



**EXTRACTO DEL CURSO "MEDITACION EN LAMRIM"
GESHE THUBTEN CHOEDEN
Enero a Marzo 2019**

Meditación en Lam Rim 2019

Enfoque Mediano

Geshe Thubten Chöden

Sesión 1

Empezamos el enfoque medio. Lam Rim se divide en tres enfoques, según la traducción literal serían el *ser pequeño*, *el ser medio* y *el ser grande*. Son tres capacidades de la mente o disposiciones mentales, tres niveles dentro de un mismo camino.

Los seres se definen por la capacidad o disposición mental y definen un enfoque. El primero es el enfoque normal, el inicial, su práctica es abandonar las diez no virtudes y practicar las 10 acciones virtuosas, tomar refugio en Tres Joyas y la ley causa y efecto. Esto para liberarnos de renacimientos inferiores.

Existen seis reinos en el samsara que se dividen en dos grandes grupos: Reinos inferiores: infiernos, pretas, y reino de animales, y reinos superiores: humanos, semi dioses y dioses (o semicelestiales y celestiales).

Hay reino sin forma y reino con forma. Cuatro niveles de formas, todos tienen formas físicas, y hay cuatro más arriba que no tienen forma, se definen por las características mentales, son seres pero no tienen forma física, solo la mente, la conciencia se define por lo burdo y lo más sutil.

Cada reino puede ser innumerable, por ejemplo Buda dijo que hay innumerables -millones y millones- de planetas dentro del reino de los humanos.

En el reino animal puede haber distintos tipos, pájaros, leones... todos los animales. Los fantasmas también, pueden pertenecer al reino de los pretas algunos y otros fantasmas pueden pertenecer al reino animal. Y nagas. Nagas también pueden pertenecer al reino animal, naga pueden ser de distintas formas, forma de serpiente, forma de humano, o mitad humano, o de distintas formas.

Entre ellos no se pueden ver, no es lo normal porque tienen distintos karmas. Los únicos seres que se pueden ver son los que tienen la misma conexión kármica. Los reinos humano y animal tenemos la misma conexión kármica, por eso nos vemos.

Samsara quiere decir que nosotros nacemos por causas kármicas potenciales, por acciones kármicas y por poderes de engaños, por la ignorancia que nos motiva a realizar las acciones verbales, acciones físicas y mentales. Éstas acciones

dejan huellas e impresiones. Esto se manifiesta en distintas vidas y conciencias, esas huellas se conectan directa o indirectamente con la familia, con la profesión, con un reino, y hacen que renazcas. Nosotros no hemos elegido renacer en el reino humano, ni hemos elegido amigos ni profesión, todo esto funciona naturalmente según nuestra capacidad de la mente, lo que tenemos, por eso se llama **no libertad**, en el sentido que esta bajo el control del karma y los engaños, no nuestra.

Cualquier cosa que hacemos empieza por un motivo de beneficiarnos a nosotros mismos, lo que no significa que tenga que ser malo, si no tiene efecto secundario ni resultado malo para nadie... esto es virtuoso.

Eso fue la primera palabra del Buda: acumula mérito suficiente y no acumules acciones negativas, subyuga tu mente, esto es el mensaje del ser iluminado o maestro iluminado.

El ser pequeño, este tipo de practicante no se preocupa mucho, no profundiza, solamente cultiva la confianza y fe en los méritos y consecuencias de los méritos y confianza en que los demeritos tienen también su consecuencia y nos van a hacer caer.

El enfoque mediano, este tipo de seres no solo quieren practicar las acciones positivas o quieren ser buenas personas, quieren profundizar más, quieren librarse definitivamente del sufrimiento de los engaños y de todos los niveles de aferramientos. Quieren transformar el ego, buscan donde está la raíz del sufrimiento, ese es su enfoque. Quieren transformar y trascender esta vida y alcanzar la iluminación, aquí la liberación de las ataduras de los engaños.

El ser pequeño solamente se preocupa de no nacer en reino inferiores, renacer en un reino celestial o humano. El ser mediano, su deseo es liberarse del samsara, da igual donde renazcas porque no sirve de nada, aunque renaces en un reino celestial no lo has hecho por tu libertad y por tu control, has renacido por causas kármicas y engaños y vas a morir igual, pero no tienes libertad para morir ni renacer. Esa via se acaba como todas, es impermanente y cuanto te mueres en ese reino , no puedes elegir donde vas a volver a renacer.

Su camino tiene tres entrenamientos: Shila, Shamadi y Vipassana. Vipassana es aquí sabiduría, principalmente ausencia del yo, ausencia del ego, comprensión de la naturaleza del cuerpo y la mente, meditan en la naturaleza de la vida y en la mente. Llegan a la conclusión que todos los seres que existen pueden transformar su mente, la pueden liberar de todas las ataduras del sufrimiento

Samsara y nirvana se definen por nuestra comprensión, sabiduría e ignorancia, no se definen por el objeto. Los seres iluminados o no iluminados no se definen por el objeto sino por la comprensión.

Se medita y se reflexiona en todos los aspectos y engaños en cómo surgen, en todos los reinos, humano, celestial, inferiores, todo se reflexiona una y otra vez.

Por supuesto no hay forma de hacerlo mas que de la forma que ha explicado el buda y sus discipulos que tiene altos logros. Surge la última renuncia.

Última renuncia es que no importa si voy a renacer durante miles de años en un reino celestial porque aunque sea positivo, he renacido por otros poderes, no he tenido libertad.

Distinguen entre cual es la naturaleza del ser y las emociones positivas, cómo surgen, cómo surge el sufrimiento, su naturaleza, no hay ser ordinario absoluto,

Estas son sus meditaciones y cada vez se profundiza mas y surgen muchas experiencias. Cuanto más reflexionamos, si la meditacion es correcta, la mente cada ve se siente más feliz y se rebela la luminosidad, se deshacen las ataduras del aferramiento y cuanto más se deshacen... más luminosidad.

Con esto se purifican las acciones kármicas y tampoco se renace otra vez en el samsara con estos cuerpos. Eso es el enfoque mediano.

Primero es meditar, es cultivar, es desear alcanzar la liberación de las ataduras de los engaños y del samsara, tener libertad. Y luego ir más, precisar cuál es la causa principal de renacer en el samsara, eso son los engaños. Se medita en cada uno de los engaños y de donde vienen, su funcionamiento.

Se medita en las cuatro nobles verdades. La noble verdad del sufrimiento. Aquí sufrimiento no quiere decir dolor o enfermedad, se refiere a que no tienes libertad, no eres libre porque todo es producto del karma, de los engaños, estas contaminado. La naturaleza de la noble verdad del sufrimiento no quiere decir que todo es triste, es algo más profundo, quiere decir que es incondicional, no esta en tu mano. Eres feliz pero en dependencia, temporal.

Se busca en donde estan las causas y se enfoca precisamente nuestro estado mental. La mente, cual es su naturaleza. ¿Su naturaleza es realmente como engaño o la mente puede separarse de los engaños?

Si somos constantes y seguimos nuestras meditaciones, avanzamos. Hay veces que podemos entenderlo intelectualmente y otras no podemos ni imaginar porque todavía hay que avanzar por nuestra meditación.

El conocimiento del dharma se escucha y se reflexiona, empezando a tener experiencias. Con estas experiencias se profundiza y empezamos a entender las cosas. La forma de meditar en temas de Lam Rim es muy poderosa para transformar la mente. No es para calmar temporalmente nuestra mente, es para adiestrarla, si seguimos estas meditaciones realmente vamos a transformarla.

Extracto del curso Geshe Thubten Chöden Sesión 2

En el enfoque medio, las meditaciones principalmente son sobre las cuatro nobles verdades. Noble verdad del sufrimiento, noble verdad del origen del sufrimiento, noble verdad cesación del sufrimiento y noble verdad del camino o sendero.

Causalidad samsárica y causalidad de nirvana, dos tipos de causalidad, dos grupos.

La noble verdad del sufrimiento representa el resultado en esta vida, y su causa es la noble verdad de la originación de sufrimiento, el karma y los engaños. Karma y engaños, los engaños son más importantes porque aunque tengas muchas huellas de karma si no tienes engaños no pueden madurar y no puede haber consecuencias, así la originación principal importante son los engaños. Cuando te libras de los ataduras de los engaños te has librado incluso del karma. Por eso es tan importante la transformación.

Otra causalidad es la causalidad de la purificación, del nirvana, emancipación, las causas de la emancipación,

La causalidad del samsara se medita en los defectos del samsara, en los seis reinos con sus faltas de libertad, se medita en los defectos de los engaños, en la naturaleza del samsara y hemos de cultivar nuestra mente para eliminarlos, a través del camino del dharma.

Cuando contemplamos así el samsara, comprendemos cómo funciona, nuestras reacciones no van a ser tan extremas... el enfado etc..

Cualquier felicidad que surge del samsara, acaba en un sufrimiento debido al sufrimiento del cambio ya que se termina esa felicidad, es temporal. La felicidad en el samsara no es real, es dependiente. Es una forma de meditar pero las personas han de ser estables y fuertes ya que de lo contrario puede entristecerles. El Buda no recomendó esta meditación a personas que sufren de emociones un poco extremas.

Los sufrimientos existen por los engaños, si no tienes engaños mentales el sufrimiento no existe.

El punto de vista del dharmakaya o vacuidad es que el sufrimiento no es absoluto. Nada está determinado como sufrimiento o como dañino, todo es relativo. Sufrimiento, cualquier tipo de sufrimiento también es vacuidad, igual que con cualquier fenómeno.

Incluso emociones como tristeza, pérdida, desesperanza... esto tiene que ver con nuestras emociones pero les tratamos como objetivas más que como a nuestra experiencia mental. Según punto de vista del dharma esto crea una confusión. Estas emociones se tratan como factores mentales, cuando observas tu conciencia ves que es así y te liberas de esa tristeza, miedo etc... así se entiende que los sufrimientos no existen por si solos ni de forma absoluta, es una forma de transformación.

Hay que entrar en detalles con los sufrimientos, meditar en ellos, reflexionar, es muy importante observarlos ya que todo es un factor mental, es una manifestación de nuestros conceptos inapropiados. Percibes así, como algo externo pero no es más que nuestro concepto de ese objeto que se refleja así, como cuando te miras en un espejo.... Son conceptos interiores y los registramos así en la vida, como si fueran reales, fuera de la mente, pero son perspectivas mentales, por eso se sufre.

Esto está relacionado con nuestra vida diaria, la práctica del dharma no es solo una práctica que tengas que imaginar, visualizar e insistir con una devoción y aceptación que tú verás los resultados en la próxima vida... estamos muy equivocados, el dharma está relacionado con nuestra vida diaria y cualquier aspecto del dharma se puede realizar y aplicar en el día a día.

Por ejemplo, si memorizamos los textos y reflexionamos y meditamos, entonces por nuestra propia experiencia podemos comprobar que esas cosas son realizaciones de nuestra propia mente, podemos observar que los conceptos inapropiados son los que generan actitudes mentales y nos confunden, como si fuesen externos, una

característica externa. Vamos a comprender muchas cosas y vamos a librarnos de las emociones aflictivas.

Los aspectos más burdos se pueden entender fácilmente, lo que tiene que ver con nuestras emociones y conceptos, en nuestro pensamiento. Según el dharma solo existen los factores mentales y los conceptos inapropiados. Esto es una técnica de meditación muy poderosa y va a cambiar nuestro punto de vista de la vida y nuestro sufrimiento. Así es como se define según el dharma el sufrimiento.

Las cuatro características de la noble verdad del sufrimiento: **sufrimiento**, **impermanencia**, **vacuidad** y **ausencia del yo sustancial**, ausencia de existencia inherente del yo.

Los engaños según el Abidharma de Vasubandhu: hay seis raíces de las emociones aflictivas, tenemos que estudiar estos temas.

Tenemos que entender y reflexionar que aunque veamos por ejemplo el enfado como algo muy sólido y real, en realidad solo está en nuestra mente, es una proyección. Es muy importante, si quieres que el dharma transforme las emociones hay que estudiar esto y profundizar en ello, cuanto más conocimiento tengamos del dharma será más significativo.

La raíz de las emociones son los conceptos y las percepciones. Sea el objeto el enfado, el aferramiento o lo que sea, hay una base de concepto de existencia inherente y absoluto, si lo percibimos así, buscamos objetos culpables de nuestras aflicciones "sólidos y absolutos".

Extracto del curso Geshe Thubten Chöden Sesión 3

Un tema fundamental en las emociones o engaños es el apego y el aferramiento. Hay que diferenciar, que te guste algo, estar contento con alguien o tener un aferramiento con alguien no es lo mismo. Desear algo y aferrarte o apegarte a algo. No es lo mismo apegarte a alguien y amar a alguien. ¿cómo se distingue esto?

Querer a nuestra familia es una cosa, querer a los amigos es otra y aferrarse a alguien es otra cosa, no es lo mismo. El motivo del apego, su causa y su consecuencia es distinta. Tenemos que distinguir y reflexionar bien. Tenemos que ver bien que el querer a alguien tiene que servir para avanzar, es algo positivo para la otra persona y para tí, si no se siente así, se transforma en aferramiento, en adicción y en obsesión, que es una enfermedad. Esto es un resultado del apego y el aferramiento. Apego es motivado por nuestro ego, tiene mucha ignorancia, muchos intereses del ego. La experiencia del apego es una sensación de falta de libertad, de sentirse atado. Su consecuencia es el conflicto emocional cuando se agota ese deseo o cuando desaparece el objeto del apego o no se consigue.

El apego viene con el ego, con lo "mio", produce celos, envidias, luchas para conseguir el objeto del apego.

El amor bondadoso hacia alguien, amar a nuestros padres, nuestros hermanos es algo positivo y nosotros lo compartimos y estamos contentos, en este caso no hay ego burdo, hay un ego sutil porque es "mi padre, mi hermano" pero directamente el ego no está interviniendo como con el aferramiento.

Compasión y amor bondadoso no viene motivado por nuestro interés personal. Mira el beneficio especial para otros seres, te sientes más contento si los otros seres tienen éxito, viven situaciones positivas en todos los sentidos.

Había una chica en la época del Buda que sentía un apego muy fuerte por Ananda, su discípulo.

Ananda tenía el logro de la sabiduría y compasión y él sentía un amor bondadoso hacia esa chica porque era un ser sensible, no era un amor

egoista, era un ser sensible y veía su naturaleza como era, la respetaba y la valoraba. Esa era la sensación de Ananda, pero la chica le quería de forma egoista, con el apego, lo quería para ella, por lo que la calidad del amor que ambos sentían era distintas.

Buda enseñó esta diferencia a la chica y le enseñó cuál era el amor incondicional puro. Ananda quería a esta chica y esta chica quería a Ananda pero con diferente amor y por lo tanto la consecuencia no era la misma.

La chica se inspiró en las palabras de Buda y para transformar su obsesión por Ananda se hizo monja. Al ser de una casta muy baja le preguntó al Buda si podía ser monja por este motivo y el Buda le dijo a la chica que en su camino no importaba la casta que fuese alta o baja, que solo importaba su esfuerzo y su logro, eso era lo que importaba para llegar a la transformación y conseguir el estado de iluminación.

Tenemos apego a todo lo que nos hace sentirnos bien temporalmente, es algo muy superficial, es apego a la riqueza, el amor egoista, la fama... se basa en la ignorancia y viene motivado por nuestro ego. Se mezcla con nuestros intereses.

Cuando con ese amor no se mezcla el ego, no se mezclan los intereses entonces se transforma en un amor saludable.

Según el dharma el apego y el enfado su objeto es la exageración. Se ve el objeto magnificado en su cualidad, más de lo que se vería de forma objetiva. Tanto lo malo como lo bueno. ¿Cómo se exagera? Cuando pensamos una y otra vez en el objeto... la mente empieza a exagerar esa cualidad y se aferra, surge el apego o la aversión dependiendo de la cualidad que se exagera.

Etiquetamos al objeto y a partir de ahí lo definimos como bueno o malo y lo exageramos. En realidad es relativo, es sólo una etiqueta. Se crea el desequilibrio en la mente.

En realidad el objeto está más allá de toda conceptualización, de todo ese sistema de etiquetas. Las emociones, cuando se transforman, entonces surge la verdadera naturaleza.

Ojo, cualquier cosa que desas para tí no significa que esté implicado el ego. Por ejemplo tú puedes querer para tí una mente iluminada, un camino que beneficie a los demás... eso es un interés para tí y para todos, pero no alimenta el ego, es un sentimiento que no tiene nada que ver con el ego aunque sea un "deseo" para tí. Son acciones no motivadas por el ego.

La compasión está enfocada a la otra persona, no en uno mismo, ahí el ego no interviene.

Vamos a meditar ahora entre la diferencia entre el apego, aferramiento, obsesión y adicción, y del otro lado estar contento con alguien, amar, querer, interesarse por alguien.

Extracto del curso

Geshe Thubten Chöden

Enfoque Medio

Sesión 4

La meditación en temas de lamrim básicamente se trata en dos formas: una es liberarnos de las ataduras de los engaños y otra es cultivar la sabiduría.

El tema de la renuncia se refiere a cómo nuestra mente suelta las ataduras de las emociones. Cuando el aferramiento se afloja, nuestra ira, rechazo, disgusto y enfado por sí mismos se bajan.

Hoy el tema de los engaños, reconocer los engaños.

Los engaños son la causa principal del sufrimiento, de la originación del sufrimiento. No hay que entender solo sufrimiento de la cesación de lo físico o mental sino de todo lo relativo a la vida, no sabemos gestionar las cosas.

Cuando nuestra sabiduría avanza, podemos comprender que hay unos niveles de engaños, de defectos y errores, unos más sutiles y otros más burdos que podemos comprender. Cuando nuestro nivel avanza vemos que hay que profundizar.

El engaño empieza en el concepto del yo, del ego. Primero basándonos en nuestro concepto del cuerpo y la mente conceptualizamos el yo, y lo segundo nos aferramos a él, surge el apego. De ahí surge lo mío, y surge todo lo relacionado con ello, lo que me hace bien, lo mío, etc.. y de forma natural nos apegamos a lo que es mío y surge el rechazo y discriminación a lo que no es mío.

Y de ahí surgen los conceptos de lo no favorable a lo nuestro y lo mío, y surge el rechazo, y el desequilibrio. Surge el desequilibrio entre lo mío y lo demás, siempre estamos corriendo detrás de esto y de ahí surge el orgullo, el resentimiento y de ahí surge también la envidia, los celos.

Cada una de estas cosas las tenemos que observar y reconocer, sus causas y su naturaleza, sus consecuencias y efectos. Tenemos que reflexionar en ello y contemplarlo.

Y sus objetos. Brevemente observar, eso nos ayuda para aflojar su energía. Si no, estamos agarrados muy fuertes.

Una meditación ve distintas técnicas, distintos textos. Una meditación es como una práctica del mindfulness. Cuando hacemos atención plena no hay que etiquetar las cosas, no hay que suponer más que lo que es. Cuando observamos algo reaccionamos e interpretamos. Hay que ser consciente de ello. Eso es la atención plena, la observación pura.

Siendo conscientes de ello así, con el tiempo se pacifica todo por sí solo, los pensamientos agradables y desagradables, lo bueno y lo malo para nosotros. Los tratamos como si fueran fenómenos reales. Intelectualmente todos hablamos de ello pero no lo reconocemos como tal, el pensamiento como pensamiento. Existe por que es una imaginación, no es real, los pensamientos son así, imaginaciones agradables o desagradables. Eso hay que recordarlo.

Nos aferramos a lo agradable pero no es más que la mente, pensamiento. Lo desagradable también no es más que pensamiento. Poco a poco con estos conocimientos hay que observarlos: surgen y desaparecen por sí solos cuando los observas. Eso es una meditación. Estas cosas ocurren dentro de nosotros. Comprenderlo es fácil.

Hay que conocer cada uno de los objetos del apego, del enfado etc. Los objetos: colores, formas... de lo agradable surge el apego y luego el aferramiento. El aferramiento hace que veas el objeto más sólido. Cuando más te aferras, te imaginas el objeto más fuerte, lo conceptualizas más. Recuerda esto. Si reconoces que estas haciendo esto te vas a encontrar con una sensación interesante e inspiradora. Estas observaciones son muy importantes. Si haces esta meditación frecuentemente ya vas a reconocer enseguida cuando estas apegandote, aferrandote... y se van a aflojar, su energía se afloja y te sientes más feliz, no tienes miedo ni confusiones. Porque cada vez lo estás reconociendo más, no solo que lo has oído sino que lo has experimentado.

Esta es la tarea del camino medio del Buda, a través del propio conocimiento y experiencia.

Las emociones son inestables, no tienen un motivo firme. Tenemos que distinguir entre los intereses y los apegos. Hay intereses que son

saludables, no apegos. Algunos son buenos para nuestra salud mental, física o para protegernos, están motivados por algo real, no es apego... a través de la meditación lo distinguimos. El apego nos deja sensación de atadura, su esencia y su causa es la ignorancia y la sensación es de estar atado y de dificultad de separarse de ello, nos mezclamos con el objeto del apego.

Naturalmente de los objetos feos o desagradables, imágenes o cualquier otro tipo de objetos, surge el rechazo. Los ves igual de sólidos. Lo agradable y lo desagradable lo ves igual de sólidos. Cuanto más rechazo sientes más desagradable lo ves. Buscas emociones y sentimientos equivocados, buscas y generas ansiedad, hay que recordar el equilibrio y la ecuanimidad, la paciencia.

Cuanto más tenemos ansiedad y buscamos sentimientos y emociones, de forma natural rechazamos la sensación negativa y creamos un desequilibrio. El desequilibrio es algo que todos conocemos.

Todo tiene su mecanismo, así conociendo eso nos ayudamos para saber lo que son realmente, reflexionamos en todos los pensamientos agradables y desagradables. Observamos como los objetos generan adicción.

En primer lugar la gente aquí lo entiende mal porque al hablar del apego o aferramiento piensan que ya no hay que disfrutar nada, pero no es lo mismo el apego y el aferramiento que los intereses. Las cosas que deseas muchas veces no son apegos... compasión y amor es un deseo, bondad es un deseo.. son deseos saludables. Son motivos y preocupaciones reales según el dharma.

Según el dharma no nos estamos preocupando realmente por nosotros, nos quejamos pero no sabemos cómo practicar para liberarnos. Porque todo está impulsado por las emociones y puede que estemos impulsados por un capricho y satisfacer nuestro ego, impulsado por nuestra envidia y el ego.

Vamos a reflexionar un poco cómo surgen los engaños, cómo empiezan, cuáles son sus funcionamiento. Meditación.

ALUMNO: pensaba que solo había que tener cuidado o estar atento con el rechazo, pero veo que también hay que vigilar el aferramiento, lo que nos gusta. ¿cómo puedo reconocer que me estoy aferrando a algo? Antes ha dicho "porque te ata, porque te falta libertad", ¿es un signo, es así?

GESHE-LA: ¿cómo lo sabes? Pero tú sabes que te aferras a muchas cosas, ¿no? a la hora de observar no lo sabes, a lo mejor tarda un tiempo. Estas cosas cuando las observas poco a poco lo sabes, te vas interesando y tú mismo lo vas a descubrir, el aferramiento.

Lo interesante es tu propia experiencia, es darte cuenta de que esa es la forma de conceptualizar de la mente y se distingue mentalmente, cómo la mente reacciona, qué sentimientos surgen de cada objeto. Lo notas y vas a tener muy pronto la transformación. Esto sería la practica del mindfulness

ALUMNO: Y a lo mejor observando me doy cuenta de que no me estoy aferrando también, ¿no? Sería un interés positivo

GESHE-LA: Cuesta separarte de esto, entonces estas aferrado.

ALUMNO: pero hay un aferramiento que está bien, ¿no? El aferramiento al dharma, por ejemplo.

GESHE-LA: aferramiento al dharma y la bodichita no es problema de momento. Al principio no es problema, nosotros mismos lo corregimos.

Las personas no hacemos las cosas porque somos malas, sino por los oscurecimientos y los engaños. Es un efecto de los engaños, nos hace ver solo una puerta pero si miramos bien hay cientos de puertas para ser felices. Cada engaño oscurece la mente de una determinada manera y hemos de observarlos y conocerlos para transformarlos.

El aferramiento hace el objeto muy sólido y fuerte, ata más.

ALUMNO: Cuando hay un objeto de aferramiento y entramos en meditación, se puede notar que hay aferramiento porque incluso tu cuerpo tiene una reacción física ante ese aferramiento y cuando "sueeltas", tu cuerpo también "suelta", hay una reacción física, de estar atado.

GESHE-LA: sí, hay una sensación física y surgen las inseguridades. Hay que pensar que estas emociones me hacen sentir así pero no es verdad, hay muchas más sensaciones que me hacen sentir bien y me hacen disfrutar, no es necesario este aferramiento.

La mente se acostumbra a cualquier cosa, una cualidad positiva de la mente, acepta cualquier cosa, primero se entiende y luego se acepta y poco a poco: la mente está queriendo ver.

Esto todo indica que es un error que pensamos que “sin esto yo no tengo otra vida”, surge la inseguridad, nos hace encerrarnos a nosotros mismos y esas percepciones son equivocadas.

Extracto del Curso Geshe Thubten Chöden Las Raíces del Samsara

Sesión 5

Hay seis engaños raíces samsáricos. Según los comentarios, donde están más reconocidas las representaciones de todos nuestros engaños y emociones es en el texto de *Vasubhandu*.

Vasubhandu representaba seis raíces de los engaños: **apego, enfado, ignorancia, orgullo, visiones erróneas y duda.**

***Duda** hay positiva también, pero duda aquí es la que nos impide comprender las cosas. La duda te convierte en un ser escéptico y no te deja aprender las cosas, aunque te las han enseñado los maestros.

***Visiones erróneas**, son cinco visiones basadas en nuestra identificación del Ego, el punto de vista equivocado.

Primera : La visión de la Transitoriedad Compuesta: es el concepto del ego, el aferramiento al yo. El tema del ego es muy importante, en budismo se presenta con muchos detalles y de forma muy completa. Nos confundimos, pensamos que el ego representa nuestra propia esencia, pero según el Dharma que lo ha investigado más allá del nivel convencional, nuestra esencia es la sabiduría, conceptual y no conceptual. Nosotros somos combinación del cuerpo y mente.

Dos cosas son importantes para nosotros, una de ellas es la conciencia pura, a nivel cognitivo, conocer de forma pura. Otra cosa es conceptualizar. Tú ves, oyes, sientes... y la mente conceptualiza. Los engaños surgen de esta función de la mente, de la conceptualización, no nacen de la conciencia pura. Así está escrito cómo es la naturaleza de los seres, descrita como la naturaleza búdica, la naturaleza última.

Esta naturaleza pura de los seres tiene distintos terminos, según el tantra es luz clara, la mente más sutil, la luz sutil, la mente más fina. Otras veces se la denomina como sabiduría trascendental o pristina, sabiduría primordial.

Y en sutras y comentarios utilizaban el término de la naturaleza búdica como la vacuidad, la verdad última de la mente.

Se describe al ego como una idea, un concepto. El conceptualizar es una identificación con la ignorancia. Nosotros nos identificamos a nosotros

mismos, a un amigo etc.. como un ser independiente del cuerpo y de la mente. Desde pequeño hasta mayor como si fuese el mismo yo. El cuerpo a cierto nivel cambia pero no cambia la persona, sigue siendo igual... tiene muchas contradicciones esta idea.

De momento podemos decir que el ego no representa nuestra esencia, nuestra autenticidad. Porque identificamos mal, para conocernos a nosotros, tenemos que ir a la naturaleza del cuerpo, cómo es. Siempre nos identificamos con la idea del cuerpo, pero hay que observarlo, reconocerlo como el objeto que es, sin interpretar, así vamos conociendo.

La visión del yo se identifica basándose en los agregados del cuerpo y la mente, por eso se llama la visión de la transitoriedad compuesta.

El ego tiene mucho papel en nuestra vida, en el enfado se manifiesta, es ego puro, en la avaricia, ansiedad.. "es mio, soy yo..." si no estamos programados como ese "yo" todo esto no surge. Si el ego está calmado, resto de emociones estan calmadas, nuestras emociones estan calmadas, la ignorancia está calmada. Todo ocurre por la rigidez del ego. Si el ego está suelto todo fluye como un rio, suave, apacible, fácil, normal, natural.

Nuestro concepto del Ego o del Yo nos va a condicionar, podemos vernos como víctima, como agresor... de cualquier forma. Nos identificamos con eso. Estamos acostumbrados a la idea del yo, de mi mente. Si mi mente está distraida yo estoy distraido, si mi cuerpo trabaja yo estoy trabajando... todo funciona así. Si mi mente es inteligente yo soy inteligente. Todo esto indica que somos inseparables del cuerpo y de la mente.

Segunda: visión errónea de los dos extremos: nihilismo y eternalismo. El Ego permanece como eterno, tenemos esta percepción de forma innata, pensamos en nosotros desde la infancia, luego la juventud... el cuerpo físico ha cambiado pero yo no, yo sigo siendo igual. Esto es un tipo sutil de permanencia y se mantiene después de la muerte.

Y cuando el ego se muere y es inexistente, hablamos del extremo del nihilismo.

En Dharma representa una visión media, libre de ambos extremos.

Tercera: la visión suprema del propio punto de vista: consieramos nuestra visión como la suprema, todos tenemos esto! Tenemos distintos

tipos de visiones y percepciones, como que el ego existe de forma independiente y sólida, por ejemplo. Es un tipo de aferramiento a tus propias ideas y a lo tuyo, piensas que todo lo tuyo es verdadero y mejor que las visiones del resto: "mi idea es mejor, es la buena, razonable, práctica, sabia... mejor que la tuya."

Cuarta: Visión suprema de la propia disciplina y comportamiento: esto se refiere a que con un ritual tuyo vas a lograr la iluminación... una forma de vestirse, un ritual de comportamiento que tengas... una determinada ética o disciplina, que solo de esa forma vas a trascender al nirvana.

La base de las visiones erróneas es el aferramiento al ego.. "mi idea es mejor, mi enfado es mejor que el tuyo porque yo tengo razón, mi, mi, mi, mi..."

La ignorancia representa la ignorancia de nuestro propio ego que identifica y reconoce de forma equivocada. Es la fundamental. Es la fuente de todas las visiones erróneas y las emociones.

Nuestra esencia se descubre detrás de nuestro ego. Si se transforma el ego, se descubre nuestra esencia pura. *El ego es a nivel de conceptos. En este nivel hay que avanzar al nivel no conceptual, la conciencia directa, como el agua más pura.*

Quinta: la visión errónea de que no existe el nirvana, ni la iluminación, ni la transformación, ni la ley de causa y efecto. Cuando tenemos estas visiones es imposible tener un camino correcto. Todos nosotros tenemos una falta de convicción en este camino verdadero. Por eso necesitamos meditar, reflexionar sobre la naturaleza, sobre cómo funciona. Ver cómo todas las consecuencias siguen cien por cien sus causas... de los cereales salen cereales. De las manzanas surgen manzanas... las causas positivas traen cosas positivas y las cosas negativas traen cosas negativas.

En el mundo, aunque todos los seres quieren lograr la felicidad, la destruyen por su ignorancia, se involucran con las causas del sufrimiento.

Seis raíces de los engaños, raíces del samsara. Su raíz es el ego, el aferramiento al yo, la idea del yo. Tenemos que transformar la idea del yo, no significa que no existimos, es solo que lo reconocemos mal, tenemos una percepción equivocada y nos identificamos de forma equivocada. Necesitamos identificarnos correctamente, y para eso hay que observar nuestra mente sin interpretar, así poco a poco nos conocemos y llegamos a la esencia pura.

Tenemos que meditar en cada una de estas raíces y reflexionar en ellas, para tenerlas cada vez más claras. Es algo práctico, no se nos puede olvidar y tenemos que recordarlo porque a la hora de afrontar las emociones nos ayuda a controlar y conocer, transformando nuestra mente.

Recitar Oraciones



Tenemos que meditar en todos nuestros maestros, los budas, los yoguis y yoguinis. Se recitan tradicionalmente las oraciones para recibir las bendiciones, las oraciones y transmisiones.

El camino espiritual para nosotros es bastante vulnerable, se puede agitar fácilmente y perderlo fácilmente también. Por eso se necesitan muchas bendiciones y recibir la disolución de todos los budas, desde buda Sakyamuni hasta nuestros maestros, y así, de esta forma, estamos bendecidos y protegidos.

Por eso se recitan estas peticiones de las oraciones, para estar protegidos. Te imaginas al Buda, representante de todos los objetos de refugio. Es como una imagen que representa el camino del Dharma y a todos los tathagatas y a todos los maestros. Así, cuando se disuelve en una única luz luminosa, entra por nuestra coronilla, baja hasta nuestro corazón, se disuelve allí y se convierte en nuestra esencia, es indivisible con nosotros.

Observar la Mente



Primero estamos atentos a la respiración, luego estamos atentos a la mente.

La característica principal de la mente es conocer, cuando estas respirando la mente es consciente de ello y sabe las sensaciones que ocurren mientras respiras, los sentimientos... con la práctica cada vez lo notas más. Todo esto es para conocer la naturaleza de la mente. Tenemos que saber esto para controlar la mente.

Si no conoces la mente no hay forma de controlar los pensamientos. Por eso hay que empezar conociendo la mente. No hay que intervenir, ni corregir, solo saber, conocerla. Cuando la conoces sabes lo que interpreta y en ese instante deja de pensar.

Extractos Lam Rim Enfoque Mediano

Poco a poco desarrollamos la habilidad y en cada proceso notamos lo que ocurre de forma instantánea. Esto resulta muy poderoso para controlar y pacificar nuestra mente cuando ocurre algo. Por eso es tan importante la respiración.

La mente siempre está interpretando algo, un sentimiento, una sensación... *la mente siempre sabe lo que ocurre*, también sabe cuándo está imaginando. Cuando respiras también imaginas y tienes que saber que estás imaginando. Hay que conocerlo, y poco a poco conoces todas las sensaciones, interpretaciones, imaginaciones... conoces su funcionamiento y la controlas.

No hay que buscar nada. Cuando surge la duda, entonces la mente sabe que está dudando, que hay confusión. Todo es un proceso mental, experiencia mental. Todo esto está expresado en los sutras. Si la mente está distraída, el practicante meditador sabe que está distraída. Si está feliz, el meditador sabe que la mente está feliz. Incluso los monjes pequeños lo saben. Esto nos hace controlar la mente y pacificar y transformarla. Es una sabiduría, así conocemos nuestra propia esencia. Si no conoces la mente, no conoces lo que ocurre de forma esencial.

Extracto del Curso Geshe Thubten Chöden

Sesión 7

Aquí el primer punto es que tenemos que tener claro que hay dos tipos de problemas. Uno son las condiciones de nuestra vida que pueden ser técnicamente resueltas, condiciones físicas, condiciones externas, favorables o desfavorables. Por otro lado es nuestro estado emocional, nuestros sentimientos, emociones, pensamientos.

En la práctica tenemos que distinguir entre tres cosas, pensamientos, emociones -como enfado apego, confusiones etc.. positivas o negativas- y sensaciones -negativo, positivo o neutral-. Estas tres cosas se utilizan como objetos separados en la meditación.

Aquí lo verdaderamente importante es distinguir completamente cual es la experiencia interna y cual es la externa. A veces los mezclamos, nuestra preocupación y la motivación de la preocupación que ocurre externamente. Tenemos que volver nuestra mente hacia nuestra experiencia mental, ¿qué es la preocupación? Es una experiencia mental. El motivo puede ser exterior pero la preocupación es nuestra experiencia mental. Nuestra mente puede girarse hacia dentro conociendo lo que surge realmente con esa experiencia mental. Estamos mezclando las cosas exteriores e interiores porque lo que ocurre fuera se mezcla con el interior, y así ocurre con los pensamientos y emociones.

ALUMNO: a veces se mezclan y a veces se confunden, pero no es lo mismo.

Cualquier experiencia de la mente, cuando cerrais vuestros ojos, estais conscientes de que hay muchas cosas dentro de vosotros. Y todo esto es la mente.

Se vuelve cada vez mejor cuando nos damos cuenta de que esto es una experiencia de la mente. Cuando distinguimos claramente, por ejemplo, cuando estamos mirando hacia delante tenemos que saber claramente lo que observamos, pero la experiencia, el pensamiento o emoción que surge es la mente.

Nuestra atención, ¿donde va? Va detrás de la sensación, va detrás de lo visto, de lo oído, de lo percibido... ahora tenemos que volvernos hacia la experiencia interior.

La ignorancia es muy importante conocerla. Ignorancia puede que se conozca como una simple confusión, es una forma muy superficial del concepto de ignorancia. En los textos se dice que la ignorancia son percepciones equivocadas.

El opuesto a conocer es no conocer, no conocer es la ignorancia, ¿cuál es el antídoto? El Buda dijo que el antídoto para la ignorancia es la meditación en el Surgir Dependiente. Lama Tsongkhapa decía que todos los defectos en la vida derivan de la ignorancia.

Buda enseñó el Surgir Dependiente para erradicar esa ignorancia. La ignorancia es el primera de todos nuestros engaños, el primer paso. Se refiere a que la ignorancia tiene dos fases, una es no saber - confusiones- y otra es percibir equivocadamente.

El no saber quiere decir que son oscurecimientos y confusiones mentales, y todo el resto de emociones se van a crear a partir de ellos.

El enfado va a crear confusiones y va a producir oscurecimiento mental, apego, orgullo etc.. cuando surge no solo agita nuestra mente, dirige un camino equivocado y oscurece nuestra mente. Limita la capacidad de la inteligencia, la cognición. La ignorancia como ignorancia, implica no saber y oscurecimiento.

ALUMNO: se pierde sensibilidad para lo que ocurre.

GESHELA: por supuesto pone un límite a nuestra experiencia.

Y muchas cosas tan sencillas que no se perciben y no se comprenden porque la mente está oscurecida por las emociones negativas, como el ego.

Percepción equivocada, hay dos principales tipos: una es acerca de la ley de causa y efecto, y la otra es la ignorancia de nuestra propia esencia, la percepción del yo.

Es una ignorancia fundamental.

Cuando meditas en el significado de la interdependencia, del surgir dependiente y en la ley de todos los fenómenos internos y externos, todos tienen una ley natural, la ley de causa y efecto.

La ley de causa y efecto es cómo existen los fenómenos, el orden de todos los objetos.

La ley del karma tiene que ver con los seres conscientes, no es lo mismo que la ley de causa y efecto.

El antídoto para esta ignorancia es meditar en la ley de causa y efecto y en el surgir interdependiente. Causa y efecto en el sentido kármico de las causas positivas y negativas. Meditar y reflexionar.

Cualquier objeto que cojais, podéis ver que el mecanismo de éste surge de forma interdependiente. Todo lo que tiene una existencia sustancial o nuestra experiencia psicológica, nuestra mente, todo surge dependiendo unas cosas de otras. Todas las cosas están compuestas con distintos elementos y se forma un objeto -bonito o feo- cualquier objeto que observas su mecanismo ves esto, no es algo complicado. En la meditación observas esto y cada vez está más claro, el nivel se profundiza.

Puede ser que al principio esto no sea muy profundo, pero sí lo es ya que todos los fenómenos compuestos que conocemos derivan de sus elementos. Todo lo que surge tiene sus causas y condiciones particulares y están compuestos por sus elementos... no hay nada anormal, no es nada nuevo. Pero cuando meditas en esto vas a notar algo diferente, algo importante, sientes cómo se construyen las cosas cómo se forman... esto no está hecho por nadie, surgen y desaparecen así, por sus causas y condiciones,. Ni surge solo ni desaparece solo, todo está sostenido por una ley natural. Vas a tener unas experiencias profundas y muy curiosas cuando meditas en esto.

Esta meditación avanza en cómo cultivar la sabiduría, que es el antídoto de la ignorancia. Tenemos que reconocer la experiencia de la ignorancia, según el sutra de los cuatro fundamentos de la atención, has de ser consciente de todo esto.

Duda: duda no solo se refiere a las confusiones. También es duda cuando no se puede uno decidir en reconocer una entre dos cosas. Es otro tipo de confusión. Una experiencia, oscurecimiento mental. Según las cuatro atenciones fundamentales, la experiencia de estar feliz, hay que ser consciente de la experiencia mental de ser feliz... estoy agitado, hay que ser consciente de la experiencia mental de la agitación... estoy aburrido,

hay que ser consciente de la experiencia mental del aburrimiento. El aburrimiento es una experiencia mental, siempre estamos buscando fuera pero hay que estar consciente de la experiencia del aburrimiento. Buda dijo que cualquier experiencia que observas ésta desaparece. Cuando la conoces y la comprendes ya desaparece, porque no tiene una existencia sustancial, toma una forma porque conceptualizamos, nuestra mente está imaginando.

Esto pasa incluso con una sensación de dolor, mental. Puede pasar como una sensación de tristeza,

ALUMNO: me gustaría que usted explicase más el problema que tenemos cuando estudiamos algo complicado como entender la vacuidad, nos hemos acostumbrado a que estudiar es aproximarnos, leerla y decir lo entiendo o no lo entiendo. Y cuando no lo entiendo pienso que soy tonto y lo dejo. Nadie nos ha enseñando que estudiar es precisamente enfrentarse a algo que no sabemos y no entendemos y que una de las cosas es familiarizarnos con ese concepto -aparece la meditación- y de repente un buen día eso se organiza y lo comprendemos. El comprender no es algo paulatino, funciona que te estas mareando con el mismo tema porque no lo entiendes y

GESHELA: es que a veces otras personas no lo entienden porque esto pensando en otra cosa, por falta de motivación. Esto puede ser.

No hay que desalentarse, es un tipo de determinación, un tipo de paciencia.

Hay dos tipos de discípulos, de facultad aguda y de facultad media. Aguda no es sólo captar algo, se refiere a que no se desalienta fácilmente, es un poder de determinación y confianza. En su camino no se distrae, ocurren muchas cosas pero no cambia su camino.

ALUMNO: Hay otra forma de desalentarse y es conformarse con un concepto equivocado.

Dos ignorancias, estamos hablando del camino del Dharma, hacia la iluminación, de transformar nuestros sufrimientos. De lo que tratamos directamente es de transformar nuestros conflictos y sufrimientos mentales e indirectamente todo está relacionado.

Según el Dharma, los problemas interiores son más importantes y principales que los exteriores, porque si transformas lo interior, se transforma lo exterior, no hay que hacer nada más. Transformar nuestra mente de nuestras dos ignorancias - ignorancia de la ley causa y efecto y de nuestra propia esencia- las dos están relacionadas con la naturaleza de la interdependencia. Así hay que observar la ley natural de los objetos, y las causas particulares de cada fenómeno. Todo objeto tiene su causa particular pero es interdependiente con el resto de cosas.

Todo son leyes naturales, es el orden natural de cómo funcionan las cosas, las conexiones interiores y exteriores.

Todo se vuelve profundo cuando entrenamos a nuestra mente. Hay gente que con muy poca técnica puede alcanzar un nivel muy profundo en la meditación, y otras personas necesitan más técnicas. Pero ya no depende de la técnica si no del entrenamiento. Todo lo que se practica, todo depende de cómo nos vamos a esforzar en ello.

Este mecanismo del surgir dependiente todo el mundo lo puede ver, es algo muy normal. Como Newton cuando descubrió la gravedad, era obvio que si la manzana se tira va a caer, todo el mundo lo vé... pero él vió la profundidad de este hecho y empezó desde ahí a intuir más cosas. Ley de causa y efecto es igual... está ahí todos lo vemos, pero si profundizamos vamos a comprender muchas más cosas y muy interesantes.

Extracto del Curso Geshe Thubten Chöden

Sesión 8

El Orgullo. Es una actitud que nos agita fácilmente y se puede confundir con autoconfianza. Hay diferencia entre ambos, hay que distinguir. La autoconfianza es importante, en cualquier cosa que hacemos necesitamos tener una confianza, para afrontar un problema también.

El orgullo está definido como engaño, no puede ser bueno. Hay distintos tipos de orgullo. El orgullo se basa en nuestras cualidades, del cuerpo, del conocimiento, de riqueza, rango... cualquier cualidad que tengamos. ¿Cómo distinguimos entre orgullo y autoconfianza? Una cosa es estar contento con lo que hemos logrado, otra cosa es el orgullo basado en una cualidad, la distinción viene en que con el segundo hay una disposición en contra a los demás seres. Lo más obvio es cuando lo definimos como "sentirse superior por lo que tienes o eres", sea estatus, riqueza, poder... por lo que sea, incluso los niños lo tienen.

En general el orgullo deriva de alguna cualidad o posesión, física o mental, y nos impulsa a hacer muchas cosas, muchas negativas. El orgullo nos implica en una tendencia a equivocarnos, a actuar en contra de los demás seres, a compararnos, a competir, a sentirnos superiores de los que vemos inferiores, incluso a vernos muy similares a seres que están muy muy por encima de nosotros. El orgullo surge en nuestras relaciones con todos, los que consideramos inferiores, los iguales - surge la competitividad- y los superiores.

El orgullo se nota mucho, es una tendencia muy dominante.

Otra cosa es estar contento con lo que tenemos o hemos logrado, ésto no nos va a implicar en conductas negativas ni va a ser tendencia de ver a los demás como inferiores.

La autoconfianza es muy importante, en el Dharma es muy importante. Por ejemplo, si estamos estudiando los temas de Lam Rim, la autoconfianza es lo que nos hace pensar que podemos lograrlo que vamos a sacarle el sentido vamos a tener beneficio y vamos a lograr transformar nuestra mente.

Hay gente que nace con esta confianza, otro tipo de gente la consigue mediante el aprendizaje.

El opuesto a esta autoconfianza es la inseguridad, por ejemplo, a afrontar los problemas, no se sabe cómo afrontar los problemas y surge el miedo. Otra inseguridad surge debido a los celos, cuando nos comparamos con los demás y el hecho de que ellos obtengan más beneficios que nosotros nos machaca mucho y nos da inseguridad.

Otra falta de confianza es cuando hemos sufrido mucho y ya pensamos que siempre va a ser así. Según el Dharma no hay que tener miedo a estos sufrimientos porque muchos de estos sufrimientos van a traer algo bueno si los afrontamos, van a dar frutos muy muy buenos. Otros puede que sean muy dañinos, que sean inevitables debido a tu karma. Según el Dharma hay que utilizar estas situaciones y hacer que se convierta en algo positivo, trabajar con ello para, por ejemplo, trabajar con la compasión.

ORACIÓN PETICIÓN DE ENSEÑANZAS DE LAMRIM



El estudio de Lam Rim y las instrucciones del conocimiento del Dharma, no son una cuestión sólo de lo que hay en el libro. Se necesita algo más. Para el principiante sobre todo, la mente tiene muchas confusiones, muchos engaños en ella y se puede agitar fácilmente. Necesitamos mucha inspiración para que nos bendigan , desde buda Shakyamuni hasta los maestros de nuestra época. Todo el linaje de yoguis y maestros. Por eso es tan importante recordar y pedir las bendiciones, la Oración para la Petición de las Enseñanzas, así estamos protegidos y dirigidos y estabilizando nuestro camino, haciéndolo más estable, haciendo mas estable nuestra enseñanza.

Extracto del Curso Geshe Thubten Chöden

Sesión 9

Vamos a hablar de cómo reconocer los engaños y de cómo eliminarlos. Hay un antídoto para cada uno de los engaños. Buda enseñó que básicamente hay diez engaños, el resto son derivados de ellos. Es como los colores, hay cuatro calores que son la raíz del resto de la paleta de colores que existen. Así como hay mezcla en los colores, hay mezcla también con los engaños y surge toda la variedad.

Hay muchos tipos distintos de emociones y pensamientos. Particularmente aquellos que no son saludables, y están relacionados de forma directa o indirecta con estos diez engaños. Estos diez engaños raíz derivan de tres venenos: Ignorancia, Apego y Enfado.

Ignorancia aquí es la percepción equivocada, el aferramiento al yo, el aferramiento a una entidad absoluta.

Esta ignorancia la podemos dividir en dos partes. Por un lado nuestra entidad equivocada, como si fuese algo individual y por otro lado la entidad del resto de los fenómenos. Esto implica una identificación equivocada de todos los seres, lo que conocemos como Ego. Aquí la ignorancia no se refiere a no saber sino a percibir de forma equivocada. Por eso identificamos al resto de los fenómenos también como que tienen una entidad absoluta. Fundamentalmente a partir de estos concepto surgen el resto de los engaños.

Hay un antídoto que es la sabiduría de la ausencia del yo y la sabiduría de la vacuidad. Este es el antídoto para todo.

Buda también enseñó los distintos engaños y los distintos antídotos para ellos. Por ejemplo, acabamos de hacer la meditación en la respiración, esto sirve para relajar la mente, por un lado está el ser consciente de la respiración, y otra cosa es el "pensamiento" de que estas respirando. Si haces esto, sigues el proceso de la respiración y la mente se relaja. Porque puedes estar consciente de que estas respirando pero tu pensamiento estar en otro lado... esto no es tan poderoso. Una cosa es ser consciente del aire que entra y sale y otra cosa es pensar en el aire que entra y sale..

son dos procesos, solo cuando ambos están presentes en la respiración la mente se relaja y se calma, se convierte en antídoto.

El antídoto para el enfado es meditar en amor-bondad. El antídoto del apego o del aferramiento, es meditar en los defectos del objeto al que nos aferramos o nos apegamos (por ejemplo, si nos aferramos a nuestro cuerpo, pensar en sus defectos)

Amor-bondad viene muy bien en general. Muchas veces estamos amargados, o con disgustos o rechazos, ésto deja unas impresiones muy negativas. Necesitamos descansar la mente para que no esté constantemente en esa negatividad y el meditar en amor-bondad hace que nuestra mente esté más luminosa, más contenta y feliz, se pacifica.

Para que nuestra mente tenga sabiduría necesita meditar en la vacuidad, es la sabiduría trascendental. Para nuestro ego meditar en la compasión e igualdad hacia los demás es importante. Tenemos muchos conflictos por culpa del ego, intelectualmente no podemos afrontar algo porque no aceptamos lo que nos pasa. Se nota muchas veces que cuando interviene el ego nos cuesta aceptar las cosas y sufrimos mucho. Aquí necesitamos transformar nuestro ego y calmarlo, ver la igualdad, ver que todos somos iguales, tenemos los mismos derechos y nos equivocamos igualmente.

Aquí el punto importante es que reconozcamos nuestros engaños, y conocer los antídotos para todos los engaños. La mente que está contaminada por los engaños y la que no lo está.

¿Cómo se define el engaño? Es aquello que influye en nuestra mente y hace que sea una mente no virtuosa. Hay mentes positivas y no positivas, por ejemplo, amor, bondad, compasión, inspiración, valorar al otro ser, autoconfianza... hay muchas cosas positivas, esto nos hace muy felices. Otro tipo de mente tiene muchos caprichos, ansiedad, mente agitada... esta es una mente que sufre de los engaños.

El engaño se define cuando surge... el estado de la mente es libre, se conoce como la conciencia cognitiva, cognición, claridad y conocimiento. Conoce y clarifica los objetos, percibe, es su esencia, ve los objetos y los conoce, esta es la definición de la mente, de la conciencia. Pensar e imaginar es otro tipo de conocimiento, recordar es otro tipo de conocimiento, si no se sabe no se puede reconocer... así imaginar, pensar, recordar.. es una forma de conocer y aproximarse a los objetos.

Aquí lo que estamos intentando es definir al engaño, es muy importante la distinción entre el engaño y el no engaño. Los engaños, por ejemplo la

confusión, cuando surge, hace que nuestra mente sea no virtuosa. Y se irán construyendo más engaños a partir de ahí como el aferramiento, la ira etc.. la mente se dirige hacia otra dirección menos saludable, es como un cambio de color. Cuando surgen estos engaños ya surge el demerito, surge la intención maliciosa, o el enfado, o surge el querer dañar.

Otra consecuencia es que cambia el entendimiento y percibes las cosas de forma equivocada. Empiezas a sentir que las cosas no son tan verdaderas como lo que pensabas; por ejemplo, algo positivo empiezas a ver que no es tan positivo y viceversa, comienzas a percibir los objetos como opuestos de la realidad, de forma equivocada. Y esto va a estabilizar las impresiones, los engaños hacen que las impresiones negativas impacten más en nuestra mente. Nos va a impulsar a su vez a realizar acciones negativas. Por ejemplo, el enfado va a hacer que hablemos mal, de forma dañina, el orgullo va a hacer que actuemos con los demás menospreciándoles... son acciones impulsadas por los engaños.

En el nivel ordinario pensamos que todo está bajo nuestro plan, cualquier cosa. Pero según la observación psicológica no es así, los engaños se impulsan unos a otros, una información la cogen de unos engaños a otros y eso nos lleva a tener preocupaciones, a sentir amenazas, esto va a derivar en inseguridad y nos va a impulsar a hacer planes, y estos planes impulsan a otros. Si en la meditación observamos esto, podemos contemplar si esto es verdad o no, si es correcto o no.

Cuando surge una intención nunca nos cuestionamos, y muchas veces por lo que sentimos interés o estamos entusiasmados, no es necesariamente algo saludable, es sólo que los engaños nos están impulsando hacia estos intereses. Cuando reflexionamos atenta y plenamente esto, podemos distinguir las motivaciones reales y ver los beneficios reales de las acciones y así llevar un control.

Si no nos damos cuenta, entonces somos impulsados así y solo cuando nos golpeamos es cuando surge la duda pero ya no podemos volver atrás. Reflexionemos sobre nuestras intenciones, planes, engaños, y veremos que son los engaños los que nos inducen a hacer todas estas acciones.

En otros casos puede ser que esta información parezca muy beneficiosa, para nosotros, nuestra familia, nuestro negocio... son dos procesos, la intención y el deseo no siempre es bueno para nosotros. Los engaños tienen muchas formas de entrar en nuestra mente, tienen muchos trucos... pueden entrar haciéndonos creer que es bueno para defendernos,

protegernos o para prosperar... y no nos damos cuenta de que nos involucramos en acciones que traerán consecuencias negativas... entran como si fuera tu mejor amigo que quiere protegerte pero te mete en líos porque en realidad tu percepción es equivocada.

Así es como definimos los engaños, los efectos de los engaños. De acuerdo con el Dharma, todos los defectos de nuestra vida son culpa de los engaños, no de la naturaleza de los seres sintientes, que tienen una naturaleza pura de la mente. Siempre hay que diferenciar entre estas dos cosas. Los engaños contaminan la naturaleza pura de la mente.

Transformar los engaños y rebelar la naturaleza pura de la mente es la iluminación. El significado de la iluminación es cuando se abre por completo la sabiduría primordial de la mente.

Nuestra felicidad, la paz, el nirvana, la iluminación, todo tiene la misma naturaleza, tiene la misma dirección. Los engaños, el sufrimiento, las percepciones equivocadas, la infelicidad va en otra dirección. ¡Para mí esta es una noticia maravillosa! Esto quiere decir que nuestra naturaleza va por allí, no por aquí... es la forma de distinguir entre el samsara y el nirvana, se divide entre dharma y adharma.

Es importante reconocer todos estos engaños para que podamos ponerlos bajo control y así controlar nuestra mente. Poner orden en nuestra mente y dirigir nuestra atención en la dirección correcta, hacia la sabiduría, la felicidad, lo positivo, hacia nuestra naturaleza, la iluminación o nirvana.

Todos los engaños, -el apego, el aferramiento, el enfado- crean una distancia con la bodichita, hace que nos alejemos de ese tipo de mente, nos cuesta más el inspirarnos en el amor y la compasión, nos sentimos más inclinados hacia la batalla con los demás... crea una gran distancia con lo positivo. Hay que conocer a los engaños por sus efectos.

Van a deteriorar también nuestras acciones meritorias, la persona se vuelve menos saludable, hace que surjan acciones tremendamente negativas como matar a otro ser... el proceso psicológico es así, surge la rabia y la motivación para hacer daño.

En el nivel ordinario, puesto que no estamos entrenados con la meditación o el Dharma, la mente como tal ve lo que hay, se ve impulsada sin control. Por eso reconocer los engaños es importante y meditar y reflexionar en ellos para poder tener el control. Igual que una planta. Su proceso es brotar

con el agua y el abono cuando se reúnen... dependiendo de los elementos, esto pasa con nuestra mente. Comprender todos los elementos que la afectan nos hace llegar a tener el control sin interrupción.

Extracto del curso Geshe Thubten Chöden

Última sesión.

Cuando pensamos en hacer algo, planificamos, pero hay un nivel más sutil, en donde surgen los factores mentales y nos impulsan. Por ejemplo, el enfado: pensamos que surge por sí mismo pero no es así, el enfado tiene sus causas particulares, necesita sus condiciones y procesos para que surja. Si quieres llorar no vas a llorar si no tienes causas que lo hagan, no es algo espontáneo ni surge así solo...

Todo esto está basado en las percepciones equivocadas, ¡y esto es otra buena noticia! Porque las percepciones equivocadas van a desaparecer cuando aparezca la percepción correcta! Y ¿qué descubre el Dharma? Un montón de cosas preciosas dentro de nuestra mente. Y el Buda y sus discípulos descubrieron un montón de cosas dentro de su existencia. Nosotros conocemos esto a nivel superficial, no vemos la esencia, pero el Dharma observa más allá del nivel superficial, por ejemplo, hay muchos engaños aquí en nuestra mente pero el Dharma lo ve como un aspecto.

Así, sobre los engaños lo que dice brevemente es que nos hacen incómodos, infelices, sufrimos en esta vida y también en la siguiente, por lo tanto es muy importante que tengamos una vida correcta, saludable, que creamos en el amor y compasión, en la armonía. Cuando surge el engaño hay que reconocerlo inmediatamente y aplicar el antídoto, así estamos siempre en el camino correcto. El resto de los obstáculos, los enemigos etc.. no son tan graves como los engaños. Reconocer los engaños es una práctica principal.

Las acciones del ego y aferramiento positivos también existen, aunque en el fondo son engaños, nos hacen hacer acciones meritorias cuando por ejemplo pensamos "yo quiero ser bueno, quiero hacer acciones buenas"... hay que conocerlas también.

El nirvana trasciende los sufrimientos y te libera del renacimiento y la muerte, todo es un gozo innato, libre de ataduras, incondicional. Un estado natural. Nuestro renacimiento sea humano o celestial no es incondicional,

sucede bajo los efectos y los poderes de los engaños, son consecuencias kármicas, no tenemos opción de cómo morir o cómo y donde renacer, incluso los seres celestiales. Nirvana o iluminación es un estado libre, no está impulsado por los engaños ni acciones kármicas, es incondicional y sin manchas de ignorancias.

Engaños, impresiones del engaño, semillas o huellas, mientras los tengamos, tenemos contaminación, aunque no sea manifiesta. Quiere decir que está en un estado emocional, pero no se manifiesta, son impresiones, tenemos las huellas. Cuando hacemos la transformación se manifiestan y luego avanzan cada vez más hasta que trascienden y se limpian las huellas y entonces ya se rebela totalmente la naturaleza pura omnisciente, pura iluminación. Todo esto es nuestra propia naturaleza, los engaños es un aspecto superficial de la mente y su esencia última es la naturaleza de sabiduría trascendental, iluminación o nirvana.