

Hay un dicho tibetano que reza así: “Si no puedes ayudar a los seres al menos no los dañes”. Incluidos los animales

Cuando tenemos dudas hemos de meditar en su origen. Las dudas, al igual que los celos, van y vienen dentro de la mente y acaban también dentro de la mente. No existe la esencia de la naturaleza de la duda. Si tenemos dudas el mejor antídoto es la práctica de la paciencia. Tenemos que vigilar siempre a la mente, tenemos que atarla con la vigilancia mental.

### Calma mental. Shiné.

La meditación Shiné es una práctica habitual entre los budistas y los hinduistas. Dentro del budismo es una meditación común, tanto para los practicantes del Hinayana como del Mahayana así como en los practicantes del Sutra y Tantra. Todos practican la meditación de la calma mental.

La naturaleza de Shiné es meditar en un objeto, normalmente uno que no engendre peligro de sopor (sea burdo o sutil), que no tenga obstáculos ni molestias, ni agitación en la concentración. Con el hábito de la meditación Shiné se consigue, sin distraerse, la felicidad del cuerpo y de la mente.

### Tipos de meditación

Hay dos tipos de meditación:

1. La analítica, en la que se investiga y se razona hasta las últimas consecuencias el objeto de meditación, y,

2. La meditación de emplazamiento, en la que se introducen y reubican en la mente los resultados obtenidos en la meditación analítica. Se denomina también concentración.

La meditación analítica se complementa con la meditación de concentración. Las personas que quieran abandonar el samsara requieren de las dos meditaciones, las dos herramientas ¿Por qué razón?, porque tenemos muchos engaños enraizados y sólo con la visión superior no se pueden suprimir. Se necesitan las dos meditaciones anteriores. Para la realización de la vacuidad es necesaria tanto la meditación superior como la visión superior (Vipasana).

### Tipos de Reinos

Hay tres tipos de reinos:

- 1.- El reino del deseo.
- 2.- El reino de la forma.
- 3.- El reino sin forma.

A estos tres tipos de reinos le corresponden tres tipos de mentes. La Shiné trabaja con las mentes de los reinos de la forma y **del reino sin forma, pero no en el reino del deseo.**

Los practicante budistas quieren abandonar todos los engaños raíz y todos los engaños temporales, quieren salir del reino del deseo porque hay demasiado sufrimiento, vidas cortas, etc.

### Objetivos meditación Shiné

La meditación Shiné tiene dos objetivos:

- 1.- Alcanzar el renacimiento en reinos superiores.

2.- Alcanzar el nirvana.

En la actualidad hay un tercer objetivo que es:

3.- Alcanzar la tranquilidad sensorial y emocional. Mucha gente medita para tranquilizarse, etc.

La meditación Shiné tiene nueve niveles.

### Nueve estados mentales<sup>2</sup>

1. Emplazamiento mental. Supone apartar completamente tu atención de todos los objetos externos y dirigirlo interiormente hacia el objeto de meditación.

2. Tu atención que estaba dirigida hacia el objeto de meditación no se aparta hacia otros lugares sino que permanece continuamente establecida en el objeto de meditación.

3. Emplazamiento restaurado. Si tu atención se aleja por olvido y se distrae externamente, lo reconoces y de nuevo la vuelves a fijar sobre el objeto de meditación.

4. Emplazamiento ajustado. En este estado reconoces la distracción y la eliminas y, con esfuerzo emplazas tu atención sobre el objeto de meditación.

5. Domar. Al reflexionar sobre las ventajas de la concentración te deleitas en ella. Tu mente es domada por la concentración. Debes considerar desfavorables desde el inicio, y que no se disperse tu mente en cualquiera de los cinco objetos sensoriales, (formas similares, etc.), ni en los tres apegos mentales (apego, hostilidad e ignorancia), o por un hombre o una mujer.

6. Pacificación. Al considerar la distracción como una falta desechas cualquier desagrado hacia la concentración.

7. Pacificación completa. Supone la pacificación refinada de la presencia del apego, la melancolía, el letargo, el adormecimiento. Si ello es consecuencia del olvido, no te dejes llevar por todo lo que aparece sino que lo elimines.

8. Atención en un único objeto. Supone hacer un gran esfuerzo para permanecer en contacto con el objeto de meditación.

9. Emplazamiento equilibrado. Como consecuencia de la dedicación, la familiaridad y la práctica frecuente alcanzas el camino de la atención espontánea y natural. Sin aplicación y con espontaneidad tu mente entra en un flujo de concentración que no tiene distracción. De este modo está concentrada.

### Preliminares meditación

La meditación empieza con los preliminares.

1. Pensar en donde se realizará la meditación,
2. El lugar elegido debe de ser cómodo y confortable,
3. No debe haber interferencias.
4. Tener claro en qué objeto se desarrollará la meditación.
5. Debemos estar convencidos del objeto.

---

<sup>2</sup> El gran tratado de los estadios en el camino a la iluminación. Lam Rim Chen Mo. Lama Tsongkhapa.

6. Ver los intereses de hacerlo, los objetivos y los deseos.

Es muy importante para el meditador:

- 1.- Tener pocos deseos.
- 2.- Estar contento con lo que se hace.
- 3.- Tener una alimentación correcta y fácil.
- 4.- Practicar la ética y la moralidad.
- 5.- Abandonar el apego, el odio y todos los objetos de deseo,
- 6.- Conservar, una vez fijado, el objeto de meditación. No podemos cambiarlo sin más.

7.- Colocarnos en una buena postura de meditación, estar cómodos y generar finalmente las motivaciones de la bodhichita y la mente altruista.

Las meditaciones se deben realizar siempre en el mismo horario, siguiendo las normas. Se debe ser rígido con los horarios de dormir, de comer y sobre todo disciplinarse en la meditación.

#### Características de la meditación

Las meditaciones deben de ser:

- a). Cortas, máximo de 15 minutos
- b). Practicadas con fe, con buena motivación y una buena concentración.

La mente humana puede aspirar con mucho trabajo y dedicación a la Calma Mental pero para alcanzarla, además, ha de disponer de las semillas necesarias para lograrlo. Si no hay semillas, por mucho que meditemos, nunca se logrará la Shiné. Por ello es conveniente, en una primera fase, meditar en plantar las semillas, crear el hábito, para que luego, mediante un esmerado cuidado ver cómo se van desarrollando. Si no lo hacemos así las semillas no podrán ni plantarse ni crecer. (Símil con las semillas del campo). Tenemos que tener confianza. Si disponemos de las semillas, de la confianza y de las condiciones podremos alcanzar la Shiné.

#### Obstáculos de la meditación

Los obstáculos para una buena meditación son:

- 1.- La pereza.
- 2.- La falta de memoria. Los olvidos.
- 3.- El sopor y la agitación mental.
- 4.- No tener paciencia o tener demasiada paciencia (con los apegos a los objetos sensoriales, sabores, olores y tangibles).
- 5.- Las dudas.
- 6.- La falta de aplicación.
- 7.- La aplicación innecesaria

Uno de los obstáculos que hemos de eliminar más rápidamente es la falta de memoria. Podemos aprender muy rápido las instrucciones, si bien también podemos olvidarlas con la misma rapidez. Es importante memorizar sobretodo las pautas más significativas. Si desconocemos las



instrucciones, olvidamos el objeto de meditación. Si se olvida el objeto de meditación surgen los engaños.

¿A qué se deben los olvidos? Todo tiene que ver con las experiencias pasadas y por los hábitos a los que estamos acostumbrados.

Para protegerse, los católicos piden ayuda a Dios. Los budistas nos refugiamos en las tres Joyas y en el Gueshe. Este pensamiento va dentro de nuestro corazón y surge instintivamente.

### Objeto de meditación

El sujeto de meditación puede ser un objeto, una estatua, unas sílabas, una imagen, etc., aunque lo más importante de todo, es que una vez decidido el mismo, no se cambie.

Tenemos que tener:

1. Vigilancia mental
2. Memoria.

La memoria se ejercita mediante el estudio de la imagen, o de la estatua o del objeto que decidamos. Una vez memorizado debemos cerrar los ojos y recordarlo. No podemos olvidar la imagen.

La memoria sustenta el objeto de meditación mientras que la vigilancia observa a la memoria para que no deje de sostener al objeto de meditación. Los problemas de apego, enfado, de celos, y todo este tipo de pensamientos estimulan los problemas de agitación. Cuando esto ocurra debemos relajarnos con la meditación de la respiración para tranquilizar la mente; una vez serenada podemos nuevamente abordar la meditación del objeto.

El objeto, según la tradición oral, debe ser pequeño, limpio, brillante, con poco peso y claro, su visualización se debe situar a unos tres metros de nuestros ojos y la mente debe estar fija en él.

Muchas veces surgen obstáculos, agitación mental y sopor. La agitación mental daña el objeto de meditación, el sopor oscurece el objeto, reduce su transparencia; ya no es limpio. Tanto el culpable del sopor como el de la agitación son nuestros agregados. Cuando meditamos y por algún motivo la mente se agita debemos intentar inmediatamente tranquilizarla, o bien mediante la respiración o bien mediante la meditación analítica. La agitación es como un ladrón que nos roba la paz mental. La mente es parecida a un elefante. Cuando no quiere ir por el camino correcto debemos emplear el gancho de la vigilancia para hacerla volver al camino.

El sopor burdo es el responsable que el objeto que hemos elegido para la meditación se vea borroso. El sopor sutil es el que provoca que el objeto se vea transparente aunque la mente no tiene esfuerzo ni atención para sostenerlo. Esto se puede confundir con haber alcanzado la Shiné, pero no lo ha hecho. La agitación burda es que la mente no se puede quedar encima del objeto. La agitación sutil es que la mente está pensando en otra cosa aunque mantenga el objeto.

Es importante que vayamos a dormir temprano, siempre a la misma hora y, que nos levantemos, asimismo, temprano. El dormir mucho provoca oscurecimiento.

Hemos de tener una vigilancia y un control instintivo y permanente de la mente y no dejarla pensar en cosas negativas. Para aspirar a un mundo mejor hemos de generar renuncia, practicar y meditar en la muerte y en la Impermanencia. Recordemos que estamos en el samsara, y si no tenemos la mente bien aferrada con la renuncia esta se vuelve indomable, muy difícil de controlar.

Cada vez que nos enfadamos decimos palabras inapropiadas, gritamos, ofendemos inconscientemente. Normalmente, pasados estos momentos de descontrol y de enojo, no recordamos con toda certeza ni lo que hemos dicho ni como hemos actuado, solamente sentimos unas emociones desagradables. Cuando la mente está fuera de control no recuerda nada de lo que hace ni dice.

Una vez que la mente se calma, surge, a veces, un estado de arrepentimiento, otras veces de reafirmación y otras de indiferencia. Si la mente se arrepiente intentará renunciar al enfado. Si no lo hace tomará el enfado como una costumbre, un hábito.

### **2014.05.23. Comentario de Gueshe Tsering Palden sobre la práctica de la paciencia.**

Los comentarios están basados en el texto “La práctica del Bodhisatva”, de Santideva.

#### ¿Qué nos genera el enfado en nuestra vida diaria?

Actualmente no tenemos paciencia por nada, todo lo queremos al instante, no podemos ni sabemos esperar y, es uno de los motivos por los que surge el sufrimiento. Hemos de entender los beneficios que nos da el tener paciencia a la vez que analizamos los perjuicios que nos ocasiona el odio, la malicia, la rabia, el malestar, el egoísmo.

Con respecto a ello hemos de analizar varias cosas:

1. Qué se desarrolla y que obtenemos con la práctica de la paciencia.
2. De dónde surge.
3. Qué se desarrolla y que obtenemos con la práctica del enfado.
4. Cómo surge el enfado.
5. Cómo debemos cultivar la paciencia para contrarrestar el enfado.

Podemos enfadarnos con cualquier objeto y, según lo virtuoso que este objeto sea, el karma que recogeremos con nuestra actitud será distinto. El ser humano no puede distinguir a una persona corriente de la que es un bodhisatva, o incluso un Buda. Obviamente no es lo mismo enfadarse con una persona corriente que con un ser superior y, por tanto, el karma generado tampoco será el mismo.

El enfado provoca dos circunstancias reales muy perniciosas.

La primera, es que cuando surge se destruyen los méritos obtenidos durante miles de años de buen hacer. Santideva dice que no somos capaces de ver el karma negativo que esto provoca.

La segunda es que destruye las semillas acumuladas (hasta que se pierde totalmente toda su energía). Santideva puntualiza que se destruye toda la reserva de méritos trabajosamente labrados durante infinidad de tiempo.

Una de las mejores prácticas que podemos realizar para contrarrestar el enfado es, a parte de la renuncia y el estudio de la vacuidad, practicar con destreza, entender y comprender las múltiples cualidades de la paciencia.

Si no tenemos la consciencia tranquila no podemos conciliar bien el sueño, no descansamos ni hacemos adecuadamente las meditaciones, no estamos centrados en realizar correctamente nuestras actividades diarias.

Por nuestros engaños e impedimentos desconocemos si una persona es un bodhisatva, un buda o un ser superior aunque sí que podemos saber si su actitud es despreocupada, alegre o de enfado. Se distingue perfectamente cuando una persona está irritada, acalorada o indignada, pierde la sonrisa, pierde la paz, sus músculos y su cara se tensan y desperdicia todas sus cualidades positivas, se le nubla la mente y se produce un notorio cambio emocional. A partir de este momento todo lo ve negativo, las situaciones, los compañeros del trabajo, la familia, los amigos, etc. Se olvida de todo lo positivo.

La mente funciona de tal manera que cuando ve un objeto que le gusta automáticamente lo etiqueta como un propósito de su deseo. Incluso pretende cambiar su naturaleza. Pero en sí, el objeto no cambia, no puede hacerlo, no puede cambiar su naturaleza por mucho que la mente le quiera otorgar una distinta.

A su vez, cuando una persona tiene miedo piensa que enfadándose con el objeto que ha generado este desasosiego podrá dominar la situación y su miedo disminuirá. También piensa que una vez acabada la situación que le ha generado el enfado todo seguirá como si no hubiese pasado nada. La realidad es todo al contrario, el enfado no es un protector sino que nos daña y nos crea más problemas. El enfado, en sí mismo, es sufrimiento. Su naturaleza es sufrimiento, tanto en el pasado, como en el presente y futuro. El opuesto del enfado es la compasión, la honestidad, el amor, la paciencia. El único protector que tenemos es el amor. Si una persona no se enfada puede llegar a ser feliz ahora mismo. Si encima es ecuánime será feliz tanto ahora como en un futuro.

### Causas del enfado

Dos son las causas más frecuentes:

- 1.- El querer algo que no podemos conseguir.
- 2.- El escuchar palabras que no nos gustan.

La felicidad se pierde porque la mente se disgusta. La mente incomodada y perturbada es el alimento del enfado. El enfado siempre está presente, esperando la mejor expectativa para despertarse y adueñarse de nuestra realidad. Aceptemos que lo mejor que nos puede pasar en este escenario es que se quede dormido. Si comprendiéramos que cuando nos enfadamos los únicos que perdemos somos nosotros mismos no le daríamos ningún motivo para incitarlo, ni lo alimentaríamos alegremente como lo hacemos. No le demos ningún valor cuando intenta despertarse y entendamos que el único compromiso que tiene es hacernos sufrir, dañarnos, molestarnos e impedir que alcancemos la felicidad. Evitemos que la mente se incomode y mantengámosla estable.

La mente natural es paz, armonía, pureza. No permitamos que se nuble ni que se turbe. El enfado no nos proporciona ningún beneficio. Ninguno.

La filosofía budista nos recuerda que estamos en el samsara y, aunque su naturaleza es sufrimiento, hay momentos en que parece desaparecer. No lo hace, simplemente disminuye. Son en estos periodos de tranquilidad que hemos de pensar, hasta la total reafirmación, que cuando vengan los problemas samsáricos debemos despreocuparnos de ellos, y recordar que si hay solución para resolverlos hemos de ponerla en práctica, y, si no la hay, hemos de relajarnos, pensar que estamos en el samsara y mantener la mente relajada.

### Causas externas del enfado

Pueden darse tres causas:

- 1.- Qué nos insulten, hieran, provoquen, etc.
- 2.- Qué insulten, hieran, provoquen, etc., a un amigo.
- 3.- Qué insulten, hieran, provoquen, etc., a un familiar.

Desde siempre hemos entendido que si nos faltan el respeto, si nos insultan, nos provocan, etc. a nosotros, a nuestros familiares y/o a nuestros amigos nos comprometemos, casi por obligación, a enfadarnos. También tenemos asumido que cuando insultan, hieren o provocan a nuestros enemigos, a los enemigos de nuestros amigos o/y a los enemigos de nuestros familiares, ni nos inmutamos, e incluso, muy a menudo, nos alegramos.

Olvidamos que estamos en el samsara. No sólo hemos de dar importancia a las causas del sufrimiento sino también las causas que nos dan felicidad. Confundimos las condiciones con las causas. La mente nos confunde al creer que la felicidad se encuentra fuera de nosotros, y que es a través de los cinco agregados que lograremos aprehenderla. Este método nunca nos la proporcionará. La felicidad se encuentra en la combinación de causas y condiciones.

La causa del sufrimiento tanto puede ser el odio, la ignorancia, como los egoísmos. Estas actitudes negativas crean causas. Si la causa fuese externa veríamos que las personas que lo tienen todo y además gozan de todas las condiciones, serían felices. Sin embargo esto no es así.

### Causas del sufrimiento

Sabemos que el cuerpo se va envejeciendo y no tenemos la libertad para esquivar ni las enfermedades ni la muerte, son situaciones que nos producen estrés y sufrimiento. Hemos de analizar constantemente las causas que nos producen malestar e inquietud y renunciar de estas emociones aplicando la práctica de la paciencia.

La paciencia se desarrolla de la misma manera como lo hace el estudio de una determinada temática. En un principio nos cuesta estudiar, coger los libros, disponer y destinar un tiempo y un esfuerzo hasta que nos habituamos con el método. Así, con el tiempo y la práctica, cada vez nos resulta más fácil hacerlo. Con la paciencia pasa lo mismo. Poco a poco se va desarrollando. Primero, prácticamente desconocemos lo que significa y como resultado sufrimos. A posteriori, mediante el hábito y la constancia de su práctica cada vez sufrimos menos.

Un aspecto importante a tener en cuenta es que no podemos pensar en que perdemos el tiempo con nuestras actividades diarias. Hay que dar al tiempo su valor, ni sobrevalorarlo ni infravalorarlo. Debemos prescindir de los inconvenientes de pensar en el tiempo en mayúscula ya que si lo hacemos nuestra mente se obsesionará y estará más pendiente de la idea de pérdida que no en estudiar. Es un pez que se muerde la cola.

El pensamiento es muy poderoso y la paciencia es un chaleco contra el daño del sufrimiento. Si mantenemos la mente tranquila y firme, en el momento que aparece el enfado, como estamos atentos, no sufrimos ningún daño.

### Beneficios del sufrimiento

En primer lugar el sufrimiento repercute directamente en nuestro orgullo, lo aplasta.

En segundo lugar aprendemos a tener compasión y consideración por los demás. La experiencia del sufrimiento es beneficiosa dado que es a través de la misma que se entiende el sufrimiento de los demás.

En tercer lugar vemos como surge el sufrimiento de las causas que se crearon en el pasado y, en consecuencia, aprendemos a no repetir las.

Las personas tienen la libertad para decidir si se enfadan o no. Si elegimos una mente enfadada y negativa estamos eligiendo que sea ella la que dirija nuestros actos, le damos el poder jerárquico. A partir de este momento le entregamos nuestra libertad y tranquilidad. Lo único que quiere el enfado es hacer lo que exclusivamente le apetece, sin respetar nada ni a nadie, obteniendo de la forma que sea sus propios deseos. Y, esto, conlleva problemas, discusiones, mal estar, etc. ¿Quién pierde? Nosotros por no saber atajar la voluntad de una mente perturbada y perturbadora.

El budismo enseña que el sufrimiento surge de las causas y de las condiciones sembradas en el continuo mental. De igual modo ocurre con el amor. Aunque lo ambicionemos, si no se han sembrado las causas en el pasado y no se producen al mismo tiempo las condiciones en el presente, no nacerá el amor en nosotros. Así de fácil.

Si hacemos un símil entre un director de cine y la mente entendemos que en esta hipotética silla se sienta o, el amor y la compasión o la ignorancia y la negatividad. No puede haber simultáneamente dos directores. Hemos de elegir, o mantener el enfado o decantarnos por el amor. Antes, empero, hemos de tener la intención de lo que queremos que nos gobierne y una vez clara la decisión, llevarla a cabo.

Podemos tener un jardín muy bonito, que la gente disfrute paseando por él, pero para que ello, antes hemos tenido que cuidarlo, cortado las malas hierbas, podarlo, sembrarlo con lindas flores, etc. Así, nuestra mente, es como el jardín. Se debe cuidar, segar las malas hierbas de la ignorancia, la rabia, el odio, el apego, y fomentar la siembra del amor, de la compasión y la paciencia.

**Cómo práctica diaria debemos esforzarnos en crear un pensamiento con una intención y motivación positiva. Si lo hacemos será un día muy significativo.**

Es importante tener buenas motivaciones y que sean siempre en beneficio de los demás.

Nadie planifica el enfado, nadie pretende enfadarse. Las causas del enfado surgen y nos sorprenden. Luego somos nosotros que nos asombramos de que hayan surgido. Para que nazca el enfado es imprescindible que:

- 1.- Haya una causa interna en la mente.
- 2.- Una condición externa.

Cuando se juntan estos dos requisitos es inviable detener el enfado. ¿Qué se puede hacer para que no surja? Hemos de suprimir una de las dos circunstancias, o bien la causa interna o bien la condición externa.

Si una mente está alegre, causa interna, se junta con una condición de satisfacción externa, se produce como resultado un estado de bienestar.

Cada uno es dueño de sus actos. Sólo puedes ayudarte a ti mismo. Si creas causas positivas, probablemente, aunque las condiciones sean negativas, como resultado disfrutarás de una situación neutra o tendente a la alegría. Si en cambio, el resultado es negativo significa que tanto las causas internas como las condiciones externas tenían un carácter netamente negativo.

Ante una situación negativa se puede responder de dos maneras, bien enfadándose o bien no haciéndolo. Si nos enfadamos estamos creando causas y condiciones negativas. Si entendemos esto, cuando nos encontremos en situaciones conflictivas, tenemos la obligación de buscar y encontrar una solución y una respuesta que no pase por enfadarse, ni molestarse, ni reaccionar

con odio y malas palabras; hemos de buscar palabras suaves, confortables, dulces y expresadas con una sonrisa.

Es importante entender que toda causa cambia, igual que su resultado. Podemos cambiar las causas del sufrimiento a la vez que podemos cambiar las de la felicidad. No podemos olvidar nunca que la naturaleza de los objetos es la impermanencia.

Uno de los problemas que tienen los no budistas creyentes es que ven a su Dios como algo permanente. En la Cosmología budista es diferente. Todo es impermanente. Existe una interdependencia entre causa y efecto lo que conlleva implícitamente que no puede haber un creador permanente.

El objetivo de los budistas es la iluminación o salir del samsara, por ello los practicantes budistas han de eliminar de su comportamiento habitual el enfado, el odio etc., y comprender que son objetos impermanentes, vacíos de existencia inherente, aparentes. Si no hay vacuidad no hay iluminación ni liberación. Las experiencias son vacuas, son dependientes de su causa. No hay nada eterno.

### ¿Cuál es la naturaleza de la persona enfadada y la raíz del mismo?

Si una persona se enfada con nosotros automáticamente hemos de pensar en dos cosas, la primera es que no tiene libertad para no enfadarse y la segunda es que debemos practicar la compasión.

La mente es pura pero está perturbada por los engaños. Hemos de aprovechar la oportunidad que se nos da en situaciones en la que se nos daña para cultivar la compasión y la paciencia.

Si llegamos a la conclusión, mediante la meditación analítica, de que la persona está enfadada, ¿por qué nos debemos enfadar? Es el mismo caso que el símil del fuego, si te aproximas mucho a él lo más probable es que te quemes. Entonces no te enfades si esto ocurre. O, pensar que la mente es intranquilidad porque hay ciertas nubes de enfado. La naturaleza de la mente es tranquilidad y las nubes que puedan aparecer son el enfado mismo y son impermanentes.

Una práctica muy interesante cuando vemos a una persona enfadada es preguntarse cómo ha nacido su perturbación y donde se encuentra. Dónde está el enfado ¿en una mano, en sus ojos, en el riñón, en el hígado? En qué parte del cuerpo lo podemos situar, ¿En su cabeza, en su respiración alterada, en sus movimientos nerviosos? No lo podemos ver. Sólo vemos su resultado aunque el objeto en sí sea su vacuidad.

De la misma manera podemos preguntarnos dónde está el apego, ¿en el yo?, ¿en la mano?, ¿en la sangre o en las vísceras? Por medio de la meditación analítica no encontraremos este yo en ningún sitio.

Si una persona enfadada golpea a otra con un palo, ¿quién es el culpable?, ¿el palo, la persona que agrede o la persona agredida? Evidentemente el único culpable es el enfado. El enfado ha manipulado al hombre. Esta es la raíz de todo comportamiento perturbador razón por la que hemos de sentir compasión por la persona que agrede con el palo y comprender que la persona agredida tiene las causas y condiciones para serlo.

La raíz de todos los problemas es la ignorancia. Siempre culpamos a los demás de todo lo que nos pasa, de nuestros enfados, de nuestras peleas, de todo lo que creemos que nos sale mal. Sin

embargo nosotros tenemos, como mínimo, el 50% de la culpa. Esta es la Ley del Karma. El razonamiento correcto es aceptar que la culpa es compartida.

El cuerpo humano es muy frágil. Si tenemos aferramiento a nuestro cuerpo y a las demás personas, el propio aferramiento nos impedirá ser felices. Hay personas que creen que la felicidad se obtiene por tener muchas posesiones, no importa cómo se hayan conseguido. Es el apego por el apego mismo. Por él se roba, se engaña, se mata... Es pura ignorancia. Estamos sembrando las semillas que luego brotarán en el futuro. Las acciones y actitudes actuales son las que nos darán los perjuicios o beneficios futuros. Los resultados son causa de la mente.

### Motivación

En toda práctica debe haber una motivación previa. La motivación debe ser pura y compasiva. Tsongkhapa decía que teníamos que actuar pensando en el futuro y que la motivación pura sembraba unas semillas muy positivas.

En las anteriores existencias sólo hemos pensado en nosotros mismos y el resultado es el que tenemos. Esta es su consecuencia. Y debemos preguntarnos con toda sinceridad, ¿somos felices? ¿Seguro? ¿Qué bondades nos ha traído pensar solamente en nosotros? En el momento en que entendamos que en nuestra vidas sólo vemos y tenemos sufrimiento nuestra motivación ha de cambiar. Si el egoísmo no nos ha funcionado hemos de poner en práctica la compasión, la bodhichita, ser un bodhisatva, y por supuesto, cortar definitivamente con el enfado. Cada día debemos meditar en la motivación.

Buda Shakyamuni enseñó 24.000 métodos para practicar la compasión. La paciencia es una gran ayuda para lograrla.

Hemos de tener presente que analizando nuestra forma de ser, de pensar y de actuar encontraremos aspectos que consideraremos positivos, otros negativos y algunos neutros, unos se nos presentarán en una forma burda, otros en una forma sutil y los restantes en una forma muy sutil. Si queremos ser budistas hemos de generar la motivación de analizarnos a nosotros mismos, ver lo que no nos gusta, lo que nos beneficia y una vez comprendido y aceptado, obrar en consecuencia y eliminar de nuestra forma de ser, pensar y actuar todo aquello que nos perjudica. Primero intentaremos eliminar los objetos burdos que veamos, una vez eliminados, nos fijaremos en los sutiles y finalmente con los más sutiles.

No es nada fácil descubrir los objetos burdos y menos los sutiles. Ya no digamos los muy sutiles. Por este motivo siempre se ha de estar con un ánimo paciente. La falta de paciencia corta la raíz de la compasión.

Lo más importante, sea el objeto burdo, sutil o muy sutil, es ver cómo nos engaña, que lo provoca, ver las semillas, las huellas que genera y cuando estén definitivamente observados, analizados y comprendidos, estudiar su vacuidad.

Es de vital importancia identificarlo, conocerlo. Darnos cuenta de que existe. Si por ejemplo nos damos cuenta de que nuestro principal veneno es la pereza, o la falta de concentración debemos buscar su antídoto. Primero observaremos lo más superficial para ir progresando hasta llegar a lo más profundo.

Si no tenemos confianza en nosotros debemos buscar la forma de reencontrarla. Una forma sencilla de darnos ánimos es ver que hemos renacido en el reino humano, de por sí una gran fortuna. Esta visión nos ha de proporcionar la suficiente energía como para seguir adelante. Si nos acompaña la tristeza, el método que utilizaremos para abandonarla es abriendo la mente y



observar el sufrimiento que hay en el mundo. Cuando ve la realidad empieza a relajarse y llega finalmente a aceptar lo bien que está en este renacimiento humano. Si tenemos la mente cerrada no vemos nada más que nuestro sufrimiento, y sufrimos y sufrimos sin darnos ninguna tregua.

Primero observamos la perturbación más fuerte y aplicamos la práctica de la paciencia y la compasión. Veremos con gran celeridad sus beneficios. Luego iremos avanzando con las otras perturbaciones.

### Apego

Para sobrevivir en el samsara hemos de recurrir necesariamente a las cosas materiales, sea ropa, comida, un lugar para dormir, etc., aunque, como dice Santideva, sin apegarse a ellas. Cuando se tiene apego a algo o alguien, sea lo que sea, material o inmaterial, en el mismo momento en que se pierde la posibilidad de poseerlo, surgen los enfados y sufrimientos.

Es interesante ver la visión de Santideva con respecto a las actividades cotidianas de la vida. Todos los días nos levantamos, nos vestimos, comemos, bebemos, dormimos, etc., pudiendo variar el orden en que lo perpetramos, pero siempre mantenemos la misma intención: lo hacemos para nuestro beneficio. Aquí está el punto de vista diferencial de Santideva. Dice que nuestra obligación no es enfocar todas estas actividades en nuestro beneficio sino que hemos de hacerlas en el beneficio de los demás, pensando en su bienestar y para que logren todos sus deseos.

Santideva también dice que todo es como un sueño. Plantea el interrogante de qué diferencia hay entre dos personas que se despiertan al unísono pero que una a dormido por espacio de cien años y la otra por una sola noche. Sugiere cómo respuesta qué cuando lo hagan tendrán el mismo sufrimiento.

Una persona rica puede poseer muchas posesiones, mucho dinero, muchos objetos de valor, pero en el momento de la muerte se llevará lo mismo que se pueda llevar un pobre mendigo. Sólo se llevará sus hechos, sus actos, sus acciones, su karma. La persona que ha tenido una vida afortunada materialmente a la que se le aproxima la muerte la ve como un ladrón que se lo va a llevar todo.

Las cosas y objetos materiales son invariablemente causa de conflicto y de guerras, entre familiares, amigos y naciones. El dinero viene y se va. Ojalá el enfado fuese como el dinero, pero el enfado crea semillas y profundas huellas. El dinero se queda en una sola vida mientras que las consecuencias del enfado perduran durante innumerables existencias. Esta es la gran diferencia entre ambos.

Si disfrutamos de oportunidades para realizar causas positivas tiene sentido tener una larga vida, pero si al contrario, lo único que generamos son acciones negativas, no tiene ningún sentido tener una larga existencia porque lo único que sembramos son semillas negativas que recogeremos ineludiblemente en un futuro.

### Engaños más frecuentes

Los dos engaños más frecuentes a los que nos enfrentamos son:

- 1.- Ignorancia de la Ley del Karma.
- 2.- No conocer la Vacuidad

Al no conocer la Ley del Karma no entendemos las circunstancias que nos ocurren en la actualidad y, al desconocerlas, generamos una mala ética en nuestras actuaciones provocando nuevas causas que conllevarán, en un futuro, a la aparición de más circunstancias negativas. Si conociéramos la Ley tendríamos un Karma muy diferente.

Si se tuviera más ética y paciencia no se pelearían las familias, los amigos, los compañeros del trabajo, las personas en general, los estados y las naciones. No habría tantísimo sufrimiento.

Hay dos tipos de ética:

- 1.- La ética del país.
- 2.- La ética personal.

Se sobreentiende que si tuviéramos ética natural, la felicidad surgiría con naturalidad. Si entendiéramos la Ley de la Interdependencia entenderíamos la vacuidad.

### Causas para tener felicidad

La felicidad no depende de lo que poseamos materialmente sino de actuar con ética y honestidad. Cuánta más tengamos más feliz estará nuestra mente.

Para ser felices debemos tener las tres puertas funcionando correctamente. Las tres puertas son:

- 1.- La puerta del cuerpo.
- 2.- La puerta de la palabra.
- 3.- La puerta de la mente.

Si la puerta del cuerpo, la de la palabra y la de la mente funcionan correctamente, bien por separado o bien al unísono, hay muchas más posibilidades de ser felices. Si por alguna de estas tres puertas nace o se crea la violencia, odio, desasosiego, nunca podremos ser felices.

Hablando con amor y compasión, la felicidad nos vendrá de forma natural, no la deberemos buscar. Si, al mismo tiempo de que las tres puertas están en sintonía actuamos correcta y éticamente, con una motivación pura, estamos creando una cantidad inmensa de méritos.

Es difícil poseer una motivación pura. Sin embargo si nos esforzamos a tenerla como raíz de nuestro comportamiento y práctica, la felicidad aparecerá por sí sola. Será entonces cuando la mente quedará en su estado natural y, al no estar agitada, cuando aparezcan los engaños, se dará cuenta de las aflicciones y aplicará todos los antídotos para seguir en equilibrio.

Es importante tener una buena motivación y comprender que en la vida, por su propia razón de ser, conviven tanto los problemas como las satisfacciones, aunque a nuestra mente, le gusta generarse más problemas de los que en verdad tiene. Es normal que la gente quiera hacer planes y que los viva con intensidad afirmando con toda seguridad que los llevarán a cabo. Sin embargo y frecuentemente estos deseos acaban en sufrimiento.

Todo es impermanente. Hemos de entender la impermanencia de los fenómenos, aprovechar las relaciones más próximas, disfrutar, amar, tener paciencia, etc., En un principio no plantearnos practicar la paciencia con personas alejadas. Primero hay que desprenderse del odio, del enfado, de todas las perturbaciones mentales con las personas más próximas y, sobretodo, mostrarles agradecimiento. Ellas siempre están para ayudarnos.

Imaginemos que la mente es nuestra casa y el enfado es el fuego. Si no queremos quedarnos sin casa hemos de apagar el fuego. Y lo que es más importante no sembraremos semillas perjudiciales para que germinen en un futuro. Si practicamos la paciencia y no nos enfadamos no produciremos karma que nos conduzca al sufrimiento o nos lleve a estados inferiores.

### Tipos de mentes

Hay muchos tipos de mentes, pero todas ellas se pueden subclasificar en:

1. Mentes neutras.
2. Mentes virtuosas.
3. Mentes no virtuosas.

El enfado es una mente con naturaleza no virtuosa, siempre negativa. El enfado es la causa de renacer en los estados y reinos inferiores.

El arrepentimiento puede ser virtuoso o no virtuoso. El arrepentimiento de una virtud es una mente no virtuosa.

La mente no tiene principio. La causa de la mente es la propia mente. Es la anterior. El cuerpo burdo, si lo analizamos de forma sutil, tampoco tiene principio.

Si nos engañan, nos enfadamos, sin embargo si nos engañamos a nosotros mismos no lo hacemos. ¿Por qué razón?

**2014.10.11. Comentario de Gueshe Tsering Palden sobre las carta a Nagaryuna.**

Estos comentarios están relacionados con una carta que envió Nagaryuna, en el siglo I, a su amigo el rey Gautariputra con la intención de que tuviera una buena vida.

El rey siempre comentaba a su amigo Nagaryuna que debía gestionar muchas obligaciones, muchos súbditos, muchos hijos, y su responsabilidad le impedía abandonarlos. Por esta razón le propuso que le diera instrucciones para practicar el Dharma sin tener que prescindir de nada relacionado con sus quehaceres.

Nagaryuna accedió a sus peticiones y escribió una carta en la que le espetaba que tenía que trabajar a nivel de pensamiento, trabajar para los demás y para su pueblo, sin orgullo, recordándole que era gracias a ellos que podía disfrutar de su Reino. Esto significaba que nunca debía ordenar a su policía, bajo ningún motivo, a amedrentarlo.

Expuso que Buda Shakyamuni explicó 84.000 métodos a sus seguidores para generar la virtud, pero que él sólo le daba uno en el que estaban englobados todos lo demás.

Le explicó que los sabios veneran todas las estatuas de Buda, sean de madera, de oro o de piedra. Lo importante no es material con el que están hechas sino el recuerdo de Buda. Haciendo un símil con los poemas escritos le puntualizó que se debía recalcar el significado de las palabras y no la belleza de la composición. Al igual que lo hacemos con las estatuas de Buda y los poemas, de igual manera debemos hacerlo con las personas y las palabras que profieren. Hemos de profundizar en el significado de las palabras y no en el sonido de las mismas.

Le recordó, que aunque era budista, debía entender que cuantas más enseñanzas escuchara más aprendía. Le hizo un paralelismo entre una casa de cristal y los preceptos que se recibían. Cuando más sol le daba a la casa más iluminada estaba. En las enseñanzas pasa lo mismo, cuántas más instrucciones recibes más las entiendes.

Comentó asimismo que en todo momento debía de refugiarse en las Tres Joyas. Los budistas debían refugiarse en Buda, así como los hacen los cristianos con Jesús y los musulmanes con Mahoma.

Aunque se diga que no hay muchas diferencias entre los objetivos del cristianismo y los del budismo, las dos buscan la compasión, el amor, etc. La mayor diferencia se origina en la práctica, y concretamente en las actitudes de los practicantes. Si un budista toma refugio en las Tres Joyas no puede ni engañar, ni criticar, ni enfadarse, ni matar, etc. Si un cristiano se refugia en Jesús su practicante debería obrar con la misma consecuencia igual que lo deben hacer los musulmanes o practicantes de otras religiones. Se debe proceder con total honestidad y corrección.

Puntualizó que el rey debía ser correcto y honesto, que debía ayudar a todas las personas, que no podía robar, corromper, engañar, estafar, etc. Le recordó así mismo la necesidad de ser generoso y no guardarse el dinero amasándolo sin control ya que un día moriría y no se lo podrá llevar con él. Así que debe ser magnánimo, ayudar a los enfermos, a los pobres, a los padres, a las tres Joyas, y hacerlo con ética y disciplina.

Primero hay que refugiarse y a posteriori, ayudar a los demás.

### Las diez acciones virtuosas

Nagaryuna le expuso que la disciplina y la ética son indispensables para que un país y sus ciudadanos disfruten de bienestar. Si no hay ética no hay honestidad. La ética es aplicar con mucha atención las diez acciones virtuosas. Con su práctica obtendremos beneficios tanto en esta vida como en las próximas, en cuerpo, palabra y mente. Si se incrementa la ética y la motivación de la renuncia, la mente está más feliz y es causa de un buen renacimiento virtuosos y buen karma.

Las diez acciones virtuosas son:

#### Acciones físicas

- 1.- No matar.
- 2.- No robar.
- 3.- No llevar una conducta sexual incorrecta.

#### Acciones verbales

- 4.- No mentir.
- 5.- No causar desunión con la palabra.
- 6.- No pronunciar palabras ofensivas.
- 7.- No chismorrear.

#### Acciones mentales

- 8.- No tener codicia.
9. No tener malicia.
- 10.- No tener creencias erróneas.

Estas acciones y sus contrarios son las que nos traen dificultades o facilidades a largo y a corto plazo.

### Resultado de la práctica de las seis Paramitas

Si no hay causa no hay resultado. Si se siembran semillas se recogerán sus frutos. Si se plantan semillas de peras germinarán perales. No brotarán ni manzanas ni plátanos.

En el mundo hay muchos problemas y sufrimientos todos ellos debidos a la falta de ética de los estados, de los gobiernos, de la sociedad, de las familias. En resumen, de las personas.

Tanto en el budismo, como en el islam y en el cristianismo se inculca la ética en sus enseñanzas, pero no siempre se aplican.

Los budistas siempre deben estar motivados para la práctica de las seis virtudes, las seis paramitas:

1. La generosidad.
2. La paciencia.
3. La ética.
4. La perseverancia.

5. La concentración.

6. La sabiduría.

Chandrakirti señaló en sus textos que para renacer con un cuerpo superior se debía haber practicado la ética en el pasado. Sin embargo vemos a simple vista que hay muchas diferencias y circunstancias distintas dentro del reino de los seres humanos. La explicación estriba en la práctica de las restantes virtudes.

Siguiendo a Chandrakirti, si a parte de la práctica de la ética se practica la generosidad, se generan las condiciones para tener todo tipo de objetos materiales, desde comida, bebida, dinero, a posesiones diversas. Con la práctica de la paciencia se crean las condiciones para tener un aspecto y un físico agradable, se tiene belleza. Con la práctica de la concentración se generan las condiciones para disponer una buena memoria y con la práctica esfuerzo y perseverancia se genera la diligencia. Finalmente con la práctica de la sabiduría, se generan las condiciones para el buen discernimiento, la buena visión y tener un conocimiento no erróneo.

Una vez adquiridas estas condiciones no las podemos desperdiciar en actitudes sin sentido sino que las debemos conservar y aumentar, dedicándolas en beneficio de todos los seres sintientes.

#### Tipos de relaciones entre las personas

Nagaryuna especificó que hay tres tipos de relaciones con las personas según sean:

1.- Amigos. En general son los seres queridos, padres, hermanos, amigos, etc.

2.- Enemigos. En general son las personas que nos resultan desagradables y por tanto les tenemos aversión y antipatía. Del mismo modo sentimos esta aversión a los enemigos de nuestros padres, a los enemigos de nuestros hermanos, de nuestros amigos, etc.

3.- Indiferentes: Son las personas o que no conocemos o las que nos resultan absolutamente insensibles a nuestras emociones y sentimientos.

A los amigos se les debe de respetar, como lo hacemos con nuestros padres aunque la relación, en algunos casos, no sea muy buena.

Las relaciones que surgen entre una madre y su hijo/a son muy fuertes, se genera mucho amor. La madre, en el embarazo pasa mucho dolor y en el parto, aun sabiendo el sufrimiento que le espera, desea llevarlo adelante por el amor que siente a su hijo. Si se respeta a los padres se tendrán muchos méritos y buena reputación.

De la misma forma que tenemos una buena relación con los amigos, las debemos tener, así mismo, con los enemigos y a los que mostramos un sentimiento de indiferencia.

Buda Shakyamuni expresó que uno de los mayores obstáculos para la práctica de la bodhichita eran las relaciones que se daban entre las personas. Hemos de meditar constantemente en las relaciones que mantenemos con nuestros padres, con nuestros amigos y enemigos, y, meditar con la misma intensidad, en la compasión y en el amor, Para la práctica de la bodhichita es necesario irradiar amor y altruismo con todo el mundo, con todos los seres, sean amigos, enemigos e indiferentes.

## Votos

Nagaryuna explicó la diferencia entre las leyes y los votos.

Hay una gran diferencia entre tomar los votos y acatar una ley. La ley es una norma social. El voto es un compromiso. Se pueden tomar votos por un día, por un mes, por un tiempo determinado, la duración la marcamos nosotros con la única condición, necesidad y certeza de que se cumplan. Es por ello que antes de tomar un voto hemos de tener la aspiración a realizarlo, primero por periodos de tiempo muy cortos y concretos, y, luego, según la capacidad y los resultados, aumentando progresivamente su duración.

## Generosidad y apego

Nagaryuna siguió dando enseñanzas al rey Gautariputra comentándole que la esencia de la vida es la generosidad. La naturaleza de las cosas materiales es dárselas a los demás seres; no se pueden guardar y acumular para uso propio dado que esta actitud genera apego. Si se tiene apego a las cosas materiales en el último instante de la vida creamos las causas para renacer nuevamente sin saber ni donde ni como lo haremos. Antes de que esto ocurra debemos despojarnos de todo, del dinero, de su palacio y de sus súbditos. En resumidas cuentas, le recordó que no se podía ser tacaño. También debería dejar todo arreglado entre su mujer, hijos y amigos.

En tiempos muy remotos, en algunos reinos de la India, los reyes mandaban repartir sus riquezas entre sus súbditos. El sabio indio Santideva escribió que tanto un rey como un mendigo, cuando mueren se van con las mismas cosas.

También le sugirió que no se debían exagerar las cualidades personales, ni mentir, ni robar, ni ser hipócrita ni avaricioso. Todas estas actitudes eran muy dañinas. Lo mejor que podía hacer era mostrarse transparente. Asimismo consideró que teníamos demasiado estima a nuestro cuerpo. Para contrarrestarla deberíamos reflexionar y analizar sobre que parte del cuerpo tenemos el apego, ¿a la piel?, ¿a la sangre?, ¿a la cara?, ¿al yo? ¿A las manos? ¿A la cabeza? ¿A la espalda? Cuánto más apego tenemos a nuestro cuerpo más surge el yo egoísta y, en consecuencia, más surge el enfado. No nos podemos permitir apegarnos al yo. Hemos de reducir el apego recordando que el cuerpo nace, sufre, se enferma, envejece y finalmente muere. No hay ningún ser humano que eluda este proceso. Todos pasamos por este ciclo.

Nagaryuna espetó al rey que debía tener cuidado con el tratamiento que recibía de sus súbditos y debía observar que no le generase ni apego ni orgullo.

Asimismo le expuso la inconveniencia de tener más de una mujer ya que esta práctica hacía aumentar el apego y los problemas conyugales. Evidentemente la norma también se refería a la mujer. Una vez aparejado/a, a las demás mujeres/u hombres, se les debía considerar hermanos o hermanas.

## Las tres puertas

Aludió que se debía tener vigilancia, memoria y constancia en todas las acciones que perpetrábamos con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con nuestra palabra, tanto las virtuosas como las que no lo eran. Todo se consume por las tres puertas:

1. La puerta del cuerpo.
2. La puerta de la palabra.
3. La puerta de la mente.

Todas las acciones engendradas por las tres puertas generan karma. Se puede crear un buen karma, tanto para el presente como para el futuro, o se puede generar un karma negativo, si las acciones que realizamos son perjudiciales. Hemos de ser conscientes que existe un trabajo que hacer: consumir acciones virtuosas.

### Meditación

Es importante generar vigilancia y estar pendientes de las tres puertas, transformando las acciones y pensamientos negativos en positivos. Esta conversión se realiza con esfuerzo, práctica y con meditación.

La meditación sirve para modificar hábitos, costumbres adquiridas, cambiar emociones negativas, etc. cuyo resultado nos afecta en nuestras formas más elementales de convivencia.

En una primera fase debemos realizar la meditación analítica, analizar las causas y los condiciones del objeto de meditación, su impermanencia, su interdependencia, la causa y efecto, su beneficio o su perjuicio. Este análisis lo haremos con cualquier objeto de meditación, sea una meditación sobre el enfado, sobre la felicidad o el estudio de la forma de un vaso.

Para realizar un buen análisis hemos de estudiar, escuchar, meditar, preguntar y sobretodo buscar continuamente el beneficio de lo aprendido. Se debería meditar alrededor de 25 minutos sobre cualquier pensamiento y analizar los siguientes aspectos:

1. La causa
2. El concepto.
3. El resultado

Cuando ya disponemos de cierta rutina en la meditación nos damos cuenta que, gracias a ella, podemos adaptar nuevos criterios y cambiar hábitos perjudiciales que nos afectan en nuestra forma de ser. Esto es muy importante. Cuando analicemos las emociones es importante sentirnos limpios con el fin de no sentir la intranquilidad de la mente.

### Transformación de los pensamientos

Nagaryuna hace una analogía sobre cómo tratar los pensamientos. Si tenemos un pensamiento negativo que nos genera malestar hemos de imaginarnos que lo escribimos encima del agua de un río, y como el agua fluye sin cesar, lo escrito desaparece al instante. Este es el tiempo que el pensamiento negativo ha de estar en la mente. En cambio, si este mismo pensamiento lo escribimos encima de una roca, este perdurará y perdurará en el tiempo, con lo que el enfado, el odio, el resentimiento y la malicia no se disiparán sino que se perpetuarán. Los pensamientos negativos deben ser olvidados rápidamente y crear el hábito para hacerlo. En cambio, cuando el pensamiento sea positivo, hemos de crear el hábito de imaginarnos que lo estamos escribiendo sobre una roca para que perdure y persista su recuerdo en nuestro corazón, sin dejar de olvidarlo nunca.



### Formas de hablar

Nagaryuna también se refirió a la forma que tenemos de hablar. Las personas lo hacemos de tres maneras:

1. De una forma agradable.
2. De una forma verídica.
3. De una forma incorrecta.

Recordemos que es a través de las palabras que nos surgen innumerables problemas. La forma adecuada de hablar es que sea dulce, como el sabor de la miel, sin adornos ni opulencias. Asimismo deberíamos dejar de utilizar las palabras deshonestas, duras, agresivas, con ánimo de herir. Si lo hacemos así tendremos muchos beneficios.

### Tipos de personas

Nagaryuna detalló que hay cuatro tipos de personas:

1. Las que parten de la luz y siguen en la luz
2. Las que parten de la oscuridad y siguen en la oscuridad.
3. Las que parten de la luz y van a la oscuridad.
4. Los que parten de la oscuridad y van a la luz

Hay otra clasificación que asimila a las personas con el fruto del mango:

1. Maduro por fuera pero verde por dentro.
2. Maduro por fuera y maduro por dentro.
3. Inmaduro por fuera y maduro por dentro.
4. Inmaduro ni por fuera ni por dentro.

### Motivación

Nagaryuna exhortó que las personas han de tener una buena motivación desde que se levantan, buena motivación en el trabajo y buena motivación fuera de él. No se puede perder la buena motivación independientemente de lo que nos ocurra a nosotros y a nuestro alrededor. Es importante que la motivación sea positiva. Recordemos que la motivación también puede ser negativa dando lugar a situaciones desafortunadas.

Inició al rey que la motivación, aparte de ser positiva, ha de ser pura, correcta y mantenerse en el tiempo conllevando esta actitud a dar confianza a los súbditos. Si ésta se pierde después es muy difícil de recuperarla. El rey siempre ha de manifestarse con respeto, correctamente motivado y con una excelsa reputación. Si los reinos cumplieran esta premisa y normas de conducta todo el mundo estaría feliz.

Tres periodos o kalpas

La carta se escribió en una época donde su contenido se podía entender y llevar a la práctica. Ahora vivimos en un mundo muy burdo en el que perseveran los engaños que irrumpen en todas las áreas, sean sociales, familiares como políticas. Al ser engaños tan burdos es muy difícil que funcionen las normas y las leyes. El mundo ha cambiado, las personas han cambiado. No hay una buena concordancia con las actitudes y la mente. La ambición y la codicia han absorbido enteramente al comportamiento humano. Ahora existe más deseo, menos ética y menos práctica espiritual correcta.

La existencia humana, desde sus inicios hasta la actualidad, se puede clasificar en tres periodos o kalpas.

1. Primer periodo kalpa. En el primer periodo todos los seres estaban satisfechos. Eran felices y vivían muchos años. Había disciplina, ética y ausencia de deseo.

2. Segundo periodo kalpa. En el segundo periodo va disminuyendo progresivamente la ética y aumenta en la misma proporción el deseo. La gente ya no es tan feliz y la esperanza de vida va disminuyendo.

3. Tercer periodo kalpa. Es el periodo actual. Desaparece prácticamente la ética y sólo existe el deseo. Gracias a Buda Shakyamuni aún tenemos un poco de compasión pero a consecuencia de la ausencia de ética y la consideración a los demás finalmente, este poco, cederá todo su espacio al deseo.

Cuatro razonamientos en la filosofía budista

Primer razonamiento. Naturaleza. Escuela de Naranja. Debemos pensar en cuál es la naturaleza del pensamiento. Tanto los fenómenos internos como los externos tienen su propia naturaleza. Así, y tomando como ejemplo al fuego, su naturaleza es calor, caliente y, de la misma forma, la naturaleza del hielo es la frialdad, fría. Tanto el fuego, caliente, como el hielo, frío, lo son por su propia naturaleza y no porque hayan sido creados.

Segundo razonamiento. Causas del surgimiento. Todos los surgimientos provienen de algún sitio, no aparecen de la nada. Debemos investigar cómo surgen, cómo lo hacen, de dónde vienen, etc.

Tercer razonamiento. ¿Cómo funcionan los fenómenos? ¿Cuál es el elemento de su naturaleza? ¿Cuál es su resultado? Hemos de analizar qué es lo que podemos hacer, lo que debemos hacer y cómo, a posteriori, lo llevaremos a cabo. Entonces veremos si su práctica nos comporta sufrimiento o alegría, si nos va bien o nos va mal, aceptaremos su continuidad o la rechazaremos. Si no hacemos este análisis y actuamos sin pensar, sin ton ni son, provocando que surja el karma negativo. Así de sencillo. Si cortamos la causa de algo negativo, al no haber acción, no habrá resultado, si ya ha germinado el resultado y, en consecuencia, vivimos causas desfavorables, debemos tener y cultivar la paciencia.

Cuarto razonamiento. Análisis inferencial. Si vemos el resultado ya sabemos con toda certeza la raíz de la causa. Si vemos humo es porque hay algo que lo está provocando. Utilizamos la inferencia para aumentar nuestra inteligencia y para reducir nuestros problemas.

A partir de estos análisis podemos averiguar cómo funcionan la compasión, el enfado, las diferentes emociones y los sentidos.

## Factores mentales

Vivimos en el reino del deseo, nos gustan los sonidos, los olores, las sensaciones, los colores, sus emociones, etc. Aunque aparte de este mundo existen dos más, el Reino de la Forma y el Reino sin Forma.

En el Reino del Deseo, los sentidos provocan el apego y, si están descontrolados, nos incitan a robar, a matar, a engañar, a ser desconsiderados con los demás para alcanzar el objeto de aspiración de la mente. Esto produce un gran karma negativo.

Nagaryuna hace hincapié en que se deben controlar los cinco sentidos. Si no, la mente se descontrola. Debemos pensar, analizar y razonar que los sentidos son temporales y producen una felicidad intermitente e impermanente.

El coste para la obtención de esta mínima felicidad están elevado que no tiene ningún sentido luchar por ella con los sentidos. Hemos de sujetarlos y pensar que es la mente la que busca la felicidad y no los sentidos.

La mente utiliza tres factores mentales para traicionarnos:

1. El engaño.
2. La semilla
3. La huella

Los tres elementos forman un conjunto. Los humanos tienen la capacidad de razonar y, si lo hacen correctamente, pueden cortar los factores mentales que le son perjudiciales. Si, además del análisis razonado se medita correctamente en factores virtuosos como la compasión, se crean semillas y huellas positivas. La semilla provoca que surjan los méritos y la huella que lo haga con más fuerza. La mente siempre va acompañada de los factores mentales, somos nosotros con nuestra intención y esfuerzo que la decantaremos para la obtención de felicidad o de sufrimiento.

Si meditamos en el enfado y llegamos a la conclusión de que no nos sirve, hemos de prescindir inmediatamente de él. Una vez eliminado de nuestro comportamiento suprimimos una parte del conjunto de los tres factores mentales; sin embargo aún persisten la semilla y la huella.

El antídoto de las semillas es la vacuidad.

La huella se elimina con una mente de bodhisatva más la práctica de la compasión.

Los Arhats han eliminado la semilla pero no lo han hecho con la huella. Esta es la razón de porqué no se han iluminado. Para eliminarla completamente es necesaria la mente de la bodhichita más la compasión.

## Ley del karma

Nagaryuna resumió al rey cómo funcionaba la Ley del Karma. Uno de sus aspectos más importantes de la ley es que surge de una acción y solamente afecta a quien la ha generado, nunca a quien la recibe. El que la sufre lo hace por el efecto de un karma anterior que el mismo ha generado. La Ley del karma no se comparte, no se puede repartir. A cada quien le corresponde lo suyo, según la acción que ha generado, sea una acción mental, corporal o por medio de la palabra. Lo que hace una persona (la causa), es lo que provocará una experiencia (resultado), que es lo que finalmente experimentará.

Le recordó que nunca debía realizar ninguna acción incorrecta aunque pensase que la misma fuese un beneficio para sus súbditos, dado que ésta le generaría un karma negativo.

### Juegos y bebidas

También recalcó la inconveniencia de jugar a los dados en particular y a cualquier juego en general. No le era conveniente beber alcohol ni tener amigos que pudieran desprestigiarlo. En el momento que el pueblo desprestigia al rey, por cualquier motivo, afecta a todo el reino.

### Insatisfacción

Le expuso la importancia de estar satisfechos con lo que tengamos. La falta de satisfacción afecta a la mente. Lo argumentó con un ejemplo; si nos robasen una simple taza con la que nos apetece tomar la infusión cada mañana nos ocasionaría un leve sufrimiento. ¿Qué pasaría si en vez de robarnos una taza, nos robasen todo el juego?, o ¿Qué nos las rompieran? Tendríamos muchísimo más sufrimiento. La insatisfacción está directamente relacionada con el apego que se tiene a un objeto, a su pérdida o a su consecución.

La mente nunca está satisfecha con lo que tiene, siempre quiere más y más.

### Vivir en pareja

Muchos de los problemas que surgen entre las parejas es consecuencia del orgullo. Un orgullo es malo, dos, provocan accidentes. Si se quiere vivir en pareja, Nagaryuna sugiere que se sea fiel, responsable, buena persona, que no se robe y que la relación entre la pareja se base en la compasión y el amor mutuo, que se ayuden, que se cuiden cuando hay dolencias y enfermedades, que se repartan las labores de la casa, y sobre todo, que estos aspectos se impongan al afecto físico. La pareja no se puede concebir como si uno fuera el señor y el otro el sirviente.

### Comida

Después de la pareja le hizo una reflexión sobre la comida. Lo más importante en la alimentación es la motivación. Cuando nos alimentamos de productos de la huerta y del campo hemos de dar las gracias a quien hayan sembrado los alimentos, los hayan cuidado, regado y recogido, al lugar dónde fueron esparcidos las simientes de los vegetales, de las frutas y las legumbres, en el amor y en el esfuerzo de los agricultores cuando recogían el fruto de su trabajo, y comer, sobretodo, pensando que gracias a esos alimentos podremos ayudar a todos los seres.

Si comemos carne pensamos en el esfuerzo y dedicación de los pastores y sobretodo hemos de dar las gracias al animal por el sacrificio que ha hecho. Ha dado su vida para nuestra alimentación. Por esta razón hemos de ser considerados con el animal y no dejar ni un trozo de carne en el plato para que luego se tire a la basura.

Importante: El primer trozo de comida o el primer sorbo de bebida siempre se debe ofrecer a las Tres Joyas.

Las cuatro motivaciones de los seres sintientes

Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos hemos de tener una buena motivación, pura, la misma que generamos antes de empezar cualquier práctica, o cuando se empieza un nuevo año, antes de comer, antes de dormir, etc. Se deben hacer las cosas correctamente.

Los seres sintientes tienen cuatro tipos de motivaciones:

1. Los seres cuya motivación es superar los obstáculos que les presenta la vida.
2. Los que piensan que tienen que actuar de una forma determinada a la espera de tener un renacimiento futuro mejor.
3. Aquellos cuya motivación es la consecución del Nirvana.
4. Y finalmente los que consideran que la liberación debe ser para todos los seres. Buscan la iluminación a través de la bodhichita y la gran compasión. Quieren volverse Budas.

Las cuatro motivaciones son absolutamente correctas, aunque desde el punto de vista budista las que son más favorables son las dos últimas.

Cada persona posee una mente y una motivación diferente. Todos somos distintos. Dependerá de nuestra capacidad para tener un compromiso y una motivación más alta.

En el budismo hay dos grandes escuelas:

1. La Hinayana.
2. La Mahayana.

La escuela Hinayana y su tradición tiene una motivación diferente a la escuela Mahayana. La motivación de la escuela Hinayana es no afectar, molestar, dañar a ningún ser, mientras que la escuela Mahayana añade a las premisas anteriores, el que se debe ayudar a todos los seres con una mente de bodhichita y compasión.

Los cuatro pensamientos inconmensurables

Los cuatro pensamientos inconmensurables son:

1. Amor. Puedan todos los seres sensibles poseer la felicidad y sus causas.
2. Compasión. Puedan todos los seres sensibles ser apartados del sufrimiento y sus causas.
3. Gozo. Puedan todos los seres sensibles nunca estar separados de la felicidad que no conoce sufrimiento y sus causas.
4. Ecuanimidad. Puedan todos los seres sensibles vivir en ecuanimidad, libres de apego y odio que hacen unos íntimos y a otros distantes.

Hay una gran diferencia entre el amor y la compasión. El amor se representa en el deseo que todos los seres sean felices. La compasión quiere que los seres sensibles sean separados del sufrimiento.

Sentimos amor hacia nuestros padres y amigos, también sentimos compasión por ellos. Nos surge de una forma natural.

Si analizamos que ocurre en el reino animal vemos que se producen similitudes. Las madres matan para cuidar a sus crías, nunca matan a sus vástagos. Hay una conexión imperceptible y poderosísima. Comparten cuerpo y sangre.

El amor a un hijo no es el mismo al que se le dispensa a un primo, aunque sean los dos de la familia. Esta disminución del sentimiento de amor va disminuyendo a la vez que va disminuyendo el grado de familiaridad. Si, observamos asimismo, la compasión que sentimos por ellos, veremos que solamente la tenemos por nuestros familiares más directos y por nuestra familia más allegada y próxima, nunca para parientes lejanos y ya no digamos para nuestros enemigos ni por las personas que no son indiferentes. Esta compasión que sentimos es una compasión natural. Si estudiáramos, leyéramos y practicáramos, la compasión aumentaría.

En los textos se recalca la frase “tener compasión por todos los seres”. Esto es lo que significa literalmente. No a unos más que otros, y otros menos que a los primeros. Abarca a todos los seres sintientes, amigos, enemigos, familiares y a las personas indiferentes.

Aunque estimemos y nos compadézcanos de nuestra familia nos olvidamos con facilidad que somos los causantes de numerosos problemas con ellos, insatisfacciones, incomprensiones y celos. Tenemos muy mala memoria y no recordamos cuando surgen suspicacias, enfados, discusiones con los hermanos, con los hijos, y con los padres. Entonces, ¿qué compasión tenemos por ellos?

Como se ha comentado anteriormente nuestra mente genera tres grupos de personas, los amigos, los enemigos y los indiferentes. Esta separación es el mayor obstáculo para el amor y la compasión y como, o no lo vemos, o no le damos importancia, nunca alcanzaremos la gran compasión.

Si reconociéramos que hemos vivido incontables vidas llegaríamos a aceptar que todos los seres han sido nuestras madres y nuestros padres. Este razonamiento es transcendental para aumentar la compasión por todos los seres.

Nuestro actual cuerpo lo tenemos gracias a la bondad de nuestros padres. El cuerpo de nuestros padres lo fue por la bondad de nuestros abuelos, y así, con los tatarabuelos, etc. Asimismo deberíamos haber asumido que ya hemos renacido en todos los reinos, tanto en el animal, en el de los espíritus ávidos y como en el de los infiernos, y que todos estos seres nos han dado su cuerpo en un momento de nuestra existencia cíclica. Como esta observación no nos cabe en la cabeza ni la aceptamos ni la admitimos.

El budismo cree que todos los seres somos una gran familia. Unas veces somos padres, otras somos hijos, otros amigos o enemigos. Es el ciclo de la vida, razón por la que hemos de tener compasión por todos los seres.

El Dalai Lama siempre trata a todos los seres de hermanos y hermanas. Esta es la realidad, la gran realidad. ¿Por qué etiquetamos a los seres, unas veces como amigos, otras como enemigos o indiferentes? ¿Por qué no pensamos en la facilidad con la que etiquetamos y desetiquetamos a los seres que nos rodean? ¿Por qué los que eran nuestros mejores amigos pasan a ser etiquetados como peligrosos enemigos?, o al revés, ¿Por qué los que han sido desde siempre nuestros peores enemigos, con o sin causa, pasan a ser etiquetados como nuestros mejores amigos? No cambian las personas, cambian las etiquetas.

Este es un criterio mental absolutamente subjetivo.

### **2014.11.01. Comentario de Gueshe Tsering Palden sobre la iniciación del Buda Avalokiteshvara, Buda de la Compasión.**

Avalokiteshvara, en tibetano Chenresi, es la representación del Buda de la Compasión.

En nuestro día a día disponemos de todas las comodidades, abundante comida y bebida, electricidad, tiendas repletas de objetos pero, todo y así, no nos sentimos satisfechos. Cuando ya hemos conseguido nuestro objeto del deseo, inmediatamente deseamos otro y después otro, un anhelo sin fin que provoca que siempre estemos faltos de alegría y de felicidad. Vivimos en una época en la que hay más comodidades que antaño, sin ninguna duda; sin embargo han aumentado progresivamente tanto los problemas que tenemos como el sufrimiento, y lo que es peor, desconocemos como desarrollar la felicidad. Especulamos que incrementando las comodidades o comprando todo tipo de artilugios aumentará aunque esta actitud solamente nos sirve para demostrarnos que nunca tenemos ni tendremos lo suficiente, provocándonos una angustia sin límite al no poder alcanzar lo que creídamente pretendemos. Este proceder es el que nos induce un sufrimiento sin fin.

Es importante abrir nuestra mente; si no lo hacemos todas nuestras contrariedades las viviremos cómo insoslayables, e insufribles. Esto es así porque sólo nos fijamos en nosotros mismos. En el momento en que abriésemos ligeramente la perspectiva de la mente dejando de lado nuestro ego veríamos que en el exterior hay un inmenso sufrimiento, ingente, descomunal y comprenderíamos que nuestros problemas son insignificantes con respecto a lo que pasa en el mundo. No somos el centro del universo, aunque que formemos parte de él. Cuando lo entendamos nuestros problemas serán tan intrascendentes que desaparecerán.

En nuestro interior poseemos compasión y amor, pero ¿con cuántas personas practicamos estas virtudes? En realidad muy pocas. A partir de treinta o cuarenta personas, contando familiares y amigos, creamos una frontera a partir de la cual nada ni nadie nos interesa. Este es el perímetro en el que permitimos actuar a la compasión y el amor. Para solucionar este aferramiento hemos de aprender técnicas para enseñar a la mente a expandirse y que no se limite a sus creaciones.

La técnica es sencilla; es la práctica de la propia compasión. A partir de ella eliminaremos, abandonaremos y prescindiremos de cualquier muralla que hayamos levantado en torno a la idea del “yo” y del “otro”. Sino saltamos el muro y derruimos la frontera, nuestra mente siempre estará enfocada en sus creídas contrariedades, en los conceptos “del yo”, “del tu”, “del otro”, “de lo mío”, “de lo tuyo”, “de lo que no tengo”, “de lo que tengo”, “de lo que me han dicho o hecho”. Con esta forma de proceder, nuestros pretendidos problemas se transforman en lo único verdaderamente importante de nuestra existencia y sin darnos cuenta cada vez nos son más irresolubles. Cuando ya no los podemos soportar aflora la depresión y el sufrimiento. Un círculo sin principio ni fin.

Si logramos superar la muralla tendremos la posibilidad de ver más de cerca los problemas reales de las personas que conviven con nosotros, los podremos comparar. Si lo hacemos con honestidad y convencimiento nos daremos cuenta que los problemas desaparecerán o se minimizarán. Ya no los consideraremos tan grandilocuentes ni insuperables. Entonces obtendremos los beneficios de nuestra práctica. Esto es lo que se denomina desarrollar nuestra Sabiduría.

## Explicación del mantra: OM MANI PEME HUM

En muchos países, dentro de los partidos políticos existe la corrupción, el robo y los engaños. Deberíamos investigar porque actúan de esta manera y porque solamente se ocupan de ellos mismos, de sus familias, de los que piensan igual que ellos o para su partido. Según la filosofía budista, sus mentes están cerradas. Es imposible que generen la compasión, el amor, la generosidad, el trabajar correctamente para la sociedad. Antes de empezar a desempeñar sus cargos deberían comprometerse a abrir su mente, práctica que a la vez que necesaria resulta en estos momentos muy inasumible para estas personas que actualmente dirigen el mundo.

Nos falta compasión y amor. Todos los seres necesitamos de amor y compasión y el mantra de Avalokiteshvara nos desarrolla tanto lo uno como lo otro. Es por ello que lo debemos recitar. El mantra reza así: "OM MANI PEME HUM".

En el Tíbet, este mantra no se aprende, es natural que todo el mundo lo sepa. Nacen con él. Todas las personas lo pronuncian perfectamente, siempre está presente en sus vidas. Hay mantras que si no se practican habitualmente se llegan a olvidar. En cambio, éste, una vez practicado, nunca se olvida y se logra que el orgullo no aparezca.

Sólo son seis palabras pero dentro de ellas están todas las enseñanzas del Budadharma. Es un mantra muy poderoso y profundo. En el Tíbet, los jubilados lo recitan constantemente y están felices, nunca se sienten solos ni tristes, no se aburren jamás. En cambio, aquí en Europa, solamente falta mirarlos para ver la gran diferencia que hay entre ellos. La mayoría o se sienten solos, o se aburren o están todo el día mirando programas sin sentido en la televisión y, lo que es más trascendente, están tristes. Esta actitud les provoca un sinnúmero de enfermedades.

Om está compuesto por tres letras. Representa, para los humanos y bodhisatvas, el cuerpo, la palabra y la mente de Buda.

Nosotros, al no estar iluminados, vemos un cuerpo, una palabra y una mente samsárica, impregnados de sufrimiento, de enfermedades, de dolor y muerte. La mente imagina todas las cosas negativas posibles y al hacerlo provoca que nuestra energía vital baje de frecuencia con los resultados consabidos. Estos estados son la secuela de la Ley de causa y el efecto.

Los seres más elevados, aunque tengan muchos problemas tienen más claridad, más felicidad y menos sufrimiento. Como para los demás seres es también resultado de la causa y efectos.

La palabra Om contiene en su interior tanto el samsara como el nirvana. Esta equiparación de términos nos puede hacer dudar y preguntarnos si tenemos un cuerpo, una palabra y una mente contaminada, y, si es así, ¿podemos llegar a ser budas? ¿Podemos vivir sin sufrimiento?

El Buda de la compasión nos enseña qué no nos debemos preocupar y que la respuesta está en Om Mani Peme Hum.

Mani es una palabra en sánscrito que representa Joya Preciosa.

Peme significa loto, flores de loto. Normalmente se relaciona con la mano izquierda del Buda Avalokiteshvara, la que sostiene una flor de loto. Las flores, aunque sean de diversos tipos, significan compasión.

Las dos primeras manos del Buda Avalokiteshvara sostienen una joya preciosa. Representa la eliminación del sufrimiento, de la pobreza y de innumerables problemas de la comunidad.

El conjunto, Mani Peme, significa preciosa joya de la compasión. Al sostener la joya con los dos brazos, significa que la compasión no tiene fronteras y abarca a todos los seres.



El buda de la compasión tiene muchas formas representativas, con cuatro brazos, con mil brazos, como un protector, o como un Yidam, etc. Todas estas manifestaciones trabajan con compasión, de verdad, para todos los seres. Nosotros disfrutamos, gracias a las causas y a las condiciones que hemos generado, una conexión con el buda Chenresi.

La compasión es como la luna llena. No tiene ninguna motivación en brillar, no lo decide, pero lo hace. Brilla. Su reflejo está en todas partes, en el agua, en el mar, en el rocío, en cualquier charco. Si intentamos mirar el reflejo de la luna en un charco emborronado, con sus aguas sucias, posiblemente no la veamos. La culpa no será de la luna sino de la propia suciedad del charco.

Nosotros, al igual que el reflejo de la luna, estamos preparados para recibir el brillo de la compasión, poseemos las causas, las condiciones y las bendiciones del buda de la compasión. Aunque no lo notemos estamos recibiendo directamente sus bendiciones y compasión. Sin embargo, para recibirlas, solamente hay una condición, que lo creamos con devoción, sino nos resultará imposible absorberlas. Si nosotros nos consideramos un charco sucio, el brillo de las bendiciones del buda de la compasión nunca se reflejará en nosotros. Somos nosotros que cortamos la conexión.

El Dalai Lama está considerado en el Tíbet como la reencarnación del Buda Chenresi, y, sus enseñanzas deben ser consideradas como su materialización. Pero a la vez debemos considerarlo como una persona. Es muy importante para los practicantes no confundirse con esta dualidad.

Muni también representa la mente de bodhichita. Si la logramos eliminaremos completamente el sufrimiento, cualquier tipo de sufrimiento, y si no lo hacemos continuamente surgirán impedimentos que imposibilitan la consecución de nuestras ilusiones, objetivos, expectativas, lo que incide en la disminución de nuestra energía tanto mental como corporal. Si no podemos conseguir lo que pretendemos y queremos, nos deprimimos. Esto se llama aferramiento.

Si aspiramos a obtener la bodhichita no podemos hacer diferencias entre lo superior ni lo inferior, ni entre la riqueza y la pobreza. Todas las personas son iguales. No hay ninguna diferencia. Debemos de pensarlo muy bien antes de nada.

El gran error de la mente de aferramiento es que siempre está clasificando entre las dicotomías siguientes:

“Yo” ↔ “Ellos”.

“Nosotros” ↔ “Ellos”.

“Mío” ↔ “Tuyo”.

“Mío” ↔ “Vuestro”.

Hemos de comprometernos en la práctica de la bodhichita para generar las causas para conseguirla. Si no es posible que surja en esta existencia estaremos, sin embargo, forjando las causas para que nazca en una futuro. Al final siempre obtendremos un beneficio.

En la filosofía budista hay dos vehículos para la liberación del samsara: el Hinayana y el Mahayana. El Mahayana se subdivide en dos, el Sutrayana y el Tantrayana.

El propósito del camino Hinayana es quitar la existencia inherente del yo de nuestra mente.

En el camino Mahayana el propósito es eliminar de la mente el aferramiento del yo mediante la bodhichita. Tanto el Sutrayana como el Tantrayana siguen el mismo camino.

De igual modo, Peme, significa alcanzar la última etapa de la sabiduría. Chenresi ha renacido muchas veces en el samsara pero no se ensuciado. Al igual que los lotos florecen con una hermosa flor de un agua que está estancada y sucia, los budas de la compasión renacen una y otra vez en el samsara limpios de cualquier impureza.

Aunque hayamos alcanzado la sabiduría no significa que disfrutemos de la sabiduría última, es decir, la realización de la vacuidad. Peme también significa, que al igual que la luna nueva empieza su ciclo de crecimiento desde el primer día hasta llegar a convertirse en la luna llena, nuestra sabiduría, mediante la práctica, irá creciendo gradualmente y se transformará hasta llegar a realizar la vacuidad. Será entonces cuando abandonemos definitivamente el sufrimiento.

Para llegar a la iluminación tenemos que practicar el método y la sabiduría. Si no hay un padre y una madre no puede haber un hijo.

Hum representa la unión. Para lograr la iluminación es imprescindible la bodhichita y la vacuidad. Esta es la unión que hace posible la iluminación. La práctica de una apoya la consecución de la otra. Así, cuando se practica la bodhichita se fomenta el crecimiento del conocimiento de la vacuidad, y cuanto más experiencia y habilidad se tiene con la vacuidad más se impulsa la consecución de la bodhichita.

En el Tantra solamente hay una mente. Bodhichita y vacuidad son inseparables. Esta es una de las razones de por qué a esta práctica se le llame camino rápido.

Cuando recitamos el mantra OM MANI PEME HUM estamos llamando al buda de la compasión y le estamos diciendo: "Óyeme, no me abandones a través de tu compasión". Cuanto más destreza y confianza tengas en el mantra más bendiciones recibirás en tu corazón de Buda Avalokiteshvara lo que estimulará y aumentará la compasión dentro de ti. Esta progresión te ayudará a desarrollarla y a trasmitirla.

Es ineludible tener fe. Si no se tiene, aunque recites innumerables veces el mantra no recibirás ninguna bendición. En cambio, con fe, recibirás constantemente las bendiciones del buda Avalokiteshvara, y te ayudará a quitar los obstáculos que tengas y redundará en que estés satisfecho y seas más feliz.

### Cómo debemos recitar el mantra

Cuando recitamos el mantra debemos pensar en las seis perfecciones.

La generosidad. Hemos de pensar en la generosidad del Dharma y del mantra. A esta actitud se la denomina necesidad de dar Dharma y se desarrolla con la aspiración de la generosidad. Con la práctica y la experiencia se llega a ser generoso con los demás.

Ética y Moralidad. Hemos de desarrollar la práctica de la ética y la moralidad del cuerpo, de la palabra y de la mente. Cuando recitamos mantras no podemos, simultáneamente, ni mentir, ni charlatanear, ni criticar. No tiene ningún sentido. Los mantras no pueden surgir de situaciones negativas. Pasa lo mismo con el cuerpo. Si los recitas, es impensable que se pueda dañar o matar a nadie. Y, en referencia a la mente, debe estar concentrada en la recitación y no fijada en cualquier negatividad. Así, en el momento en que se está recitando mantras, tanto el cuerpo, la palabra como la mente están practicando la ética y la moralidad.

Paciencia. La paciencia también se ejercita mediante la recitación de mantras. Hemos de establecer un tiempo y un espacio para su recitación y, una vez marcado, tener la paciencia de lograr el objetivo fijado. Sea el tiempo que sea, media hora, un cuarto de hora, una hora o un

número de horas concreto, hemos de respetar el objetivo designado. Es entonces que la mente se concentra en la práctica de la paciencia.

Esfuerzo. Tenemos que ser diligentes con la práctica, esforzarnos y no ser perezosos. Si no hay diligencia no hay esfuerzo. Sin esfuerzo no puede haber una buena concentración en la práctica de la recitación de mantras.

Concentración. Cuando recitamos mantras debemos estar plenamente concentrados en ellos. No pensar en otras cosas, ni en el pasado ni en lo que haremos en el futuro. Es lo que se está haciendo en el tiempo presente.

Antes de cualquier actividad es importante reflexionar en la motivación.

Sabiduría. Quien recita los mantras es el sujeto. El objeto es el mantra en sí. Para recitar el mantra son necesarios tres elementos, el que recita el mantra, el mantra en sí y a quien va destinado el mantra. Los tres son ilusorios. Ninguno tiene existencia verdadera. No existe un yo permanente, no existe un mantra permanente y no existe un ser permanente. Ninguno de los tres tiene una existencia verdadera. Carecen de realidad, son impermanentes.

Om Mani Peme Hum debe ser practicado desde la mente de la gran compasión intentando visualizar que es posible transformarnos en el cuerpo de Buda Chenresi.

Si la palabra y la mente no utilizan engaños simboliza que la mente es pura y transparente. Al ser clara, el cuerpo, a través de los canales, se relaja, y elimina muchas enfermedades y hastíos de la vida. Si la mente está ofuscada, todo está ofuscado. Todo está conectado.

¿Para quién dedicamos los mantras? Para los seres en general.

### Transferencia de consciencia

Cuando empezamos a tener señales de la cercanía de la muerte es cuando hemos de empezar a prepararnos para realizar la transferencia de la consciencia.

Las señales de la muerte pueden ser inmediatas o a largo plazo. Una señal de muerte inmediata o a muy corto plazo es taparse los oídos y no oír el pequeño zumbido que normalmente se oye. Otro método es ponernos la mano en la frente y, sin pestañear, mirar el brazo que tenemos delante. Normalmente se produce un efecto óptico en el que el brazo parece que se acorta. Si no lo hace es otra señal que la muerte será inmediata.

Presentadas las señales que nos indican la inmediatez de la muerte hemos de tener arreglado todos los asuntos con la familia, con los amigos, todas las cuestiones de carácter material y emocional. Si nos aferramos a situaciones emocionales o/y materiales podemos encontrarnos en situaciones indeseadas. La transferencia de consciencia sólo se puede llevar a cabo cuando hayan surgido las inequívocas señales de la muerte. Si se efectúa antes pueden aparecer situaciones peligrosas.

Una vez todo pacificado y sin tener ningún aferramiento debemos pensar en el traspaso. Para hacerlo visualizamos encima de nuestra coronilla al Buda de la Compasión e imaginamos que nuestra mente se desplaza subiendo a través del canal central y que sale de nuestra coronilla disolviéndose con la imagen de buda, el mantra y con la letra SRI. Es entonces cuando la mente se transforma en un arco iris y sale del cuerpo.

También podemos imaginar un disco en el chakra del corazón, como si fuera una flor con seis pétalos. Cada pétalo representa cada una de las seis sílabas del mantra, y, en medio, la letra SRI blanca.

Si la transferencia se efectúa antes de morir se puede considerar que se ha realizado un asesinato.

### Control de las emociones

Los sentimientos, las sensaciones provocan muchas emociones, a veces positivas y a veces negativas. Estas emociones y sensaciones entran por la vista, por el oído, por la nariz, por la boca y por el tacto. Es muy difícil llegar a controlar todas las sensaciones y estímulos que nos bombardean del exterior. Pensemos por un momento en la cantidad ingente de sensaciones y emociones que sentimos y descubrimos en un simple paseo por la calle. Hemos de proteger en todo momento las tres puertas, pensando que todos los sonidos que oímos son mantras, que todo lo que vemos y percibimos son métodos para controlar la mente. Hemos de controlar nuestras emociones y ver cómo nacen de nuestros sentidos, transformándolos en una mente de compasión, una mente positiva. Esto es muy beneficioso para nosotros y para todas las personas que nos envuelven.

### Actividades en beneficio de los demás

Si ofrecemos la primera porción de lo que comemos y bebemos a las Tres Joyas y que alimentamos nuestro cuerpo en beneficio de los demás también hemos de considerar que cuando nos levantamos todas nuestras actividades girarán para el mismo propósito. Este es el método. Cuando dormimos, cuando andamos, cuando escuchamos, cuando hablamos, cuando comemos, etc., todo debe hacerse como si fuera el propio Buda Chenresi que lo hiciera.

### Serenidad

Vemos constantemente lo que están haciendo los políticos y los mandatarios; nos engañan, nos roban, nos mienten. Ante esta situación se tiene que actuar con serenidad, controlando el enfado y las emociones negativas. No tendremos ningún beneficio si nos enfadamos. Mejor es controlar todos estos sentimientos y transformarlos en compasión, así siempre nos quedará la tranquilidad. Si no lo hacemos así el enfado persistirá mientras ellos seguirán actuando de la misma forma, quedándose el dinero y creyéndose sus propias mentiras. A ellos no los cambiaremos. A nosotros, la compasión sí.

Siempre tenemos que pensar y razonar en los beneficios o perjuicios que obtendremos si realizamos o pensamos intencionadamente en hacer un acto. (Sea en pensamiento, palabra u obra).

### Iniciación

Se ha explicado el significado del mantra y como se debe de recitar. Hoy recibiremos la iniciación. Antes de pasar a la sala, el maestro se ha generado, mediante un ritual, como Buda

Chenresi. Cuando hemos entrado a la Gompa hemos tomado un poco de azafrán. El azafrán significa purificación y eliminación.

En el momento en que se empieza la práctica de la iniciación, el maestro recita unos textos y unas oraciones para ayudar a purificar y eliminar todos los obstáculos que tengan nuestras mentes. Por nuestra parte pensamos que estos obstáculos se transfieren a la Torma que hay encima del altar imaginando que cuando la misma se saca al exterior de la Gompa, todos los inconvenientes, negatividades, obstáculos que tengamos se van con ella. Es muy importante la imaginación. En el budismo y concretamente en el Tantra, la imaginación es imprescindible.

Si vamos al cine comprendemos que todo lo que vemos en la pantalla es irreal, todo es una ilusión aunque a veces nos haga sentir bien, otras nos haga llorar y a veces reír. Nos imaginamos su realidad.

Cuando vemos al maestro sentado en el altar imaginamos que estamos delante del Buda Chenresi, con cuatro brazos, un rostro y sentado en la postura Vajra, representando la gran compasión. Su naturaleza es la compasión. Incluso debemos imaginar que la sala donde estamos no es ordinaria.

Antes de empezar debemos hacer una petición de la iniciación ofreciendo nuestros méritos al maestro.

Nosotros no utilizamos el potencial de nuestra mente. Perdemos la vida pensando en nuestra familia, en el trabajo, las actividades que haremos, etc., y, luego, cuando llega el momento de la muerte nos damos cuenta que la hemos desperdiciado. Podemos cambiar nuestra mente y transformarnos en el Buda de la Compasión. Sin embargo hemos de abandonar todas las dudas que tenemos y sobre todo la vagancia. Las enseñanzas no son nada fáciles.

A consecuencia del Budadharma tenemos una conexión con el buda de la compasión. Tenemos las causas y las condiciones, hay un karma madurado, nos encontramos, en definitiva, delante una gran oportunidad. Ahora debemos esforzarnos a crear nuevas condiciones y causas para que el karma madure en los demás. Debemos reflexionar cada día en nuestra voluntad de ayuda.

Tendríamos que tomar los votos del bodhisatva. Si los votos de compromiso (estoy comprometido y quiero hacer llegar a todos los seres a la iluminación) son demasiado para nosotros, al menos tomar los votos de aspiración (querer llegar a ser un bodhisatva). Tanto uno como otro generan innumerables acumulaciones de beneficios.

Nuestro trabajo ahora es cambiar nuestro chip. Debemos aspirar a la iluminación.

## **2015.02.07. Comentario de Gueshe Tsering Palden sobre las prácticas preliminares.**

### Motivación

Una de las prácticas más importante para considerarse budista es la motivación. Siempre debemos tener presente lo que hacemos, como lo hacemos, lo que haremos y como lo haremos. Todo debe salir como hayamos planificado y deseado.

Como muestra pongamos un ejemplo de este mismo curso. Ayer pensabais que vendrías a aprender las prácticas preliminares con buena motivación, sin rabia ni enfados, sin negatividades. El resultado de este deseo, planificación, es la buena motivación a la que habéis llegado al curso. Si en vez de concebirlo positivamente la motivación hubiera sido negativa, el resultado sería exactamente al contrario.

Ocurre lo mismo cuando generamos una motivación negativa al trabajo, recordando lo mal que lo pasamos, lo que nos llegamos aburrimos, lo mal que nos tratan los jefes, etc. El resultado final es, evidentemente, que se nos hace cuesta arriba ir a trabajar. Ejemplo claro de una planificación basada en una pésima motivación.

Los budistas deben generar cada día una buena motivación para todas y cada una de las diferentes actividades diarias y, cuyo resultado de esta buena predisposición, es la firme voluntad que todo sea beneficioso y positivo. En el momento en que surge alguna contrariedad, como hay una buena motivación, se genera automáticamente una solución eficiente. Si no tenemos una buena motivación, el problema nace sin solución, sin remedio, siendo la negatividad su resultado final.

### Prácticas iniciales

Toda actividad budista tiene:

1. Unas preliminares.
2. La práctica en sí.
3. Dedicación de méritos.

El resultado de cualquier práctica dependerá siempre de la motivación que se tenga antes de empezarla, de los conocimientos que tengamos y de la pericia y la habilidad para llevarla a cabo. Toda acción depende de una actividad anterior. Así, si queremos ser felices a nivel laboral, primero pensaremos en qué nos gustaría trabajar, luego pondríamos todos los esfuerzos para estudiar lo indispensable para poder ejercitarlo y, finalmente buscaríamos el trabajo idóneo. Si, por las causas y condiciones lo encontráramos, daríamos las gracias por tener tanta buena fortuna. Todo tiene relación, todo tiene un efecto.

Para obtener un buen resultado en la práctica, a parte del estudio y del esfuerzo, evidentemente, habremos de regocijarnos de las semillas germinadas en anterioridad y que ahora podremos disfrutar en forma de méritos. Habrá estudiantes que no tendrán ningún obstáculo para practicar, otros, en cambio, por muchos esfuerzos que realicen no conseguirán ningún resultado.

Si queremos realizar una buena práctica tántrica, antes, al igual que un cocinero planifica los ingredientes y elementos que utilizará para preparar una comida, hemos de conocer sus preliminares, conocer el Lamrim y el Sutra a la perfección.

La principal enseñanza que dio Buda Shakyamuni, de las muchas que otorgó fue la bodhichita. Sin embargo, para alcanzar la bodhichita es necesaria la renuncia. Una vez asumidas las enseñanzas sobre la renuncia y sobre la bodhichita, el paso siguiente es centrarnos en el estudio de la vacuidad.

Aún y teniendo la predisposición de que nos nazcan las semillas de la bodhichita, hemos de trabajarlas para que broten y florezcan en forma de altruismo. Si no disponemos de ellas primero habremos de plantarlas y cuidarlas. Si no hay semillas, por muchas prácticas que realicemos, nunca obtendremos el resultado que pretendemos.

La consecución de todas las realizaciones, desde la visión profunda hasta la unificación de aquel que no ha de aprender más, deriva exclusivamente de la devoción al guía espiritual. La raíz del camino es la devoción por el gurú espiritual<sup>3</sup>, práctica que se realiza dentro de las sesiones de meditación. Para ello es indispensable conocer a la perfección:

1. Los ritos preparatorios.
2. Cómo seguir la practica en la parte central de la sesión de meditación y, finalmente,
3. Cómo realizar la parte final de la práctica.

#### Los ritos preparatorios

Son:

1. Limpiar la habitación y disponer los símbolos del cuerpo, palabra y la mente iluminada.
2. Ofrecer ofrecimientos obtenidos honestamente y arreglarlos bellamente.
3. Adoptar la postura de los siete puntos de Vairochana en un asiento confortable, tomar refugio, desarrollar la bodhichita, etc. mientras permanecemos en un marco mental virtuoso.
4. Visualización y hacer peticiones al campo de méritos.
5. Ofrecer la oración de las siete ramas y un mandala del mundo
6. Realizar más peticiones con el fin de asegurar que nuestro continuo mental haya quedado lo suficientemente impregnado por nuestras meditaciones.

#### 1. Limpiar la habitación y disponer de símbolos del cuerpo, la palabra y la mente iluminadas.

El lugar donde decidamos hacer la práctica ha de ser agradable. Sea una casa, una habitación, un espacio al aire libre, etc. Debe ser bonito, tener unas ciertas condiciones de comodidad y estar limpio. Son circunstancias necesarias para relajarse.

Antes de empezar a limpiar la habitación hemos de generar una buena motivación. ¡Vamos a invitar al Campo de Méritos! No lo limpiamos para nosotros sino para Ellos, para que vengan y estén cómodos. No pueden acudir a un sitio sucio y descuidado.

A la vez que aseamos la habitación y el altar con la motivación adecuada para recibir correctamente al Campo de Méritos, limpiamos todos los aspectos internos de nuestra mente; sin rabia, sin apegos, sin ninguna negatividad, sin obstáculos. Al igual que sacamos la basura que se

---

<sup>3</sup> *Kiabye Pabomka Rimpoché. La liberación en la palma de tu mano.*

produce en una casa debemos quitar todas las impurezas que se producen en nuestra mente. ¿Verdad que la basura no se queda en la cocina ni en el comedor? ¿Verdad que la bajamos a la calle cada día? Así es como debemos limpiar nuestra mente sacando todas las negatividades fuera de ella.

En los ejemplos que aparecen en el Lamrim, los practicantes siempre están limpiando, tanto el polvo externo que se genera en sus habitaciones y pertenencias como la suciedad en forma de perturbaciones internas. Es una práctica tan importante que incluso en el Museo de Potala se enseñan las escobas estropeadas y viejas que utilizaban los Dalais Lamas para adecentar sus estancias.

No es importante el lugar donde coloquemos el altar, aunque, allí donde lo pongamos, debe estar muy limpio. Ha de disponer en su parte central, de una representación de Buda Shakyamuni. También podemos colocar una estatua de lama Tsongkhapa, manifestación última de todos los budas, de la sabiduría, del amor, de la compasión última y como recordatorio del linaje de dónde venimos. Asimismo podemos poner una imagen o representación del Buda de la Compasión, Avalokiteshvara y una de Manjushri, el buda de la Sabiduría. La imagen de Manjushri nos adentra en la sabiduría y la representación de Avalokiteshvara en la del método. Igualmente podemos situar una estatua de Tara, que prometió ayudarnos en los aspectos materiales y en realizar la práctica sin miedos.

Si no tenemos espacio en el altar para colocar todas las imágenes, con solo una ya lo tenemos dispuesto.

Cuando se está de retiro también es conveniente disponer un altar, aunque sea más reducido.

Las estatuas pueden ser de varios tipos, de madera, de cobre, de oro, de plata, de piedra, etc., pero sea del material que sea no hay ninguna diferencia entre ellas porque es la misma representación. Si algún practicante piensa que una estatua de oro tiene más fuerza y es más poderosa que una de piedra, está generando apego y falta de sabiduría.

Nunca se debe situar, al mismo nivel que las representaciones de los Budas, las imágenes de los protectores mundanos. Hay practicantes que incurren en este error e incluso se protegen en ellos. Los únicos seres que nos dan refugio son los seres iluminados, es decir, los Budas.

De protectores hay muchos, tanto mundanos como no mundanos. Podemos decir que hay dos tipos de protectores, los protectores que nos ayudan en la práctica y los Yidams. Sin embargo hemos de tener mucho cuidado en tomar protectores. Si tomamos un protector creyendo que es un Yidam y no lo es, podemos tener muchos inconvenientes y confusiones. Es mejor ser cauto.

Mahakala es un protector.

## 2. Obtener ofrecimientos honestamente y arreglarlos brillantemente

Se debe arreglar el altar de una forma agradable y bonita. Todos los ofrecimientos han de ser puros y limpios. Si son ofrecimientos obtenidos de la naturaleza no pueden ser robados. Si se han conseguido comprándolos con dinero, éste, debe haber sido conseguido honestamente, ni producto del robo, ni de engaños, ni de oscurecimientos de la mente. Esta instrucción se hace extensible a todos los ofrecimientos que se hagan en la Gompa. A los Budas no les gusta ningún tipo de ofrenda obtenida de una forma incorrecta, engañosa, ni producto de celos ni robos.



Los boles de ofrendas han de estar limpios; el resto de ofrecimientos deben ser lo mejor de lo que se posea. No se pueden ofrecer sobras, ni objetos que no tengan ningún valor o se vayan a tirar. No se debe poner nada negativo, ni estropeado ni en mal estado

Una vez colocado el ofrecimiento, no debemos arrepentirnos de haberlo puesto, ni reconsiderarlo ni pensar que mejor es quedárnoslo. No somos más importantes que Buda. Esta es una enseñanza del propio Lamrim.

### 3. Adoptar la postura de los siete puntos de Vairochana en un asiento confortable, después de lo cual tomamos refugio, etc., desarrollamos la bodhichita, mientras permanecemos en un marco mental virtuoso.

Si una persona va a hacer un retiro necesita un buen cojín, tener el trasero ligeramente más elevado que las piernas y el tronco erguido. Esta posición influye en que no estemos torcidos y que la energía de los canales centrales fluyan correctamente.

Si no hace un retiro, el asiento en que haga la meditación debe ser asimismo cómodo y confortable. Evidentemente, la práctica que hagamos debe ser hecha con buena motivación.

La postura de los siete puntos de Vairochana son las siguientes:

1. Las piernas se encuentran en posición vajra, o, sentados en medio loto o con las piernas simplemente cruzadas en la postura bodhisatva.

2. Manos en el gesto de absorción meditativa. La mano derecha descansa sobre la mano izquierda. Las puntas de los pulgares se tocan ligeramente a la altura del ombligo.

3. Espalda recta. Los canales de energía se enderezan cuando el cuerpo está erguido. La energía de los vientos puede ser regulada y la mente se vuelve más dócil.

4. Los dientes y labios no han de estar demasiado apretados ni demasiado relajados. La punta de la lengua debe estar sobre el paladar de modo que no se seque la boca.

5. La cabeza debe estar un poco inclinada hacia adelante ejerciendo una ligera presión sobre la nuez.

6. Los ojos deben estar enfocados sobre la propia nariz.

7. Los hombros deben estar al mismo nivel.

Y 8. Hay una octava característica. Si la mente primaria no está calmada, los factores secundarios que la acompañan no serán virtuosos. Para lograr una buena motivación debemos calmar primero la mente. Para ello respiramos profundamente 7, 11, 15 o 21 veces, según la intranquilidad de nuestra mente. Las respiraciones deben ser profundas, con buena motivación. Inspiramos y expiramos. Vamos engañando a la mente, la vamos apaciguando hasta que la devolvemos a su verdadera naturaleza, es decir, la tranquilidad.

Ya con la mente relajada generamos la motivación. La motivación puede ser con una intención inferior, media o superior, correspondiéndose a la motivación material, motivación Hinayana y a la motivación Mahayana. En el Lamrim se recomienda que la motivación sea Mahayana, con una mente altruista y de bodhisatva. Hemos de ser conscientes de que independientemente de la duración de la meditación ésta debe estar motivada con el profundo deseo de ayudar a todos los seres.

Desgraciadamente no utilizamos toda la capacidad de nuestra mente ni de nuestra energía, solamente lo hacemos en una ínfima porción. Buda Shakyamuni dijo que podíamos emplear, con el método que enseñaba, toda la capacidad del cerebro y de la mente. Dependiendo si somos hombres/mujeres, Arhats, Bodhisatvas o Budas utilizamos la mínima expresión o todo el cerebro.

### Objetos para recordar a Buda

Uno de los grandes inconvenientes que tienen las personas cuando estudian es que se aburren. Si nos pasa esto cuando estudiamos el Budadharma hemos de pensar lo afortunados que somos al disponer de un precioso renacimiento humano y que para ir avanzando en el camino a la liberación es necesario tanto el estudio como la práctica. Hemos de recordar a Buda.

Los objetos para recordarlo son:

1. Las estatuas. Representan su cuerpo.
2. Los textos referidos al Dharma. Representan su palabra.
3. La estupa. Representan su mente.

Si vemos un objeto de apego inmediatamente queremos obtenerlo y disfrutar de él. Hacemos todo lo impensable para obtenerlo. Esta es la sensación que nos ha de surgir de la mente cuando veamos representaciones de seres especiales, queremos estar con ellas, a su lado.

Buda es un objeto especial porque tiene la compasión última, el amor último. En cualquier momento que estemos delante de alguna de sus representaciones hemos de pensar que estamos creando buenos méritos, tantos más si cuando las miramos hablamos con ellas, como si estuvieran en cuerpo presente. De igual manera que ocurre para los budistas con las estatuas de los budas, se produce un efecto similar con los practicantes de otras religiones con las representaciones de sus seres especiales. Estimula el karma positivo. Esto es lo que dice el Lamrim.

Si se es budista, el método para empezar la meditación es, primero, tomar refugio en las Tres Joyas y, en segundo lugar, crear la mente de bodhichita. Tenemos que hacerlo tanto para nuestro beneficio como para el beneficio de los demás.

Hemos de analizar nuestra mente y analizar cómo podemos aumentar la compasión y eliminar el sufrimiento, con sabiduría y devoción, entendiendo que esta mente que sentimos nuestra no se ha generado inherentemente en esta existencia sino que es producto de causas y condiciones de vidas anteriores. Si hasta ahora nos ha traído sufrimiento ahora es el momento de cambiarla, y esto se consigue mediante un exhaustivo análisis.

Buda no nos puede obligar a cambiar. No nos puede cambiar la mente. Somos nosotros que hemos de conocerla mediante la investigación, limpiando todo aquello que nos perjudica y potenciando lo que nos hace crecer y nos sirva para sentirnos mejor.

Santideva dice en sus escritos que es conveniente analizar la encarnación que disfrutamos en la actualidad y razonar las causas que la han provocado y también las reencarnaciones previas. Hemos de preguntarnos porque somos de esta y no de otra forma, entender el contexto de dónde y cómo vivimos, de la familia, de los amigos, del trabajo, de los condicionantes sociales, etc. Desgraciadamente no intentamos entender el porqué, no queremos comprender nada. Lo único que llegamos a percibir, como resultado objetivo, es que siempre nos encontramos mal, sin ver ninguna posibilidad de cambio en el horizonte.

¿Cuál es la causa? La satisfacción propia, el egoísmo, el yo, el pensar exclusivamente en nosotros. ¿A dónde nos ha llevado esta creencia? Al sufrimiento.

Hemos de cambiar la mente egoísta y fomentar la mente altruista. Ya conocemos perfectamente el resultado de la mente egoísta, la hemos practicando hasta la saciedad. Ahora debemos conocer y practicar la mente altruista.

### Tipos de motivación

Las motivaciones para empezar cualquier práctica se pueden resumir en cuatro tipos:

1. Sin ninguna motivación.
2. Una motivación que quiere obtener una buena reencarnación.
3. Una motivación que sólo desea la felicidad propia.
4. Una motivación que desea la felicidad de todos los seres.

Gueshe Tsering Palden dice que la mejor motivación es la última, la que desea la felicidad de todos los seres, tanto en el plano temporal como último. Es la mente altruista de la bodhichita.

Supongamos que tenemos una enfermedad y queremos estudiar el porcentaje de la misma que es debida a la mente y la parte que le corresponde a la propia enfermedad. En este hipotético ejemplo veríamos que la balanza estaría equilibrada. El peso se equilibraría entre el 50% resultado en malpensar en la dolencia y que todo saldrá mal y el otro 50%, que sería consecuencia de la propia enfermedad. Si, de este alto porcentaje que corresponde a la mente lográsemos disminuir su proporción transformando una pequeña porción en una mente altruista, alejaríamos la tristeza y la negatividad del malestar mental, con lo que lograríamos ver la enfermedad con una mente más positiva y no como un castigo. Probablemente tendríamos una curación mucho más rápida que la referida en los tratados médicos dado que la aceptaríamos sin ningún tipo de condicionamiento.

Dentro del mar nos encontramos una infinidad de peces y animales distintos; los hay de pequeños y agradables, con vivos colores, otros del montón, unos que son feos y otros que son peligrosos. La mente es como un gran mar. El odio, la venganza, el egoísmo serían los animales más peligrosos que nos encontraríamos. La bondad, el esfuerzo, la paciencia, serían de los más bonitos y pacíficos. Al igual que todas las especies conviven dentro del mar, nuestras emociones y sentimientos lo hacen en nuestra mente. De la misma forma que las olas agitan la superficie del océano, los sufrimientos afectan a nuestra mente y a nuestra vida. Pero después de la tormenta viene la calma. La mente debe entender que todo sufrimiento al final se acaba, que hemos de abandonar la ola de la tristeza en la orilla. Si nos embarcamos en ella siempre estaremos a la expectativa de su voluntad. Sus olas serán cada vez más altas y vendrán con más energía. Con estas condiciones es imposible general la mente de bodhichita. Nuestra mente siempre estará agitada.

Ahora no tenemos bodhichita aunque dispongamos de causas para desarrollarla. Nuestro trabajo es protegerla y aumentarla. La raíz de una vida feliz es salvaguardar la mente tranquila, ni enfadada ni disgustada. Si la mente se desvía de su equilibrio puede provocar muchas contrariedades. No es fácil mantenerla sujeta, pero al menos se debe intentar. Debemos engendrar el hábito de una mente natural, no egoísta, en la que no se encuentre la tristeza, ni el desánimo, ni el desespero, ni la impaciencia. Cualquier hábito contrario hace que la mente se revuelva y se transforme en una mente inquieta y afligida. Hemos de estudiar el Dharma, perpetrar buenas acciones, rezar, practicar, practicar y practicar. Constantemente hemos de sujetar a la mente.

Los suicidas se matan porque han perdido el conocimiento del verdadero valor de la vida humana.

#### 4. Visualización y súplicas al Campo de Méritos

El campo de méritos es un objeto para tomar refugio y, como su nombre indica, para crear méritos. También se llama Árbol de Refugio.

Para su visualización de debe emplear la imaginación. Primeramente visualizaremos cinco lotos. En el loto central se encuentra Buda Shakyamuni, con el sol y la luna. El loto significa renuncia. La luna, la mente de la bodhichita. El Sol, la vacuidad.

A la izquierda (a la derecha de Buda Shakyamuni) se visualiza Buda Maitreya y a la derecha (a la izquierda de Buda Shakyamuni) se visualiza Buda Manjushri ambos sentados en sus respectivos lotos.

La mano derecha de Buda Shakyamuni adopta el Mudra de tocar la tierra indicando la victoria sobre el demonio de la lujuria. La mano izquierda sostiene un bol de mendicante que contiene diversos néctares, uno de ellos es el néctar que todo lo cura que simboliza la victoria de buda sobre los cinco agregados. En su corazón se encuentra buda Vajradhara, el ser de sabiduría.

Buda Maitreya está rodeado por pequeños tronos que representan a los gurús del linaje de las Acciones Extensas. A su vez, Buda Manjushri lo está con los gurús que representan el linaje de la Visión Profunda.

Justo detrás de Buda Shakyamuni se encuentra el trono de Buda Vajradhara rodeado por los gurús de las prácticas Consagradas.

En el trono frente al Buda se sienta tu gurú raíz. Su mano derecha tiene el gesto de ensañar el Dharma y su mano izquierda tiene el Mudra de la absorción meditativa. Está rodeado por los gurús de los que ha recibido enseñanzas.

En el Campo de méritos visualizamos también a los 35 budas, a los dakas, a las daikinis y, debajo de ellos, a los Yidams. También a los protectores pero nunca al mismo nivel que los budas. Deben de estar situados debajo de ellos.

Se dice que Asanga quería ver a buda Maitreya. Para ello estuvo más de doce años meditando en una cueva. Como no lo veía y se aburría quiso dejar la meditación. Justo antes de dejarlo vio una gota que caía en un hueco de una piedra y comprendió que al igual que esta podía provocar un agujero, la constancia en insistir haría lograr su cometido. Volvió a la cueva donde meditaba. Pasado un tiempo se volvió a importunar viendo que no obtenía resultados y volvió a salir de la cueva donde meditaba. En aquel momento observó unos buitres que surcaban el cielo majestuosamente sin ningún esfuerzo. Comprendió nuevamente que debía insistir en la meditación, con lo que volvió a la cueva. Finalmente se cansó y salió definitivamente de la cueva. Iba caminando al pueblo más cercano cuando percibió a un perro que estaba muy enfermo y le surgió una enorme compasión dentro de él. En aquel momento vio a buda Maitreya. Entonces, Asanga, le recriminó que había estado más de doce años intentando verlo y que no lo había conseguido. Maitreya le corrigió y puntualizó que desde el primer día lo estaba acompañando pero por su falta de compasión no pudo percibirlo. Asanga le dijo que lo acompañara al pueblo para que lo viesen. Buda Maitreya le comentó que no lo podrían ver precisamente por la falta de compasión. Como no entendía muy bien lo que Buda Maitreya le decía y lo que realmente quería Asanga era que todo el pueblo lo viese, le propuso que se montara encima de su espalda y fueran hacia el pueblo. Así lo hicieron. Cuando llegaron al mismo Asanga gritaba y voceaba para que

vieran con quien iba acompañado. Insistió e insistió, pero nadie en el pueblo pudo verlo. Al final sí pudo comprenderlo.

### Tomar refugio

Tenemos demasiados engaños, tanto internos como externos, motivo por el cual no podemos ver a los Budas. Hemos de practicar la visualización y tomar refugio en el Campo de Méritos.

Tomar refugio es tener esperanza en que el Campo de Méritos nos ayudará. Las causas para tomar el refugio son:

1. El temor. Temor a los sufrimientos generales y específicos, al samsara.
2. La fe. Fe en que las Tres Joyas puedan protegernos de estos sufrimientos

Para tomar el refugio no común, es decir, el refugio Mahayana, necesitamos una causa adicional. Esta causa es el amor y compasión hacia los demás seres que se encuentran atormentados por los sufrimientos.

Evidentemente nos refugiarnos por el miedo a los renacimientos que hemos tenido y el recuerdo de los padecimientos que hemos soportado, tanto en el reino de los infiernos, en el de los espíritus ávidos como en el de los animales, etc. No hay diferencia entre las sensaciones que tienen los animales y las que tienen las personas. La única diferencia es que los animales no pueden tomar refugio y las personas sí.

Otra causa para refugiarse es ver nuestro propio sufrimiento que brota sin parar de, primero nuestro nacimiento, luego de nuestras enfermedades y envejecimiento y finalmente, y con toda la seguridad, de nuestra muerte. Una y otra vez el mismo ciclo. No hay oportunidad de salir de la rueda samsárica.

Hemos de estudiar todos los sufrimientos que tienen los humanos, los que tienen los semidioses con sus celos, los sufrimientos de los dioses cuando se les acaban los méritos y ven como se van mermando todas sus cualidades, la de los espíritus ávidos, siempre anhelantes de comida y bebida, la de los animales, llenos de estupidez y muchos de ellos explotados por los hombres. Todos los sufrimientos están expuestos en el Lamrim. Debemos tener el suficiente miedo como para protegernos de estos renacimientos y tomar refugio en el Campo de Méritos, que sin ninguna duda, nos ayudará.

A nivel último, los únicos objetos que nos pueden proteger son las Tres Joyas, el Buda, el Dharma y la Shanga. Cuando nos refugiemos hemos de hacerlo con total confianza, fe, y devoción, sabiendo y conociendo los beneficios de las enseñanzas y que conseguimos con el refugio. Si no tomamos refugio o lo tomamos sin confianza, no podremos lograr su protección.

Buda logró la Iluminación practicando el refugio, la renuncia, la gran compasión y la vacuidad. Buda siguió este camino, el mismo camino que nos ha indicado en el Dharma. Es el camino de la Iluminación.

### Tipos de Dharma

Hay dos tipos de Dharma:

1. El que está en los libros.
2. El Dharma interior, el que practicamos.

Todos los textos escritos sirven para avanzar por el camino, pero la realización interna se consigue mediante la práctica de las enseñanzas.

Nuestro cuerpo nos fue regalado por nuestros padres que a su vez les fue regalado por sus padres, es decir, por nuestros abuelos. Está compuesto por los cuatro elementos, fuego, tierra, agua, y aire más el espacio. El cuerpo y la mente están interrelacionados. Todo está interconectado, relacionado, no hay nada independiente. Nuestro cuerpo necesita comer, acto que lo interconexiona con una multitud de elementos y personas. Para tener una buena vida necesitamos de los demás, son ellos los que nos dan la oportunidad de vivir.

El conocimiento surge de la ayuda que mostramos a todos los seres a través de las tres puertas, cuerpo, palabra y mente. Nunca las debemos dañar. Devolver el bien que nos hacen por bien, agradecer todo lo que nos pase, si es mal lo que recibimos hemos de transformarlo y devolverlo por bien, no podemos generar odio, ni practicar la violencia, ni sentir celos ni dañar a ningún ser, sea persona o animal. El hacerlo crea un enorme karma negativo.

Buda no nos puede sacar del samsara. Los únicos que lo podemos hacer somos nosotros aplicando los consejos y las enseñanzas del Dharma. Si no entendemos esto no podremos evolucionar y nos estancaremos.

Una vez efectuado este análisis podremos desarrollar el refugio, ofrecer los boles de ofrecimiento y realizar las postraciones.

#### 5. Ofrecer la oración de las siete ramas y un mandala del mundo.

La oración de las siete ramas es la siguiente:

“Me postro con el cuerpo, palabra y la mente.

Presento todas las ofrendas reales e imaginadas.

Confieso todas las acciones dañinas acumuladas desde tiempo sin principio.

Me regocijo en todas las virtudes.

Suplico a todos los budas que permanezcan con nosotros girando la rueda del Dharma.

Dedico todas mis virtudes y la de los demás a la gran Iluminación de todos los seres”.

#### Resumen de las ramas

Primera Rama: Homenaje. Postración física. Postración Verbal. Postración mental

Segunda Rama: Ofrecimientos.

Tercera Rama: Confesión de las faltas.

Cuarta Rama: Regocijo. Regocijo en la propia virtud. Regocijo en las virtudes acumuladas en otras vidas. Regocijo en las virtudes acumuladas en la vida presente.

Quinta Rama: Hacer súplicas para que gire la Rueda del Dharma

Sexta Rama: Hacer peticiones al Campo de Méritos para que no entren en el Nirvana.

Séptima Rama: Dedicación.

Para que la práctica funcione, sea práctica tántrica o sea de Sutra, independientemente de hacerla con motivación, es imprescindible la recitación de la oración de las siete ramas, tanto para

la acumulación de méritos como para la purificación. Debemos de limpiar todo nuestro entorno del cuerpo y de la mente y sobretodo limpiar todo lo negativo que tengamos de nuestro interior y exterior. Una vez recitada la oración hemos de postrarnos físicamente para generar humildad.

### Postraciones físicas

Las postraciones físicas pueden ser de dos tipos:

1. La postración de cinco puntos.
2. La postración de cuerpo completo.

Tanto para la postración de cinco puntos como la de cuerpo completo, colocamos las manos juntas con el dedo pulgar metido dentro de las palmas de las manos, no puede estar separado de ellas. Recordamos las cualidades de Buda y a continuación colocamos las manos encima de la coronilla tocándola ligeramente. Recordamos el cuerpo de buda. A posteriori tocamos con las manos la garganta recordando la voz de buda, y finalmente situamos las palmas de la mano a la altura del corazón y, mientras lo tocamos sutilmente, recordamos la mente de Buda. Después hacemos la postración en la cual la frente, las dos manos y las rodillas tocan el suelo.

Este proceso se repite tres veces. Las postraciones son el antídoto directo del orgullo.

Si queremos hacer la práctica de la purificación de los Treinta y cinco Budas hemos de memorizar los nombres de cada uno de ellos y mientras los recitamos realizar las postraciones. No es correcto recitar un nombre de buda, hacer la postración consiguiente, parar, mirar el libro de sadhanas, recitar el siguiente nombre de buda, hacer la postración, etc. Los nombres de los budas deben de memorizarse. Para facilitar esta práctica se pueden tener gravados los nombres de los 35 budas y, mientras se escucha el nombre se hace la postración.

Con respecto a la recitación de los mantras y de las sadhanas es mejor hacer pocas pero que estén bien perpetradas, con buena motivación y concentración. Si corremos en la declamación solo estamos pensando en el número de mantras que recitamos y no en su calidad. Estamos cavilando más en los objetos externos sin sentido que en el objeto del mantra.

Como práctica deberíamos recitar mantras y hacer postraciones antes de ir a dormir. Hacer las postraciones recordando las cualidades de Buda, del Dharma y de la Shanga y, recitar, como mínimo, 21 mantras a Vajrasatva con la intención de purificar las malas acciones efectuadas en el día, acordándonos lo que hemos hecho mal y prometiendo, con arrepentimiento, no volver a hacerlo. Si no hay arrepentimiento no funciona ni la promesa ni la purificación.

La práctica budista no es tan solo meditar sino tener una buena motivación de la mente con la que se conciben, imaginan y se realizan las cosas. Se ha de practicar habitualmente en todas las actividades que hagamos, yendo por la calle, en el trabajo, en casa, en el día a día, ayudando a todo el mundo independientemente de lo que pase, evitando a toda costa que la mente salga de su propia naturaleza. Es evidente que cuando caminamos por la calle surgen innumerables perturbaciones, sea consecuencia de causas externa, enfados, apegos, discusiones, objetos, fenómenos, etc. o meramente internas. Hemos de evitar que la mente se agite manteniéndola en su estado natural.

## Análisis de las enseñanzas de Buda

Buda Shakyamuni dio muchas enseñanzas, concretamente 84.000; sin embargo también digo que todas debían ser analizadas con habilidad, que tuviéramos la capacidad de razonarlas aplicando un análisis desmenuzado hasta llegar a un resultado en el que determináramos si las mismas son correctas y válidas, con lo cual debíamos ponerlas en práctica, o eran incorrectas y no válidas con lo que debían ser rechazadas.

Según Buda Shakyamuni, uno de nuestros mayores problemas es que no sabemos reconocer los objetos manifiestos, los objetos ocultos y los objetos muy ocultos. Como no los conocemos y no sabemos ni cómo actúan ni cómo se presentan, es muy difícil descubrir la causa real del sufrimiento. Primero especulamos con un motivo, y, analizándolo, caemos en razón y creemos que es otra la causa. Vamos dando círculos sin parar.

Debemos conocer las enseñanzas, observar que nos sugieren, ver si son correctas o falsas sus afirmaciones, analizarlas. A partir de aquí, si las consideramos acertadas, las incorporaremos en nuestra forma de pensar y actuar, y si al contrario las consideramos incorrectas las arrinconaremos para suprimirlas. Asimismo hemos de valorar las emociones que nos producen. Si nos ocasionan daño, enfado, perjuicios, alegrías o satisfacciones. Una vez examinadas y valoradas somos libres de decidir y elegir las que queramos experimentar.

Curiosamente siempre mantenemos los objetos que nos hacen daño. Tenemos miedo a desprendernos de ellos. Hemos de tener el suficiente valor para practicar la renuncia y alejarlos de nuestra vida. Literalmente, podemos tirarlos a la basura.

No podemos aplicar una enseñanza sin ser analizada. Los discípulos tienen la libertad de escoger. Obligar a alguien es un sinsentido. Si no se decide con libertad no hay una clara utilidad de la norma o de la enseñanza, debemos escoger de motu propio y lo que creamos mejor para nosotros, con absoluta libertad, analizando nuestros comportamientos y actitudes, conservando lo que nos ayuda a progresar y despreciando lo que nos produce actitudes perturbadoras.

Cuando vamos al cine y vemos una película, sea un drama o una comedia, lo que contemplamos en la pantalla nos hace sentir sensaciones, nos reímos, lloramos, nos enfadamos, mostramos ira, alegría, etc. Sentimos y vivimos como propios lo que percibimos aunque sabemos con toda seguridad que estamos viendo un film.

Esta es la misma sensación que hemos de tener cuando nos postramos, lo hacemos delante todo el Campo de Méritos sintiendo su protección. Aunque solo tenemos un cuerpo físico podemos imaginarnos que tenemos una multitud de cuerpos, 100, 1000, infinitos cuerpos que están haciendo postraciones al unísono.

## Ofrecimientos de los boles

Los ofrecimientos imaginados se hacen con boles de agua. Normalmente son filas compuestas por siete boles. Puede haber varias hileras, una delante de la otra.

Los boles nunca pueden estar delante del Campo de Méritos vacíos de ofrendas y con la boca hacia arriba. Si no tienen ninguna ofrenda se disponen frente a ellos bien limpios y boca abajo.

El método para rellenarlo es el siguiente. Primero se pone un poco de agua en el primer bol de la izquierda mientras los otros boles están cabeza abajo. Se coge el primer bol y se traspasa un poco de agua al segundo bol. No es necesario rellenarlo hasta el límite. Se coloca el primer bol al



principio de la parte izquierda de la fila. El mismo proceso se hace con el segundo hasta finalizar los siete boles. Una vez colocados se acaban de rellenar sin que rebose agua.

Cuando se están rellenando los boles se va recitando la siguiente oración:

Primer bol: Om Argam Ah Hum.

Segundo bol: Om Padiam Ah Hum

Tercer bol: Om Pupe Ah Hum

Cuarto bol: Om Dude Ah Hum

Quinto bol: Om Alope Ah Hum

Sexto bol: Om Guende Ah Hum

Séptimo bol: Om Niude Ah Hum

No hay en octavo bol, aunque se recite la oración: Om Shabta Ah Hum.

El significado de las ofrendas es el siguiente:

Argam: Agua.

Padiam: Agua para lavarse los pies.

Pupe: Flores.

Dupe: Incienso.

Alope: Luz.

Guende: Sándalo o Azafrán.

Niude: Comida

Shabta: Música, sonido.

La naturaleza de las ofrendas es la vacuidad.

Importante, los boles se colocan de izquierda a derecha y se retiran de derecha a izquierda. Cuando se retiran se deben secar bien y colocarlos cabeza abajo, de tal manera que no les pueda entrar nada.

La distancia entre los boles debe ser proporcional entre ellos, ni muy distantes, ni muy próximos, aunque no deben tocarse.

Nunca se deben dejar en el altar el bol con la ofrenda de agua de un día para otro. Cada día se coloca y se retira la ofrenda. Si la ofrenda se hace en casa los boles se colocan por la mañana y se retiran antes de acostarse.

Debemos imaginar que damos a los Budas la mejor agua, les lavamos los pies con el máximo amor, les ofrecemos las mejores flores, inciensos y perfumes, las mejores viandas para comer, y todo ello acompañado con las músicas más bellas y armoniosas. Es la satisfacción que tenemos de entregar lo mejor de este mundo y de todos los mundos, con todas nuestras emociones y sentimientos que nuestra mente puede sentir y visualizar.

Los ofrecimientos pueden ser:

- Externos. Son los explicados anteriormente.

- Internos. Es la práctica de la ética, la paciencia, la devoción, la sabiduría, el amor, la diligencia. Son todas las prácticas que se hacen cuando se leen y se escuchan los textos, se medita, se reflexiona, etc.

Los ofrecimientos han de ser honestos, éticos, ofrecidos con una mente limpia, clara, transparente. No se pueden ofrecer objetos robados, ni caducados, ni de mala calidad.

Para los laicos el mejor ofrecimiento interior y el más adecuado es la práctica de las tres paramitas, generosidad, ética y la paciencia. Para los ordenados se les debería añadir las tres paramitas restantes, la perseverancia, la concentración y la sabiduría.

Milarepa no disponía nada para ofrecer y como nada tenía, ofrecía su práctica diaria.

### Objetos para generar y acumular méritos

En tibetano, el vocablo suerte se interpreta como mérito, a diferencia de la connotación de azar que se le da en castellano. Si se quiere tener una buena vida llena de suerte, entendido como méritos, tenemos que acumularlos previamente en una fuente de méritos.

Especulamos erróneamente que para eliminar una creída mala racha o para solventar problemas familiares o en el trabajo habitual, si cambiamos de hábitat o/y de país esta desaparecerá y todo funcionará nuevamente. Olvidamos que estas situaciones no se producen por causas externas, son producto de causas exclusivamente internas.

Nuestras vidas son influidas, a nivel porcentual, por un 50% de fenómenos, elementos y cuestiones internas y por un 50% de fenómenos, elementos y causas externas.

Si nuestra mente está en una fase negativa significa que una gran parte de nuestra propia energía nos es contraria a nuestra felicidad, va en contra nuestra. Si esforzándonos nos desprendemos de esta negatividad y la transformamos en energía positiva, eliminaremos con toda seguridad todas las perturbaciones que nos perjudican. Para sentirnos cada vez más felices debemos crear méritos. Los objetos para generar y acumular méritos son:

1. Los Budas.
2. Los Bodhisatvas.
3. Los Arhats (no samsáricos).
4. El padre y la madre.
5. Los pobres.
6. Los enfermos.
7. La gente mayor.

Si la mente está dispersa y no disponemos de méritos acumulados, los problemas que habitualmente surgen no los podremos encauzar correctamente, y lo que es más alarmante, van a proseguir y aumentar. Para solucionarlos, primero hemos de ser conscientes de ellos y luego, disponer de méritos para contrarrestarlos.

Todos los seres son causa de acumulación de méritos, aunque los citados anteriormente, por sus características e idiosincrasia, acumulan más.

Cuando nos enfadamos generamos grandes causas de sufrimiento. Hemos de ser honestos y capaces de entender que todo lo que poseemos es gracias a la bondad de los demás seres.

Siempre hemos de estar agradecidos con todos ellos, tener una mente correcta, mejor si es una mente de bodhichita, altruista y lo más natural posible. Si nos enfadamos malgastamos muchos méritos

### Ofrecimiento mandala

El término mandala<sup>4</sup> es muy amplio. Se refiere normalmente a un conjunto de estructuras y representaciones ideales del universo tradicional budistas. Todas las visualizaciones de los mandalas se dedican como ofrenda. El ofrecimiento del mandala recoge toda la esencia del universo que se ofrece a todos los objetos de refugio.

Podemos encontrar mandalas de piedra, de madera, de hierro, etc. No se pueden hacer ofrecimientos del mandala con apego.

Este ofrecimiento es muy poderoso. Tanto las causas como las condiciones y sus resultados son ilusiones, no son reales. Son como un sueño. El cuerpo irreal, (que es cómo un sueño) se ofrece al Campo de Méritos (que también es como un sueño). Para entenderlo hemos de preguntarnos por lo que denomina “yo”. Nos preguntamos ¿Dónde está el yo? ¿Dónde está Pedro? ¿En la mano? ¿En la nariz? ¿En un punto concreto del pulmón? El yo no se puede señalar en un punto. Así pues, ¿dónde está el yo? El yo no está dentro del cuerpo. Los médicos no han encontrado ningún lugar específico que represente el yo, como se podría señalar una mano, un pie, un riñón. No está dentro del cuerpo. ¿Está fuera del cuerpo? Tampoco está fuera del cuerpo. ¿Dónde está? No podemos afirmar que no exista ya que si no nos sentiríamos tristes, desvalidos, aunque la verdad es que no deja de ser como una ilusión.

El mandala también es como una ilusión. El yo que ofrece el mandala es una ilusión, el objeto y asimismo el sujeto, son ilusiones. A pesar de ello, aunque todo sea como una ilusión, toda acción se rige por la ley de causa y efecto provocando karma. El sueño funciona como una causa y un efecto, pero es impermanente, siempre es distinto.

Según las causas consumadas los resultados serán positivos, negativos o neutros. Si la causa de la ilusión es buena, el resultado de la misma será bueno. Si la causa de la ilusión es mala, el resultado será perjudicial. Esto lo tenemos que tener muy presente en el día a día, analizando todo lo que nos pasa y sobre todo, recordar que no podemos enfadarnos nunca, el enfadarse crea karma negativo. Si a consecuencia de nuestro karma ya tenemos unas circunstancias de por sí desfavorables debemos ser prudentes y no generar más de negatividades. Debemos atajarlas y transformarlas en karma positivo.

Al mismo tiempo que todo depende de nuestro karma, todo es impermanente, nada es real. Esta afirmación es muy valiosa y favorable puesto que al ser todo como una ilusión tenemos la posibilidad de purificarnos. Si todos nuestros actos y nosotros mismos fuéramos impermanentes, no podríamos ni cambiar nada de lo que hubiéramos hecho o/y pensado. Todos nuestros actos serían imborrables y nuestra personalidad indestructible.

---

<sup>4</sup> El término posee un sentido bastante amplio que implica la idea de conjunto o de unidad estructurada. Diremos por tanto, “mandala al sol” para referirnos al astro solar, o “mandala del universo” para describir la estructura tradicional budista del universo es el que los cuatro continentes rodean al Monte Meru. No obstante, con frecuencia la palabra se aplica a un conjunto de deidades constituido por una figura principal colocada en el centro y un séquito que ocupa su periferia. De hecho, lo que llamamos habitualmente mandala en las *thankas* representa a las divinidades situadas en el palacio celeste. Lama Tchöky Sengue. “Pequeño léxico de Budismo tibetano”.

Si todos los fenómenos fueran permanentes no habría ninguna posibilidad de cambio. Todo sería siempre igual, nada se destruiría, nada se transformaría, nada evolucionaría.

La ilusión es impermanencia. Si comprendemos esto podemos desarrollar la sabiduría y entender que podemos cambiar el sueño del sufrimiento en el que estamos. Al ser todo una ilusión, cualquier circunstancia se puede cambiar.

Mediante la confesión podemos limpiar ciertos efectos de causas que hayamos creado. Para que surja el efecto deben darse las condiciones externas para que se activen tanto los problemas como los obstáculos. Para que se manifieste el karma siempre tiene que haber la unión de dos elementos: causa y condición.

Causa + Condición = Efecto.

Sea por ejemplo un enfado cualquiera. El origen puede ser de lo más variado o insignificante aunque el resultado final es que nos deja una huella grabada en el corazón. Esta huella puede ser una causa kármica; el efecto de la misma se producirá cuando se den las condiciones adecuadas.

Nunca aceptamos ser los culpables de nuestros propios problemas. Curiosamente siempre olvidamos las causas que los han generado y culpamos a las condiciones externas y a los demás, lo que nos exculpa de todo lo perjudicial que nos ocurre. Esto es un verdadero error.

#### Causas de acción inmediata

Buda dijo que había un karma de acción inmediata, que nos impulsa directamente a los infiernos. Es el que se produce por:

- 1.- Matar al propio padre.
- 2.- Matar a la propia madre.
- 3.- Matar a un Arhat.
- 4.- Derramar intencionadamente la sangre de un Buda.
- 5.- Causar o provocar un cisma o desunión en la Comunidad o la Shanga.

Y hay dos acciones para acumular karma negativo:

1. Causar daño a los seres sintientes.
2. Causar daño al Campo de Méritos.

#### Arrepentimiento, purificación y súplicas

El objeto de devoción puede Buda, Jesús, no obstante debe ser santo. Fijado el objeto tomamos refugio, desarrollamos la mente altruista y practicamos.

¿Cómo se practica? Si se es un buen budista será no molestando, no causando problemas, no generando acciones perjudiciales, ni criticando, ni robando, etc. Si se es católico será siguiendo las enseñanzas que Jesús predicó.

En el momento que realicemos una mala acción debemos arrepentirnos. Es importante darse cuenta de lo que está mal hecho, sino no cabe el arrepentimiento sincero.

Por otra parte no sabemos con toda seguridad los hechos que perpetramos en vidas anteriores. Por ello hemos de arrepentirnos de todas las acciones pasadas que nos están

generando los efectos que estamos sufriendo ahora. Siempre que nos arrepintamos tomamos el compromiso de eliminar las acciones perjudiciales y, a posteriori aplicamos el antídoto: recitación de mantras, postraciones, prácticas de purificación, meditaciones, visualizaciones, etc.

Cualquiera de estas prácticas las hemos de efectuar con:

- Absoluta confianza.
- Devoción.
- Fe.

Aunque en un principio puedan resultar difíciles, con estudio, análisis y paciencia se pueden lograr. Siempre se debe tener esperanza.

Tsongkhapa utilizaba la práctica de los 35 budas como antídoto, siempre en el contexto de:

- Primero. Fijar el objeto.
- Segundo. Arrepentirse.
- Tercero. Remedio
- Cuarto. Antídoto.

Antes de ir a dormir y para asegurarnos unas buenas condiciones durante la noche, nos postramos y nos refugiamos tres veces en las Tres Joyas. A posteriori purificamos las malas acciones cometidas durante todo el día mediante la práctica de Vajrasatva, consistente en recitar veintiuna veces su mantra. De esta forma limpiamos el karma negativo. Si no lo hacemos este karma se va acumulando día a día y llega un momento que nos afecta desde el mismo momento que nos levantamos que ya lo hacemos con tensión, pensamos que es porque no hemos dormimos lo suficiente pero se nos escapa el verdadero motivo. La causa es el karma. Finalmente suplicamos a todos los budas que giren la rueda del Dharma y para que se mantengan las condiciones favorables para seguir recibiendo enseñanzas y poder estudiar las enseñanzas.

Constantemente hemos de regocijarnos con todas nuestras actividades y estar contentos. Ocurra lo que ocurra a nuestro alrededor, sea lo que sea lo que nos pase a nosotros o a los nuestros, manteniendo la mente serena, apacible y alegre.

## 6. Dedicación

La última práctica es la Dedicación. La mejor manera es dedicar todas las acciones virtuosas a todos los seres. Es entonces cuando se conservan, acumulan y no se pierden. La dedicación es como una cartera donde se van poniendo todos los méritos.

**2015.05.30. Comentario de Gueshe Tsering Palden sobre el amor altruista.****Altruismo con todos los seres**

Debemos alcanzar el poder del altruismo. Es muy beneficioso tanto para uno mismo como para todos los que no rodean. El amor altruista tiene una interrelación directa con el poder de la interdependencia. Todos somos interdependientes de las demás personas, de la familia, de los amigos, de los compañeros de trabajo. Si no hubiese esta dependencia no existiría el poder del altruismo. Si no existieran las personas que nos acompañan, ¿cómo podríamos desarrollar la generosidad?

Necesitamos de todo el mundo, de la misma manera como necesitamos del bienestar y de las comodidades para vivir. Recíprocamente las demás también nos necesitan para satisfacer los mismos objetivos.

Si enfermamos requerimos de alguien que nos cuide, de una familiar, de un amigo, de un médico, de una enfermera, del farmacéutico al que compraremos la medicina. Si no estuvieran, ¿quién nos auxiliaría? ¿Cómo nos podríamos ayudar nosotros mismos? Esto no tiene nada que ver con filosofía, es una realidad.

En la actualidad vivimos con mucho sufrimiento. Es imprescindible el apoyo de la familia, de los amigos, de los compañeros de trabajo. Debemos poner en práctica el altruismo para nuestro beneficio y para el beneficio de las demás personas. Es evidente que no somos en absoluto autosuficientes, más bien todo al contrario, somos concluyentemente dependientes. Esto también les ocurre a los demás seres, tú eres muy importante para ellos, te necesitan. Cuando comprendemos esta relación mutua, esta interdependencia de necesidades, hemos de mantener y desarrollar una mente tranquila, ecuánime, sin rabia ni odio, y generar una energía positiva. Si estamos enfadados, aunque tengamos la capacidad de ayudar a las personas que nos rodean, no lo podremos hacer, ya que se asustarán al vernos en este estado, no tendrán ninguna confianza en nosotros ni entenderán como podemos ayudarlos.

Europa y España viven una situación en que sus ciudadanos están preocupados por su situación social y económica, tienen miedo e inseguridad, suspiran erróneamente pensando que todo se arreglará y estará bien dentro de unos años. Aunque esta sea la creencia imperante no podemos quedarnos con la misma. Este no es el método.

Hay muchas personas, dentro de la sociedad civil, que están ayudando a mantener comedores sociales y alimentar a los más desfavorecidos. Son altruistas. Este es el procedimiento, ser justos y generosos. No somos animales, hemos de utilizar nuestra capacidad para ayudar a los demás. El altruismo no es una idea teórica, ha de llevarse a la práctica. Cuanto más se cultiva más se incrementa.

De la misma forma en que aquí y ahora hay muchas personas que nos necesitan, pasando verdaderas penurias y desconsuelos, conviven otras que no se inquietan por la situación en la que se encuentran los que sufren, no va con ellos. Hay familias que no llevan a final de mes, sus ingresos no les permiten comer decentemente mientras otros, dilapidan opíparamente todo lo que tienen, sin pensar ni un instante lo que les pueda estar pasando al resto de la sociedad. Solamente se ocupan de su propio egoísmo.

Aunque este tipo de comportamiento no es el más frecuente tampoco podemos decir que se diferencie en demasía de nuestra forma de pensar y actuar. No damos mucha importancia a la

responsabilidad que tenemos con los necesitados, no sentimos ninguna culpa ni obligación. Solamente pensamos estrictamente en nosotros mismos. Es un error. No somos unos individuos ajenos a estos problemas dado que vivimos y formamos parte de esta colectividad que sufre.

Hay muchas escuelas que no pueden servir un plato de comida a sus alumnos, y en contraposición hay muchos niños que lo tienen todo. Mientras en el otro extremo de la opulencia, hay personas que comen de dos a tres platos de comida cada vez que se sientan a la mesa tirando a la basura lo que sobra, en el otro están familias enteras que no pueden disponer ni de un plato caliente al día.

Es la misma tendencia que se produce en determinados restaurantes y buffet libres. Hay individuos que cogen la comida en abundancia, no por el hambre que tienen sino por la que les entra por los ojos, y al final, mucha comida de estos platos, va directamente a la basura. El problema, es que vuelven a empezar con otro plato. ¿Qué beneficio tienen? ¿Estar saciados? Tenemos que ser más responsables con nuestros actos. Primero, en este caso, se toma un poco de comida, se prueba, y si gusta se pone un poco más. Luego se pasa a otro alimento o a los postres. Si todos comiéramos lo necesario no habría ningún problema de alimentación en el mundo. Deberíamos ser más conscientes de cómo actuamos, ser más altruistas en nuestra forma de ser, pensar y de actuar. El mundo no iría mal como va ahora.

### Altruismo con el medio ambiente

También es necesario respetar el medio ambiente. Hay gente que se baña dos o tres veces al día, cuando lavan la vajilla dejan derramar el agua inútilmente y no tienen ninguna consideración con los avisos que oyen de conservar este precioso bien. Mientras ellos puedan utilizarla a su antojo tanto les da que haya muchísimos seres que no puedan ni ducharse una vez a la semana. Esto no es justo. No podemos pensar solamente en nosotros. Debemos pensar más en la sociedad y ser más responsables con ella.

Es cierto que muchas personas actúan de esta manera imbuidos por la ignorancia. Se creen que su actitud no es irrespetuosa con el medio ambiente. ¡Cómo no les afecta lo más mínimo no son conscientes de nada! Esto no es correcto. Cualquier desconsideración al medio ambiente nos afecta a todos. No podemos destruir alegre e inconsciente el mundo tal y como lo estamos haciendo.

Hay muchos niveles de altruismo según ayudemos a los demás. Por ejemplo, los bodhisatvas tienen una mente altruista muy poderosa, siempre piensan y viven para el beneficio de los demás, en cuerpo, palabra y mente. El verdadero altruismo no espera a que se le devuelva nada a cambio por hacer su cometido. Lo hace.

En el budismo se practica el altruismo de una forma diferente a como lo hace la sociedad a través de las ONG's. El budismo ayuda desarrollando la mente positiva, limpiando los oscurecimientos y perturbaciones. Una mente positiva que acumula méritos para el beneficio de los demás. Las ONG's ayudan a un nivel material. Esta es la gran diferencia entre ellos.

Cada vez se está degenerando más la situación social, cada vez hay más egoísmo. Deberíamos ser honestos y esforzarnos en extremo. El poder establecido tiene otras prioridades en su agenda. Entienden el altruismo de otra forma. Es por esta dejadez de los políticos que la sociedad civil debe promover la ayuda entre los miembros que la forman. Nosotros, en un grado menor, estamos obligados a generar una energía altruista en nuestro trabajo, con una

determinada persona, en la familia, con todo lo que esté relacionado con la sociedad y con todo aquello que podamos contribuir en el beneficio de ella.

No acabaremos con la pobreza de África, no detendremos las guerras ni las injusticias que se producen. Aunque esta sea la realidad social sí que podemos ayudar a los nuestros con altruismo. Solamente esto. No pensemos que nuestro nivel de cooperación y apoyo es insuficiente o bajo. Si lo creemos así ya ni lo intentaremos. Nuestra aspiración no es el desánimo ni la apatía porque luego, cuando seamos viejos y no tengamos capacidad de resolución aparecerán los remordimientos de no haber hecho nada. Ya será demasiado tarde para arrepentirnos. Y entonces aparecerá el sufrimiento.

Instauremos el hábito de mostrar interés por los otros. Recordemos que todos estamos conectados y que si dejamos de lado el altruismo, por poco que sea, la sociedad no funcionará correctamente.

### Preguntas

Pregunta: ¿El altruismo es amor?

Respuesta Gueshe Tsering Palden: El altruismo tiene relación con el amor. Para que surja la mente altruista primeramente se debe generar la mente del amor.



**2015.05.31. Comentario de Gueshe Tsering Palden sobre la iniciación al Budismo.**

En el Tíbet, el principal objeto que se encuentra en los monasterios y en cualquier vivienda donde se practique el budismo, es la estatua de Buda, nos recuerda al maestro principal, al que hace cerca de 2.500 años era un ser humano como nosotros y que no fue buda de una forma inherente. En el budismo no se reconoce que las personas sean perfectas desde su nacimiento y no cometan errores, más al contrario, todos los seres son ignorantes, es gracias a su trabajo, estudio, esfuerzo que van progresando. Tampoco acepta que se pueda lograr la iluminación sin depender de las demás personas. Dependemos de los otros para alcanzar el nirvana.

Toda iluminación depende de sus causas y condiciones. Buda se iluminó a consecuencia de las suyas; todos los seres dependemos de las nuestras.

En la India, hace aproximadamente 2.500 años, había muchos tipos de religiones y de sectas. Buda las estudió, las investigó con su mente abierta, se instruyó con sus prácticas y comprendió que las que buscaban la iluminación tenían un vínculo común a pesar de sus variantes. Todas ellas se basaban en el sufrimiento. Aprendió que mediante el sufrimiento corporal no podían lograr la iluminación por mucho dolor que se le infringiese al cuerpo. Este no cambia. Es la mente la que lo hace. Gracias a este matiz podemos liberarnos del sufrimiento.

#### Prácticas para la liberación del sufrimiento

Hay dos prácticas para cambiar la mente y buscar la liberación del dolor:

1. La práctica del bodhisatva.
2. La práctica de la sabiduría.

Con la práctica del bodhisatva se despierta la mente altruista. Esta se genera mediante la acción, la palabra y una mente sin violencia.

Con la sabiduría se investigan los fenómenos. Solamente aceptamos lo que vemos, lo que oímos y lo que nos se dice sin investigar, con esta actitud es imposible conocer la esencia de los fenómenos. La sabiduría es necesaria para conocer la vacuidad.

Buda se familiarizó con estas dos prácticas, dio enseñanzas y meditó en ellas. Gracias a este adiestramiento, a las causas y condiciones que tenía, logró la iluminación. A partir de ese momento empezó a enseñar las cuatro nobles verdades:

#### Cuatro nobles verdades

Nos podemos preguntar por qué empezó primero a enseñar las cuatro nobles verdades y no por otras instrucciones como podían ser la compasión y la vacuidad. La razón de por qué lo hizo así fue para instruir a los seres a encontrar lo que más desean, es decir, su felicidad. Las personas conducimos nuestra vidas en busca de lo que creemos es el bienestar. Este es el mayor de nuestros deseos y el objetivo principal. Para ello debemos percatarnos de cómo lograrlo y la única forma posible es comprendiendo la causa de nuestros sufrimientos y que los provoca. A consecuencia de esta observación Buda enunció las cuatro nobles verdades. Le debemos estar muy agradecidos.

Las cuatro nobles verdades son:

- Conoce los sufrimientos
- Abandona los orígenes
- Alcanza las cesaciones
- Medita en los caminos

### ¿Cómo conseguimos nuestra felicidad?

Antes debemos entender que es la interdependencia. Todos los fenómenos son interdependientes, la felicidad depende de ellas. Todo el mundo desea la felicidad, vida tras vida, y nadie la consigue plenamente. En la filosofía budista su búsqueda empieza con la comprensión de la interdependencia.

Los seres humanos anhelan multitud de deseos, quieren ser felices, ser ricos, ser famosos, etc., etc., etc. Nadie logra plenamente sus deseos. Si Buda fuera un Dios desde el principio de los tiempos, debería trabajar para el logro de todos los deseos humanos; esto es literal y prácticamente imposible. Todas las circunstancias que aparecen en nuestras vidas son debidas a causas internas. No vienen de fuera, sino que son consecuencia de nuestro karma. No se pueden alcanzar todos los deseos ni ilusiones, siempre nos falta y nos faltará algo. Y este algo es consecuencia de que dependemos de nuestras causas y condiciones, no de la voluntad de Buda. Si a nosotros nos gusta un tipo concreto de flor no podemos pensar que es una creación de Buda, por mucho que nos guste, sino que depende de las semillas de su propia naturaleza y de las distintas condiciones que disfruta, sea por el cuidado esmerado del jardinero en tanto que la planta, la riega, la siega, la cuida, como a la bonanza del tiempo ambiental. Finalmente brota la flor.

No existen los fenómenos espontáneos. Cada uno tiene su propia naturaleza, sus causas y sus condiciones. Estas causas se han ido desarrollando por su propia capacidad de crecimiento, de evolución y, no por la existencia de una voluntad externa de creación. Es la propia naturaleza la que crece. Si plantamos una semilla de una rosa en un tiesto y la cuidamos adecuadamente, con toda seguridad brotará una rosa y no una margarita u otro tipo de flor, esto es infalible, inevitable. Buda no puede cambiar la naturaleza propia de los elementos a diferencia de lo que muchas personas piensan que pueden hacer los dioses.

Los fenómenos, aparte de tener su propia naturaleza, son impermanentes. Este concepto es sumamente importante. Si todo fuera permanente nada podría variar, ni crecer, ni nacer, ni morir, todo sería siempre igual, nada cambiaría. Este conocimiento se ha de transferir asimismo a las emociones, sensaciones y sentimientos. Las emociones constantemente se desarrollan y evolucionan, cambian. Si no cambiaran, ¿Qué pasaría? Hemos de investigarlo.

Mediante esta observación advertimos cuatro aspectos:

- Que a partir de las emociones nacen las discusiones y las peleas.
- Para alcanzar una emoción positiva hemos de tener la semilla sembrada para ello y las condiciones para que florezca.
- La emoción resultante será siempre similar a la naturaleza de la emoción que tengamos sembrada.

- A una causa y a una condición le corresponde un resultado.

Si disponemos, gracias a las causas acumuladas en anterioridad, de las semillas de la felicidad y estas se juntan en un momento determinado con las condiciones para que surja la misma, brotará, sin ninguna duda, la felicidad. Si tenemos las causas y las condiciones ineludiblemente nacerá un resultado. Este es el funcionamiento de la naturaleza. Nadie lo puede cambiar.

Entendiendo este proceso deduciremos que somos responsables de nuestra felicidad o de nuestro sufrimiento. Todo depende de los actos y de las semillas que generemos. Es necesario, por tanto, conocer la naturaleza del sufrimiento, sus causas y sus orígenes. Si las desconocemos es imposible cesar sus consecuencias. Mediante la meditación descubriremos el camino para eliminarlo; con la investigación conoceremos los entresijos de cómo actúa, y una vez ambos conocidos podremos utilizar los oponentes para eliminarlo.

Los animales también sufren igual como las personas.

### Sufrimiento del cambio

Buda habló de otro tipo de sufrimiento. El sufrimiento del cambio. Como se ha expuesto anteriormente el sufrimiento puede ser físico o/y mental. De aquí nacen varias preguntas: “Aunque quiera ser feliz, ¿puedo vivir sin sufrimiento? ¿Debo vivir con él?, ¿Toda la vida he de vivir con sufrimiento?”

El deseo intrínseco del ser humano y la esencia de muchas religiones es buscar la felicidad. ¿Cuál es la respuesta a las preguntas anteriores?

Con un ejemplo explicaremos cómo funciona el sufrimiento del cambio. Ahorramos todo el año para pasar unos días de vacaciones, de descanso, de relax, en la playa para que nos toque el sol y para bañarnos en el agua del mar. Tenemos la seguridad de que seremos felices y que nos lo pasaremos muy bien. ¡El esfuerzo de los meses anteriores habrá valido la pena! Y llega el momento soñado durante días. Alegres nos vamos a la playa, nos bañamos, tomamos el sol aunque, por la propia impaciencia del deseo, nos olvidamos de las protecciones solares necesarias. Cuando llegamos al hotel nos damos cuenta que sentimos dolor porque nos hemos quemado y...sufrimos.

Estamos siempre en la misma tesitura.

Otro ejemplo es el curioso fenómeno que se produce con la tarjeta Visa. Disfrutamos abusando de su utilización sin desenfreno. Sin embargo, llega final de mes y es cuando nos damos cuenta de lo que hemos gastado y de lo que debemos pagar. Irreflexivamente aquello que nos había proporcionado una relativa satisfacción se transforma en un verdadero sufrimiento. Es el sufrimiento del cambio. Debemos percatarnos de él para no sufrir, ser consecuentes de que todo cambia constantemente.

Hemos de hacernos preguntas, resolverlas, razonarlas, analizarlas, valernos de la lógica, leer libros, escuchar, averiguar respuestas, preguntarse si hay diferentes soluciones, opciones, líneas de razonamiento que nos lleven a una respuesta eficaz y eficiente, indagar entre los distintos criterios. En definitiva, investigar.

Hay un refrán tibetano que manifiesta que el agua no sale del fuego, pero el agua lo apaga. Todas las religiones hablan de compasión aunque curiosamente muchas de ellas acaban transformándose en creencias impregnadas de ignorancia, fanatismo y violencia; y lo que es peor,

en nombre de ellas se inician guerras, agresiones, discusiones, etc. El problema del fanatismo no es la religión si no de las personas que lo ejercen. El agua sale del fuego.

Un buen practicante que conozca profundamente su fe, y que la profese, nunca utilizará la violencia en sus actos. Los que luchan por su religión tergiversan la verdad, engañan y se engañan. No pueden brotar de las mismas escrituras el amor, la compasión, el odio, la venganza y la violencia. Debemos conocer la raíz de la religión o de la filosofía que practiquemos. Cuando una persona sabe y conoce la esencia de la religión nunca actúa con fanatismo ni malentendidos.

### Instrucciones para la práctica de la actividad de la profunda perfección de la sabiduría

Buda dijo que la naturaleza de la mente es clara y todos los oscurecimientos son temporales. Y añadió:

“La forma es vacía,

La vacuidad es forma

La vacuidad no es más que forma

Y la forma no es más que vacuidad”.

En estos cuatro versos se le puede sustituir “forma” por “ignorancia” o “forma” por “odio”, o “forma” por “el vocablo adecuado”.

A la pregunta formulada anteriormente, ¿podemos vivir sin sufrimiento? La respuesta es sí. Cuando la mente es clara, todas las ignorancias y engaños son temporales. La naturaleza de la mente es claridad.

En el mundo occidental se utiliza el vocablo “yo” para señalar “yo soy”, “yo soy envidioso”, “yo soy celoso”, etc. En tibetano se cambia esta locución por la de “tengo”. “Tengo envidia”, “tengo celos”, “tengo enfado”, etc. Esta simple diferencia lingüística tiene una gran importancia dado que suprime todas las emociones y sensaciones permanentes de nuestra personalidad y las transforma en emociones y sensaciones temporales. Si identificamos estas emociones y sensaciones con el “yo” induce que las mismas forman y sean parte de nuestra vida cotidiana y de nosotros mismos.

Cuando utilizamos el “yo”, mezclamos las emociones y nos identificamos con la perturbación. “Juan es egoísta”, “Yo soy Juan”, ergo, “yo soy egoísta”. También ocurre exactamente lo mismo cuando nos referimos al “yo” de otra persona y decimos: “¡Siempre está enfadado!” Mezclamos las sensaciones y las emociones de la misma manera que mezclamos el agua y leche. Las emociones no se pueden mezclar. Podemos intuir que nos acompañan en una situación, pero nunca debemos confundirlo con la mezcla. Con este pequeño matiz gramatical logramos entender algo fundamental. Que no es lo mismo “Vivo acompañado de egoísmo, de engaño, de celos” que “soy egoísta, soy un mentiroso, soy celoso”. Una gran diferencia.

Nuestra mente quiere aprender, entender porque se despiertan las emociones negativas dormidas en el momento que ocurre algo en el exterior que no nos gusta y nos afecta. Siempre hay que recordar que la naturaleza de la mente es claridad y esto nos enseña que las emociones están separadas de nosotros. Utilizando una similitud con el cielo decimos que este, normalmente es azul, aunque no lo veamos así cuando está cubierto de nubes. El cielo siempre es azul de la misma manera que la mente es clara. Las emociones son las nubes y nubarrones que empañan la claridad de la mente, pero, al igual que las nubes, son transitorias y temporales.

Otro símil parecido es identificar la mente con el agua clara y los engaños con el barro. Si tenemos un recipiente con agua clara que tiene un poso de barro en su fondo y lo agitamos se mezclarán los dos elementos resultando un líquido embarrado y sucio. Sin embargo, si tenemos la paciencia de dejar precipitar el fango, veremos que el agua volverá a ser clara y cristalina y el barro se depositará nuevamente en el fondo del recipiente. Los engaños cubren la claridad de la mente.

La negatividad provoca la oscuridad de la mente y la imposibilidad de cambio. La filosofía y la religión deberían ayudarnos a desarrollar nuestro intelecto y nuestra espiritualidad para cambiar la mente negativa por una mente positiva que nos libere de las ataduras que tenemos. El nirvana existe gracias a la impermanencia y a la naturaleza del cambio. Si no existiese la posibilidad del cambio no existiría el nirvana. Son interdependientes. Es su forma natural. El nirvana es producto del cambio y no de Dios o de Buda. Si no cambiamos la mente no existe ni nirvana ni iluminación.

Hay que generar confianza y, esta, viene del análisis. ¿Por qué siempre buscamos fuera de nuestra mente la solución de todos nuestros problemas? El análisis es hacia dentro buscando la respuesta en la naturaleza de la mente, dentro de ella.

### Ley de Causa y Efecto

Buda dijo: “Debéis investigar los fenómenos, conocer la realidad, no podéis creerlos con fe ciega todas mis enseñanzas. Hay que analizarlas, ponerlas en práctica. Si funcionan, debéis conservarlas y seguir con ellas. Si no os funcionan, debéis desprenderos de ellas y tirarlas a la basura. Es a partir de esta experiencia que se genera la confianza.”

Por eso debemos meditar en el camino. (O estudiar o escuchar o leer, etc.)

El nirvana es el resultado de muchas causas y condiciones. Si no hay causas, no hay resultados. Si no siembras, no cosechas. Una semilla ha de plantarse en una buena tierra, regarse con cuidado y esmero, protegerla de las malas hierbas, cuidarla y salvaguardarla de las inconveniencias del tiempo, etc., y finalmente brota una flor. Para alcanzar el nirvana se ha de estudiar, poner en práctica todas las enseñanzas que se aprenden, rezar mantras, meditar, etc. y, finalmente, cuando se tienen todas las causas y condiciones, se alcanza el nirvana.

### Ley de Causa y efectos

Lama Tsongkapa dijo: “La naturaleza de la mente es impermanente. Si fuera permanente no habría nirvana ni estado de liberación”. Si la mente fuera permanente no podría cambiar nunca, no habría ninguna posibilidad de cambio, no habría ninguna posibilidad de liberarse del sufrimiento, no habría ni causas, ni condiciones, ni ningún resultado, no habría nacimientos, ni muertes, ni envejecimiento ni arrepentimientos. Pero esto no es así, el nacimiento y todo lo que fluye de él depende de causas y condiciones anteriores. Al ser todo impermanente existe la posibilidad de cambio. Todos los fenómenos pueden cambiar. Y el sufrimiento también.

Los fenómenos se basan en la ley de causa y efecto. De una semilla de una rosa nacerá una rosa. De una causa nacerá sólo un efecto. La semilla en sí no tiene ninguna motivación.

Los sentimientos se rigen por la ley de causa y efectos. Es un poco distinta a la Ley de Causa y Efecto. Los sentimientos y emociones vienen de distintas motivaciones y dependerán de

nuestras acciones que son las que generarán unas causas que a la vez generarán unos resultados que serán positivos, negativos o neutros.

La diferencia entre estas leyes estriba en que la ley de causa y efectos la estamos creando constantemente, mientras que la ley de causa y efecto sigue su propia naturaleza y esencia. Recordemos el ejemplo de la flor. Si a una semilla de una flor se le juntan las condiciones exteriores de un buen cuidado, un buen riego con agua y una buena temperatura, al final el resultado será que brote una flor. Es su propia naturaleza. No depende en ningún momento de sus motivaciones. No las tiene.

### La verdad del origen del sufrimiento.

Buda indicó que la ignorancia era la principal causa del sufrimiento. ¿Cómo podemos analizar esta aseveración? Investigando la naturaleza de la ignorancia, en su definición, su esencia, en lo que es. Además hemos de instruirnos en la ley de causa y efecto, en el altruismo, en la vacuidad y la interdependencia. Si no conocemos estos términos seremos ignorantes, y, al serlo, crearemos causas a través de los actos físicos, verbales, corporales y mentales que perpetraremos, creando karma, muchas veces negativo, sin saber ni ser conscientes de cómo nos repercutirá en un futuro.

La naturaleza de la ignorancia no es buena. Siempre se asocia a algo negativo que crea problemas. Nunca da felicidad. Hemos de eliminar la causa raíz de la ignorancia y de los muchos oscurecimientos engañosos de la mente, eliminándolos mediante sus antídotos concretos y adecuados.

### Razonamientos para descubrir la ignorancia

Hay cuatro razonamientos para reconocer la ignorancia:

1. Razonamiento intrínseco de las cosas.
2. Razonamiento de la funcionalidad de las cosas. (Cómo funciona la ignorancia).
3. Razonamiento de la lógica.
4. Razonamiento de la interdependencia.

Hemos de examinar si los actos que cometemos nos pueden traer consecuencias. Si sabemos de antemano que saliendo con unos determinados amigos tendremos complicaciones lo lógico y normal sería no quedar con ellos. Si finalmente quedamos estamos siendo manipulados por una mente ignorante.

Las causas de los actos o/y fenómenos no nacen espontáneamente. Nada nace de la espontaneidad. Si así fuera no podríamos deshacernos de los oscurecimientos.

Un método para eliminar la ignorancia es utilizar la lógica y razonar sobre los doce vínculos relacionados<sup>5</sup> y sobre los seis reinos<sup>6</sup> entendiendo que cada uno de estos aspectos es el resultado de la propia ignorancia.

---

<sup>5</sup> Los doce vínculos relacionados son: la ignorancia, la acción productora, la consciencia, el nombre y la forma, los seis generadores, el contacto, la sensación dependiente relacionada, el ansia, el aferramiento, la existencia, el nacimiento, el envejecimiento y la muerte.

<sup>6</sup> Los seis reinos son: los infiernos, los espíritus ávidos, los animales, los humanos, los semidioses y los dioses.

Cuando investiguemos la raíz de los problemas que surgen en cada uno de los seis reinos veremos que existe cierta similitud en algunos de ellos y, de otros, que son exclusivos. Esto nos ayudará a comprenderlos más fácilmente.

Estamos acostumbrados a vivir con ignorancia. No sabemos combatirla. Al no contrarrestarla va aumentando progresivamente lo que incide en un mayor sufrimiento, tanto temporal como futuro.

Para aumentar la confianza en los razonamientos correctos hemos de utilizar las herramientas de la paciencia, de la bodhichita, de la compasión. Analizar el enfado, ver cómo surge y las nefastas consecuencias que provoca (odio, rechazo, envidia, celos,...). Hemos de pensar en lo bonito que sería tener una mente llena de altruismo y, aunque es evidente que no se puede tener plenamente en un principio, poseer, al menos, la intencionalidad de alcanzarla. Hemos de decidimos, o nos inculcamos de positivismo o, al contrario, persistimos en el negativismo. Es una decisión que solamente podemos tomar nosotros.

Aunque no sepamos distinguirlos, poseemos muchos tipos de mentes. En un principio podemos clasificarlas en mentes positivas, que nos favorecen y, mentes negativas, que nos perjudican. Una vez así clasificadas conoceremos más fácilmente la mente que nos gobierna y maneja siéndonos más fácil no cometer tantos errores. Si así lo hacemos evidentemente no sufriremos con tanta intensidad.

Muchos de los frutos de la infelicidad de las personas son consecuencia del desconocimiento de las causas que la provocan producidas primordialmente por el resultado de sus propias acciones ignorantes. No entienden que su mente está confusa y funciona erróneamente. Como desconocen las causas de la felicidad sólo encuentran sufrimiento.

### Ciencia budista

Tenemos que utilizar el método científico para saber cómo funcionan las emociones, recurrir a los cuatro razonamientos anteriormente descritos, valorar los resultados de los análisis que efectuamos, saber discriminar, separar entre lo que es positivo y negativo, lo que es favorable y perjudicial, buscar las bases y orígenes de las mentes y ser conscientes de las decisiones que surgen de las emociones y los resultados que provocan. A este procedimiento se le llama Ciencia Budista.

La mente positiva sostiene una mente feliz que beneficia a todos los seres. Recuérdese la mente altruista de la bodhichita. La mente negativa siempre genera nervios, tensión, nervios, odio y mal humor.

Para combatir la mente negativa normalmente se habla de los antídotos. Estos pueden ser directos o indirectos, aunque el mejor antídoto es estudiar, meditar, escuchar, desarrollar la sabiduría, conocer la ley de causa y efecto, la realidad última, eliminar la ignorancia de la vacuidad y del desconocimiento de la interdependencia. Buda dijo: "Quién conoce la ley de la interdependencia conoce el nirvana". Quién conoce la dependencia de los fenómenos medita sobre la vacuidad. Su práctica elimina progresivamente la ignorancia de la mente lo que incide directamente en incrementar el conocimiento del nirvana y de cómo suprimir el sufrimiento.

Las dudas se aclaran con el estudio, la reflexión y la investigación. Avanzando en el camino de estas cuatro razonamientos nos damos cuenta que nuestro refugio son las Tres Joyas, la joya del Buda, la joya del Dharma y la joya de la Sangha. Este conocimiento nos da fe, seguridad y confianza.

Una vez que realizó la vacuidad Lama Tsongkapa escribió “La alabanza de la interdependencia”, en ella explica que pudo realizar la vacuidad gracias al estudio de la interdependencia y que esta comprensión le generó una fe inquebrantable en Buda Shakyamuni. La interdependencia es el almacén de las buenas cualidades.

También escribió que la mente es preciosa aunque por culpa de la ignorancia no podemos tener fe ni regocijarnos de ella.

Desde que nacemos caminamos hacia la muerte. Sin embargo, hasta que llegue este día, aún podemos practicar, estudiar y sentir las ayudas de los budas. Este pensamiento es una cualidad de buda. Tenemos muchas oportunidades. Siempre hemos de tener la idea de aprovechar el día, disfrutarlo, vivirlo sin pesimismo ni tristeza, hacerlo con alegría, desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir.

En la Alabanza de Buda Shakyamuni se expone que “quién no comete ninguna acción no virtuosa y realiza sólo acciones virtuosas perfectas ha dominado completamente la mente”. Esta es una enseñanza de Buda. En este párrafo están incluidos tanto los fundamentos para iniciarse dentro del budismo como todo el contenido del Budadharma.

Sabemos que las causas del sufrimiento son las acciones no virtuosas que realizamos. Por el contrario si queremos obtener felicidad hemos de realizar las causas para ello, es decir la práctica de las acciones virtuosas.

Hemos de dominar por completo la mente. Ahora tan solo somos sus asistentes, manda sobre todas nuestras acciones y decisiones. El objetivo es intercambiar los sujetos y que sea la mente nuestra ayudante. Es importante cambiar esta tendencia. Mediante la práctica del Sutra y del Tantra nos adiestramos para lograr que la mente sea nuestra asistente y no al revés. Cuando la mente nos ayuda estamos libres de los engaños y oscurecimientos. Somos libres. Las perturbaciones ya no nos podrán dirigir nuestras vidas ni ordenarnos a su libre albedrío. Si lo logramos dominaremos asimismo nuestros sufrimientos, si no lo hacemos sólo nos proporcionará contrariedades, problemas éticos y de generosidad, y una gran impaciencia para que las cosas nos salgan como queremos.

La mente actúa de por sí como una frontera que nos impide pensar correctamente. Sin embargo cuando empieza a ceder iniciamos el aprendizaje a dominarla y es entonces que aflora la sabiduría y la posibilidad de practicar las seis perfecciones del Budadharma.

Es trascendental practicar, rezar, recitar sadhanas con el fin de ir apaciguando a la mente. En el Tíbet, los alumnos nunca piden a los maestros que les den alguna práctica, las hacen. En occidente no se aceptan muchas de las prácticas que allí se hacen por que se consideran demasiado duras y largas lo que provoca que aparezca el hastío y el aburrimiento entre los alumnos.

Una vez que se ha pedido al maestro realizar alguna práctica se crea un compromiso y se debe llevar a cabo, por tanto, antes de empezarla hemos de tener la habilidad de controlar y vigilar la mente. Lama Tsongkapa también dijo: “La mente depende de los engaños. Finalmente yo sufro”.

### Tipos de renacimiento

Como ya sabemos hay seis tipos de Reinos, los infiernos, espíritus ávidos, animales, seres humanos, semidioses y dioses. En cada mundo hay diferentes tipos de sentimientos, de



costumbres, de comodidades, de sufrimiento y de emociones. Todos tienen sus distintas características.

En los infiernos coexisten los pretas con animales y seres distintos a lo que conocemos en nuestro reino. Constantemente están en conflicto, con dificultades y en medio de negatividades. Si nosotros tuviéramos que vivir los sufrimientos de los infiernos aquí y ahora, no lo aguantaríamos ni un minuto.

Los humanos vivimos en el reino de los deseos. Tenemos muchas sensaciones y emociones distintas. Hay gran diversidad en las costumbres, en los hábitats, en los pueblos, etc.

Los semidioses siempre están peleándose. Tienen muchísimos celos de los dioses.

Los dioses, aunque aparentemente disfruten de más felicidad que el resto de Reinos, tienen asimismo el sufrimiento del nacimiento, el del envejecimiento y el de la muerte.

La mayoría de los asistentes a esta conferencia han nacido y viven en este país. Sin embargo desconocemos con total certeza donde obtendremos el próximo renacimiento. El renacimiento es consecuencia de las causas, de las condiciones y de los resultados. Ni tan siquiera sabemos si nuestro renacimiento será en un reino afortunado; podemos renacer como animales, como semidioses, como espíritus ávidos o en los infiernos. Incluso si renacemos en el reino humano podemos hacerlo en una situación de falta de libertad o con las capacidades intelectuales o sensoriales menguadas. No poseemos la más absoluta certeza de donde lo haremos; y esto, es un sufrimiento. Lo único que sabemos es que este renacimiento humano termina con la muerte.

### Niveles de intención en el adiestramiento de la mente

Buda dio enseñanzas para adiestrar la mente en los estadios del camino compartidos con tres niveles de intención;

- Intención inferior.
- Intención media.
- Intención superior.

El adiestramiento de la mente en los estadios del camino compartido con la intención inferior es para no renacer en los infiernos, como espíritus ávidos o animales. A estas enseñanzas se le llaman también el pequeño vehículo o vehículo inferior.

Normalmente a los seres humanos nos gusta hacer todas las cosas a lo grande y empezar por las prácticas más complicadas. Creemos que podemos actuar de la misma forma con las prácticas espirituales, y aunque nos guste fabular es necesario conocer perfectamente las prácticas iniciales y realizar correctamente las instrucciones. Si bien a esta práctica de intención inferior se le llame el pequeño vehículo, es muy favorable y necesaria. Gracias a ella ya no se renace en los reinos inferiores, y, si persistimos en la práctica de las acciones virtuosas con la familia, con los amigos, etc., nos ayuda a vivir tranquilos en esta vida y prepararnos asimismo para las vidas posteriores. Generamos el karma para tener buenos renacimientos futuros. Por tanto, la definición de pequeño vehículo solamente tiene eso de pequeño, la definición. El grande siempre depende del pequeño. No significa que sea pequeño, simplemente es, con relación a lo que se compara, más pequeño. Todo es relativo y esta clasificación también lo es. No habría ninguna definición o concepto de grande si, previamente, no hubiera habido la definición o el concepto de algo pequeño.

El primer principio del camino inicial es no cometer ninguna acción no virtuosa. Este principio ya es de sí una gran dificultad porque hemos nacido en el reino del deseo y generamos constantemente envidia, celos, codicias, etc. con el único resultado de sufrimiento. Si practicamos las acciones virtuosas nos estamos preparando para renacer en reinos superiores.

Podemos pensar que en el momento en que nazcamos en el reino de los humanos ya se nos han acabado los problemas, esto es absolutamente falso. Tal vez no tendremos los sufrimientos de los animales pero tendremos otro tipo de sufrimiento. Sin embargo hemos de aceptar que aunque estemos en el samsara, el reino humano es un muy buen renacimiento. Nadie quiere renacer en una situación más desfavorable o peor a la que se tiene ahora, y, por ello, se debe crear y generar las causas para que esto no ocurra. ¿Cómo? Practicando con intención las cuatro nobles verdades, los doce vínculos, la interdependencia, la vacuidad. Si lo hacemos así tenemos un billete para obtener el nirvana o un renacimiento mucho mejor que el conseguido. En el Nirvana ya no hay emociones, ni sufrimiento del deseo.

### Cuatro nobles verdades

Buda enseñó cuatro nobles verdades. Dijo:

1. Conocer los sufrimientos
2. Abandonar los orígenes
3. Alcanzar las cesaciones
4. Meditar en los caminos

Nos podemos preguntar ¿por qué solamente explicó cuatro nobles verdades y no cinco o, tres? Dijo que cinco eran demasiadas y que tres eran pocas. Cuatro eran las correctas. Comentó que para salir del sufrimiento se debía conocer las causas del mismo, y que para cesarlo había de conocer el camino. Son cuatro.

### Las diez acciones virtuosas

Si practicamos las diez acciones virtuosas conseguiremos el dominio de la mente y con ello no renaceremos en los Reino Inferiores:

Las diez acciones virtuosas son:

1. Dejar de matar.
2. Dejar de robar.
3. Dejar de llevar una conducta sexual incorrecta.
4. Dejar de mentir.
5. Dejar de causar desunión con la palabra.
6. Dejar de pronunciar palabras ofensivas.
7. Dejar de chismorrear.
8. Dejar de tener codicia.
9. Dejar de tener malicia.
10. Dejar de sostener creencias erróneas.

Si no practicamos habitualmente y con constancia las acciones virtuosas, creamos cargas y semillas que impiden un buen karma futuro influyendo muy negativamente en la posibilidad de alcanzar la bodhichita. Esto significa que si no se domina perfecta y completamente a la mente nunca se podrá alcanzar la iluminación. Debemos acometer las acciones virtuosas con perfecta motivación, mente concentrada, vigilantes de todo lo que hacemos y siempre con la intención de beneficiar a todos los seres. Dicha actitud nos generará karma positivo.

### Métodos para eliminar el sufrimiento

Para eliminar el sufrimiento hemos de practicar el Lamrim, conocer el Dharma, los sufrimientos de los seres de los seis reinos, practicar el yoga del sueño y otros métodos, siempre manteniendo el hábito y ser constantes dado que estas prácticas no se generan instantáneamente.

¿Cómo nos sentiríamos si tuviéramos que ser animales, espíritus ávidos o seres infernales? ¡Con verdadero miedo! Al crear miedo queremos aleccionarnos en el camino inicial y para ello tenemos el método perfecto para eliminarlo en forma de cuatro meditaciones:

1. El refugio en las Tres Joyas.
2. El estudio de la impermanencia.
3. La comprensión de la Ley de causa y efecto.
4. La muerte.

Todo el camino que enseñó Buda para liberarnos del samsara está imbuido dentro de estas cuatro meditaciones.

Una vez que estemos avezados a las mismas y practiquemos de forma regular las acciones virtuosas deberemos generar la renuncia, renuncia a todos los sufrimientos, tanto los que se producen en el reino humano, como el que se pueda producir en los otros reinos. En todos ellos hay el sufrimiento de los nacimientos, de las enfermedades, del envejecimiento y de la muerte, sin ninguna tipo de libertad.

No se puede confiar en la felicidad temporal, no es segura. Pensemos en lo que ha pasado en el Nepal. Nadie pensaba que pasaría tal destrucción, ni los que hacían las prácticas con toda corrección ni los que obraban a través de engaños. Ahora todo está destruido. El karma florece en su momento. Conociendo esta premisa hemos de actuar con la intención de generar karma positivo.

Nos podemos transformar en Arhats aunque aún y así tendremos engaños y aferramientos al yo. Los engaños de los Arhats no son igual a los nuestros.

Si queremos liberarnos de todo ello debemos practicar el Mahayana, el camino medio. Para esto Buda enseñó la práctica de la bodhichita, y las seis paramitas. Si se cultivan ambas en una actitud de perfecta virtud se puede alcanzar la iluminación.

### Dedicación de méritos

Una vez realizada cualquier tipo de práctica es muy importante dedicar los méritos que se generan en la misma. Siempre se debe reconocer el trabajo bien hecho sin caer en las ocho

preocupaciones mundanas<sup>7</sup>. Estos méritos crean unas semillas que se han de proteger de los ladrones de las virtudes (los engaños).

Cada noche hemos de preservarnos de ellos, tanto interna como externamente

## Preguntas

**Pregunta:** ¿La causa principal para iluminarse es la devoción al gurú?

**Respuesta de Gueshe Tsering Palden:** Para alcanzar la iluminación se puede acceder de muchas maneras. En países budistas, en el Tíbet concretamente, la práctica de la devoción al maestro es una práctica generalizada que se empieza a perpetrar desde muy temprana edad. No se tiene ninguna duda en ella. El maestro es la puerta de entrada para la iluminación. Aquí en occidente, primero se explican correctamente todas las bases y los fundamentos y, a posteriori, una vez comprendido por los alumnos, se puede realizar la práctica de la devoción al gurú. Cuanto más conocimiento se tiene más confianza se deposita al maestro, hasta llegar a ser una confianza absoluta. Esta se logra con el tiempo y tras realizar muchos razonamientos lógicos y graduales para poder entenderlo.

**Pregunta:** ¿Qué pasa con las personas que tienen alguna deficiencia mental? ¿Cómo pueden discernir entre lo positivo y lo negativo?

**Respuesta de Gueshe Tsering Palden:** Generalmente las personas que tienen este tipo de deficiencias, o síndrome de Down, es porque sus mentes tienen obstáculos kármicos. Tienen una de las ocho estados desfavorables para la práctica del Dharma<sup>8</sup>, a saber, sostener visiones erróneas, nacer en un lugar donde no se escuche ni una palabra del conquistador, renacer como un animal, cómo un espíritu ávido, cómo un ser infernal, cómo una persona sin cultura en una tierra fronteriza, renacer estúpido o mudo o renacer como una deidad de larga vida. Sin embargo a la vez que existen estos impedimentos también nacen las causas para generar la compasión y la paciencia.

---

<sup>7</sup> 1. Alegrarse de obtener felicidad. 2. Disgustarse al experimentar sufrimiento. 3. Alegrarse de obtener riqueza. 4. Disgustarse al caer en la pobreza. 5. Alegrarse de recibir alabanzas. 6. Disgustarse al recibir críticas. 7. Alegrarse de obtener una buena reputación. 8. Disgustarse al recibir una mala reputación.

<sup>8</sup> Kiabye Pabomka Rimpoché. *La liberación en la palma de tu mano*.

## **2015.07.11. Comentario de Gueshe Tsering Palden sobre la introducción al tantra.**

### Breve referencia histórica a la expansión del Tantra

Explicar el Tantra en un solo día resulta imposible, aunque se pueda hacer una pequeña introducción resumida de lo que entraña y significa. Las personas que quieran profundizar en el Tantra deberán estudiar y trabajar profundamente todos los conceptos que se reúnen en su práctica.

Buda dio a conocer 84.000 mil enseñanzas repartidas en los tres grandes vehículos, el vehículo inferior, el vehículo medio y el vehículo superior.

Nos podemos preguntar: ¿por qué lo hizo así?

No lo hizo por presumir de toda la sabiduría implícita en todas estas enseñanzas sino porque sabía que para beneficiar a todos los seres eran necesarias distintas instrucciones al alcance de distintas capacidades. No todas las personas están habilitadas para comprender de la misma forma todos los conceptos. Por esto surge la necesidad de segmentarlos por medio de los tres vehículos.

Pasa lo mismo cuando vamos por primera vez a la escuela. No empezamos por las materias más complejas y elaboradas sino más bien por los conceptos iniciales más básicos. Primero se empieza por primaria, se va avanzando por secundaria y, cuando los conceptos están asimilados, se pasa a estudios medios y superiores.

Cuando empezó a explicar las enseñanzas del tantra en la India, lo hizo a un reducido y limitado número de discípulos que, dada su madurez y su facilidad de aprendizaje en estas enseñanzas secretas. No todos los alumnos las podían entender. En cambio explicó mayoritariamente y de forma general las enseñanzas del Sutra.

En la historia del budismo se dice que vendrán 1.000 budas y que sólo tres de ellos explicarán el tantra. En la actualidad estamos en el tiempo de Tathagata Gautama, uno de los Budas que explicó y enseñó el tantra.

Cabe preguntarse porque de estos 996 budas que faltan por venir ninguno de ellos explicará el Tantra, aunque conozcan perfectamente todos sus conceptos, enseñanzas y prácticas. La respuesta es que estos discípulos futuros no serán capaces de entender ni su concepto teórico ni práctico.

A la muerte de Buda Shakyamuni se ocultaron las instrucciones relativas a la práctica del Tantra. Pasaron 400 años de su muerte, y gracias a Nagaryuna, al que se considera como un segundo buda, se volvieron a impartir nuevamente estos conocimientos y transcurrieron otros 600 años hasta que el tantra se expandió por el Tíbet por maestros indios del monasterio de Nalanda, empleándose las mismas normas del secretismo. En la China se expandieron gracias a maestros tibetanos.

### Los tres vehículos

Buda enseñó tres vehículos. El primero es el Hinayana, en el que sus practicantes se desprenden de su apego para salir del samsara. Su única motivación es conseguir este objetivo. Buscan exclusivamente la liberación de sus sufrimientos. En ningún momento piensan en la

liberación de los demás. Para ello practican la renuncia, estudian y ponen en práctica los Doce Vínculos Relacionados y las Cuatro Nobles Verdades.

El segundo vehículo es el Paramitaya (Mahayana). En este vehículo sus practicantes se dan cuenta de que el sufrimiento está por todos sitios y como resultado, todo el mundo está mal. Su motivación, al igual que los practicantes del Hinayana, es salir del samsara, empero, a diferencia de ellos, aspiran a que todos los seres lo hagan también. Anhelan salir del samsara para beneficiar a todos los seres. Su práctica, al igual que los hinayanas, es la renuncia. Sin embargo la motivación para hacerlo es el altruismo. También perseveran en el estudio y la práctica de las Seis Paramitas y los Diez Planos de los Bodhisatvas<sup>9</sup>.

Aunque al camino Hinayana se le denomina Camino Inferior, al camino Mahayana, Camino Medio y el camino Vajrayana, Gran Vehículo, no significa que ni el camino inferior sea de menor calidad ni más pequeño ni de menor dificultad que el camino medio, ni que el gran vehículo sea más grande y con más complejidad que los otros. Únicamente se les distingue por la motivación con la que se practican. El primero quiere llegar a la iluminación para su propio beneficio y los dos últimos lo quieren para el beneficio de todos los seres.

¿Qué personas tienen más sufrimientos? Las más egoístas. Las que piensan más en los demás son las que tienen menos ansiedades y preocupaciones. Tienen una visión más amplia y entienden mejor que sus penurias son insignificantes con respecto a las que se sufren en el mundo. Saben y pueden contextualizar.

El tercer vehículo es el Vajrayana, o el llamado vehículo del Tantra. Generalmente proviene del Mahayana, aunque no todos sus discípulos ni están preparados ni tienen interés en su práctica.

Los que están preparados y tienen interés en seguir su camino han de prepararse correctamente en este vehículo rápido. Sus practicantes utilizan sus apegos y acciones negativas transformándolas en beneficio para los demás. Así, por ejemplo, cuando se manifiestan sus engaños y emociones negativas observan cómo lo hacen si bien su resultado no repercute ni daña ni a sí mismos ni a los demás.

Aunque la práctica del Tantra se la conozca como el camino rápido lo cierto es que para obtener todos sus beneficios es indispensable conocer correctamente las enseñanzas del Sutra.

Los practicantes hinayanas ejercitan el método del antídoto para eliminar sus apegos. Los practicantes tántricos no utilizan los antídotos, sino que transforman sus propios engaños para eliminarlos. Esta es la diferencia entre los dos métodos.

### Tipos de Tantra

La sociedad actual ha conceptualizado incorrectamente el término de Tantra. Lo que se practica es una mala interpretación que no tiene nada que ver con las verdaderas enseñanzas.

Hay cuatro tipos de Tantras:

1. Kriya Tantra.
2. Carya Tantra.

---

<sup>9</sup> *Etapa de la felicidad, etapa del abandono de las impurezas, etapa en que se emite luz, etapa de la llama de la sabiduría, etapa difícil de superar, etapa de la manifestación, etapa del viaje lejano, etapa inmóvil, etapa de la buena sabiduría, etapa de la nube del Dharma.*

3. Yoga Tantra.

4. Tantra Superior.

Tanto el camino Hinayana como el Mahayana no difieren en la sabiduría que enseñan sino en los métodos en llevarla a la práctica. Los dos buscan el mismo objetivo, la liberación del samsara, alcanzar el nirvana, a través de la sabiduría última. Los hinayanas sólo quieren alcanzar la iluminación para ellos mismos. Los mahayanas la quieren alcanzar para ellos y los demás, con lo que aparte de alcanzar la sabiduría última y la vacuidad, necesitan del altruismo y la bodhichita. Nagaryuna escribió en Joya del Rosario, “si no hay bodhichita no puede haber Iluminación”.

Se podría decir que el vehículo Mahayana se subdivide en dos:

1. El Paramitaya.

2. El Vajrayana.

En el vehículo Paramitaya se estudian los sutras. En el vehículo Vajrayana, aparte de estudiar perfectamente los sutras se aprende el estudio de los Tantras. Las enseñanzas básicas para la Paramitaya y para el Vajrayana, a parte de su perfecta práctica, es el estudio de las cuatro nobles verdades, la vacuidad, el altruismo y la bodhichita.

### Cuerpos de Buda

Una de las diferentes prácticas entre la Paramitaya y el Vajrayana es la práctica para la consecución de los cuerpos de Buda. Cuando nos referimos a los Cuerpos de Buda nos referimos a las diferentes manifestaciones o dimensiones de una realidad única y no de sus realidades físicas.

Para alcanzar el cuerpo de buda es tan necesario desearlo como tener las causas y condiciones para lograrlo.

Los cuerpos de Buda se dividen en:

Dharmakaya. Cuerpo de la Verdad. Es la manifestación de la budeidad que se relaciona con la vacuidad

Sambhogakaya. Cuerpo del Gozo. Es la manifestación luminosa de la budeidad que es perceptible para seres que han alcanzado un nivel altamente realizado

Nirmanakaya. Cuerpo de la Emanación. Es la manifestación del aspecto de la budeidad que aparece en forma humana, material u otra forma para ayudar y guiar a los seres ordinarios.

Nosotros no somos capaces de ver los cuerpos de Buda ni sentir su mente invisible e intangible. Los practicantes del Vajrayana quieren alcanzar el cuerpo de la Verdad de Buda para luego dedicar todos los beneficios logrados a los demás.

Con la práctica de Sutra de los Diez Bhumis<sup>10</sup> se puede llegar a la iluminación pero no se pueden alcanzar los Cuerpos de Budas. Es un paso, una transformación. Pensemos en el cambio

---

<sup>10</sup> Ver diccionario Akal. Dana paramita: generosidad, dar de uno mismo. Shila paramita: virtud, moralidad, disciplina, conducta ejemplar. Kshanti paramita: paciencia, tolerancia, temperancia, resistencia. Virya paramita: esfuerzo, diligencia, vigor. Dhyana paramita: concentración, contemplación. Prajña paramita: discernimiento, perspicacia. Upaya paramita: medios hábiles, métodos. Pranidhana paramita: aspiración, promesa, voto, resolución. Bala paramita: poder espiritual, confianza. Jñana paramita: sapiencia sin dualidad.

que sufre el cuerpo de un niño cuando va evolucionando al de adulto. Se transforma. De la misma forma evoluciona todo nuestro entorno interior y exterior con la práctica de los seis perfecciones.

Con la práctica de la generosidad, de la ética o disciplina moral, de la paciencia, de la perseverancia o el esfuerzo gozoso y de la concentración se acumulan méritos para la obtención del Cuerpo de Buda. Con la práctica de la sexta paramita, la sabiduría, se acumulan méritos para la obtención de la mente de Buda.

Cuando dedicamos los méritos de la práctica de la recitación de mantras u oraciones para el beneficio de los demás podemos obtener tanto el Cuerpo como la mente de Buda.

En el momento que practicamos tantra estamos en disposición de obtener el Cuerpo de la Emanación.

### Los vientos internos

Para la obtención de los distintos cuerpos de buda se requieren prácticas distintas y muy difíciles. Estas prácticas no se enseñan en los sutras. Solamente se enseñan en las enseñanzas tántricas consistentes en las prácticas de los vientos internos más el **lung**.

En el Sutra, los engaños son la única causa de la raíz de la ignorancia. La explicación que se da en las enseñanzas tántricas de cómo se generan los engaños es más profunda que la explicación que se da en los sutras. Según esto se generan a través de los vientos (los motores). **(EXPLCACIÓN VIENTOS)**. Los vientos están en continuo movimiento y, es a través de este movimiento que entran en los canales **(EXPLICACION CANALES)** provocando que surjan los apegos, los engaños y los enfados. Es condición indispensable que los vientos entren en los canales. En el momento que la mente quiere desplazarse a cualquier objeto se ayuda de los vientos. Por esta razón es tan importante el tantra. Con él aprendemos el funcionamiento de los vientos de los engaños, del sufrimiento, del apego, y de los canales.

El viento, y el objeto que mueve, no están separados, están unidos. Cuando surge el viento nunca lo hace separado del objeto. Se podría crear un paralelismo entre la mente y el objeto con el del jinete y el caballo. La mente quiere ir en busca de un objeto y automáticamente se mueven los vientos para su consecución. La mente es el jinete y los vientos son el caballo.

Cuando nos instruimos en el Sutra practicamos la renuncia, la vacuidad, controlamos el sufrimiento y dominamos los engaños de la mente. Cuando practicamos el tantra hemos de dominar los vientos de los engaños, que es el más difícil de dominar. Sin embargo para controlar los vientos es necesario asimismo:

1. Muchas semillas acumuladas.
2. Muchas ganas de practicar.
3. Mucha experiencia y meditaciones.
4. Mucho estudio, etc.

El tantra ha de ser secreto. No se puede explicar a cualquier persona. Solamente se ha de transmitir de maestro a alumno y una vez transmitido, el discípulo no podrá ni pavonear, ni presumir ni jactarse de él, manteniéndolo siempre en secreto y sin posibilidad de trasmisión.

La trasmisión se establece por una iniciación. La iniciación es un permiso, una autorización para realizar la práctica. Sin este permiso no se puede ni avanzar ni progresar en el tantra.



Según los sutras los seres sufrimos por la ignorancia, por el karma negativo, que a su vez genera más karma y más sufrimiento. Las explicaciones que se dan en el tantra son diferentes. Sufrimos porque creemos y pensamos que tanto nosotros como los demás seres somos ordinarios. Al tener esta creencia generamos más sufrimiento. Si abandonamos la idea que somos seres ordinarios disminuiríamos el karma negativo que forjamos con este criterio.

Cuando nos fijamos en otra persona, por mucho que intelectualmente pensemos que somos iguales, inconscientemente estamos convencidos que somos distintos e, incluso, que somos un poco superiores. Ellos son ordinarios y nosotros no. Una cosa es pensar y otra muy distinta, creer. En el Tantra se piensa que si se ve a los demás seres como ordinarios es causa de que surjan todos los engaños y apegos.

A los seres humanos se les enseña, desde su nacimiento, que todo lo que ven es permanente y real. ¿Todo es real?

Si a dos personas que están viendo un mismo objeto se les pregunta si lo que están percibiendo, a nivel científico, es idéntico, lo más probable es que su respuesta sea afirmativa. Si, a estas dos mismas personas se les pregunta desde un punto de vista filosófico, su respuesta variará y responderán que lo más probable es que así sea.

Aplicando este método, si cuando observamos a todos los demás seres admitimos que los percibimos como seres superiores, automáticamente cortamos todos los pensamientos y acciones negativas hacia ellos. Explicado de otro punto de vista, si todos los seres son Tara, ¿cómo nos puede entrar en la cabeza enfadarnos con ella?

Esta es la técnica tántrica, usar el camino de los resultados para que al final del mismo se logre la iluminación. Si la finalidad de la meditación es ser Tara nuestro objetivo último será ser ella. Si queremos escucharla, la escuchamos, si queremos verla, la vemos, si queremos ser Tara, lo somos. Evidentemente, en un principio, el practicante no obtiene los objetivos fijados, pero con trabajo, conocimiento, esfuerzo y meditación se van alcanzado cada vez más etapas.

En la Shiné hay nueve etapas para llegar a la calma mental. La Shiné es una práctica del Sutra. En el tantra solamente hay una etapa. Cuando uno se autogenera automáticamente ya logra la calma mental. Si practicamos la autogeneración nuestro cuerpo se transforma en el cuerpo de la deidad y el lugar en donde meditamos se transforma en la tierra pura de la divinidad.

### ¿Cómo utilizamos nuestros apegos para practicar la eliminación de los mismos?

Se dice que en el tronco de un árbol nacen larvas de gusanos y termitas que lentamente se van comiendo el interior del mismo. Si miramos su exterior no percibimos este proceso y parece que todo esté en perfectas condiciones aunque en realidad su interior empieza a vaciarse.

En el tantra, el apego se come todos nuestros apegos, de la misma forma que el gusano y las termitas se comen el interior del tronco del árbol. El propio apego hace disminuir el apego. Se transforma en beneficio de los demás de forma que no hace aumentar los apegos existentes sino más bien los elimina.

El tantra de acción funciona visualizando los apegos. Por ejemplo visualicemos los objetos de apego que tenemos hacia una deidad, los aspectos que nos gusta y nos atraen. En este momento confluyen el sentido de la vista y el sentido de la mente generando una sensación de felicidad, sensación que debemos convertir en gozo y, a posteriori, transformar este gozo en vacuidad.

Si no sabemos transformar las causas perceptibles del apego, en vez de eliminarlo lo incrementamos repercutiendo directamente en un aumento del sufrimiento. Nos han enseñado desde recién nacidos que el apego no genera ninguna situación negativa. Mas la verdad es todo lo contrario. Unos de los ejemplos más claro es el apego cuando iniciamos una relación de pareja. En un principio todo es de color de rosa, y a medida que va pasando el tiempo, esta sensación de enamoramiento y de que todo es agradable se va transformando en sufrimiento y dolor.

Las causas del apego son infinitas, aunque debemos eliminarlas para lograr la realización de la vacuidad.

Los tres primeros Tantras, el Kriya Tantra, el Carya Tantra y el Yoga Tantra se practican sin consorte. Primero hay un interés, una aproximación, unos gestos y una aproximación al contacto. En el Alto tantra se produce el gozo por la unión directa de los consortes. Es un tantra muy elevado y muy difícil de practicar.

En el momento en que se produce el gozo por la unión directa con la deidad es importante que se genere e incremente los niveles de bodhichita y vacuidad, porque si no la unión producida se considera como una relación normal burda y, en vez de suprimir el apego, lo aumenta. Las relaciones normales nunca llegan a la satisfacción.

Para practicar el Alto Tantra se debe estudiar mucho y entender que para conseguir el nivel del gozo por la unión se debe de producir al mismo tiempo que la vacuidad más la bodhichita. Si no se logran estos tres aspectos, la unión producirá más apego. Cuando se produce la unión, el semen no debe salir nunca al exterior sino que debe ascender por el canal central en forma de gotas, gotas que a posteriori se transforman en vacuidad. El gozo se debe de transformar en vacuidad. Si las gotas de semen salen crean karma negativo.

Hemos de recibir iniciaciones tántricas, aunque no las entendamos ni comprendamos, dado que estamos generando semillas favorables para vidas futuras. No podemos prescindir de ellas. Una vez tomadas podemos practicar las visualizaciones, recitar los mantras, rezar. Como no podemos transformar directamente nuestro cuerpo en el cuerpo de la deidad, primero hemos de visualizar el cuerpo sobre la vacuidad y una vez realizado este paso intermedio transformarlo en el cuerpo de la deidad. Es muy importante tener los conocimientos en las enseñanzas tántricas, tener confianza, fe y practicar en la vacuidad y la bodhichita. La bodhichita es necesaria para poder generar la gran compasión, necesidad de que todos los seres salgan del sufrimiento del samsara. Es indispensable, asimismo, tanto la práctica de la renuncia cómo tomar los votos y los compromisos correspondientes. Los votos se deben mantener toda la vida. Con la práctica habitual nos acercamos más a nuestros guías y maestros espirituales.

La práctica del Alto Tantra es muy difícil y compleja de alcanzar puesto que sus métodos resultan incomprensibles para nuestros conocimientos. Por ejemplo, en occidente, resulta del todo inaudito o imposible lo que puede hacer un practicante de Alto Tantra con un pez, que después de cocinado y comido, con un simple chasquido de sus dedos, lo hace renacer y lo devuelve al río de donde lo sido pescado.

En la Paramitaya, o se medita o se enseña. Se puede meditar en la compasión y en la bodhichita y a posteriori enseñar sobre ellas. Pero no se puede hacer las dos cosas a la vez. En el tantra se puede, a la vez, meditar y recibir enseñanzas sobre la vacuidad y la bodhichita, lo que conlleva acumular méritos más rápidamente, muchos más que haciendo las prácticas por separado. El cuerpo, la palabra y las acciones de Buda llegan a todas partes y sus bendiciones se impregnan en todos los lugares. Llegan a nuestra mente si está limpia. Es como el reflejo de la luna que se puede ver en una pequeña gota limpia del rocío y en cambio su reflejo es invisible en

un gran charco de lodo. Si la mente es pura no hay ningún obstáculo para recibir sus bendiciones, más si esta está sucia, todo son impedimentos.

Buda ve todo lo que pensamos y también todas nuestras necesidades.

**2015.09.25. Comentario de Gueshe Tsering Palden sobre vivir sin miedo.**

No sabemos que es el miedo pero tenemos miedo. Mucha gente lo tiene por qué no sabe lo que va a pasar, miedo en el trabajo, miedo a nuestra situación económica, miedo a la situación social y familiar, miedo a la inseguridad, a la crisis. Todo esto provoca un enorme desasosiego. Hemos de investigar de donde vienen las emociones y sentimientos del miedo.

En muchas partes del mundo se vive con escasos bienes materiales y no tienen miedo.

Aquí, en occidente, tenemos contrariedades, tal vez menores que en otros sitios del mundo, pero como no vemos lo que pasa en el exterior, nuestros pensamientos exagerarán los problemas reales, que, al no saber relativizarlos, cada vez son mayores e insoslayables. Al final se ha exagerado la sensación del problema.

En la filosofía budista, el miedo viene del aferramiento al “yo”, y es este “yo” el que tiene la sensación del problema. Tanto pensamos en nuestro “yo” que nuestro ego no tiene ni quiere tener la responsabilidad de conocer los problemas de los demás. El único que tiene dificultades es él.

Una de las prácticas de la filosofía budista para vivir sin miedo es meditar en la ecuanimidad, con lo que lograremos eliminar el ego y el aferramiento al yo. Cuando logramos ser ecuanimes y consigamos adiestrar a la mente logramos eliminar el miedo.

Ahora nuestras vidas se centran en dedicarnos a nosotros mismos y en una parte de nuestra familia. Nuestra única responsabilidad gira en torno a esta idea. Creamos un muro que protege lo que pensamos es nuestro mundo. Cuando en este pequeño núcleo surge un problema, por pequeño que sea, se crea una gran preocupación en todos los componentes del grupo. Sólo nos preocupa lo que ocurra dentro de este entorno.

Cada día se mueren un número innumerable de seres. No nos afecta, no sentimos nada. Está fuera de nuestro círculo. En cambio, cuando el fallecimiento se refiere a alguien cercano surge el dolor.

Algo similar pasa con el miedo. El miedo viene del aferramiento de pérdida que tenemos con nuestras posesiones materiales, lo mío, lo que pertenece al ego.

Cuando generamos la práctica de la ecuanimidad fomentamos la igualdad de todos los seres, todos somos como una familia, no hay muros. Cuando se desarrolla este pensamiento se elimina el sentimiento del miedo.

El círculo de familiares, amigos y personas que verdaderamente nos importan pueden llegar a un máximo de 30 personas, no más. Si queremos eliminar el miedo debemos agrandar el círculo a mucha más gente y ampliar nuestra mente; si está cerrada conlleva a tener miedos. Cuanto mayor es nuestro egoísmo y nuestro ego, mayor es nuestro cerrajón mental, por tanto, mayor será nuestro miedo. Esta es la visión de la filosofía budista. Sin embargo podemos pensar que abrir la mente a todo el mundo es imposible. Si bien en un principio es difícil, con la práctica y el hábito podemos entender que todos los seres quieren vivir bien, que todos somos iguales, nadie quiere sufrir y todos quieren ser felices.

Existen muchos practicantes de diferentes religiones y filosofías que se dedican a desear lo mejor para los demás, como por ejemplo el Dalai Lama, Teresa de Jesús, Mahatma Gandhi. Es un pensamiento muy amplio, respetado y un símbolo de sabiduría.

Todos tenemos experiencias con las sensaciones. Si un familiar monta un negocio y le va bien tenemos un sentimiento de felicidad, estamos contentos. Si en cambio el negocio no funciona como deseaba sentimos un sentimiento de tristeza. Si en vez de ello son las personas que consideramos nuestros enemigos que ponen un negocio y les funciona, tendremos un sentimiento de envidia, no queremos que les vaya bien. Esta forma de pensar no es una mente honesta, es una mente que, aparte de estar perturbada nos provoca que tengamos el sentimiento de miedo.

La filosofía budista se está desarrollando en todo el mundo en forma de técnicas diversas, adaptadas al pensamiento occidental. No hablan de tener fe sino de que la felicidad es posible. Cuanto más estrechez de miras tengamos más miedo y sufrimiento tendremos.

Sea por ejemplo la creencia de muchas personas que establecen erróneamente que cuanto más tiene una familia a nivel material más feliz es. En realidad, cuanto más se tiene y se desea más egos surgen en el núcleo familiar y esto hace que la pretendida felicidad se transforme normalmente en ruptura y confrontaciones familiares.

Una buena familia es la que tiene una buena energía entre todos sus componentes, una energía positiva. Sus objetivos no son solamente materiales, hay un respeto entre ellos. Hemos de pensar que todos tenemos un cuerpo y una mente, y que todos queremos ser felices. Cuanto más respeto demos a los demás seres para que sean felices más lo seremos nosotros.

En la actualidad, los políticos no trabajan para los ciudadanos, no les tienen respeto ni tienen intención alguna de ayudarlos. Sólo miran para ellos mismos. Las consecuencias de esta actitud egoísta es que cada vez haya más y distintos problemas sociales.

La depresión proviene del ego. Cuando aparece la depresión es porque se piensa demasiado en uno mismo. Si este comportamiento persiste en el tiempo aparece una enfermedad. Y esta enfermedad puede ser social o personal. En la actualidad las depresiones se suelen curar con la ingesta de numerosas pastillas creyendo que los problemas desaparecerán, y no sólo no lo harán, sino que persistirán y aumentarán. Todo el mundo tiene problemas, y, probamente, los problemas que tengan los demás seres son muy superiores a los que tenemos nosotros. Hemos de analizar cómo y dónde vivimos y analizar cómo viven en África, en Asia en el Medio Oriente. Hemos de ser conscientes que la mayoría de la población tiene muchísimos más problemas que nosotros. Cuando seamos consecuentes de esta premisa disminuirán los miedos.

Hay miedos comunes, a la enfermedad, al envejecimiento y a la muerte, estos sufrimientos los tienen prácticamente todos los seres. Sin embargo hay otros miedos que son producto de nuestra imaginación. No existe verdaderamente el problema pero la mente incide y provoca que lo haya. Es por ejemplo cuando viajamos en un avión. Hay personas que tienen miedo y otras no. Unas personas se imaginan que el avión se estrellará y cogen la mano de su acompañante pensando de esta manera que recibirán milagrosamente la confianza que necesitan y su miedo desaparecerá. Si este miedo fuera real, todo el mundo que viajase en el avión lo tendría, empero, en este caso, solamente surge en determinadas personas. El problema no es el que el avión se estrelle o no, el problema es la imaginación, la ilusión de nuestra mente que va a pasar algo desastroso. El miedo viene de esta ilusión.

La vida es impermanente, no sabemos a ciencia cierta cuanto tiempo nos va a durar. De la misma forma, si tenemos un problema tampoco sabemos cuánto tiempo va a persistir, si un mes o dos, o a lo mejor nos morimos antes que se solucione. Esto nos debe enseñar a pensar en vivir la vida con ilusión, con alegría, aprovecharla y hacerla útil. No podemos traer y atraer el sufrimiento antes que se materialice.

Si todos somos impermanentes ¿por qué nos enfadamos? Sabemos con toda seguridad que la persona con la que nos enfadamos se morirá y que nosotros, con toda seguridad, también lo haremos. Entonces, ¿por qué enfadarnos, tener envidia y celos sabiendo que el único resultado seguro que obtendremos es que sufriremos? Esto no tiene ningún sentido. Hemos de cambiar el chip y darnos cuenta de una vez por todas que nuestro ego sólo nos perjudica, nos obliga a pelearnos, a enfadarnos a, en definitiva, tener miedo.

El camino que hemos de coger es el camino que nos lleve a comprender la impermanencia y la compasión. Será entonces cuando el miedo desaparecerá de nuestra existencia.

**2015.09.28. Comentario de Gueshe Tsering Palden sobre el refugio y la bodhichita.**

Estas preciosas enseñanzas compuestas por Atisha son muy cortas pero muy beneficiosas. Con la práctica del refugio y la bodhichita se obtienen los beneficios para alcanzar la felicidad en las próximos renacimientos. La oración del refugio y bodhichita reza así:

“Me refugio en el Buda, en el Dharma y en la Sangha hasta que alcance la iluminación. Que por los méritos que acumule con la práctica de la generosidad y otras perfecciones pueda alcanzar el estado de Buda para poder beneficiar a todos los seres sintientes”.

La oración contiene implícitamente las enseñanzas del refugio, de la bodhichita, de la vacuidad y de todo el Budadharma.

El refugio tiene relación con la Ley de Causa y efectos y es necesaria su práctica en esta vida y en las futuras para encontrar la felicidad. Si no existiese la reencarnación no sería necesario refugiarse en las tres joyas, podríamos hacer cualquier cosa sin pensar en sus consecuencias y lo haríamos todo para nuestro beneficio, sin pensar en nada con los demás, si tuviéramos nos pondríamos el ventilador y cuando apareciese el hambre comeríamos. Pero en esta vida hay muchas condiciones, sufrimientos y causas que superar y vemos como aparece constantemente la relaciones de la ley de causa y efecto. Además aunque en esta existencia tengamos todas las necesidades cubiertas no significa que en las próximas dispongamos de los mismos privilegios. Para protegernos, conseguir la felicidad hemos de refugiarnos tanto en esta como para las próximas vidas.

Si somos practicantes hemos de conocer las cualidades de buda, cualidades que alaba Tsongkapa, en el texto **“Alabanza a la relación interdependiente”**. Cuando se ven sus cualidades se genera devoción hacia él y al generar devoción se forja la necesidad de refugio.

La idea de refugio ha cambiado en estos últimos tiempos. En el Tíbet del siglo XIX sus gentes eran budistas por tradición familiar y por cultura, se respetaban sus tradiciones sin tener un verdadero conocimiento de las cualidades de Buda. Ahora, en la actualidad, la gente, no ya del Tíbet, sino de prácticamente todo el mundo, el conocimiento depende del análisis, ya no depende de las tradiciones o de la cultura, sino de la investigación.

En las religiones más importantes, catolicismo, islamismo, sus practicantes conocen ni sus reglas ni su doctrina. Simplemente se dicen que son católicos o practicantes del islam. Lo mismo que pasaba en el siglo pasado en el Tíbet.

Es importante el análisis e investigar las cualidades de buda para tener una verdadera explicación del refugio.

**En el texto anterior de Tsongkapa dice también que a consecuencia de la ignorancia no pudo ver las cualidades de buda y que todo y así se refugia en el buda con la esperanza de que antes de morir pueda tener la devoción y la fe en él.**

Hay dos caminos para tomar el refugio, o bien el camino de la devoción, es decir por la cultura, por la tradición familiar, por la fe, o bien el camino del análisis, es decir a través de la investigación.

El Dalai Lama dice que antes de generar el refugio hemos de generar los conocimientos previos para ello. Y dice que si se toma el refugio por propia sabiduría y voluntad este refugio no

se abandonará nunca, en cambio si se toma el refugio porque lo dicen los amigos o por alguna influencia externa, es muy voluble y a la corta o a la larga se disolverá.

El camino correcto es el camino del análisis, y, aunque se comience por el camino de la devoción se debe de seguir el camino del análisis para sustentar la fe con unos buenos cimientos. Si se toma el refugio por este método nos podemos considerar budistas del siglo XXI.

### Las causas interdependientes de la toma del refugio

Según la ley de causa y efecto todo está relacionado, todo es interdependiente. Asimismo el refugio depende de dos causas:

1. Tener miedo del renacimiento en los reinos inferiores, sean los infiernos, el de los espíritus ávidos o en el de los animales.

2. Si no tuviéramos miedo no tendríamos la necesidad del refugio, pero si lo tenemos ¿dónde nos refugiamos? La respuesta es en las Tres joyas. Por eso es importante conocer sus cualidades.

Hay muchos seres en este mundo que tienen mucho poder pero no el suficiente como para decidir su próximo renacimiento. Otros tienen mucho dinero pero tampoco podrán comprar su nueva reencarnación. En dinero no les servirá para no renacer en el samsara o/ y en el peor de los reinos, el de los infiernos.

Ahora estamos haciendo muchas prácticas, meditaciones, recitaciones de mantras, etc. Es una ayuda para recordar lo que no debemos hacer. La práctica diaria genera la vigilancia mental para no cometer errores.

### Tipos de refugio

Hay tres tipos de Refugio:

1. Refugio inicial.
2. Refugio medio.
3. Refugio Superior.

El refugio inicial conlleva darse cuenta del miedo a renacer en los infiernos y ver que las Tres Joyas pueden salvarnos de ese renacimiento perjudicial.

El refugio medio. Se entiende que ya hemos tenido un renacimiento en el reino de los humanos, y, aunque pensemos que es un buen renacimiento, no lo acaba de ser. Cuando se es joven se tiene la creencia que se puede hacer todo y, luego en la vejez, te das cuenta no has podido hacer prácticamente nada de los deseos de juventud. Solamente nos quedan las enfermedades. Nos estamos engañando. Tenemos miedo a las enfermedades, a la vejez y a la muerte y ¿cómo nos podemos ayudar? Refugiándonos en las Tres joyas.

Santideva dijo que cuando se muere, tanto el rey como el mendigo se llevarán las mismas pertenencias materiales.

Los reinos superiores, comparado con los otros, creemos que son mejores aunque si los analizamos correctamente también tienen los sufrimientos del nacimiento, del crecimiento, de las



enfermedades, de la vejez y finalmente la muerte. Son los mismos ciclos. Hemos de refugiarnos en las tres joyas para liberarse del samsara.

Tanto el refugio inferior como el medio tienen la cualidad de quitarnos el miedo a los renacimientos inferiores.

El refugio superior. Es el que se genera con la práctica de la compasión a los demás.

Si queremos salir del samsara hemos de realizar la vacuidad y la renuncia. Si queremos salir de los renacimientos inferiores no es necesaria la realización de la vacuidad, simplemente debemos seguir el camino de las Diez acciones virtuosas. Pero si queremos abandonar definitivamente los ciclos de los renacimientos sin control el único método es la realización de la renuncia y de la vacuidad.

Ahora tenemos la fortuna de hacer renacido en un reino superior y, es muy importante no caer en los reinos inferiores dado de que es muy complicado salir de ellos en eones. En este renacimiento tenemos la oportunidad de salir del samsara. Si hubiéramos renacido en el reino de los animales no tendríamos ninguna capacidad para hacerlo. Ellos no pueden generar ninguna mente virtuosa y por tanto que su mente tenga algún progreso. Si tenemos esta magnífica oportunidad y no podemos desaprovecharla. Hemos de practicar la ética, para mantenernos en el reino humano y en la renuncia y la vacuidad, para salir del samsara. Si queremos iluminarnos, además de las prácticas de la renuncia y de la vacuidad hemos de esforzarnos en la bodhichita.

Lama Tsongkapa escribió que si siendo un ser humano caes a los reinos inferiores es extremadamente volver a subir a este reino. Hemos de esforzarnos para subir y no en bajar. El tener sabiduría es dejar de lado las diez acciones incorrectas y hacer prácticas de acumulación de méritos, y, así, aunque no logremos la iluminación en esta existencia tendremos acumulados las condiciones para que se pueda lograr en las posteriores.

El reino humano es el que tiene más posibilidades para crear las causas para la iluminación. Los semidioses no tienen esencia., tienen demasiadas comodidades que las utilizan para su propio bienestar. Las pausas positivas que tienen provienen de causas anteriores. Es el mismo sistema que una cuenta corriente de un banco. Se va poniendo dinero y se va sacando en función de las necesidades que creamos. Llegará un momento que si sólo gastamos y no reponemos la cuenta bancaria estará vacía. Es igual que los méritos. Si no acumulamos llegará un momento que no tendremos ninguno.

La vida humana es muy buena para porque hay grandes oportunidades de generar la bodhichita, la renuncia y la vacuidad. Es un buen renacimiento para acumular méritos.

Había un maestro que decía que gracias a las vidas anteriores teníamos las maletas de nuestras vidas. Si no podemos con ellas, al menos debemos conservarlas porque si no se pueden perder y, es una pena perder todos los beneficios de las vidas anteriores. Hemos de al menos, dar las gracias, conservarlas y tomar la responsabilidad de dejarlas lo mejor que se pueda para las vidas siguientes.

### Objetos para refugiarse

¿Qué objetos son los adecuados para refugiarse? Los mejores objetos para la toma del refugio son los Budas, el Dharma y la sangha. Hay muchos objetos, hay personas que se refugian en el sol, en la luna, en el agua o en un árbol.

En tibetano se dice que el refugio en las Tres Joyas es para los seres humanos que quieren llegar a la iluminación o al nirvana.

### Razonamientos para la toma del Refugio

Los razonamientos para la toma del refugio en las Tres joyas son diversos.

Buda en tibetano se expresa en dos palabras, San Ge, que significa aquel que ha eliminado sus sufrimientos e ignorancias.

El miedo viene de los tres venenos, es decir, el odio, el apego y la ignorancia. Buda los ha eliminado completamente, tanto la causa, la huella y la semilla.

“San” significa que ha eliminado la causa, las huella y la semilla. “Ge” que ha eliminado los oscurecimientos que impiden ver la realidad de los fenómenos. Ve su naturaleza real.

En el Lamrim se muestra a Buda con la omnisciencia y explica una historia. Algunas personas no se creyeron que era omnisciente y él les espetó a que pusieran en una bolsa sus nombres. Buda fue sacando de la bolsa cada uno de los nombres escritos y les explicaba de donde venían, los nombres de sus padres y que historia llevaban. Todo el mundo se sorprendió y fue la causa de que muchas personas empezasen a practicar.

Buda tiene cualidades especiales; los cuatro razonamientos:

Primero. Tiene métodos para eliminar los sufrimientos y los miedos de los demás.

Segundo. A través del Dharma puede eliminar los sufrimientos del odio, del apego y la ignorancia. Se dice de un monje llamado Pambalachumpa no podía memorizar las enseñanzas de Buda. Buda se le apareció y le encomendó que debía limpiar los zapatos de los monjes y después la gompa con una escoba. Después de mucho trabajo se dio cuenta que Buda le dio este encargo para limpiar sus propios oscurecimientos, que debía limpiar la suciedad exterior para limpiar su propia suciedad interior, los tres venenos mentales. Pasado un tiempo se le apareció nuevamente Buda y le comentó que debía de ir a un monasterio de monjas a enseñar. Las monjas tenían el prejuicio de que era un monje muy ignorante y para hacerlo quedar mal delante de toda la comunidad y se avergonzara arguiron una estrategema. Primero invitaron a muchísima gente y luego pusieron el trono muy alto en la que no había escaleras para poder llegar a él. Cuando llegó el día de las enseñanzas, Pambalachumpa vio las malas motivaciones de las monjas y sin saber ellas como lo hizo, se sentó en el trono y dio la posibilidad de que gente eligiera el tema. Todo el mundo quedó extasiado por las enseñanzas recibidas.

Tercero. Buda no tiene ninguna preferencia por ningún ser. Tiene el 100% de compasión y ecuanimidad para todo el mundo. Si no fuera así, no sería Buda.

Cuarto. Buda ayuda a todos los seres por igual.

Todas estas razones son cualidades especiales para que tomemos a Buda como un auténtico refugio.

Pregunta: Se dice que el Dharma purifica el Karma, ¿es por el propio refugio o por su práctica?

Respuesta Gueshe Tsering Palden: Todos nosotros acumulamos negatividades y es a través del refugio y de los cuatro oponentes que nos protegemos de ellas. Otra cosa es su purificación.

La purificación de las negatividades se efectúa mediante las ofrendas, postraciones, etc. en un objeto sagrado.

El cuerpo de Buda es el símbolo de compasión y sabiduría última. Estos símbolos son muy importantes para nosotros. Es muy difícil explicar las cualidades de Buda. Es como una luz no contaminada que no tiene problemas ni enfermedades. La causa de su cuerpo es una causa pura, que son la compasión y el amor último. Tanto su cuerpo, como la palabra y la mente son muy beneficiosos para las personas aunque lo más beneficioso es su palabra, su voz, sus enseñanzas, todo lo que ha explicado para que podamos practicar.

Cuando Buda daba enseñanzas todos los asistentes escuchaban lo que necesitaban. Unos escuchaban enseñanzas sobre vacuidad, otros sobre impermanencia o sobre la compasión y las entendían en su idioma maternal. Esta es una de las cualidades de la voz de Buda.

Otra de las grandes cualidades de Buda es que podía estar meditando y dando enseñanzas a la vez.

Además de todo ello siempre tiene la respuesta a nuestras preguntas. Por todo ello es nuestro refugio.

Su cuerpo, su palabra y su mente son inseparables, son la misma naturaleza. No están separados. Donde está uno de ellos está el resto. Cuando recibimos sus enseñanzas las recibimos en forma de palabra así como en forma de cuerpo y mente. Él siempre está delante de nosotros. Si no lo vemos no es por su culpa, en todo caso es por nuestras propias limitaciones. Él siempre está con nosotros. Es como la luna que ilumina, sin ninguna motivación para hacerlo, todo lo que irradia con su resplandor. En una noche clara siempre se ve su imagen reflejada en el agua clara, en las gotas de rocío y allí donde se puede reflejar su resplandor. No podrá hacerlo en el agua sucia de los charcos emborronados ya que su suciedad impedirá hacerlo. La naturaleza de esta agua es su suciedad. Buda siempre está dándonos sus bendiciones, aunque no las veamos y no lo hacemos porque aún no hemos eliminado todos los inconvenientes y obscurecimientos para poder verlo.

Si eres verdaderamente un practicante budista jamás debes tener miedo porque tienes un refugio auténtico y debes disfrutar con alegría de todo lo que te ocurra y nunca debes depender de las depresiones ni de ningún problema ya que siempre te acompaña el refugio en las tres joyas. Es un compañero al que puedes tener el 100% de confianza. Nunca te abandona con lo cual jamás generarás ninguna duda y podrás estar tranquilo. Si tienes auténtica fe en las Tres Joyas cada día generas más causas de fe y devoción hacia ellas llegando un momento en que no existe la enfermedad de la soledad. Sin embargo si no tienes una confianza total en las tres joyas es que tienes una confianza parcial y, por ello tendrás dudas, preocupaciones y sufrimientos.

Dharma significa arreglar, aprender conocimientos sabiendo identificar las causas de los problemas para no repetirlos y tener más conocimiento para rechazarlos. Buda dijo que para curar una enfermedad se debe, primero, conocerla, segundo proveerse de la medicina adecuada y, tercero, tomarla. Sin embargo, aunque se haya visitado al mejor especialista médico y se hayan comprado las medicinas adecuadas, si no se toman, la enfermedad persistirá.

Tenemos unos buenos maestros, unas buenas enseñanzas pero, tenemos que llevar estas enseñanzas a la práctica y tomar la medicina del Dharma. Si no lo hacemos y practicamos todas las soluciones para eliminar nuestros problemas que nos han enseñado no podemos quejarnos.

Hay muchos adiestramientos de Buda que son como espejos en los que vemos reflejadas nuestras acciones. Las enseñanzas deben estar en consonancia con las acciones que realizamos,

no se pueden quedar simplemente en palabras o en buenas intenciones. Se debe practicar honestamente. En otros textos budistas se dice que el Dharma es como un espejo en el que se reflejan nuestros problemas y como se pueden solucionar. El espejo del Dharma es la práctica. Cuando ya hemos identificado el problema hemos de saber cómo eliminarlo y con el Dharma conocemos como eliminarlo. Así, poco a poco, con práctica y constancia mejoraremos nuestros conocimientos.

Buda impartió 84.000 tipos de enseñanzas. Todas ellas nos son útiles. Gracias a ellas podemos identificar las mentes negativas, tanto las burdas como las sutiles como muy sutiles y eliminar hasta sus huellas. Esto tiene un gran valor, ya que si suprimimos la huella podremos vivir las veinticuatro horas del día en paz, sin preocupaciones ni sufrimientos.

### Tipos de Refugio

Hay diferentes tipos de refugio. Podemos refugiarnos en cosas materiales u objetos varios pero para los budistas es importante refugiarse en las Tres Joyas, esto implica tener una mente positiva, no enfadarnos, siempre estar bien con los amigos, con la familia, etc., asumiendo así muchos menos problemas.

La práctica aumenta su función si se hace con alegría y buen a predisposición. Es como si se recitaran montones de mantras.

Nuestros pensamientos negativos son un hábito. Hemos de controlarlos porque si no nos dominan todas nuestras acciones. También lo son las hábitos negativos sociales, que se nos aparecen como actividades positivas y no son más que costumbres perjudiciales.

Tu puedes cambiar las negatividades por una mente positiva pero no puedes cambiar la mente negativa de tu familia, de tus amigos y de la sociedad sin o es con tu propio comportamiento y referencia. Esta es la única influencia que puedes generar.

La Sangha te ayuda a desarrollar tu práctica como tú los ayudas a ellos. Las prácticas de apoyo entre los componentes de la sangha acumulan muchísimos méritos.

La sangha espiritual real es muy difícil de encontrar. Es un símbolo, un modelo a la que aspiramos con nuestra práctica. Siempre debemos mirar, metafóricamente, hacia arriba. Un refrán tibetano reza que debemos hacerlo como lo hacen los pájaros siempre hacia arriba, y no hacerlo como los cerdos, que lo hacen mirando siempre hacia abajo.

El Dharma nos ayuda a eliminar la ignorancia desde la raíz, y la sangha nos ayuda a progresar.

El Buda, el Dharma y la Sangha es un refugio real. Nos ayuda a realizar las cosas bien, tener buenos pensamientos, pero sobretodo hemos de estudiar, reflexionar, meditar y practicar para poder ayudar a los demás.

En el loyong, Adiestramiento mental, se explican las medidas que se han de sostener después de tomar el refugio. Si no se tiene el 100 por 100 de confianza no podrá auxiliarte. En cambio si hay total confianza es del todo seguro que te ayudará. Y esta premisa es extensible a todos los seres. Cuando se tiene total confianza se recibe el 100 por cien de beneficios. Si tienes un 550% de confianza solamente recibirás un 50% de beneficios.

La confianza no es natural, se ha de desarrollar, se ha de estudiar y meditar en el tomar y dar, en el cambiarse uno mismo por los demás, etc. Si hacemos tantra la confianza ha de ser la

misma. Dejas tu vida en manos del refugio. Si así se hace conlleva multitud de bendiciones, sin embargo, para recibirlas debemos tener una conexión y fundirnos con ella con intención y actitud.

Los maestros siempre inculcan que se debe tener confianza tanto por la mañana, por la tarde y la noche, cuando se come, cuando se bebe, con todas las actividades que se realicen. Si se obra de esta forma seguro que recibiremos bendiciones.

### Beneficios de tomar refugio

Primero. Es la base para tomar todos los votos. Si se quiere tomar votos se deben tener cimientos para ello y es necesario el refugio. Tanto los practicantes del tantra como los bodhisatvas tienen el refugio.

Segundo. Se purifican el karma negativo y las oscuridades que tengamos. Cuando recitamos el mantra del refugio eliminamos muchas negatividades de la palabra y a la vez de la mente. Si tenemos fe dejamos de lado todo lo negativo a la vez que purificamos. Con las postraciones del cuerpo estamos purificando las oscuridades del cuerpo, de la palabra y de la mente.

Tercero. Si tenemos el 100 por cien de cien de confianza en el refugio no nos pueden dañar ni los espíritus ávidos ni los entes negativos.

Cuarto. Refugiarse en el refugio cuando se está en estado moribundo favorece un renacimiento más favorable.

Hemos de recordar bien las Tres Joyas, siempre, llevarlo dentro del pensamiento. Después hemos de disfrutar de todo, de la familia, de los amigos pero en el momento de la muerte hemos de tener presente sólo las tres joyas. El apegarte a la familia o a los amigos o a la materia, en este estado moribundo, sólo nos perjudica, incluso se puede llegar a renacer como un fantasma.

Es muy importante practicar las diez virtudes, con motivación, con la acción y dedicando todos los méritos logrados, creando el hábito, dado que en el momento de la muerte se tiene aferramiento y apego y es causa directa e indirecta de la siguiente reencarnación. La última mente es causa, muchas veces, de sufrimientos. Si se piensa en negativo las causas que se generan serán negativas, el karma impulsor será perjudicial.

Los voluntarios que trabajan con moribundos deben de hacerlo dándoles compañía y cariño para que no se sientan solos y recordándoles siempre las cosas positivas y beneficiosas que han realizado en el transcurso de su vida.

En el Budismo hay varios tipos de ayuda a los moribundos. Un tipo es la que se da a los moribundos que no tienen conocimiento del bardo no de la filosofía budista. A los familiares y amigos de estas personas se les debe hablar para que den tranquilidad, apoyo y que vayan inculcando al agonizante que no se aferre a las cosas materiales

Si conocen el budismo se les recuerda que refugien en el refugio, o en maestros que hayan tenido, que se relajen y dejen a un lado el miedo. También, si hay monjes, que reciten mantras mientras el moribundo los está oyendo y llega su momento del traspaso.

Si una persona es practicante y a estudiado, los amigos le explican como disolver los aires y le recuerdan como llegar a la luz clara.

Si es un practicante avejentado se le habla de la vacuidad y de la bodhichita.

Es importante de tener el hábito saludable de refugiarnos en las Tres Joyas, el Buda, el Dharma y la Sangha, y, una vez refugiados ejercitar una práctica espiritual budista, no matar ni

practicar la violencia, no dejar tirados ni en el suelo los libros de Dharma, conocer perfectamente la ley de causa y efecto, no cometer errores que causen una energía negativa, y si es el caso transformarla rápidamente en energía positiva y tolerar los demás refugios de las distintas religiones, sean católicos, protestantes, musulmanes o judíos. Ellos tienen su camino, nosotros tenemos el budismo. Hemos de respetar a las demás sanghas y, nunca creernos ni pensar que la nuestra es superior a las demás. Nadie es mejor que los otros. El practicar una religión u otra es una decisión personal, en el momento que una es mejor que la otra se crea un conflicto.

**2015.10.24. Comentario de Gueshe Tsering Palden sobre la vacuidad.**

Buda explicó en los sutras que todos los seres están girando en el samsara porque desconocen la vacuidad. Buda dio miles de razonamientos para conocerla.

Para la liberación del sufrimiento o del samsara hay tres puertas:

1. Definición de los fenómenos de la naturaleza.
2. Causas de los fenómenos de la naturaleza.
3. Resultados de los fenómenos de la naturaleza.

Mi naturaleza es la ausencia de la existencia inherente.

Mi causa es también la naturaleza de la existencia inherente.

Mi resultado es el mismo.

Estos tres razonamientos son el resultado de la liberación del samsara. La Naturaleza de los fenómenos carece de existencia intrínseca inherente. La causa carece de existencia inherente intrínseca. El resultado carece de existencia inherente. Esto significa que todo es interdependiente, que las tres puertas son interdependientes.

Los fenómenos son incontables, infinitos y todos están delimitados en estas tres puertas. Es imposible conocerlos todos, no sabemos cuánto tiempo viviremos, pero si intentamos comprender estos conceptos nos será más fácil entender la vacuidad.

Todos los fenómenos son dependientes, no existen por su propio lado ni por su propia naturaleza.

Hemos de buscar un objeto y su vacuidad. Si comprendemos la de un objeto comprenderemos la de todos los fenómenos.

Primero meditamos si existe o no la naturaleza de su causa. Si por ejemplo vemos a una persona y concluimos que la hemos visto esto implica que hemos decidido que lo hemos visto. De la misma forma pasa con el resto de los agregados. Cada uno tiene un poder de decisión. Así, a través del olfato decidimos si nos gusta o no lo que olemos, a través del oído resolvemos si nos gusta o no lo que oímos.

¿Pero quién decide sobre la vacuidad? ¿Cómo decidimos sobre la naturaleza de los objetos?

Las cinco consciencias tienen poder de decisión pero no tienen existencia inherente. En el Budismo se habla de factores mentales que provienen de la percepción directa. Si vemos a una persona lo vemos por la percepción directa. Hay una decisión.

Para comprender la vacuidad primero necesitamos tener la confianza (o decisión) de que se necesita una mente real sin confusiones que entiende la inexistencia inherente de los objetos.

Tenemos que investigar para poder decidir si existe o no el samsara, el nirvana, Buda. ¿Cómo hemos de hacerlo? A través del estudio de la vacuidad. Una mente engañada no es correcta para realizar ningún análisis, no tiene vacuidad. La mente ignorante no puede llegar a entender la vacuidad de los fenómenos ni el nirvana.

Es muy difícil entender la vacuidad. Si se entiende es como encontrar la mente clara, es inexpresable, inconcebible, contiene los tres aspectos del camino. Los bodhisatvas y los Arhats pueden comprenderla pero no la pueden explicar.

Santideva hizo un razonamiento con respecto a la vacuidad. Si tu quieres disparar unas flechas a un blanco primero debes conocer dónde está para poder apuntar bien a la diana. Primero debes conocer, así es el razonamiento sobre la vacuidad. La ignorancia ve cualquier cosa y no reconoce la visión errónea de lo que ve y es por esta razón que nunca conocerá la vacuidad.

La misión de la ignorancia es confundir, entorpecer, siempre ve lo que no es correcto. Estamos en el samsara dado que tenemos un mal amigo en los que confiamos plenamente, es la ignorancia. Confiamos en lo que percibe la ignorancia como algo real. Todas sus percepciones son fiables e incuestionables. Gracias a esta forma de ver las cosas renacemos una y otra vez en el samsara.

No podemos realizar la vacuidad porque solamente creemos lo que nos da la visión de la ignorancia, todo lo que parte de ella es real. En tibetano vacuidad se traduce como vacío de existencia inherente.

Tsongkapa utiliza varios razonamientos. Primero hemos de ver la visión de la ignorancia, después ver la percepción de la ignorancia (cómo lo ve ella) y al final nos damos cuenta que su percepción parece que todo existe por su propio lado y, esto, es una percepción errónea. A partir de las percepciones erróneas, Tsongkapa explica la vacuidad.

Chandrakirti parte de que cuando vemos a una persona y buscamos todos sus elementos de los que está formado, (agua, fuego, aire, etc.) nos preguntamos cuál es la esencia del yo. Al buscarla comprenderemos que es precisamente la ausencia del yo.

Santideva dice que cuando vemos cualquier persona, lo vemos a través de la ignorancia y creemos que tiene un “yo” con existencia inherente. Si investigamos nos podemos preguntar dónde está el “yo”, ¿en la mano? ¿En el cuerpo? ¿En la piel? ¿En el corazón? No encontraremos nada sólido que sea el “yo”, nada que tenga existencia inherente.

Si existiese por su propio lado o con existencia inherente lo veríamos o de una forma singular o plural. O estaría en cada una de las partes o en el conjunto de ellas... Como no lo vemos es que no existe.

Cuando vemos un cuerpo que no conocemos, sea por ejemplo el cuerpo de José, y nos dicen que se llama José, automáticamente lo etiquetamos con ese nombre. A partir de ese instante, cada vez que vemos su cuerpo decimos que hemos visto a José. Pero, ¿este José es su verdadero cuerpo? José es un mero nombre. Cuando llegue su muerte, José como cuerpo ya no se reencarnará.

Chandrakirti dice que cada vez que ves a una persona estás viendo cinco, cada una correspondiente a sus cinco agregados.

José va cambiando, va envejeciendo, se enferma y muere. La ignorancia ve el cuerpo de José como si fuera José, pero esto no es correcto. Estamos confiando en la visión de la ignorancia. Debemos comprobar que el “yo” y el cuerpo no son de la misma naturaleza. Vemos un “yo” que no depende de causas ni de condiciones, un “yo” que no depende de nada, independiente, como algo sólido.

La ignorancia ve al cuerpo como un fenómeno independiente, permanente, que no cambia, ni envejece, ni muere. Si fuera cierta esta visión de la ignorancia no existiría ni el nirvana, no habría



antídotos, no habría ningún cambio. Los maestros nos enseñan que podemos ser más felices y con menos sufrimientos gracias a la vacuidad. Si no existiese la vacuidad todo siempre sería exactamente igual, no se podrían cambiar los estados de felicidad ni de sufrimiento.

Si los cinco agregados tuviesen la misma naturaleza que el “yo”, no se podrían separar y, llegaríamos al absurdo que tanto el objeto como el sujeto serían lo mismo. Y, además, cuando el cuerpo muriese no se podría reencarnar.

Si la mente fuera el “yo” cuando meditásemos en la vacuidad la mente no podría sostener el karma negativo. La mente habría de ser pura.

Si el “yo” existiese en el cuerpo habría de hallarse un símbolo que lo representase. Si fuese fuera del cuerpo, separado de los agregados, asimismo deberíamos encontrar este símbolo representativo. En la mente tampoco encontramos ningún símbolo del “yo”. Pero seguimos pensando que el cuerpo/mente ve un “yo”. La ignorancia lo ve desde el cuerpo, desde los agregados, pero es una visión errónea.

Cuando decimos que estamos enfermos lo decimos desde la perspectiva que estamos enfermos, que sentimos dolor como si fuera el yo que lo sintiese, como un agregado más. La mente ignorante confunde “estoy enfermo” como un agregado. De la misma manera se confunde cuando decimos “estoy contento, triste, enfadado”.

Si nos dañan con palabras ofensivas es el “yo” que se siente dañado. Es como si fuera un objeto de daño. Pero si no nos sentimos como un objeto, como un “yo” sólido, entonces no nos sentiremos dañados ni enfadados. Si nos enfadamos el “yo” se vuelve sólido, con existencia inherente.

Trabajamos por medio de la vista, del oído, del tacto, etc. Los sentidos siempre están conectados y todos los problemas que tenemos vienen o bien, del aferramiento al “yo”, de las semillas y de las huellas creadas por la ignorancia. Los seres humanos ordinarios siempre tenemos estos tres problemas.

Vemos los fenómenos como permanentes, producto de la visión de la ignorancia. Si nos lo creemos sembraremos las semillas y si repetimos constantemente nuestra forma de actuar ignorante generamos las huellas. Y esta actitud ignorante la generamos por las tres puertas, la palabra, cuerpo y mente creando las causas y condiciones para obtener un resultado negativo.

No encontraremos el “yo” por ningún sitio, pero podemos preguntarnos, ¿existe el “yo”?

Maestros como Santideva, Chandrakirti, Buda nos inducen a trabajar sobre la vacuidad para obtener beneficios. Si nos critican o nos miran mal, ni nos afectará ni lo sentiremos e incluso todos nuestros problemas desaparecerán. Hemos de darnos cuenta que este “yo” que tanto protegemos y queremos está vacío de existencia inherente, no existe. Si lo hacemos el ego desaparecerá y con ello desaparecerán todos los enfados. El “yo” funciona como una etiqueta. La gente existe, puede caminar, meditar y incluso realizar la vacuidad, pero no deja de ser una etiqueta.

En los Tres aspectos del camino se dice: “Quien niegue el objeto concebido por el autoaferramiento y perciba la infalibilidad de la causa y efecto de todos los fenómenos del samsara y del nirvana, éste ha entrado en el camino que complace a los Budas. La apariencia de la relación interdependiente es infalible, y la vacuidad es el entendimiento inexpresable; mientras estas dos percepciones se consideren como algo separado, aun no habrás alcanzado la intención de Buda. Cuando surjan como una sola, no alternadas sino simultáneas, con solo ver la infalible originación interdependiente, vendrá un conocimiento que destruirá todo aferramiento a los objetos, en este momento se completa el análisis de la visión profunda”.

Cuando ponemos una etiqueta a una persona, por ejemplo, cuando ponemos el nombre José, estamos creando un “yo” burdo. El sutil no lo podemos entender. La etiqueta sutil se conoce después del conocimiento de la vacuidad.

A Lama Tsongkapa también le costó entender los conceptos de la vacuidad teniendo como tenía mucha conexión con Manjushri.

Manjushri dio una práctica para realizar las meditaciones sobre la vacuidad para acumular méritos:

1. Recordar a todos los maestros.
2. Meditar en la compasión.
3. Meditar con el protector o Yidam.
4. Meditar en la vacuidad.

Estas instrucciones que le da a Tsongkapa son muy importantes y nosotros hemos de practicarlas también.

Si a Lama Tsongkapa le faltaban méritos para realizar la vacuidad nosotros también necesitamos muchos méritos y hemos de obtenerlos paso a paso.

¿Cómo acumular méritos y recordar a los maestros? Hemos de visualizar un loto. Encima de este loto se encuentra un disco lunar y encima el maestro como representación del método y la sabiduría (Bodhichita y vacuidad). Después del disco lunar hemos de visualizar el disco solar, que representa la luz de la sabiduría, elimina los oscurecimientos y los limpia. Luego pensamos que es la representación de todos los budas, bodhisatvas, maestros, refugios, etc. Visualizamos al maestro de forma que ya ha eliminado todos los oscurecimientos y ha realizado la omnisciencia y la vacuidad.

El Dalai Lama también explica, que como somos practicantes del siglo XXI hemos de conocer las cualidades de Buda, que no nace, sino que se hace. Él ha eliminado todos los oscurecimientos y así es como hemos de ver a nuestro maestro.

Estas instrucciones fueron dadas a Tsongkapa por Manjushri.

Si queremos realizar la vacuidad hemos de aceptar nuestra ignorancia y nuestros errores y que las visiones pueden ser incorrectas.

Los errores son errores de la persona y no errores del maestro. Parece que el maestro tenga errores pero simplemente lo parece. No los tiene.

Hemos de pensar y rezar en que nos ayuden a realizar la vacuidad. Hemos de controlar nuestra mente y pensar que nuestro maestro nos está ayudando a lograrlo.

Gueshe Potawa dijo que queríamos recibir las bendiciones del maestro no dependía de su voluntad sino de nuestra conexión con él. Si conectamos como un ser humano recibiremos bendiciones de un ser humano, si lo ves como un buda, la trasmisión viene directamente de Buda.

En los Cantos de Milarepa se dice que el maestro es como una montaña de nieves, tienes que salir el sol para que se funda y se derrita en agua. Los maestros siempre dan bendiciones. Somos nosotros que hemos de tener la devoción para recibirlas. Dependerá de nuestro pensamiento. Si quiero tomar agua de las nieves he de fundirla. El sol representaría la devoción y el agua fundida, las bendiciones. Hemos de verlo de esta forma. No sabemos si es una visión burda o no, pero no

tenemos capacidad de verlo de otra forma. Si queremos recibir las bendiciones de Manjushri o de Tara hemos de recibirlas a través de nuestro maestro y realizar muchas ofrendas a los seres sagrados y al campo de méritos, rezar muchos mantras y oraciones todo ello para crear muchos méritos.

Tenemos que practicar y meditar sobre la compasión. Pensemos que estamos en el samsara y que por tanto hemos de realizar la vacuidad para liberarnos de la cárcel del samsara y, uno de los métodos es la práctica de la compasión.

Estamos viajando por esta vida y no sabemos si en la próxima existencia renaceremos como un ser humano o en un reino inferior. No sabemos dónde iremos a parar. Dependerá de nuestros méritos acumulados. No tenemos libertad de decisión. No podemos elegir. Esta es la verdadera naturaleza del samsara.

Tsongkapa nos orienta en que si no queremos renacer en los reinos inferiores y vivir sus sufrimientos hemos de trabajar positivamente para acumular los méritos necesarios para renacer en un reino superior.

Hay muchos seres que viajan sin poder decidir, sin libertad, y, hemos de recordar que ellos también han sido mi familia y que por esta razón tengo la responsabilidad de ayudarlos. No sólo he de generar la compasión con mi familia actual, es con todos los seres, es una cuestión de tiempo, de oportunidades, de reencarnaciones. Todos han sido mis padres.

No podemos jugar con las emociones, ni con el apego ni con el rechazo porque hemos de relacionarnos con los demás, abandonar las emociones negativas por medio de la compasión. El aferramiento al yo, la autoestima, la hemos de cambiar por la estima a los demás y ello nos proporcionará muchos méritos que nos acercarán a la comprensión de la vacuidad. Todos los seres son importantes.

Cuando meditamos en la compasión hemos de encontrar el razonamiento que nos incite a la práctica del amor. Podemos pensar en el amor que nos han dado nuestros padres, en intentar averiguar todo el sufrimiento en que están sumidos todo los seres, igualarnos a ellos, entender que todos tenemos las mismas aspiraciones, dudas, deseos, objetivos.

Pregunta: Hemos visto varios métodos de razonamiento, pero para nuestra práctica ¿hemos de elegir uno solo o hemos de practicarlos todos?

Respuesta Gueshe Tsering Palden: Hay cientos de métodos para realizar la vacuidad, esto dependerá de cada uno de vosotros y ver con cual método funciona mejor vuestra mente. Según el Dalai Lama, el mejor método de razonamiento es el que hace referencia a la Interdependencia; ayuda a comprender los dos extremos de los fenómenos, tanto como su existencia como su inexistencia.

Imaginemos que tenemos una campana en la mano y la hacemos sonar. La oímos y la vemos, por tanto existe. Imaginémonos que ahora escondemos la mano y la campana bajo una mesa y la dejamos en silencio. El objeto desaparece de nuestra visión y por tanto no existe, aunque la campana siga existiendo. La campana es interdependiente de todos los demás objetos y, tanto si suena como si no, existe a un nivel convencional. Existe porque la mente le ha puesto una etiqueta y, conocemos al objeto, campana, por su nombre. Primero se ha de conocer e identificar y luego reconocer dependiendo del nombre como de ha etiquetado el objeto en cuestión.

Imaginemos a una persona, no la conoceremos hasta que no nos la presenten. Entonces es cuando le damos un nombre y la etiquetamos.

Si el nombre tuviera existencia inherente o existiese por su propio lado todo sería permanente y, esto es imposible. Si investigamos nos damos cuenta que todos los fenómenos existen convencionalmente por su etiqueta.

La vacuidad se conoce con la experiencia de la meditación; hemos de experimentarla dentro de nosotros, no están solo reflexionar y pensar en ella.

Cuando Buda dio enseñanzas en la montaña del Buitre muchos de los oyentes realizaron la vacuidad y esto fue gracias a los méritos que tenían acumulado. Cada vez que escuchas enseñanzas aunque ya las hayas escuchado otras veces, obtenemos huellas más profundas para entenderlas mejor.

Lama Tsongkhapa escribió los tres aspectos principales del camino, un texto muy reducido pensando que a la gente no le era fácil estudiar los textos que había en aquel tiempo que eran muchos y diversos. Estos versos contienen todas las enseñanzas guelupas del Budadharma. Son:

Practica la renuncia, antídoto del apego.

Practica la bodhichita, antídoto del odio.

Realiza la vacuidad, antídoto de la ignorancia.

Todos los engaños, la ignorancia ha de ser eliminadas y con la práctica de los Tres Aspectos del Camino se puede lograr. El texto se debe leer cada día y confiar plenamente en que recibiremos muchas bendiciones ya que es un texto muy especial y bendecido.

En los párrafos precedentes hemos hablado de los maestros y de la compasión. Ahora lo haremos de las Deidades.

Cada uno de nosotros tenemos una Yidam personal y cuando practicamos en su sadana nos imaginamos su mandala y su tierra pura. Es un mandala visualizado, no es necesario ni que sea de cobre o de hierro.

Cuando hablamos de tierra pura es importante, cuando nos autogeneramos en la deidad, abandonar la concepción ordinaria de nosotros mismos e incluso de todos y de todo. Todo se manifiesta desde el corazón de la deidad. Ofrecemos los boles de agua que los transformamos en lo el ofrecimiento material en sí, no vemos las ofrendas en un sentido ordinario y no nos podemos aferrar en la materialidad de las ofrendas ni pensar en que son objetos materiales. Nos podríamos apegar a ellos. Hemos de transformar la mente en su naturaleza pura, su esencia, su gozo y vacuidad.

Aunque la apariencia de las ofrendas sean bellos materiales, el manifiesto del corazón de la deidad es su esencia, su gozo y su vacuidad.

Cuando visualizamos el mandala hemos de transformar nuestro cuerpo para luego visualizar y autogenerarnos en la deidad. Si no lo hiciéramos así y nos generáramos en la deidad sin una transformación previa surgiría una multitud de diferentes deidades

Hay dos tipos de oscurecimientos y obstáculos.

1. Oscurecimientos temporales.
2. Oscurecimientos últimos.

Los engaños son casi siempre obstáculos temporales. Cuando se llega a la iluminación desaparecen. Las huellas son más difíciles de eliminar. Cuando visualizamos una tierra pura la visualizamos sin oscurecimientos aunque nuestro cuerpo no lo podamos transformar directamente ni física ni mentalmente. Antes de empezar la visualización hemos de pensar sobre la vacuidad y que tanto nuestro cuerpo como nuestra mente se disuelve en la vacuidad y que de la vacuidad surge una mente y un cuerpo transformado. Ya no es un cuerpo ni una mente ordinaria. Si lo fuera no podríamos generarnos con un cuerpo y una mente pura dado que estarían impregnadas tanto lo uno como lo otro de demasiados aferramientos.

Cuando practiquemos la sadana es muy importante prescindir de nuestro cuerpo y nuestra mente, no podemos pensar que somos nosotros sino que somos, con toda la seguridad, la deidad (y con sus tres cuerpos inseparables); sino no funciona.

Si por ejemplo nos queremos autogenerar en Tara deberemos practicar y visualizar muchas veces y sobretodo no desanimarnos. Si queremos tener un buen resultado futuro hemos de empezar a practicar en el presente, aunque no se consiga en esta existencia.

Hemos de practicar en la imaginación. Visualizamos que somos Tara, que queremos ser Tara. Esta manera de pensar deja las semillas y las huellas para lograr la autogeneración de la deidad. Ahora estamos trayendo el resultado.

Cuando practicamos Sutra necesitamos las nueve etapas de Calma mental para conseguir llegar a visualizar la deidad. Con la práctica del tantra no son necesarias estas etapas. Se prescinde de ellas. Primero se visualiza aunque sea de forma poco clara, pero luego esta apariencia se va limpiando hasta que se la ve con la cara bien clara y reluciente. Este trabajo se hace a través de la concentración, con la vigilancia mental y la memoria. Es como si se trabajase la shiné sin niveles. Directamente se aplica la concentración.

Cuando visualizamos y realizamos las meditaciones como si ya fuéramos una deidad hemos de hacerlo con orgullo divino, un orgullo inteligente. Cuando visualizamos la letra TAM, a través de la vacuidad se transforma en el corazón de Tara y todos los objetos se transforman en objetos puros, el agua se transforma en néctar y todo se experimenta como puro, transformado y purificado.

Cuando pensamos en el maestro hemos de pensar que es inseparable del campo de méritos y que es a través de él que recibimos todas las bendiciones y concede todos los deseos de los maestros, de los Yidams y de los protectores.

En el budismo se habla de las seis consciencias (vista, oído, tacto, etc.). Gracias a ellas percibimos muchos de los objetos y generamos o bien méritos o deméritos, elementos que distorsionan los pensamientos y que la mente no está tranquila. Tanta percepciones nos perjudican.

De aquí que surjan tantas dudas y problemas. Las cinco consciencias están conectadas con la mente lo que provoca que se acumule un sinfín de estímulos, ruidos, perturbaciones, deseos, objetivos, demasiada información, distracciones, etc. En tibetano, los cinco consciencias se representan como una rotonda que tiene mucha información aunque prácticamente toda ella sea falsa. Los ojos exageran los objetos que ven, los oídos exageran lo que oyen, y, así, con cada una de la consciencia con el resultado de que la mente se agita.

La mente exagera toda la información. El maestro Manjushri dijo que en esta rotonda nos montábamos un sinfín de historia, imaginábamos una multitud de objetos confusos y engañosos que nos afectaban profundamente. Son obstrucciones de los engaños. La mente se cree cosas

que no son ciertas y como resultado sufre. Pero la gente se cree lo que y vive de ilusiones. El maestro Nagaryuna nos enseñó que mientras no alcancemos la vacuidad todo lo que vemos está relacionado con la ilusión y siempre se vive de una forma exagerada. El “yo” percibe todas estas percepciones erróneas como sujeto de la recepción de todas estas sensaciones erróneas a través de las seis conciencias provocándole sufrimiento. Por medio de la vacuidad se ven las cosas tal como son, sino todo lo que se ve son como películas basadas en las ilusiones de la ignorancia. Si aceptamos que todo lo que vemos no dejan de ser percepciones ignorantes y erróneas tranquilizaremos nuestras proyecciones mentales.

Chandrakirti dijo que las percepciones de los budas y de los bodhisatvas eran distintas a las de los seres ordinarios. Nosotros lo vemos todo a través de las semillas y las huellas de la ignorancia, y todo los objetos son percibidos bajo su control. Esto nos debería ayudar a comprender que si una persona está enfadada que lo está a consecuencia de su ignorancia y, lo correcto sería entenderlo y aceptarlo con compasión. Estaríamos mucho más tranquilos.

A la vez, si generamos apego también nos surgirán las semillas y las huellas correspondientes. Los problemas siempre existen y hemos de aceptarlo.

Los bodhisatvas ven los engaños pero a diferencia de nosotros, ellos no se los creen. Ellos han aplicado el antídoto de la vacuidad.

En tibetano Buda significa sin obstáculos, que lo conoce todo y nos refugiamos en Buda por que todo es sabiduría, y compasión. Hay gente que es muy inteligente, han creado bombas para dañar a muchos seres a la vez. Ellos no son refugio.

Es importante desarrollar la compasión conjuntamente con la sabiduría porque así se genera la mente de la bodhichita.

Santideva dijo que cualquier persona mirase con ojos de compasión a las demás personas recibiría lo mismo de sus miradas. Si damos cariño, recibimos cariño. Los maestros nos enseñan que una buena práctica es tener una mirada compasiva y alegre. Si miramos mal, provoca inseguridad, sufrimiento y dudas. Si miramos bien nos estamos cuidando. También dijo que si miramos mal todo lo vemos raro, feo, con problemas y con sufrimiento. Es la mente que se proyecta con la mirada. Cuando se ha acostumbrado a hacerlo de esta forma se ha de cambiar inmediatamente de hábito. Se ha de mirar a las personas como si fueran bebés, pero no un instante sino siempre.

## **2016.01.30. Comentario de Gueshe Tsering Palden sobre la iniciación de Tara.**

### Naturaleza de Tara

A través de la iniciación de Tara demostramos que queremos relacionarnos con ella, conocer su energía, cómo es, cómo nos guía y nos ayuda.

Existen muchos textos que explican la figura de Tara. Tara en sánscrito significa estrella y en tibetano se conoce por Jetsum Dölma. “Döl” significa, liberar problemas, quitar y “ma”, se refiere a femenino. Ella tiene capacidad para eliminar el sufrimiento a todos los seres.

Antes de ser Tara era una chica normal muy devota y practicante. Siempre estaba ayudando a todas las personas hasta que un día tomó el compromiso de iluminarse en beneficio de todos los seres. Al final lo logró y se transformó en Ayra Tara.

Se han escrito muchas alabanzas hacia ella ya que siempre ayuda a los demás. Una vez conectados con ella surge una estrecha relación.

El primer Dalai Lama escribió la Alabanza a Tara que estudiaremos. Es muy extensa con lo que será muy difícil explicarla toda aunque lo más importante es comprender su energía.

El primer Dalai Lama tenía una conexión especial con Tara, incluso tenía una visión directa de ella. Este texto tiene mucho valor y significado dentro de la comunidad tibetana.

Atisha, un famoso maestro indio del monasterio de Nalanda fue invitado por el rey Yeshe Od para reformar y revitalizar el Dharma en el Tíbet.

El Tíbet es una tierra muy alta, de más de cuatro mil metros de altura, de difícil adaptación y con condiciones muy duras para vivir. En aquella época era muy arduo desplazarse hasta allí, no había transportes.

Cuando los alumnos de Atisha se enteraron de la propuesta del rey Yeshe Od no quisieron que se marchase, no querían perder a su Joya.

Atisha le preguntó a Tara lo que debía de hacer y ésta le contestó que fuera a dar enseñanzas al Tíbet, que sería muy beneficioso aunque al ser una tierra con poco oxígeno el tendría una vida más corta. Al oírlo se desplazó hacia el Tíbet.

Tuvo como alumno a Dromtönpa, su principal discípulo.

Los dioses tienen mucho orgullo, son guapos, tienen todas las comodidades, tienen poder, lo tienen todo lo que les provoca una falta de respeto a los demás seres. Cuando ven a Tara rápidamente su orgullo disminuye, inclinan su cabeza y su frente en señal de respeto. Lo hacen sin control dado que la energía de Tara es subyugante.

Algunos textos dicen que Tara es la manifestación del Buda de la Compasión. La pretensión del Buda era salvar a todos los seres del samsara con sus dedicaciones. Un día, quiso ver los resultados de su trabajo y ver cuántos seres quedaban en el samsara y al verlo le surgió una lágrima por que se pensaban que serían menos. De esta lágrima surgió Tara.

La naturaleza de Tara es amorosa, es la diosa de la acción y se manifiesta gracias a la compasión y la sabiduría de todos los Budas. Es energía, energía para trabajar para todos los seres, nunca tiene bajones.

Ella, en general tiene unos compromisos:

1. Eliminar los problemas de todos los seres.
2. Ayudar a todos los seres necesitados.

Si llegamos a conectar con ella, sus bendiciones de la compasión y la sabiduría siempre están con nosotros, son infalibles. Aunque tenga sus compromisos no significa que nosotros no hagamos nada. Hemos de generar las causas y las condiciones para obtener unos resultados futuros, hemos de comprometernos, tener confianza y devoción, creer y tener fe.

Si no hay condiciones ni causas es imposible que haya resultados.

Cuando la visualizamos lo hacemos sentada en una flor de loto y un disco lunar. La flor de loto representa que ha nacido de una agua estancada y sucia pero surge una flor limpia, hermosa, preciosa, brillante. Representa que está limpia de la suciedad del reino del sufrimiento. La luna brillante significa que se ha limpiado la suciedad de los engaños, de los problemas, de los enfados, de las mentes negativas y de todo aquello que afecta al cuerpo físico y mental. Por tanto, Tara no tiene ningún problema.

Su color es verde (azul verdoso), según algunos textos es el mismo color que el jade. El verde es el color de las joyas preciosas y es el color que elimina los problemas del samsara. Su pierna derecha está adelantada y la pierna izquierda la tiene recogida; esto significa que está predicando la sabiduría y la compasión, los dos métodos a la vez. Su aspecto es joven, una chica que en el Tíbet tiene unos dieciséis años y en occidente se ha traducido como que tiene un aspecto juvenil. Sus ojos siempre miran a los seres desde su compasión y, también se les ve cariño, como los ojos de una madre que abraza a sus hijos.

El Mudra de la mano derecha es el símbolo de bienvenida hacia la iluminación. Nos está llamando para salir del samsara. Su mano izquierda representa a la tres Joyas juntamente con el cuerpo, palabra y mente de Buda.

Los seres tiene cientos de miedos, obstáculos y de peligros. Si conectamos y pedimos ayuda sinceramente siempre nos quitará los miedos y los obstáculos rápidamente. Tiene mucho poder.

En una noche clara se puede ver el reflejo de la luna llena en las gotas del rocío, en el agua del mar o de los lagos. El agua está limpia. No pasa lo mismo con los charcos. La luna no se puede reflejar en la suciedad de sus aguas.

Lo mismo pasa con la energía de Tara, todo el mundo puede recibir sus bendiciones, es ecuánime, transparente, no tiene motivación. Es por esto que debemos tener las condiciones adecuadas para poder recibir sus bendiciones, hemos de estar limpios.

Sus dos manos sostienen una flor de Upala, que representa la temporalidad de los placeres mundanos y samsáricos. Los placeres acaban siempre en sufrimiento, nunca un placer mundano da una satisfacción permanente y duradera.

Necesitamos una situación económica estable pero cuando la tenemos queremos más. A partir de aquí se pierde la tranquilidad y surge el sufrimiento. Se llega a esta conclusión mediante el análisis. Hemos de recordar todas las experiencias y ver que nos ha pasado. Ver lo que ocurre en el exterior y valorar lo que pasa. Siempre es lo mismo. Cuando se llega a una mete se buscan de nuevas, y, esto, a la corta y a la larga, conlleva sufrimiento.

No podemos tener confianza en los placeres mundanos. En el Tíbet les gusta mucho tener caballos y pagan verdaderas fortunas por ellos. Si se les muere, automáticamente el placer se vuelve en sufrimiento. Aquí pasa lo mismo con los coches. Estamos muy felices con el coche



nuevo pero no lo estamos tanto cuanto lo tenemos que llevar al taller, a ponerle gasolina, cuando nos lo rallan o, cuando cometemos alguna infracción y nos llega una dolorosa multa. El placer se vuelve en sufrimiento, una y otra vez. Hay personas que llevan un aparato para detectar los radares. ¿Por qué? Porque tienen mucho miedo.

Hemos de disfrutar de los placeres samsáricos pero nunca aferrarnos a ellos. Todas nuestras experiencias nos indican que tenemos apegos. Hemos de conocerlos. Si no nos apresarán al samsara. Hemos de utilizarlos pero hemos de intentar salir cada vez más de ellos sino cada vez nos será más difícil eliminarlos de nuestras vidas. Hemos de aprovechar las oportunidades que ahora tenemos.

La corona de Tara lleva una joya roja que representa a Buda Amitabha, el buda de la larga vida. Tara tiene energía, representa la vida. Si tenemos las condiciones y la confianza tiene el poder para hacernos vivir una larga vida.

Las joyas representan las seis perfecciones y las acumulaciones de méritos. De la sabiduría y del mérito.

Cuando la conocemos y le cogemos confianza su ayuda nunca desaparece.

### Cualidades

Todos los budas tienen grandes cualidades y poderes. Su palabra es infalible, sus consejos son todos correctos, como son omniscientes conocen nuestro futuro pero el problema es que nosotros no podemos escucharlos.

Buda tiene muchas actividades, mentales, físicas, etc. Sin embargo, la mejor es la actividad de la palabra, sus enseñanzas. Es la que nos da más beneficios.

Gracias a los profesores aprendemos muchos conocimientos que nos ayudan en nuestra formación académica y laboral. No miramos su parte física sino lo que nos enseñan.

Buda dio enseñanzas hace más de dos mil años, y aún es el día que las estamos estudiando. Se dice que las enseñanzas que dio Buda en su tiempo había personas y discípulos que hablaban muy distintas lenguas. Había Asuras, Gardangas, bodhisatvas, personas corrientes, de todos los lugares., aunque todos ellos, siendo tan y tan distintos, recibían la enseñanza que necesitaban sin necesidad de traductores. Así ahora, también recibimos las enseñanzas de Buda a través de nuestros deseos y de nuestras necesidades. Este es el poder de la palabra.

Así mismo Tara nos da muchos beneficios con su palabra, seamos budistas o no lo seamos. Ella siempre nos ayuda, es una de sus cualidades. Si solamente ayudara a los budistas no sería una joya. Quien piensa así es debido a su propia estrechez de miras. Tara tiene el máximo nivel de compasión y abarca a todos los seres. Hemos de conocer su realidad y aceptar su trabajo que abarca tanto a todos los seres humanos como a los insectos.

Cuando voy por Europa y entro en alguna catedral, veo la figura de Jesús. Si pensase que solamente ayuda a los católicos estaría confundido. Jesús, igual que Buda, ayuda a todos los seres. Los católicos que piensen que únicamente ayuda a los practicantes católicos, significará que su mente aún es muy estrecha.

Tara tiene omnisciencia. Ve tanto el pasado, como el presente y el futuro. Lo ve todo. Si realizamos actos negativos generamos pensamientos nocivos y sentimos vergüenza. Hemos de confiar y tener devoción a Tara. Es un pensamiento y un método muy bueno para no incurrir en negatividades. No podemos pensar que nadie ve nuestras negatividades. Ella los ve. Hemos de

tomar el hábito de pensar de esta manera y llegará el día que nuestra forma de ser se volverá positiva, con una energía positiva, que nos ayudará y ayudará a todos los que nos rodean. No tendremos oscurecimientos, ni obstáculos para ver los fenómenos tal como son. Si nosotros no tuviéramos ni los oscurecimientos y sus huellas podríamos, al igual que Tara, tener una percepción directa de captar todos los fenómenos.

Tara se manifiesta en muchísimas figuras, pacíficas, muy pacíficas, hasta veintiuna formas diferentes. Ella tiene el poder de la manifestación allí donde la requieren con oraciones. Es una de sus características, llegar a cada uno de nosotros.

Sabemos que los padres tienen cariño por sus hijos, que los budas tienen mucho cariño por todos los seres, al igual que Tara. Es importante tener una buena conexión con ella porque recibiremos su cariño directamente. Si no lo recibimos es por nuestros oscurecimientos, engaños y huellas.

Pensamos demasiadas veces que somos y seremos incapaces de ver la figura de Tara. Su deseo más grande es que la podamos ver pero para ello hemos de sacar toda la suciedad con nos empaña la vista. Si eliminamos todos los oscurecimientos y sus huellas seguro que podremos ver su manifestación. Hemos de crear las causas y las condiciones oportunas, eliminar y purificar.

Cuando practicamos Tantra, tanto el cuerpo, la palabra como su mente son inseparables, tienen la misma naturaleza. Su sabiduría abarca el pasado, el presente y el futuro. Es omnisciente.

Cuando practicamos la Sadhana de Vajrasatva su luz llega a todos los seres y eliminamos todos sus oscurecimientos. Asimismo la energía de Tara también llega a todos los seres, su cuerpo, su palabra y su mente son de la misma naturaleza. Hemos de tener confianza de que así es.

Si tenemos confianza en Tara tanto los ocho temores externos, (miedo a los leones, a los elefantes, al fuego, a las culebras, a los ladrones, al agua, a la esclavitud y a los espíritus malignos), como los ocho temores internos, que son:

1. Miedo que surja el orgullo.
2. Miedo que surja la ignorancia.
3. Miedo que surja el odio.
4. Miedo que surjan los celos.
5. Miedo que surja el sostener creencias erróneas.
6. Miedo que surja el apego.
7. Miedo que surja la avaricia.
8. Miedo que surja la duda perturbadora.

Estos temores tanto los internos como los externos, nos pueden afectar mucho en esta vida y en las futuras, son eliminados y no nos pueden perjudicar. Tenemos que invocar, pedir, solicitar ayuda, demandar que sea nuestro refugio. Tara tiene la capacidad para hacerlo, para darnos bienestar, buena vida, tranquilidad, eliminar obstáculos y enfermedades.

Los seres humanos tenemos capacidad para vivir hasta los cien años. Muchas veces morimos por los obstáculos creados, por accidentes, por enfermedades. Se muere antes de tiempo. Tara

elimina los obstáculos de igual forma que nos ahuyenta los peligros que nosotros mismos generamos generalmente por medio de la mente. Ella los conoce y nos ayuda a excluirlos.

Tenemos mucho orgullo y no respetamos a nadie, ni a nuestra pareja, ni amigos ni familiares. El gran destructor del planeta y de las personas es el orgullo, junto con la ignorancia y el apego.

Podemos pedir a Tara que nos ayude a eliminar nuestros orgullos, los apegos y la ignorancia. Son enfermedades que nos creamos nosotros mismos. La ignorancia se podría asimilar a un elefante loco. Si un elefante loco entra en un pueblo puede destruirlo, igual que ocurre con nuestra mente, que la ignorancia, igual que el elefante, destruye todo lo que encuentra a su paso. A los elefantes se les maneja con un gancho. Nosotros hemos de proteger nuestra mente de los cinco objetos de los sentidos y cuando surja el apego, el enfado, el orgullo o cualquier perturbación hemos de pedir a Tara para que nos la quite, con fe, inteligencia y devoción.

Todas las acciones negativas producen karma negativo futuro y una de las peores es el enfado. Cuando esta perturbación nos invade nos convertimos en muñecos que actúan a su antojo y que produce una huella muy profunda para el futuro y un rechazo para el presente.

Asimismo Tara nos protege de la envidia, es como el veneno de la serpiente. La envidia es una emoción destructiva muy negativa, daña a la salud del cuerpo y la salud de la mente. En vez de tener envidia de la buena fortuna de los demás debemos de regocijarnos de ella, esto nos ayuda a relajarnos y, nos favorece en un futuro.

La envidia, el enfado son emociones que lo único que nos proporcionan es daño a nosotros mismos y a los demás.

Tara también nos protege de tener puntos de vista y visiones erróneas. En la India se realizaban prácticas lesivas contra el cuerpo infringiéndose daños como clavarse objetos punzantes, quemarse o cualquier otra práctica en la que se dañaba el cuerpo creyendo que si lo hacían ibas al cielo. Esto es una creencia errónea, incorrecta. Quien se daña con consciencia el cuerpo está creando un karma futuro negativo. Es parecido a la persona que mediante el suicidio piensa que todo acaba. Acaba con esta vida pero el futuro que le espera será en consecuencia a haberse quitado la vida.

Todas estas prácticas se deben eliminar. Hemos de analizar todo nuestro comportamiento y nuestras creencias. No podemos aceptar ciegamente lo que nos dicen. Hemos de lograr nuestra propia sabiduría para aceptar nuestra realidad.

Y finalmente hemos de rezar con conocimiento de causa pidiendo protección y vigilancia asumiendo que no sabemos ni lo que hacemos ni lo que queremos ni tan solo lo que necesitamos.

Queremos alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres y hemos de cuidar nuestra energía eliminando los obstáculos, trabajando y dedicándonos en el beneficio de todos los seres. En todo esto nos ayuda Tara.

## **2016.02.27. Comentario de Gueshe Tsering Palden sobre el texto “Aquí reside la Fuente de las Buenas Cualidades”**

Existen muchos textos de Lamrim, algunos son muy gruesos y contienen muchas hojas. El problema que tiene estos textos es que la gente se cansa rápidamente de ellos. Los estudiantes quieren textos sencillos y breves y conseguir muchos beneficios. Lama Tsongkhapa escribió un breve texto de Lamrim, “Aquí reside la Fuente de Buenas Cualidades”. Solo tiene varias hojas, pero contiene tanto los métodos de Sutra como los de Tantra. Está considerado un texto de budismo Clásico.

En general a la gente le gusta practicar el camino rápido, el Tantra. Sin embargo para ello se ha de tener un gran conocimiento del Sutra, sin él, el tantra no funciona. Si solamente usamos los sonidos, sea Om, Phet, etc., sin entender su significado, no lograremos nada. Debemos estudiarlos y comprenderlos y, a través del Sutra, como utilizarlos, estudiar sus conocimientos para intentar llegar a la práctica del tantra.

La realización de la vacuidad es muy importante porque tiene mucho poder y muchos beneficios. Sin embargo, con este poder solamente podremos llegar al Nirvana. Se necesita de la bodhichita para poder llegar a la iluminación.

Si no se tiene la suficiente energía, el tantra no funciona. Para aumentar la energía se ha de practicar la bodhichita y, para ello, es imprescindible practicar la renuncia y generar la compasión. Estoy explicando la importancia de estudiar el Lamrim al mismo tiempo que se debe aplicar lo estudiado. Si no renunciamos de nosotros es imposible salir del reino del sufrimiento. Si no se genera la compasión tampoco se desea que los otros seres abandonen el samsara. Hemos de practicar el Lamrim para que las demás personas vean los beneficios de su práctica y les genere el deseo de estudiarlo y ejercitarlo con el objetivo de salir todos del samsara.

### Sobre la renuncia

Primero se ha de generar renuncia, y en segundo lugar se ha de generar la compasión por todos los seres. Esta renuncia nos crea una protección en nuestra mente y nos ayuda a salir del reino del sufrimiento.

Esto se puede visualizar con un ejemplo. Una persona está en la cárcel. Si está bien no renunciará a salir de ella y preferirá quedarse. Si renuncia a la prisión intentará por todos los medios salir, mediante la contratación de abogados, portándose bien, buscando soluciones. A partir de este deseo se crean las posibilidades de abandonar el cautiverio. Pasa lo mismo con el samsara. Si estamos contentos con la pareja, con nuestros deseos, con nuestro trabajo y apegos, no querremos abandonarlo y no se generará la renuncia con lo que se cierra automáticamente el camino a la liberación. Si se quiere avanzar se ha de pensar en la vida siguiente. Si no se renuncia ahora tampoco se renunciará en el futuro y tampoco generaremos ninguna oportunidad para salir del sufrimiento.

Ahora dedicamos toda nuestra vida a solucionar problemas pero no solucionamos los que nos mantienen en este círculo samsárico.

La renuncia no nos perjudica, todo al contrario, nos es muy favorable dado que nos recuerda que podemos salir del sufrimiento y alcanzar el nirvana o la iluminación.

Normalmente la gente que escucha el vocablo “renuncia” le entra miedo. Piensa cosas que no son. Buda no dijo jamás que se debía renunciar de los padres, ni de la comida, ni de la bebida, ni

de los amigos. No podemos abandonar a los padres ni a los hijos. No debemos confundir “renuncia” con sufrimiento. Hemos de conocer y comprender bien lo que significa. Precisamente renuncia significa abandonar los sufrimientos, las enfermedades, a la muerte, a la vejez, al sufrimiento de todos los seres, etc. En el reino del samsara surgen los deseos involuntariamente que nos generan grandes sufrimientos. Hemos de renunciar a ellos, romper el círculo que nos mantiene atados vida tras vida al ciclo de renacimientos descontrolados.

Renuncia se ha de interpretar como la necesidad de generar el deseo de eliminar los cuatro sufrimientos, nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte. Uno vez logrado para uno mismo generar el deseo de abarcarlo a todos los seres sintientes.

Si nos propusieran cambiar nuestra vida por la que tienen determinados famosos o dioses, con toda seguridad diríamos que sí, dado que ellos lo tienen todo, son guapos, se les materializan todos sus deseos, son célebres, etc. No nos damos cuenta que siempre nos estamos comparando con los demás, sea por las cosas favorables que tenemos o las desfavorables, por los deseos, etc., pero siempre incurrimos en el error de contrastar sus circunstancias con las nuestras.

Si renunciamos al aferramiento de creer que los demás poseen más y mejores cosas nos ahorraremos dos limitaciones, la de la ignorancia y la de los engaños.

Si nos fijamos en lo que nos ocurre durante todo un año y marcamos en el calendario cuantos problemas hemos tenido, de salud, en el trabajo, en la familia, en no conseguir la materialización de nuestros deseos, etc, no nos daremos cuenta que muy pocos días han sido del todo pretendidamente favorables. Veremos que la mayoría de tiempo han aparecido inconvenientes, de todas índoles. Hemos perdido el tiempo. Aunque lo peor nos ocurre cuando estamos en un estado moribundo, en espera de la muerte que nos damos cuenta que hemos desaprovechado la vida, que no nos hemos preparado ni para la muerte, ni para las próximas vidas, ni hemos alcanzado el nirvana, etc. Entonces aparece el remordimiento y la depresión.

Para no sufrir estas circunstancias está la renuncia.

Pregunta. ¿Por qué grandes maestros como Buda y Atisha tuvieron renacimientos en familias de reyes?

Respuesta de Gueshe Tsering Palden: Tanto Buda como Atisha nacieron en el seno de familias reales. Pero renunciaron a esa vida de riqueza para practicar la espiritualidad. La mente de Buda no abandonó ni a su mujer ni a su hijo. Si renunció a su vida y a su familia fue por que vio los beneficios que obtendrían tanto su familia como todos los seres por su decisión.

Atisha también nació en el seno de una familia poderosa. El quería ayudar a mucha gente y, a veces, la única manera de hacerlo es naciendo en el ámbito de una familia poderosa donde sus padres tenían un buen corazón, mucho poder, tenían las causas y condiciones para ayudar verdaderamente a los demás. Gracias a todo ello la palabra de de Atisha tenía un poder enorme porque todo el mundo se la creía.

El padre de Siddhartha no lo dejaba salir de palacio porque quería que fuese su heredero. Siddhartha le expuso que si salía del palacio obtendría muchos más beneficios para su pueblo que quedándose en él. Cuando volvió al palacio, ya como Buda Shakyamuni, su padre fue uno más de sus discípulos.

Buda salió del palacio renunciando a todos sus privilegios. Luego, gracias a sus enseñanzas, sus padres renunciaron y lograron la bodhichita.

Parece que en un principio Buda abandonó a sus padres, a su familia, pero no fue así.

### Necesidad de un guía espiritual

Hemos de investigar porque tenemos el apego, los engaños, los enfados tan fuertes y poderosos. No es posible que se generen con tanta fortaleza solamente en esta vida. No pueden surgir tantos aferramientos. Si tenemos tantos es consecuencia de las experiencias que hemos tenido en incontables vidas pasadas. Si bates leche finalmente saldrá la esencia de la mantequilla. Hemos trabajado innumerables eones a favor del engaño y del apego. ¿Cuánto tiempo lo hemos hecho para la compasión y el amor?

Hay mucha gente que podría vivir perfectamente con todos los bienes que dispone, pero en vez de ello prefiere seguir robando. ¿De dónde le surge esta mente? Del aferramiento, del hábito de querer más. No se dan cuenta que al final acabarán en la cárcel y no podrán aprovecharse del dinero que han acumulado. Todo viene de las vidas pasadas.

Si una persona quiere practicar es necesaria la guía de un maestro espiritual. Si no es extremadamente difícil las cualidades de los seres.

Para que logremos eliminar los sufrimientos en esta vida es necesario el concurso de mucha gente. Si queremos conseguirlo en esta vida o en las futuras es necesario encontrar un verdadero guía espiritual. Es exactamente igual que si quieres tener un buen currículum académico necesitas de unos buenos profesores.

En el Lamrim se dice que si queremos iluminarnos hemos de encontrar un guía espiritual. En el texto de Lamrim de Lama Tsongkhapa, "Aquí reside la Fuente de Buenas Cualidades", se puede leer: "La base de todas las buenas cualidades es el bondadoso Gurú".

Los conocimientos mundanos vienen de los profesores y de los padres. Si queremos aprender Dharma hemos de aprender de un Gurú. Los maestros de Sutra y tantra han de tener unas cualidades y los alumnos han de buscarlas. De la misma forma los practicantes han de tener sus cualidades. Es importante las dos cualidades, la del maestro y la de los alumnos.

### Cualidades del maestro

Las cualidades del maestro vienen de sus experiencias y de sus enseñanzas. Lama Tsongkapa dijo que las cualidades del maestro eran necesarias pero en la situación que se vive en el siglo XXI es muy difícil encontrar un maestro que haya vivido todas las experiencias en el tantra, en la vacuidad, etc. En este siglo es difícil encontrar maestros como los había en siglos pasados. Sin embargo en el momento en que lo encontremos lo sabremos. El propio Tsongkapa da la solución, sugiere que la primera opción es prácticamente imposible y por tanto hemos de encontrar un maestro cualificado, con largos años de estudio, buenos conocimientos y realizaciones. Además el maestro no puede una persona orgullosa, que de enseñanzas para su propio beneficio económico a para su propio interés personal ni con malas formas. Esto no son cualidades. Sus cualidades se traducen en las enseñanzas impartidas, en los beneficios espirituales que obtenemos y en el aumento de nuestra sabiduría.

### Cualidades de los discípulos

Las cualidades de los discípulos han de ser.

1. Honestidad.
2. Tener interés sincero de aprender el Dharma.
3. Buena sabiduría.

4. Devoción sincera.
5. Fe firma.
6. Firmeza en la perseverancia. Firme determinación.
7. Nunca generar cansancio.

Un maestro y un discípulo han de estar perfectamente sincronizados. Se debe producir unas conexiones especiales y se ha de generar devoción por él.

Se habla de una vez que Milarepa estaba dormido se le presentó, en sueños si maestro Marpa y le enseñó algunos protectores que habían en el espacio. Lo primero que hizo Milarepa fue postrarse delante de los protectores. Marpa le comentó que los protectores no existían, que la energía para que aparecieran los protectores fue gracias a él, por tanto, en vez de postrarse delante de los protectores debía postrarse delante de su maestro.

Estas enseñanzas no se explican demasiado en occidente dado que los maestros no se encuentran cómodos. En oriente la figura del maestro es respetada y se le tiene una devoción sincera y máxima. Se enseña así desde los principio. En cambio aquí en Europa se tiene otros conceptos y los maestros intentan no explicar este tema para no entrar en conflicto. Incluso hubo una reunión entre diferentes maestros para consensuar si era o no pertinente explicar el tema de la devoción al maestro en los países considerados Occidente. La decisión que se tomó es que cada maestro obrase según su criterio.

Hemos de generar la visión de que el maestro, cuando está dando enseñanzas, es el propio Buda que las está dando. Hemos de verlo así para desarrollar distintos niveles de comprensión y obtener más beneficios propios. Cuando se realiza tantra se ve al maestro como la representación del buda en cuestión. Si hacemos la práctica de Vajradhara vemos a nuestro maestro como el propio Vajradhara, Y todos los beneficios que recibimos los recibimos del propio Buda. Si viéramos al maestro comoun ser normal no podríamos recibir los beneficios de Vajradhara. Recibiríamos los beneficios de un ser normal. Si vemos al maestro como Buda recibiremos las bendiciones directamente de Buda.

Pregunta. En el tantra hemos de ver al maestro como el propio buda y as los demás seres como héroes y heroínas ¿Es correcto considerar de esta forma?

Respuesta de Gueshe Tsering Palden: Se deben considerar todos los aspectos. La tierra pura es tierra liberada de sufrimientos. Si generamos esta visión eliminaremos muchas negatividades y nos ayuda asimismo a recibir las cualidades de todos los seres, a la vez que generamos más causas para alcanzar la tierra pura.

Pregunta. ¿Cómo podemos armonizar la convicción con las enseñanzas del maestro y la enseñanza que nos dio Buda de que todo se debe de analizar?

Respuesta de Gueshe Tsering Palden: Un practicante necesita una orientación. La guía es necesaria si se pretende llegar a un correcto conocimiento. Buda dijo que todo era relacionado con el Dharma, por tanto hemos de ver la motivación del maestro. Esto es el equilibrio. Todo ha de estar relacionado con el Dharma ni puede dañarnos ni dañar a los demás. El maestro ha de enseñar materias del Dharma que sean puras. Por ejemplo, si vamos a una manifestación sin distinguir lo que es bueno de lo malo no estamos actuando inteligentemente y, por tanto, no somos buenos discípulos.

Si yo tomo iniciaciones y las critico estoy creando karma negativo. Si esto lo hacemos con una persona normal podemos imaginarnos lo que pasa si la persona es especial.

Santideva dijo que si nos enfadamos con los budas todas las acumulaciones positivas son destruidas. Es como una semilla de maíz quemada. No tiene ningún potencial para germinar.

Solo nos sentiremos verdaderamente felices de entregarnos a un guía espiritual cuando hayamos reflexionado sobre las ventajas de confiar en él y en las desventajas de no hacerlo.

Ventajas de confiar en un maestro espiritual<sup>11</sup>

Las ventajas son:

1. Te aproximarás al estado de Buda.
2. Ello satisface a los victoriosos
3. Los demonios y las malas compañías no te perturbarán.
4. Detendrás automáticamente todo engaño y acción errónea.
5. Tu visión profunda y tu realización respecto a los niveles del camino aumentarán.
6. No serás privado de guías espirituales virtuosos en todos tus renacimientos futuros.
7. No caerás en los reinos inferiores.
8. Satisfarás sin esfuerzo todas las metas establecidas tanto a corto como a largo plazo.

Todas las personas tenemos buenas y malas cualidades. Si solamente vemos la parte positiva veremos sus cualidades y si nos fijamos solamente en sus partes negativas, veremos sus defectos. Algunas personas siempre ven las cosas negativas de los otros. No ven nunca ninguna cualidad en los demás. Esta visión de las personas no conlleva nada favorable, siempre están enfadas y angustiadas, contienen su rabia e incomodidad. Todas las personas generan muchos tipos de visiones. Hemos de analizarlas. Aunque la visión que nos genera más beneficios es ver siempre sus cualidades, de esta forma nos acostumbramos a coger el hábito de verlo todo positivo que al final repercute en que se tengan buenas relaciones con todas las personas.

Este mismo razonamiento sirve para ver al maestro como un buda y no como una persona normal. El no se transforma en Buda, pero nosotros lo vemos como tal.

Si por ejemplo el Dalai Lama se enferma podemos pensar que buda se pone enfermo. Si oramos los méritos que acumulamos son para nosotros y no para él. Como ser humano seguirá teniendo la enfermedad.

Se dice en los textos que Buda vendrá como maestro. Si ahora se presentase alguien y dijese que es Buda nadie lo creería. Muchas veces llegamos a la conclusión de que buda no existe o no trabaja para nosotros, visto como está el mundo. Pero si que lo hace, si no lo hiciera no existiría ni el Sutra ni el tantra, no habría compromisos.

Lama Tsongkapa dijo que la raíz del camino era la devoción al maestro espiritual. La devoción al maestro es la puerta de entrada a todas las bendiciones que nos dan los budas. Nosotros no podemos verlas. Tenemos altares y estatuas, pero por mucho que estemos delante de ellas no recibiremos ninguna enseñanza, tendremos bendiciones, pero ninguna enseñanza, y no por qué no las den sino porque no tenemos nivel para recibirlas.

---

11 *La liberación en la palma de la mano. Kyabje Pabongka Rinpoché.*



Las enseñanzas se reciben por transmisión del linaje del maestro. Así como las bendiciones de los Budas. Es como el sol que calienta la hierba de la montaña, por mucho que haga no la quemará. Pero si ponemos entre la hierba y el sol una lupa seguro que los rayos concentrados la quemarán. El maestro es como la lupa de las bendiciones que nos dan todos los budas. El maestro es el que las trasmite. Si pensamos, cuando vemos al maestro, que no vemos a ningún Buda y que no nos da bendiciones no es problema del maestro sino que es nuestro problema. Esta es nuestra visión ignorante, de ver los fenómenos como permanentes sin poder la realidad de verlos como son en realidad. Estamos confundidos, con visiones erróneas sin entender que todo tiene causas y condiciones.

Cuando Naropa buscaba a su maestro Tilopa lo encontró cocinando un pescado a la plancha. Pensó Naropa que aquella persona no podía ser su maestro. Cuando Tilopa acabó de comer el pescado, cogió las espinas y las lanzó al río. Al momento el pez renació y se fue nadando. Naropa se dijo, este sí que es mi maestro. Naropa ve dos cosas. No se puede decir que una sea correcta y la otra incorrecta.

También está el ejemplo de Asanga que tardó 12 años en ver a Maitreya y cuando lo vio le recriminó el tiempo en que había tardado en verlo. La respuesta de Maitreya fue que si no había generado la compasión como pretendía verlo.

A la historia del monje que motivado por su compasión ayudó traspasar un río a una mujer con una enfermedad contagiosa. Esta, se transformó en Vajrayogini y se lo leevó a la tierra pura.

Es importante generar compasión y olvidarse de los egos. La mente compasiva elimina las negatividades. Es por ello que tanto Asanga como el monje pudieron ver directamente a Maitreya y a Vajrayogini.

Todos estos ejemplos nos ayudan a generar la devoción al maestro y cuidar los compromisos que tenemos con él. Gracias a estas actitudes, a los agradecimientos y a los ofrecimientos que le brindamos se van desarrollando nuestras cualidades y se van generando situaciones auspiciosas.

Buda dio 2.500 enseñanzas Cuando las dio había muchos maestros, Tsonkappa por ejemplo, y el quiso renacer como maestro para ayudar a todos los seres. Por ello es más importante mostrar agradecimiento y postrarse delante del maestro que de los budas.

Normalmente los budas tienen muchos métodos para ayudarnos, pero para hacerlo han de reencarnarse como seres humanos. Ahora, el Dalai Lama, es la reencarnación de Avalokiteshvara. Si no hubiese renacido como tal ¿cómo hubiera transmitido todas sus enseñanzas? El Dalai Lama nació como un ser humano y gracias a ello estamos recibiendo sus enseñanzas, su energía y bendiciones. El Dalai Lama preguntó a sus discípulos y a los tibetanos si quieren que vuelva a reencarnarse. Todos ellos lo quieren, exceptuando los chinos. Si Tíbet no es libre, su reencarnación se producirá en el exilio.

Desventajas de no confiar en un maestro espiritual o permitir que tu devoción disminuya<sup>12</sup>

1. Si, inadvertidamente difamas a tu gurú, estás insultando a todos los victoriosos.
2. Cuando generas pensamientos hostiles hacia tu gurú, destruyes méritos raíz, y renacerás en el infierno durante tantos eones como numero de instantes de enfado.
3. No alcanzarás el estado supremo a pesar de confiar en el tantra.
4. Aunque busques los beneficios del tantra, tu práctica sólo llegará a los infiernos y similares.

---

12 *La liberación en la palma de la mano. Kyabje Pabongka Rimpoché*

5. No desarrollarás las cualidades que todavía no has desarrollado y aquellas que ya posees degenerarán.

6. En esta vida padecerás enfermedades indeseables.

7. En tus próximas vidas vagarás eternamente en los reinos inferiores.

8. En tus próximas vidas futuras te verás privado de guías espirituales.

Si nosotros no generamos devoción al maestro es un problema nuestro, el no vive de nuestras devociones. Si no lo hacemos, pero, tendremos la desventaja de seguir en la ignorancia, no recibiremos consejos de cómo alcanzar la vacuidad y no podremos liberarnos del samsara. Para progresar en el camino espiritual necesitamos de las recomendaciones de un guía espiritual. Si no lo tenemos cada vez generamos más y más ignorancia, vida tras vida, golpeándonos con renacimientos incontrolados. Hay veces que los seres humanos tienen una vida más dura que algunos animales. Quieren lo mejor pero atraen siempre lo peor, con problemas, inconvenientes, obstáculos, enfados, discusiones, etc.

Pedimos por la paz mundial aunque los problemas persisten y aumentan. Son los propios seres humanos que los crean, de sus mentes. Es por ello que han de ser los propios seres que solucionen las negatividades del mundo, de la carrera a la destrucción a la que estamos abocados.

Hemos de buscar maestros para que nos enseñen a eliminar nuestras negatividades y, aunque el mundo esté en guerra, nosotros estaremos en paz, y con ella podremos dar, pedir y dedicarla a todo el mundo.

Siempre ha habido gente buena, como por ejemplo Jesús. Pero nadie le escucha ni le hace caso.

Una de las desventajas de no confiar en un maestro espiritual es que en un próximo renacimiento lo hagamos en un lugar donde no haya la palabra de Buda. Hemos de hacerlo bien pero al menos encontrar un renacimiento donde se puede practicar la vacuidad y la bodhichita. Hemos de buscar la seguridad futura.

Cuando ya tenemos el guía espiritual hemos de seguir el camino inicial, intentar ser una buena persona, mantener el cuerpo y la mente sanos, intentar trabajar para un buen renacimiento humano futuro, ya que podemos renacer en el reino humano pero hacerlo con enfermedades, carencias, sin las condiciones adecuadas. Luego ir progresando por el camino medio y superior.

Los europeos no entienden muy bien estos conceptos. Creen que todas las personas pensamos y somos iguales. Esto no es así. Se puede tener fe, pero nunca fe ciega. La fe ha de ser inteligente, mediante el análisis exhaustivo.

Domingo

Los seres humanos disponen de buenas capacidades, sin embargo no las utilizan. Solamente lo hacen una parte insignificante. El resto está y proseguirá dormido.

Los niños, en el parvulario, aprenden el abecedario, luego van a la escuela primaria, secundaria y acaban en la universidad. Una vez que han acabado este ciclo académico ya no desarrollan más la sabiduría y se ponen a trabajar. La capacidad de la mente se adormece.

Tenemos la capacidad de aprender muchas cosas, he incluso de alcanzar la liberación del sufrimiento. Pero hemos de encontrar el estímulo para hacerlo, su esencia, buscar el significado de los renacimientos humanos perfectos.

Hemos de conocer que la esencia de los renacimientos humanos tiene tres niveles:

1. para obtener un perfecto renacimiento humano se han de crear las semillas en esta vida y recogerlas en un futuro.

2. Se ha de tener el deseo de lograr más y más beneficios, querer salir del samsara con todas las fuerzas. Es mediante este trabajo que se trabaja la capacidad y el desarrollo de la mente que nos servirá tanto en esta vida como en las futuras.

3. La última esencia es la liberación. A partir de aquí tu trabajo se dirige en beneficio de todos los seres, para aumentar su capacidad mental y felicidad.

Si en la próxima vida fallamos significa que esta no la hemos aprovechado bien, que hemos tomado una dirección equivocada. Teníamos un perfecto renacimiento humano y lo hemos perdido.

Los seres humanos tenemos buena predisposición pero la dedicamos a obtener cosas sin ningún sentido, cosas mundanas que no nos servirán para obtener un buen renacimiento futuro. Si gastamos el 100% de nuestra energía para obtener objetos mundanos no estamos contribuyendo con ninguna semilla que nos puede ayudar en un futuro.

Algunos animales actúan inteligentemente protegiéndose con sus sentidos. Nosotros no nos cuidamos y dejamos pasar la vida alegremente sin prevenir que hay una vida futura.

Los animales no destruyen el mundo. Cuando tienen hambre comen y luego descansan. No miran en cómo hacer daño a los otros animales.

Los hombres piensan en cómo hacer daño a sus congéneres. Las guerras las crean los hombres. No lo hacen los animales. ¿Para qué lo hacemos? ¿Para destruir el planeta? ¿Este es el objetivo?

Las bombas atómicas las han pensado y creado personas muy inteligentes. Los seres humanos tiene la capacidad para hacerlas. También tiene la capacidad para dedicar su inteligencia en resolver los problemas humanos por otros medios que no sean las confrontaciones y las guerras. Tiene la capacidad de la gran compasión.

Dieciocho cualidades

De momento hemos conseguido tener las dieciocho buenas cualidades compuestas por los diez dones y las ocho libertades.

Diez dones

Son:

1. Nacer como un ser humano.
2. Nacer en una tierra central.
3. Renacer en un lugar donde como mínimo haya cuatro miembros de la Shanga.
4. Tener todos los órganos completos.
5. No estar contaminado por los crímenes atroces.
6. Tener fe duradera.

7. Tener fe en el vinaya y en el método del Lamrim.
8. Nacer en una tierra que haya venido un buda.
9. Nacer en una tierra en que se haya enseñado el Dharma.
10. Nacer en una tierra donde se practique el Dharma.

#### Ocho Libertades

1. No sostener visiones erróneas.
2. No ser una animal.
3. No ser un espíritu ávido.
4. No haber nacido en el infierno.
5. No carecer de las enseñanzas del Victorioso.
6. Haber nacido en un lugar remoto y bárbaro.
7. No haber nacido como un idiota o un mudo.
8. No haber nacido como un dios de larga vida:

Ahora hemos de mantenerlas y crear las semillas para nuevas reencarnaciones donde dispongamos de estas dieciocho cualidades.

Hemos de recordar constantemente la suerte que hemos tenido al renacer como un ser humano, sin problemas mentales ni físicos, agradecerlo y regocijarnos de ella. Esta actitud nos proporciona mucha energía positiva y aunque no sepamos identificar nuestros dones hemos de tener confianza, seguir estudiando textos e filosofía budista y, si por algún motivo no los podemos entender, buscar a alguien que nos los explique y enseñe. Hemos de positivizar la mente. Es importante que nos demos cuenta de todas estas cosas. Ahora tenemos un centro donde se reciben enseñanzas y, que contribuye a que otros seres puedan recibirlas.

Tenemos estas grandes cualidades. Hemos de protegerlas y cuidarlas. Hemos de trabajar para los demás seres, dar un sentido a nuestra vida, en todo instante, desde que nos levantamos hasta que nos acostemos. No podemos quedarnos en el sofá comiendo, durmiendo, viviendo una vida sin sentido. Hemos de trabajar, practicar y meditar las tres esencias, mantener la perseverancia y la energía para así obtenerlas.

No podemos generar negatividades, ni frustración ni insatisfacción. Tenemos que compararnos siempre con los de abajo, nunca con los de arriba. Si lo hacemos de esta manera conseguiremos buenos resultados.

¿Cómo hemos conseguido estas 18 cualidades? ¿Ha sido gracias a nuestros padres? ¿Es suerte?

Las dieciocho cualidades las hemos obtenido de nuestras causas y condiciones. Los padres siempre quieren lo mejor para sus hijos y sin embargo los niños pueden nacer con problemas físicos o mentales, o cuando van haciéndose mayores, parecerles toda una serie de problemas que los padres no pueden solucionar. No es problema de los padres, es consecuencia de los hijos, aunque evidentemente haya una relación kármica con los padres.

El buen nacimiento es gracias a la práctica de la ética y de la moralidad en las vidas anteriores. Si un país tiene ética normalmente los trabajadores tendrán ética. Si un país carece de ética normalmente asimismo los trabajadores carecerán de ética. La falta de educación de la ley

de causa y efecto produce un efecto kármico negativo. Hay muchos seres que tiene muchas dificultades para tener un renacimiento humano y renacen como pretas, animales, espíritus ávidos o demoniacos. Dependerá de sus causas y condiciones.