

Bodicharyavatara

Extracto del curso

Geshe Thubten Chöden

Capítulo 4: El cuidado

Este capítulo habla de una determinada actitud, es el "cuidado de no caer en negatividades", tiene dos caras: una que te hace ser consciente de los resultados de las acciones negativas y otra cara es la de que tienes que saber dónde estás y quién eres, has de actuar según lo que tú ves.

Ahora hemos generado la bodichita, entonces ahora vienen los métodos para mantenerla. Esto es "ser consciente".

Cómo mantener la cautela, la consciencia y también cómo tener una ética, ser consciente de nuestras acciones.

1.-Una vez generada con firmeza la Mente del Despertar, el Hijo del Conquistador jamás duda y se esfuerza en todo momento para no apartarse nunca de su práctica.

Pensar así es haber generado muchos méritos, haber conseguido la bodichita y querer estabilizar la práctica para no perder nunca más esto.

2. Si estoy a punto de cometer un acto descuidado, debo reconsiderar mi conducta, aún habiéndome comprometido a llevarlo a cabo.

3. ¿Cómo puedo obviar lo que ha sido ya analizado por la gran sabiduría de los Budas y sus Hijos, incluso por mí mismo en tantas ocasiones?

A veces tomamos compromisos o planificamos y luego nos lo pensamos mucho, no estamos determinados del todo. Una acción que no es seria, que no hemos meditado ni investigado bien y nos lo pensamos de nuevo dudando si es bueno o no... la mente de la bodichita no es así. No es necesario volver a pensárselo... si has llegado a esa mente no lo dudas, has investigado profundamente y te has dado cuenta de que es el camino verdadero para todos. Es una mente que todos los budas anteriores han investigado y han llegado a la misma conclusión.

4. Si rompo mi promesa y defraudo a seres conscientes, ¿qué tipo de renacimiento me espera?

Si mi compromiso no es serio y no vale nada, engañando así a los seres y defraudando a los budas, ¿qué futuro me espera?

5. Según las palabras de Buda, quien incumple sus promesas, por pequeñas que sean, renacerá como espíritu hambriento.

Si engaño a todos los seres, después de haber hecho el compromiso sagrado, entonces renaceré como un espíritu hambriento.

Si has alentado a todos los seres a alcanzar la iluminación y luego recaes, eso tiene unas consecuencias.

6. Si defraudo a todos los seres después de haberlos invitado sinceramente a llevarles al gozo insuperable, ¿tendré un renacimiento feliz?

7. Sólo el Omniscente puede discernir los resultados de acciones como éstas. La razón por la que aun habiendo abandonado la bodichita alguien puede ser libre, está más allá de la comprensión ordinaria.

Sólo Buda sabrá qué sucederá con tu karma si abandonas y dejas de practicar la bodichita, puedes seguir el camino del arhat y obtener el nirvana, pero puede que obtengas un karma muy negativo y caigas en reinos inferiores.... Solo un buda lo sabe.

Si dejamos de generar nuestra bodichita, hay que recuperarla otra vez, hay que regenerarla, nunca abandonarla. Si la dejas, abandonas a todos los seres ya que no les generas beneficio. Un bodisatva que abandona es una transgresión muy grave, si pierde la bodichita pierde la capacidad de generar beneficio y felicidad.

8. Para un Bodhishattva, esta es la peor de las transgresiones ya que, si alguna vez tiene lugar, afecta el bienestar de todos.

Nunca debemos obstaculizar o impedir la bodichita de los demás seres. Esto para un bodisatva es la peor de las caídas, aunque sea durante un solo instante.

9. Y si alguien obstaculiza sus actividades positivas, aunque sólo sea por un instante, puesto que afecta al bienestar de todos, renacerá constantemente en reinos inferiores.

10. Si destruir la alegría de una sola criatura, me perjudica ¿qué puedo esperar si destruyo la alegría de todas las criaturas, tantas como inmenso es el espacio?

Si pensamos que dañar a un solo ser es súmamente negativo, imagínate las consecuencias de abandonar a todos los seres infinitos.

Si obstaculizamos una acción de un bodisatva o la impedimos, perjudicamos a todos los seres infinitos.

Ahora estamos hablando de no impedir ni dejar de generar en nosotros la mente de la bodichita. Se perderían la fuente de todos los beneficios de todos los seres.

11. Los que tienen el poder de la mente del Despertar, tienen también el poder de perderla, por ello permanecen dando vueltas en la existencia cíclica y durante largo tiempo se ven impedidos de alcanzar los niveles del Bodhishattva.

La bodichita es fuerte y poderosa, por eso son así de fuertes y poderosas también las consecuencias de sus transgresiones. Hay que purificar esas transgresiones. Se pueden limpiar aunque se tarde más en alcanzar la iluminación.

12. Por tanto, puesto que lo he prometido respetuosamente, mis acciones estarán a la altura de mi compromiso. Si a partir de ahora no me esfuerzo caeré en los reinos inferiores.

Es un compromiso, una determinación de seguir este camino y voy a practicar constantemente. Nuestros esfuerzos tienen que ser como un río, un río pasa suavemente pero nunca cesa... nuestro esfuerzo tiene que ser

también continuo, no muy fuerte porque entonces se puede dejar, abandonar. Ha de ser suave y constante, como el río.

En un momento de la vida en el que somos humanos y tenemos tiempo y medios de comprender y meditar, entonces es el momento exacto, el momento más afortunado y mejor y hay que aprovecharlo y esforzarse continuamente sin abandonar, según nuestra capacidad y tiempo que tenemos.

Si ahora no podemos practicar, nunca encontraremos el momento.

Conseguir amigos espirituales es muy importante, si no no podremos hacer la práctica. Amigos de dharma, clases, enseñanzas, estamos vivos y sanos... es lo mejor. Hemos conseguido este camino tan sagrado y completo.

13. Aunque para el beneficio de todos, han aparecido incontables Budas, a causa de mis errores no he sido objeto de su cuidado.

Hasta ahora en el mundo han aparecido innumerables budas y bodisatvas, pero nosotros todavía estamos aquí y no hemos tenido fortuna de avanzar más y alcanzar esta bodichita y hacer este camino... todavía estamos en samsara. Esto ha sido por nuestros propios defectos y actitudes, no nos hemos esforzado constantemente en este camino.

ALUMNO: pero la mente de la bodichita nos protege también, vamos consiguiendo logros y nos va protegiendo también, ¿no?

GESHELA: sí, así es.

Este capítulo enseña una forma de ser responsable con uno mismo, de protegerse, para no coger un camino falso, negativo y dañino para uno mismo. Para coger un camino de sabiduría, un camino verdadero que cuanto más insistimos y andamos, tenemos más libertad y nos liberamos más del samsara.

El capítulo trece habla de que han pasado innumerables maestros y nosotros no hemos tenido el mérito de aprovechar sus enseñanzas.

Ahora en el Tibet hay cuatro linajes de maestros y estos maestros tienen tantos y tantos discípulos, cada uno tiene diferentes logros. De India han salido a occidente maestros con logros... pero nosotros, con nuestros errores y defectos, no hemos podido aprovecharlo.

¿Cuál es el error? Que no estamos mirándonos a nosotros mismos ni estamos siendo responsables de nuestro camino, no miramos el enfoque profundo sino que volamos por las fuerzas de las emociones. No estamos preocupados por el camino espiritual, estamos distraídos, corriendo y luchando, persiguiendo la felicidad del samsara y realizando actividades mundanas.

Ahora nos tenemos que poner un poco más serios, cambiar el enfoque de nuestra vida, meditar en la renuncia. Hasta ahora nos hemos involucrado en todas las actividades y todas las conversaciones poco saludables que nos causan daño y crean orgullo, enfado, resentimiento, alimentan al ego y no son saludables. No nos aportan nada espiritual.

Todos los objetos a los que nos estamos aferrando son transitorios e impermanentes. Nada nos pertenece pero nuestras emociones aflictivas nos empujan hacia ellos. Ese es nuestro error.

Todos los budas y bodisatvas han dirigido en su camino a muchos seres y han transmitido sus consejos y enseñanzas a muchos otros seres, pero no nos han tocado el corazón, no nos han influenciado en nuestro camino.

No es necesario esperar a un ser iluminado, a un bodisatva que nos lleve al nirvana... tenemos que cultivar nosotros el camino, tenemos que realizarlo. Esta vida es la oportunidad perfecta para cultivar la sabiduría y llegar al estado de iluminación.

Ornamento de Buda Maitreya, en su texto Fundamento de Realización decía que un rey o un dios, aunque haya mandado mucha lluvia a la tierra, si no hay semillas no pueden crecer cosechas. Semillas pueden estar estropeadas o podridas. Hay una creencia que con la lluvia, los dioses o los reyes van a hacer que crezcan cosechas, pero no es así, puede que los dioses tengan poderes para traer lluvia pero la tierra, pero si no hay semillas, no produce nada. Esto es comparado con lo que hablamos en este verso, por muchos maestros que haya, si no tenemos cualidades no sirve de nada.

Ahora vamos al 14

14. Si sigo así, una y otra vez tendré que experimentar el sufrimiento de los reinos inferiores, enfermedades, esclavitud y derramamiento de sangre.

La práctica del dharma es muy dura....¿ Pero qué pasa si no lo practico? Todo el mundo piensa así... "me gusta samsara, nirvana es aburrido!" Este verso habla de ello. Si no practicamos el dharma y no nos protegemos y no realizamos un camino correcto, entonces no habrá fin de sufrimiento, no habrá manera de salir de las cadenas de confusiones, emociones, renacimientos sin libertad, por las fuerzas del karma y engaños, como si fuera una madera en un océano, movidos por la corriente.

A esto se refiere, si continuamos con esta actitud no acabaremos nunca con el sufrimiento, las cadenas no se transforman por sí solas, mientras haya causas hay resultados. Nuestra mente está estructurada con distintos tipos de emociones falsas y no saludables y nos impulsan a las acciones y las consecuencias son inevitables, esa es la cadena que hay que romper.

Si realmente comprendemos y tenemos conocimiento del dharma, esto es más fácil que vivir así, cada vez vas a conseguir una luminosidad y una claridad que vas a ser mentalmente más independiente y poco a poco se domina y se transforma la vida, incluso lo físico.

La renuncia es para despertarnos y elegir entre el camino del dharma y el camino del samsara.

15. Si es raro que aparezca un Tathagata, si es rara la fe y raro también un cuerpo humano apto para cultivar lo virtuoso, ¿cuando volveré a obtenerlo de nuevo?

Es un lado que estamos reflejando, nuestra mente está distraída con lo mundano, Buda en un sutra dijo que es muy muy difícil para que aparezca un ser iluminado como un Buda y que también es muy muy difícil conseguir una inspiración hacia su camino. Poca gente inspira su mente con esta sabiduría, poca gente toca su corazón con esta sabiduría, es raro y difícil.

Es raro que surja un tathagata y aunque surja, es difícil que surja la fé y confianza en él, que surja la mente dispuesta y disponible, y con libertad suficiente para que se dedique a la práctica del dharma, parece fácil pero en realidad es inmensamente difícil.

En el planeta hay innumerables seres, en cada uno de los seis reinos hay innumerables seres, en el reino humano hay innumerables planetas, innumerables galaxias con planetas y seres... todos pertenecen al reino humano. Luego el reino animal también es infinito... si lo ves en kalpas, en

la evolución del planeta, de todos los planetas que son similares... entonces ves la rareza de que aparezca un Buda y de que los seres se interesen por sus enseñanzas.

Esto dice que todo requiere una acumulación de méritos y conexiones con el dharma, requiere unas determinadas circunstancias. No solo es que podamos conseguir clases de dharma sino que nos toque la inspiración.

Si perdemos esta oportunidad, es casi imposible que podamos tener otra de nuevo.

16. Aunque hoy estoy sano, bien alimentado y no padezco enfermedades, la vida es pasajera y engañosa. El cuerpo es como un objeto que nos han prestado un instante.

Aunque este cuerpo y mente están bien y disponibles para la práctica del dharma, en esta vida muchas veces nos enfermamos, tenemos que dedicarnos al trabajo etc... puede que tengamos poco tiempo para dedicarle al dharma.

No hay que postponer la práctica del dharma porque la vida es todo incertumbre, no sabes lo que va a suceder ni qué condiciones vas a tener en el instante siguiente... no es confiable. Solo puedes contar con el momento presente y hay que aprovecharlo hay que recordarlo, "ahora" es el momento de aprovechar la fortuna que tenemos.

Aunque obtengamos de nuevo un cuerpo humano, no sabemos bajo qué condiciones.

17. Con un comportamiento así no volveré a obtener un cuerpo humano y viviré en medio de lo negativo.

Con este comportamiento dice que no vamos a conseguir el cuerpo humano... estamos regañando otra vez! Vamos a ir reinos inferiores y entonces acumularemos más karma negativo que en el reino humano

ALUMNA: ¿Y por qué en el reino animal no hay virtud, solo maldad?

GESHE-LA : Relativamente sí, por que no tienen la educación que nosotros tenemos. Tienen ignorancia

ALUMNA: Entonces según eso nunca se podría salir del reino de los animales

GESHE-LA: sí, los animales sí tienen méritos, pero no tienen intenciones como nosotros. Si hacemos un plan vamos a acumular méritos poderosos y profundos. Aunque los animales se comporten bien no van a tener tantos méritos como un ser humano porque no tienen esos planes, esas motivaciones. Y sus enfados, peleas son muy dañinas.. tienen ignorancias

ALUMNA: Entonces ¿cómo se pasa del reino animal al humano? ¿como saltas?

GESHE-LA: nunca se pasa (broma) ellos tienen que acumular méritos, muchos méritos y en este reino también se acumulan. Cuando se agota su karma negativo y aunque sea con poco poder pero continúan acumulando méritos.

Lo puedes ver, muchas veces son felices y cuidan a otros animales, y cuidando de sus crías.

ALUMNA: Por ejemplo, si un animal no tiene el instinto, por ejemplo mi gato, que no tiene instinto de matar, no ha matado a ningún ser porque siempre ha estado en mi casa, siempre ha estado cuidado y él nunca ha matado... de hecho tiene más rasgos de humano que de gato en ese sentido... ¿significa eso que se va acercando a la línea?

GESHE-LA: sí, así tiene más suerte. Acumulan más méritos, no están acumulando karma negativo. Lo que pasa es que los karmas dependen mucho de la intención, esta intención cuanto más fuertes, más poderosas son las impresiones que genera. Cuando es inconsciente la acción, se acumula mérito, por supuesto, pero no es lo mismo que cuando está hecha con un plan. Incluso las acciones negativas sin un plan, no acumulan tanto. Acciones hechas con un plan y cuanto más tiempo hayas estado planificando el daño, más profundo es el karma negativo.

18. Si ahora que tengo la oportunidad de llevar una vida constructiva, mis acciones no son virtuosas, qué haré cuando esté confundido por las miserias de los reinos inferiores?

19. Allí no tendré oportunidad de realizar actos positivos sino que amasaré negatividad durante millones de eones, ni tan siquiera oiré la expresión “una vida feliz”.

Algunos reinos están abrumados por sufrimientos, otros por ignorancia, los animales están abrumados por la ignorancia. Los reinos de espíritus hambrientos están abrumados por ansiedad... así que tenemos que darnos cuenta que esta vida, lo que hemos conseguido es muy sagrado y una oportunidad muy muy importante para nosotros, para transformar la vida y liberarnos por siempre del sufrimiento y la causa del sufrimiento.

Podemos utilizarla para que, por lo menos, si continúa en la vida próxima en el mismo camino, que hagamos acumulación de los suficientes méritos para no separarnos ya nunca del camino del dharma. Que acumulemos conexiones con Buda Dharma Shanga.

Así aunque no tengamos logros extraordinarios, acumulamos los suficientes méritos para continuar en cualquier lugar donde renazcamos, que sigamos el camino del dharma.

Tendremos experiencias que coinciden con el dharma, experiencias desde el nacimiento, conexiones con la vida pasada. Esta vida hemos conseguido fe, intereses e inspiraciones porque es una continuación de la vida pasada.

20. Según palabras de Buda, obtener el estado humano es aún más difícil que para la tortuga errante del océano, insertar su cabeza en la anilla arrastrada por la corriente.

21. Si incluso un instante de maldad me hace pasar un eón en el infierno más profundo, ¿dónde habrá de llevarme la maldad acumulada desde tiempo sin principio?

Esto está dicho en el sutra, por Buda. Tenemos poco mérito, tenemos más acumulación de acciones negativas. Aunque tengamos méritos, no lo tenemos en la forma adecuada, puede que los tengamos mezclados con motivos como la fama etc.. y eso hace que no sean puros. Así de esta manera es que tenemos más acumulación de acciones negativas que méritos puros positivos. Por este motivo el Buda dijo que era más fácil que una tortuga ciega que vaga por el océano, cuando levanta su cabeza en la superficie, coincida con un yugo y saque justo la cabeza por el agujero.

Hay que purificar las acciones negativas realizadas desde tiempo sin principio, hemos de realizar antes de morir esa purificación y aplicar el antídoto para que nuestro camino en el dharma continúe también en la vida próxima. Hemos de hacer una práctica que nos haga continuar este camino sin perderlo.

22. La experiencia de un renacimiento en el infierno no me liberará, ya que mientras la vivo cometo otras acciones negativas.

No se acaban las acciones negativas, en los reinos inferiores se acumulan muchas acciones negativas. Cuando estamos atravesando por ejemplo una enfermedad, esto agota el karma negativo y se purifica. Pero hay condiciones para que se purifique, nuestra reacción ha de ser positiva con mucha fe en las acciones positivas, en las purificaciones, y utilizar estos obstáculos para comprender el sufrimiento de los demás seres. Así es como hay que entender el sufrimiento que pasa en el mundo, y pensar que sufrimos por distintos modos de confusiones e ignorancias.

Así se cultiva la compasión, y con esto el Tonglen, y cultivar la paciencia. Así realmente estamos purificando el karma, si te deprimas y haces acciones negativas, entonces continúa la cadena y no purificas, sigues haciendo acciones negativas, consciente o inconscientemente sigues haciendo daño a los seres.

ALUMNO: hemos de pensar que cuando atravesamos un obstáculo es por nuestras acciones anteriores, por nuestro karma.

GESHE-LA: Realmente si aceptamos el karma que surge, nos hace más feliz en la vida, cualquier cosa que pase se acepta y se deja, sin hacer más acciones negativas.

Cuanto más nos independizamos emocionalmente, somos más felices y la mente está más abierta. Si no aceptamos las cosas siempre estamos sufriendo.

Hay que aceptar las normas de la naturaleza con gusto, la ley de karma, de causa y efecto y desarrollar la sabiduría, el equilibrio, la paciencia, el amor y la compasión. Esa es la forma de purificar y agotar el karma. Y cada vez tendremos más equilibrio mental. Volverán los sufrimientos pero no será lo

mismo, la persona ya no estará confundida y no le afectará emocionalmente. Esto es algo que solamente te puede enseñar el dharma.

ALUMNA: ¿qué viene antes, el mérito o la sabiduría?

GESHE-LA: Cuando observamos la historia de los yoguis, ellos siempre decían que primero acumular méritos y purificaciones a través de las siete ramas, visualizar y enfocar a todos los linajes de sabiduría y estar atentos para inspirar la compasión, la bodichita. Particularmente el linaje de los maestros y hacer ofrecimiento del mandala, siete ramas y purificaciones. Hacer peticiones para desarrollar y quitar obstáculos para cultivar amor, bondad, bodichita y sabiduría así con el tiempo poco a poco. Eso es lo que dicen los yoguis, practicantes y maestros.

ALUMNO: eso le quería preguntar, si estamos aquí es porque en las vidas anteriores hemos hecho algo especial para que estemos aquí.

GUESE-LA: Aquí lo que dice Buda es que somos muy afortunados, los seres que hemos encontrado el camino del Buda. Hay mucha gente que es consciente de que el camino del Buda está, pero no toca su corazón. Ser afortunado quiere decir que has acumulado méritos en la vida pasada, y esto es consecuencia de esos méritos. Aunque no hayas tenido logros, por lo menos acumula méritos suficientes para continuar el camino.

23. Habiendo encontrado estas libertades, si no me adiestro en lo que es virtuoso, no puede haber mayor error, nada puede ser más estúpido.

Esto quiere decir que tenemos que despertarnos y darnos cuenta que hemos obtenido algo muy sagrado, muy importante. Aquí no habrá más que pérdida y decepción con uno mismo y todo será ignorancia si dejamos escapar esta oportunidad de cultivar el dharma.

24. Y si dándome cuenta de ello, continúo como un necio con mi pereza, a la hora de la muerte un tremendo arrepentimiento me estremecerá.

Eso ya no tiene remedio, aunque estemos arrepentidos a la hora de la muerte por la pérdida del tiempo y las oportunidades.

25. Cuando mi cuerpo arda envuelto en las insoportables llamas del infierno, habré de sufrir también el tormento abrasador del remordimiento.

No hay que dejar, no hay que perder la bodichita. Una vez que he tomado la bodichita y la he practicado.

26. Si ahora que he encontrado, casi por accidente, este estado afortunado tan difícil de encontrar, si ahora que soy capaz de discernir sigo encaminándome hacia los infiernos,

27 es como estar hipnotizado por un embrujo, mi mente reducida a la nada ignora las causas de su propia confusión. ¿Qué sucede en mi interior?

28. A pesar de que mis enemigos, el odio y el apego no tienen pies ni manos, no son valientes ni sabios, por qué me he acostumbrado a ser su esclavo?

Tenemos que reconocer la causa de por qué no nos interesa y por qué estamos más en cosas del samsara en vez de en el dharma.

ALUMNA: ¿una vez en el infierno no puedes pedir ayuda?

GESHE-LA: si, si puedes. Por un instante de compasión se puede salvar. Porque esto son reinos espontáneos. No es a través de un proceso sucesivo como nosotros. Puede ser un estado mental, el sufrimiento, una vez surge la compasión, se transforma en seguida.

Una vez Buda renació en un reino inferior y surgió una gran compasión hacia sus compañeros que estaban sufriendo e inmediatamente se transformó su vida y renació en reinos superiores. Así empezó su camino.

Después cuando se iluminó y percibió todas sus vidas pasadas, vio como empezó su camino, por la compasión.

Dice que él tuvo el logro de la bodichita en el reino del infierno. Otros maestros dicen que él tuvo el logro de la gran compasión en el reino inferior, no bodichita pero sí logro de gran compasión

Bodichita puedes lograr en reino humano, celestial, animal, preta.. hay muchos budas que van a reinos inferiores para salvar a los seres, van sus emanaciones. Avalokiteshvara tiene discípulos y conecta con reinos de pretas y logran sabiduría trascendental. Les lleva al estado trascendental.

La conexión, establecer la conexión y acumular meritos. Da igual en cualquier sitio donde renaces, hay algo que te mantiene unido.

Nuestros aferramientos, rechazos y enfados son nuestros enemigos, no tienen piernas ni brazos para perseguirnos, pero son muy poderosos. No son valientes ni sabios, pero nos utilizan como sus esclavos, nos controlan.

29. Permanecen en mi mente causando dolor a su antojo, y los tolero sin generar aversión alguna; pero este es un momento vergonzoso e inadecuado para tener paciencia.

La paciencia inadecuada e inapropiada. Porque estos engaños permanecen en nuestro corazón y hacemos como si nos estuviesen protegiendo y ayudándonos. Nos engañan como quieren. Nosotros ni siquiera nos damos cuenta de ello, los tratamos como si fuese lo natural, cuando surge el enfado lo interpretamos como que es lo necesario para defendernos, por supuesto que no tenemos habilidades ni sabiduría para evitarlos.

Los Defectos



Aryadeva dice que el Buda ve los defectos por los engaños, no por los seres. Buda ve que *el defecto* es la naturaleza del engaño, no la naturaleza del ser y por eso tiene más compasión hacia los seres, porque sufren estos defectos. Los seres están enredados con muchas ignorancias y cambian su entendimiento por su confusión, no saben.

Un apego profundo les impulsa a correr en una dirección y un enfado profundo les impulsa a correr en dirección contraria.

Las cosas exteriores son secundarias, no principales, por eso si realmente queremos cambiar nuestra vida, hemos de trabajar para transformar nuestro interior, nuestras creencias, nuestras percepciones... eso es lo que va a cambiarnos.

Por ejemplo, si una tristeza surge en la mente, en ese momento tratamos toda la vida teñida de tristeza. La situación no ha cambiado la vida, lo que ha cambiado es su percepción debido a esa tristeza que ha surgido.

30. Si los dioses y antidioses se aliasen en mi contra, no serían capaces de llevarme a los atemorizantes fuegos peores de los infiernos.

31. Pero el poderoso enemigo, mis emociones aflictivas, pueden lanzarme en un solo instante a las llamas que destruyen incluso las cenizas del rey de las montañas, el Monte Meru.

Da un ejemplo, que si todos los dioses y semidioses quisieran hacerme daño, solo podrian dañar mi cuerpo, pero los engaños pueden causarme daño duradero y hacerme caer en reinos inferiores, lanzarme a un fuego que puede destruir cualquier ciudad o montaña, incluso el Monte Meru.

ALUMNA: ¿Por qué dice que los engaños no tienen ni principio ni fin?

GESHELA: quiere decir que la cadena de engaños en nuestra vida no tiene un principio, matemáticamente están entrelazados, de un engaño surge otro engaño, por eso no tienen ni principio ni fin. Los enemigos ordinarios exteriores no son así, podemos verlos cuando aparecen y cuando se acaban. Pero los engaños son interiores, burdos y sutiles, no podemos ver ni su principio ni su fin porque se transforman y generan otros engaños. Solo cuando les transformas se acaban. Pero si les dejas solos no tienen ni principio ni fin.

32. Los enemigos comunes no tienen capacidad para permanecer mucho tiempo pero las emociones aflictivas son el enemigo duradero que no tiene principio.

Se refiere a que no podemos encontrar cuando empieza la cadena de las emociones aflictivas. Desde que nacemos tenemos ya los engaños, si hablamos de la vida pasada y anteriores... viene desde un tiempo sin principio.

Hay que aplicar el antídoto para acabar con ello.

33. Honrar y confiarme a los demás me traerá beneficio y felicidad, pero confiarme a los engaños, sólo me traerá desgracia y perjuicio en el futuro.

Nos hacemos amigos con otros seres y nos tratan bien, pero cuando eres amigo de los engaños, esto siempre te traerá problemas. Los engaños: el

apego, aferramiento, averión etc... son "amigos viejos", les tratamos con familiaridad y amistad, pero en realidad solo nos traen desgracias.

34. Atado a la existencia cíclica, cómo puedo vivir feliz y sin temor, cuando en mi corazón tengo siempre un lugar para este enemigo inextinguible, único causante de mi perjuicio.

Cómo puedo estar seguro, feliz y saludable con los engaños, cuando las redes de los engaños te atrapan tu corazón, como una red de pescar. Esta red que te atrapa es la fuente del daño, de la confusión, de la inseguridad, y si embargo me tiene atrapado el corazón,

35. Y, ¿cómo voy a experimentar felicidad si en la morada de mi apego anidan los guardianes de la existencia cíclica, los engaños, mis futuros carniceros y verdugos en los infiernos?

Si todos los reinos inferiores y todas las imágenes dañinas que nos causan daño están creados en nuestro interior por los engaños, entonces cuando transformamos los engaños del interior, transformamos todo el exterior.

36. Hasta ver a este enemigo despedazado no cejaré en mi empeño. El orgulloso no duerme hasta vencer a quien le ha perjudicado ligeramente.

Así tomas la determinación de que hasta que no eliminas el enemigo interior fuente de todas las ataduras de los engaños, no vas a dejar de luchar y esforzarte. Es una determinación firme porque ya has visto el problema real donde está y con qué tienes que trabajar. Ya tienes ese conocimiento y tomas esa determinación.

Tomar esa determinación cada día es una práctica útil e importante, no importa hasta qué medida puedes aplicar y esforzarte pero con esta fuerza de la determinación no vas a dejar que los engaños te manipulen.

Surge una mente muy fuerte y virtuosa que ayuda a tener cada vez más fuerza y nos recuerda los defectos de los engaños. Hace que no nos rindamos ante ellos.

Va a hacer que cultives las cualidades positivas y convierte las condiciones en favorables.

No hay que temer ni desalentarnos en nuestra lucha contra los engaños y hay que aplicar los antídotos, porque en realidad si no lo haces, la vida va a ser mucho más dura para tí sin esos antídotos.

Puede que ganes cosas materiales, dinero, fama etc.. pero sin esos antídotos contra los engaños, tu mente va a estar inquieta y no vas a valorarlo todo realmente.

37. Me envuelvo en una violenta batalla contra aquellos engaños que provocarán sufrimiento en el momento de la muerte. A los hombres valerosos no les importa caer heridos por flechas o espadas y no se retiran hasta ganar.

Esto quiere decir que realmente tienes fuerza y eres valiente. Los engaños desde siempre causan directa e indirectamente sufrimiento, cómo podemos desalentarnos para luchar contra eso. Tenemos que tener fuerza y valentía para la batalla contra los engaños. Es muy difícil y nos hace desalentarnos pero si quieres realmente vencerlos, surge el coraje y la valentía. Es la forma de tomar esa determinación y de luchar en este campo de batalla contra los engaños. Estudias, contemplas, reflexionas y meditas en los engaños y surge la paciencia, la valentía etc.. y lo utilizamos todo para transformar y eliminarlos. Aunque surjan dificultades no vamos a permitir que surja la agitación, que se rompa nuestra confianza ni que surja el desaliento.

Toleramos muchas cosas en nuestra vida, así que vamos a utilizar esto mismo en contra de los engaños y vamos a descubrir muchas cualidades dentro de nosotros mismos.

38. Sin desánimo ni pereza afrontaré incontables sufrimientos para eliminar a mis enemigos naturales, los engaños, fuente constante de miseria.

39. Si algunos incluso aceptan las heridas de guerra como adornos, ¿por qué habrá de ser molesto el sufrimiento ahora que, impecablemente, me esfuerzo por conseguir el gran objetivo?

El objetivo de transformar los engaños no es sólo para nosotros, un bodisatva puede inspirar a innumerables seres, esto significa que es un

objetivo muy importante. No solamente los transformamos sino que lo podemos transmitir a otros seres.

No hay que temer a los problemas y los sufrimientos. En el mundo hay gente envuelta en muchas batallas, están orgullosos de sus cicatrices, y si tú tienes esas cicatrices por tu batalla contra los engaños, éstas se convierten también en algo que te da valentía y coraje.

40. Si pescadores, cazadores y granjeros, soportan el frío y el calor, preocupados únicamente por su supervivencia, por qué no ser paciente cuando el objetivo es la alegría del mundo?

¿Por qué no puedo yo soportar el malestar y sufrimiento de vencer a los engaños cuando soportamos malestares mas grandes en nuestra vida diaria? Al igual que los seres que trabajan en profesiones muy duras que aguantan mucho sufrimiento, ¿por qué no podemos nosotros soportar esos sufrimientos para el dharma? El objetivo es superior y consigues logros de transformación, aunque sea a un nivel burdo, puede salvar innumerables seres.

El Conocimiento del Dharma



El conocimiento del Dharma enriquece nuestra sabiduría sobre la vida. Necesitamos avanzar en nuestro entendimiento. En nuestra vida fracasamos para manejar los obstáculos y nos sentimos fuera de control para manejar nuestras emociones y pensamientos. El Dharma nos aconseja y nos enseña cómo gestionar esto, dependiendo de nuestro entendimiento acerca de estas situaciones y las condiciones que estamos afrontando.

Tenemos que conocer la naturaleza de lo transitorio y lo permanente ya que todas las situaciones que atravesamos son así. Lo importante es buscar un camino para que nuestra mente logre el equilibrio, libre de estas ataduras y extremos de las emociones, del apego, del enfado y del resentimiento.

En la práctica fundamental no hay ningún truco, es tu vida, los conocimientos del Dharma siempre están relacionados con nuestra vida diaria, con nuestras ideas, percepciones y creencias más profundas y

nuestras emociones y conceptos. No existe nada en el Dharma que no esté enfocado para transformar nuestra actitud mental.

El método más importante es la sabiduría, profundizando en nuestro aprendizaje. Toda la filosofía contenida en el budismo, prácticas, sadhanas, incluso lo tántrico, todo está directa e indirectamente enfocado para transformar nuestra vida y avanzar en nuestra comprensión y aprendizaje.

Cuanto más avanzamos, más cambia nuestra perspectiva y surge la transformación.

Todos los seres, creyentes o no creyentes, necesitamos superar los obstáculos y estabilizar un camino verdadero.

41. Cuando prometí liberar de sus engaños a todos los seres que moran en las diez direcciones y llegan hasta el límite del espacio, yo no me había despojado aún de los míos.

Es otro motivo de por qué tenemos que trabajar con nuestras emociones, porque la compasión está enfocada a liberar y proteger el mundo, y para eso primero necesitamos tener nuestra propia experiencia. Cuando ya hemos trabajado con nuestra propia mente, entonces podemos salir a trabajar con la de los demás.

42. Sin ser consciente de mi propia capacidad, ¿no fue de locos haber hablado de este modo? Puesto que es así, nunca debo abandonar mi labor de vencer los engaños.

Así nos animamos a nosotros mismos. Si he generado bodichita y cogido la determinación delante de todos los budas y bodisatvas para dedicar mi vida a que todos los seres alcancen la iluminación, si no hubiese trabajado antes con mi mente, sería una locura, sería yo un loco que actúa sin sentido.

43. Esta será mi única obsesión: con un fuerte resentimiento me encontré con ellos en el campo de batalla. Engaños como éstos me ayudarán a destruir a todos los engaños, todavía no debo abandonarlos.

Primero, para liberarme, tengo que arrancar los engaños, los míos propios y luego ya puedo dedicarme a arrancar los engaños de los demás.

Según mi compromiso he de afrontar primero mis propias emociones, enfocarme en transformar mis resentimientos y agitaciones mentales y no puedo dejar de hacer esto, como una obsesión.

44. Preferiría que me quemasen, cortasen la cabeza o que me dieran muerte antes que rendirme ante los engaños.

Hasta ahora estamos esclavizados por nuestra ignorancia, sin pensar ni meditar en ello, ahora me voy a poner "rebelde" con ellos, no me voy a dejar manipular ni me voy a rendir ni voy a aceptarles. Me voy a enfrentar a ellos. Como a un jefe malo que te manda para pelear, robar y me he dado cuenta que no estoy haciendo bien y me voy a enfrentar a él, me voy a rebelar.

Esto es una forma de animarse a uno mismo. Estamos hablando de los engaños, estamos poniendo como una imagen, no me voy a rendir aunque me corten la cabeza.

45. Cuando los enemigos ordinarios son desterrados, se establecen en otro lugar para recuperar fuerzas y regresar, pero el caso del enemigo principal, mis engaños, es diferente.

Una vez arrancas los engaños ya no vuelven. Si ésto lo haces con alguna mala persona, ésta siempre puede volver, pero en el caso de las aflicciones no es así. Una vez que las erradicas ya no vuelven.

46. Cuando los engaños sean apagados de mi mente por el ojo de la sabiduría, ¿dónde irán? ¿Dónde vendrán para volver a perjudicarme? Mi mente es débil y soy incapaz de esforzarme.

Si peleas con un enemigo humano, con algún ser, éstos se van a multiplicar y cuanto más insistes en derrotarles más vienen y se multiplican. Sin embargo los enemigos que son los engaños, una vez que los has erradicado, eliminados por el ojo de la sabiduría, ya no vuelven.

Porque cuando los contemplamos con el ojo de la sabiduría, comprendiendo la naturaleza de la vacuidad de los engaños, entonces ya los engaños no pueden surgir, se erradican por completo.

Los engaños están basados en un concepto, en una percepción, son poderosos pero no tienen raíz, están basados en una percepción errónea. Por este motivo cuando los ves a través del ojo de la sabiduría, comprendes su naturaleza y dejan de existir definitivamente.

47. Si los conceptos engañosos no existen en el objeto, ni en los órganos sensoriales, ni entre esos dos o separados de ellos, ¿dónde están y de qué manera pueden perjudicar? Puesto que son como una ilusión, debería eliminar mi temor y esforzarme por conseguir la sabiduría. Sin una razón que exista realmente, por qué debería sufrir tanto en el infierno?

Primero que estos engaños, ¿los podemos localizar de forma sustancial? ¿dónde están almacenados? Surgen de alguna manera.... ¿de dónde surgen? Así entiendes la vacuidad de los engaños. Si lo buscas no lo encuentras, no lo puedes localizar. No están, son una ilusión, son solo una interpretación de nuestra mente, conceptos inapropiados.

Los conceptos inapropiados quieren decir que son interpretaciones nuestras, así los engaños dependen de qué tipo de emociones van a surgir. Los conceptos inapropiados surgen porque vemos a los objetos como sólidos, definitivos, absolutos... cuando basas tu percepción en esto, surgen ya las emociones y así los engaños.

En el budismo es muy importante la originación dependiente, los factores se unen y surge un resultado. Este resultado, ¿de donde viene? Nuestro enfado, de dónde viene ¿de los enemigos? ¿surge de nuestras facultades? Tenemos nuestras ideas y conceptos sobre cómo son las cosas y buscamos los enemigos fuera, pero en realidad todo es como un arcoiris, es una ilusión, una apariencia... surge de las condiciones pero no es sólido.

En budismo nada tiene una causa definitiva, los fenómenos surgen porque se reúnen las condiciones apropiadas, pero no tienen una naturaleza absoluta.

48. Habiendo pensado bien en ello, debo intentar poner estos consejos en práctica tal y como ha sido explicado. Si se ignoran las instrucciones del médico, podrá el paciente curarse con sólo leer su receta?

Pensando en el Dharma, el Buda dijo que era como la medicina, los engaños la enfermedad y nosotros los enfermos, que estamos engañados.

Como Perros y Leones



Siempre estamos culpando algo de fuera, a la vida, a la situación, a una persona y siempre estamos luchando para derrotar eso, o lograr esto... no estamos enfocándonos en el problema real.

Buda dijo que hay dos formas de actuar con respecto a las acciones que pueden surgir, "como *perros* o como *leones*", incluso en los practicantes.

Si un hombre tira una piedra a un perro, éste se enfada y vá detrás de la piedra como si fuese la culpable, la muerde y la rompe con los dientes si puede. Así, si en nosotros surgen reacciones como en los *perros*, entonces todos los objetos pueden afectarnos fácilmente porque estamos un poco a merced de las características externas. Los *leones* sin embargo no van a perseguir a la piedra, van a perseguir al hombre que tira la piedra. Buda dice que tenemos que ser como *leones* y saber de donde vienen los engaños -las piedras-, éstos no son culpa de las condiciones, ni de las personas.