

# Lam Rim Mediano

**Lama Tsongkhapa**

**Comentario de**

**Ven. Gueshe Jampel**

Intención inferior y media



**Apuntes y exámenes**

**PROGRAMA BÁSICO**

**Centro Nagaryuna de Granada**

Interpretación del tibetano: Karen Molina y Derek Holtemann

Transcripción: M<sup>a</sup> del Mar Benet y Amparo García de Cárdenas

**Nota: Estos apuntes y los exámenes están sin revisar por Ven. G. Jamphel. Puede haber errores en la interpretación y en la transcripción.** Para el estudio de los participantes del Programa Básico. La numeración y los títulos de los capítulos corresponden al Lam Rim Chen Mo, Volumen 1. Las sesiones entre capítulos corresponden a las grabaciones de los CD.

# Lam Rim Mediano

## Capítulo 1

6 y 7 de mayo, 2006

### Explicación mediana de los estadios del camino a la iluminación que deben ser practicados por los tres tipos de seres

#### Primera sesión

##### Homenaje

*“Respetuosamente me postro a los pies de todos los seres totalmente excelentes y venerables que están llenos de compasión”.*

Con esta primera frase del texto nos postramos y prestamos homenaje a todos los budas y bodisatvas que han logrado desarrollar la compasión, porque a través de ella uno entra en el camino Mahayana.

##### Expresión de veneración

*“Ante el Bhagavan, señor de este sistema de mundos que posee dominio sobre sí mismo, ante el regente del Conquistador, Maitreya, rey del Dharma; ante Manjudhosha, único padre de todos los sugatas.  
Y ante Nagaryuna y Asanga, profetizados por el Conquistador,  
con gran respeto me postro”.*

##### Promesa de componer el texto

*“De nuevo y para que se entienda fácilmente, explicaré de un modo breve los estadios del camino de la visión profunda y la conducta extensa.”*

Estas enseñanzas están presentadas de forma que nos sean fáciles y de manera rápida nos lleven a lograr nuestro objetivo. En el texto se menciona el linaje que viene de Maitreya y Manjushri y de ellos, las enseñanzas del Victorioso dadas por Nagaryuna y Asanga. ¿Por qué se mencionan estos nombres? ¿Por qué habiendo tantos budas y bodisatvas nos postramos ante estos en particular?

#### Linajes de las enseñanzas de Buda Shakyamuni

- El linaje de **Maitreya**, las **acciones extensas**, se trasmite a través de **Asanga**.
- El linaje de **Manjushri**, la **visión profunda**, se trasmite a través de **Nagaryuna**.

En el texto de Lam Rim están todos los puntos esenciales para la práctica de las enseñanzas del Conquistador, el camino trazado por estos seres supremos, Nagaryuna y Asanga.

Lama Tsongkapa escribe: *“El sistema de los seres supremos que van a la tierra de la omnisciencia, es decir, a convertirse en un buda, en donde se encuentran sin excepción todos los estadios explicados a los tres tipos de intenciones. Todo lo que está aquí explicado es para guiar a los seres afortunados a la budeidad, a través del camino gradual hacia la iluminación”.* Hace referencia a cómo los “seres afortunados” tienen todas las condiciones necesarias para ser guiados al estado de la budeidad a través del camino gradual a la iluminación. Este camino, que nos lleva a ser un ser supremo, está explicado de forma gradual según los tres tipos de intención o motivación: ser de intención inferior, media y superior.

En realidad estas enseñanzas de Lam Rim pueden beneficiar a cualquier tipo de persona, pero para aquellos seres afortunados que tienen los méritos pueden ser de mayor utilidad, porque pueden ser guiados al estado de la iluminación.

## Las cuatro grandezas

1. La grandeza del autor con el fin de establecer el origen de las enseñanzas
2. La grandeza del Dharma para poder generar respeto a estas instrucciones
3. El modo correcto de enseñar y escuchar las enseñanzas
4. Cómo guiar a los estudiantes con las instrucciones específicas

### **Presentación de la grandeza del autor para mostrar la autenticidad de las enseñanzas**

#### **El autor raíz y auténtico**

¿De dónde vienen las enseñanzas de Lam Rim?

- En general estas instrucciones vienen del “Ornamento para la Comprensión Clara” de Maitreya, empezando por primera vez esta explicación del Lam Rim.
- De forma específica vienen de “Una Luz en el Camino” de Atisha.

El “Lam Rim Mediano” de Lama Tsongkhapa viene del texto “Una Luz en el Camino” de Atisha, éste del “Ornamento para la Comprensión Clara” de Buda Maitreya y éste de Buda Shakyamuni. Es importante saber que al seguir este linaje ininterrumpido, podemos decir que estas enseñanzas de Lam Rim son completamente puras y perfectas, y contienen todo el camino. Si dijéramos que el autor del texto “Lam Rim Mediano” es Atisha, sería correcto.

Así como estas enseñanzas de Lam Rim vienen de un linaje completamente puro, las enseñanzas que nos va a explicar Gueshelá vienen de S.S. el Dalai Lama, quién las recibió del linaje ininterrumpido de Lama Tsongkhapa.

Padmasambhava junto con Songtsen Gampo y otros seres importantes llevaron las enseñanzas a Tíbet, los tibetanos no las conservaron correctamente y se deterioraron. Gracias a la bondad de Atisha, estas enseñanzas volvieron a Tíbet conservándose hasta ahora. Desarrollamos respeto hacia Atisha porque a través de él vienen estas enseñanzas. Para generar respeto y ver por qué es un ser importante hay que analizar lo que hizo.

### **La grandeza de Atisha**

#### **A. Cómo nació en un linaje excelente**

En el Oriente de India, en un gran palacio vivía una familia real muy importante y afortunada. Tuvieron tres hijos muy famosos. Atisha, el segundo de ellos, destacó por sus cualidades, era como un rey completamente puro.

#### **B. Cómo, con estas condiciones, consiguió buenas cualidades**

Se explica en dos partes:

1. Cómo obtuvo las buenas cualidades del conocimiento de las escrituras estudiando muchos textos.
2. Cómo, involucrándose en prácticas adecuadas, consiguió las buenas cualidades del conocimiento basado en la experiencia.

#### **1. Cómo obtuvo las buenas cualidades del conocimiento de las escrituras estudiando muchos textos**

En esa época se hacían debates entre religiones, había que ser un buen erudito porque si perdía tenía que convertirse a la religión del ganador. Con **15 años**

memorizó el texto “Gotas de razonamiento” de Dharmakirti escuchándolo sólo una vez. Gracias a su conocimiento ganó el debate a otros eruditos y su fama se extendió.

A los **21** era un **erudito** excepcional, experto en los **cinco conocimientos generales**. Los cuatro comunes: lógica, gramática, arte y medicina; y el quinto: conocimiento extenso de budismo, islamismo e hinduismo.

Entre los **21** y **29** años estudió en profundidad el **tantra**, el vajra secreto. En ese período tuvo un guru especial, Lama Rahulagupta -yogui que tenía la visión directa del poderoso Hevajra y de otras deidades y dakinis- del que tomó muchas iniciaciones, recibiendo el nombre secreto de Yeshe Sangye Dorje.

Su conocimiento en tantra era tan vasto que pensó que era el que más sabía en India. Una noche, mientras dormía, se le aparecieron unas dakinis y le mostraron unos textos de tantra que nunca había visto. A través de este sueño, el orgullo que había generado al pensar que era el que tenía mayor conocimiento de tantra disminuyó.

Después, sus maestros y deidades -Chenresig, Tara, etc.- tanto en sueños como en presencia le aconsejaron que tomara los votos de monje para poder alcanzar el estado de buda y beneficiar a todos los seres. Debido a estas súplicas, Atisha tomó los votos con Silaraksita recibiendo el nombre de Mermentse Yeshe.

Desde los **29** hasta los **31** estudió la **ciencia en general**. Se ordenó **monje** a los 31 años. **Durante 12 años** estudió profundamente los textos del Vinaya y se convirtió en un gran erudito en los textos de las cuatro escuelas tradicionales de filosofía budista, conociendo sin ninguna confusión todos los aspectos burdos y sutiles de todas ellas. Todos los representantes de estas escuelas lo consideraban un gran guía.

Podéis consultar la vida de Atisha en el “Lam Rim Chen Mo” y en “La liberación en la Palma de tu Mano” de Pabongka Rimpoché. Gueshelá nos está explicando el “Lam Rim Mediano” de forma abreviada para que nos quedemos con la esencia de lo más importante. Se explica la vida de Atisha para quedarnos con la esencia de su vida y generemos respeto hacia el autor, esto nos ayuda a valorar todas las circunstancias, todas las cualidades y conocimientos de este gran ser.

## **2. Cómo, involucrándose en prácticas adecuadas, consiguió las buenas cualidades del conocimiento basado en la experiencia**

Además de todos estos conocimientos, Atisha se convirtió en un ser excepcional en cuanto a los tres adiestramientos superiores.

### **a. Atisha protegió el adiestramiento en la ética**

#### **1) Cómo Atisha mantuvo los votos superiores de la liberación individual**

Cuando recibió la ordenación completa de monje, protegió, aún a costa de su vida, todos sus votos, purificando inmediatamente hasta la falta más pequeña.

#### **2) Atisha mantuvo los votos del bodisatva**

Practicó muchas instrucciones para el desarrollo de la mente de la iluminación cuya raíz es el amor y la compasión. En particular, con la ayuda de Serlingpa se adiestró durante 12 años en las instrucciones supremas transmitidas por Maitreya (a través de Asanga) y de Manjushri (a través de Shantideva). Así nació en su corazón la mente de la iluminación que aprecia a los demás más que a sí mismo. Una vez que desarrolló esta mente tomó los votos del bodisatva y trató de cultivar, proteger y desarrollar la mente de aspiración y de compromiso durante toda su vida.

### 3) Atisha mantuvo los votos del Vajrayana

Generó:

- **La concentración del nivel de generación**, veía su cuerpo como el de la deidad. [En la práctica del tantra supremo, al desarrollar la estabilidad mental (sin distraernos en ningún otro objeto) y recordando la vacuidad de nuestro cuerpo (vacío de existencia inherente) concentrándonos en una sílaba raíz, de la vacuidad de la sílaba surge la deidad.]
- **La concentración del estadio de consumación**, estado vajra de la mente.

En particular protegió los votos del Vajrayana sin transgredir los límites de las reglas tántricas.

#### b. Atisha mantuvo el adiestramiento en la concentración

##### 1) El adiestramiento en la concentración que es común para el sutra y el tantra

Desarrolló el adiestramiento de la concentración que es común a sutra y tantra al generar la **calma mental**.

##### 2) El adiestramiento en las concentraciones que no son comunes

Logró el adiestramiento en la concentración no común al adquirir un estadio de concentración extremadamente estable por haber practicado correctamente una conducta adecuada.

#### c. Atisha mantuvo el adiestramiento en la sabiduría

##### 1) El adiestramiento común en la sabiduría

Logró la **concentración de la visión superior**, que sólo se puede desarrollar cuando has alcanzado shiné, entonces, puedes alcanzar la meditación analítica de la visión superior. Muchas personas creen que antes de alcanzar la calma mental, con la meditación analítica se puede alcanzar la visión profunda. Es un error muy común.

##### 2) El adiestramiento que no es común en la sabiduría

A partir de desarrollar la visión superior, logró en las prácticas tántricas el **estadio de consumación**, relacionándose directamente con la mente sutil.

En la tradición guelupa se le conoce por el estadio de consumación, en tibetano *la tong*. En la ñigma *dsogchen*. En la kagyú *Mahamudra* o el Gran Sello. En la sakya se *tum*. El nombre no es lo importante, sino la capacidad de poder relacionarte con la mente sutil.

#### C. Habiendo obtenido estas cualidades, lo que hizo Atisha para promover las enseñanzas.

##### 1. Lo que hizo en India

En India aclaró las enseñanzas, fue aceptado por todas las escuelas y considerado la "Joya de la Coronilla".

##### 2. Lo que hizo en Tíbet

En Tíbet estuvo 17 años. Tres en la región de Nga-ri, nueve en Nye-tang y cinco en diferentes lugares de Tíbet. Eliminó conceptos erróneos sobre el Dharma y restauró la tradición. Purificó las enseñanzas. Sus discípulos se llamaron kadampas, destacando el Ven. Dromdönba.

## Identificar las tres cualidades ideales para la composición de un texto

Para tener la autorización para poder escribir textos que clarifiquen las intenciones de Buda se necesitan tres características:

1. Haber recibido el linaje ininterrumpido de las enseñanzas de B. Sakyamuni por seres excelentes.
2. Ser un erudito en las cinco materias de conocimiento y proteger de modo puro la esencia de estas enseñanzas y su significado.
3. Haber recibido el permiso directo de sus deidades personales para escribir un texto.

En aquella época era muy difícil publicar un texto, porque se necesitaba tener alguna de estas características, Atisha tenía las tres. El texto pasaba por reuniones de eruditos (podían ser hasta mil) que revisaban el texto para conceder o no el permiso.

### Resumen

- ¿Por qué se hace tanto énfasis en recordar a Buda Sakyamuni, los dos linajes de Maitreya y Manjushri y de estos a Nagaryuna y Asanga? ¿Por qué se mencionan a ellos en particular?
- Estas enseñanzas son:
  - **Completamente puras**, muestran con certeza los estadios del camino que nos van a llevar al estado de un ser superior.
  - **Completas y extensas**, contienen los linajes de Maitreya y Manjushri, que los transmitieron a Asanga y Nagaryuna, de ellos a Atisha, de éste a nosotros.
- La vida de Atisha comentada anteriormente. Podemos considerarlo como a SSDL.

## Capítulo 2

### La grandeza de la enseñanza

#### Mostrar la grandeza de la enseñanza para generar respeto hacia las instrucciones

*“Existen muchos textos escritos por el Venerable (Atisha), pero ‘Una Luz en el Camino’ es completo y fundamental. Como enseña reuniendo los puntos esenciales de los vehículos del sutra y del mantra, su contenido es completo; al enfatizar los estadios para disciplinar la mente es fácil de poner en práctica y como está adornado con las instrucciones de los dos maestros expertos en los sistemas de los dos grandes pioneros [Nagaryuna y Asanga], es superior a los demás sistemas”.*

Al explicarlo de esta manera Lama Tsongkhapa pretende que leamos el texto no como escrito por él, sino por seres supremos como Manyushri, Maitreya, Nagaryuna, Asanga y Atisha. De este modo podremos considerarlo como un texto sagrado y al estudiarlo recibiremos grandes bendiciones.

El texto “Ornamento para la Comprensión Clara” se dice que fue escrito por Buda Maitreya, pero en realidad el autor real es Asanga, que a través de sus meditaciones logró ver directamente a su maestro Maitreya que le decía lo que tenía que escribir. Contiene cinco volúmenes, se escribió hace 2001 años y apareció en India.

## Presentación de las cuatro grandezas

La grandeza de la enseñanza tiene cuatro cualidades:

1. La grandeza que permite conocer que todas las enseñanzas están libres de contradicción
2. La grandeza que permite conocer que todas las enseñanzas son instrucciones para la práctica
3. La grandeza que permite entender con facilidad las intenciones del Conquistador
4. La grandeza que permite abstenerse de forma espontánea de las acciones muy perjudiciales

### 1. La grandeza que permite conocer que todas las enseñanzas están libres de contradicción

La grandeza que permite conocer que todas las enseñanzas son coherentes. Las enseñanzas de Buda son para que cualquier persona desde que comienza con la práctica, pueda realizar los estadios del camino hasta alcanzar la iluminación. A veces, sólo se dan los puntos esenciales del camino, otras se precisa de forma muy ramificada.

El bodisatva lleva a cabo la práctica del vehículo Mahayana y también tiene que hacer las prácticas del vehículo Hinayana -medita en la impermanencia, karma, Las Cuatro Nobles Verdades, etc.-, lo único que no tiene que seguir dentro del camino Hinayana es generar la aspiración de alcanzar el estado de paz sólo para uno mismo.

En el camino del vehículo Hinayana tratas de eliminar el oscurecimiento de los engaños, si queremos seguir el camino de un buda, hay que seguir las prácticas del vehículo Hinayana. Un buda ha logrado eliminar todas las faltas y ha completado todas las buenas cualidades.

### Las prácticas específicas del camino Mahayana:

- Generar la mente de la gran compasión
- Desarrollar la práctica de las seis perfecciones

Hay personas que piensan que para practicar el tantra no necesitan practicar la ética, el Vinaya. Cuando uno piensa así, realmente está equivocado. También hay personas que dicen: "Soy un practicante tántrico y puedo hacer cualquier tipo de acción, no pasa nada". Pensar de este modo es errar el camino. Para eso, sólo hay que mirar a Buda, monje completamente ordenado. También Nagaryuna era un gelom, conocedor completo del camino Mahayana, se le consideraba como el rey de las enseñanzas tántricas, maestro de las enseñanzas del tantra secreto de Chandrakirti y Atisha.

Hay que mirar hacia arriba, hacia los grandes maestros, y ver cómo han seguido la práctica ética. Lo que tiene que hacer una persona normal es seguir el camino de forma gradual. Primero tomar los votos de refugio, después los del bodisatva y a partir de ahí los votos tántricos. Dentro de todo esto está la perfección de la ética, muy importante.

Por eso, Dromdönba dice: "*Mi guru (Atisha) es quien sabe cómo seguir todas estas enseñanzas dentro de un camino que tiene cuatro lados*". ¿Por qué Dromdönba dice esto? Porque cuando Atisha no había llegado a Tíbet, había practicantes tántricos - *ngak pa*- que decían que podían hacer lo que quisieran. Pero Atisha dejó muy claro lo

que eran las prácticas tántricas, las del Vinaya, las de la ética. Es importante tener esto claro.

**Estudiante:** ¿El bodisatva desea la eliminación del sufrimiento de todos los seres o la iluminación de todos los seres?

**G. Jamphel:** Necesita tanto del deseo de alcanzar el estado de buda como del deseo de poder beneficiar a todos los seres. Si no generas el deseo de poder ayudar a todos los seres no alcanzarás el logro último. Trabaja para las dos, ambas son prácticas de un bodisatva. Necesita generar la gran compasión (liberar a todos los seres del sufrimiento) y el gran amor (dar a todos los seres la felicidad que buscan).

## Segunda sesión

### 2. La grandeza que permite conocer que todas las enseñanzas son instrucciones para la práctica

Lama Tsongkhapa continúa *“Hay quienes afirman que los textos clásicos deben ser considerados sólo como enseñanzas explicativas y que carecen de los puntos esenciales para la práctica. Mantienen que existen instrucciones personales separadas que muestran la esencia de los significados que son el corazón de la práctica. Quienes defienden este criterio sostienen que existen dos formas separadas de las enseñanzas excelentes, una que es explicada y otra que se practica. Sin embargo, cultivar este pensamiento se convierte en un obstáculo para desarrollar respeto a las enseñanzas inmaculadas de sutra y tantra, y a los perfectos tratados que explican su significado. También el hecho de considerar esos textos clásicos como objeto de menosprecio y de pensar que ‘sólo promueven el conocimiento superficial pero no enseñan los significados profundos’, te lleva a generar la obstrucción kármica de abandonar las enseñanzas.*

*Por consiguiente, para aquellos que desean la liberación, las instrucciones supremas y auténticas son los textos clásicos. Sin embargo, debido a tu limitada inteligencia, puede que seas incapaz de reconocer que estos textos son instrucciones supremas por ellos mismos. Por ello, debes acercarte a la instrucción esencial con este pensamiento: Buscaré el conocimiento de estos textos basándome en las instrucciones personales de un ser excelente. Pero no debes tener pensamientos como: Estos textos no tienen esencia, puesto que simplemente promocionan un conocimiento superficial y la eliminación de las ideas equivocadas de los demás; pero las instrucciones personales son superiores, puesto que revelan los significados profundos”.*

Esto sería el abandonar el Dharma, no porque sea una herejía, sino porque si quieres ir a un sitio y abandonas el camino simplemente no puedes llegar.

Es un poco raro buscar prácticas que no vayan de acuerdo con el texto que estamos estudiando. La práctica se refiere al desarrollo de la mente para incrementar los aspectos positivos y disminuir los negativos. No es una práctica acumular cien mil mantras sin generar una mente bondadosa, porque no es un método que te ayude a desarrollar tu mente, a disminuir los aspectos negativos.

Ahora tenemos esta gran oportunidad y es muy importante que continuemos estudiando los textos, como Atisha que desde temprana edad estudió mucho, tratando de conservar una ética totalmente pura.

Al estudiar el Lam Rim tenemos que llevar a cabo métodos que beneficien nuestra mente. Cuando estamos en retiro y estudiamos el Lam Rim, nuestro estudio es profundo porque lo estamos leyendo y meditando una otra vez. Esto nos ayuda a desarrollar poco a poco esa mente positiva.

Si al estudiar el Lam Rim al mismo tiempo hacemos otro tipo de prácticas que no estén de acuerdo con el texto, en vez de beneficiarnos nos perjudicarán. Crea un tipo de obstáculo hacia nuestro maestro. Por ello, hay que relacionarse de una forma correcta con el texto cuando estamos estudiando, leerlo y reflexionar una y otra vez, ver si la práctica y la mente van de acuerdo. Es decir, crear una relación estrecha entre lo que es el texto y lo que soy yo. Si no la hay, buscar diferentes métodos para que realmente vaya de acuerdo con lo que estoy leyendo y estudiando. Llegar a tener una relación tan positiva y estrecha como si fuera un amigo, para que la lectura del texto y nuestra práctica vayan de acuerdo.

**Estudiante:** ¿Cuáles son las prácticas que no van de acuerdo con el Lam Rim?

**G. Jamphel:** Cuando estamos estudiando el Lam Rim y lo dejamos para hacer otro tipo de prácticas como Vajrasatva, Chenresig, etc. puede ser un error, porque dejamos el estudio para hacer otro tipo de prácticas. En realidad todas las prácticas van de acuerdo al Lam Rim, todo está en el Lam Rim.

Cuando estudiamos el Lam Rim o cualquier otro texto y tenemos en nuestra mesa tres o más textos al mismo tiempo, nos puede llevar a que nuestra mente se llene de mucha información, pero realmente no lo estamos entendiendo. Cuando estudiamos un texto y realmente lo entendemos nos será mucho más fácil leer otro, la esencia y los puntos esenciales siguen siendo los mismos. Si logras entender un texto lograrás entender los demás.

Es incorrecto pensar que no tenemos capacidad intelectual para poder leer y estudiar diciendo “como todos estos textos son muy amplios y profundos y no tengo la capacidad intelectual para hacerlo, lo dejo y no estudio, simplemente me dedico a seguir todas las instrucciones de mi maestro”. Este tipo de pensamiento o actitud no es adecuado. Si realmente no tienes la capacidad intelectual para estudiar y llevar a cabo estas prácticas, puedes acercarte a tu maestro y preguntarle directamente el tipo de prácticas que te convienen para poder hacer alguna muy pequeña.

Gueshelá no está diciendo que las instrucciones que dan los maestros no sean adecuadas o que no debemos escucharlas, sino que a parte de eso tenemos que estudiar y leer por nuestra cuenta. Es más importante el estudio del Lam Rim que las instrucciones personales del maestro.

El gran yogui Changchub Rinchen, reconocido gueshe kadampa, afirmó: “*Ser un maestro de las instrucciones no significa sólo conocer un volumen pequeño que cabe en la palma de la mano. Significa entender que todas las escrituras son instrucciones para la práctica*”.

Gomba Rinchen Lama, gran discípulo de Atisha, dijo “*que él comprendió que todos los textos son instrucciones para ser practicadas, al pulverizar todas las acciones erróneas del cuerpo, palabra y mente en una sesión de meditación basadas en las instrucciones de su maestro*”. Es posible guiar todas las acciones que hacemos con nuestras tres entradas siguiendo este camino dado por Atisha. Por eso, se dice que es el mejor de los caminos.

Dromdönba dijo: “*Es un error si después de estudiar muchas enseñanzas sientes que necesitas buscar en otro lugar para saber cómo practicar*”. Es un error si después de haber estudiado un texto, le pides a otra persona que te dé una práctica dejando a un lado el texto.

**Estudiante:** Me suena a contradicción porque se supone que tu maestro sabe lo que te conviene. ¿Cómo te puede dar unas instrucciones que no contengan el estudio del Lam Rim?

**G. Jamphel:** Todas las prácticas y estudios que necesitamos están contenidas en el Lam Rim, es un poco raro que busquemos en otro lugar cómo hacer la práctica. Por eso, se dice que es una equivocación hacerlo de ese modo. Si no podemos leer, nos acercarnos a nuestro maestro y explicándole nuestra situación nos dará prácticas que vayan de acuerdo al Lam Rim. Pero si tenemos la capacidad de estudiar, reflexionar y meditar en el Lam Rim, deberíamos hacerlo y a partir de ahí acercarnos a nuestro maestro y consultarlo con él.

Esta mañana hemos estudiado las enseñanzas de Lama Tsongkapa sobre la grandeza de la vida de Atisha y su práctica de la ética. Aunque no estemos al mismo nivel de este ser tan especial, observarlo nos inspira, siendo un ejemplo para poderlas llevar a cabo.

Como se dice en “Tesoro de Conocimiento” de Vasubandhu: *“La enseñanza excelente del maestro [Buda] tiene dos aspectos: Las enseñanzas que tienen la naturaleza de las escrituras y las que tienen la naturaleza de la realización”*.

- La **naturaleza de las escrituras** estudiando los textos son como la causa.
- Después del estudio vendrá la **naturaleza la realización**, los logros que podremos obtener en nuestro continuo mental. Cuando uno escucha constantemente las enseñanzas, las estudia y reflexiona, su resultado será lograr las cualidades de la ética, concentración y sabiduría. Son como el efecto.

El Lam Rim nos enseña el camino, es como conocer el circuito para que sea más fácil seguirlo. Si estudiamos el Lam Rim y entendemos el camino pero hacemos otra práctica, es como ir a conocer un circuito distinto del de la carrera. Eso puede ser muy peligroso por no conocer el recorrido. Cuando estudias Lam Rim y sigues las prácticas no tendrás el peligro de que pueda haber una caída.

**Estudiante:** ¿Podría darnos un ejemplo de una práctica que no sea Lam Rim?

**G. Jamphel:** Hay que tener claro que para alcanzar la budeidad hay un sólo camino, y está explicado en el Lam Rim. En realidad es cuando dejas el estudio de Lam Rim a un lado para hacer Tara, Vajrasatva, etc. Todas las demás prácticas tienen que ser un apoyo para seguir este camino del Lam Rim. A veces tenemos el compromiso de hacer estas prácticas para apoyar nuestro estudio del Lam Rim, tienen que ir juntas, la acumulación de mantras es para ayudar a tu práctica de Lam Rim.

Cuando Lama Zopa Rimpoché vino el año pasado a España en todos los sitios dio enseñanzas de Lam Rim, aparte de las de Milarepa. Si nuestro maestro, Lama Zopa, nos habla constantemente sobre el Lam Rim es porque estas enseñanzas son lo más importante.

En el texto hay una cita de Kamalashila del libro “Estadios en la Meditación” que afirma: *“Además, meditas con la sabiduría que surge de la meditación en lo que has conocido con la sabiduría que surge del estudio y la reflexión. No meditas en algo diferente. Eso es como mostrarle a un caballo el circuito a recorrer y luego hacerlo correr en él”*.

Esto quiere decir que cuando estás escuchando y reflexionando enseñanzas en el Lam Rim, cuando meditas es una meditación del Lam Rim y todo lo que hagas es pensando en esa práctica. En el Lam Rim se explica desde la devoción al maestro hasta la visión superior, entre estos dos temas hay todo un orden de práctica y es ahí cómo nos damos cuenta que todas las enseñanzas, todas las prácticas están contenidas en el Lam Rim. Por ejemplo, cuando escuchamos enseñanzas sobre la impermanencia y la muerte, que nuestra meditación sea una reflexión en impermanencia y muerte practicando la meditación analítica y la estabilizadora.

El texto del Lam Rim Mediano continúa “*Al hacerlo comprendes que todas las enseñanzas son instrucciones para la práctica y crece la certeza de que son instrucciones supremas, lo que contrarresta cualquier visión equivocada que las pudiera considerar sólo como conocimiento abstracto*”.

### **3. La grandeza que permite entender con facilidad las intenciones del Conquistador**

Al estar convencidos y encontrar muchos razonamientos para estudiar el Lam Rim, podemos recordarlo constantemente. Al darte cuenta de la importancia de escuchar las enseñanzas, reconoces lo importante que es tener un maestro que las imparta. Tal vez no tengamos un lama que nos guíe dentro del estudio del Lam Rim, pero si tratamos de estudiarlo, llegaremos a entenderlo, aunque tardemos más tiempo y quizás no quede completamente claro.

Sin embargo, si nosotros dependemos de las instrucciones personales de un maestro, de nuestro guru, fácilmente podemos llegar a entender su significado, y con ello se muestra la grandeza que tiene nuestro maestro al darnos las enseñanzas para que podamos comprenderlas. Con estas instrucciones lograremos eliminar los comportamientos erróneos, los engaños y las dudas que puedan surgir en nuestra mente. Por eso, son instrucciones personales superiores.

### **4. La grandeza que permite abstenerse de forma espontánea de las acciones muy perjudiciales**

En “El Sutra del Loto” se explica que todas las palabras de Buda, directa o indirectamente, muestran los métodos para llegar a ser un buda. Si decimos “estas enseñanzas deben ser descartadas y éstas llevarse a cabo”, este tipo de pensamiento o actitud es un error y nos creará obstáculos.

Si pensamos que un bodisatva debe adiestrarse en ciertas prácticas y no en otras, es una actitud errónea, y acumulamos el karma negativo de crear obstáculos para poder entender las enseñanzas, siendo uno de los karmas pesados. Si pensamos “yo soy guelugpa y mi práctica es la mejor, y las prácticas como la ñigma, la sakya no son tradiciones ni prácticas puras”, esta actitud crea el karma negativo de obstaculizar las enseñanzas, es una negatividad muy pesada.

En el “Sutra del rey de las concentraciones” se afirma: “*La mala acción del que abandona las colecciones de sutra es mucho peor que destruir todas las estupas de Jambudvipa*”. Se refiere a cuando decimos estas enseñanzas son buenas y éstas no, haciendo este tipo de selección creamos una negatividad tan fuerte que es peor que destruir todas las estupas del mundo. Es verdad que la práctica del tantra secreto es para aquellos que tienen una capacidad superior, pero pensar que el mantra secreto es lo mejor de todo, que los sutras no son importantes ni la práctica de la disciplina ética, esta actitud es algo muy negativo, muy pesado.

Un pastel puede ser delicioso siempre y cuando los ingredientes sean de buena calidad. Si cuando practicamos el mantra secreto lo hacemos junto con el sutra, con el Vinaya, va a ser una práctica de tantra superior. Si practicamos sin los sutras, sin la práctica del Vinaya, sin la ética, esa práctica no será de buena calidad.

Ahora estamos enfatizando mucho la importancia de la grandeza del Lam Rim, pero cuando estudiemos el Bodhisattvacharyavatara y otros textos también Gueshelá hablará de la grandeza y de la importancia de esos textos. Es como si tenemos tres pasteles deliciosos, comemos uno y luego otro, pero si tratamos de comer los tres al mismo tiempo no los disfrutaremos.

### Capítulo 3

## Cómo escuchar y cómo explicar el Dharma poseedor de las dos grandezas

### Cómo escuchar y cómo explicar las enseñanzas

Se explica en tres puntos:

- A. Cómo escuchar una enseñanza en la que la enseñanza y el autor son excelentes
- B. Cómo explicar una enseñanza en la que tanto la enseñanza como el autor son excelentes
- C. Cómo debe concluirse una sesión tanto en relación con quien escucha como con quien explica la enseñanza

#### A. Cómo escuchar una enseñanza en la que la enseñanza y el autor son excelentes

Se explica en tres puntos:

1. Contemplar los beneficios de escuchar el las enseñanzas
2. Desarrollar veneración hacia el Dharma y el instructor
3. Modo de escuchar

##### 1. Contemplar los beneficios de escuchar las enseñanzas

En los “Versos sobre la escucha” se dice: *“Al escuchar se entienden los fenómenos, al escuchar se superan las malas acciones (purificación de negatividades), al escuchar se elimina lo que no tiene significado (se abandona lo negativo), al escuchar se logra el nirvana”*.

En “La guirnalda de las historias de las vidas [Historias de Jataka]” se dice: *“Al escuchar desarrollas fe y tu deleite en la virtud (al escuchar las enseñanzas surge gusto por ellas y hace que tu mente sea más estable), se hace firme, surge la sabiduría y se disipan los engaños (la ignorancia podrá ser destruida): algo así merece la pena comprarse incluso con la propia carne.*

*Escuchar es como la lámpara que disipa la oscuridad del engaño (por escuchar las enseñanzas uno conoce la situación en la que se encuentra, es como la luz que disipa toda la oscuridad de los engaños), la riqueza suprema que no pueden llevarse los ladrones (al no escuchar las enseñanzas todos los engaños y negatividades te roban la parte positiva de tu mente, estás manipulado por los engaños. Mientras que cuando las escuchas, ese aspecto no puede ser eliminado por los ladrones: los engaños. Ese enemigo de los engaños podrá ser eliminado y escuchar las enseñanzas se convierte en el mejor de tus amigos, porque te muestra las instrucciones personales, el método para practicar y el escuchar estas enseñanzas se convierte en una medicina), el arma que destruye el enemigo de la confusión; es el mejor de los amigos que te revela instrucciones personales, las técnicas del método.*

*Es el amigo que no te abandona cuando lo necesitas, una medicina sin efectos secundarios para la enfermedad de la tristeza; es el batallón supremo para vencer a las tropas de las acciones muy perjudiciales (puede destruir todos tus engaños), la mejor fama, la mayor gloria y el mayor de los tesoros. Es el supremo regalo cuando te encuentras con seres nobles. En una reunión, es la delicia de los sabios”*.

[En las frases superiores, lo que está entre paréntesis son aclaraciones de Gueshelá.]

## 2. Desarrollar veneración por las enseñanzas y el instructor

En “El Sutra de Ksitigarbha” leemos: “*Escucha las enseñanzas con fe y respeto inamovibles. No las ridiculices ni las niegues. Honra a tus maestros, desarrolla el pensamiento de que son como un buda*”. Considera al instructor como Buda. Elimina todas las faltas de respeto que hayas generado, ríndele homenaje y hazle ofrecimientos preparándole un trono de leones, etc.

En “Los niveles del bodisatva” se dice: “*Escucha las enseñanzas y, en particular, a quien las imparte sin arrogancia y con respeto*”.

## 3. Cómo escuchar

Tiene dos puntos:

- A. Escuchar abandonando los tres defectos del recipiente
- B. Tener en cuenta las seis ideas

### A. Escuchar abandonando los tres defectos del recipiente

Tres defectos que se pueden tener al escuchar las enseñanzas:

- La **vasija boca abajo**. No presta atención cuando se exponen las enseñanzas.
- La **vasija sucia por dentro en la postura adecuada**. Presta atención, pero interpreta falsamente las enseñanzas. Sería como un líquido que se contamina con la suciedad.
- La **vasija limpia agujereada** no permite retener. No consolida el significado de las enseñanzas y permite que se desvanezcan debido al olvido.

Necesitamos abandonar estas tres faltas al escuchar las enseñanzas:

1. Generando el deseo de escuchar bien las enseñanzas.
2. Prestando atención al escuchar. No permitir que nuestra mente se distraiga con diferentes tipos de pensamientos.
3. Reteniéndolas en la mente.

Al escuchar enseñanzas con el deseo de comprenderlo todo, concentrados y atentos con una mente humilde y pensando en el beneficio de todos los seres, con esta motivación la práctica entra dentro del vehículo Mahayana.

### B. Tener en cuenta las seis ideas

1. Considérate como un enfermo
2. Considera a tu maestro como el médico
3. Considera las orientaciones del maestro como medicina
4. Piensa en una práctica perseverante como la forma de curar tus enfermedades
5. Piensa en los Tathagatas como seres excelentes o supremos
6. Desea que las enseñanzas perduren mucho tiempo

#### 1. Considérate como un enfermo

Necesitamos reconocer la enfermedad de los engaños en nuestra mente:

1. La actitud egoísta, el aferramiento al yo.
2. El oscurecimiento a la liberación: los oscurecimientos de los engaños.

3. El oscurecimiento a la iluminación: el oscurecimiento a los objetos de la sabiduría, objetos de conocimiento.

Al considerarnos enfermos los demás puntos vendrán de forma natural. Si sabemos que tenemos muchos engaños -fuerte actitud egoísta o fuerte aferramiento al yo, los oscurecimientos a la liberación y a la iluminación- y no nos consideramos enfermos no vamos a aplicar ningún antídoto para liberarnos de estos engaños.

Cuando hacemos una práctica de purificación de las acciones negativas, el primer punto es generar un fuerte arrepentimiento para hacer la práctica. Es así como funciona cuando nos vemos como enfermos, todo lo demás también vendrá.

## **2. Considera a tu maestro como un médico**

Nuestro propio lama o guru nos ayuda a identificar nuestra enfermedad y nos da los antídotos, la medicina ante la actitud egoísta, los oscurecimientos a la liberación y la iluminación. En estos tres están incluidos todos los demás engaños.

## **3. Considera las orientaciones del maestro como medicina**

Los antídotos son la medicina. Prestamos toda nuestra atención cuando nuestro maestro nos da enseñanzas. La persona enferma escucha cuidadosamente lo que le dice el doctor, si no lo escuchamos realmente no queremos recuperarnos, no somos un buen enfermo. Cuando estamos enfermos con meticulosidad tomamos las medicinas para curarnos. Este punto hace referencia a que tenemos que seguir practicando hasta que eliminemos completamente todos nuestros engaños. Practicar mañana, tarde y noche.

Estos tres puntos son muy importantes: Considerarnos como un enfermo, buscar un buen médico y la medicina adecuada para recuperarnos.

## **4. Piensa en una práctica meticulosa como la forma de curar tus enfermedades**

Que podamos aplicar los antídotos durante un período largo de tiempo. Cuando el médico nos aconseja una medicina, la tomamos el tiempo que nos indica. Del mismo modo, cuando nuestro maestro nos dice que apliquemos los antídotos es hasta que nos veamos libres de los engaños. Como esto va a ser durante un período muy largo de tiempo no nos desanimamos, generamos la práctica de la paciencia esforzándonos constantemente en aplicar los antídotos.

## **5. Piensa en los Tathagatas como seres excelentes**

Generamos respeto hacia nuestro maestro al verlo como Buda, ser excelente totalmente realizado, ser superior, sublime, sagrado, supremo. Que podamos recordar esta superioridad de Buda y pensar que lo que necesitamos conocer Buda nos lo transmite a través del maestro, gracias a su bondad podemos llevar a cabo la práctica.

## **6. Desea que las enseñanzas perduren durante mucho tiempo**

Igual que nosotros, todos los seres están enfermos de estos engaños, y estas enseñanzas supremas, sagradas, que nos están ayudando también pueden beneficiar a los demás. Ojalá perduren mucho tiempo.

Nuestro maestro es el que nos da todos los antídotos para nuestros engaños. ¿Cuáles son estos antídotos? ¿Cuál es el antídoto ante la actitud egoísta? ¿Cuál es el antídoto hacia los oscurecimientos a la liberación y a la iluminación?

**G. Jamphel:** ¿Cuál es el antídoto de la actitud egoísta?

**Estudiante:** Estimar a los demás más que a uno mismo.

**G. Jamphel:** ¿Cuál es el antídoto de los engaños?

**Estudiante:** La visión directa de la vacuidad.

**G. Jamphel:** ¿Cuál es el antídoto hacia los oscurecimientos a la iluminación?

**Estudiante:** La vacuidad de la ausencia la existencia inherente del yo y de los fenómenos.

**G. Jamphel:** En el tema de Lorig hablamos de siete tipos de mente y se hablaba de la sabiduría. ¿Dónde estaría la falta de existencia del yo dentro de la división en siete tipos de mente?

**Estudiante:** En el conocedor ideal directo yóguico.

**G. Jamphel:** Muy bien. El conocedor ideal directo que comprende la ausencia del yo es el antídoto a los engaños en general. Cuando se habla de la falta de existencia de un yo y la falta de existencia de los fenómenos -los dos son iguales- ambos son antídotos a los engaños. ¿Cuál sería el antídoto hacia los oscurecimientos a la omnisciencia?

**Estudiante:** La bodichita última.

**G. Jamphel:** Lo han contestado bien. El antídoto a la actitud egoísta es apreciar a los demás más que a uno mismo. Podrían haber contestado el amor o la compasión, que de algún modo son también antídotos a la actitud egoísta, pero al haber dicho la mente que quiere a los demás más que a uno mismo es el antídoto concreto a la actitud egoísta.

El antídoto a los engaños es la falta de existencia del yo y de los fenómenos. La sabiduría del conocedor ideal directo que comprende la falta de existencia de un yo y de los fenómenos.

Para el antídoto a los oscurecimientos a la omnisciencia no es suficiente con decir la falta de existencia del yo y de los fenómenos, la respuesta correcta es la bodichita última. ¿Qué son estos oscurecimientos a la omnisciencia? Recordando la analogía del ajo en un frasco, no es el ajo, sino el olor que deja. Los oscurecimientos a la omnisciencia son las huellas que dejan los engaños. El ajo sería los engaños y el olor que deja sería las impresiones o huellas de los engaños.

**Estudiante:** ¿Esas huellas, cuando ya no tienes engaños, qué efecto pueden tener? ¿Si no tienes engaños tienes el nirvana?

**G. Jamphel:** Es una buena pregunta. La sabiduría de un buda ve la verdad última y la verdad convencional simultáneamente. Un arhat no tiene engaños, pero su sabiduría no puede ver la verdad última y convencional a la vez. Las impresiones de los engaños en el continuo mental obstaculizan que la mente pueda conocer de forma directa la verdad convencional y última a la vez.

Un buda conoce de forma directa y al mismo tiempo todos los fenómenos. Un arhat y un ser arya -ser superior- no pueden conocer de forma directa al mismo tiempo todos los fenómenos porque todavía tienen oscurecimientos a la iluminación. En tibetano: oscurecimientos hacia los objetos de sabiduría.

Los seres que están en el nirvana se llaman **arhats**, destructor de enemigos, han abandonado totalmente todos los engaños, la ignorancia, y se liberan de la existencia cíclica. Cuando se ha liberado de los oscurecimientos a la omnisciencia es un buda. Se menciona también budas solitarios, realizadores solitarios, oyentes, pero mientras tengan esos oscurecimientos a la omnisciencia no son budas.

La enfermedad es la actitud egoísta y los oscurecimientos a la liberación y a la omnisciencia. Las enseñanzas son la medicina que nos enseñan como curarnos de

esta enfermedad, por eso, no podemos decir “basta de escuchar tantas enseñanzas, ya es suficiente”, tenemos que seguir escuchando las enseñanzas hasta alcanzar el estado de un buda.

## **B. Cómo explicar una enseñanza en la cual tanto la enseñanza como el autor son excelentes**

Tiene cuatro puntos:

1. Considerar los beneficios de explicar la enseñanza
2. Desarrollar veneración por el maestro y la enseñanza
3. Con qué tipo de pensamiento y comportamiento deben explicarse las enseñanzas
4. Diferenciar entre aquellos a los que debes explicar la enseñanza y a los que no

### **1. Considerar los beneficios de explicar la enseñanza**

Es muy beneficioso dar enseñanzas sin la esperanza de recibir ofrecimientos, fama, obtener el respeto de los demás o porque te vayan a tratar de un modo especial. Si el maestro genera ese tipo de motivación en el momento de dar enseñanzas, todos sus méritos degenerarán.

### **2. Desarrollar veneración por el maestro y la enseñanza**

Cuando el maestro va a sentarse en el trono hace un chasquido con los dedos para recordar la impermanencia, así el orgullo que podría haber generado disminuirá. ¿Por qué tiene que sentarse en un trono? ¿Por ser un lama, un gueshe, porque es muy importante? Si el maestro genera ese tipo de pensamiento su motivación es errónea. Las enseñanzas son sagradas y como señal de respeto a las enseñanzas, se sienta en un trono.

### **3. Con qué tipo de pensamiento y comportamiento deben explicarse las enseñanzas**

#### **a. En relación con el pensamiento**

Cuando se va a dar enseñanzas es muy importante generar previamente una motivación pura, meditando en amor, compasión, impermanencia y vacuidad, para poder beneficiar a los demás y no pensando en uno mismo. El maestro tiene que preguntarse ¿qué es lo que está pasando en mi mente? Si en algún momento ve que su mente no está en la dirección correcta, inmediatamente busca un método para encaminarla con una motivación apropiada. Lama Tsongkhapa decía que no daba enseñanzas si antes no había dedicado un tiempo en meditar en la impermanencia.

Las **actitudes a adoptar**:

1. Reconocerse a sí mismo como si fuera un doctor.
2. Reconocer a todos los que reciben las enseñanzas como enfermos.
3. Reconocer las enseñanzas como medicina.
4. Reconocer a todos los Tatagatas como seres superiores.
5. Hacer peticiones para que estas enseñanzas puedan existir mucho tiempo.

Además, debe generar amor hacia todos los seres que se han congregado para escuchar las enseñanzas.

Las **actitudes a abandonar**:

No generar enfado ni celos ni pereza. No desalentarse porque no surge algo bueno entre las dos partes. No mostrar señales de cansancio por explicar una y otra vez lo

mismo. Es muy fácil que un maestro caiga en la falta de alabarse a sí mismo y señalar las faltas de los demás. Que siga un camino honesto. No generar la motivación de obtener objetos materiales, sino pensar “el mérito de enseñar es tanto para los demás como para mí mismo para que podamos alcanzar el estado de un buda”. Si uno puede generar este pensamiento acumulará muchos méritos. Los maestros tienen mucho en qué reflexionar.

#### **b. En relación con el comportamiento**

Debe asearse, sentarse en el trono, recitar el Sutra del Corazón antes de las enseñanzas. Las oraciones que recitamos en este curso antes de las enseñanzas tienen la finalidad de recordar a nuestro maestro y a nuestro yidam.

No es adecuado hacer gestos de desagrado cuando se dan enseñanzas, al contrario, tratar de mostrar una apariencia agradable, que no muestre enfado. Poner muchos ejemplos y dar diferentes razonamientos sobre lo que se está explicando. Es bueno que se dé la transmisión oral del texto que se esté explicando.

#### **4. Diferenciar entre aquellos a los que debes explicar la enseñanza y a los que no**

Tiene que ser invitado por los estudiantes. El discípulo tiene que ser un recipiente adecuado. Si cuando se van a dar las enseñanzas se da cuenta que no les gusta mucho la filosofía budista, tienen visiones incorrectas, no se deberían dar las enseñanzas, sólo a aquellos que desean escucharlas, que sean afines a ellas.

#### **C. Cómo debe concluirse una sesión tanto en relación con el que escucha como el que explica la enseñanza**

Si se ha generado una motivación pura por parte del maestro y de los que escuchan -han creado buenas causas, han acumulado mucha virtud e increíbles méritos-, una vez finalizadas las enseñanzas se dedican. Lo mejor es dedicarlo conforme a la bodichita o como Aria Chenresig, dedicación extremadamente buena porque incluso aunque sea por un ser, seguirá en este mundo.

Si en vidas pasadas creamos el karma negativo de no respetar las enseñanzas o al maestro, al hacer este tipo de prácticas estamos purificando estas negatividades y no sólo eso, sino que al generar respeto por las enseñanzas en nuestras vidas futuras vamos a encontrar buenas condiciones, continuaremos respetándolas y no volveremos a caer en esa falta de respeto.

Dentro del texto Lama Tsongkhapa lo ha explicado profundamente. Esta práctica viene desde Nagaryuna hasta nosotros. Como todos estos maestros y estudiantes han generado respeto en el linaje ininterrumpido nos beneficia para poder ir eliminando nuestros engaños.

### **Capítulo 4 Confiar en el maestro**

#### **¿Cómo reconocer al maestro en el que podemos confiar?**

Hay que pensar en uno mismo observando si ese maestro nos puede guiar en el camino, si conoce los estadios del camino y si sabe involucrar dentro de su explicación los tres tipos de aspiraciones, y tener la seguridad de que nos va a saber guiar hacia aquello que queremos alcanzar de acuerdo a las tres aspiraciones.

Confías en un maestro porque sabes que realmente conoce todos los estadios del camino, sabe guiar de acuerdo a los tres tipos de aspiraciones y tú mismo, de acuerdo a la aspiración que tengas, inferior, mediana o superior, sabes que ese maestro va a guiarte hacia el objetivo que buscas. Aquel que tiene la capacidad, que sabe cómo guiarte es en el que tienes que confiar.

## **Cómo guiar a los estudiantes con las instrucciones específicas**

- A. Cómo confiar en el maestro, la raíz del camino
- B. Cómo el estudiante adiestra su mente una vez que confía en el maestro

### **A. La necesidad de confiar en un maestro espiritual, ya que todas las buenas cualidades dependen de él**

Darnos cuenta de que el maestro es la raíz, el origen del camino, para poder tener todas las cualidades en nuestro continuo mental. Es cómo la raíz al árbol.

En el Lam Rim Mediano se expone: *“El maestro excelente es la fuente de toda felicidad temporal y del bienestar definitivo, empezando con la generación de una sola buena cualidad y a la reducción de una simple falta en la mente del estudiante, hasta que finalmente abarca todo el conocimiento que está más allá. Por consiguiente, es importante la forma en que al inicio confías en el maestro”*.

### **¿Por qué es tan importante el maestro espiritual?**

Hay tres razones:

1. Cualquier cualidad que un estudiante pueda desarrollar depende de él.
2. Toda falta que pueda eliminar en su continuo mental es gracias a él.
3. El maestro espiritual guía sin error hasta la iluminación, siguiendo los tres tipos de motivación que pueda tener la persona.

## **Características del maestro espiritual Mahayana**

### **Las características supremas**

El “Ornamento para los Sutras Mahayana” de Maitreya dice: *“Confía en un maestro espiritual que sea disciplinado, sereno y totalmente apaciguado; que tenga buenas cualidades que superen a los de los estudiantes; que esté lleno de energía y sea rico en el conocimiento de las escrituras; que tenga una profunda comprensión de la realidad; que sea un orador elocuente; que posea un amor desinteresado y que haya abandonado el desaliento”*.

Esta cita es muy importante porque si la observamos cuidadosamente nombra las diez cualidades que debe tener un maestro, no el renombre que pueda tener. Se diferencia entre las características que necesita para él mismo y las que tiene para poder enseñar a los demás.

### **Seis cualidades obtenidas para el beneficio propio**

**1. Disciplinado** se refiere al adiestramiento en la disciplina ética. Es importante que nuestro maestro tenga disciplina moral, si carece de ella no tiene ningún fundamento para disciplinar nuestra mente. ¿Cómo puede disciplinar la mente de los otros si no ha podido disciplinar la suya? Es un punto realmente importante y hay que reflexionarlo.

Cuando hablamos de la disciplina de la mente, no se está refiriendo a las personas que siempre muestran un aspecto positivo, que parece que están bien, contentas e incluso hacen que los demás se sientan bien y se rían. Eso no indica que esa persona ha controlado, disciplinado su mente.

Podemos errar el camino pensando “con este maestro lo pasé bien en sus enseñanzas, me hizo reír, me dio una buena sensación y creo que es mi maestro”. Las enseñanzas budistas no son para que nos hagan reír, nos den buenas vibraciones o simplemente pasarlo bien. Necesitamos un maestro, un guía espiritual, que haya disciplinado, adiestrado su mente, que haya controlado sus engaños. Necesita tener los tres adiestramientos superiores: ética, concentración y sabiduría.

¿Qué tipo de maestro necesitamos? Alguien que tenga estas diez cualidades. Es muy difícil encontrar a un maestro que posea las diez. Sin embargo, es muy importante que tenga disciplina moral, control de su mente.

**Estudiante:** Estamos recibiendo enseñanzas de muchos maestros occidentales y tibetanos. ¿Cuál sería el maestro, aquél del que escuchamos enseñanzas y con el que tienes ciertas vibraciones o el que nos da instrucciones personales?

**G. Jamphel:** Tienes que ver por ti misma si realmente tiene la disciplina mental. En India, en los tres grandes monasterios de Drepung, Ganden y Sera, antes de escuchar enseñanzas se analiza, ve si puede beneficiarle, si tiene disciplina, si ha controlado su mente y si podría obtener todos los logros siguiéndole. ¿Podría seguirlo por mucho tiempo o por poco? Después de analizarlo de ese modo, en presencia de ese lama, directamente le dice que quiere ser su discípulo y es así como el lama se convierte en su maestro.

Como las cosas en Occidente son diferentes se podría pensar, ¿cuál me puede traer el mayor beneficio y puedo seguir por más tiempo? Así es como podrías elegir. En realidad ahora es muy difícil encontrarnos con maestros que nos puedan dar enseñanzas. Se dice que Atisha tenía 152 maestros, también Lama Tsongkhapa tenía muchos maestros. Gueshelá tiene 7 u 8. Escuchando las enseñanzas podemos analizar si podemos confiar en este guía espiritual. Si así lo creemos realmente, podemos decir: “Este es mi maestro”. Lo mejor sería decirle al lama que queremos ser su discípulo.

Cuando tomamos los votos de refugio con un lama, según mi opinión, no necesariamente se convierte en nuestro guía espiritual, porque nos dan los votos en un tiempo muy breve. Confiamos en él, eso es todo. Tendríamos que analizar, después de que hemos tomado los votos si podemos confiar y decidir si es nuestro lama.

Necesitamos que el guía espiritual tenga el Vinaya, la disciplina moral, que haya podido disciplinar su mente completamente para que tenga una ética pura. Esta primera cualidad es muy importante porque sucede que vemos a un maestro e inmediatamente decimos: “Este es mi maestro”. Sin embargo, después de un tiempo nos damos cuenta que esa persona hace cualquier cosa y realmente esto nos puede afectar. Es bueno que antes observemos y si tiene disciplina ética no vamos a ver faltas en él.

**2. Sereno** se refiere a haber llevado a cabo el adiestramiento de la concentración meditativa. La serenidad es haber completado la capacidad de haber eliminado todo aquello que requiere ser eliminado y obtener todo lo que se requiere ser completado.

Es importante que nuestro maestro tenga atención plena, vigilancia y con esta capacidad de recordar y concentrado puede desarrollar la disciplina moral y también el adiestramiento de la concentración. Si logra la calma mental mucho mejor porque podrá ayudarnos en el adiestramiento de la concentración.

**3. Totalmente apaciguado** es el adiestramiento de la sabiduría. Si tuviera la visión superior nos podrá guiar mejor en el camino.

**4.** Nuestro guía espiritual además de tener las cualidades de la ética, concentración y sabiduría, necesita ser “**rico en el conocimiento de las escrituras**” que se refiere a conocer a fondo las tres colecciones de escrituras y si tiene la realización de la vacuidad, mucho mejor.

**5. Profunda comprensión de la realidad** se refiere al adiestramiento especial en la sabiduría, el conocimiento de la ausencia de entidad de los fenómenos. Si nuestro

guía espiritual no tiene el logro de la vacuidad pero tiene conocimiento de las enseñanzas y sabe explicar a través de razonamientos apropiados cómo llegar a ese entendimiento de la vacuidad, es suficiente.

**6. Nuestro guía espiritual necesita tener más cualidades que nosotros.**

#### **Cuatro cualidades positivas necesarias para el beneficio de los demás**

**7. Orador elocuente** se refiere tanto a la capacidad de conducir a los discípulos como la de hacer que entiendan. Habilidad para instruir a los discípulos teniendo un conocimiento profundo, siendo un erudito del conocimiento. Cuando está explicando las enseñanzas tenga una buena comprensión y habilidad mental para expresarlas adecuadamente.

**8. Que posea un amor desinteresado** se refiere a tener una motivación pura para dar las enseñanzas. Desde lo más profundo tiene que generar amor. Si no lo tiene puede ser peligroso, puede llegar a generar pereza.

**9. Lleno de energía** se refiere a complacer siempre por el bienestar de los demás. Necesita esfuerzo gozoso o entusiasmo, continuamente queriendo beneficiar a los seres.

**10. Que haya abandonado el desaliento** se refiere a no cansarse nunca de repetir las explicaciones una y otra vez. Que haya abandonado el desánimo.

**Estudiante:** ¿Qué diferencia hay entre la novena y la décima?

**G. Jamphel:** El esfuerzo gozoso se refiere a que haces algo porque realmente te gusta. Es tanto el placer que continúas esforzándote para seguir adelante. Mientras que el desánimo es cuando estás cansado y muestras esa apariencia de cansancio. No necesariamente va relacionado con la pereza porque con el desánimo, a veces, te sientes triste y lo muestras como si ya no te importara nada. Esa manifestación es la que no debería tener tu maestro espiritual y no necesariamente se contrapone al esfuerzo. El desánimo no es pereza. Por ejemplo, cuando está dando enseñanzas, como está desanimado, da la impresión de que está muy cansado, sin ánimo. Si nuestro guía espiritual tuviera estas diez cualidades sería lo mejor.

#### **Características medianas**

Según Bodowa podríamos clasificarlas en cinco:

- Que tenga los tres adiestramientos superiores: ética, concentración y sabiduría.
- El logro de la visión de la vacuidad, si aún no la ha logrado por lo menos que a través de su conocimiento en las escrituras sea capaz de explicarla.
- Amor compasivo.

**Como mínimo** que tenga los tres adiestramientos superiores: ética, concentración y sabiduría.

**Estudiante:** Cuando dice que un maestro tenga los tres adiestramientos superiores, quiere decir, por ejemplo, ¿con la concentración que haya desarrollado la calma mental o con la sabiduría que haya desarrollado la visión de la vacuidad? Porque luego dice que si no la tiene, al menos, que la sepa explicar. ¿Estos tres adiestramientos qué quieren decir?

**G. Jamphel:** No se está refiriendo a que necesariamente tengas que haber logrado la calma mental. De hecho, ya tenemos estos tres adiestramientos mentales. En cuanto al adiestramiento de la ética hemos tomado los votos de refugio y otros, y tratamos de conservarlos del mejor modo posible, por eso, estamos adiestrándonos en la ética.

Cuando decimos que nos adiestramos en la concentración, sabiendo aquello que debemos abandonar y aquello que debemos completar, tratamos de seguir acciones virtuosas enfocando la mente en esa virtud que queremos lograr.

Cuando hablamos del adiestramiento de la sabiduría se refiere a que cuando meditamos analíticamente estamos adiestrando nuestra sabiduría, por ejemplo, a través de la meditación analítica en el Lam Rim siguiendo todo el camino. Cuando nos adiestramos en la sabiduría es porque conocemos lo que debemos hacer y lo que debemos evitar. Por eso, se pueden tener estos tres adiestramientos. Cuando hablamos de las cualidades esenciales son estas tres.

## **Características mínimas**

### **A Las auténticas características mínimas**

El menor número de cualidades es que tenga más cualidades que defectos y más cualidades que nosotros. Como mínimo que tenga más cualidades que tú y menos defectos que tú.

### **B La conveniencia de asociarse con alguien que posee dichas cualidades**

El guru es el que te ayuda a conseguir la liberación, a alcanzar el estado de la budeidad. Por eso, es el fundamento para todo lo que necesitamos lograr y es muy importante para continuar en el camino y con nuestra práctica. Aquí lo que se busca es mirar esas características definitorias que deben tener nuestro lama y esforzarse en hallar las personas que puedan tener esas características o cualidades, más que guiarte por el nombre. Ver si tiene esas cualidades o no, porque todo tu camino va a depender de este guía. Necesitas un buen guía espiritual.

## **Características de quien confía, el estudiante**

En los “Cuatrocientos versos” Aryadeva dice: *“Se afirma que quien es imparcial, inteligente y diligente es el recipiente adecuado para escuchar las enseñanzas. De otro modo, no se manifiestan las buenas cualidades del instructor ni tampoco las de los compañeros”*. El maestro tiene que ver que sus discípulos tengan estas tres cualidades, así el maestro tendrá la certeza de que el discípulo no va a ver sólo sus faltas. Tanto el maestro como los estudiantes son libres para escoger.

**1. Que sea imparcial** significa no tener prejuicios. Que no tome parte. Para saber que tiene esa imparcialidad, el maestro busca en sus discípulos que sean honestos en el camino que siguen y no se sientan más importantes que los demás. Una persona que no tiene esta imparcialidad es aquella que, por ejemplo, dice “soy de España, de Granada y si viene un maestro de Barcelona o de algún país que no me guste, no le presto ni atención”.

**2. Que tenga sabiduría.** Necesita la cualidad de la sabiduría. Cuando el lama esté explicando las enseñanzas tiene esta inteligencia puede entender y distinguir lo que es correcto o de lo que no.

**3. Que sea diligente.** Es importante llevar a cabo las instrucciones del maestro. Es como si el lama nos estuviera enseñando cómo es un mapa exactamente, y si no tienes el deseo de prestar atención o completar esas enseñanzas, sino todo lo contrario...

**Chandrakirti** dice que el estudiante necesita dos cualidades más:

**4. El estudiante genere respeto por las enseñanzas y el maestro**

**5. Escuchar con atención las enseñanzas**

Recordando las tres faltas del recipiente, esta última cualidad es muy importante.

### Preguntas para el examen

1. ¿Cuál es **la esencia del camino** dado por Buda Shakyamuni las virtudes supremas para aquel que busca seguir su camino, los aspectos principales del camino que son alabados por Nagaryuna y Asanga?
2. ¿Por qué se dice que el Lam Rim proviene de **una fuente fiable** y cuál es esa fuente fiable?
3. Atisha se perfeccionó en los **tres adiestramientos**. ¿Cuáles son y da un ejemplo de cada uno?
4. ¿Cuántos y cuáles son **los beneficios de escuchar** la enseñanza?
5. ¿Qué **actitudes** se deben generar cuando escuchas las enseñanzas?
6. ¿Cuáles son las **seis ideas** a tener en cuenta cuando escuchas las enseñanzas?
7. ¿Cuántos y cuáles son los pensamientos o ideas que debe generar el maestro que da las enseñanzas?
8. ¿Qué **características** debe poseer el **maestro** en el que hay que confiar?
9. ¿Cuáles son las **diez cualidades** que debe poseer un maestro completamente cualificado?
10. ¿Cuáles son las **características** definitorias del **estudiante** que confía en el maestro?

## Corrección examen

4 de junio, 2006

**1. ¿Cuál es la esencia del camino dado por Buda Shakyamuni, las virtudes supremas (los aspectos del camino) para aquél que busca seguir su camino, los aspectos principales del camino que son alabados por Nagaryuna y Asanga?**

**G. Jamphel:** Se habla de la esencia del camino, también de los aspectos esenciales del camino que son la renuncia, la bodichita y la sabiduría que comprende la realidad. Decir que ahí están incluidas las tres aspiraciones también es correcto.

**2. ¿Por qué se dice que el Lam Rim viene de una fuente fiable y cuál es esa fuente?**

**Estudiante:** La fuente del Lam Rim es Buda Shakyamuni.

**G. Jamphel:** Hay que tener claro que no es de L. Tsong Khapa esta explicación de los estadios del camino, sino que proviene de Atisha y de éste vamos a la **fuentes fiable** que es **Buda Sakyamuni**.

De las enseñanzas de Buda Shakyamuni surgen dos linajes:

- El linaje de **Maitreya**, las acciones extensas, se transmite a través de **Asanga**.
- El linaje de **Manjusrhi**, visión profunda, se transmite a través de **Nagaryuna**.

Este linaje ininterrumpido, sin faltas, pasa a **Atisha** y de éste, a **L. Tsong Khapa**.

**Estudiante:** ¿Estos linajes se les puede llamar método y sabiduría; aspecto filosófico o práctico?

**G. Jamphel:** No es muy apropiado llamarlos como Manyusrhi el de la sabiduría y Maitreya el del método, o decir que uno es el aspecto filosófico y el otro el aspecto práctico. No se explica con precisión lo que quiere decir.

De hecho, hablando de Manyusrhi que se le conoce como el linaje completo, su visión de la vacuidad es más profunda, pero no quiere decir que dentro de ese linaje no exista la explicación de la bodichita. Del mismo modo, en el linaje de Maitreya, las acciones extensas, se explica con mucho detalle la mente de la bodichita pero también tiene una explicación de la sabiduría.

Se puede ver en el **árbol de Refugio**, como estos linajes vienen de dos ramas:

- En la derecha la imagen **Maitreya** y de éste a **Asanga**.
- En la izquierda **Manyusrhi** que se lo transmite a **Nagaryuna**.

**3. Atisha se perfeccionó en los tres adiestramientos. ¿Cuáles son y da un ejemplo de cada uno?**

**Estudiante:** Ética, concentración y sabiduría.

**G. Jamphel:** En realidad todos pueden desarrollar la ética, la concentración y la sabiduría. ¿Qué es lo que le hace superior en cuanto a los demás?

**Estudiante:** Mantuvo los votos superiores de la liberación individual, del bodisatva y del Vajrayana. Los protegió con su vida, purificando hasta la más pequeña falta.

**G. Jamphel:** Muy bien. En cuanto al adiestramiento de la **ética** tomó los tres tipos de votos: los de **liberación individual**, del **bodisatva** y del **Vajrayana**. Los protegió con su vida purificando hasta la más pequeña falta.

¿Qué adiestramiento de la concentración desarrolló?

**Estudiante: Concentración**

- **El entrenamiento en la concentración** que es **común** para el sutra y el tantra.
  - Desarrolló la **calma mental**, shiné.
- **El entrenamiento en las concentraciones que no son comunes**
  - Desarrolló el **estadio de generación**.

**G. Jamphel:** En cuanto al adiestramiento común dicen que es la calma mental, ¿por qué se dice que es una concentración común?

**Estudiante:** Porque es común para el sutra y el tantra.

**G. Jamphel:** Es verdad que hay una diferencia en cuanto a sutra y tantra. Pero en este caso el **aspecto común** se refiere a que este desarrollo de la calma mental lo practican tanto personas budistas como de otras religiones. También podemos pensar que esta práctica de la calma mental se desarrolla en el vehículo Hinayana, en el vehículo Mahayana y en el vehículo tantra secreto.

Cuando hablamos del **aspecto no común** de la concentración es **el estadio de la generación**, dentro del tantra supremo.

¿En cuanto a la sabiduría?

**Estudiante: Sabiduría**

- **El entrenamiento común en la sabiduría**
  - Desarrolló la concentración de la **visión superior**: Unión de calma mental y de la visión superior.
- **El entrenamiento que no es común en la sabiduría**
  - Después de lograr la visión superior de la vacuidad en las prácticas tántricas- logró el **estadio de consumación**, relacionándose directamente con la mente sutil.

**4. ¿Cuántos y cuáles son los beneficios de escuchar la enseñanza?**

**G. Jamphel:** Hay **10 beneficios** que están muy bien explicados en el Lam Rim Chen Mo, es bueno que los leáis y que siempre lo tratéis de recordar.

**5. ¿Qué actitudes se deben generar cuando escuchas las enseñanzas?**

**Estudiante:** Fe y respeto inamovibles hacia el maestro y las enseñanzas.

**G. Jamphel:** Generar fe te ayuda a generar respeto hacia las enseñanzas y el maestro.

**Estudiante:** Honra a tus maestros; no censures ni ridiculices a quien habla, desarrolla el pensamiento de que es como un buda. Hónrle rindiéndole homenaje y con objetos, ofreciéndole un trono de león y cosas semejantes. No tengas arrogancia hacia las enseñanzas y al maestro.

**Estudiante:** Tengo otra división. Prestar atención, concentrarnos en lo que escuchamos, recordar lo que hemos escuchado... (No se oye)

**G. Jamphel:** Las respuestas han sido muy buenas. De todo lo que han dicho lo más esencial en cuanto a la actitud que debemos tener al escuchar estas enseñanzas es: generar fe; respeto hacia la persona que está dando las enseñanzas; no ver faltas en el maestro, sino verlo como un buda. Los beneficios de generar fe y respeto en nuestra mente son que vamos a ver las enseñanzas como algo sagrado y va a surgir el deseo de querer seguir practicándolas. Por eso, estas actitudes traen muchos beneficios.

## 6. ¿Cuáles son las seis ideas a tener en cuenta cuando escuchas las enseñanzas?

**G. Jamphel:** Tenemos que pensar en las seis ideas que uno mismo tiene que generar.

**Estudiantes:** 1 Considerate como un enfermo. 2 Piensa que el instructor es como un médico. 3 Considera las orientaciones del instructor como medicina. 4 Piensa en una práctica meticulosa como la forma de curar tu enfermedad. 5 Piensa en los Tatagatas como seres excelentes. 6 Desea que la enseñanza perdure durante mucho tiempo

## 7. ¿Cuántos y cuáles son los pensamientos o ideas que debe generar el maestro que da las enseñanzas?

**Estudiante:** Que el propio maestro se considere como el médico. Pensar en la enseñanza como medicina. Pensar en los que escuchan como enfermos. Piensa en los Tatagatas como seres excelentes o supremos, desea que las enseñanzas perduren mucho tiempo. Son cinco.

**Estudiantes:** Generar amor por todos los congregados. No tener celos. No pereza, no desaliento ni cansancio por explicar una y otra vez, no alabarse a sí mismo, no señalar las faltas de los demás, no ser tacaño en la explicación, no dar enseñanzas por las cosas materiales, poner muchos ejemplos, dar la transmisión oral del texto, etc.

**G. Jamphel:** Está muy bien. Es verdad que hay otros muchos pensamientos que debe generar el maestro, pero los que debemos tener presentes son:

6. Reconocerse a sí mismo como si fuera un doctor.
7. Reconocer a todos los que reciben las enseñanzas como enfermos.
8. Reconocer las enseñanzas como medicina.
9. Reconocer a todos los Tatagatas como seres superiores.
10. Hacer peticiones para que estas enseñanzas puedan existir mucho tiempo.

Además, generar amor por todos los que están escuchando las enseñanzas y no desalentarse por tener que repetir una explicación, y tampoco dar las enseñanzas pensando en que es muy famoso u obtener ciertos regalos u objetos materiales. Cuando un maestro está dando enseñanzas tampoco es apropiado dar demasiadas explicaciones y respetar el tiempo de las enseñanzas.

## 8. ¿Qué características tiene que tener el maestro en el que hay que confiar?

**Estudiante:** Disciplinado, sereno y totalmente apaciguado.

**G. Jamphel:** Esas no son. Tal vez no estaba muy clara esta pregunta. Se refiere a **¿cómo reconocer al maestro en el que podemos confiar?** Hay que pensar en uno mismo observando si ese maestro nos puede guiar en el camino, si conoce los estadios del camino y si sabe involucrar dentro de su explicación los tres tipos de aspiraciones, y tener la seguridad de que nos va a saber guiar hacia aquello que queremos alcanzar de acuerdo a las tres aspiraciones.

Confías en un maestro porque sabes que realmente conoce todos los estadios del camino, sabe guiar de acuerdo a los tres tipos de aspiraciones y tú mismo, de acuerdo a la aspiración que tengas, inferior, mediana o superior, sabes que ese maestro va a guiarte hacia el objetivo que buscas. Aquel que tiene la capacidad, que sabe como guiarte es en el que tienes que confiar.

**9. ¿Cuáles son las diez cualidades que debe poseer un maestro completamente cualificado?**

**Estudiante:** **1** Disciplinado, **2** sereno y **3** totalmente apaciguado; **4** que tenga buenas cualidades que superen a los de los estudiantes; **5** enérgico; **6** tenga riqueza de conocimiento de las escrituras; **7** que posea un desvelo amoroso; **8** conocimiento profundo de la realidad; **9** habilidad para instruir a los discípulos y **10** que haya abandonado todo desánimo.

**G. Jamphel:** Enfatizo que cuando se dice disciplinado se refiere a que haya logrado el adiestramiento superior de la ética. Sereno que haya desarrollado el adiestramiento superior de la concentración. Apaciguado que haya desarrollado el adiestramiento superior de la sabiduría.

Es muy similar sereno y apaciguado, porque cuando hablamos del adiestramiento de la concentración y el de la sabiduría, en el tercero, el apaciguado, van juntos la concentración y la sabiduría.

**10. ¿Cuáles son las características definitorias del estudiante que confía en el maestro?**

1. Que sea imparcial.
2. Que tenga sabiduría.
3. Que sea diligente.

**Chandrakirti** dice dos más:

4. Genere respeto por las enseñanzas y el maestro.
5. Escuchar con atención las enseñanzas.

## Capítulo 4

### Confiar en el maestro espiritual (Continuación)

7 y 8 de octubre, 2006

#### Primera sesión

#### c. Cómo confían los estudiantes en el maestro

Tiene dos puntos:

- 1) El modo correcto de confiar con el pensamiento
- 2) El modo correcto de confiar con el comportamiento

#### 1) Cómo confiar con el pensamiento

Lo más importante del modo correcto de confiar con el pensamiento es:

1. Recordar que la fe es la raíz
2. Recordar la bondad del maestro

#### 1. Recordar que la fe es la raíz

##### a. En particular, lo esencial es adiestrarse en la fe

Para llevar una práctica ordenada siguiendo los estadios, la fe es la base de todas las buenas cualidades, las protege e incrementa como una madre. La fe es muy importante, es como una medicina, es la raíz de todas las buenas cualidades.

Para tener en nuestro continuo mental todas las buenas cualidades -amor, compasión, visión correcta, etc.- y desarrollar las diez acciones virtuosas, necesitamos comenzar por la fe. Con una fe correcta protegemos todas las cualidades, aumentarán más y más, y surgirán las que aún no hemos logrado.

**b. Tipos de fe** o confianza: en las Tres Joyas, en la ley de causa y efecto, en las palabras de Buda, y en nuestro maestro. En este contexto, se refiere específicamente a esta fe.

##### c. Ver al maestro como si fuera Buda

En los textos de tantra, del Sutra Mahayana y en los del Vinaya se dice que debemos ver al maestro espiritual como si fuera Buda.

##### d. Inconvenientes de ver faltas

Viendo sólo sus cualidades por todos los medios posibles, recibiremos sus bendiciones que nos van a beneficiar tanto ahora como en el futuro, así evitamos todas las faltas al tener una visión incorrecta hacia el maestro.

El modo de reflexionar y meditar en este punto es reconociendo que si nos fijamos en las faltas del maestro no recibiremos ninguna de sus bendiciones, mientras que enfocándonos en sus cualidades sí. Un ejemplo es Atisha, que teniendo la visión Madhyamika reconocía a Serlingpa, que tenía la visión Chittamatra, como su maestro raíz porque de él obtuvo las enseñanzas de la mente de la bodichita, obteniendo los beneficios de ver sólo las cualidades en vez de enfocarse en las faltas de su maestro.

#### Resumen

- Reconocer que la fe es la raíz, la semilla de la que surgen todas las cualidades.
- Existen diferentes tipos de fe. En este contexto es la fe hacia el maestro.
- Ver al maestro como si fuera Buda nos aportará muchos beneficios y ninguna falta.

- Nuestra mente está contaminada por diferentes visiones incorrectas. Para eliminar estas visiones erróneas necesitamos cambiar esa percepción con diferentes métodos, y de la meditación.

## 2. Recordar la amabilidad del maestro y ser respetuoso

¿Cuál es el modo adecuado de recordar la bondad del maestro? “El Sutra de las Diez Enseñanzas” afirma: *“Desarrolla las siguientes ideas sobre tus maestros: He estado deambulando durante mucho tiempo en la existencia cíclica, y él me ha buscado (para a sacarme del océano samsara). He estado dormido, he permanecido oscurecido por los engaños durante mucho tiempo, y él me despierta, me saca de las profundidades de la existencia cíclica (el maestro es como la luz que disipa la oscuridad de la ignorancia). He entrado en un mal camino y él me revela uno bueno (el camino de la iluminación), me libera de quedarme confinado en la prisión de existencia (por el karma y los engaños estamos atados de pies y manos dentro de la cárcel. El maestro viene a cortar nuestras ataduras y liberarnos de esta prisión de la existencia cíclica). He estado consumiéndome por la enfermedad durante mucho tiempo, y él son mi médico. Él es como las nubes cargadas de lluvia que apagan el poderoso fuego del apego y las demás aflicciones que hay en mí”.*

[En la frase anterior, lo que está entre paréntesis son aclaraciones de Gueshelá.]

El maestro está involucrado en el camino perfecto, trata de guiarnos, por eso, recordamos su bondad. El maestro es muy bondadoso, nadie más nos puede enseñar el camino para eliminar la ignorancia y escapar de la existencia cíclica, es incluso más bondadoso que Buda porque nos enseña el camino para liberarnos.

### 2) Cómo confiar con el comportamiento

El modo correcto es complaciéndole con cuerpo, palabra y mente.

Tres formas de complacer al maestro:

1. Ofrecerle obsequios materiales.
2. Respetar y servirle con el cuerpo y la palabra.
3. Practicar según sus consejos.

Entre maestro y estudiante existen unos compromisos muy importantes, no permitid que degeneren porque manteniéndolos recibimos sus bendiciones. El más importante es practicar según sus consejos, porque nos acerca al estado de la budeidad.

### Los beneficios de confiar en el maestro

- Todos los seres virtuosos, seres superiores, bodisatvas y deidades estarán muy complacidos si sigues las instrucciones del maestro. Así, te acercarás a la budeidad.
- No caerás en los reinos inferiores. Ni el karma negativo ni los engaños te superarán. Es decir, purificarás los resultados de esas acciones negativas cometidas por los engaños.
- Observando las actividades supremas de los bodisatvas aumentarás tus cualidades.
- Tus metas temporales se realizarán, en esta vida serás feliz y tendrás renacimientos afortunados en las vidas futuras.
- Lograrás el objetivo último, la liberación y la iluminación.

- Al confiar en el maestro y seguir todos sus consejos, purificas el karma de renacer en los reinos inferiores. El resultado será mínimo como tener sueños desagradables, una pequeña enfermedad, etc.
- Al confiar en el maestro y hacerle ofrecimientos acumulas muchos méritos. Se dice que la virtud que se acumula es incluso mayor que hacer ofrecimientos a todos los budas.

Si confías correctamente en el maestro lograrás inmensos beneficios, pero las faltas de no confiar son extremadamente pesadas.

### **Los inconvenientes de no confiar en el maestro**

Si no confías correctamente en tu maestro el resultado será renacer en los infiernos, además de experimentar problemas y enfermedades en esta vida. En vidas futuras no encontrarás al maestro adecuado ni un camino espiritual correcto.

### **Resumen del significado de los cinco puntos previos**

Ver la importancia de confiar en el maestro como la raíz del camino. En el tantra superior se refiere a seguir todos sus consejos. No es correcto ni trae ningún beneficio escuchar dos, tres o cuatro veces enseñanzas y seguirlas sólo unos meses. Nuestra mente está llena de engaños muy arraigados y difíciles de eliminar, necesitamos mucho tiempo de práctica continuada para eliminarlos, por eso, debemos confiar en el maestro un tiempo muy largo.

Si plantas una semilla de muy buena calidad y quieres un resultado positivo se necesita de buenas condiciones como agua, sol, aire, abono para que se desarrolle. En nuestro continuo mental está el potencial de alcanzar la budeidad, pero no es suficiente con tener esa semilla, necesitamos crear las condiciones para que la naturaleza búdica pueda madurar.

Necesitamos un maestro cualificado que nos enseñe el camino espiritual y estar bajo su guía mucho tiempo, no unos días. No sólo eso, sino que tenemos que realizar todos los consejos y enseñanzas para lograr el resultado. Alcanzar el estado último requiere mucho tiempo. Reconociéndolo hacemos prácticas de purificación.

## **Capítulo 5 La sesión de meditación**

### **Una indicación breve de cómo se debe meditar**

Cómo mantener las sesiones de meditación en un retiro:

- 1) Qué hacer durante la sesión de meditación
- 2) Qué hacer entre las sesiones de meditación

#### **1) Qué hacer durante la sesión de meditación**

Hay tres fases:

- a) Preparación
- b) La práctica en sí
- c) Qué hacer al terminar la sesión

#### **a) La preparación**

Se divide en seis:

**(1) Limpiar la sala de meditación y poner representaciones del Cuerpo, Palabra y Mente de Buda.** Mientras limpias la sala piensa que eliminas los engaños que

contaminan tu mente. En el altar ponemos la representación del Cuerpo, Palabra y Mente de Buda.

(2) **Colocar ofrecimientos** obtenidos de un modo correcto, que sean agradables, bonitos y de excelente calidad pensando que estás acumulando muchos méritos.

(3) **Sentarse en la postura de Vairochana** con una motivación adecuada y correcta, genera la mente de refugio, la mente bondadosa de la bodichita y fe en la práctica.

(4) **Visualización del Campo de Méritos** de acuerdo con la explicación que se encuentra en el Lam Rim. Si no puedes, visualiza a tu maestro raíz que se manifiesta con el cuerpo de Buda Shakyamuni o de tu deidad personal. Imagina que su cuerpo es de luz con todas las cualidades de un buda. Con esta visualización acumulas méritos y haces la oración de las siete ramas.

(5) **Oración de las Siete Ramas** (Acumulación de méritos y purificación de negatividades)

**1. Postraciones** con cuerpo, palabra y mente.

**2. Ofrecimientos:** Hay dos tipos:

- **Superables** reales o imaginados, agua, etc., hechos por seres ordinarios.
- **Insuperables** son los van más allá de lo que podemos imaginar, puros, sin falta, creados por una mente superior como la de los bodisatvas, Manjusri, Samantabhadra. Ofrecimientos superiores a estos no existen. Al decir que ofrecemos del mismo modo que ellos, lo hacemos tanto superables como insuperables. La diferencia no está en el objeto, sino en la motivación que hace que sean superables o insuperables. Al no tener esa mente suprema pensamos que ofrecemos como los bodisatvas, por eso, lo que ofrecemos no tiene falta.

### **3. Confesión y purificación**

Cualquier acción cometida bajo la influencia de los tres engaños, apego, odio e ignorancia, y el regocijarnos de las acciones negativas hechas por los demás, pueden ser purificadas. Por ejemplo, las corridas de toros. El torero es el que tortura y mata al toro, los demás se regocijan de esa acción, incluso le aplauden y piden que lo mate, acumulando la acción negativa.

**Estudiante:** ¿El rey acumula negatividad al premiar a un torero?

**G. Jamphel:** Acumula negatividad al premiar a alguien que mata, en cierta manera está promoviendo esa actividad. Si los familiares de los toreros ven ese trabajo como algo bueno acumulan negatividad. Si no les gusta el trabajo porque sólo temen por la vida del torero, acumulan negatividad porque no piensan en el sufrimiento y en la muerte del toro.

### **4. Regocijo**

Nos regocijamos de todas las acciones virtuosas realizadas por nosotros y por los demás en el presente, pasado y futuro.

### **5. Hacer girar la Rueda del Dharma**

Pensamos que todos los seres, al igual que yo, buscan la felicidad. Por eso, pedimos a nuestros maestros que, por favor, sigan dando enseñanzas para beneficiarnos a todos.

## 6. Súplicas

Súplicas a los maestros para que no vayan más allá del Paranirvana. En este punto hacemos las puyas de larga vida pidiéndoles que se queden con nosotros para que sigan beneficiándonos a todos.

## 7. Dedicación

Dedicamos todos los méritos acumulados desde la primera rama hasta la sexta, para que todos los seres podamos beneficiarnos, logremos nuestro objetivo temporal que es alcanzar nuestra felicidad y la de todos los seres no sólo en esta vida, sino también en las vidas futuras. También dedicamos para que en todos los renacimientos nos encontremos con guías cualificados, que nos enseñen y guíen en el camino espiritual, para alcanzar el objetivo último, la iluminación.

**Resumen de las siete ramas** en tres puntos:

### 1. Prácticas para acumular méritos

- Prostraciones
- Ofrecimientos
- Pedir que giren la rueda del Dharma
- Súplicas para que se quede con nosotros

### 2. Prácticas para purificar

- La confesión

**3. Prácticas para incrementar méritos** es la cualidad especial de la dedicación, hace que todos los pequeños méritos acumulados aumenten, y crezcan más y más. El regocijo.

- La dedicación
- El regocijo

Hay otra explicación que toma el **regocijo** en dos aspectos: Dentro de las prácticas para acumular méritos y de las prácticas para incrementar méritos.

### (6) Ofrecimiento del Mandala (y petición de bendiciones)

Necesitamos tener muy claro nuestro objetivo. Pensamos en el maestro cuando hacemos el ofrecimiento del mandala y generamos gran respeto hacia él, acumulando karma positivo y muchas acciones positivas.

Visualizando al maestro y generando respeto hacia él detenemos las mentes erróneas no dejando que crezcan. No sólo ofrecemos respeto, sino que tratamos de ofrecer servicio, y este pensamiento nos ayuda a que puedan crecer todas nuestras cualidades. Además, con esta mente todos los obstáculos internos y externos se eliminan fácilmente. Con el ofrecimiento de mandala también estamos haciendo la práctica de la súplica.

Al hacer el ofrecimiento del mandala estamos ofreciendo nuestro cuerpo, palabra, mente, las riquezas y las virtudes acumuladas del pasado, presente y futuro al maestro y a todos los seres superiores, que son de la misma naturaleza del maestro. También podemos visualizar a Buda y a todo su séquito, imaginando que son de la misma naturaleza que el maestro, aunque se manifiesten de diferentes formas. El gesto de las manos significa que ofrecemos absolutamente todo.

**Estudiante:** ¿Sería correcto ofrecer un mandala a Chenresig o a Buda Shakyamuni si no estamos pensando que Chenresig representa a nuestro maestro?

**G. Jamphel:** Lo mejor es pensar que es de la naturaleza de nuestro maestro, aunque se manifieste de diferente forma.

**Estudiantes:** ¿Cuándo visualizas en el campo de méritos a Lama Tsongkhapa o a Buda Shakyamuni son de la misma naturaleza del guru?

**G. Jamphel:** Sí, así es.

**Estudiante:** ¿Qué es un campo de méritos y qué un árbol de refugio?

**G. Jamphel:** Es lo mismo. El campo de méritos es también el árbol de refugio, porque estamos viendo la acumulación de la asamblea suprema.

**Estudiante:** ¿No hay ninguna diferencia entre ambos?

**G. Jamphel:** Puede haber diferencias en relación a la percepción de la persona que haya dibujado el campo de méritos. El árbol de refugio es el campo de méritos porque ahí tomas refugio en Buda y están plasmados todos los budas, la asamblea suprema, la Sangha y todos los seres superiores. Cuando se habla de las enseñanzas, se refiere a la Verdad de la Cesación y a la Verdad del Camino -el Dharma y las enseñanzas- que son nuestros campos de refugio. Por eso, en todos siempre está el árbol de refugio.

**Estudiante:** Si son exactamente iguales, ¿por qué hay dos nombres?

**G. Jamphel:** En el caso del campo de méritos de Lama Tsongkhapa se pone en el centro porque es la deidad principal con la que en este momento tenemos más relación. También podemos pensar que en su corazón se encuentra nuestro maestro raíz que tiene la misma naturaleza. Esto es para que nuestra mente se beneficie y acumule muchos méritos.

**Estudiante:** En otro curso se habló de que al mismo tiempo que purificamos acumulamos méritos. ¿Si las dos van juntas, por qué se dividen?

**G. Jamphel:** En general, es verdad que cuando purificamos negatividades también acumulamos méritos. En el caso de las prostraciones acumulamos méritos y purificamos negatividades. En el caso de las siete ramas, que lo dividan en acumular méritos, purificar e incrementar es para entender de manera clara y concisa a qué se refiere cada una de estas prácticas y la diferencia que existe en estas acciones.

**Estudiante:** ¿Cuándo hacemos ofrecimientos se ofrece al guru o a los budas? ¿Cuál es el objeto de ofrecimiento?

**G. Jamphel:** Depende de ti. Piensa que no tenemos la capacidad de ver a los budas y sí a al maestro. Si piensas que se lo estás ofreciendo a tu maestro te traerá muchos beneficios.

**Estudiante:** ¿Podría explicar qué es el mandala?

**G. Jamphel:** El mandala es una creación de la mente. Imaginamos el mundo con todo lo que existe en el espacio. En el centro se encuentra el monte Meru rodeado por cuatro continentes y ocho islas, adornado con joyas, incienso, flores con agradable fragancia, el sol y la luna, siendo todo puro y perfecto lo ofrecemos a los budas y pedimos que junto con todos los seres podamos poseer estas riquezas materiales y las virtudes de cuerpo, palabra y mente.

**Estudiante:** ¿En el mandala interno también ofrecemos nuestros engaños?

**G. Jamphel:** En el mandala interno no se ofrecen los engaños. Lo que ofreces es la transformación de los engaños, que mi ignorancia se transforme en sabiduría, mi enfado en paciencia, mi egoísmo en amor y compasión. Esta sabiduría, paciencia, amor y compasión es lo que ofreces. Tiene que quedar muy claro que no se ofrece ni el apego ni el enfado. Tu objeto de enfado sería otro ser y éste, sí se puede ofrecer. Puedes ofrecer objetos, otros seres, tus riquezas, tu cuerpo, palabra y mente. Ofrecer el mandala purifica negatividades, acumula méritos y elimina los tres venenos raíces, ignorancia, apego y enfado.

## **b. La meditación propiamente dicha**

### **i) Cómo meditar en general**

### **ii) Cómo meditar de forma específica**

Reflexionad en los beneficios de confiar correctamente en el maestro, y en las desventajas de no confiar. Conociendo las desventajas evitamos enfocarnos en sus faltas. Reflexionamos una y otra vez en las cualidades que posee de ética, concentración y sabiduría.

Para generar la fe que necesitamos hasta alcanzar el estado último de buda, nos familiarizamos con estos pensamientos. Tener un maestro que nos guía en el camino espiritual nos beneficia ahora y en las vidas futuras. Reflexionamos una y otra vez desde lo más profundo de nuestro corazón que nuestro maestro es muy bondadoso y nos beneficia.

### **c) La conclusión o dedicación de la sesión**

Dedica la virtud acumulada con oraciones como “La oración de Samantabhadra”. Lo mejor sería que hiciésemos cuatro sesiones. Una sesión antes del alba, otra por la mañana temprano, por la tarde y al anochecer. Se recomienda que las sesiones sean cortas al principio –de 15 en 15 minutos- porque nos puede dar laxitud poniendo en peligro nuestra meditación. Cuando la meditación se haga más estable, las sesiones se pueden alargar.

En las sesiones es importante que nos concentremos en un sólo punto. Si meditamos en el maestro espiritual tratamos de generar fe y respeto. Si pensamos en otros objetos, nos estamos distraendo y no estamos cumpliendo con el objetivo que es generar fe y respeto. Al hacer la sesión hay muchas oraciones diferentes que podemos hacer, la mejor es aquella que vaya en concordancia con nuestro objeto de meditación.

## **2) Qué hacer entre las sesiones de meditación**

¿Qué pensamiento tenemos entre las sesiones de meditación? Estad alerta a los pensamientos. Entre sesiones si estamos meditando en el maestro espiritual, leer sobre las cualidades del maestro, etc. Es importante proteger los votos y compromisos tanto en las sesiones como fuera de ellas. Proteger nuestro cuerpo, palabra y mente ante acciones no virtuosas y tratad por todos los medios de acumular virtud.

## **Segunda sesión**

### **Los Gurus Yoga**

En la toma de refugio de las seis sesiones se empieza pensando en la devoción al guru. Después generas los cuatro pensamientos inconmensurables; la mente de la bodichita de aspiración y de compromiso; la alegría de haber generado esta mente; por último haces las súplicas al maestro y recuerdas su bondad generando un gozo supremo.

Dentro de esta práctica puedes hacer otras meditaciones. Tomas refugio con el deseo de eliminar el insoportable sufrimiento que existe en la existencia cíclica, tu sufrimiento y el de todos los seres. Generas la renuncia cuando observas que todo lo que existe en la existencia cíclica es de la naturaleza del sufrimiento y no quieres experimentarlo más. Generas la mente de la bodichita cuando piensas “que todas mis virtudes sean para beneficiar a todos los seres y que pueda desarrollar todas las cualidades necesarias para ello”.

Cuando piensas en los cuatro pensamientos inconmensurables, en los dos tipos de la mente suprema de la bodichita, estás generando esas cualidades, y también la renuncia y la visión correcta.

Nos damos cuenta de que:

- No queremos experimentar más sufrimiento, generamos la renuncia.
- Todos los demás seres también sufren y queremos liberarles, generamos la compasión.
- Buscamos la felicidad como todos los seres y deseamos que la encuentren, generamos amor.

**Estudiante:** ¿Estas enseñanzas son para hacer retiro o para todos los días?

**G. Jamphel:** Si en nuestra vida cotidiana pudiéramos hacer estas cuatro sesiones sería muy bueno, pero es muy difícil. Tal vez lo podamos hacer los días libres. Esta explicación es para hacer una práctica de uno o dos meses, en la que sólo meditamos en este tema.

**Estudiante:** ¿En qué consiste recibir bendiciones?

**G. Jamphel:** Las bendiciones se refieren a la transformación de la mente. Cuando recibimos bendiciones somos capaces de transformar los pensamientos que nos afectan. Si no generamos fe y confianza en Buda ni escucharemos sus consejos e instrucciones ni practicaremos, esto nos hará cometer faltas. Si reconocemos a Buda como un ser sagrado y tratamos de que nuestra mente vea que sus instrucciones nos benefician, gradualmente generamos más fe y confianza en sus palabras y la capacidad para seguir ese camino espiritual.

Muchas veces en la mente de las personas que van a visitar Bodhgaya, surge una fe muy fuerte completamente espontánea. Se dice que esas son las bendiciones del lugar.

**Estudiante:** ¿Cuáles son los ofrecimientos materiales más adecuados?

**G. Jamphel:** Todo puede ofrecerse. Recordad que el mejor ofrecimiento al maestro es seguir sus instrucciones.

### **Las causas para desarrollar la calma mental y la visión superior**

- a) Moderar las facultades sensoriales
- b) Actuar con vigilancia
- c) Tomar una dieta adecuada
- d) Esforzarse para no dormir en el momento equivocado
- e) Actuar adecuadamente a la hora de dormir

### **a) Moderar las facultades sensoriales**

El apego y el enfado surgen a través de las entradas de los seis poderes sensoriales que perciben los objetos. Si el objeto es bonito generamos apego; si no nos gusta, enfado; si nos es indiferente, ignorancia. Antes de que surjan los engaños, protegemos los poderes sensoriales con diferentes métodos para no aferrarnos o rechazar los objetos percibidos.

### **b) Actuar con vigilancia**

En estos casos es muy importante proteger la mente con la atención y la vigilancia constante. Dentro del estudio de Lorig se habló de la atención y la vigilancia.

### **c) Tomar una dieta adecuada**

En un retiro es preferible no comer demasiado para no sentirnos pesados, adormecidos y con sopor, porque afecta a la meditación. Tampoco conviene comer poco porque la mente estará más enfocada en el hambre que en la meditación.

Hay dos objetivos:

- Imaginamos la comida como una medicina, así no nos producirá apego y nos ayudará a mantener el cuerpo en buen estado para continuar con la práctica espiritual.
- Pensamos que la comida no es para satisfacer el hambre, sino para ofrecerla a todos los seres que viven en nuestro cuerpo para beneficiarles y “ojalá en el futuro pueda ofrecerles enseñanzas”.

### **d) Cómo practicar diligentemente, sin dormir a la hora equivocada, y cómo actuar adecuadamente a la hora de dormir**

Horario de sesiones

- Primera sesión: De 4 a 8 de la mañana -última parte de la noche-.
- Segunda sesión: De 9 a 1.
- Tercera sesión: De 4 de la tarde a 7,30.
- Cuarta sesión: De 8 de la tarde a 11 de la noche -primera parte de la noche-.

Deberíamos:

- Dormir en la mitad de la noche. Ni antes de las 11 porque es la primera parte de la noche, ni en la última. Nuestro cuerpo no necesita más de 6 horas de sueño. El hecho de dormir mucho es apego, un hábito.
- Levantarnos a las 4 de la mañana, hacer meditaciones de 15 ó 20 m. con 5 m. de descanso. Así todas las sesiones.
- Cuando estamos a punto de dormir pensamos en la vacuidad para tenerla constantemente mientras dormimos y al despertar la tengamos en el pensamiento. La casa, la cama, mi cuerpo, todo está completamente vacío de existir por su propio lado, vacío de existencia inherente como el propio yo. No recordamos la vacuidad cuando nos despertamos, porque al acostarnos no la teníamos presente. Si tenemos que coger un avión a las 5 de la mañana, antes de acostarnos lo tenemos en mente y al levantarnos el primer pensamiento es “tengo que ir al aeropuerto”. Lo recordamos porque la noche anterior lo teníamos muy presente.
- Al dormir, nos tumbamos sobre el lado derecho y con el dedo meñique tapamos el orificio derecho de la nariz para respirar sólo por el izquierdo. Dormirnos

recordando todos nuestros objetos de meditación. Si pudiéramos hacerlo, la noche también se convertiría en meditación.

**¿Cómo deberíamos meditar en un retiro de devoción al guru?** Nos levantamos a las 4 de la mañana y las dos primeras sesiones las dedicamos a ese tema. En la tercera sesión analizamos todos los estadios del camino, porque no sólo meditamos en la devoción al guru, sino en todo el Lam Rim. En estas tres sesiones, la meditación es analítica y en la última hacemos una meditación estabilizadora para generar la calma mental.

Al meditar en la devoción al guru generamos fe en el maestro. En otra meditación reflexionamos sobre el precioso renacimiento humano, otra sobre la muerte, otra sobre la ley de causa y efecto, otra sobre el sufrimiento que se experimenta dentro de la existencia cíclica, y la última sería en la mente de la bodichita. Estas meditaciones son analíticas.

En el caso de la vacuidad necesitamos los dos tipos de meditación, la analítica y la estabilizadora. Al principio necesitamos hacer un análisis lógico para percibir la vacuidad. Una vez que tenemos una idea clara de lo que significa, nos quedamos en esa percepción de la vacuidad.

## Resumen

### Confiar con el pensamiento se divide en dos

1. **La fe cómo raíz** la generamos viendo al maestro como si fuera Buda. Tratar de no fijarnos en sus faltas y poner atención a todas sus cualidades, porque nos ayuda a generar fe y nos aporta muchos beneficios. Prestar atención a sus faltas es debido a nuestros engaños y no tiene ningún beneficio.
2. **Recordar su bondad.** El maestro nos saca de la cárcel de la existencia cíclica, nos despierta del adormecimiento de la ignorancia y nos enseña el camino para liberarnos de todo el sufrimiento. Es como el doctor que nos cura de la enfermedad de los engaños que son como el fuego y el maestro como la lluvia que los apaga. Recordar la bondad del maestro trae muchos beneficios: Estaremos más cerca de la budeidad, complaceremos a todos los conquistadores, no nos separaremos del maestro, no caeremos en los reinos inferiores y podremos eliminar los engaños. Nuestras cualidades irán en aumento y alcanzaremos nuestros objetivos temporales y últimos.

### Confiar con el comportamiento se divide en tres

1. Hacer ofrecimientos materiales
2. Respetarle y servirle con nuestro cuerpo, y palabra
3. Practicar según sus instrucciones

### Indicaciones breves de cómo meditar

#### ① Preparación antes de la sesión

1. La importancia de mantener limpio el lugar y disponer de una representación de Cuerpo, Palabra y Mente de Buda
2. Ofrecimientos obtenidos de un modo correcto
3. Tener una postura correcta
4. Visualización del Campo de Méritos
5. Práctica de las siete ramas

6. Ofrecimiento del mandala

## ② La meditación, la práctica en sí

1. El momento adecuado de hacerla
2. Las cuatro sesiones y el tiempo de las mismas
3. Moderar nuestras facultades sensoriales
4. Actuar con vigilancia
5. Dieta adecuada
6. No dormir en momentos inapropiados y dormir virtuosamente

### Capítulo 6

**Refutar las ideas equivocadas de la meditación** [No explicado]

### Capítulo 7

**Una vida humana de libertad y oportunidad**

**Los estadios sobre cómo los estudiantes adiestran sus mentes después de haber confiado en el maestro**

#### El precioso renacimiento humano

La devoción al guru y el ser consciente de lo maravilloso que es tener este renacimiento humano son prácticas comunes para todas las capacidades.

Con las ocho libertades y diez dones obtenemos un precioso renacimiento humano que es muy importante y sagrado. Es como obtener una joya muy valiosa, algo increíblemente bueno.

**Ocho libertades** (Estar libre de 8 limitaciones)

#### Cuatro libertades como humanos

1. Libres de vivir en una región fronteriza sin los cuatro tipos de seguidores, monjes/as completamente ordenados y novicios/as que nos ayudan en la práctica.
2. Libres de nacer con facultades mentales físicas deterioradas.
3. Libres de visiones erróneas en cuanto a la ley del karma y a las Tres Joyas.
4. Libres de haber nacido cuando Buda no ha aparecido.

#### Cuatro libertades como no humanos

1. No haber nacido en los infiernos
2. No haber nacido como espíritu hambriento
3. No haber nacido como animal
4. No haber nacido como un dios de larga vida

**Diez dones** (Te dan la oportunidad de practicar el Dharma)

#### Cinco dones personales o internos

1. Nacer como humano
2. Nacer en una tierra central
3. Nacer con las facultades sensoriales completas
4. No haber creado ninguno de los cinco crímenes extremos
5. Tener fe en las enseñanzas

### **Cinco dones que dependen de los demás**

1. Nacer cuando un buda haya aparecido
2. Buda ha mostrado las enseñanzas sublimes
3. Sus enseñanzas permanecen
4. Hay practicantes que siguen las enseñanzas
5. Hay personas que muestran amor por los demás

Ahora tenemos esta gran oportunidad con todas las condiciones, oportunidades y libertades, tanto internas como externas, que son muy favorables para la práctica. Sería muy tonto no aprovecharlas porque podemos lograr todo lo que deseamos, condiciones materiales, tener amigos, etc. Al cerrarnos a los demás perdemos todas estas oportunidades. Si uno se abre, logrará la felicidad en esta vida, en las futuras se encontrará con el Dharma sublime e incluso logrará la liberación. Si no lo aprovechamos, lo estaremos desperdiciando.

### **Contemplar la gran importancia de la libertad y la oportunidad**

Gracias al precioso renacimiento humano tenemos este cuerpo con todas estas condiciones. Si la mente está enfocada en esta vida, actuaremos como los animales que sólo buscan comida y cobijo sin beneficio para las vidas futuras. Tendríamos que hacer algo para estar más allá de ese nivel porque tenemos una capacidad superior y mejores condiciones. Es estúpido no aprovechar esta oportunidad y no darle significado a este precioso renacimiento humano.

Con esta condición humana perfecta tenemos la capacidad de crear las causas para renacer en cualquiera de los reinos superiores e incluso alcanzar la liberación. Si no, ¿qué sentido tiene lo que hemos hecho? ¿Quién nos va a liberar si nosotros mismos no podemos? Sería tan estúpido como alguien que teniendo la oportunidad de coger una joya muy valiosa coge un excremento.

Shantideva en su texto dice *“si no hacemos uso de este precioso renacimiento humano es como alguien que está tratando de engañarse a sí mismo”*. No existe nada peor o más absurdo porque cuando alguien nos engaña sabemos que existe una salida para salir de ese engaño.

### **Contemplar la dificultad de conseguir ocio y oportunidad**

Tiene cuatro razonamientos:

1. La necesidad de practicar las enseñanzas ya que todos los seres sólo quieren felicidad y no quieren sufrimiento, y obtener felicidad y aliviar el sufrimiento depende únicamente de la práctica del Dharma.
2. La habilidad de practicar ya que estás capacitado con todas las condiciones:
  - Externas: un maestro cualificado para hacer la práctica espiritual
  - Internas favorables: las libertades y dones del precioso renacimiento humano
3. La necesidad de practicar en esta vida, porque si no lo haces te será muy difícil volver a encontrar todas estas condiciones en vidas futuras.
4. La necesidad de practicar ahora mismo, porque esta vida no es estable, en cualquier momento podemos morir y perder esta oportunidad.

Siguiendo estos cuatro razonamientos será muy fácil involucrarnos en la práctica espiritual. Si pensamos “ahora no voy a practicar lo haré después”, el posponer la práctica es pereza. Reflexionando una y otra vez nuestra mente se abrirá y se

convencerá de que tenemos que hacer algo más, no podemos quedarnos al nivel de los animales, tenemos que tener una visión superior.

### Resumen

- Reconocer este precioso renacimiento humano para hacer uso de él.
- A nuestro alrededor hay personas con alguna deficiencia o incapacidad que nosotros no tenemos.
- Nos preguntamos, ¿cuál es el significado tan importante de este precioso renacimiento humano? ¿Por qué tiene tanto significado? ¿Por qué se dice que podemos alcanzar nuestros objetivos temporales y finales?

Pensad que es muy difícil:

- Obtener este precioso renacimiento humano.
- Crear las causas necesarias para volverlo a obtener.
- Encontrarse con el resultado.

Para **obtener un renacimiento humano se necesita:**

- Practicar una **ética y una generosidad pura**, y diferentes prácticas virtuosas puras con las que acumular muchos méritos, causas muy difíciles de realizar.
- No solo eso, también se necesita hacer **oraciones de aspiración**, encontrarse con condiciones favorables y con maestros cualificados. Estas causas han sido acumuladas en vidas pasadas.

Hemos encontrado muchas dificultades para crear todas las causas para tener un precioso renacimiento humano y sería muy estúpido no hacer uso de él. Es difícil encontrarse con este precioso renacimiento humano desde el punto de vista de su resultado. Todos los seres buscan la felicidad y tratan de evitar el sufrimiento.

La cantidad de humanos es muy poca en comparación con los animales. ¿Cuántos animales existen en los océanos? ¿Cuántos viven en las montañas o en un puñado de tierra? Es incontable el número de animales que existen en este mundo, mientras que los humanos pueden contarse. Desde este punto de vista nos damos cuenta de cómo en comparación con otros seres, humanos son muy pocos y los que llevan una práctica espiritual aún menos.

Dentro de esos seres humanos que siguen una práctica espiritual son muy escasos los que quieren seguir el camino budista y muchísimo menos los que quieren involucrarse en el camino Mahayana, los que realmente quieren estudiar. Por eso, en cuanto a su resultado, es muy difícil encontrar las condiciones de este precioso renacimiento humano. Hay que pensar una y otra vez en la grandeza de este precioso renacimiento humano para generar el deseo de tomar su significado.

Hemos logrado este precioso renacimiento humano con las condiciones que favorecen la práctica del Dharma y realmente necesitamos hacer uso de este precioso renacimiento humano realizando la práctica del Dharma. Pero, ¿qué es la práctica del Dharma?

## Capítulo 8

### Los tres tipos de personas

#### **Cómo desarrollar cierto conocimiento de una presentación general del camino**

Es importante hacer ahora una práctica espiritual. ¿Qué es la práctica espiritual? Debemos seguir los estadios del camino según los tres tipos de personas, de acuerdo a las diferentes intenciones o motivaciones que tiene cada uno de ellos.

#### **Cómo todas las escrituras están incluidas en los caminos de los tres tipos de personas**

- La persona de **capacidad inferior** realiza la práctica espiritual dejando de pensar en esta vida, piensa en un buen renacimiento en vidas futuras. Practica la ética.
- La persona de **capacidad media** reconoce que aunque sean renacimientos superiores, están inmersos en la existencia cíclica que es de la naturaleza del sufrimiento. Reconociendo las desventajas de nacer una y otra vez, quiere liberarse por completo de la existencia cíclica realizando prácticas para alcanzar la liberación del samsara. Practica los tres adiestramientos superiores.
- La persona de **capacidad superior** dice que no es suficiente pensar sólo en uno mismo. Se da cuenta de que todos los seres sin excepción buscan de felicidad y no quieren sufrimiento, y desea liberarlos a todos, para ello tiene que realizar el Dharmakaya. Por eso, desarrolla la compasión, el amor y la mente suprema de la bodichita. Las prácticas específicas son: Las seis perfecciones y el mantra secreto, siendo la raíz de éstas el desarrollo de la compasión.

#### **Por qué deben ser guiados los estudiantes utilizando los adiestramientos de los tres tipos de personas**

Una persona de capacidad superior tiene que seguir los diferentes estadios del camino. Esto significa involucrarse en las prácticas de la persona de capacidad inferior, continuar con las prácticas de la capacidad media y por último en las prácticas de capacidad superior.

#### **El propósito de conducir a los estudiantes por medio de los caminos de los tres tipos de personas**

Una persona que quiere realizar la práctica de la persona de capacidad superior no puede decir “no necesito el camino de las personas de capacidad inferior ni media, voy a seguir directamente el camino de la capacidad superior”. Necesariamente tiene que comenzar desde el principio.

#### **Por qué se guía a los estudiantes a través de los estadios**

##### **La razón**

Necesita comenzar con las prácticas que realiza una persona de capacidad inferior, continuar con las que realiza una persona de capacidad media, para después involucrarse en las prácticas de una persona de capacidad superior. Siguiendo ese orden podrá entrar en los caminos de las diferentes tierras, de otro modo no es posible.

#### **Prácticas espirituales que realiza la persona de capacidad inferior**

- Evita las acciones no virtuosas involucrándose en las virtuosas.
- Genera la práctica de refugio.
- Fe en la ley de causa y efecto.

- La motivación de la práctica espiritual no es en cuanto a los resultados que pueda tener en esta vida, sino pensando en vidas futuras.

### **Prácticas espirituales que realiza la persona de capacidad media**

- Ve que la motivación de la persona de capacidad inferior es errónea, porque aunque uno renazca en los reinos superiores está dentro de la existencia cíclica cuya naturaleza es el sufrimiento.
- Desea liberarse por completo de todo el sufrimiento de la existencia cíclica. Con esta motivación realiza su práctica espiritual, para poder eliminar por completo las causas de los engaños, la causa principal: la ignorancia.
- Estudia y se esfuerza en entender “Los doce vínculos” y “Las Cuatro Nobles Verdades”.

### **Prácticas espirituales que realiza la persona de capacidad superior**

- Se da cuenta de que la motivación de la persona de capacidad media es errónea, piensa sólo en liberarse a sí misma, tiene la actitud egoísta de paz para sí mismo. Esto no es suficiente mientras existan seres incontables inmersos en la existencia cíclica. Desea liberar a todos los seres desarrollando amor, compasión, la mente de la bodichita y el estado de buda.
- Para eso, realiza la práctica de las seis perfecciones y el mantra secreto.

### **El propósito**

Si logramos alcanzar el estado de buda, lograremos nuestros dos objetivos. Si una persona tiene en mente que busca liberar a todos los seres y realiza la práctica de las seis perfecciones, logrará completar sus objetivos personales y también beneficiará a los demás.

### **Tercera sesión**

#### **Resumen**

Hablábamos del precioso renacimiento humano, de lo importante que es obtener estas cualidades con estas libertades y oportunidades que ahora tenemos, con condiciones favorables para poder realizar la práctica espiritual. No deberíamos desperdiciarlas, al contrario, tendríamos tomar la esencia de ese precioso renacimiento humano.

¿Cómo tomamos la esencia de este precioso renacimiento humano? Realizando las prácticas que se explican en los tres tipos de capacidad de personas, donde están condensadas todas las enseñanzas de Buda.

**¿Cuál es la diferencia entre los tres seres con capacidades distintas?** La diferencia está en la motivación que tiene cada una de estas personas.

- La persona de **capacidad inferior** su motivación es obtener un mejor renacimiento en la vida futura, renacer en los reinos superiores.
- La persona de **capacidad media** no está conforme con tener un mejor renacimiento en la vida futura. No quiere seguir renaciendo una y otra vez en la existencia cíclica ni busca alcanzar el estado de buda. Tiene en mente liberarse de la existencia cíclica.
- La persona de **capacidad superior** no busca renacimientos superiores ni liberarse del samsara. Desea que todos los seres encuentren la felicidad y poder liberarlos del sufrimiento, para poder cumplir su objetivo quiere alcanzar el estado de buda

Si una persona desea involucrarse en el camino Mahayana, en la práctica de la mente de la bodichita, obtiene los beneficios temporales y últimos. No renace en los reinos inferiores, crea las causas para renacimientos superiores, se libera de la existencia cíclica, y es capaz de ayudar a todos los seres, dándoles toda la felicidad y liberándoles del sufrimiento.

Una persona que quiera seguir el camino superior tiene que realizar las prácticas de las personas de capacidad inferior y media, y obtener todos los resultados de éstas, para continuar con la práctica del camino superior. Sabe que necesita un renacimiento apropiado para continuar su práctica superior, si renace en los reinos inferiores o como dios de larga vida no podrá practicar. El camino de las personas de capacidad inferior y media, tiene que ser practicado por las personas de capacidad superior porque es un continuo.

Una persona de capacidad inferior busca tener renacimientos superiores porque es ahí donde encuentra su felicidad. ¿Qué métodos utiliza para poder alcanzar esos renacimientos superiores? De forma concreta es la práctica de la ética.

La persona de capacidad media que desea liberarse de la existencia cíclica genera la renuncia. ¿Cuáles son los medios por los que una persona de capacidad media genera esta renuncia? Hay muchas condiciones que favorecen generar la renuncia, pero ¿cuál es la principal?

**Estudiantes:** Tomar refugio. Quiere renunciar al sufrimiento.

**G. Jamphel:** ¿De qué manera piensas en el sufrimiento?

**Estudiante:** Queremos estar libres del sufrimiento de la existencia cíclica.

**G. Jamphel:** ¿Qué tenemos que hacer para que surja la renuncia? Necesitamos ver las desventajas que existen dentro de la existencia cíclica, cómo todo lo que existe en el samsara es de la naturaleza del sufrimiento, entonces, deseamos liberarnos de la existencia cíclica, y así generamos la mente de la renuncia. ¿Qué tenemos que hacer para que aumente la mente de renuncia? Meditar en la falta de existencia de un yo.

Estamos contaminados por el apego a esta vida que nos impide practicar de forma pura. ¿Cuál es el mejor método para que podamos eliminar el apego? Lo opuesto a la mente egoísta es reflexionar en bodichita. Para eliminar el egoísmo meditamos en bodichita. Pero en este caso, ¿cuál sería? El apego surge cuando exageramos las cualidades del objeto, si no fuera agradable no generaríamos apego. El método para superar este apego es meditar en la fealdad del objeto.

**Estudiante:** Al meditar en la fealdad del objeto no hay apego pero hay aversión que también es negativo.

**G. Jamphel:** Cuando meditas en la fealdad del objeto no surge aversión, porque estamos tratando de ver la fealdad del objeto. Es como decir está sucio, contaminado y no lo queremos.

**Estudiante:** Tenía entendido que lo que realmente quita el apego es la vacuidad. Meditar en la fealdad de un objeto puede disminuir el apego, pero no lo elimina.

**G. Jamphel:** Es verdad lo que dices. Pero cuando nos encontramos con el apego necesitamos detenerlo y para eso meditamos en la fealdad del objeto. Para eliminarlo de raíz necesitamos reflexionar en la vacuidad de los fenómenos y no sólo con el apego, sino también con todos los demás engaños. Para eliminar el enfado ¿qué tenemos que hacer?

**Estudiantes:** Meditar en la paciencia. (Risas) Meditar en el amor.

**G. Jamphel:** ¿Cuál sería el mejor método para poder eliminar la ignorancia? El modo directo de cortar con la ignorancia es a través del estudio y de la meditación analítica, así disminuirá nuestra ignorancia. Para que pueda surgir la compasión, ¿qué tendríamos que hacer?

**Estudiante:** Ver el sufrimiento de los seres.

**G. Jamphel:** Como deberíamos reflexionar y pensar es viendo el sufrimiento de todos los demás. Ver que todos los seres no quieren experimentar sufrimiento y al igual que yo, quieren verse libres del sufrimiento. ¿Cuál es la causa principal para generar la mente de la bodichita? La causa raíz de la bodichita es la compasión. ¿Qué tenemos que hacer para poder disminuir la envidia?

**Estudiante:** Alegrarnos de nuestros méritos.

**G. Jamphel:** El regocijo. Y, ¿para disminuir el orgullo?

**Estudiante:** No pensar que eres el mejor.

**G. Jamphel:** Muy bien. Pensar en nuestros propios defectos y en las cualidades de los demás. Si sentimos orgullo podemos pensar ¿cuántos engaños existen en mi mente? Esos serían mis defectos. Es importante pensar en nuestra vida diaria sobre todos estos temas e ir analizándolos una y otra vez.

## Capítulo 9

### Ser consciente de la muerte

#### Ser consciente de la muerte, contemplar el hecho de que no permanecerás mucho en este mundo

Tiene cuatro puntos:

1. Las faltas de no cultivar el ser conscientes de la muerte
2. Los beneficios de cultivar el ser conscientes de la muerte
3. Las distintas maneras de ser consciente que deben desarrollarse
4. Cómo cultivar el ser consciente de la muerte

#### 1. Las faltas de no cultivar el ser conscientes de la muerte

Tenemos que pensar en la impermanencia. Gracias al precioso renacimiento humano con libertades y dones tenemos la oportunidad para realizar las prácticas espirituales de las personas de capacidad inferior, media y superior. Este precioso renacimiento humano es de naturaleza impermanente y no podemos dejarnos llevar por la pereza, porque esta oportunidad se acaba en cualquier momento.

Obstáculos por los que no practicamos correctamente:

- Creer que todo es permanente
- y no ser conscientes de la muerte.

En nuestro pensamiento no está el morir hoy o mañana, sino el de moriré en el futuro. Hacemos muchos planes como si fuéramos a estar mucho tiempo. Pensando así, estamos completamente inmersos en buscar la felicidad y evitar el sufrimiento sólo en esta vida. No pensamos en las vidas futuras ni en la liberación. Esto muestra un fuerte aferramiento a la permanencia, un fuerte aferramiento al yo, a esta identidad que nos hace pensar que vamos vivir mucho tiempo y obstaculiza cualquiera de las prácticas de los tres tipos de personas de capacidad inferior, media y superior.

Puede que tengamos un maestro y escuchemos sus enseñanzas, pero si practicamos pensando en los beneficios de esta vida sólo obtendremos lo que es de Programa Básico. Centro Nagaryuna de Granada

esta vida. Puede que nos gusten las enseñanzas, pero si analizamos este modo de pensar nos daremos cuenta de que las escuchamos no para ver si son verdaderas ni para buscar su significado, sino que nos dejamos llevar por el placer de escucharlas.

Esta manera de actuar es errónea porque no estamos razonando las enseñanzas, además, estas sensaciones cambian constantemente, ahora nos gustan y luego puede que no. Las enseñanzas no son para que surja una sensación de agrado, sino para obtener beneficios en las vidas futuras. Si sólo nos enfocamos en las sensaciones, los resultados de las enseñanzas quedan sólo en esta vida.

Puede que nos demos cuenta de que la práctica nos beneficiará en vidas futuras. Si pensamos “lo haré la semana que viene o el próximo año”, la estamos posponiendo y es un tipo de pereza. Hasta los 10 años no recordamos estas enseñanzas, a partir de los 20 estamos más conscientes del Dharma y decimos voy a practicarlo. Pasan los 20 y decimos “sí, tengo que practicar, he disfrutado y ahora voy a practicar”, pero es un “voy” en el que el tiempo va transcurriendo y no hacemos nada. Así se nos va la vida.

Descontando la infancia y la vejez tenemos 20 años para practicar. De los cuales 10 los pasamos durmiendo, entre charlar y estar con otras personas se nos van 5 y cuando queremos practicar, entre que vamos y venimos, la charla y el cafetito antes de las enseñanzas, se nos han ido otros 3 años. En realidad nos queda muy poquito tiempo para practicar, si es que realmente practicamos. Si contáramos las horas, veríamos el tiempo real que dedicamos a la práctica.

En un solo día se nos va mucho tiempo en ir a escuchar enseñanzas, en estudiar otras cosas, en cocinar, comer, lavar o ir de compras, etc. Cuando más tiempo tenemos para practicar es el fin de semana, tal vez 4 horas. Un día tiene 24 horas, si descontamos las que pasamos durmiendo, etc., el tiempo que realmente dedicamos a la práctica de Dharma es muy poco. Que cada uno se pregunte a sí mismo. Y así es como vemos que el tiempo se va acabando.

Si nuestra motivación es buscar el beneficio en esta vida lo único que surgirá son los engaños, estos irán incrementándose y nuestro comportamiento empeorará. Si pensamos constantemente en la impermanencia y la muerte, el apego a esta vida y los engaños disminuirán, nuestro comportamiento mejorará y crearemos condiciones favorables para practicar el Dharma.

## **2. Los beneficios de cultivar el ser conscientes de la muerte**

Si pensamos constantemente en la muerte, aceptando que podemos morir esta noche, rápidamente nos involucraremos en la práctica y no surgirá miedo en ese momento. Porque sabemos que:

- Recordaremos la práctica espiritual
- El Dharma es lo que nos va a beneficiar en ese momento
- No nos aferramos ni nos apegamos a esta vida

El apego es el peor obstáculo en la práctica espiritual porque surge muy fuerte todos los días de nuestra vida, mientras que el enfado no está constantemente en la mente. Lama Tsongkhapa dijo que pensáramos constantemente en la muerte, sabiendo que podemos morir hoy o mañana. ¿Cómo será ese momento? ¿Qué surgirá en mi mente? Si he realizado una práctica espiritual sé que me ayudará y no los amigos o las posesiones. En ese momento surgen todas las negatividades que uno ha acumulado y, por eso, tenemos que practicar para purificarlas.

Desde hoy en adelante somos capaces de tomar la esencia. El tiempo se agota y si ahora no nos involucramos en la práctica, seremos muy tontos al no aprovechar esta oportunidad. Reconoce que sólo la práctica del Dharma nos ayuda a tomar la esencia de esta vida.

### **3. Las distintas maneras de ser consciente que deben desarrollarse**

En el momento de la muerte necesitamos encontrar algo que nos proteja. Aun teniendo buenas condiciones económicas, amigos, familiares, ninguno de estos objetos pueden protegernos ni nos sirven de refugio. Es muy importante cuando nos acercamos a la muerte recitar plenamente convencido la oración de refugio para lograr muchos beneficios, porque no existe otro objeto que más nos pueda proteger que las Tres Joyas. Si hemos practicado la ética, generamos fe en el refugio y en todas las acciones virtuosas realizadas, la muerte será como si nos mudáramos de casa.

Si reconocemos que en cualquier momento podemos morir, surge el miedo y, por eso, nos involucramos en la práctica espiritual. Convencidos de la virtud acumulada no surgirá ese miedo en el momento de la muerte. Por tanto, es muy importante pensar constantemente en la muerte y en la impermanencia. Todos los fenómenos son de naturaleza impermanente, todos vamos a morir, nuestro tiempo de vida se agota, lo vemos en todas las cosas y en nosotros mismos.

Al entender que todos los fenómenos son impermanentes y de la naturaleza del sufrimiento, ¿por qué nos enfadamos? ¿Por qué generamos apego? ¿Por qué nos aferramos al yo? Porque no vemos la realidad como es, la percibimos incorrectamente debido a los engaños. Tenemos que disminuir los engaños, ampliar la mente, buscar la liberación y nuestro objetivo último, la iluminación. El ser conscientes de la muerte nos ayuda a involucrarnos en la práctica.

Muchas gracias.

### **Dedicación**

Hemos acumulado mucha virtud y la dedicamos especialmente por S.S. el Dalai Lama recordando todo el trabajo que está realizando y pensando que no existe un ser en este mundo que sea tan beneficioso para los demás. Hacemos oraciones para que tenga una larga vida, estable y con salud, y que todos sus deseos y proyectos puedan realizarse sin ningún obstáculo.

En especial pensamos en Lama Zopa Rimpoché, que trabaja mucho para el beneficio de todos, que todo su trabajo y actividades puedan realizarse sin ningún obstáculo y que se cumplan todos sus deseos.

También por las personas que nos están guiando en este camino, por todos los estudiantes, por todos nuestros familiares, y para que todos nuestros obstáculos puedan verse eliminados y seamos capaces de transformar nuestra mente. Que podamos llevar a este mundo la paz y la felicidad.

### Preguntas para el examen

1. ¿Cómo podemos hacer surgir en nosotros la fe hacia nuestro maestro?
2. ¿Qué reflexiones se utilizan para recordar la bondad de nuestro maestro?
3. Cuando confiamos en nuestro maestro a través de nuestro comportamiento se dividen en tres ¿Cuáles son?
4. ¿Cuántos beneficios obtenemos al confiar en nuestro maestro?
5. ¿Cuáles son las seis prácticas preliminares?
6. ¿Cuáles son las siete ramas? y ¿cuáles pertenecen a las prácticas de acumulación de méritos, cuáles a las prácticas de purificación de negatividades y cuáles a las prácticas para incrementar la virtud?
7. Escribe las ocho libertades y los diez dones.
8. De modo abreviado y claro, explica cómo debemos tomar la esencia de este precioso renacimiento humano.
9. ¿Por qué este precioso renacimiento humano es difícil de obtener según sus causas y sus resultados?
10. ¿Qué beneficios obtenemos en nuestra práctica de las enseñanzas, al meditar en la impermanencia y muerte?

**Corrección examen**

4 de noviembre, 2006

**1. ¿Cómo podemos hacer surgir la fe hacia el maestro?**

**Estudiantes:** Pensando en sus cualidades, en su bondad y en que es la personificación de Buda. No nos conviene fijarnos en las faltas del maestro porque esas faltas que le vemos son las que nosotros tenemos y fijarnos en sus faltas no nos trae ningún beneficio.

**G. Jamphel:** Todos han contestado muy, muy bien. Uno puede desarrollar esta fe con todo lo que habéis dicho. Tenemos que fijarnos más en las cualidades del maestro que en sus faltas, pensar en los inconvenientes de ver sus faltas, reconocerlo como si fuera un buda y reconocer su bondad. Como no podemos percibir directamente a los budas, se manifiestan con el aspecto de una persona ordinaria para que podamos tenerlos como nuestros maestros.

¿Por qué es necesario que desarrollemos este tipo de visión ante nuestro maestro? Porque nuestra mente está contaminada con muchos engaños que nos hacen ver faltas en los demás. Si desarrollamos esa visión de ver al maestro como un ser que tiene muchas cualidades, reconociendo que las faltas que le vemos son nuestras propias faltas, nos va a ayudar a eliminar nuestros engaños.

**2. ¿Qué reflexiones se utilizan para recordar la bondad de nuestro maestro?**

**Estudiantes:** Debido a las acciones negativas que hemos cometido en el pasado, nuestra vida está atrapada en el sufrimiento del samsara y el maestro es el único que puede rescatarnos y guiarnos de forma gradual a la iluminación. Incluso a través de él hemos salido de la duda.

**G. Jamphel:** Está bien. También podríamos pensar en que estamos en la existencia cíclica desde tiempo sin principio y cuando alguien pierde algo muy valioso lo busca. Los maestros vienen a buscarnos a la existencia cíclica porque somos muy importantes para ellos. Estamos oscurecidos por la ignorancia que nos mantiene en un estado de somnolencia, y nuestro maestro viene a eliminar esta oscuridad de la ignorancia. El maestro es aquél que cuando alguien ha caído en el océano lo rescata. Estamos siguiendo un camino equivocado y nuestro maestro trata de sacarnos de ese camino erróneo y guiarnos por el más conveniente para nosotros. Por nuestro karma y engaños estamos atados de pies y manos dentro de la cárcel. El maestro es aquél que viene a cortar nuestras ataduras y liberarnos de esta prisión. Estamos enfermos con todos nuestros engaños y nuestro maestro es como un doctor muy sabio, sabe cuál es la medicina adecuada para liberarnos de nuestra enfermedad. Donde quiera que vayamos tenemos apego, aferramiento en nuestra mente, es como un fuego que arde y el maestro es como la lluvia que viene a apagar el fuego del apego.

**3. Cuando confiamos en nuestro maestro se divide en tres. ¿Cuáles son?**

**Estudiante:** Hacerle ofrecimientos, servirle y la más importante es seguir sus consejos.

**G. Jamphel:** Muy bien, así está escrito en el Lam Rim.

Agradar al maestro con ofrecimientos materiales. Respetar y servir al maestro con nuestro cuerpo y palabra. Practicar según sus consejos.

**Estudiante:** Servir al maestro con nuestra palabra, ¿la palabra es hablar bien de él?

**G. Jamphel:** Alabanzas hacia nuestro maestro.

**Estudiante:** Entendía que el servicio con la palabra era hablarle de manera correcta, educada, respetuosa.

**G. Jamphel:** Sí, eso también es.

#### 4. ¿Cuáles son los beneficios de confiar en nuestro maestro espiritual?

**Estudiantes:**

- Si confiamos en el maestro siguiendo sus instrucciones obtendremos sus bendiciones sin permitir que degeneren, estaremos más cerca de la budeidad y las deidades estarán complacidas con nosotros.
- Nos acerca al camino de la iluminación; nos libera de renacer en los reinos inferiores; alcanzaremos los objetivos temporales y últimos; nuestro karma negativo se purificará y obtendremos muchos méritos.
- Tendremos maestros en todas las vidas; no recibiremos daño de nadie, con su guía iremos alcanzando la comprensión de los niveles del camino.

**G. Jamphel:** Muy bien. ¿Alguien tiene algo más?

**Estudiante:** Aparte de las que se han dicho, la virtud que acumulamos al confiar en un maestro es mayor que si hiciéramos ofrecimientos a todos los budas. Al confiar en el maestro y seguir sus instrucciones, éste nos guía para que observemos las acciones de los bodisatvas y nuestras cualidades virtuosas aumentarán más y más.

**G. Jamphel:** Bien. Los puntos principales de confiar correctamente en el maestro son siete: **1** Estarás más cerca de alcanzar la budeidad. **2** Complacerás a todos los conquistadores, deidades y budas. **3** No te separarás nunca de tu maestro. **4** No caerás en los reinos inferiores porque te enseña el camino. **5** Ni el karma negativo ni los engaños te superarán, quiere decir que purificarás los resultados de las acciones negativas cometidas por los engaños. **6** Observarás un comportamiento conforme a las actividades del bodisatva obteniendo más cualidades. **7** Obtendremos todas las cualidades que deseemos e irán en aumento.

#### 5. ¿Cuáles son las seis prácticas preliminares?

Limpieza del lugar y colocar símbolos sagrados. Ofrecimientos. Sentarse y generar una motivación positiva. Visualizar el Campo de Méritos. La oración de las siete ramas. El ofrecimiento del mandala.

**Estudiante:** En otros textos, la cuatro es visualizar el Campo de Méritos y la oración de las siete ramas; la cinco, el ofrecimiento del mandala y la seis las súplicas.

**G. Jamphel:** Puede haber textos que digan que la cuarta de estas prácticas preparatorias es la visualización del Campo de Méritos y las siete ramas, y la quinta el mandala. Pero también puede ser que el ofrecimiento del mandala vaya junto con la práctica de las siete ramas, porque las dos son prácticas para acumular méritos, por eso, pueden ir juntas. Aunque también pueden poner las seis prácticas preparatorias independientes a las siete ramas. Puede haber ciertas diferencias.

Lo que hay que tener claro es que la práctica de las siete ramas y el ofrecimiento del mandala son para acumular méritos. Cuando lo ponen junto con el cuarto, la visualización del Campo de Méritos, es porque todos estos ofrecimientos, todos estos méritos que vamos a acumular son por el objeto, el Campo de Méritos al que estamos haciendo los ofrecimientos. Pueden ir juntas las siete ramas con la visualización del Campo de Mérito.

**Estudiante:** Entonces, ¿la sexta, que en algunos textos no viene, es la súplica para recibir bendiciones? ¿Las súplicas para recibir bendiciones es una práctica preliminar?

**G. Jamphel:** Estamos estudiando el camino gradual. En el texto de Lam Rim pone la visualización del Campo de Méritos, después el ofrecimiento del mandala y las siete ramas, porque son prácticas para acumular méritos. La sexta, hacer poderosas peticiones a nuestro maestro desde nuestro corazón. Como estamos estudiando este texto lo tenemos que tener como guía y si en el Lam Rim viene explicado de este modo es mejor seguir esta explicación.

**6. ¿Cuáles son las siete ramas? ¿Cuáles pertenecen a las prácticas de acumulación de méritos, cuáles a las prácticas de purificación de negatividades y cuáles a las prácticas para incrementar la virtud?**

**G. Jamphel:** Tesni, dínos las siete ramas sin mirar.

**Estudiante:** Las postraciones, los ofrecimientos, la súplica, la confesión o la purificación, el regocijo de las virtudes, las súplicas para que el maestro permanezca con nosotros y que gire la rueda del Dharma.

**G. Jamphel:** Muy bien. ¿Cuáles pertenecen a las prácticas de acumulación de méritos? ¿Quién quiere contestar sin mirar?

**Estudiante:** Para acumular méritos: las postraciones, los ofrecimientos, pedir al maestro que gire la rueda del Dharma, y las súplicas para que se quede con nosotros.

**G. Jamphel:** Para que se quede muy claro.

- **Prácticas para acumular méritos:** Postraciones. Ofrecimientos. Pedir que gire la rueda del Dharma. Súplicas para que el maestro se quede entre nosotros.
- **Prácticas para purificar las negatividades:** La confesión
- **Prácticas para incrementar méritos:** La dedicación. El regocijo

Hay otra explicación que toma el **regocijo** en dos aspectos: Dentro de las prácticas para acumular méritos y de las prácticas para incrementar méritos.

**Estudiante:** ¿El regocijo no entra nunca en las prácticas de purificación?

**G. Jamphel:** Hay que tener muy claro el contexto en el que estamos dividiendo estas siete ramas. A nivel general la rama de las postraciones puede entrar dentro de la práctica de purificación, y el regocijo puede entrar en las tres divisiones de prácticas. En este contexto que las siete ramas las queremos dividir claramente entre las prácticas para acumular méritos, para purificar negatividades y para incrementar nuestros méritos mejor quedarse con lo explicado previamente.

## **7. Escribe las ocho libertades y los diez dones**

### **Las ocho libertades**

#### **Las cuatro libertades como no humanos**

No haber nacido en los infiernos. No haber nacido como espíritu hambriento. No haber nacido como animal. No haber nacido como un dios de larga vida.

#### **Las cuatro libertades como humanos**

Vivir en un lugar donde hay monjes completamente ordenados que nos ayudan en la práctica. Tener todas las capacidades físicas para seguir esta práctica. Estamos libres de las visiones erróneas en cuanto a la ley de causa y efecto y a las Tres Joyas. Estamos libres de haber nacido en un lugar donde Buda no ha dado enseñanzas.

**G. Jamphel:** Si no tuviéramos estas cuatro libertades que nos favorecen, no podríamos llamarlo un precioso renacimiento humano. Haber nacido en un lugar donde Buda ha venido, no necesariamente quiere decir que sean lugares muy lejanos. Se puede haber

nacido en Granada y no tener facilidad de escuchar las enseñanzas o que nunca haya oído hablar de Buda. También hay personas que nacen en Tíbet, pero no tienen Dharma.

Hay personas que tienen deficiencias que no les permiten practicar las enseñanzas y no tienen el precioso renacimiento humano. Una persona sorda o muda que viva en Dharamsala no puede llevar esta práctica. Puede haber nacido en el monasterio de Sera, donde todas las personas reciben enseñanzas, y no tenga fe en las enseñanzas, tampoco es un renacimiento afortunado. Esto es muy importante porque tenemos un estado libre de haber nacido en los reinos desafortunados, y de todos los demás inconvenientes que no nos ayudan a hacer nuestras prácticas.

**Estudiante:** En el caso de un parapléjico que puede escuchar las enseñanzas, ¿tiene un perfecto renacimiento humano?

**G. Jamphel:** En el caso de esta persona que no puede moverse ni hablar, pero ve y oye, puede llevar a cabo algunas prácticas espirituales. Por eso, para nosotros que estamos libres de esos defectos e inconvenientes, se le llama precioso renacimiento humano, porque es como una joya, algo muy especial, muy valioso. Tenemos esta oportunidad para comprometernos con la práctica y esa persona no tiene todas las cualidades.

**Estudiante:** Una persona atendida con respiración asistida que oye, habla y piensa está pidiendo morir. Me pregunto, ¿cómo se ve esa situación desde el Dharma? ¿Hay alguna práctica que esa persona pueda hacer en ese estado? ¿Cómo podríamos ayudarla?

**G. Jamphel:** No podemos hacer mucho por ella porque no la conocemos, si hubiéramos tenido una relación cercana o un contacto directo con ella podríamos visitarla, leerle diferentes textos para que reflexione y si ella pudiera leer estaría bien que lo hiciera y reflexionara. Una costumbre tibetana es que se manda hacer puyas y diferentes prácticas por los familiares, pero como no estamos en ninguno de los casos no hay mucho que hacer.

También ayudarla a que empiece a reflexionar que en esta vida no ha tenido una buena situación por encontrarse con este problema, pero ahora tiene la oportunidad para que en su próxima vida se encuentre con mejores condiciones que ésta.

Beryl, ¿podrías decir los diez dones sin leer?

**Estudiante: Los cinco dones que tiene que ver con uno mismo:** Hemos nacido en una tierra central. Tenemos las facultades sensoriales completas. No hemos cometido ninguno de los cinco crímenes atroces. Tenemos fe en las enseñanzas del Dharma. Hemos nacido como seres humanos.

Creo que lo más importante es tener los órganos físicos perfectos y fe en la ley de causa y efecto y en el Dharma.

**G. Jamphel:** Tienes razón, estos dos son muy importantes porque si tienes unos órganos físicos en buen estado y además tienes fe en las enseñanzas, aunque no tengas los demás, por tener estas dos cualidades podrás encontrarte con los demás dones.

**Estudiante:** ¿Los cinco crímenes atroces se pueden purificar?

**G. Jamphel:** Sí, los podemos purificar, porque ahora tenemos esta preciosa oportunidad para purificar todas las negatividades cometidas en el pasado, incluso esas.

**Estudiante:** Entonces, ¿no sería tan grave, porque si cometiera estos cinco crímenes, me encontrara con un maestro y los puedo purificar...?

**G. Jamphel:** Sí es verdad.

**Estudiante:** ¿Podría decir cuáles son estos cinco crímenes?

**G. Jamphel:** Matar a nuestro padre. Matar a nuestra madre. Matar a un arhat. Provocar que un buda sangre. Dividir a los miembros de la Sangha.

**Estudiante:** ¿Cómo es hacer sangrar a un buda?

**G. Jamphel:** Buda también tuvo enemigos. Hay gente que no le gusta S.S. el Dalai Lama. Faltan los cinco dones circunstanciales.

**Estudiante:** **Los cinco dones circunstanciales:** Nacer donde un Buda haya aparecido. Buda ha mostrado las enseñanzas sublimes. Las enseñanzas permanecen. Existen seguidores de estas enseñanzas. Que existan personas que se preocupan por los demás.

**G. Jamphel:** Muchas gracias, ha estado muy bien.

**8. De modo abreviado y claro, explica cómo debemos tomar la esencia de este precioso renacimiento humano.**

**G. Jamphel:** Esto es muy importante. Nieves, ¿cuál es la esencia?

**Estudiante:** Creo que la mente de la bodichita y el Dharma.

**G. Jamphel:** Tendríamos que hacer otra cosa más. La esencia que debemos tomar de este precioso renacimiento humano es generar la renuncia, la bodichita y la visión de la vacuidad.

También podríamos reflexionar en la importancia de:

- Generar fe en nuestro maestro espiritual y recordad su bondad.
- Tener este precioso renacimiento humano con el que podemos transformar nuestra mente y nuestro comportamiento.
- En la impermanencia y muerte. En la ley de causa y efecto.
- En la toma de refugio y sucesivamente en todo el Lam Rim.

Tenemos un cuerpo humano con un precioso renacimiento con las condiciones necesarias para llevar a cabo la práctica espiritual. Ahora tengo que tomar la esencia de este renacimiento. ¿Qué puedo hacer? Comenzamos generando la mente de la renuncia, algo con lo que podemos empezar en este instante. Tratamos de generar la bodichita y la visión correcta de la realidad por diferentes métodos, y así estamos tomando la esencia de este precioso renacimiento humano.

**Estudiante:** He puesto que la esencia es mantener la mente en el Lam Rim.

**G. Jamphel:** Sí, está bien. En el Lam Rim se explica el método para desarrollar la renuncia, la bodichita y la visión correcta de la realidad.

**9. ¿Por qué este precioso renacimiento humano es difícil de obtener según sus causas y sus resultados?**

**Estudiante:** Según sus **causas** es muy difícil de obtener porque para tener un renacimiento humano hace falta practicar la ética, pero para tener un renacimiento humano perfecto hace falta practicar la ética pura, generosidad pura y las demás perfecciones puras. También haber hecho súplicas en vidas pasadas para renacer como humano, haber seguido a un maestro. Hay que tener muchas, muchas causas.

En cuanto al **resultado**, fijándonos en los animales, que son los únicos seres que podemos ver, hay muchos más que seres humanos. Entre los humanos son muchísimos los que no tienen una práctica espiritual, entre los que hacen una práctica espiritual son pocos los que son budistas y aún menos los que siguen el Mahayana, por esto, es difícil según su resultado.

**G. Jamphel:** Muy bien.

**Estudiante:** En los resultados, ¿podríamos ampliar con otros seres que son buenos de corazón aunque no sean budistas?

**G. Jamphel:** Sí. Es bueno pensarlo así. Irene, para ti la última pregunta.

### **10. ¿Qué beneficios obtenemos en nuestra práctica de las enseñanzas al meditar en la impermanencia y en la muerte?**

**Estudiante:** Eliminamos engaños, purificamos nuestra mente y pensamos en las vidas futuras. Nuestro objetivo es alcanzar la iluminación para ayudar a todos los seres.

**G. Jamphel:** Bien. ¿Otro?

**Estudiantes:** Creamos condiciones favorables para nuestra práctica del Dharma. Hace que nos involucremos en el Dharma aprovechando el tiempo haciendo acciones virtuosas pensando que en cualquier momento podemos morir, porque la duración de la vida es incierta. Evita realizar acciones negativas. Si has practicado, morirás sin miedo. Le da sentido a la vida. No te aferras a las cosas.

**G. Jamphel:** Muy bien. Todos han reflexionado muy bien.

Nos quedamos con la idea de que cuando uno reflexiona en la impermanencia y en la muerte, sabe que tiene que llevar a cabo una práctica espiritual ahora, que no surja la pereza. En el momento de la muerte lo único que nos puede ayudar va a ser el Dharma, todo lo demás va a quedar atrás. Pensamos en nuestras vidas futuras y estamos tomando la esencia de este renacimiento.

Gueshelá está muy contento con todas las respuestas, es una señal de que estáis pensando y reflexionando durante mucho tiempo en las enseñanzas. Por eso, habéis dado estas reflexiones tan buenas. No permitir que este ánimo y entusiasmo que tenéis ahora disminuya, sino continuad alimentándolo.

Muchas gracias.

**Capítulo 9**  
**Ser consciente de la muerte** (Continuación)  
 2 y 3 de diciembre, 2006

**Primera sesión**

**4. Cómo cultivar el ser consciente de la muerte**

Se explica en tres puntos raíces que contienen nueve razones y tres afirmaciones. Para nuestra práctica es muy importante reflexionar en la impermanencia y muerte porque nos ayuda a combatir la pereza y a generar la renuncia, observando que en realidad nuestro objetivo son las vidas futuras. Convencidos de que todo es de la naturaleza de impermanencia y muerte, generamos fe en la ley de causa y efecto, abandonamos lo que debe ser abandonado y realizamos aquello que debe hacerse.

**Tres puntos raíces**

1. La muerte es definitiva
2. El momento de la muerte es incierto
3. En el momento de la muerte sólo la práctica espiritual nos puede ayudar

De forma relajada hacemos esta reflexión sobre la impermanencia y muerte pensando que en este mundo pocas personas viven más de 100 años, nada nos asegura que alcancemos esa edad y todos vamos a morir. La muerte aparecerá en cualquier instante y sólo la práctica espiritual nos ayudará.

**Nueve razones**

**1. La muerte es definitiva**

**1) La muerte definitivamente vendrá, nada puede evitarla**

Generamos el convencimiento de que la muerte llegará aunque tengamos un cuerpo fuerte y saludable, muchos conocimientos, mágicos poderes y seamos muy ricos. No importa donde estemos, nadie puede protegernos de la muerte.

Ahora debemos generar miedo a la muerte, para que cuando llegue no tengamos que arrepentirnos, porque sólo hemos hecho acciones virtuosas, nos hemos involucrado en la práctica espiritual, hemos acumulado méritos y no hemos hecho acciones negativas.

**2) Nuestra vida no puede ser prolongada y disminuye constantemente**

Imaginémonos que llegáramos a los 100 años. Un año se consume con el paso de los meses, con cada semana transcurren los meses, con cada día las semanas y poco a poco el tiempo se acaba. Piensa, ¿cuántos años tengo? ¿Cuántos he agotado? ¿Cuántos me faltan? La vida se agota sin que podamos añadirle más tiempo.

Cuando los animales son llevados al matadero con cada paso que dan se acercan más y más a la muerte. Nosotros estamos en la misma situación, con cada minuto nos acercamos más a la muerte. Nuestro tiempo se agota y no podemos agregarle más duración a esta vida. El tiempo que nos queda tenemos que aprovecharlo realizando acciones virtuosas, acumulando méritos y evitando las acciones negativas que son las nos traen sufrimiento.

Hay personas que no creen que puedan conseguir cambiar su mente. Como dijo el gueshe kadampa Gamapa "aquellos que dicen que no tienen capacidad de hacer una práctica espiritual, ¿cuándo han practicado como para decir que no pueden transformar su mente? Día y noche se encuentran ocupados, por la mañana van de aquí para allá haciendo cosas y por la noche duermen. Entonces, ¿cuándo practican? Mienten. Sin la práctica espiritual no se puede transformar la mente, no porque no

Programa Básico. Centro Nagaryuna de Granada Apuntes Lam Rim Mediano

*tengan capacidad*". Con estas palabras podríamos reflexionar, ¿cuánto tiempo le dedico cada día a la práctica espiritual y cuánto a otras actividades?

Tenemos este precioso renacimiento humano con las mejores condiciones y oportunidades favorables para hacer la práctica espiritual, sacarle provecho a esta vida y obtener resultados en las vidas futuras, incluso podemos liberarnos de la existencia cíclica y alcanzar objetivos superiores. Si no lo aprovechamos estamos cometiendo una falta muy grave, un tremendo error. Si una persona tiene un lingote de oro y no lo vende para tener las cosas que necesita, utilizándolo como decoración sin que le aporte beneficio, diríamos que es muy tonta. Seríamos como esa persona si no aprovechamos este precioso renacimiento humano.

### **3) Hay poco tiempo para la práctica espiritual**

Con cada momento nos acercamos más a la muerte, acortándose el tiempo para hacer la práctica. Creemos que llegaremos a los 100 años y que tendremos tiempo para practicar. Si analizamos, de niños no hacemos nada espiritual, de jóvenes nos liamos con otras actividades, en la vejez nuestra fuerza física y mental se deteriora. Si restamos el tiempo que dedicamos para hacer otras actividades, en realidad el tiempo para hacer la práctica espiritual es muy reducido.

Si dividiéramos en cinco partes el tiempo que tenemos para la práctica espiritual entre la juventud y la vejez, dos la pasamos durmiendo, dos trabajando y otra enfermos. Si hacemos cuentas de los años que suponemos de vida, tal vez le dediquemos menos de cinco. Así es como el tiempo se agota y el tiempo para la práctica es muy corto.

Nuestra vida pasa como un simple sueño. Ahora tenemos buenas condiciones con todo lo que deseamos, pero cuando llegue la muerte nada vendrá con nosotros, todo será como el recuerdo de un buen sueño. Mientras que si tratamos de aprovechar esta vida siguiendo el camino espiritual algo quedará en la mente y el Dharma continuará con nosotros después de la muerte. Es bueno que nos preguntemos ¿qué he hecho de provecho hoy? ¿Cuántas horas le he dedicado a la práctica? Tal vez nos esforcemos más y cada día aumente el tiempo para la práctica.

## **2. El momento de la muerte es incierto**

### **4) La duración de vida en este mundo es incierta**

No tenemos certeza del tiempo de vida que nos queda, como en otros mundos que se conoce la duración de la vida. Hay quienes mueren en la infancia o en la juventud, y muy pocos los que llegan a los 100.

### **5) Las causas de muerte son muchas y las de vida pocas**

Hay muchas causas que pueden favorecer la muerte como los elementos naturales y otros. Son menos los alimentos que podemos comer y beber que los que pueden provocarnos la muerte. Podemos imaginar que estamos en medio de un círculo rodeado por condiciones que pueden causarnos la muerte.

### **6) La hora de la muerte es incierta porque el cuerpo es muy frágil**

Nuestro cuerpo es tan frágil como una burbuja de agua. Cualquier condición externa o interna puede provocarnos la muerte. Conocemos muchas historias en las que algo insignificante ha causado la muerte a una persona.

### **3. En la hora de la muerte nada es de ayuda excepto la práctica del Dharma**

#### **7) Los amigos y familiares no serán de ayuda**

En el momento de la muerte los amigos y familiares pueden ser causas de problemas. Sólo la práctica espiritual puede beneficiarte en ese momento.

#### **8) Los bienes materiales no serán de ayuda**

Porque no podrás llevártelos en el momento de la muerte.

#### **9) Tu cuerpo no será de ayuda**

Porque no podrás llevártelo. Sólo la práctica espiritual te servirá de refugio, protección y defensa.

### **Tres afirmaciones**

#### **1. Concienciarse de que dejaremos todas las posesiones**

Cuando llegue la muerte aunque estemos rodeados por nuestros seres más queridos tendremos que despedirnos, la relación se termina y tomaremos otro renacimiento.

Historia de cómo las relaciones cambian. En una familia con tres hijos, los padres murieron. Tenían un vecino que era su enemigo, que falleció. El mayor de los hijos tuvo un hijo al que cuidaban con esmero, que era la reencarnación del vecino. Para una fiesta los hijos mataron un cerdo y le tiraban los huesos a un perro al que si se acercaba le pegaban. Estaban comiendo la carne del que había sido su padre en la vida pasada, dando las sobras y pegando a su madre y cuidando al vecino.

Esta historia ilustra que no nos llevaremos familiares ni posesiones, lo único que vendrá con nosotros después de la muerte es la práctica espiritual. Sabemos que vamos a morir pero no dónde vamos a renacer. Piensa que el tiempo se agota y el que nos queda por vivir lo podemos aprovechar siendo buenas personas, haciendo la práctica espiritual que es lo único que nos ayudará en el momento de la muerte.

#### **2. Solo la práctica espiritual nos puede ayudar, tenemos que practicar ahora**

Cuenta la historia que Gueshe Bodowa al meditar en la muerte e impermanencia se convenció de que la práctica espiritual es lo único que ayuda en el momento de la muerte. Con esta meditación uno se motiva para comprometerse con la práctica espiritual.

El gueshe kadampa Dölwa, anterior a Lama Tsongkhapa, reflexionaba “*el tiempo se agota, no me queda mucho para practicar, pero en el que me queda voy a acumular méritos y practicar las enseñanzas*”. En los estadios del camino se dice que a partir del respeto que generas al maestro desarrollas todas las buenas cualidades, con esto en mente se dedicó a servir a su maestro y vio que era lo mejor para practicar las enseñanzas y aprovechar la vida que le quedaba.

#### **3. Servir al maestro con el comportamiento y la mente pensando que tenemos ahora un precioso renacimiento humano con libertades y dones y tenemos que aprovecharlo al máximo**

Meditar en la impermanencia y muerte como se explica en el Lam Rim, en el Bodhisattavacharyavatara y en las instrucciones de adiestramiento mental, realizando gradualmente todos los estadios del camino.

**Estudiante:** ¿Por qué se repiten las dos primeras afirmaciones si están contenidas dentro del tercer punto raíz?

**G. Jamphel:** Para quedarnos con lo esencial, pero está explicado dentro de las nueve razones.

## **Capítulo 10** **Reflexionar sobre tus vidas futuras**

### **Contemplar lo que sucederá en tu vida futura: La felicidad o el sufrimiento de los dos tipos de seres**

Dependiendo de las acciones positivas o negativas renaceremos en un estado de felicidad o de sufrimiento, no hay más posibilidades. No tenemos libertad de elegir un renacimiento, el poder del karma positivo o negativo nos arrojará a un renacimiento favorable o desfavorable.

Nagarjuna afirma *“reflexiona cada día en los avernos, tanto en los extremadamente ardientes como en los gélidos. Reflexiona también en los espíritus ávidos demacrados por el hambre y la sed. Observa y reflexiona en los animales, superados por el sufrimiento de la estupidez. Elimina las causas de todo ello y crea las de la felicidad. En este mundo, un cuerpo humano es muy difícil de obtener. Cuando lo tienes, detén con diligencia las causas de los renacimientos miserables”*.

Las causas para renacer en los reinos inferiores de insoportables sufrimientos son las acciones no virtuosas. Reflexiona en las causas y abandona esas acciones. Sólo con este precioso renacimiento humano con libertades y dones tengo la posibilidad de adiestrarme en todas las acciones virtuosas y la capacidad de abandonar las no virtuosas, deteniendo todas las causas que me aportan sufrimiento. ¿Cuáles son esas acciones virtuosas en las que me tengo que adiestrar y cuáles las no virtuosas que tengo que abandonar?

Tenemos que saber cómo surge el sufrimiento para evitar crear las causas. Para aquellos que quieren comprometerse con la práctica espiritual es importante conocer los diferentes tipos de sufrimiento. Por favor, poned atención en los siguientes puntos.

#### **Seis cualidades de reflexionar en el sufrimiento**

1. Nos ayuda a disminuir el orgullo. Cuando experimentamos una dificultad el orgullo disminuye. Pensar en nuestro sufrimiento nos ayuda a disminuir y eliminar el orgullo.
2. El sufrimiento es el resultado de acciones no virtuosas. Evitar a toda costa acumular más acciones negativas tratando de eliminarlas por completo.
3. El resultado de las acciones virtuosas es la felicidad. Deseamos ser felices y no experimentar sufrimiento. Me comprometo y esfuerzo con gusto a realizar acciones virtuosas.
4. Entender que el sufrimiento es la base para desarrollar la mente de la compasión. Todos los seres estamos en la misma situación, queremos ser felices y no queremos sufrimiento. Entendemos que las causas de la felicidad son las acciones virtuosas y las del sufrimiento las acciones no virtuosas. Por ello, tenemos que abandonar por completo todas las acciones no virtuosas y comprometernos a realizar todas las acciones virtuosas. Ese deseo de ser felices y evitar el sufrimiento lo compartimos con todos los demás seres, deseamos que todos tengan las causas de la felicidad y eliminen las causas del sufrimiento, generamos compasión. Cuando deseamos que todos seres puedan tener las causas de la felicidad generamos amor.
5. Generamos renuncia al samsara. Reconociendo el sufrimiento de la existencia cíclica surge el deseo de liberarse por completo del sufrimiento generando la renuncia.
6. Generar miedo al sufrimiento nos ayuda a buscar un refugio puro al ver el sufrimiento que existe dentro del samsara.

**Estudiante:** ¿Hasta entonces no generamos un refugio puro?

**G. Jamphel:** El refugio puro es cuando generas miedo al sufrimiento de la existencia cíclica. Es el refugio real, el mejor de los refugios, porque estás completamente convencido de que las Tres Joyas son lo único que te puede proteger de este terror al sufrimiento. No se genera este tipo de refugio en los puntos anteriores porque es una explicación gradual de cómo llegamos a la toma de refugio.

1. De forma gradual te das cuenta de tu sufrimiento disminuyendo y eliminando orgullo.
2. Las causas del sufrimiento son las acciones no virtuosas. Decides no involucrarte más en las acciones no virtuosas porque no quieres experimentar más sufrimiento.
3. ¿Cuáles son las causas de la felicidad? Las acciones virtuosas. Generas la convicción de hacer acciones virtuosas para crear las causas de la felicidad.
4. Deseas ser feliz y no quieres sufrimiento, todos los demás seres se encuentran en tu misma situación. Genera amor y compasión para que como tú, todos los seres puedan encontrarse con las causas de la felicidad y puedan eliminar las causas del sufrimiento.
5. Observando más el sufrimiento ves que todo el samsara está lleno de sufrimiento. Quieres liberarte por completo de él, no lo soportas más y generas la renuncia.
6. Pensando aún más en el sufrimiento dentro de la existencia cíclica ves que es insoportable y generas miedo. Buscas algo que te pueda proteger del sufrimiento y el único objeto son las Tres Joyas. En este punto tomas refugio real en las Tres Joyas.

Tanto las acciones virtuosas como las no virtuosas van a continuar en la próxima vida. Reflexionar en el sufrimiento nos ayuda a detener y a purificar por completo todas las acciones no virtuosas y a comprometernos a crear sólo las virtuosas. Por eso, la toma de refugio se convierte en algo muy importante. Ser practicante de la filosofía budista depende de la toma de refugio. Comprometerse con las acciones virtuosas en esta vida y en las futuras es a través de la toma de refugio.

## **Capítulo 11** **Refugio en las Tres Joyas**

### **Segunda sesión**

#### **Confiar en los medios para conseguir la felicidad en la próxima vida**

Se explica en dos partes:

1. Adiestrarse en tomar refugio, la puerta excelente para entrar en el Dharma budista
2. Desarrollar fe en el karma, la raíz de toda la felicidad y las buenas cualidades

#### **Adiestrarse en tomar refugio, la puerta excelente para entrar en la enseñanza**

Se explica en cuatro puntos:

1. Las causas de buscar refugio
2. Los objetos a los cuales vas por refugio
3. La forma de ir por refugio
4. Los preceptos para conservar la toma de refugio

## 1. Las causas de buscar refugio

En general hay muchas causas para ir por refugio, algunas se han explicado en la sesión anterior. Lo más importante es reconocer que no vas a permanecer definitivamente en esta vida, pronto morirás y el próximo renacimiento no está en tus manos, sino bajo el poder del karma.

Buscamos protección en alguien en quien confiar plenamente, que nos ayude en la toma de ese renacimiento, que nos proteja de los sufrimientos de la existencia cíclica y en particular del sufrimiento de los reinos inferiores. Nuestras acciones virtuosas son pocas mientras que las negativas muchas y podemos renacer en los reinos inferiores donde el sufrimiento es insoportable. Generamos miedo a renacer en alguno de esos reinos y las Tres Joyas son lo único que puede protegernos. Con fe y confianza en que las Tres Joyas pueden protegernos, tomamos refugio.

Causas para la toma de refugio de las personas de capacidad inferior:

1. Miedo al sufrimiento de los reinos inferiores.
2. Confianza y fe en que las Tres Joyas son las únicas que tienen la capacidad de protegernos de estos sufrimientos.

En otros textos podemos encontrar diferentes explicaciones sobre las causas de tomar refugio. En general por el miedo al sufrimiento tomamos refugio convencidos de que las Tres Joyas son las únicas que pueden protegernos y haces tus prácticas espirituales partiendo de la capacidad que tienen las Tres Joyas.

Reflexionar en la impermanencia y muerte puede ser una causa para la toma de refugio. Al reflexionar en las seis causas del sufrimiento, en la sexta, se toma refugio. Cuando tenemos algún problema nos acordamos de tomar refugio, confiamos en que las Tres Joyas pueden ayudarnos.

Causas para tomar refugio dependiendo de la intención o capacidad:

- La persona de **capacidad inferior** por miedo a experimentar el sufrimiento de los reinos inferiores, confía en las Tres Joyas y toma refugio.
- La persona de **capacidad media** reconociendo el sufrimiento que existe en el samsara y no queriendo experimentarlo otra vez, confía en las Tres Joyas y toma refugio.
- La persona de **capacidad superior** por miedo a que todos los seres experimenten sufrimiento, confía en las Tres Joyas y toma refugio.

Otra causa para tomar refugio:

- La certeza de que las Tres Joyas pueden darnos protección y no otros.

## Cómo hacer la meditación para desarrollar el refugio

Nuestra práctica de refugio no deben ser meras palabras, es importante pensar y sentir el significado de las mismas para que pueda cambiar nuestra actitud, que realmente conmueva nuestro corazón. Cuánto más contemplemos el significado, mejor será nuestra práctica de refugio.

## 2. Los objetos de refugio

Cuatro cualidades de los objetos válidos de refugio:

1. Buda se ha liberado de todos los oscurecimientos, ha alcanzado el estado último.
2. Conoce el método para guiarnos a alcanzar el estado último.

3. Siente ecuanimidad y gran compasión por todos los seres sin excepción.
4. Actúa para beneficiar a todos los seres de acuerdo a lo que cada uno necesita.

**Estudiante:** ¿Por qué el budismo hace más énfasis en la compasión que en el amor?

**G. Jamphel:** Una persona puede estar feliz en un momento, pero en general está inmersa en el sufrimiento. Hasta que no esté completamente libre de la ignorancia del aferramiento al yo y de la mente egoísta, no está libre del sufrimiento. Generamos compasión hacia todos los seres para que puedan verse libres de la mente egoísta y del aferramiento al yo. Generamos amor porque deseamos que no tengan ignorancia ni una mente egoísta.

Los oyentes y realizadores solitarios han logrado el nivel de arhats, experimentan la felicidad de estar libres de la existencia cíclica. Aún así, no han terminado de purificar sus mentes, tienen la mente egoísta y aunque están libres de la existencia cíclica también tienen que tomar refugio.

**Estudiante:** La Sangha es un objeto de refugio y no han alcanzado la iluminación.

**G. Jamphel:** Tal vez no todos los miembros de la Sangha han logrado la iluminación, no tienen todas las cualidades y poder de Buda, pero están en el camino espiritual y nos ayudan a lograr la meta última. Los oyentes y realizadores solitarios han logrado liberarse de la existencia cíclica, están muy avanzados en el camino y tomamos refugio en ellos, aunque aún no hayan logrado desarrollar las seis perfecciones.

### **3. La forma de ir por refugio**

Necesitamos conocer las cualidades del cuerpo, palabra y mente de Buda. Al ser consciente de que no existe otro ser con estas cualidades excepcionales, genera una fe y confianza más fuerte en Buda.

## **Capítulo 12**

### **Los preceptos de ir por refugio**

#### **Una vez que has tomado refugio, los estadios de los preceptos**

En general, los preceptos del refugio son las acciones a evitar y las acciones a realizar.

#### **Los preceptos que se proscriben, consejos y compromisos del refugio**

- Al tomar refugio en Buda, no deberías tomar refugio en ningún dios mundano.
- Al tomar refugio en el Dharma, deberías evitar dañar intencionadamente a otros, abandonando todas las acciones negativas. El refugio en sí son las enseñanzas, el Dharma.
- Al tomar refugio en la Sangha, no deberías dejarte influir negativamente por amigos que puedan perjudicarnos al estar aún aprendiendo.

#### **Los beneficios tal y como aparecen en las instrucciones generales**

1. Te conviertes en un ser interior o budista
2. Serás una base adecuada para tomar los votos
3. Purificarás las obstrucciones kármicas negativas del pasado
4. Acumularás rápidamente gran cantidad de méritos
5. No caerás en renacimientos inferiores
6. No serás dañado por seres humanos o no humanos

7. Tus intenciones virtuosas se cumplirán fácilmente
8. Alcanzarás rápidamente la budeidad

## Resumen

Hay una explicación más profunda pero Gueshelá ha resumido.

1. Hay dos causas principales por las que uno va por refugio.
2. Reconocer que los objetos de refugio son válidos.
3. Tomar refugio reconociendo las cualidades de cuerpo, palabra y mente de Buda.
4. Cuidar los tres preceptos generales de la toma de refugio y los ocho beneficios.

**Estudiante:** (No se oye)

**G. Jamphel:** Depende de tu mente, confianza y motivación al tomar refugio. A más te familiarices, con más confianza, fe y mejor motivación, mayores serán los beneficios. Cuando surge miedo al pensar en todos los sufrimientos buscamos protección en las Tres Joyas confiando en que nos protegen del sufrimiento. Si estamos plenamente convencidos de que es así, nuestro refugio se convierte en un refugio puro.

**Estudiante:** Ante el sufrimiento siento más pena que miedo.

**G. Jamphel:** Surge compasión porque estás viendo sufrir a alguien. Generas el deseo de "ojalá pueda eliminar ese sufrimiento, ojalá pueda ayudarlo a liberarse del sufrimiento" y tomas refugio. El miedo que se menciona en el texto es el sufrimiento con el que no quieres encontrarte, ante el que surge angustia, por eso, tomas refugio. Cuando estás en un problema buscas refugio en Buda para que te ayude a sobrellevarlo.

Reconocemos que Buda está completamente libre de faltas, ha superado todos los oscurecimientos a la omnisciencia y el amor que siente en su corazón no tiene obstáculos. No existe otro ser que tenga estas cualidades tan completas, tan excelentes, por eso, es un objeto de refugio válido. Los bodisatvas no han eliminado todos los oscurecimientos que les permita desarrollar completamente este amor.

Las enseñanzas de Buda respecto al camino a seguir son perfectas porque provienen de una mente perfecta, omnisciente. Generamos fe y confianza que ese camino está libre de error. Los miembros de la Sangha también se convierten en seres perfectos porque siguen de forma correcta el camino mostrado por Buda, el camino que no tiene error.

## Hay muchas razones por las que tomamos refugio y reconocemos:

- Hasta ahora no hemos seguido el camino espiritual correctamente.
- Las cualidades de las Tres Joyas y el camino que nos enseñan son perfectos.
- Nos comprometemos a seguir el único camino perfecto, que nos lleva a la felicidad de la liberación, el único que nos puede guiar a eliminar por completo el sufrimiento.
- Al pensar una y otra vez en las cualidades de las Tres Joyas generamos más fe y confianza, eliminando cualquier duda respecto al camino y a las Tres Joyas.

## ¿Qué es el refugio?

¿Qué es en realidad la toma de refugio? La confianza al reconocer que lo único que tiene el poder de protegernos de todo el sufrimiento son las Tres Joyas y que el camino espiritual que nos enseñan es perfecto, sin error, porque nuestros problemas

disminuyen. No existe otro camino que pueda ayudarnos, al contrario, tal vez otros caminos aumenten nuestras dificultades.

Tomamos refugio con la mente al confiar en las Tres Joyas; con la palabra al recitar la oración de refugio y con el cuerpo al mostrar respeto, haciendo postraciones o circunvalando objetos sagrados. Hacer ofrecimientos puede convertirse en toma de refugio con el cuerpo.

Para proteger la toma de refugio y no degenera tenemos que seguir los preceptos. Cuando se habla del Dharma, no se toma refugio en otras cosas que no sean estas enseñanzas que nos explican el camino para detener las acciones negativas y aumentar las acciones virtuosas.

## **Capítulo 13**

### **Las características generales del karma**

Algo tan simple como tener un buen sueño es el resultado de una acción virtuosa y nunca puede tener como resultado sufrimiento. Que experimentemos sufrimiento o felicidad es porque hemos creado virtud o sufrimiento, no existe otra posibilidad.

#### **Aspectos generales del karma**

Incluye cuatro apartados:

1. El karma es definitivo
2. El karma aumenta
3. Las acciones no realizadas no traen resultados
4. Las acciones realizadas no se pierden

#### **1. El karma es definitivo**

El resultado de una gran o pequeña acción virtuosa es felicidad y cualquier sufrimiento es el resultado de una acción no virtuosa. La felicidad y el sufrimiento son el resultado de la ley de causa y efecto, el karma. No existe nada más, es nuestro propio karma. Si plantamos la semilla de una manzana crecerá un manzano, no otro árbol. Lo podemos ver con todos los fenómenos.

Las acciones virtuosas son las causas para experimentar felicidad, las acciones no virtuosas son las causas para un resultado de sufrimiento, no puedes mezclarlas porque ambas son contradictorias y no afloran de causas incompatibles. Si plantas la semilla de un olivo no puede brotar un manzano. No hay un ser creador ni nada externo que cree las causas, somos nosotros mismos. El karma es infalible, la ley de causa efecto es certera y no puede confundirse.

Por ejemplo, dos personas quieren vivir juntas porque creen que van a ser felices. Cada día se presentan situaciones por las que discuten, creando causas de problemas, no son felices y se separan. Entre ellos han creado estas discordias, ellos mismos han creado las causas, nada externo les ha llevado a experimentar esa separación. Otra pareja en la misma situación trata de que en su relación haya armonía, paciencia. En cada momento que desarrollan estas buenas cualidades están creando las causas para continuar tan felices como habían pensado. Las causas que creamos nos llevan a experimentar diferentes resultados, no es nada externo.

#### **2. El karma aumenta**

Muchas veces una situación sin importancia aumenta por no tener paciencia, el resultado es infelicidad y separación. Si al volvernos a ver seguimos incómodos la causa está aún presente. Las causas creadas nos llevan a experimentar el resultado de infelicidad y nadie externo. Si no las hubiéramos creado no las experimentaríamos.

Al principio puede que estemos un poco enfadados, poco a poco nos familiarizamos con el enfado y se hace más grande. El enfado no beneficia a nadie causa daño a uno mismo y los demás. Además, al no sentirnos bien la situación empeora, tenemos más problemas porque hemos creado las causas y nadie más va a experimentar ese resultado. Hay gente que fuma sabiendo que el tabaco es un veneno para los pulmones pero está tan enganchada que no puede dejarlo, afectándole aún más. Estamos creando las causas y experimentamos el resultado.

Hay personas que mueren a una edad muy corta, se debe a que en vidas pasadas crearon la acción negativa de matar. Si uno obstaculiza la vida de otro ser, el resultado será que su vida será obstaculizada. Hay personas que no importa lo que hagan siempre están en una situación de pobreza, se debe a que en sus vidas pasadas, teniendo posibilidades, nunca se les ocurrió ser generosas. El resultado es experimentar pobreza en esta vida. Hay grupos de personas que viven en países que están siempre en guerra, su vida está en constante peligro. Experimentan ese sufrimiento porque en vidas pasadas no protegieron correctamente la ética.

### **3. Las acciones no realizadas no traen resultados**

Si no creamos acciones negativas no experimentaremos sus resultados de sufrimiento. Si las purificamos antes de que esos resultados surjan, no los experimentaremos. En el tiempo de vida que nos queda vamos a parar y purificar todas las acciones negativas acumuladas y vamos a crear acciones virtuosas.

## **Capítulo 14 Las variedades del karma**

### **Las enseñanzas principales para las diez vías para la acción**

Hay muchos tipos de karma, muchas acciones positivas y negativas que podemos resumir en diez acciones no virtuosas y diez virtuosas, que a su vez se dividen en tres grupos: Tres cometidas con el cuerpo, cuatro con la palabra y tres con la mente. No todas están dentro de estas diez. Si no las purificamos experimentaremos su resultado.

Tenemos un precioso renacimiento humano con todas las condiciones favorables para realizar la práctica espiritual, además de interés en la práctica del Dharma. Una de las causas del precioso renacimiento humano es haber tenido una ética correcta. Además, siguiendo ahora una práctica correcta de la ética creamos las causas para obtenerlo en vidas futuras.

Hay pocas personas interesadas en la práctica con condiciones favorables para involucrarse en el camino espiritual. Nos alegramos de las condiciones tan favorables y observamos lo difícil que es encontrarlas. Hay personas que viven en casas lujosas, con personas a su servicio, etc., que puedan disfrutar de tanta abundancia es el resultado de acciones virtuosas creadas en el pasado. Si en esta vida sólo se dedican a acumular acciones no virtuosas, el resultado será renacer en los reinos inferiores.

Otras nacen con incapacidades físicas y mentales, o con condiciones extremas de pobreza en ciertos países de África, India, etc. Crearon causas virtuosas para renacer como personas y también causas negativas para renacer con condiciones tan difíciles. Otras personas nacen en ciudades con muy buenas condiciones, pero experimentan tanto sufrimiento como si estuvieran en un infierno, incluso les puede llevar al suicidio o a la locura, experimentando más sufrimiento que personas que hayan nacido en África, es el resultado de acciones no virtuosas que creadas en el pasado.

Si una persona comete acciones negativas muy pesadas renacerá en los reinos de los infiernos. Si crea acciones negativas medianamente pesadas renacerá como

espíritu hambriento. Si crea acciones negativas pequeñas renacerá en el reino animal. Si realiza acciones virtuosas el resultado es felicidad. Lo vemos en personas que tienen condiciones muy favorables, fama, poder adquisitivo, viven en lugares muy agradables, siempre están en paz, tienen un cuerpo bonito, salud, no tienen problemas ni se encuentran con personas que les causen conflictos.

Nosotros estamos libres de todas esas condiciones desfavorables, tenemos interés en la práctica espiritual, en seguir el camino, y es el resultado de acciones virtuosas acumuladas en el pasado, el resultado de nuestros méritos. Ahora con estas condiciones tan favorables podemos acumular más mérito, que en vidas futuras tendrá como resultado mejores condiciones para acumular más y más mérito. Si creamos causas positivas los resultados serán positivos, no existe otra posibilidad.

Tenemos libertad y posibilidad de hacer lo que deseamos, interés por el Dharma, por escuchar las enseñanzas, condiciones externas muy favorables, un lugar apropiado para estar en contacto con estas enseñanzas y seguir practicando. Sólo tenemos que generar una buena motivación para aprovechar este renacimiento tan afortunado, que traerá como resultado condiciones más y más favorables para involucrarnos en la práctica y obtener todos los logros.

Con todas estas condiciones favorables si las personas cercanas nos crean problemas, generamos compasión porque no tienen tan buenas condiciones y su mente está muy contaminada. Buscamos el modo de beneficiarles, si hablar les beneficia tenemos que hacerlo, en caso contrario, rezamos para que puedan ser felices. Esta situación nos ayuda a desarrollar paciencia y acumular más méritos.

Pensar en la impermanencia y muerte. Este cuerpo lo vamos a dejar, si acumulamos acciones virtuosas el único resultado es felicidad, en el momento de la muerte no tendremos remordimiento ni arrepentimiento porque hemos aprovechado esta vida con acciones positivas y acumulado mérito, y no tendré miedo. Será como cambiar de una casa vieja a una nueva. Esto es así, no hay duda.

## **Tercera sesión**

### **Karma negativo o negro**

Se dividen en dos:

- 1) El camino de las acciones no virtuosas.
- 2) Los aspectos que contribuyen a la creación de una acción pesada o ligera.

#### **1) El camino de las acciones no virtuosas**

Conocido como las diez acciones no virtuosas. Cada una de estas acciones tiene que contener cuatro aspectos para que se considere completa.

#### **Cuatro aspectos para que una acción sea completa**

- La base
- La actitud o intención: Percepción, engaño y motivación.
- La acción
- La culminación

#### **Tres acciones no virtuosas que se realizan con el cuerpo**

##### **1. Acción negativa de matar**

Para que sea completa aplicamos estos cuatro aspectos con el ejemplo de las corridas de toros.

- La base es el toro, otro ser vivo.
- La intención se divide en tres:
  1. Percepción, cuando reconoces al toro que quieres matar.
  2. Motivación, el deseo de matar.
  3. Engaño, los tres venenos raíces:
    - a- El engaño de la ignorancia: debido a una ignorancia muy fuerte, no sabe lo que es virtuoso y no virtuoso y mata al toro.
    - b- Por el engaño del apego: movido por el apego mata al toro. Eso quiere decir que ha sido una buena corrida y es reconocido.
    - c- El engaño del enfado: movido por el odio mata al toro.
- La acción es cuando el torero clava la espada.
- La culminación es cuando el toro muere.

Como ha completado todos los aspectos para que la acción sea completa, ha creado las causas para renacer en los infiernos.

**Estudiante:** En la acción de matar, ¿tiene el mismo resultado matar por odio que por apego? ¿Hay grados?

**G. Jamphel:** Hay diferencias. Matar con odio es más pesado que matar por apego.

**Estudiante:** ¿El último punto es el regocijo?

**G. Jamphel:** El último punto es la culminación, en este caso cuando el toro muere. Si te regocijas la acción es más grave. El realizar acciones negativas trae consecuencias muy desagradables, por eso, tenemos que evitarlas.

## 2. Acción negativa de robar

- La base es un objeto que no te pertenece.
- La intención:
  1. La percepción, reconoces que el objeto no es tuyo.
  2. La motivación, hacerte del objeto que no te han ofrecido.
  3. El engaño:
    - a- La ignorancia que no reconoce que la acción de robar es negativa.
    - b- El apego, deseas el objeto que no es tuyo.
- La acción es cuando lo coges.
- La culminación cuando el objeto lo haces tuyo.

## 3. Acción negativa de la conducta sexual incorrecta

- La base es otra persona.
- La intención:
  1. La percepción, reconoces que la persona está comprometida o no quiere realizar esa acción con nosotros.
  2. La motivación, querer realizar la acción.
  3. El engaño:

- a. La ignorancia que no reconoce que esa acción es negativa.
  - b. El apego, deseas el objeto que no es tuyo.
- La acción es cuando lo haces.
  - La culminación es cuando lo has hecho.

El orden en cuanto a su pesadez es: matar, robar y la conducta sexual incorrecta.

**Estudiante:** El budismo dice que la homosexualidad es incorrecta. Pero si dos personas quieren estar juntas...

**G. Jamphel:** En los textos budistas la homosexualidad es considerada como conducta sexual incorrecta. Gueshelá piensa que todas las acciones no virtuosas hacen daño a los demás. Cree que en la época de Buda la homosexualidad no estaba bien vista, dañaba a las familias y afectaba a la sociedad, y se consideró parte de las acciones no virtuosas. En la actualidad, si dos personas del mismo sexo viven juntas no afecta a nadie, no tendría porqué considerarse como una acción no virtuosa.

### **Cuatro acciones no virtuosas que se realizan con la palabra:**

#### **1. La acción negativa de mentir**

- La base es otra persona.
- La intención se divide en tres:
  1. La percepción, reconoces a la persona que quieres engañar.
  2. La motivación desear mentirle.
  3. El engaño, movido por los tres engaños raíces.
- La acción son las diferentes técnicas que buscamos para decir la mentira.
- La culminación es cuando la persona te entiende y se cree la mentira.

**Estudiante:** Digo una mentira, Karen no se la cree y Amparo sí. ¿Es el mismo karma?

**G. Jamphel:** La acción es completa en los dos casos porque la culminación de la acción de mentir es cuando alguien te entiende. Como Karen no te ha creído, en ese caso no le has hecho daño, pero en el caso de Amparo sí. Hay diferencia en estas dos acciones pero las dos son completas. En el caso de la que se lo cree la acción es más pesada.

#### **2. La acción negativa de las palabras que dividen**

Esta acción es muy negativa, rompe la armonía de las personas y las separa.

- La base son otras personas.
- La intención se divide en tres:
  1. Percepción, cuando reconoces a los que quieres separar.
  2. Motivación, el deseo de separar a las personas.
  3. Engaño, movido por los tres venenos raíces.
- La acción es cuando se habla mal de las personas.
- La culminación es cuando logras que haya problemas entre las personas.

#### **Ejemplos**

Hay personas que no se llevan bien y haces que la discrepancia aumente. Una persona viene a este Centro a estudiar y practicar. Alguien con la intención de que no Programa Básico. Centro Nagaryuna de Granada

vuelva, le puede insinuar ir a otro lugar. La acción es decir cosas para convencerla de que no vuelva. La culminación es cuando esta persona deja de venir.

**Estudiante:** En los casos de maltrato, ¿es una negatividad decirles que se separen?

**G. Jamphel:** La motivación es diferente, no es una acción negativa, al contrario, es para beneficiar a otro. Estás tratando de proteger a esa persona porque si siguen juntos van a tener más problemas.

Cuando un amigo muy cercano está empezando a salir con alguien que no le conviene, que le va a hacer daño, podemos mentir para protegerlo. Lo haces con la motivación de protegerlo, para su beneficio, por eso, no es una acción negativa. Podría considerarse como una negatividad, pero el beneficio es tan grande para esa persona que no se puede comparar con la pequeña negatividad de mentir.

Tal vez sabéis la historia en la que se cuenta que cuando Buda aún era un bodisatva, en un viaje de negocios había una persona muy malvada que tenía la intención de matar a todos los que viajaban en el barco para quedarse con todos los objetos valiosos que habían comprado. Buda, como bodisatva tenía clarividencia, conocía las intenciones de esa persona. Para proteger a los demás, decidió matar a esa persona. Cometió una acción negativa pequeña, comparada con la cantidad de méritos acumulados al proteger la vida de los demás.

### 3. La acción negativa de las palabras hirientes, que ofenden

- La base es otra persona.
- La intención:
  1. Percepción, cuando reconoces a la persona que quieres ofender.
  2. Motivación, es insultarle.
  3. Engaño, movido por cualquiera de los tres venenos raíces.
- La acción es cuando decimos las palabras duras.
- La culminación es cuando hemos dicho las palabras.

### 4. La acción negativa de la charlatanería

- La base son otras personas a las que les contamos historias, bromas...
- La intención:
  1. Percepción, cuando reconoces a las personas con las que estamos hablando.
  2. Motivación, entretener a la gente.
  3. Engaño, movido por cualquiera de los tres venenos raíces.
- La acción es cuando hablas por hablar.
- La culminación es cuando has hablado.

**Estudiante:** Las palabras que ofenden ¿no son más graves que las palabras que dividen?

**G. Jamphel:** Las palabras divisorias son más graves que las insultantes. Tú tienes la intención de separar a unas personas, utilizas palabras agradables para convencer a la persona que no se acerque a la otra. Con los insultos estás en una discusión y sin pensar te salen las palabras.

**Estudiante:** Las palabras hirientes también dividen y causan mucho odio entre las personas, mucho rencor y ganas de volver a ofender. Es algo muy encendido.

**G. Jamphel:** Cuando insultamos a otra persona, uno mismo se está creando muchos conflictos y es grave. En el caso de las palabras que dividen tú quieres separar a otras personas que no tenían problemas, por eso, es más grave.

**Estudiante:** La división de la Shanga está en los cinco crímenes atroces.

**G. Jamphel:** Entre los crímenes atroces está la división de la Shanga. Por eso, es peor las palabras que dividen que las que insultan. Esta es una división en general de las acciones negativas de la palabra. Podemos hablar de diferentes acciones negativas muy pequeñas, como pequeñas mentiras que no hacen daño a nadie. También hay palabras que dividen y palabras hirientes muy pequeñas.

Pero cuando las clasificamos en cuanto a la gravedad, ¿cuál es la peor? El orden en cuanto a su pesadez es: mentir, palabras que dividen, palabras que ofenden y la charlatanería.

**Estudiante:** Si una persona tiene en su casa ratones y tiene un gato que se los come. ¿Acumula karma negativo?

**G. Jamphel:** Depende de tu motivación. Si te gusta tener un gato, no se acumula ninguna negatividad. Pero si sabes que en tu casa tienes ratones y llevas un gato con la intención de que mate a los ratones, estás acumulando la acción negativa de matar. Si lo que quieres es tener el gato para que espante a los ratones sabiendo que se los come, hay una acción negativa. Si existe una posibilidad para evitar matar a animales, es lo mejor que se podría hacer.

En los alimentos hay animalitos muy pequeños, si los matamos sin darnos cuenta es una negatividad muy pequeña. Hay que hacer todo lo posible para evitar encontrarnos en esas situaciones. Al andar matamos animales sin darnos cuenta, podríamos recitar un mantra especial en la suela de nuestros zapatos y aunque matemos, acumulamos una negatividad muy pequeña. Podríamos decir que no tengo el deseo de matar a nadie, sin embargo, la negatividad de matar viene hacia mí, esa negatividad es muy pequeña porque no existe el deseo de hacerlo. En un accidente de coche involuntario, no había intención pero la acción está ahí. El daño está hecho.

### **Tres acciones no virtuosas que se realizan con la mente:**

#### **1. La acción negativa de la codicia**

La codicia es el deseo de tener algo que tiene otra persona.

- La base son las posesiones de otra persona.
- La intención:
  1. La percepción, reconocer la base.
  2. La motivación desear apropiarse de las riquezas de otro.
  3. El engaño, movido por los tres engaños raíces.
- La acción es cuando te apropias del objeto.
- La culminación es cuando lo consigues.

#### **2. La acción negativa de la malicia**

Es muy negativa porque generas una motivación muy fuerte de hacer daño a otro, movido por el enfado y la envidia. Te puede llevar a decir palabras muy desagradables e incluso el desear pegarle a alguien

### **3. La acción negativa de las visiones erróneas**

Es peor que la malicia. Pueden ser de diferentes tipos: no creer en la ley de causa y efecto, en las vidas futuras y negar las Tres Joyas. Es el caso de robar no importa cuántas cosas robes, siempre vas a tener beneficios. A más daño hagas a los demás vas a tener más poder, o cuando alguien te se envuelto en negocios turbios, no importa el daño que haga, siempre piensa en los beneficios que va a obtener de ello. Son personas que no creen en la ley de causa y efecto.

En cuanto su peso las visiones erróneas es la más grave seguida por la malicia y la codicia.

#### **Diferencia en cuanto a su gravedad**

De estas acciones podemos entender ahora cuáles son las que se consideran más pesadas y las más ligeras.

#### **El potencial según el recipiente**

Otro criterio para dividir las acciones según su pesadez son las acciones cometidas hacia las Tres Joyas, nuestro maestro y nuestros padres, porque todos ellos han sido muy bondadosos con nosotros. Si hacemos una acción positiva hacia ellos aunque sea muy pequeña, vamos a acumular cantidad de méritos.

Se consideran muy graves las acciones contra la Sangha. Si es positiva acumulamos muchos méritos. ¿Por qué? Porque la Sangha está practicando y representando las enseñanzas de Buda. De la misma manera acumulamos mucha negatividad porque son los recipientes de estas enseñanzas. La Sangha forma parte del Campo de Méritos, al hacer ofrecimientos a las Tres Joyas acumulamos muchos méritos, pero si comparamos los méritos hechos hacia la imagen de Buda o hacia la Sangha, acumulamos más méritos al hacer ofrecimientos a la Sangha porque es la persona real que está aquí en representación de las enseñanzas. La negatividad de robar a un miembro de la Sangha es peor que si se roba algo de una imagen de Buda.

El caso de la pesadez de la negatividad si una persona tiene conocimientos del Dharma es más pesada que otra que no lo tenga. Pero cuando trata de purificar las acciones negativas purifica más rápido porque conoce el Dharma, conoce el método, sabe como tiene que llevar a cabo la purificación. Analogía dos personas tienen piedras muy pesadas, una de ellas tira la piedra al agua y directamente va al fondo, mientras si la persona conoce el Dharma la piedra que tira no se hunde porque está flotando dentro de un recipiente.

Muchas gracias.

#### **Oraciones de dedicación**

### Preguntas para el examen

1. Sobre el modo en el que se reflexiona en la muerte hay tres puntos raíces y nueve razonamientos. Escribe el primer punto raíz con sus tres razonamientos correspondientes.
2. Escribe el segundo punto raíz de la reflexión en la muerte con sus tres razonamientos correspondientes.
3. Escribe el tercer punto raíz de la reflexión en la muerte con sus tres razonamientos correspondientes.
4. ¿Cuáles son los seis beneficios de reflexionar en el sufrimiento?
5. ¿Cuáles son las dos causas de la toma de refugio, según la persona de intención inferior, la persona de intención media y la persona de intención superior?
6. ¿Qué características tienen los objetos apropiados de refugio?
7. ¿Cuáles son los preceptos de la toma de refugio?
8. ¿Cuáles son los ocho beneficios de la toma de refugio?
9. Escribe las diez acciones virtuosas
10. ¿Cuáles son los cuatro aspectos necesarios para que una acción (karma) se haya llevado a cabo de un modo completo?

**Corrección examen**

4 de febrero, 2007

**1. En la reflexión sobre la muerte hay 3 puntos raíces y 9 razonamientos. Escribe el primer punto raíz con sus 3 razonamientos.**

**G. Jamphel:** ¿Qué respuesta habéis dado para esta pregunta?

**Estudiante:** Punto raíz: **La muerte es definitiva**

1. La muerte es definitiva y no puede ser evitada
2. Nada se le añade a la duración de la vida y disminuye continuamente
3. Hay poco tiempo para la práctica espiritual

**G. Jamphel:** Primera razón: La muerte es inevitable y tiene además el matiz añadido de que no hay nada que podamos hacer para evitarla ni cambiar esa situación.

Segunda razón: No podemos añadir nada a la vida. Nuestro tiempo se agota continuamente con cada segundo, con cada hora, con cada semana, etc. Se agota.

Tercera razón: Corremos un gran peligro de morir antes de decidimos a practicar el Dharma. Todo esto es para animarte a practicar, diciendo “voy a morir, no hay nada para evitarlo y el Dharma será lo único que me ayudará. Así que hace falta practicar y hace falta empezar ahora”.

**2. Escribe el segundo punto raíz con sus 3 razonamientos**

**Estudiante:** Punto raíz: **El momento de la muerte es incierto**

4. La duración de vida en este mundo es incierta
5. Las causas de muerte son muchas y las causas de vida pocas
6. El cuerpo es muy frágil y la hora de la muerte incierta

**G. Jamphel:** La incertidumbre del momento de la muerte y la primera razón habla del hecho de que esa duración es totalmente desconocida, en el sentido de que muchas personas más jóvenes que nosotros han muerto y muchas de nuestra edad también. Por consiguiente, no hay una correspondencia entre la muerte y la edad.

Esto está bastante claro como el hecho de que hay muchas cosas que pueden matarte tan obvias como terremotos, guerras o accidentes, te pueden matar. Incluso la comida que más te gusta puede acabar matándote. Las cosas que sustentan, que protegen la vida son pocas, y las cosas que pueden causar la muerte son muchísimas. Nuestro cuerpo no es tan fuerte, porque cosas insignificantes pueden matarnos. Nuestro cuerpo es tan frágil como una burbuja de agua.

**3. Escribe el tercer punto raíz con sus 3 razonamientos**

**Estudiante:** Punto raíz: En el momento de la muerte sólo la práctica espiritual puede ayudarte.

1. Los amigos y familiares no te pueden ayudar
2. Tus posesiones no te pueden ayudar
3. Tu propio cuerpo no te puede ayudar

**G. Jamphel:** El tercer punto raíz dice así: Nada excepto el Dharma puede ayudarte en el momento de la muerte. Una de las razones es: Si todos tus amigos y familiares están contigo a la hora de la muerte, no podrán hacer nada para protegerte ni ayudarte. Otra razón es: Todo el dinero o posesiones materiales del mundo no pueden ayudarte, aunque tengan tanto oro como una montaña. Este cuerpo tan precioso que

ha estado contigo desde que naciste, tampoco te ayudará. Llegamos otra vez a la conclusión de que nada, excepto el Dharma te puede ayudar en el momento de la muerte.

**¿Qué es el Dharma?** El Dharma, en este caso, hay que comprenderlo como lo describimos ayer, el amor y la compasión. Es decir, el desarrollo del buen corazón que hayas hecho en tu vida hacia los que tienes alrededor, amigos, familiares, sociedad en general. Precisamente ese desarrollo del buen corazón te ayudará en el momento de la muerte y te lo llevarás contigo. Es decir, que ese Dharma te ayuda ahora, en el comienzo, en medio y al final.

Ahora, durante esta vida por la razón que ya hemos descrito y después debido a las huellas positivas que deja en tu continuo mental te ayuda a tener un renacimiento favorable y, además, continúa ayudándote vida tras vida. Así que, ese Dharma es el que hay que desarrollar para que nos ayude en el momento de la muerte.

#### 4. ¿Cuáles son los beneficios de reflexionar en el sufrimiento?

**G. Jamphel:** Es una pregunta muy buena. Es importante que lo conozcamos, porque nos ayudará muchísimo en nuestras meditaciones.

**Estudiante:**

1. Al ver el sufrimiento tuyo y el de los demás te ayuda a disminuir y eliminar el orgullo.
2. Al observar el sufrimiento, ves que es el resultado de acciones no virtuosas. Te lleva a no implicarte en las acciones no virtuosas.
3. La felicidad es el resultado de las acciones virtuosas. Te ayuda a implicarte en la virtud.
4. Entender el sufrimiento es la base para desarrollar la mente de la compasión.
5. Al ver lo terrible que es sufrimiento en toda la existencia cíclica, generamos renuncia al samsara.
6. El generar miedo al sufrimiento nos ayuda a buscar un refugio puro.

**G. Jamphel:** ¿Puedes repetir el primer punto?

**Estudiante:** Al ver el sufrimiento en ti y en los demás, te ayuda a disminuir y eliminar el orgullo.

**G. Jamphel:** Está muy bien, excepto que en ese punto hablamos del sufrimiento del propio sufrimiento. Cuando vemos que lo estamos pasando muy mal dentro de la existencia cíclica, disminuye el orgullo. No tiene que ver con ver el sufrimiento del otro.

Si llegas a comprender que el sufrimiento es el resultado del karma negativo acumulado, puedes llegar a la conclusión de que lo acumulado ya está, pero a partir de ahora no voy a cometer más acciones negativas. Al comprender que no quiero sufrimiento, quiero la felicidad y que ésta es el resultado de la virtud acumulada, te anima, te inspira a hacer más acciones positivas. Al comprender que todos los demás son iguales y que como yo no quieren sufrimiento, es más fácil comprender que así como yo deseo liberarme del sufrimiento, también es apropiado que los demás se liberen del sufrimiento.

Esta contemplación puede ser una espuela para generar más compasión y también para generar más renuncia. Al comprender los diferentes aspectos del sufrimiento, de que es algo horrible, y que nos causa tanto temor, uno busca la manera de protegerse de ese sufrimiento. Buscará un protector correcto, puro. Es como si alguien descubriera que tiene una enfermedad muy grave. Si antes había sido muy prepotente Programa Básico. Centro Nagaryuna de Granada Apuntes Lam Rim Mediano

u orgulloso con los demás, quizás a partir de ese momento no será tan orgulloso ya que ha visto lo que tiene, y todo lo que le puede pasar.

Para poner una metáfora del segundo punto es como si el médico te dijera que tienes el colesterol muy alto. A partir de ahora ya no puedes comer chocolate, ni pasteles, ni queso, etc. La grasa y el chocolate que has comido en el pasado no lo puedes cambiar, pero a partir de este momento puedes decir “ya no voy a comer esas cosas”. Igual el médico te dice “te ayudará muchísimo comer más verdura, fruta, leche desnatada”. Al principio no es fácil tener que abandonar esas comidas que tanto gustan y cuesta muchísimo emprender el buen camino, pero en poco tiempo uno se acostumbra y no es tan difícil.

Después te das cuenta que hay muchas personas que también tienen el colesterol muy alto y siguen comiendo chocolate. Pobrecitos, van a sufrir y debido a eso y surge más compasión dentro de ti. Si sabes cómo te va a dañar el colesterol y no quieres el peligro que puede acarrear, entonces, surge dentro de ti la aspiración de verte libre de ese peligro y sería como la renuncia.

Si el médico te dice que tienes el colesterol alto, y no dejas de comer todas esas cosas vas a morir. Si tienes miedo de lo que ha dicho, tienes fe en él, y quieres seguir sus consejos, mejorarás. Así que todo es lo mismo. Esta es la situación que estoy pasando ahora. Esta manera de contemplar las cosas nos ayuda mucho.

En realidad la manera en que deberíamos contemplar el sufrimiento de la existencia cíclica es como he mencionado, es la misma manera de ver las cosas. Es muy importante pensar en el propio sufrimiento. En base a esas contemplaciones, seguro que dejarás de cometer tantas acciones no virtuosas que son la causa del sufrimiento. Y segurísimo que te vas a esforzar más en acumular la virtud que es causa de la felicidad que tanto deseas.

Al contemplar el sufrimiento probablemente sentirás aún más compasión hacia los otros seres que sufren, y más deseo de renunciar a todo eso, y tu miedo al sufrimiento te ayudará a tomar un refugio realmente correcto. Vemos realmente la lógica detrás del hecho de lo que realmente enseñó Buda, la Verdad del Sufrimiento.

## 5. ¿Cuáles son las 2 causas de la toma de refugio según la persona de intención inferior, media y superior?

La persona de **capacidad inferior** por miedo a experimentar el sufrimiento de los reinos inferiores, confía en las Tres Joyas y toma refugio. La persona de **capacidad media** reconociendo el sufrimiento que existe en el samsara y no queriendo experimentarlo otra vez, confía en las Tres Joyas y va por refugio. La persona de **capacidad superior** por miedo a que todos los seres experimenten sufrimiento, toma refugio en las Tres Joyas.

## 6. ¿Qué características tienen los objetos apropiados de refugio?

Cuatro razones por las que Buda es objeto válido de refugio:

1. Se ha liberado de todos los oscurecimientos y ha alcanzado el estado último, libre de todo miedo.
2. Conoce el método y puede guiarnos a alcanzar el estado último que deseamos.
3. Es imparcial y tiene gran compasión por todos los seres sin excepción.
4. Actúa para beneficiar a todos de acuerdo a lo que cada uno necesita.

## **7. ¿Cuáles son los preceptos de la toma de refugio?**

Los preceptos que se proscriben:

1. Al tomar refugio en las Tres Joyas, no lo tomas en deidades mundanas.
2. Generas fe en las enseñanzas y tratas de seguirlas. El refugio en sí son las enseñanzas, el Dharma, que supone evitar dañar a otros seres.
3. No caer en malas compañías.

## **8. ¿Cuáles son los 8 beneficios de la toma de refugio?**

1. Estarás incluido dentro de la comunidad de los que practican la filosofía budista
2. Serás una base adecuada para tomar los votos
3. Reducirás y eliminarás las obstrucciones kármicas acumuladas anteriormente.
4. Acumularás cantidad de méritos
5. No caerás en los reinos inferiores
6. No serás dañado por seres humanos ni seres no humanos
7. Lograrás todo lo que desees
8. Alcanzarás rápidamente la budeidad

## **9. Escribe las diez acciones virtuosas**

Proteger la vida, contrario a matar. Generosidad, contrario de robar. Respeto a las normas, contrario a la conducta sexual incorrecta. Hablar honestamente, mentir. Palabras que unen, palabras que dividen. Palabras suaves, palabras duras. Palabras que ayuden a reducir las emociones aflictivas del que escucha, charlatanería. Regocijo, codicia. No dañar, malicia. Visión pura, visión errónea.

## **10. ¿Cuáles son los 4 aspectos necesarios para que una acción kármica sea completa?**

Base. Actitud o intención: percepción, engaño y motivación. Acción. Culminación

## Capítulo 21 “Los doce vínculos del surgir dependiente”

3 y 4 de marzo, 2007

### Meditación

✧ Intentamos establecer una buena motivación pensando que vamos a aprovechar el hecho de haber nacido con este precioso cuerpo humano tan especial y difícil de encontrar, para llegar al estado de la iluminación completa y beneficiar a todos los seres.

✧ Ahora mismo tenemos todas las condiciones apropiadas y todas las circunstancias necesarias para poder llegar a ese estado iluminado. Voy a esforzarme, ya que todas las condiciones están reunidas, en escuchar las enseñanzas no sólo para mi beneficio, sino también para los demás. Con este pensamiento intentamos meditar.



### Introducción

El tema de las enseñanzas de este fin de semana son “Los doce vínculos de origen interdependiente”. Hablaremos de “Las Cuatro Nobles Verdades”, específicamente de “La Verdad del Sufrimiento” y “La Verdad del Origen del Sufrimiento”, que si se explican detalladamente acaban siendo una explicación de “Los doce vínculos de origen interdependiente”.

En los anteriores fines de semana de este curso de Lam Rim hemos visto la devoción al maestro espiritual; una explicación de la vida humana dotada de libertades y dones; la muerte y la impermanencia; las diez acciones no virtuosas que eran parte de una explicación general sobre la ley de causa y efecto, y dentro de las prácticas asociadas con el ser de intención inferior hablamos de refugio. Hasta ahora las enseñanzas han sido sobre la acumulación de virtud y la eliminación de actos negativos. Pero aún no es suficiente, tenemos que ofrecer más información sobre el samsara, la existencia cíclica.

### Qué es samsara

Tenemos que entender qué es samsara, después intentar generar aversión hacia él y generar un verdadero anhelo de liberarse de la existencia cíclica, esto es el desarrollo de la renuncia. Es importante, porque si te gusta la existencia cíclica, obviamente no vas a querer liberarte de ella. Se compara con un prisionero que si está bien en la cárcel no busca salir de la prisión, si contemplara los aspectos negativos de estar encarcelado, podría generar un verdadero deseo de escapar.

El samsara también se podría comparar con un caballo atado a una estaca con una soga que le mantiene bien sujeto dentro de un establo, puede andar y correr tanto como quiera, pero no podrá ir más allá mientras que permanezca atado. Nosotros somos como ese caballo, la soga equivale al karma y los engaños, y el samsara es la estaca y la zona en la que nos movemos.

No se debería buscar el samsara fuera ni señalarlo como algo externo, porque llamamos samsara a nuestros cinco agregados contaminados adquiridos. Nuestro entorno, la casa, el país, etc., son los “disfrutes del samsara” o “lo utilizado en samsara”, no la existencia cíclica.

¿Debido a qué adquirimos los cinco agregados contaminados? ¿Quién es el responsable? Ningún creador te ha impuesto estos agregados contaminados, sino el karma y los engaños en tu continuo mental. La Tierra se formó debido a causas y condiciones. Si hemos nacido en la Tierra se debe a causas y condiciones,

específicamente a nuestro karma y emociones aflictivas. Los cinco agregados son contaminados y son samsara, se formaron debido a karma y emociones aflictivas, lo que significa que si somos capaces de cortar la soga de las emociones aflictivas nos liberamos de la existencia cíclica.

Cuando hablamos de liberarse del samsara no deberías visualizar como abandonar esta Tierra e ir a otro lugar, ni que desaparezcamos ni que nos convirtamos en algo distinto de seres humanos. Es posible renacer como un dios y desde ese estado alcanzar la liberación de la existencia cíclica, pero también es posible lograr la liberación siendo un ser humano.

Si el karma y los engaños son la causa que produce el sufrimiento, uno puede cambiar las causas y así su resultado. Si cortamos el karma y las emociones aflictivas, eliminaremos el resultado del sufrimiento y de los agregados contaminados. Si cambiamos la causa ya no es karma ni emociones aflictivas, sino acumulación de mérito y de sabiduría, y el resultado son otros agregados no contaminados. Por consiguiente, uno consigue la liberación del sufrimiento y una verdadera felicidad, y renazca donde renazca estará libre de la existencia cíclica.

### **División en doce vínculos**

Si empezamos hablando de las emociones aflictivas, así es como funcionan:

#### **(1) Ignorancia**

Bajo el poder de la ignorancia surgen las diferentes emociones aflictivas, que resumimos en aferramiento y rechazo. Bajo el poder del aferramiento o apego, rechazo o ira, hacemos cosas, este hacer cosas es lo que llamamos acumular karma.

#### **(2) Actividad compuesta**

Se llama actividad compuesta pero es karma. El karma acumulado bajo el poder de las emociones aflictivas, apego o rechazo, sólo puede ser de dos tipos, karma virtuoso o no virtuoso.

#### **(3) Consciencia**

Cuando hablamos de karma virtuoso en este caso es karma virtuoso contaminado. Estas acciones dejan una huella en la consciencia y así llegan al tercer vínculo, la consciencia.

**Estudiante:** No he entendido la expresión de karma virtuoso contaminado.

**G. Jamphel:** Es karma virtuoso y a su vez es contaminado, porque ¿qué es lo que llamamos karma virtuoso? Cualquier acción cuyo resultado es un renacimiento en uno de los reinos superiores. ¿Qué es karma contaminado? Cualquier acción cuyo resultado es nacimiento dentro de la existencia cíclica. Este tipo de karma está hecho bajo el poder de las emociones aflictivas, bajo el poder de la ignorancia que es contaminada. Por eso, una acción hecha bajo el poder de la ignorancia es karma contaminado y su resultado es un nacimiento dentro de la existencia cíclica, así puede ser karma virtuoso y contaminado simultáneamente.

Todas las acciones virtuosas van mezcladas con algún tipo de aferramiento o apego, porque parte de la motivación es el beneficio propio, que incluye cualquier ejemplo de abstenerse de las diez acciones no virtuosas que hacemos los seres ordinarios. Si la motivación fuese 100 % pura, deseando únicamente liberarse de la existencia cíclica, no sería karma contaminado. Normalmente esa no es nuestra motivación, la mayoría de las veces es karma virtuoso contaminado. Uno nace como ser humano, semidiós o dios debido al karma virtuoso, pero todos esos nacimientos están dentro de la existencia cíclica, por tanto, es karma contaminado.

Bajo el poder de karma no virtuoso se renace en uno de los tres reinos inferiores, que no quiere decir que la acumulación de karma virtuoso siempre acabe con un renacimiento como ser humano, asura o dios, ni que la acumulación de karma no virtuoso acabe siempre con un nacimiento en uno de los reinos inferiores. Hay que tener cuidado en cómo lo dices. El renacer como ser humano, asura o dios es debido a la acumulación de karma virtuoso, pero la acumulación de karma virtuoso no tiene porqué acabar en un nacimiento en un reino superior.

El resultado de todo el karma virtuoso acumulado a través del abandono de las diez acciones no virtuosas, ¿va a ser un nacimiento en los reinos superiores? Pues no. Parte de ese karma acabará como un nacimiento superior y otra parte no tiene porqué. Si uno comete las diez acciones no virtuosas acumula karma no virtuoso, ¿todo ese karma no virtuoso va a acabar en un nacimiento en un reino inferior? Pues no. Alguna parte sí, otra quizás no. Ejemplo: Gueshelá y Derek han bebido café. Todo el café ¿ha sido bebido por G. Jamphel? Pues no, parte del café ha sido bebido por Derek. ¿Todo el café ha sido bebido por Derek? Pues no, parte del café ha sido bebido por G. Jamphel.

Imagina que uno acumula el karma virtuoso de haber abandonado la acción negativa de matar. Se puede hablar de muchas acumulaciones de ese karma virtuoso de no matar. Cada uno de esos karmas, ¿va a acabar como un nacimiento como ser humano? Pues no. Uno puede volver a nacer como ser humano debido a ese karma virtuoso, pero hay otros karmas virtuosos de no haber matado que tienen como resultado tener una vida larga, no encontrarse con muchos enemigos, nacer en un país maravilloso, etc. Pueden pasar más cosas que simplemente un nacimiento como ser humano. Puede que hayas acumulado karma virtuoso bajo el poder de una motivación de verdadera renuncia o con una mente de compasión, y ese karma se queda contigo hasta que logres tu meta.

**Estudiante:** ¿Parte de ese karma positivo podría ser causa de renacimientos inferiores?

**G. Jamphel:** No, no es posible. Es posible que a pesar de haber acumulado karma virtuoso, madure otro karma no virtuoso y, por eso, se renace en un reino inferior. Nacer en un reino inferior siempre es el resultado de karma no virtuoso. ¿Qué pasa con las mascotas? Es un ejemplo de un ser nacido como animal debido a karma no virtuoso, pero se encontró con un dueño que le cuida debido al resultado de karma virtuoso.

El karma es algo que uno hace y uno mismo experimenta los resultados. Nadie ha creado tu karma ni experimentas el karma de otro. Es imposible, por ejemplo, sufrir los resultados de karmas negativos acumulados por miembros de tu familia. Si sufres es por el resultado de karmas negativos que tú mismo has acumulado, el otro no es responsable cuando lo pasas mal. Al principio las parejas lo pasan muy bien y después no se aguantan. Entonces piensan “mis problemas son porque estoy con esa persona”, pero en realidad no es así.

Claro que hay circunstancias, pero en realidad los problemas de cada uno se deben a su karma, a las acciones negativas cometidas en el pasado que ahora maduran. Hay que pensar siempre más allá de esta vida. Las huellas están esperando y cuando se encuentran con las condiciones apropiadas pueden madurar. No se debería confundir las condiciones con la causa. Cuando tienes problemas con alguien, no es correcto hacerle responsable, sino que es tu propio karma, tus acciones cometidas en el pasado.

Contemplar que la situación que estoy pasando se debe al hecho de que he cometido acciones negativas en el pasado, puede ayudar a reducir cantidad de problemas que experimentas en esa relación y a enfadarte menos con las situaciones, tendrás más ánimo, más valentía y ganas de hacer prácticas de purificación. Recordar la ley de causa y efecto te puede beneficiar mucho.

**Estudiante:** ¿La gente que sufrió las acciones negativas de Hitler, sería su karma?

**G. Jamphel:** Cuando uno muere, aunque sea de manera horrorosa, se debe al hecho de haber acumulado el karma para morir así, pero el hecho de que se realizara también se debe a muchas otras circunstancias.

Si alguien dijera que el pueblo tibetano es inocente, no es verdad. Si los tibetanos están sufriendo es debido a su propio karma. Basta con mirar la historia de Tíbet, era un país que creaba muchos problemas en su entorno. El karma para sufrir así, se creó, que se haya realizado ahora se debe al hecho de haberse encontrado con las circunstancias apropiadas.

Los tibetanos se encontraron con Mao Tse Tung y los judíos con Hitler. El karma estaba, pero con otras circunstancias podría no haber pasado. Si no hubiera habido un Hitler o si un individuo hubiera hecho muchas prácticas de purificación, una muerte en los campos de concentración no hubiera pasado. El mero hecho de que hayan muerto tantos y de manera tan horrorosa, no quiere decir que el karma acumulado cuyo resultado ha sido eso haya terminado, puede ser que todavía quede energía y madurare en el futuro. Es posible.

Una persona puede hacer infeliz a toda la familia, pero ahí, hay muchas cosas que están sucediendo. Por una parte, alguien que hace infeliz a tantas personas está acumulando más karma negativo y los otros están experimentado el resultado de una semilla. El mero hecho de que haya una semilla no quiere decir que tenga que madurar. Es decir, si ese miembro de la familia no hubiera estado, la semilla no habría madurado. Incluso estando, si la familia hubiera hecho alguna práctica de purificación, podrían haber eliminado esa semilla. Uno puede cambiar las circunstancias, y si cambian, igual la semilla no crece.

En tibetano karma y trabajar tienen la misma raíz y el mismo significado. **Karma** literalmente en tibetano es acción; trabajar literalmente es hacer acción. Trabajar es hacer algo y **acumular karma** es hacer algo.

Cuando uno tiene algún pensamiento nocivo y bajo su poder hace algún acto dañino es karma negativo. Karma es el acto negativo físico o mental hecho bajo el poder de la mente nociva, no es otra cosa. Las acciones físicas y mentales que siguen a una mente positiva son positivas, karma positivo. Cuando hay una motivación positiva lo que sigue es tranquilidad y paz. ¿Qué es una motivación positiva? Cuando piensas “quiero ser feliz y que tú también lo seas”. Si la motivación es positiva tienes tranquilidad en tus sueños, con motivaciones negativas muy a menudo los sueños suelen ser pesadillas. Esta es una explicación muy general sobre karma, más adelante se darán explicaciones más detalladas.

Una persona muy enfadada sin que diga nada se le nota, incluso puede inspirar miedo, si habla bajo el poder de la ira, sus acciones serán muy groseras y burdas. Ese enfado y las acciones que hace, dejan una impresión o una huella, y en ese momento ese karma se ha acumulado en la consciencia, el tercer vínculo. Puede ser que transcurridas varias horas la persona se haya tranquilizado pero el karma se ha acumulado en su consciencia. Con el karma negativo uno puede aplicar antídotos, pero a parte de eso, ese karma no desaparece.

Si una persona tiene una motivación muy positiva se le nota en su porte, actitud, mirada, etc., y todo lo que dice es agradable. Eso también es una fuerza, una energía, que deja su impresión en la consciencia, tercer vínculo. Igual durante el día cambia un poco, pero ese karma acumulado dejó su huella en la consciencia.

Esa huella, esa impresión acumulada permanece en la consciencia, no desaparece ni pierde su fuerza hasta que madure, por mucho tiempo que pase. Cuando la acción está hecha, el karma se acumula y deja una energía en la consciencia, que llamamos **semilla**. Entre semilla, impresión o huella kármica no hay diferencia. Pero cuando hablamos de las emociones aflictivas hay una ligera diferencia entre la semilla de un engaño y la impresión de una huella de una emoción aflictiva.

**Estudiante:** Hay personas que hacen malas acciones que no las ven como tales. ¿Acumulan huellas kármicas?

**G. Jamphel:** Sí, es el mismo karma negativo acumulado bajo el poder de la oscuridad de la ignorancia. Bajo el poder del velo de la ignorancia hacen algo creyendo que no es malo. De igual manera, hay personas muy virtuosas que no necesitan ninguna religión formal y su karma es 100 % virtuoso.

Puede haber una diferencia. Por ejemplo, hemos mencionado un karma un poco especial hecho bajo el poder de una motivación deseando que el resultado se experimente no sólo en esta vida, sino en las vidas futuras, de renuncia o deseando lograr el estado la iluminación completa. Esa motivación no puede estar presente en alguien que rechaza totalmente la religión, no puede generar ese tipo de karma, pero su karma virtuoso es tan virtuoso como cualquier otro.

**Estudiante:** ¿Qué se puede hacer cuando estamos en el bardo?

**G. Jamphel:** Lo ideal es empezar mucho antes de morir con meditaciones en la impermanencia y la muerte. Si contemplas continuamente la muerte cuando llegue no será ni sorpresa ni motivo para sentir miedo. En realidad, finalmente ha llegado lo que has contemplado durante tanto tiempo y puede ser más fácil morir con una mente virtuosa.

Se habla del estado de la mente en el momento de morir. Es muy importante morir sin miedo, con una mente tranquila recordando todo lo virtuoso que has hecho y sentir arrepentimiento si recuerdas lo no virtuoso, porque puede ser que en ese momento la semilla que madure, la que te arroja a tu siguiente nacimiento sea de karma virtuoso. Se puede pedir a tus seres queridos que te ayuden a recordar lo virtuoso en el momento de la muerte, que te tranquilicen y estimulen para tener una mente positiva.

El karma que te arroja a la vida siguiente es el mismo que te arroja al estado intermedio. En el momento de nacer en el estado intermedio, has empezado la vida que vendrá después, aunque no hayas nacido todavía, es el mismo karma que hace las dos cosas. Es difícil cambiar la situación estando en el bardo, pero se pueden hacer cosas, por ejemplo, la práctica tántrica de "llevar el bardo al Sambhogakaya", para intentar aprovechar ese tiempo del estado intermedio.

La familia y los seres queridos pueden hacer puyas masivas importantes para una persona cuando está en el bardo, pudiendo tener el efecto de reducir el tiempo que tiene que pasar en el reino inferior o que no tenga que renacer en el reino inferior.

**Estudiante:** ¿El karma más pesado es el que experimentaremos si no purificamos el karma negativo?

**G. Jamphel:** Ocurre en el 99 % de los casos. Podríamos decir que si el karma acumulado más fuerte es virtuoso, tendrás un renacimiento superior. Si el karma acumulado negativo ha sido más fuerte el renacimiento será inferior.

Hay muchas posibilidades, por ejemplo, lo que se llama “maduración debido a la proximidad”. Imagina a una persona que ha sido muy virtuosa durante toda su vida, pero por casualidad un día hace algo extremadamente malo y al rato muere. Como justo antes había hecho algo muy malo, puede ser que esa semilla sea la que madure y tenga un renacimiento inferior. Eso es posible.

Hay otros casos en los que la cantidad o fuerza de lo negativo es igual que lo positivo, pesan lo mismo, y son los casos en los que las súplicas son importantes y con eso se entiende que hay que intentar tener una mente virtuosa. Tu manera de pensar en el momento de la muerte decide el próximo renacimiento. Imagina una persona con mucho karma positivo acumulado, lo normal es que ese sea el karma que madure en el momento de la muerte.

**Estudiante:** ¿Cuándo hacemos karma no contaminado? Si hacemos una práctica con una motivación de bodichita, ¿sería contaminado?

**G. Jamphel:** No es lo mismo karma contaminado que karma cuyo resultado es un renacimiento en la existencia cíclica. Hay karma contaminado cuyo resultado es la manera en que experimentas el renacimiento en la existencia cíclica, no el hecho de nacer otra vez, sino después de haber nacido. Por ejemplo, tener una vida larga es debido a karma contaminado, pero no es karma cuyo resultado es un nacimiento en la existencia cíclica, sino la manera de experimentar el nacimiento. El karma no contaminado se acumula cuando no hay ignorancia, sólo ocurre en el caso de alguien que tiene una percepción directa de la vacuidad.

Si hablamos de karma virtuoso, podemos hacer acciones beneficiosas con una motivación muy positiva de ayudar a los demás, además esperamos que tengan resultados más allá de esta vida, es una práctica de Dharma, es virtuosa, pero es contaminada. Está mezclado con algo contaminado, aferramiento o apego, y se debe a que nos gustan las sensaciones agradables asociadas con nuestras propias acciones virtuosas.

Cuando haces algo bueno te sientes bien y en ese momento empieza el apego. El interés propio está mezclado, aunque sea un acto beneficioso para los demás hecho con una motivación muy buena, con un resultado que se experimentará en otras vidas, ya que así lo has intentado hacer, necesariamente no sería karma cuyo resultado es un nacimiento en la existencia cíclica, sino la manera de experimentar el nacimiento, pero contaminado sí. ¿Se entiende?

### **(8) Anheló**

El anhelo es el activador de esas semillas. La semilla sembrada si se encuentra con calor y agua brota. Lo que hace que surja ese brote es el anhelo.

### **(9) Aferramiento**

El aferramiento hace que esa semilla madure bien.

### **(10) Potencial para la existencia o devenir**

El momento justo antes de nacer en el estado intermedio es el potencial para la existencia o devenir. Es ese último momento de la muerte cuando la mente sutil está manifiesta y en el siguiente momento uno nace en el bardo, ese momento es el potencial para la existencia.

**Estudiante:** ¿La mente muy sutil?

**G. Jamphel:** La mente muy sutil del tantra, la mente de la luz clara que se experimenta en el último momento, no se cita en estas enseñanzas, no surge. Estas enseñanzas de

los doce vínculos no tienen nada que ver con el tantra. Todo lo que hayamos aprendido sobre los diferentes estadios del proceso de la muerte no está aquí.

Aquí se habla del último momento de consciencia antes de pasar al bardo, el vínculo llamado potencial para la existencia o devenir, en tibetano “existencia de la muerte” o “devenir de la muerte”. El momento justo antes de pasar al bardo es una causa para lo que va a suceder después, y se manifiesta cuando la persona deja de respirar. En la explicación tántrica, el proceso de la muerte aún no ha acabado, hay mucho más después.

### **(11) Nacer o renacer**

El nacimiento es sólo el momento de la concepción, cuando la consciencia del ser del estado intermedio entra dentro del útero de la madre. Ese momento es el vínculo (11) de nacer o renacimiento y termina ese momento.

### **(12) Vejez y muerte.**

El segundo momento ya es el vínculo de (12) vejez y muerte, en este contexto vejez se comprende como crecimiento que dura hasta la muerte. Hay niños que mueren estando en el útero de la madre, y otros que nacen (del nacer convencional) y poco después mueren. Otras personas llegan a los 100 años. Así que hay muchas maneras de vejez y muerte pero todos pasan por ellos. Nosotros celebramos el cumpleaños el día que nacimos, pero según estos vínculos el día que nacimos es el día de la concepción.

### **Seis causas**

(1) Ignorancia. (2) Actividad compuesta, el karma deja su huella en (3) la consciencia. (8) Anhelos. (9) Aferramiento. (10) Potencial para la existencia.

### **Seis resultados**

(4) Nombre y forma. (5) Seis fuentes. (6) Contacto. (7). Sensaciones. (11) Nacer. (12) Vejez y muerte.

### **Dos vidas**

En la explicación de este proceso en dos vidas se habla de seis causas en una vida que son los vínculos de (1) ignorancia, (2) actividad compuesta, (3) consciencia, (8) anhelo, (9) aferramiento y (10) potencial para la existencia; y sus seis resultados los vínculos (4) nombre y forma y debido a esto puede haber (5) seis fuentes, (6) contacto, (7) sensaciones, (11) nacer, (12) vejez y muerte.

### **Tres vidas**

En la presentación de este proceso en tres vidas en la *primera vida* vienen los tres primeros vínculos empezando por (1) ignorancia, (2) actividad compuesta que es el hacer karma y sembrar las huellas kármicas y (3) consciencia; que tiene el resultado en la *segunda vida* con los vínculos de (4) nombre y forma, (5) seis fuentes, (6) contacto y (7) sensaciones [somos una persona completa, vamos envejeciendo], que dan origen a la posibilidad en esta segunda vida a (8) anhelo, (9) aferramiento y (10) potencial para la existencia [porque en alguna vida pasada había (1), (2) el karma hecho, y (3) la huella dejada en la consciencia]; que vienen seguidos en la *tercera vida* por (11) nacer y (12) vejez y muerte.

Hasta ahora hemos dado una explicación como si todos estos vínculos ocurrieran separados el uno del otro. Dijimos que hay desde (4) nombre y forma hasta (10) potencial para la existencia en una vida; en la siguiente vida hay (11) nacimiento y (12) vejez y muerte; pero claro en esa segunda vida donde había desde (4) hasta (10),

también había (11) nacer y (12) vejez y muerte, es decir que esos vínculos estaban presentes también en la segunda vida.

¿Y eso cómo es? Eso ocurre porque (1) la ignorancia, (2) la actividad compuesta y (3) consciencia en una vida, tendrán sus resultados en la siguiente vida que serán desde (4) nombre y forma hasta (10) potencial para la existencia. Mientras tanto uno está experimentando (11) nacer y (12) vejez y muerte, que son los resultados de estos vínculos de (4) a (10), creados en una vida anterior, que por su parte venían de (1) ignorancia, (2) actividad compuesta y (3) consciencia. Así que están ocurriendo simultáneamente varios ciclos a la vez.

Cuando en esta vida hay (8) anhelo, (9) aferramiento y (10) potencial para la existencia; (8) y (9) son engaños, emociones aflitivas, que quiere decir que llegan a ser el primer vínculo de la (1) ignorancia. El (10) potencial para la existencia es una actividad, algo que pasa, es decir, que llega a ser el segundo vínculo de (2) actividad compuesta. Cuando finalmente en la vida siguiente hay (1), (2) y (3) se debe a que en una vida anterior había (8) anhelo, (9) aferramiento y (10) potencial para la existencia. Se da una explicación como si cada vínculo ocurriera por separado en diferentes vidas, pero en realidad (11) nacer y (12) envejecer y muerte están ocurriendo en cada una de las vidas debido a sus propias causas anteriores.

## Resumen

Si uno contempla este proceso en el espacio de dos vidas es mucho más fácil comprenderlo, hay seis causas y seis resultados. En el Lam Rim, en otros textos y en esta imagen, la explicación es en tres vidas. Lo más fácil es comprender cómo funciona en dos vidas y después intentar comprender la explicación de tres vidas.

## Segunda sesión

### En dos vidas

¿Cuántos vínculos están presentes completamente en nuestro cuerpo? Los seis resultados empezando por (4) (5), (6), (7), (11) y (12) están completos ahora; también las tres causas que serán responsables de nuestro nacimiento futuro (1) la ignorancia que tenemos ahora, (2) las acciones o el karma que estamos cometiendo ahora y (3) la consciencia que tenemos ahora. Un ciclo completo no se acaba en una sola vida.

Por ejemplo, el vínculo (12) vejez y muerte, que estamos experimentando en esta vida, su causa sería (8) anhelo, (9) aferramiento y (10) potencial para la existencia de la vida anterior. También podemos decir que los seis vínculos a partir de (4) que experimentamos en esta vida son el resultado de (1) ignorancia, (2) karma y (3) consciencia de la vida anterior. ¿Se entiende?

Podríamos decirlo de otra manera. Hablamos de la presencia en esta vida de (1) ignorancia, (2) karma y (3) consciencia que son causas que arrojan y sus resultados (4), (5), (6) y (7) vendrán en la siguiente vida. Para que esos resultados puedan madurar, entre estos dos grupos hace falta la presencia de (8) anhelo, (9) aferramiento y (10) potencial para la existencia.

### Seis resultados que ocurren en una misma vida

- Ahora, en esta vida tenemos (4), (5), (6) y (7), que son los resultados de (1), (2) y (3) que venían de una vida anterior y tienen una correspondencia con (11) y (12). Se explican como si fueran distintos y separados, pero en realidad no lo son. ¿Por qué?

- Porque los vínculos (4) y (11) ocurren simultáneamente. Cuando hay (11) nacimiento ocurre el vínculo (4) nombre y forma. Tendríamos que decir que (4) nombre y forma es también el vínculo de (11) nacer.
- De la misma manera los vínculos (4) nombre y forma, (5) seis fuentes, (6) contacto y (7) sensaciones ocurren dentro del vínculo (12) del proceso de vejez y muerte. Cuando damos la explicación de los 12 vínculos no decimos que (4), (5), (6) y (7) son los vínculos (11) nacer y (12) vejez y muerte. En realidad, en el momento de desarrollar el vínculo (4) el ser ha nacido. A partir del segundo momento ese ser está creciendo, que quiere decir que está dentro del (12) envejecimiento, incluso puede morir en el útero. Es decir, esos vínculos ocurren en ese momento.
- Hay que recordar que el tiempo en que ocurren (11) y (12) y de (4) a (7) es el mismo.

### **Causa de (11) nacer y de (12) vejez y muerte**

¿Cuál es la causa de (11) nacer y de (12) vejez y muerte? Hay que buscarlos en la vida anterior y son (8) anhelo, (9) aferramiento y (10) potencial para la existencia. Entonces, (1), (2) y (3) ya están presentes. Está presente la ignorancia y hacemos acciones que dejan su huella en la consciencia que es activada por (8), (9) y (10).

**Estudiante:** ¿La tercera vida empieza en nacer, envejecer y morir?

**G. Jamphel:** Puede ser que (1) ignorancia, (2) karma y (3) consciencia se completaron en una vida hace miles de vidas. Las semillas no desaparecen y en el caso de alguien que no ha hecho ningún tipo de purificación permanecen. Algún día esa semilla se encontrará con tierra, agua y abono, en este caso (8), (9) y (10) y sólo a partir de ese momento tendremos esos seis resultados.

### **En tres vidas**

Hace miles de años hicimos los vínculos (1) ignorancia, (2) karma y (3) consciencia. En esta vida se manifiestan (8) anhelo, (9) aferramiento y (10) potencial y recuerda que ese momento de potencial es el último momento de la vida de la persona. Después vendrá (11) el nacimiento y simultáneamente vienen los demás empezando por (4), (5), (6) y (7).

Quiere decir que tenemos tres periodos de tiempo distintos:

1. Uno que abarca (1), (2) y (3) de hace miles de años.
2. Otro que abarca (8), (9) y (10) que se manifiestan ahora.
3. Y otro en el futuro que abarca (4), (5), (6), (7), (11) y (12).

Esta es la forma de explicarlo como ocurre normalmente.

### **Otra explicación de cómo funcionan los doce vínculos**

- (1), (2) y (3) ocurren ahora. Hoy haces algo y dejas una huella kármica en la consciencia.
- Imagina que vivirás 100 años y cuando tengas 90, en algún momento ocurren los vínculos (8) anhelo, (9) aferramiento y (10) potencial. En realidad, esos tres vínculos son muy parecidos a los otros tres: (1) ignorancia, (2) karma y (3) consciencia.
- Porque (8) y (9) son emociones aflitivas, engaños, y (10) es karma. El (2) es karma.
- El (1) es muy parecido a (8) y (9), es decir que es emoción aflitiva.

- Entonces, (1), (2) y (3) son la causa para los resultados (4), (5), (6) y (7).
- En este ejemplo (1), (2) y (3) están hechos, ya se han completado.
- Pero (8), (9) y (10) tienen que hacer su trabajo, esa semilla que está en (3) la consciencia empieza a nacer bajo el poder de (8) y (9) y finalmente brota gracias al (10).
- En el momento en que acabe el (10) se desarrollan los resultados empezando por (4).

### Otro ejemplo

Tenemos (8) anhelo, (9) aferramiento y (10) potencial y también **(8)**, **(9)** y **(10)**; de igual modo hemos puesto dos veces de (1) a (3), dos veces de (4) a (7), dos veces (11) y (12).

Izquierda puede no madurar	<b>(1)</b>
(1)	<b>(2)</b> {Puede darse este resultado
(2)	<b>(3)</b> de hace miles de vidas}
(3) →● Semilla muy grande	
↓ Resultado	<b>(8)</b>
(4)	<b>(9)</b>
(5)	Condición de 4, 5, 6 y 7 ← <b>(10)</b>
(6)	↓ Causa
(7); y (11) y (12)	de <b>(4)</b> , <b>(5)</b> , <b>(6)</b> , y <b>(7)</b> ; y <b>(11)</b> y <b>(12)</b>

Lo primero es que bajo el poder de la (1) ignorancia acumulamos (2) karma y dejamos una huella, una semilla muy grande en (3) la consciencia, la huella del karma acumulado no desaparece. El resultado de esa semilla va a ser (4), (5), (6) y (7). Pero antes de poder madurar ese fruto, de poder generar este resultado que vendrá de (1), (2) y (3); tenemos otros **(1)**, **(2)** y **(3)** que pueden dar su resultado, sería el ejemplo de algo que ocurrió hace miles de vidas.

Es decir, es posible que primero desarrollas el (1), (2) y (3) de la izquierda de hace miles de años, pero esa semilla permanece sin madurar y mientras tanto hay otro **(1)** **(2)** y **(3)** que da su resultado, antes de que el (1), (2) y (3) original haya madurado. Algún día la semilla se encontrará con **(8)**, **(9)** y **(10)** y estos tres son la condición, porque en realidad la causa es (1), (2) y (3). Entonces encontrarse con la condición de **(8)**, **(9)** y **(10)** madura en un resultado de (4) a (7).

En realidad, ese **(8)**, **(9)** y **(10)** tienen dos funciones, por una parte condición para que nuestra primera semilla pueda madurar, pero a la vez como **(8)**, **(9)** y **(10)** son emoción aflictiva y karma están dejando su propia semilla, que en algún otro momento madurará como esa otra ocasión que tenemos de **(4)** a **(7)** y de **(11)** a **(12)**.

Es decir que el resultado de (1) a (3) es (4) a (7), pero para que haya este resultado primero tiene que estar la condición de **(8)** a **(10)**, que funciona como condición para la maduración de (4) a (7), y simultáneamente es la causa para **(4)** a **(7)**. ¿Por qué? Porque es emoción aflictiva y karma.

### Clasificación de los doce vínculos

- (1), (8) y (9) son 100 % emoción aflictiva, 100 % engaño, son las motivaciones de las acciones kármicas.

- (2) y (10) son karma 100 %.
- Los siete vínculos (3), (4), (5), (6), (7), (11) y (12) son resultados, sufrimiento. El (3) a pesar de ser la causa para los vínculos de (4) a (7), también es sufrimiento. Uno de los cinco agregados es el agregado de la consciencia y los agregados contaminados son sufrimiento. ¿Ha quedado más claro?

### Otro ejemplo

De una vida anterior tenemos (1) ignorancia, (2) karma y (3) consciencia. Ahora, en esta vida tenemos de (4) a (7). Al final de esta vida vendrán (8), (9) y (10). Al final vendrá (11) y (12) como resultado de los anteriores. Ya que (11) nacimiento y (12) vejez y muerte están realmente presentes durante todos estos momentos, tenemos que decir que cuando hay (4), (5), (6) y (7), también hay (11) y (12).

Cuando decimos (11) y (12) también están ocurriendo de (4) a (7). Para que pueda haber este resultado que viene de (1), (2) y (3) que es la causa, esta condición de **(8)**, **(9)** y **(10)** tiene que ocurrir. En la vida futura cuando haya **(11)** y **(12)** también estarán otros de ((4)) a ((7)).

**Estudiante:** ¿Qué habría en el bardo?

**G. Jamphel:** El espacio entre (10) y (4).

Ahora mirar mi cuerpo:

- Las causas del cuerpo que tengo ahora fueron acumuladas en alguna vida anterior.
- Ahora mismo tengo (4), (5), (6), (7).
- En algún momento moriré y antes de morir experimentaré (8), (9) y (10).
- Después, debido a eso pasaré por (11) y (12).

Otra vez:

- He nacido. He pasado por (11) y (12). Tengo canas que quiere decir que estoy pasando por (12). Ahora estoy pasando por el momento de los seis resultados.
- Lo que causó los seis resultados son de (1) a (3) y de (8) a (10), que ocurrieron en alguna vida anterior.
- En algún momento antes de morir, otra vez experimentaré los vínculos de (8), (9) y (10); y volverá a haber el resultado de (11) y (12), que incluyen de (4) a (7).

**Estudiante:** ¿Por qué envejecer y muerte están juntos en el (12)?

**G. Jamphel:** Aquí, cuando se habla de muerte no hay que comprender el último aliento, sino el hecho de que tu tiempo se está agotando. En ese sentido es lo mismo que envejecer, uno está muriendo mientras envejece. Hablamos de envejecimiento y muerte como cosas distintas, pero si lo pensamos bien no son tan diferentes. Incluso a veces, cuando hablamos muy rápidamente de estos vínculos, el (12) se puede llamar también vínculo de envejecimiento.

Si pensamos en el tiempo, las enseñanzas empezaron a las cuatro, esa hora ha pasado porque son las cinco. Desde el momento que empezó a avanzar el tiempo desde las cuatro sería como el envejecimiento y también la muerte, porque el tiempo está agotándose en todo momento. La muerte hay que comprenderla como el hecho de que se agota el tiempo, y en eso es lo mismo que envejecer.

**Estudiante:** ¿Cómo se podría parar la acumulación de semillas?

**G. Jamphel:** La ignorancia es lo que rompe. Si no hay causa, no hay semilla. Si eliminas el vínculo de la ignorancia, aunque queden acciones kármicas cometidas en el pasado, no va a madurar esa semilla porque no existe la ignorancia. Ese caso lo comparan con quemar una semilla, la semilla está quemada.

Si eliminas el (1), el acumular karma se queda sin fuerza, sin energía. Esas huellas o impresiones que se habían dejado en la consciencia se quedan sin fuerza, como si se hubieran quemado. Es decir, (1), (2) y (3) ya no producen resultados. Si no hay resultados no tendremos (4), (5), (6), (7), (8), (9) y (10). Si no tenemos de (4) a (10) no puede haber (11) y (12).

### **Lo podemos pensar hacia arriba**

- Hemos acabado con (12) vejez y muerte. ¿Cómo hemos podido eliminar la vejez y la muerte? Porque no tuvimos que renacer en la existencia cíclica.
- ¿Cómo hemos podido evitar renacer en samsara? Porque no hubo el vínculo (10) potencial para la existencia.
- ¿Por qué no había ese potencial de renacer? Porque no existía (9) aferramiento que hace que esa existencia pueda madurar.
- ¿Por qué no ha podido madurar el (9)? Porque no se encontró con el (8) anhelo.
- ¿Por qué no hay (8) anhelo? Porque no había (7) sensaciones. Sin sensaciones no puede haber anhelo, porque el anhelo es el deseo de experimentar sensaciones agradables o el deseo de apartarse de sensaciones desagradables.
- ¿Por qué no había (7) sensaciones? Porque no hay (6) contacto. Sin contacto no hay sensaciones. Para que surja algún deseo tiene que haber contacto entre los sentidos y el objeto. El poder sensorial de la vista tiene que ver un objeto, pero si ese contacto no ocurre, no hay sensación.
- ¿Por qué no había contacto? Porque no estaban los seis sentidos, (5) las seis fuentes. Sólo puede haber contacto con un objeto si antes existen los seis poderes sensoriales.
- ¿Por qué no hay (5) seis fuentes? Porque son parte de un total. Ese total que es nombre y forma no existe. Es como un feto que en un estado anterior a su desarrollo no tiene los poderes sensoriales, la base no existe.
- Porque (4) y los posteriores son todos resultados y para que puedan estar, hace falta su causa que es esa semilla dejada en (3) la consciencia, pero esa semilla no está.
- ¿Por qué no está la semilla? Porque habíamos eliminado la ignorancia.

Todas las emociones aflictivas que uno puede experimentar en la existencia cíclica están comprendidas en (1), (8) y (9). Recuerda que en esta explicación cuando hablamos de karma, nos referimos a karma que arroja a un nacimiento dentro de la existencia cíclica. Karma cuyo resultado será volver a renacer en samsara, que está en (2) y (10).

**Estudiante:** ¿El (2) era del pasado?

**G. Jamphel:** Sí, el karma que causó mi nacimiento es de alguna vida anterior. También el (10) que causó mi nacimiento es de alguna vida anterior. Pero ahora tengo (2), porque en algún momento futuro volveré a nacer. Habrá otro Jamphel o quizás será un animal. Si en el futuro hubiera algún Jamphel, quiere decir que ahora mismo

hay (2) karma, pero (10) no lo tengo aún completado porque vendrá en el momento de mi muerte.

Liberarse de (1) es lo mejor. Tenemos mucho trabajo ahora con (2) porque hay karma positivo y negativo. En realidad, si durante todo este proceso está presente una motivación muy positiva, esos últimos de (4) a (12) no tienen porqué ser causas para otro nacimiento dentro de la existencia cíclica, sino que pueden convertirse en causas de la liberación de la existencia cíclica.

Según esa explicación ahora tengo el (2), pero el (10) no lo he hecho. El (4) se desarrolla en el mismo momento que (11). A partir del segundo momento de la concepción el ser ha nacido, ha terminado el (11) y está experimentando la fase de (12). Mientras que estemos en la existencia cíclica en todas las vidas tendremos de (4) a (12).

**Estudiante:** ¿Al mismo tiempo?

**G. Jamphel:** No, hay un orden en su surgimiento. Si hay concepción es porque antes ha habido un estado intermedio, un bardo. ¿Cómo hay que contemplar el bardo? ¿Cuál es su función? Es el tiempo que buscas unos padres. Los seres del bardo tienen mucho miedo, están buscando padres y puede ocurrir en un máximo de 7 vidas. Uno puede estar menos tiempo en el bardo:

- Si el karma acumulado es especialmente negativo, igual está sólo un momento en el bardo y renace en los reinos inferiores.
- Si el karma acumulado es especialmente positivo, igual sólo pasa un día en el bardo y toma un renacimiento positivo.

Como máximo siete días, después muere dentro del bardo y si no ha encontrado padres vuelve a nacer en el estado intermedio hasta un máximo de siete veces, en un total de siete semanas, 49 días. En todo ese tiempo está buscando padres. Bajo la fuerza del poder del karma uno se acerca a los padres, se siente atraído al ver a sus padres en unión sexual y entra dentro de ellos a través de la coronilla o nariz y boca del padre, y pasando por el pene entra en la vagina de la madre.

Si ese ser del bardo va a nacer como niño siente atracción hacia la madre y hacia sus sustancias, y rechazo hacia el semen del padre. Si va a renacer como niña es al revés. En el momento que entra dentro de las sustancias de los padres se da cuenta de que ha entrado en las sustancias regenerativas de dos personas y en ese instante sabe dónde se encuentra y acaba el bardo, ha nacido.

**Estudiante:** ¿Qué pasa con la inseminación artificial?

**G. Jamphel:** Ocurre lo mismo. Si hay mezcla de las sustancias de los padres, puede entrar ahí. Hay **cuatro tipos de nacimiento**: nacimiento por el calor, del útero, de un huevo y espontáneo o milagroso. El ser del bardo ha nacido espontáneamente, no tiene padres. Los de nacimiento espontáneo no necesitan padres y nacen como cuentan algunas historias, dentro de una flor, etc.

**Estudiante:** ¿El aborto es matar?

**G. Jamphel:** Dependerá de si ha entrado alguna consciencia dentro de esa mezcla. Un ser en ese momento debido a la falta de desarrollo no siente dolor, al menos nada comparable como sufrimos nosotros, pero técnicamente sería matar.

**Estudiante:** En el bardo se reconstruye la mente burda en función de una semilla kármica, en función de esa mente eliges a tus padres. ¿El punto (4) estaría condicionado por esa mente burda?

**G. Jamphel:** Antes de entrar en el bardo uno ha muerto y al morir había un estado mental. La mente de la muerte es la causa para existir en el bardo, y la existencia en el bardo es la causa para el renacimiento que uno toma. En algún momento morirá otra vez y siempre es así.

**Estudiante:** La mente de la muerte es la causa de la mente que se va a tener en el bardo, y ¿la mente del bardo es la que se va a tener en el futuro?

**G. Jamphel:** Aquí estamos, hemos nacido, después vamos a morir y pasaremos al bardo. Volveremos a nacer y morir, pasaremos al bardo una y otra vez. Esos tres ocurren dentro del proceso de los doce vínculos. Las causas son (1), (2), (3), (8), (9) y (10); y los seis resultados (4), (5), (6), (7), (11) y (12), que se experimentan dentro del círculo de nacimiento, muerte, bardo, una y otra vez.

**Estudiante:** Siempre que aparezca el primer número de un subgrupo, ¿aparecen los otros números de ese subgrupo? Por ejemplo, si aparece el (1), automáticamente aparecen (2) y (3).

**G. Jamphel:** Quizás en el 99 % de los casos. Imagina que un ser acaba de concebirse y hay un atentado en el que muere la madre. Este es un ejemplo donde ha habido el vínculo (4) y por consiguiente el (11) nacimiento, pero no las (5) seis fuentes, (6) contacto y (7) sensaciones.

**Estudiante:** Los vínculos (8), (9) y (10) unas veces actúan como causa y otras como condición, en el sentido de que por ejemplo decíamos: el (8) y (9) son engaños y son como el (1); el (10) es karma y sería como el (2), y no ha dicho el (3). Siempre ha dado por hecho que cuando están el (1), (2) y (3) el (8), (9) y (10) están ahí presentes. ¿Podrían darse (1) y (2) y no darse el (3)?

**G. Jamphel:** No es que a veces sea causa y a veces condición, sino que es a la vez causa y condición. Están los tres.

## Ejemplos

### En dos vidas

- (1), (2) y (3), hechos en una vida anterior.
- En esta vida (4), (5), (6) y (7) y simultáneamente (11) y (12). Coexiste con ellos la ignorancia. Las sensaciones (7) agradables y desagradables son condición para (8) y (9).
- Hechos en una vida anterior ocurren (8) anhelo de acercarse a más sensaciones agradables y anhelo de alejarse de las desagradables, (9) y (10).

En esta vida tenemos (4), (5), (6) y (7), y siempre coexiste con ellos la ignorancia. Las sensaciones (7) agradables dan felicidad y las sensaciones desagradables sufrimiento. [Existen las sensaciones neutras, pero cuando hablamos de karma que crea cosas, lo que importan son las sensaciones agradables y las desagradables.]

Entonces, ocurre el (8) anhelo de acercarse a más sensaciones agradables y el anhelo de alejarse de sensaciones desagradables, que son la condición para que pueda haber anhelo y aferramiento. Bajo el poder de (8) y (9) hacemos acciones. El (10), que es karma, equivale a dos vínculos: (2) actividad compuesta y (3) consciencia o la huella dejada en la consciencia. Bajo el poder de (8) y (9) hacemos acciones, acumulamos karma y así es como creamos los problemas.

Estamos dejando las huellas en la consciencia que madurarán en la vida futura. El engaño de la ignorancia está siempre presente. Estas emociones aflictivas nacen por querer sentir sensaciones agradables y rechazar las desagradables, surge

aferramiento y rechazo y debido a esto acumulamos karma que deja su huella en la consciencia. Es decir, en este momento de (8), (9) y (10) estamos creando las causas para el desarrollo de (4) a (7) que vendrán en alguna vida futura y con ellos simultáneamente siempre hay (11) y (12).

Por eso, tenemos (1), (2), (3), (8), (9) y (10) que se han hecho en alguna vida anterior; ahora en esta vida, debido a ellos estoy viviendo con (4) a (7), pero la ignorancia está presente conmigo ahora y debido a ella surgen sensaciones agradables y desagradables, aferramiento y rechazo, y bajo el poder de ellos hacemos acciones, cometemos karma.

El enfado o la ira es un tipo de rechazo. El enfado ocurre cuando te encuentras con algo que no quieres tener, pertenece al rechazo. Hay acciones que cometemos bajo el poder del rechazo, otras bajo el poder del aferramiento y hay otras sólo bajo el poder de la ignorancia.

Uno puede dar la explicación en el orden de (1) a (12), o en la manera en que cada uno afecta a otros, y sólo hay dos maneras de hacerlo: en espacio de tres vidas o en el espacio de dos vidas. No hay otra manera de interpretar los doce vínculos.

La explicación en dos vidas es más fácil, seis causas y seis resultados. Por ejemplo, podría acumular karma muy positivo con una acción especialmente muy virtuosa que deja su huella, en esta vida voy a encontrarme con (8), (9) y (10), después viene la muerte y en la próxima vida tendré los seis resultados y eso sería dos vidas. La descripción de tres vidas es más complicada y tenemos que ir cambiando de un lado a otro.

### **En tres vidas**

- (1), (2) y (3) en una vida anterior.
- (8), (9) y (10) en esta vida.
- (4), (5), (6), (7), (11) y (12) en la vida próxima.

Aquí hay peligro de confundirse, porque dije que (1), (2) y (3) era en una vida anterior, ¿no? Y que (8), (9) y (10) ocurre en esta vida, en la segunda, también he dicho que los demás vienen en la tercera vida, pero aquí estoy en la segunda vida porque yo tengo un cuerpo. Es decir, incluso en esta segunda vida también están presentes esos seis. No comprender eso es dónde puede haber confusión.

Los seis que tengo ahora no son el resultados de estos (1), (2) y (3), ocurrieron en otra vida anterior. El (8), (9), y (10) que ocurren en esta vida, van a ser la condición para que surja de (4) a (7) y (11) y (12) en alguna vida futura.

### **Más ejemplos**

Tres vidas. Imagina que voy a renacer como un gato. Las causas para renacer como un gato son (1), (2) y (3), hechas hace miles de años. Está la semilla para renacer como un gato. En algún momento habrá (8), (9) y (10) que funcionan como maduradores, quizás ocurren en esta vida y en la vida futura nazco como un gato.

Dos vidas. Ahora soy un ser humano y ¿cuál es la causa de que naciera como humano en esta vida? Son (1), (2) y (3) acumulados en algún momento pasado. Podría haber sido en la vida anterior, quizás la semilla se encontró con los maduradores en la misma vida y tengo esta vida ahora. Eso podría haber pasado también en tres vidas. De (1) a (3) hace dos vidas; (8), (9) y (10) en la vida justo anterior; y ahora lo que soy. Ejemplo para renacer como un gato: quizás hace miles de años he creado las causas (1), (2) y (3); en esta vida ocurren (8), (9) y (10); y en el

futuro los restantes, como un gato. No hay otra manera de comprender este ciclo, sólo estas dos maneras.

Tres vidas con G. Jamphel. Hace dos vidas ocurrieron de (1) a (3); en la vida anterior (8) a (10), y debido a esos dos grupos, ahora soy G. Jamphel. En dos vidas: (1), (2), (3), (8), (9) y (10) todos en la vida anterior, y ahora (4), (5), (6), (7), (11) y (12) en esta vida, G. Jamphel.

Otra manera. Sería karma para nacer como un gato que se acumuló hace miles de años en una única vida. Ahora en esta vida ocurren (8), (9) y (10) que maduran esa semilla. Y en la siguiente vida nazco como un gato. Entonces son tres vidas, la vida de la acumulación de karma, la vida de activación del karma y la vida del resultado.

**Estudiante:** ¿Entre la activación y el resultado puede haber otras vidas, o es justo después?

**G. Jamphel:** Si se ha activado quiere decir que ocurre. Entre (10) y (4) no puede haber nada más que un estado intermedio. Pero entre la acumulación y la activación puede haber muchas vidas que serán el resultado de otros actos de ignorancia.

### Dos tipos de ignorancia

- La ignorancia que no conoce el verdadero modo de existencia de los fenómenos, ignorancia del yo, a identidades.
- La ignorancia que no conoce la ley de causa y efecto; Las Cuatro Nobles Verdades; los objetos de refugio, etc.

En general cualquier tipo de ignorancia es negativa, pero el desconocimiento de la ley de causa y efecto es especialmente dañino, porque si una persona no la conoce, no comprende el karma. ¿Por qué no robar si gano algo cuando robo? ¿Por qué no matar? ¿Por qué no decir palabras duras? No sabe que sufrirá debido a esos actos negativos. Esa persona lo tiene difícil para cambiar. Hay personas que hacen muchas acciones negativas y nunca se les ocurre pensar que está mal hecho.

La ignorancia al aferramiento a identidades o aferramiento al yo es diferente, no conoce el verdadero modo de existencia de los fenómenos. Hay un objeto y no sabe cómo existe realmente ese objeto. Ese no saber o no conocer cómo existe el objeto no te lleva a hacer cosas malas con el objeto. Uno puede acumular mucho karma virtuoso, desarrollar amor y compasión aún teniendo una gran ignorancia del verdadero modo de existencia de los fenómenos.

Dentro del contexto de los doce vínculos de originación interdependiente nos referimos a la ignorancia del aferramiento a identidades. Con este tipo de ignorancia es seguro que habrá aferramiento y rechazo, y todos los demás engaños, orgullo, celos, avaricia, etc. La ignorancia está presente y funciona como la causa para el (2) karma. Debido a la ignorancia puede haber toda una gama de emociones aflitivas bajo el poder de las cuales cometemos karma.

### Tres tipos de karma

- Cuando haces una acción especialmente virtuosa, con alguien que ha sido muy bondadoso contigo como tus padres, es posible empezar a experimentar el resultado de ese karma en esta vida. Si haces algo especialmente negativo es posible que la **maduración** pueda empezar en esta vida.
- El karma cuyo **resultado** se experimenta en la vida siguiente, viene justo después de (8), (9) y (10).

- El (2) karma que **arroja** es responsable del tipo de nacimiento, que puede ser un nacimiento en la siguiente vida o después de mucho tiempo.

Los resultados del karma que se experimenta en esta vida, en la siguiente o en cualquier otra, están dentro de estos seis resultados de (4) a (12). En cuanto al karma que se experimenta en la siguiente vida o en cualquier otra, hay una clase que es karma que arroja, y es un tipo de esos dos karmas. Hay otros tipos de karma que no hemos mencionado, karmas que no te arrojan a una vida dentro de la existencia cíclica, sino que son causas para la liberación del samsara.

Si es karma, no tiene que ser este tipo de karma. Vimos esta mañana ejemplos de otros tipos de karma, están los resultados de tener una vida larga, nacer en un país pacífico, tener un cuerpo sano, tener muchos amigos, tener una vida muy corta, tener muchos problemas, no tener amigos etc., todo es el resultado de karma pero no es este tipo de karma, no son karma que arroja.

No hay que pensar que todo es karma. Si tengo frío en los pies y digo que es mi karma no es correcto, hay algo que se puede hacer, puedo ponerme calcetines. O cuando tienes problemas decir que es mi karma, no está bien pensar así. Deberíamos intentar cesarlo, acabar con ello.

### Tercera sesión

#### Prácticas según la intención de los seres

El ser de la **intención inferior** deseando renacer en la próxima vida como un dios o ser humano, practica la abstención de las diez acciones no virtuosas, medita en la ley de causa y efecto, el karma, el refugio, la impermanencia y muerte, y en el precioso renacimiento humano.

El ser de la **intención intermedia** hace todas las prácticas del ser de la intención inferior, pero dice “no es suficiente renacer como un dios o un ser humano, quiero liberarme de la existencia cíclica”. Además medita en los doce vínculos, en Las Cuatro Nobles Verdades y en la renuncia.

El ser de la **intención superior** hace las prácticas de los seres de la intención inferior e intermedia, pero reconoce que esos seres practican pensando en sí mismos. “No es suficiente, no quiero sufrir, quiero ser feliz, y los demás son como yo”. El objetivo principal de un ser del camino Mahayana es el desarrollo de la bodichita, porque así logrará la iluminación completa. El objetivo final es el logro de la bodichita, el logro del beneficio propio y ajeno. Para lograr la bodichita, antes hay generar la renuncia, porque sin renuncia no hay bodichita.

#### Renuncia

¿Qué es la renuncia? La renuncia es la actitud que quiere liberarse del sufrimiento. ¿Qué es la bodichita? Cuando quieres que los demás se liberen de sus sufrimientos y de sus causas. Al explicar el sufrimiento se puede hablar de tres, de ocho y de seis tipos de sufrimiento. Ahora bien, si no deseas liberarte de tu propio sufrimiento, será imposible desear que los otros se liberen de su sufrimiento. Primero hay que generar la renuncia y así pasar a la bodichita.

Para generar la aspiración de liberarte del sufrimiento, tendrías que conocer el sufrimiento, es decir, conocer la existencia cíclica. La renuncia cualquiera de nosotros podría generarla. La renuncia no es cuando no quieres contacto con los seres humanos, te pones los hábitos de un monje o te metes en una cueva a meditar.

#### Tres tipos de sufrimiento

- Sufrimiento del sufrimiento o del dolor

- Sufrimiento del cambio
- Sufrimiento compuesto que todo lo abarca

### **Sufrimiento del sufrimiento**

Este tipo de sufrimiento todos los seres lo conocen y a ninguno le gusta. Los seres humanos somos muy prepotentes, matamos animales porque queremos su piel, su carne, sus huesos, etc. Si alguien te arrancara la piel, ¿cómo sufrirías? Pues ellos sufren igual. Cuando se trata de nuestro cuerpo la actitud es totalmente diferente, si tenemos una astilla pequeña la sacamos enseguida, incluso ponemos algo para proteger la herida, pero si es el cuerpo de otro estamos dispuestos a cortarlo.

Los animales matan cuando tienen hambre y cazan a uno pero no más. Sin embargo, nosotros si hay cien matamos a cien, si hay mil matamos a mil. Estas son las cosas que hace la inteligencia humana.

En resumen, igual que nosotros, los animales no desean el sufrimiento del sufrimiento. En España tenéis las corridas de toros, acto negativo 100 %, y se honra mucho al matador. ¿Cuántas personas hay regocijándose en el hecho de que otra persona haya matado a otro ser?

### **Sufrimiento del cambio**

Este sufrimiento es diferente, porque si no haces un esfuerzo para conocerlo no lo reconocerás como doloroso. Le aplicamos el nombre de sufrimiento pero no es sufrimiento, porque en realidad es placer o gozo. Sólo se le llama sufrimiento debido a su naturaleza.

Imagina que estás muy contento porque has comprado un coche maravilloso. Con el tiempo empiezas a tener una serie de problemas que no tenías antes como tener que pagar la gasolina, los impuestos, el seguro de accidentes, encontrar aparcamiento, etc. Lo que al principio era una sensación de gozo, poco a poco cambia. Esa sensación de gozo original lo llamamos el sufrimiento del cambio.

Los primeros días de una nueva relación son maravillosos y a la semana empiezan a aparecer problemas que no tenías antes. El gozo intenso del principio se va convirtiendo en sufrimiento. Así funcionan los placeres en la existencia cíclica, no tienen otra pauta de comportamiento.

¿Quién padece el sufrimiento del sufrimiento y el sufrimiento del cambio? Los seres que estamos en la existencia cíclica. ¿Por qué? Porque debido a la presencia de karma y emociones aflitivas renacemos dentro de la existencia cíclica con los cinco agregados adquiridos contaminados, que son una base para el sufrimiento, permiten que haya esos dos tipos de sufrimiento.

### **Sufrimiento compuesto que todo lo abarca**

El mejor tipo de renuncia es la que desea liberarse del sufrimiento compuesto que lo abarca todo, es decir, desear liberarse de los agregados contaminados, que son la base (como mencionábamos anteriormente) de los dos primeros tipos de sufrimiento. Todos nuestros problemas surgen de las mentes aflitivas, que surgen a su vez de la ignorancia. La ignorancia es la raíz de todos los problemas. Por tanto, si cortamos la raíz (la ignorancia) habremos eliminado el rechazo y el apego, porque donde no hay ignorancia, no existe ninguna base que permita el sufrimiento. Esto significa que no habrá sufrimiento del cambio, y toda la felicidad será felicidad duradera y última, y no habrá más sufrimiento del sufrimiento, únicamente experimentaremos felicidad y gozo.

Conocer qué es la existencia cíclica, familiarizarse con el samsara, significa reconocer que uno va a sufrir por el mero hecho de haber nacido dentro de la Programa Básico. Centro Nagaryuna de Granada

existencia cíclica bajo el poder del karma y los engaños, que son las causas que tienen como resultado la base de los cinco agregados adquiridos contaminados. Establecida esta situación no se puede evitar el sufrimiento. Si uno desea dejar de sufrir, desea eliminar el karma y los engaños, desea no estar obligado a renacer dentro de la existencia cíclica con estos agregados contaminados adquiridos. El deseo de liberarse de esa situación es lo que llamamos renuncia.

Liberarse de los cinco agregados contaminados adquiridos no significa que uno deje de existir, sino que los agregados no tendrían la naturaleza de sufrimiento, no se deshace de sus agregados, sino de la naturaleza de los agregados. Ya no son agregados contaminados, no son sufrimiento, y en vez de hablar de karma y engaños se hablaría de método y sabiduría acumulados. Muchos seres en el pasado han logrado liberarse de la existencia cíclica, muchos lo están logrando y en el futuro si nos esforzamos también nosotros lo lograremos.

Hay muchas personas que no tienen sufrimiento en sus mentes. Si han logrado ese estado, no es porque algún ser divino se lo haya regalado, sino que siendo como nosotros, han trabajado para identificar y cultivar todos los aspectos positivos, e identificar y eliminar poco a poco los negativos.

### **Ocho sufrimientos**

Para tener un jardín muy bonito, el jardinero tiene el trabajo de cultivar y proteger las plantas buenas y eliminar las malas hierbas. Nuestra mente es como un jardín en el sentido de que tenemos que trabajar, si no nos esforzamos por controlar lo negativo y cultivar lo positivo, los elementos negativos se multiplicarán, no hace falta trabajar para que aumenten ni esforzarse para que tengan más fuerza, lo hacen automáticamente, pero cultivar la parte positiva requiere esfuerzo. Podemos escuchar enseñanzas, pero la práctica y el trabajo tiene que hacerlo uno mismo. Es importante dedicar tiempo a la lectura y estudio del Lam Rim, Lo Yong, etc.

Nada más nacer bajo el poder del karma y las emociones aflictivas, empieza nuestro sufrimiento. Le sigue el envejecimiento que ocurre sin que lo desees. Cuando las canas empiezan a aparecer es el indicador de que tu tiempo se está acabando, te está invitando a tu próximo renacimiento. Los sufrimientos de nacer, envejecer y la muerte son inevitables.

Existe la posibilidad de lograr un estado en el que puedes decidir cómo renacer, y no padecer sufrimiento. El cuerpo de alguien que ha podido elegir su nacimiento, envejece pero no le causa el sufrimiento que nos causa a nosotros, morirá pero no tendrá el sufrimiento de la muerte como nosotros.

En todo ese tiempo intermedio nos encontramos con otros tipos de sufrimiento como el sufrimiento de ser separado de lo que quieres, el sufrimiento de encontrarte con lo que no quieres, el sufrimiento de no encontrar lo que deseas, el sufrimiento de la enfermedad y la muerte, etc. No se pueden evitar, si has nacido con los agregados contaminados adquiridos tienes la base con tendencia a sufrir en cualquier momento, y esa base se descompone y hay enfermedad y muerte.

### **Verdad del Origen del sufrimiento**

¿Por qué tenemos sufrimiento? El origen del sufrimiento ocurre debido al karma y las emociones aflictivas, y tiene una naturaleza impermanente. Aunque no lo queramos tenemos esta base que tiene la naturaleza del sufrimiento y los agregados no son permanentes, unitarios e independientes. A pesar de que los agregados tienen esas características, tenemos la apariencia de que hay un yo que existe de manera autosuficiente, separado. Si buscamos ese yo para ver si lo podemos localizar en los cinco agregados no lo encontramos, porque no existen de manera inherente.

¿Qué beneficio hay en pensar en esto? Si nos aferramos a esa idea o apariencia, ese aspecto que tenemos de que existe en algún lugar de los cinco agregados un yo autosuficiente, separado, y cuando lo buscamos no lo encontramos, nos damos cuenta de que existe la ignorancia, hay algo engañándonos que nos hace creer que existe una situación que en realidad no está ahí.

Hay contradicción en el verdadero modo de existencia de los fenómenos y como creemos que existen. El modo de apariencia y el verdadero modo de existencia no están de acuerdo. Dos personas observando el mismo objeto lo van a ver con dos puntos de vista distintos, ¿las dos maneras son verdad? ¿Uno de los dos tendría que tener la verdad? Tendríamos difícil decidir la visión correcta, porque nuestra manera de ver las cosas y la manera en que realmente existen no están de acuerdo.

### Ejemplos

Una pareja va a comprar muebles, pueden tener conflictos entre ellos en la elección de los muebles. Uno piensa que tal mueble sería ideal para la casa y el otro piensa que no. ¿Qué opinión es la mejor? Si dijéramos que los dos tienen razón, estaríamos diciendo que el mismo objeto es a la vez bueno y malo, decir eso es un poco ridículo.

Dos amigos mirando la misma chica a uno le atrae mucho y a otro nada. Si cada chico estuviera viendo la realidad, los dos tendrían que ver la misma cosa. Todo esto sirve para darte cuenta de que en realidad lo que ves no corresponde a lo que verdaderamente hay.

Debido a tener una mente muy estrecha, en cualquier momento uno puede ver faltas en todo. Esta explicación puede ser muy útil, porque llegará a darse cuenta de que la verdad no es así, “sólo es mi forma de ver, lo que me hace notar tanta imperfección en todo y tantas faltas en los demás”. Si puede decir esto, por una parte igual no se sentirá tan derrotado por el mundo ni se encogerá sintiéndose tan mal y, por otra, tiene la valentía de intentar aumentar su sabiduría. Investigará, averiguará cómo son las cosas en realidad ya que su manera de verlas no está bien.

Hay personas que desconfían siempre de los demás y esto causa muchos problemas, se puede investigar la base de la desconfianza. Analizando la situación, igual llegarán a la conclusión de que no es correcto desconfiar en todo el mundo.

**Estudiante:** ¿El budismo admite que hay una realidad que existe per se, una chica de manera independiente de quién la mira?

**G. Jamphel:** Aunque nadie la esté mirando, la chica está ahí, pero no existe de manera independiente. Ha necesitado de otros seres humanos para sobrevivir; su cuerpo está compuesto por los cuatro elementos, su existencia depende de muchas causas y condiciones y esa es la realidad de cómo existe esa chica.

**Estudiante:** ¿El aspecto de la chica depende de quien la ve? Científicamente el objeto de investigación no es independiente del sujeto que investiga. Sería aplicable aquí el aspecto en que la chica aparece no es independiente, depende de quien la mira, no hay un aspecto de la chica per se, independiente.

**G. Jamphel:** Las enseñanzas dicen que todos los fenómenos existen gracias a una imputación mental. Hace falta la imputación de una conciencia para que las cosas existan. Por eso, no puede haber una verdad. Es muy parecido a lo que dicen los científicos, aunque creo que no llegan tan lejos como el budismo, a decir que las cosas existen únicamente como imputaciones mentales.

En muchos países el ideal de belleza de la mujer es que sea muy alta y muy delgada, pero en otros es todo lo contrario. Dos maneras de ver. Hay una imputación

mental y para describirlo tiene que haber un observador, alguien mirando. Una madre siempre cree que su hijo es el mejor de todos, no ve otras cosas. Es muy raro porque otros padres pueden verlo diferente. El papel que juegan los que miran es esencial. Dos personas, dos puntos de vista que pueden ser totalmente diferentes. La participación de la conciencia que observa es imprescindible. Por eso, decimos que la manera de ver las cosas y la manera en que existen en realidad, no concuerdan.

Otros ven todo mal, aunque no son capaces de ver sus propias faltas, por eso, sufren mucho y tienen muchos problemas. A veces uno se separa de la familia por el hecho de estar fijándose en las faltas, obsesionado con los errores. Bonito o feo depende de nuestra mente. Os invito a investigar en ello. Podríamos pensar que esta habitación es muy buena, pero si entra un gato no va a pensar que la luz que entra es tan bonita, ve las cosas de otra manera. Es claro que todo tiene una relación con nuestra manera de pensar.

El ejemplo clásico que se da en las enseñanzas es cómo perciben un vaso de agua un ser humano, un dios y un espíritu hambriento. El primero ve agua, el segundo néctar y el tercero pus. No podemos decir que no sea lo que ellos ven, porque si vemos aquí una mesa bien sólida y los científicos con sus instrumentos ven que se está moviendo en todo momento, eso es lo que es la realidad de la mesa, sin embargo, vemos algo totalmente distinto, vemos algo sólido. Comparando lógicamente las dos visiones, los científicos tienen razón, porque sabemos que esta mesa con el tiempo se descompone, y no es tan estable como parece.

### **¿Cuál es el verdadero modo de existencia de los fenómenos?**

Existen como meras imputaciones mentales, hay una base que es una mera imputación mental que funciona y obedece a las normas de causa y efecto, de la interdependencia.

### **¿Cómo surgen las emociones aflictivas?**

Hay un verdadero modo de existencia de los fenómenos y un modo de apariencia de los fenómenos (nuestra manera de verlos). Esos dos modos no concuerdan, y nos aferramos a que nuestra visión es correcta. Debido a ese aferramiento a algo que no es real, surgen las emociones aflictivas, esto sucede en el mismo momento de nacer en la existencia cíclica. Debido a la ignorancia, que está presente, uno no ve cómo son realmente las cosas, hay una apariencia falsa de cómo son las cosas, nos aferramos y vamos detrás de esa apariencia creando muchos problemas. Seguir una apariencia falsa da lugar a aferramiento y rechazo.

Cuando existen actitudes de rechazo y aferramiento uno empieza a buscar, intenta conseguir las cosas hacia las cuales se aferra y deshacerse de las que siente rechazo. Ese intento de conseguir y rechazar inspira también enfado, enfadado hace cosas, y así surge el sufrimiento. Deberíamos investigar los objetos de aferramiento y apego. ¿Todo el mundo se va a aferrar a ese objeto? No, todo el mundo no. Es porque he exagerado las cualidades positivas que tiene ese objeto. Cuando te encuentras con algo no deseado puedes ver muchas faltas, aumentándolas mucho y acabar con un gran enfado.

En cuanto a los objetos de nuestro apego y aferramiento en la búsqueda de las cosas que deseamos muchas veces acabamos haciendo muchas cosas negativas, acumulando mucho karma negativo, y además el tiempo de espera hasta que no consigamos lo que deseamos lo pasamos mal, nos enfadamos porque no tenemos lo que queríamos, y debido a eso uno puede sufrir mucho. Incluso en las peores situaciones algunos llegan a suicidarse, y es porque han tenido una manera de ver las cosas totalmente erróneas.

Es muy importante en todo momento intentar agudizar la inteligencia para poder distinguir las acciones negativas y saber que si hago una acción negativa seré yo quien sufrirá en el futuro, esto ayuda a abstenerte de esas acciones.

De Las Cuatro Nobles Verdades estamos hablando de la **Verdad del Origen**. ¿El origen de qué? De nuestros problemas, de los intentos de conseguir cosas, de que nunca es suficiente y que va de vida en vida. La Verdad del Origen es el karma y las emociones aflitivas. A parte de aferramiento y rechazo hay otras muchas emociones aflitivas que también son negativas como el orgullo y la envidia.

El orgullo obstaculiza el desarrollo del deseo de ayudar a los demás, hay una preocupación por el propio bienestar, uno no considera especialmente a los demás. El amor y la compasión hacia los demás, desear que sean felices y se vean libres de su sufrimiento son actitudes muy difíciles de engendrar si eres una persona orgullosa. Es un gran obstáculo para desarrollar amor y compasión e impide buenas relaciones con los demás. Incluso a nivel de conversación puede pasar que una persona orgullosa ponga muchas trabas a una conversación fluida, por ejemplo, puede tener una actitud que no invita a que otro le dirija la palabra, o si se digna a responder lo hace con poco respeto.

Uno puede sentir orgullo en base a la educación que ha recibido, por la belleza física, por tener dinero, por su apellido, por ser famoso, etc. Los que tienen orgullo por el estatus social cuando se encuentran con alguien de un estatus inferior lo desprecian. Cuando se encuentran con iguales sienten competencia.

En resumen, cuando no hay una buena motivación uno corre el riesgo de estar cometiendo acciones negativas constantemente. La Verdad del Origen explica que estas emociones aflitivas no nos ayudan y no benefician a los demás en nada, son las causantes de los problemas que tenemos ahora y del sufrimiento que tendremos en el futuro.

El desarrollar una buena motivación y hacer las acciones positivas que siguen a esa motivación, ayuda y no puede hacer mal. Si es fama lo que buscas, es la mejor manera de conseguirla ya que hay muchas personas que vivieron en el pasado y por haber ayudado a otros de forma notable, como Buda, Cristo, etc., son admirados hoy día. Es posible haber hecho cosas terribles en el pasado y esos nombres también nos llegan en nuestros días.

Podemos pensar en S.S. el Dalai Lama que vive refugiado en otro país pero nunca abandonó sus deseos e intentos de ayudar a los demás y probablemente es más querido por más personas que si se hubiera quedado en su país. Se debe al buen corazón que ha desarrollado.

Contemplar el buen corazón es muy beneficioso para uno mismo y es lo contrario del origen del sufrimiento. Si lo que deseas es fama, buena reputación, muchos amigos el buen corazón te lo puede dar. Si quieres felicidad en esta vida te la va a asegurar y si eres una persona que acepta la existencia de la reencarnación, el buen corazón te garantiza la felicidad en las vidas futuras.

De momento dejemos a parte la ignorancia. Si pensamos en una persona que ha eliminado las emociones aflitivas, los engaños (camino de la violencia), no sigue el camino del aferramiento, del rechazo, del orgullo ni la envidia; sigue el camino de la no violencia y eso le gusta a todo el mundo, a nadie le gusta la violencia.

### **¿Cómo llegamos a eliminar las emociones aflitivas?**

Es un trabajo cotidiano, prestando atención a estos temas, las cosas cambian poco a poco. En algún momento uno podría sentirse preparado para hacer unos

compromisos, debido a haber contemplado las desventajas del enfado decide “hoy no voy a enfadarme con nadie”, y con la vigilancia es capaz de mantenerlo. Si lo consigue, podrá llegar a hacer una promesa de tres días, y si es capaz de lograrlo, podrá lograrlo tres semanas, y cuando es capaz de eso, un año también será posible. Es un proceso de familiarización, de hábito, algo que uno mismo tiene que hacer con el trabajo.

Como dice Shantideva una persona con una herida en una pierna si va a bailar vigilará su pierna todo el tiempo, atento a que los otros no le hagan daño, si vigila no tiene que pasarle nada. Es una analogía para mostrarte que si eres capaz de vigilar tu mente los demás no podrán hacerte daño.

Maitreya dijo “si no soy capaz de vigilar mi mente nacerán las emociones aflictivas, que significa mi destrucción, la de los demás y de la ética que intento mantener. Incluso mis amigos con el tiempo me criticarán. ¿Cómo puede estar Buda complacido con esa situación? Además debido a la confusión causada por las emociones aflictivas uno volverá a renacer en algún estado desfavorable. Todas las cualidades positivas que he desarrollado no me seguirán en el futuro debido a la presencia de las emociones aflictivas y habrá mucho sufrimiento mental”.

Shantideva dice que uno tiene que investigar las emociones aflictivas porque quizás no reconoces lo destructivas que son. Parecen que son buenas compañeras, que te ayudan en situaciones en que necesitas algún soporte, y es porque a pesar de ser tu gran enemigo no vienen como un enemigo para matarte, o como un tigre para comerte; vienen muy suaves, con muy buenos modales, hablándote con una voz muy gentil como si te fueran a ayudar y, por eso, las emociones aflictivas te engañan.

La pereza te puede confundir, uno puede decidir, por ejemplo, no ir a la escuela y quedarse a tomar el sol. Hay un engaño, por una parte ha tenido una sensación agradable, pero debido a la pereza ha perdido algo bueno. He oído muchas veces en el monasterio a niños decirle al maestro de disciplina “Maestro, mañana voy a estar enfermo, no podré venir”. Está mintiendo pero intenta decirlo como si no fuera mentira. Esta es la pereza que te confunde. También está la pereza del derrotismo que te hace sentir no ser capaz de hacer algo y la pereza que te hace decir: “Sí, lo haré luego”. Son diferentes maneras en que una emoción aflictiva te puede engañar.

## Resumen

Hemos visto los doce vínculos de originación interdependientes en tres niveles. Explicamos qué es samsara, cuál es su causa y qué nos pasa si nacemos en samsara. Cuando identificamos la causa del nacimiento en la existencia cíclica lo llamamos La Verdad del Origen y a su resultado La Verdad del Sufrimiento.

### Cuatro características de la verdad del sufrimiento

- Es impermanente
- Tiene la naturaleza del sufrimiento
- Está vacío de ser permanente, unitario e independiente
- Vacío de existencia inherente

Debido a eso tenemos el conflicto entre el verdadero modo de existencia y el modo de apariencia. Debido a esa discordancia tenemos las emociones aflictivas.

Aunque hay muchos tipos de emociones aflictivas mencionamos algunas de las más importantes y sus desventajas. También hay tres tipos de karma que acumulamos cuando estamos bajo el poder de esas emociones aflictivas, debido a ese karma existe el resultado del sufrimiento que se explica en tres tipos, en ocho o en seis (éste último Programa Básico. Centro Nagaryuna de Granada

no explicado). Todos los sufrimientos entran dentro de los tres sufrimientos. Como explicó Maitreya la mente es como un jardín que si lo limpias bien tendrás beneficio, si no tendrás muchos problemas. Shantideva dijo que si te proteges bien no tendrás problemas, como cuando vas al baile.

Muchas gracias.

## Oraciones de dedicación

### Preguntas para el examen

1. ¿Cuál es la definición de *renuncia*, y cómo se desarrolla?
2. ¿Qué es *el samsara* (la existencia cíclica), y qué causa el nacimiento dentro de él?
3. ¿Qué es *la liberación* del samsara, y cuál es el camino principal que hay que recorrer para lograrla?
4. Aporta un ejemplo de *un sufrimiento verdadero* y nombra las cuatro características de la verdad del sufrimiento.
5. ¿A cuál de las cuatro nobles verdades pertenece la ignorancia (del aferramiento a identidad), y por qué?
6. ¿El universo inanimado (es decir, el “contenedor”, o todo lo no-sintiente) es samsara? Justifica tu respuesta.
7. Explica los tres tipos de sufrimiento.
8. Escribe los doce vínculos de originación interdependiente en su orden correcto.
9. De los doce vínculos, ¿cuáles son causas y cuáles resultados?
10. ¿Qué es *un ser de intención intermedia*, y cuál es su práctica principal?

**Corrección examen**

3 de junio, 2007

**1. ¿Cuál es la definición de la renuncia, y cómo se desarrolla?**

**Estudiante:** La definición es la renuncia a los placeres del samsara y se desarrolla meditando en la impermanencia.

**G. Jamphel:** Está bien la respuesta, pero no está completa. Falta un aspecto.

**Estudiante:** La renuncia es desear liberarse del sufrimiento del samsara, y para ello hay que conocerlo, por lo que hay que analizar los diferentes tipos de sufrimiento y ver que todo en el samsara es de la naturaleza del sufrimiento. Al analizar que todo es sufrimiento, quieres eliminarlo, renuncias el sufrimiento.

**G. Jamphel:** Muy bien.

**Estudiante:** Se renuncia al sufrimiento y a sus causas una vez que conoces las desventajas del sufrimiento. A través del análisis conoces las desventajas y surge la renuncia. Se desarrolla la renuncia meditando en las desventajas del samsara.

**G. Jamphel:** Muy bien.

**Estudiante:** ¿Para generar la renuncia también es necesario conocer las ventajas de la liberación?

**G. Jamphel:** Sí, también tienes que pensar en la liberación.

El modo lógico que se sigue es:

1. En la existencia cíclica existe el sufrimiento, los tres tipos de sufrimiento y todas las desventajas de seguir en la existencia cíclica. Conocer el sufrimiento y sus causas, conocer la ley del karma para saber cómo las causas nos llevan a experimentar el sufrimiento, etc. Conociendo las causas del sufrimiento sabemos que existe la liberación de la existencia cíclica. Nosotros queremos vernos libres del sufrimiento y de sus causas, por eso, pensamos también en la liberación.
  - La renuncia es el deseo de liberarse del sufrimiento y de sus causas.
2. Reconocer que la felicidad que experimentamos dentro de la existencia cíclica no es estable ni verdadera. La verdadera felicidad está en la liberación del samsara. De este modo vemos las faltas que existen en la existencia cíclica y reconocemos todos los beneficios de la liberación.

Con el primer amor nos sentimos muy contentos, después nos casamos y pensamos que hemos encontrado la felicidad, pero con el tiempo vienen los problemas y desacuerdos. Si seguimos juntos queremos tener un hijo, si no lo tenemos sufrimos y si lo tenemos también. La felicidad del samsara no es estable ni verdadera, siempre cambia. Al tener el hijo está el sufrimiento de la madre, del padre y del hijo. No contentos, queremos tener otro hijo. Al tenerlo se juntan cuatro problemas, cuatro sufrimientos, el sufrimiento va aumentando.

Lo que parece placentero dentro de la existencia cíclica es sufrimiento, no es una felicidad estable, cambia. Cualquiera de los seres que estén dentro del samsara siempre van a encontrarse con sufrimiento, y la felicidad que encuentran no es estable, porque se transforma en sufrimiento. Mientras que aquellos que logran liberarse del samsara están en un estado de felicidad perpetua, esa es la verdadera felicidad.

Entonces, reconocemos los errores o faltas de lo que llamamos felicidad dentro del samsara (que no es felicidad porque no es estable) y todas las cualidades que existen al lograr la liberación del samsara. Ahí, sí vamos a encontrar una felicidad estable, y esa es la verdadera felicidad. Así es como surge la mente de renuncia.

Si realmente uno ve las faltas del samsara surge la mente de la renuncia. Las personas que no han tenido oportunidad de escuchar sobre la renuncia también se dan cuenta de que existe el sufrimiento. Si están con una pareja o con la familia lo pasan mal y tienen dificultades. A veces deciden irse a vivir solos para escapar del sufrimiento, pero como no han escuchado nunca enseñanzas piensan que salen de un problema muy grande, pero en realidad el problema todavía está ahí. El hecho de vivir sólo no es nada fácil, también implica dificultades. Todavía no saben que existe algo más y que pueden renunciar a ello.

## 2. ¿Qué es el samsara, y qué causa el nacimiento dentro de él?

**Estudiante:** Nada más nacer tenemos una base de sufrimiento que son los cinco agregados contaminados adquiridos.

**G. Jamphel:** Eso es el samsara, ¿no?

**Estudiante:** Eso son las causas del samsara. Y luego aparecen los engaños, las emociones aflitivas a través de los agregados.

**G. Jamphel:** Entonces, ¿qué es el samsara?

**Estudiante:** El samsara es el sufrimiento que existe debido a estos agregados.

**G. Jamphel:** Nosotros, ¿somos samsara?

**Estudiante:** Sí.

**G. Jamphel:** Si nosotros somos samsara, para poder liberarnos del samsara tenemos que liberarnos de ser personas.

**Estudiante:** De ser personas no, de los engaños que te atrapan en el sufrimiento, para liberarte de la existencia cíclica.

**G. Jamphel:** Si tenemos que liberarnos de las emociones aflitivas, eso quiere decir que las emociones aflitivas son el samsara.

**Estudiante:** Las emociones aflitivas son parte del samsara y la ignorancia.

**G. Jamphel:** ¿Cuál es la causa del samsara?

**Estudiante:** La ignorancia.

**G. Jamphel:** ¿La ignorancia es la causa del samsara y otra parte son los engaños?

**Estudiante:** La ignorancia es la que te lleva a crear los engaños.

**G. Jamphel:** Una vez que acumulas acciones, ¿entonces?

**Estudiante:** Debido a la ignorancia actúas erróneamente y acumulas karma negativo que te lleva al sufrimiento, al samsara.

**G. Jamphel:** Si dices que las acciones contaminadas nos llevan a experimentar sufrimiento, ¿nosotros somos la experimentación de ese sufrimiento?

**Estudiante:** Sí.

**G. Jamphel:** Si lavamos ropa sucia sale la mugre, ¿desaparece la ropa o desaparece la mugre?

**Estudiante:** Desaparece la mugre y se queda la ropa.

**G. Jamphel:** ¿La ropa no es la suciedad?

**Estudiante:** No, es como los engaños que son la suciedad.

**G. Jamphel:** Nosotros queremos liberarnos de los engaños que serían como la suciedad. Si queremos liberarnos de los engaños, ¿qué es el samsara? ¿Esos engaños?

**Estudiante:** No, los cinco agregados contaminados.

**G. Jamphel:** Habías dicho que los cinco agregados contaminados son la causa del sufrimiento y ahora dices que esos cinco agregados contaminados son el samsara.

**Estudiante:** Sí.

**G. Jamphel:** Es como decir que la madre y el hijo son lo mismo.

**Estudiante:** La causa de esos cinco agregados contaminados es la ignorancia, y la causa de la ignorancia son el karma y los engaños. La raíz del samsara es la ignorancia.

**G. Jamphel:** ¿Qué es el samsara?

**Estudiante:** Los cinco agregados contaminados, el ciclo de renacimiento y de sufrimiento que tienen los seres a causa de la ignorancia.

**G. Jamphel:** En general vais bien en el razonamiento, pero la manera más apropiada de reflexionar en esto son los doce vínculos. Los doce vínculos nos explican lo que es el samsara. No podemos decir que el samsara son las personas, las personas son donde ese samsara existe, son las que experimentan el samsara.

- El samsara son los doce vínculos. El samsara es la ignorancia que te lleva a tener engaños, y esos engaños a su vez te llevan a acumular acciones, esas acciones se quedan como huellas en tu conciencia, eso es el samsara.

**Estudiante:** ¿Los cinco agregados son el samsara?

**G. Jamphel:** Están dentro de los doce vínculos, por lo tanto, son samsara.

**Estudiante:** Para resumir, ¿el samsara son los doce vínculos? ¿Cuál es la definición de samsara?

**G. Jamphel:** En resumen, el samsara es: a través de la ignorancia tenemos engaños que nos llevan a crear acciones. Estas acciones se quedan en nuestro continuo mental y este circular de los doce vínculos y cómo se conectan cada uno sin dejar ningún espacio vacío. La conexión de estos doce vínculos es el samsara.

**Estudiante:** ¿Renacemos en el samsara porque no tenemos la realización de la vacuidad?

**G. Jamphel:** Mientras no tengamos la sabiduría que comprende la vacuidad estaremos renaciendo dentro del samsara. Al lograr la sabiduría que comprende la realidad se detiene la creación de acciones contaminadas. Cuando detenemos las acciones contaminadas, detenemos la existencia cíclica. Es verdad que tenemos acumuladas acciones del pasado, pero tener esta sabiduría detiene la creación de nuevas acciones.

Cuando a un árbol se le pudren las raíces, pierde las hojas, no da fruto, se seca, pero todavía está el árbol. Poco a poco vas cortando el árbol hasta lograr sacarlo. Cuando logramos desarrollar la sabiduría detenemos la creación de las acciones contaminadas, pero todavía quedan engaños y acciones anteriores, es como el árbol que se seca. Ya no acumulamos más, pero poco a poco se va ir sacando hasta que podamos liberarnos por completo de todos los engaños y de todos los karmas acumulados en el pasado. No acumulamos más, estamos destruyendo la raíz del samsara.

**Estudiante:** ¿Una persona que realiza la sabiduría nunca la pierde? ¿Qué pasa con las acciones negativas del pasado, pueden arrojarme a un renacimiento a un renacimiento humano y obtener otra vez la realización de la vacuidad?

**G. Jamphel:** Cuando logramos esta sabiduría no acumulamos más acciones contaminadas, aunque tenemos muchas acciones acumuladas del pasado. Nos vamos familiarizando con esta sabiduría meditando más y más en ella y conforme la desarrollamos, purificamos más y más todas las acciones negativas del pasado. Ya no acumulamos más y las del pasado disminuyen al fortalecerse la sabiduría que comprende la realidad. Si te mueres antes de completar la purificación de todas tus acciones negativas anteriores vuelves a tomar otro renacimiento, pero no pierdes la sabiduría que comprende la realidad. Una vez que uno desarrolla esta sabiduría no la pierde hasta que alcance la iluminación.

### **3. ¿Qué es la liberación del samsara, y cuál es el camino principal que hay que recorrer para lograrla?**

**Estudiante:** Liberarse del karma y los engaños. El camino es la realización de la vacuidad.

**G. Jamphel:** Si nos liberamos de los engaños y del karma, ¿eso es la liberación? Una persona que logra liberarse de los engaños y el karma, un arhat, ¿eso sería la liberación?

**Estudiante:** Sí.

**G. Jamphel:** El arhat se ha liberado del samsara, está en el estado de nirvana. La pregunta es: ¿ese es el nirvana?

**Estudiante:** Las enseñanzas de los doce vínculos pertenecen al camino Hinayana, es la realización que tiene el ser de capacidad intermedia, y llegar a ese estado es lo que se llama nirvana, lo realiza el arhat.

**G. Jamphel:** Un arhat se libera del samsara y tiene todavía un cuerpo, una forma, ¿esa es la liberación? ¿Se ha liberado?

**Estudiante:** Un arhat ha eliminado la ignorancia y aunque aún tenga un cuerpo humano se ha liberado del sufrimiento porque no tiene ignorancia. Cuando muera no renace como humano.

**G. Jamphel:** No llamamos liberación a la forma de un arhat, no nos referimos a la persona. La liberación es la Verdad de la Cesación, es la liberación de los engaños, de la ignorancia, de todo lo referente al samsara. Un arhat está liberado, pero no es la liberación, no es el nirvana.

El camino para poder liberarnos del samsara, habéis dicho que es la realización de la sabiduría que comprende la realidad, pero todavía falta algo.

**Estudiante:** Es el camino que tiene que recorrer el practicante de la intención intermedia. Tiene que hacer lo que hace el practicante de la intención inferior y el de la intención media.

**G. Jamphel:** Son los tres adiestramientos principales: ética, concentración y la sabiduría que comprende la realidad. Esto es lo que necesitamos.

### **4. Aporta un ejemplo de un sufrimiento verdadero y nombra las cuatro características de la verdad del sufrimiento.**

**G. Jamphel:** Poner un ejemplo de la verdad del sufrimiento.

**Estudiante:** Tener una herida abierta y encima darse un porrazo en la herida.

**G. Jamphel:** ¿Cuál es la causa por la que tienes un sufrimiento?

**Estudiante:** El dolor, la sensación, el karma.

**G. Jamphel:** Aquí estamos hablando de la Verdad del Sufrimiento que tiene cuatro características. De acuerdo con esto da un ejemplo.

**Estudiante:** Ese dolor es de la naturaleza del sufrimiento.

**G. Jamphel:** El hecho de que te duela algo es sufrimiento. ¿Según las cuatro características del sufrimiento?

**Estudiante:** Es impermanente, es de la naturaleza del sufrimiento, vacío de ser autónomo o permanente, y vacío de existencia inherente.

**G. Jamphel:** Estas son las cuatro características y conforme a ellas podemos ver nuestro sufrimiento y decir que tiene las cuatro, por lo tanto, es la Verdad del Sufrimiento. Ya lo has explicado con una herida, pero decir otro ejemplo.

**Estudiante:** La persona que pierde su fortuna, tiene sufrimiento con los cuatro aspectos. Es impermanente. Es sufrimiento del sufrimiento porque la persona no duerme, día y noche está inquieto, le salen canas. Vacío de existencia porque no necesariamente todas las personas sufren por esto, otras pueden tomarlo como una liberación y estar agradecidas por ello. El sufrimiento de perder la fortuna no existe por sí mismo, es la persona lo que la experimenta. El cuarto, vacío de existencia inherente del yo, no sé si lo tengo bien. Vacío de existencia de identidad, ¿pero de identidad con respecto a qué?

**G. Jamphel:** ¿El dinero es sufrimiento?

**Estudiantes:** No. La herida tampoco es sufrimiento. Sería la identificación con ese dolor.

**G. Jamphel:** ¿La herida es la Verdad del Sufrimiento?

**Estudiantes:** Es una causa de sufrimiento, es un resultado. La herida entra dentro de la Verdad del Sufrimiento.

**G. Jamphel:** Podemos decir que la herida es Verdad del Sufrimiento porque a partir de ella surge sufrimiento.

**Estudiante:** La herida es sufrimiento del sufrimiento.

**G. Jamphel:** La herida es sufrimiento del sufrimiento. ¿El cuerpo es sufrimiento del sufrimiento?

**Estudiante:** Es la base para experimentarlo.

**G. Jamphel:** ¿El cuerpo es la Verdad del Sufrimiento sí o no?

**Estudiante:** No

**G. Jamphel:** ¿El cuerpo no es la Verdad del Sufrimiento?

**Estudiante:** El cuerpo forma parte de los cinco agregados contaminados que son de la naturaleza del sufrimiento.

**G. Jamphel:** No va por ahí. Otro ejemplo, ¿la mesa es la Verdad del Sufrimiento?

**Estudiante:** No.

**G. Jamphel:** ¿El dinero?

**Estudiante:** No.

**G. Jamphel:** Sin embargo, del dinero surgen muchos sufrimientos.

**Estudiante:** ¿Qué es la Verdad del Sufrimiento?

**Estudiante:** La verdad del sufrimiento es el samsara.

**G. Jamphel:** Hay que razonar de este modo: todo el samsara es la Verdad del Sufrimiento y todo lo que conforma el samsara es Verdad del Sufrimiento. La mesa es parte del samsara y es Verdad del Sufrimiento, la moto es parte del samsara y es Verdad del Sufrimiento. La enfermedad por supuesto es Verdad del Sufrimiento.

Todo es Verdad del Sufrimiento, todos los fenómenos, todo lo que conforma este mundo junto con todos los seres, son Verdad del Sufrimiento. Pero no hay que decir que la Verdad del Sufrimiento es el samsara.

El **silogismo** es: Los doce vínculos, que son el samsara, son Verdad del Sufrimiento, pero no todo lo que es Verdad del Sufrimiento es samsara.

**Estudiante:** ¿Qué es lo que es Verdad del Sufrimiento y no es samsara?

**G. Jamphel:** Por ejemplo los fenómenos naturales, el agua, el fuego, los objetos inanimados, la mesa, el dinero, todo eso es de la Verdad del Sufrimiento pero no es samsara.

**Estudiante:** Entonces, la mesa es Verdad del Sufrimiento pero no es samsara. No entiendo por qué la mesa es Verdad del Sufrimiento.

**G. Jamphel:** Hay dos razones por las que se dice que la mesa es Verdad del Sufrimiento:

1. La mesa es de naturaleza impermanente, es impermanente.
2. A partir de la mesa surge el sufrimiento. A partir del dinero surge el sufrimiento, el sufrimiento depende de estos fenómenos. Si baja la temperatura tenemos frío y sufrimos, por eso, es Verdad del Sufrimiento. A partir del fuego puede surgir sufrimiento. Pasa lo mismo con el dinero, los coches, etc., que son Verdad del Sufrimiento, porque son la base para experimentar sufrimiento. Estos fenómenos son impermanentes, son de naturaleza del sufrimiento, están vacíos de tener una existencia independiente, unitaria y también están vacíos de existir de forma inherente.

**Estudiante:** No entiendo bien la diferencia entre la tercera y la cuarta característica. Sigo sin entender que una mesa sea de la naturaleza del sufrimiento. ¿Cómo es ese sufrimiento para un arhat?

**G. Jamphel:** Un arhat aunque se relacione con la mesa que es la Verdad del Sufrimiento, no le provoca sufrimiento, porque ya está libre del sufrimiento. La mesa está compuesta por muchos elementos, madera, cristal, etc., y todo eso son Verdad del Sufrimiento, pero eso ya no le afecta al arhat.

Por ejemplo, un arhat está rodeado de muchas cosas muy bonitas. Si una persona que no es un arhat ve esos objetos le puede surgir apego o tener envidia, pero en el arhat no surge ningún tipo de engaño.

**Estudiante:** ¿La Verdad del Sufrimiento es porque produce sufrimiento a algún ser?

**G. Jamphel:** Sí. La mesa (que es Verdad del Sufrimiento) puede hacer que en algunos seres surja el sufrimiento. Es la base para que otros experimenten sufrimiento, por esa razón es Verdad del Sufrimiento.

**Estudiante:** Todo lo externo como el dinero, la mesa, los fenómenos naturales no son samsara, pero la forma en que los percibimos debido a nuestra ignorancia hace que sean origen del sufrimiento. ¿Es por nuestra forma de percibir?

**G. Jamphel:** Está bien lo que has dicho. Para decirlo más claro: cualquier cosa por la que surge sufrimiento, de la cual dependa que alguien pueda experimentar sufrimiento, se vuelve Verdad del Sufrimiento.

Muchas veces al dar un ejemplo de Verdad del Sufrimiento automáticamente se dice los cinco agregados, está bien, son Verdad del Sufrimiento, pero no es lo único que es Verdad del Sufrimiento. Por eso, se ha explicado que hay otras cosas que son Verdad del Sufrimiento.

**5. ¿A cuál de las Cuatro Nobles Verdades pertenece la ignorancia (del aferramiento a una identidad) y por qué?**

**Estudiante:** A la Verdad del Origen del Sufrimiento.

**G. Jamphel:** ¿Qué es esta segunda verdad que es la Verdad del Origen? ¿Por qué se dice que la ignorancia del aferramiento a la entidad está en la Verdad del Origen?

**Estudiante:** Primero Buda explicó el sufrimiento y sus distintos tipos; después explicó por qué experimentamos ese sufrimiento. Y según todas las explicaciones que ha dado Gueshelá, el origen del sufrimiento viene de la ignorancia. Debido a la ignorancia del aferramiento a la identidad tomamos renacimiento, por lo tanto, es una causa, es un origen y pertenece a la Segunda Noble Verdad.

**G. Jamphel:** ¿En qué se puede dividir la Verdad del Origen?

**Estudiante:** El aferramiento al yo y a los fenómenos.

**G. Jamphel:** Estos dos son parte del aferramiento a identidad.

**La Verdad del Origen se divide en dos:**

- el karma
- y los engaños.

La identidad del yo y de los fenómenos, los dos, forman parte de la ignorancia del aferramiento a la identidad.

**6. ¿El universo inanimado (es decir, el “contenedor”, o todo lo no-sintiente) es samsara, o no? Justifica tu respuesta.**

**G. Jamphel:** ¿Todo lo que no sea seres, es samsara o no?

**Estudiante:** No, es Verdad del Sufrimiento.

**G. Jamphel:** ¿Cuál es la razón por la que todos los objetos o universos inanimados no son samsara?

**Estudiante:** Samsara es el aspecto contaminado de los agregados.

**G. Jamphel:** ¿La ignorancia son los cinco agregados contaminados?

**Estudiante:** No.

**G. Jamphel:** ¿La ignorancia es samsara?

**Estudiante:** La ignorancia es el origen.

**G. Jamphel:** Habíamos dicho que los doce vínculos son el samsara, o ¿no? La ignorancia es el primer vínculo. ¿Por qué decimos que los objetos inanimados no son samsara?

**Estudiante:** Porque no tienen el ciclo de renacimiento, muerte y bardo. ¿Podríamos decir que los objetos son como un recipiente y nosotros su contenido?

**G. Jamphel:** Sí, sería como un recipiente en el que estamos todos sumergidos.

## 7. Explica cada uno de los tres tipos de sufrimiento.

**G. Jamphel:** El primero que es el sufrimiento del sufrimiento creo que todos lo entendemos. Es cuando hablamos de enfermedades, tener calor, etc.

¿Cuál es el segundo tipo, el sufrimiento del cambio?

**Estudiantes:** Por ejemplo, tengo calor y me voy a una sala de aire acondicionado y de repente siento frío. Lo que llamamos en samsara placer, porque no es estable.

**G. Jamphel:** ¿El placer del samsara es sufrimiento?

**Estudiante:** Sí. A lo que llamamos placer, en el fondo es sufrimiento. Por ejemplo, la comida, si comiera 10 tabletas de chocolate me sentiría muy mal.

**G. Jamphel:** Si nada más comes una, ¿qué pasa?

**Estudiantes:** Me quedo muy satisfecha. Pero no es permanente.

**G. Jamphel:** El tercer tipo es el más importante. ¿Qué es?

**Estudiantes:** Es el sufrimiento que todo lo abarca. Es ese sentimiento de insatisfacción que siempre parece que nos falta algo.

**G. Jamphel:** Eso sería apego, ¿no?

**Estudiante:** Hay veces que sientes que te falta algo. Como un sentimiento de no estar completo.

**G. Jamphel:** Eso es apego. No podríamos llamarlo el sufrimiento que todo lo abarca. Es más fácil de lo que pensáis. Un ejemplo de este **sufrimiento que todo lo abarca** es: uno nace y muere; muere, va al bardo y nace. La continuidad de nacer, morir y bardo, ese proceso es el sufrimiento que todo lo abarca. El hecho de tener que tomar cada vez un cuerpo es sufrimiento que todo lo abarca.

Ahora tenemos una forma. A este cuerpo cuando se le acabe el tiempo muere. Al siguiente instante estamos en el estado del bardo. En el bardo también tomamos otra forma, después este tiempo se acaba y volvemos a tomar renacimiento y, por lo tanto, volvemos a tomar otro cuerpo. Tomamos el cuerpo, se acaba el tiempo, morimos, se vuelva al bardo, tomamos otro cuerpo y morimos. Todo esto es el sufrimiento que todo lo abarca.

Es el más importante porque cuando tratamos de generar la renuncia, generamos la renuncia principalmente a este tipo de sufrimiento. Ya no queremos nacer y renacer una y otra vez, renunciamos a este tipo de sufrimiento. Queremos lograr la iluminación y estar libres de todos estos estados de sufrimiento.

## 8. Escribe los doce vínculos de originación interdependiente en su orden correcto.

Ignorancia, karma, conciencia, nombre y forma, seis fuentes, contacto, sensaciones, anhelo, aferramiento, potencial para la existencia, nacer, vejez y muerte.

## 9. De los doce vínculos, ¿cuáles son causas y cuáles resultados?

Seis causas: Ignorancia, karma, conciencia, anhelo, aferramiento y potencial para la existencia.

Seis resultados: Nombre y forma, seis fuentes, contacto, sensaciones, nacer, vejez y muerte

**G. Jamphel:** Cuando poníamos el orden de los doce vínculos en la pregunta 8, dijimos las primeras tres causas y lo que sigue es nombre y forma. ¿Por qué no hemos puesto las seis causas al principio y los seis resultados al final?

**Estudiante:** Porque normalmente se explican en un ciclo de tres vidas.

**G. Jamphel:** ¿Cómo surgen?

**Estudiante:** Como primero se explica en el Lam Rim en tres vidas, en la primera vida, los tres primeros vínculos, en la segunda vida se activan los otros tres y en la tercera vida vienen los seis resultados. Las seis causas no pertenecen a la misma vida.

**10. ¿Qué es *un ser de intención intermedia*, y cuál es su práctica principal?**

**Estudiante:** El que desea liberarse de la existencia cíclica.

**G. Jamphel:** Nosotros queremos también liberarnos del samsara, ¿somos seres de intención intermedia?

**Estudiante:** No. Tenemos que hacer las prácticas de estos seres, pero queremos más que la liberación, queremos la budeidad.

**G. Jamphel:** ¿Los seres de la intención intermedia no logran la budeidad?

**Estudiante:** No. Después a lo mejor.

**G. Jamphel:** Aunque no tengan el objetivo de alcanzar la budeidad, ¿pueden lograrla?

**Estudiante:** No, si no haces prácticas para desarrollar la bodichita, no creo que puedas generarla.

**G. Jamphel:** ¿Cuál es el camino principal que sigue un ser de la intención intermedia?

**Estudiante:** La renuncia.

**G. Jamphel:** La renuncia es la intención que tiene un ser de la intención intermedia.

**Estudiante:** Los tres adiestramientos superiores, ética, concentración y sabiduría.

**G. Jamphel:** Una vez que genera la motivación de la renuncia lleva la práctica los tres adiestramientos superiores. El camino principal que sigue un ser de intención intermedia es la práctica de los tres adiestramientos superiores. ¿Cuál es el camino principal que sigue un ser de capacidad superior?

**Estudiante:** La renuncia, la bodichita y la sabiduría.

**G. Jamphel:** No. La bodichita es la intención o la motivación que tiene un ser de capacidad superior. ¿Cuál es la práctica principal?

**Estudiante:** La práctica principal son las seis perfecciones y los cuatro modos de reunir a los discípulos.

**Repaso**

5 y 6 de mayo, 2007

**Meditación**

- ✧ Nos centramos en la respiración y dejamos que nuestra mente se relaje.
- ✧ Reflexionamos en la naturaleza impermanente de todos los fenómenos.
- ✧ Reflexionamos en que nuestros cinco agregados son de la naturaleza del sufrimiento; el sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento del cambio y el sufrimiento que todo lo abarca.
- ✧ ¿Qué es este tipo de sufrimiento que todo lo abarca? ¿Por qué tenemos este tipo de sufrimiento? Viene de nuestras propias acciones. Las acciones negativas nos llevan a tomar renacimientos desafortunados en los tres reinos de existencia inferior y las acciones virtuosas contaminadas nos llevan a renacimientos en los tres reinos superiores, todos están inmersos en el tercer tipo de sufrimiento.
- ✧ Reflexionamos en las causas del sufrimiento. Que tengamos como resultado estos cinco agregados contaminados depende de nuestras acciones negativas o de nuestras acciones virtuosas contaminadas, que provienen de nuestros engaños: ignorancia, apego y aversión. Con estas mentes aflitivas creamos acciones. Lo que nos lleva a experimentar sufrimiento son nuestras acciones contaminadas siendo su causa los engaños que provienen de una mente errónea.
- ✧ La raíz es la ignorancia que oscurece la mente y nos impide ver la vacuidad de los fenómenos y cómo funciona la ley de causa y efecto. Reflexiona en que la ignorancia es la raíz que oscurece nuestra mente, no nos permite entender cómo existen los fenómenos, no podemos ver la vacuidad de los fenómenos ni generar amor y compasión por los demás, al contrario movidos por este oscurecimiento generamos aferramiento y aversión. Generar las cualidades de la impermanencia y la vacuidad es muy difícil debido al oscurecimiento de la ignorancia con la que creamos acciones que nos llevan a estar una y otra vez dentro de la existencia cíclica.
- ✧ Por nuestra ignorancia no vemos cómo existen realmente los fenómenos que están vacíos de existir por su propio lado, su naturaleza última. La ignorancia hace que nuestra mente se aferre a lo opuesto, a creer que los fenómenos existen por sí mismos, es una mente errónea que cree que los fenómenos existen así, cuando en realidad no lo es. La ignorancia impide a nuestra sabiduría poder realizar el modo en que realmente existen los fenómenos, poder ver la vacuidad de los fenómenos.
- ✧ La sabiduría que comprende la realidad de los fenómenos existe en nosotros, sólo que está oscurecida por la ignorancia, pero podemos hacer que la sabiduría que comprende la vacuidad de los fenómenos surja en nuestro continuo mental destruyendo la ignorancia aplicando sus antídotos.
- ✧ Comprendiendo que la ignorancia es la raíz y que es una mente errónea, podemos liberarnos de esta ignorancia y lograr la liberación de la existencia cíclica. La ignorancia no es la naturaleza de la mente por lo que me comprometo a desarrollar la mente que comprende la vacuidad de los fenómenos para destruir esta mente errónea, equivocada.
- ✧ La ignorancia es la causa raíz por la que generamos estos engaños (aferramiento y aversión), por la que hacemos acciones que traen como resultado sufrimiento que nos hace estar dentro de la existencia cíclica. Reconociendo que debido a esto seguimos dentro del samsara, tratamos de generar en todo momento esa mente de renuncia al sufrimiento.

✧ Para generar este pensamiento de renuncia tenemos que reflexionar en nuestro propio sufrimiento: el sufrimiento de nacer, envejecer, encontrarnos una y otra vez con la enfermedad, el sufrimiento físico y mental, el sufrimiento de la muerte y todos los demás tipos de sufrimiento que experimentamos continuamente.

✧ Recordamos a todos los budas y bodisatvas, su gran amor y compasión manifestados en el Buda de la Compasión, Chenresig. También pensamos en la sabiduría suprema de todos los budas y bodisatvas manifestada en Buda Manyushri. Reflexionamos en el poder de todos los budas y bodisatvas que se manifiesta en Vajrapani. Estas tres características se manifiestan en Lama Tsongkhapa.

✧ Recitamos la oración de Lama Tsongkhapa sintiendo desde lo más profundo de nuestro corazón confianza en esas tres características y hacemos peticiones para que así como Lama Tsongkhapa realizó acciones iluminadas, nosotros podamos también realizarlas. Generamos una mente con un fuerte convencimiento de que va a ser así, para poder recibir las bendiciones de Lama Tsongkhapa y de todos los budas y bodisatvas.



## Introducción

Vamos a hablar de la situación de la existencia cíclica, del samsara. Primero necesitamos conocer el samsara para generar aversión hacia él y buscar la liberación de la existencia cíclica, porque si no lo conocemos no surgirá el deseo de salir de él. Los engaños y el karma nos tienen atrapados dentro del samsara como si fueran una cuerda que nos ata más y más, cuando logramos liberarnos de los engaños, nos liberamos de las ataduras y esto se llama la liberación del samsara.

Bajo la influencia del karma y los engaños tomamos renacimientos en los tres reinos o niveles de existencia del samsara o en los seis tipos de renacimiento. También se puede dividir en tres: renacimiento, muerte y estado intermedio. Hay cuatro modos de renacer: dentro de un vientre, de un huevo, espontáneo y debido al calor y la humedad.

Debido a los engaños y al karma renacemos con los cinco agregados que son de naturaleza del sufrimiento. Hablamos del sufrimiento en el samsara para generar el deseo de eliminarlo y alcanzar la liberación de la existencia cíclica. Si reflexionamos una y otra vez en sus desventajas, en el sufrimiento de tener estos agregados, surgirá el deseo de liberarnos de la existencia cíclica. Si una persona tiene sed bebe agua para eliminar ese sufrimiento.

Para que este deseo de renuncia surja con fuerza, tenemos que generar un fuerte convencimiento de las desventajas e inconvenientes de la existencia cíclica. Si una persona está feliz en la cárcel no tendrá el deseo de salir. Si otra sufre mucho, su deseo de salir de la prisión será muy fuerte.

Cuando se habla de la renuncia y de la liberación del samsara no se refiere a liberarnos de este precioso renacimiento humano, porque gracias a estos agregados podemos alcanzar la liberación del samsara. Depende de esta condición preciosa humana, que es la base para nuestra liberación.

### ¿Qué es samsara?

¿Cuál es su naturaleza? El hecho de nacer es de la naturaleza del sufrimiento; el nacer nos lleva a envejecer que es sufrimiento; la enfermedad es sufrimiento; la muerte es sufrimiento; incluso el bardo es sufrimiento porque nos lleva a desear tomar otro renacimiento, y así vuelve otra vez la cadena que es de naturaleza del sufrimiento.

Aunque la naturaleza del agua es limpia a veces está contaminada, pero podemos eliminar sus impurezas. De la misma manera, nuestra naturaleza no es contaminada, podemos eliminar el sufrimiento y es lo que llamamos liberación.

Con este precioso renacimiento humano podemos eliminar el sufrimiento del samsara al generar una mente de sabiduría y desarrollar amor, cualidades con las que eliminamos el sufrimiento del samsara. Esto nos lleva a ver las desventajas e inconvenientes del sufrimiento de la existencia cíclica para generar el deseo de liberarnos.

Buda primero habló del sufrimiento, de la situación real del sufrimiento y al verlo uno desea abandonar las causas que nos llevan a experimentarlo. Al eliminar las causas tenemos la cesación del sufrimiento y para lograr la cesación completa tenemos que seguir el camino de las acciones con las que eliminamos estas causas de sufrimiento, tema de Las Cuatro Nobles Verdades.

Los agregados de sufrimiento son el samsara, que es lo mismo que decir la Verdad del Sufrimiento. Buda explicó Las Cuatro Nobles Verdades empezando por la Verdad del Sufrimiento, que se refiere al sufrimiento que uno experimenta dentro de la existencia cíclica, en sí es el samsara, y continuó con la segunda verdad, la Verdad del Origen, que se refiere a las causas que son los engaños y el karma.

Si se sigue un orden lógico primero tendría que haber explicado la Verdad del Origen, las causas por las que uno experimenta el sufrimiento. Pero empezó explicando la Verdad del Sufrimiento porque si conocemos el sufrimiento surge el preguntarnos por las causas, la Verdad del Origen del Sufrimiento. Cuando se explica el samsara dentro del contexto de los doce vínculos hay seis causas y seis resultados. Las seis causas se refieren a la Verdad del Origen y los seis resultados a la Verdad del Sufrimiento.

Hay que entender que dentro de la existencia cíclica no existe la felicidad, todo lo que existe es sufrimiento porque el samsara es de la naturaleza del sufrimiento. Las pequeñas experiencias placenteras que experimentamos dentro del samsara no son permanentes, no son estables, porque provienen de unas causas que son karma y engaños con las que hacemos acciones, que aunque puedan tener resultados placenteros se transforman rápidamente en sufrimiento.

Donde quiera que uno renazca dentro de la existencia cíclica tendrá sufrimiento y cualquier placer que uno experimenta no es felicidad verdadera. Cuando vemos las desventajas de la existencia cíclica y que su naturaleza es sufrimiento, surge el deseo de liberarnos completamente porque la felicidad verdadera que estamos buscando no está dentro del samsara.

Cuando conocemos las desventajas y las cualidades de la liberación del samsara, deseamos transformar nuestra mente. Estando más atentos poco a poco las mentes erróneas disminuirán, y aunque surjan estados mentales negativos como la malicia de dañar a otro, reconociendo que nos atan más al samsara, deseamos transformar ese pensamiento lo antes posible en una mente bondadosa y en sabiduría. Con esta mente no tendremos problemas y nos acercamos más a nuestra felicidad.

Si existen pensamientos erróneos los contrarrestamos con pensamientos positivos, estos dos pensamientos son contradictorios, si uno existe el otro desaparece. Si generamos una mente positiva, la mente negativa disminuirá y tendremos más paz, felicidad y mejor estado mental. La raíz del samsara es la ignorancia y la destruye la sabiduría que comprende la vacuidad de los fenómenos. Ambas son contradictorias, si la sabiduría que comprende la realidad aumenta, nuestra ignorancia disminuye. La

mente que tiene amor, que es paciente, cuando surge la mente del enfado disminuye, porque son contradictorias.

Si logramos realizar la sabiduría que comprende la realidad de los fenómenos destruimos por completo la ignorancia evitando que surjan los engaños del apego, aversión, orgullo, etc. Si tenemos esta sabiduría perfecta que comprende la vacuidad destruimos por completo la ignorancia no creando engaños ni karmas que hacen que nuestras acciones sean contaminadas cuyo resultado es renacer una y otra vez dentro del samsara. Todas las acciones contaminadas se eliminan, al eliminar la ignorancia. Si nos aferramos a la existencia cíclica todas las acciones serán contaminadas y renaceremos una y otra vez en el samsara.

Si desarrollamos la sabiduría que comprende la realidad todos los sufrimientos mentales y físicos que experimentamos se eliminarán, porque cuando eliminamos la causa de esos sufrimientos, la ignorancia, eliminamos sus resultados. El modo de destruir estos dos vínculos es destruyendo la raíz que es la ignorancia.

Si una persona dedica toda su vida a desarrollar la paciencia y no a eliminar la ignorancia, seguirá la ignorancia en su continuo mental, aunque en este momento no se enfade con los demás por la práctica de la paciencia. La paciencia se agotará porque aún tiene lo más importante: la ignorancia, que agotará los resultados positivos de la práctica de la paciencia.

Tenemos que destruir la raíz que es la ignorancia, conocer cómo funciona y saber a qué se aferra. Se aferra al yo, a nuestros agregados, pero a lo que se aferra la ignorancia no existe por sí mismo. Si dejamos que la ignorancia continúe aferrándose a esos objetos que en realidad no existen, siguen generándose los engaños, el apego y la aversión, porque existe la ignorancia.

Cuando destruimos la raíz que es la ignorancia no surgirán los engaños, no crearemos acciones contaminadas virtuosas ni acciones contaminadas negativas, y no tendremos causas para seguir renaciendo dentro de la existencia cíclica, porque detenemos las causas que nos llevan a tomar renacimientos en el samsara.

### ¿Cómo podemos desarrollar la sabiduría que comprende la realidad?

Lo primero es comprender el sufrimiento, la Verdad del Sufrimiento en el samsara.

Cuatro aspectos de esta verdad:

1. Todos los fenómenos son de naturaleza impermanente
2. Todos los fenómenos son de la naturaleza del sufrimiento
3. Está vacío de ser permanente, unitario e independiente
4. Vacío de existencia inherente

La situación real del samsara son estos cuatro aspectos. La familiarización con estos cuatro aspectos a través de la reflexión y meditación es la Verdad del Camino. Para alcanzar la liberación tenemos que generar esta Verdad.

Reflexionar en la **impermanencia** de todos los fenómenos es muy importante porque surge el deseo de practicar el Dharma no permitiendo que surja la pereza e inmediatamente surge el esfuerzo gozoso. La pereza surge cuando decimos “no tengo tiempo para reflexionar o no tengo ganas de hacer la práctica espiritual” y se debe a que no hemos contemplado correctamente la impermanencia de los fenómenos.

Si reflexionamos claramente en la impermanencia de todos los fenómenos nos damos cuenta de:

- Que el tiempo para la practica se está acabando, por eso, tenemos que aprovecharlo y practicar ahora, deteniendo así la pereza.
- La preciosa condición humana que tenemos con la que podemos hacer la práctica espiritual. Tenemos que practicar en este momento porque nos queda poco tiempo para aprovechar al máximo este precioso renacimiento humano.

Si nos aferramos a que todo es permanente, aunque el tiempo está pasando, no tendremos urgencia. La reflexión en la impermanencia y muerte es algo que podemos comprender y nos lleva a entender la impermanencia sutil.

Tenemos un precioso renacimiento humano y condiciones favorables para la práctica, pero cuando muramos vamos a renacer en cualquiera de los seis reinos de existencia cíclica y volver a encontrar condiciones tan favorables dependerá de la cantidad de méritos que hayamos acumulado. Antes de perder este precioso renacimiento humano tenemos que acumular el máximo de acciones virtuosas para asegurarnos un renacimiento favorable en el futuro.

Reflexionar en la impermanencia de todos los fenómenos es de gran ayuda para involucrarnos en la práctica del Dharma, es lo mejor para animarnos a hacer la práctica espiritual. Al pensar en la impermanencia de todos los fenómenos nos damos cuenta de que es ahora cuando tenemos que practicar para poder lograr la liberación del samsara.

Ahora sólo estamos inmersos en el bienestar de esta vida, pero si pensamos que esta vida va a terminar, practicaremos para encontrarnos con condiciones favorables en la próxima vida. Cuando sentimos urgencia de hacer la práctica espiritual empezamos con la práctica, por eso, es la mejor de las reflexiones. Fue lo primero que explicó Buda y antes de pasar al más allá volvió a explicar la impermanencia de los fenómenos.

Es muy fácil para nosotros entender la impermanencia de los fenómenos, por esto, es el primero de estos cuatro aspectos. Si pensamos continuamente y nos convencemos de que todos los fenómenos son de naturaleza impermanente, que en cada momento están degenerándose y tienen la naturaleza del sufrimiento, surge un fuerte deseo de vernos completamente libres de estos fenómenos.

El vínculo nombre y forma es el momento de la concepción. En el momento que el óvulo y el esperma se juntan, la consciencia entra en el óvulo, es el nacimiento. En el segundo momento empieza a crecer y podemos observar la impermanencia, va envejeciendo, puede incluso enfermar y morir en el vientre de la madre.

Cuando las facultades sensoriales están formadas es el vínculo de las seis fuentes y podemos observar la impermanencia en cómo va surgiendo la vejez, la enfermedad y la muerte. Una vez fuera del vientre de la madre, con sus facultades sensoriales puede tener contacto con cualquier fenómeno que existe y al tener contacto surgen las sensaciones agradables, desagradables o neutras. Todo esto es de naturaleza impermanente y de naturaleza de sufrimiento. Podemos comprender que en estos doce vínculos existen estas características.

Dentro de los doce vínculos cuando la consciencia entra dentro del óvulo es el vínculo de **nombre y forma** y también el del **nacer**. Los dos vínculos se dan en el mismo momento. El segundo momento es el vínculo de **vejez y muerte**, porque está cambiando e incluso dentro del vientre de la madre puede morir en este segundo momento, a la semana, etc. Cuando se forman las facultades sensoriales es el vínculo de las **seis fuentes**. Cuando sales del vientre de la madre tomas **contacto** con todos

los demás objetos surgiendo las sensaciones y así continuamos con el vínculo de vejez y muerte, hasta la muerte.

Hay seres humanos que tienen muchos placeres y otros sólo problemas, dependiendo de los méritos de cada uno. Ahora tenemos que acumular muchos méritos y aprender a ser dueños de nuestra mente porque estamos dentro del samsara que cambia continuamente. Nuestra situación también puede cambiar en cualquier momento y si tratamos de controlar nuestra mente podemos prepararnos para enfrentarnos mejor a los problemas.

Se podría decir que las personas que viven en Granada es como si estuvieran en el nirvana, el estado de liberación, comparadas con las personas que viven en África con condiciones más difíciles. Darnos cuenta de que tenemos un precioso renacimiento humano con condiciones muy favorables para practicar el Dharma, con una fuerte fe y confianza en maestros espirituales cualificados, interés y confianza en las enseñanzas de Dharma. Somos extremadamente afortunados de tener todas estas condiciones. Aunque estemos dentro del samsara, el hecho de que una persona tenga un pensamiento diferente, está más cerca de esa felicidad.

Piensa profundamente en las buenas condiciones y todas las cosas buenas que posees, no lo dejes a un lado, piensa en lo afortunado que eres. En Granada cuántas personas tienen enfermedades y nosotros estamos libres de esas dificultades, tenemos unas condiciones físicas muy favorables, además de vivir en un lugar con buenas condiciones, y nos alegramos. Además tenemos interés por estudiar y practicar el Dharma, por eso, aún es más maravilloso.

Podemos pensar en todas las desventajas del samsara y en todas las cualidades de la liberación. También podemos ver las cualidades de las mentes virtuosas y las desventajas de las mentes con engaños o aflicciones, y así seguir el camino espiritual.

Podemos ver a personas que piensan que tener enfado es algo muy bueno porque ayuda a mostrarte muy fuerte ante los demás, incluso pueden llegar a pensar que el orgullo es algo muy bueno, pero aquellos que tienen enfado no tienen fuerza ni poder. Somos afortunados por darnos cuenta de que el enfado y el orgullo son negativos, de poder ver las desventajas de estos engaños.

## **Segunda sesión**

### **Repaso**

Esta mañana se ha explicado el significado del samsara y cómo a través de nuestras acciones contaminadas creamos las causas para tener estos cinco agregados contaminados, que son de naturaleza del sufrimiento y son el samsara. En el momento de nacer obtenemos estos cinco agregados. Podemos nacer de una madre, de un huevo, de un renacimiento espontáneo o por el calor o la humedad, no existe otro tipo de renacimiento. En el reino de la forma, en el reino de la no forma y en el bardo el renacimiento es espontáneo.

Donde quiera que renazcamos, los agregados son de naturaleza del sufrimiento, la Verdad del Sufrimiento. Una vez que renacemos viene el sufrimiento de la vejez y muerte. Estamos inmersos en el samsara porque nacemos, envejecemos y morimos. También se puede explicar que nacemos, pasamos al estado intermedio y renacemos. En el tantra secreto, el samsara se explica que cuando uno muere, pasa al estado intermedio y vuelve a nacer, esos son los tres pasos principales, que a través del tantra supremo se pueden transformar. El significado del samsara es el mismo tanto si se explica a través de los doce vínculos como a través del mantra secreto. Cuando una nace tiene que morir, cuando está en el estado intermedio tiene que volver a renacer y morir. Así gira la rueda del samsara.

## Dos tipos de renacimientos

- Renacimientos **afortunados**: Con las acciones contaminadas virtuosas acumulamos karma invariable o karma meritorio.
  - **Karma invariable**. Cuando una persona ha desarrollado la calma mental y la visión superior y está en estado de meditación, crea un karma inamovible que le lleva a renacer como una deidad del reino de la forma o del reino sin forma. Ya no toma renacimientos inferiores ni renace como humano.
  - **Karma meritorio** son las acciones realizadas por la práctica de la ética.
- Renacimientos **desafortunados**: Se han creado acciones sin mérito.

A través de estos tres tipos de karmas tomamos renacimiento dentro del samsara.

## Otros tipos de karma

Las acciones virtuosas contaminadas y las acciones sin mérito no son todos los tipos de **karma** que existen, porque hay acciones **que experimentamos su resultado en la misma vida**. Este tipo de karma lo podemos observar en todas las situaciones a nuestro alrededor. Por ejemplo, una persona en su juventud trató muy mal a sus padres y al hacerse mayor sus hijos le tratan de igual manera. O al contrario, que los haya tratado bien y cuando envejezca sus hijos le cuiden muy bien.

También conocemos muchas historias de personas que en un momento de sus vidas han hecho daño y se alegraron, y con el tiempo se les juzga por sus acciones negativas del pasado, como a Sadam Hussein. Que una persona tenga mucho poder es el resultado de acciones muy poderosas hechas en vidas pasadas y hasta que no se agote ese resultado no experimentará el resultado de las acciones negativas que está haciendo en esta vida, pero seguro que las experimentará. Por ejemplo, Mao Tse Tung mató a muchos chinos y tibetanos y parece que sus actos no han tenido consecuencias para él en esta vida.

Hay personas que han acumulado karmas muy virtuosos y al final de la vida siguen experimentando el resultado de esas acciones, y también hay personas que hacen muchas acciones negativas regocijándose, tienen una buena vida sin afectarles esas acciones negativas, pero el resultado llegará en otra vida.

Otro tipo de karma puede ser el de una persona muy humilde, que lleva una vida sin hacer daño y siempre se encuentra con muchos problemas y dificultades. Podría decirse a sí misma “pero si yo no he hecho nada malo como para tener tantos problemas”. Se debe a que está experimentando el resultado de acciones negativas cometidas en vidas pasadas y el resultado de esas acciones empieza ahora a experimentarse y a agotarse.

Si somos como esa persona que trata de no dañar a los demás, acumulas acciones virtuosas y nos encontramos con problemas, cada vez que generamos una mente bondadosa estamos haciendo que los resultados de las acciones negativas cometidas en el pasado empiecen a agotarse, de algún modo estamos purificando nuestras acciones negativas.

Otro tipo de karma que experimentamos es debido a una acción muy poderosa. En el caso de nuestros padres o de nuestro maestro espiritual, que han sido muy bondadosos con nosotros y son un objeto muy poderoso para realizar acciones virtuosas, si reconocemos su bondad y los tratamos bien, experimentaremos el resultado de esa acción virtuosa. Pero si con estos mismos objetos realizamos acciones negativas portándonos mal con ellos, experimentaremos el resultado estas acciones negativas poderosas en esta misma vida.

Existe otro **karma que experimentaremos en la próxima vida.**

Hay otro tipo de **karma que no experimentaremos ni en la próxima vida ni en la siguiente, sino dentro de las próximas vidas.**

Otro tipo de karma es **karma que no necesariamente vamos a experimentar.** Sabemos que si hacemos una práctica de generosidad muy intensa, en nuestra próxima vida tendremos una buena condición económica. Pero puede suceder que tengamos otra acción mucho más poderosa que se sobrepone a los resultados de esa acción de generosidad y en la próxima vida surjan las condiciones para que se experimente el resultado de esa acción poderosa. Cuando se han creado las causas para renacer como humano, pero ha hecho acciones más poderosas que le llevan a tener un resultado mejor, en vez de renacer como humano se renace como un dios.

Si hacemos una acción negativa experimentaremos su resultado, pero si realizamos acciones virtuosas poderosas para purificar, no experimentaremos el resultado de la acción negativa. Si desde el fondo de nuestro corazón realizamos la práctica de la paciencia, el resultado será renacer en un lugar muy agradable con armonía y paz, con un bonito cuerpo, rodeados de personas muy amables.

Otra acción muy poderosa cuyos resultados serán muy positivos es sentir un amor muy fuerte. O cuando generamos la mente de la bodichita, la mente que desea siempre beneficiar a los demás, si tenemos que renacer vamos a ser personas del gusto de los demás, estos son resultados muy poderosos. A través de las acciones de la práctica de la paciencia, de la mente bondadosa, de la mente de la bodichita, es el continuo que queremos para lograr la iluminación, no sólo porque queramos experimentar el resultado de esas acciones en la próxima vida.

Seguimos renaciendo dentro del samsara y queremos tener una práctica espiritual, pero para poder realizarla necesitamos tener condiciones muy favorables que nos ayuden a seguir con la práctica e interesarnos por el Dharma, para ello necesitamos acumular méritos para que siempre podamos encontrarnos con estas condiciones favorables para practicar el Dharma.

Si pudiéramos desarrollar la mente que comprende la vacuidad, si lográramos liberarnos del samsara en esta vida, sería lo mejor que podríamos hacer. Si aún no estamos en ese nivel, al menos desarrollar la mente de **renuncia** con la que acumulamos más méritos que si construyéramos estupas y monasterios. La renuncia es una práctica interna, podríamos llamarle nuestra estupa interna, con la que creamos más méritos que construyendo estupas externas. Generar la mente de renuncia desde el fondo del corazón es lo que más va a beneficiar a uno mismo y a los demás.

Acumulado el karma, se crean huellas en la mente que dejan un potencial en la consciencia como si fuera la cuenta del banco en la que ingresamos más y más dinero. Uno mismo es el dueño de su propia consciencia y es responsable de ella. Si hacemos acciones negativas disminuirán las positivas, esa es la situación real. Si durante mucho tiempo pensamos en la ley de causa y efecto llegaremos a esa conclusión. Aunque no podemos ver nuestras vidas pasadas ni las futuras, sabemos de muchas personas que conocen cómo funcionan realmente los fenómenos, la realidad en la que nos encontramos y a través del análisis podemos llegar a esa conclusión.

Si nuestra mente es cada vez más bondadosa, los aspectos positivos aumentarán y nos encontraremos con mejores resultados. Si nuestro pensamiento es más y más negativo las consecuencias también serán peores y tendremos más dificultades, porque nuestro comportamiento se deteriora. Ya sean acciones virtuosas o negativas vamos a experimentar sus resultados.

## Situaciones en la que se mezclan los karmas

Vemos casos de renacer como animales (en alguna vida pasada no siguió una ética correcta) que tienen muy buenas condiciones. Hay casos de renacer como humanos (por la práctica correcta de la ética) pero tienen muchas dificultades debido a acciones negativas del pasado y su resultado son esos problemas. También hay personas que desde que nacen parece que todo les va bien, tienen muy buenas condiciones. Cada uno de nosotros ha creado las causas para experimentar ese resultado, no viene de Buda. Una vez que el karma está acumulado nos proyecta a experimentar diferentes resultados. En los doce vínculos, nombre y forma, seis fuentes, contacto y sensaciones, son **resultados proyectados** por haber creado una acción.

Hay personas que tienen una vida larga pero siempre tienen muchas enfermedades o situaciones muy difíciles. El hecho de tener una vida larga está relacionado con cuidar la salud, pero otras teniendo buena salud tienen una vida corta, debido a que en el pasado atentaron contra la vida de otras personas. En realidad se mezcla lo que es tener una vida larga y tener buena salud en personas que, aunque no se preocupan por su salud, viven muchos años, porque en vidas pasadas cuidaron la vida de otros seres o no atentaron contra la vida de otros, creando causas para tener una vida muy larga.

Es muy importante hacer estos análisis y ver las situaciones de otras personas, porque nos damos cuenta de que tenemos muy buenas condiciones y un precioso renacimiento humano, no hay que desaprovecharlos porque son el resultado de haber acumulado muchas acciones virtuosas en el pasado.

Siempre recordar lo importante que es tener este precioso renacimiento y aprovecharlo al máximo para que en el futuro podamos encontrarnos con mejores condiciones para seguir practicando y como queremos conservarlo lo más posible, tenemos que cuidar nuestra salud, no atender contra nuestro precioso renacimiento humano, porque es el medio con el que lograremos mejores resultados en el futuro, además del resultado de mucho trabajo realizado en el pasado.

Consideramos la práctica del Dharma como algo muy sagrado, muy importante, pero ¿quién tiene que llevar a cabo estas enseñanzas? Pues nosotros mismos. Si somos capaces de practicar el Dharma es porque tenemos un precioso renacimiento humano que nos capacita para realizar estas preciosas enseñanzas, por lo que es muy importante que cuidemos nuestra salud, ya que gracias a este cuerpo humano podemos practicar el sagrado Dharma.

Podemos encontrarnos con personas que no se preocupan mucho por esta vida y dicen que se preocuparán en el próximo renacimiento. Pero es importante que cuidemos nuestro renacimiento humano porque gracias a él podemos crear las causas para tener un buen renacimiento en el futuro y buenas condiciones. Y no sólo eso, sino que gracias a este precioso renacimiento humano podemos liberarnos de la existencia cíclica y beneficiar a muchos seres y, por ello, tenemos que cuidarlo con mucho esmero, no sólo para esta vida, sino porque a través de él puedo lograr mi felicidad en las vidas futuras y a más largo plazo.

Gracias a este renacimiento humano podemos tomar los votos de refugio, de laico, los monásticos, de los bodisatvas y los tántricos. Por lo tanto, sería muy tonto por nuestra parte no aprovecharlo al máximo. Si existieran más votos que estos también podríamos tomarlos gracias a este precioso renacimiento humano.

Gueshelá cree que no es bueno que tomemos demasiadas iniciaciones, porque tomamos muchos compromisos y no podemos cumplirlos. Es un poco raro el

comprometerse y no poder. A veces, tomar tantas iniciaciones nos trae más problemas. Tomamos la iniciación de Yamantaka, luego la de Tara, Chenresig, Heruka, Guayasamaya, etc., al final son demasiadas.

Una deidad del tantra padre es Yamantaka y del tantra madre Vajrayoguini. Si tenemos Yamantaka y Vajrayoguini no necesitamos tener más. Si podemos tomar más iniciaciones, seguimos tomándolas, pero hay que tener muy claro hasta dónde podemos llegar. Si hemos tomado una iniciación es aconsejable volverla a tomar cada año, no es suficiente decir “esa ya la he tomado”. Procura volver a tomar la misma iniciación cada vez que puedas y hacer el retiro correspondiente.

Nos lo dice porque el tantra padre de Guayasamaya y del tantra madre de Heruka, y otras deidades, tienen prácticas muy complicadas. Si tomamos la iniciación de Vajrayoguini como tantra madre y a Yamantaka como tantra padre, son menos complicados, más cortos y tal vez sea más fácil para nosotros el tomarlas. Con este pensamiento nos está haciendo la recomendación de Vajrayoguini y Yamantaka, pero no está diciendo que sean los mejores, son iguales. Podemos tomar todas estas enseñanzas de tantra superior porque tenemos este precioso renacimiento humano, sería muy triste que no lo aprovecháramos al máximo. Podemos hacer todas las prácticas del camino Mahayana gracias a este preciso renacimiento. No hay práctica superior que ésta y podemos lograrlo gracias a este renacimiento humano.

Estamos haciendo un curso para estudiar el Dharma durante 5 años y lo más importante de este estudio es la práctica. No hay nada mejor que nuestra propia práctica. Cuando este curso termine a lo mejor se interesan en continuar con el curso de 7 años, pero aún así la práctica será la misma, porque en el Lam Rim y en el Bodisattvacharyavatara está toda la práctica completa. Lo importante de todas las enseñanzas siempre son esta misma base y el significado es el mismo, en cualquier curso, incluso en los muy superiores. Generar la renuncia, la visión de la vacuidad y la bodichita y donde quiera que lo estudiemos ahí está el significado de las enseñanzas.

Los estudios avanzados de los gueshes que están 20 ó 22 años en monasterios importantes estudiando tantos textos y enseñanzas, al final el significado el es mismo, desarrollar la renuncia, la bodichita y la sabiduría que comprende la vacuidad. No hay nada más. Podéis mirar en la biblioteca y revisar los libros, veréis que son los mismos puntos. El hecho de tener estas enseñanzas tan importantes del camino Mahayana de un modo completo es porque tenemos un precioso renacimiento humano, por eso, es tan importante y no hay que desperdiciar esta maravillosa oportunidad para llevar a cabo estas enseñanzas.

Un modo en el que no desperdiciamos este precioso renacimiento humano es cuidando de nuestra salud. Ahora tenemos este precioso renacimiento humano y podemos acumular muchos méritos, pero si no lo aprovechamos como no sabemos cómo vamos a renacer en el futuro, tal vez sea muy difícil para nosotros poder practicar, porque los resultados que experimentamos vienen de todas las acciones acumuladas en el pasado. No es suficiente desearlo, el simple deseo no nos lleva a experimentar, experimentamos porque hemos creado las causas. Todos deseamos lo mejor para nosotros mismos, pero por mucho que lo deseemos muchas veces es muy difícil. Por eso, hay que cuidarse mucho.

**El karma que proyecta**, la causa que proyecta, nos lleva a experimentar estos tipos de persona, ya sea con una vida muy larga, una vida corta o una vida media. Conocemos casos de personas que tienen un hijo que parecía estar sano y su vida fue corta. La salud no es lo único por lo que alguien no vive mucho tiempo, depende del karma que proyecta. Puede que esa persona no tenga el karma que proyecta para tener una vida larga.

El karma que proyecta es creado en el pasado y te proyecta a un nuevo renacimiento. Por ejemplo, el caso que te proyecta para tener un renacimiento como humano, pero no tiene la fuerza para tener una vida larga. Pero a veces no es sólo el karma que proyecta. Hay personas que tienen una vida normal y tienen un accidente de coche. Las condiciones externas se han puesto de tal modo que aunque pueda tener una vida larga, ha fallecido en ese accidente. También por las condiciones puede ser que termine su vida.

Hay personas con muy buena condición económica, otras que tienen lo suficiente, otras apenas lo necesario y otras nada. Pueden tener una vida estable y larga, pero como no practicaron la generosidad en el pasado, no crearon el karma virtuoso de la generosidad, no experimentan el resultado de tener una buena situación económica y, por más que hagan no pueden mejorar su situación. Otras personas tienen todo lo necesario sin trabajar y no es gracias a sus padres, sino que han creado los méritos para experimentar ese resultado. Crearon la acción virtuosa de la generosidad en el pasado por la que ahora disfrutan de esa situación.

Así es la ley de causa y efecto. Pensar constantemente, aunque sea una acción virtuosa muy pequeñita no menospreciarla, tratar siempre de hacerlas y evitar siempre las negativas por muy pequeñas que sean.

Para lograr la liberación tenemos que desarrollar la sabiduría a través de tres pasos: escuchar, analizar y meditar. En este caso escuchamos para conocer la **Verdad del Sufrimiento**. Para reflexionar en esta Verdad hay que conocer sus cuatro aspectos:

1. Todos los fenómenos son de naturaleza impermanente.
2. Todos los fenómenos son de la naturaleza del sufrimiento.
3. Está vacío de ser permanente, unitario e independiente.
4. Vacío de existencia inherente.

### **Está vacío de ser permanente, unitario e independiente**

Es muy importante el tercer punto porque a partir de creer que los fenómenos existen de forma permanente, unitaria e independiente hacemos acciones con las que creamos karma negativo cuyos resultados serán negativos.

Por ejemplo, la mesa la vemos como algo concreto, **permanente**, como si siempre hubiera estado ahí, siendo nuestra visión de la realidad contraria a como realmente existen los fenómenos, con la que hacemos acciones negativas cuyos resultados serán negativos. Por inferencia sabemos que la mesa es impermanente, cambia momento a momento aunque no podamos percibirlo. También la vemos como si existiera de un modo **único**, sin embargo, depende de partes y de condiciones que se han juntado para crear la mesa y al depender de partes y condiciones no existe por sí misma.

Creemos que nuestros agregados existen de forma permanente, como si tuviéramos una vida muy larga. Tenemos un concepto muy concreto de nosotros debido a cómo percibimos nuestros agregados, que no existen de forma permanente porque en cada momento están cambiando. No existen por sí mismos, porque dependen de causas y condiciones, y no son únicos porque dependen de las diferentes partes que lo forman.

¿En qué nos beneficia esto? ¿Qué es lo que tenemos que hacer al respecto? Reflexionar en estos puntos nos beneficia porque al reconocer que nuestros agregados son impermanentes, el tiempo se está agotando y no vamos a estar

siempre con estos agregados, comenzamos a practicar el Dharma para crear buenas condiciones para el futuro.

Gracias al trabajo de los demás existimos, si existiéramos completamente solos moriríamos. Dependemos de los demás desde que nacemos. Gracias a nuestros padres hemos podido crecer, y cuando envejecemos necesitaremos y dependeremos de los demás. Nadie existe completamente solo, aislado de los demás. Todos dependemos los unos de los otros.

Hay personas que dicen “tengo trabajo, dinero y no dependo de nadie”. Es un pensamiento completamente erróneo. Si no dependiéramos de los demás no podríamos existir ni un minuto. Toda nuestra vida hemos dependido de los demás. ¿De dónde vienen nuestros objetos? Toda nuestra comida, la ropa, todo lo que hace que podamos seguir viviendo depende del trabajo de otros.

No sólo los objetos materiales, también necesitamos comunicarnos y escuchar a otros. Cuando tenemos algún problema ser capaces de contar con el consejo de alguien, si tenemos alguna duda podemos preguntar, dependemos también de los demás en este sentido. Una persona que desee estar completamente sola puede enloquecer de estar aislada, porque todas nuestras condiciones favorables dependen de los demás. Pensar que el simple hecho de que tenga esta vida, de que pueda seguir viviendo es gracias al trabajo de los demás, que son muy bondadosos, porque gracias a ellos puedo seguir viviendo.

Por lo tanto, es importante que hagamos lo posible para beneficiar a los demás. Si toda nuestra felicidad es gracias a los demás no es correcto que nos comportemos erróneamente con ellos, que tanto nos benefician. Porque todas estas buenas condiciones materiales y las personas con las que podamos hablar y contar nuestros problemas es gracias a que existen los demás seres, nos están beneficiando mucho, por eso, tenemos que devolver esa bondad.

Esto es para entender que el hecho de que tengamos este cuerpo es gracias a los demás. Dependemos de los demás para tener este cuerpo humano. Todos nuestros agregados son impermanentes, dependen de partes, y de causas y condiciones.

Una de las causas de tener este cuerpo humano es la unión del óvulo y el esperma de nuestros padres, pero la consciencia que ahora tenemos es el resultado de consciencias de vidas pasadas, no es algo físico. Todo depende de causas y condiciones. La causa de la consciencia tiene que ser de la misma naturaleza de consciencia no puede venir de la concepción de los padres, sino de otra consciencia, por eso, se habla de la vida pasada. No hay otra explicación para entender cómo proviene la consciencia, tiene que ser la consciencia de la vida anterior.

Ahora tenemos un cuerpo que proviene de la concepción. En el momento que el óvulo y el esperma se juntan es forma, de naturaleza de algo físico. Cuando se habla de la consciencia, al ser de una naturaleza diferente a la de la forma no puede venir de una causa que sea forma, sino de algo que sea de la misma naturaleza y tenga esa misma esencia de consciencia. Podemos pensar de forma diferente a nuestros padres porque nuestra consciencia no proviene de ellos como nuestro cuerpo. Tenemos similitud física, pero en nuestra manera de pensar no puede haber coincidencias porque no viene de nuestros padres, viene de una vida anterior.

**Estudiante:** Se suele apreciar similitud en las formas de pensar con los padres.

**G. Jamphel:** Puede que exista una similitud en nuestra manera de pensar con la de nuestros padres, pero es por la familiaridad, hemos estado con ellos durante mucho tiempo y tenemos tendencia a pensar como ellos. Cuando dejamos de vivir con nuestros padres y estamos mucho tiempo viviendo con otras personas es posible que

nuestra manera de pensar se asemeje al de ellas, se debe a la familiaridad. Pero la consciencia no proviene de nuestros padres, es diferente a la de nuestros padres, viene de algo más que no es físico.

**Estudiante:** El karma nos lleva a renacer en determinado lugar, con determinados padres, ¿es posible que la consciencia tenga similitud con la de nuestros padres? El ser del bardo busca a unos padres y nace de ellos. ¿Hay una similitud de consciencia cuando te atraen esos padres?

**G. Jamphel:** El ser del estado del bardo está en busca de unos padres y tiene una conexión kármica que le lleva a renacer con determinados padres, pero no tiene nada que ver a nivel de consciencia, no hay una similitud de consciencia que le lleve a renacer ahí, simplemente es el poder del karma que le arroja a tomar un renacimiento con determinados padres.

A los niños en la escuela le enseñan una determinada forma de pensar, pero vemos que algunos no pueden seguir esas normas porque tienen un razonamiento distinto, incluso, al que tiene su cultura o raza, porque la consciencia no proviene de sus padres. El cuerpo es como el de sus padres, pero el modo de pensar es diferente, porque no proviene de sus padres.

Los tibetanos mandan a sus hijos a la escuela y por familiaridad pueden tener una manera de pensar y comportarse similar a las costumbres tibetanas, pero hay casos de niños que a muy temprana edad manifiestan una forma muy diferente de pensar a los tibetanos. Sus padres son tibetanos y su cuerpo es el de un tibetano pero no piensan como los tibetanos, porque la consciencia es algo diferente. Es un ejemplo para ver que la consciencia no proviene de los padres, si no tendrían que pensar igual que ellos.

Nuestra manera de pensar no proviene de nuestros padres, sino de nuestra vida anterior. Cuando estos niños pequeños van a la escuela y se les empieza a educar, ya conocen sus costumbres. Es claro que cada país tiene sus propias costumbres y maneras de pensar y uno va educándose con esa cultura. También es claro que las cualidades o características de nuestra consciencia vienen de vidas anteriores.

Si fuera por la comida es muy similar en muchos lugares. Las patatas o manzanas son iguales aquí, en Tíbet o en otros lugares del mundo. El modo diferente de pensar no viene de la comida, porque es igual en todos lados, tal vez la forma de cocinar sea diferente, pero no la esencia de los vegetales.

**Estudiante:** ¿Qué sucede con las consciencias individuales que deberían tender a ser lo más auténticas posibles y se ven influidas por la emigración? ¿Van a ser aplastadas o van a tender a la autenticidad?

**G. Jamphel:** Nunca pueden ser las consciencias iguales, ni podrán ser aplastadas, sin importar cuánta publicidad se haga. Se debe a que tenemos diferentes tipos de deseos. Si todos pudiéramos completar todos nuestros deseos o tuviéramos un mismo deseo a lo mejor alcanzaríamos la liberación, porque muchos de los problemas que tenemos es por los muchos deseos que no podemos cumplir ni lograr. Si tuviéramos un sólo deseo para todos, tendríamos una misma consciencia y podríamos decir que todos estamos casi en la iluminación.

Si todos pensáramos del mismo modo no habría problemas, los problemas vienen porque pensamos de modo diferente. De hecho, se dice que llegará un momento en que todos vamos a tener una misma consciencia, un mismo modo de pensar cuando logremos la iluminación. Pero todavía es muy difícil. (Risas)

**Estudiante:** El ser del bardo tiene una consciencia más clara, ¿puede controlar el karma o el karma le arrastra?

**G. Jamphel:** Es por el poder del karma. Puede que hayamos acumulado muchas acciones virtuosas y en el momento siguiente a la muerte, en el estado del bardo comenzamos a buscar a nuestros padres. Pero el poder de nuestro karma positivo es tan fuerte que va a buscar condiciones muy favorables que le ayude a estar mejor, porque es el resultado de sus acciones virtuosas y el karma le lleva a tomar un buen renacimiento.

**Estudiante:** ¿La consciencia ahí es lo mismo que el karma?

**G. Jamphel:** No es lo mismo consciencia que karma. El karma se termina ahí. Una acción deja huellas que crean potenciales para experimentar sus resultados, que es diferente a la consciencia, porque la consciencia continúa y el karma se termina. Los seres del estado intermedio se mueven muy rápido buscando su próximo renacimiento, y el poder del karma creado les potencia a tomar un renacimiento de acuerdo a lo que han creado en el pasado.

**Estudiante:** ¿Qué es consciencia?

**G. Jamphel:** Los seres que están en el estado intermedio puedes imaginarlos que son como nosotros, lo único que su cuerpo es de luz y el tamaño como el de un niño de 8 años, pero son muy parecidos a nosotros en cuanto a su consciencia.

En el momento de morir si uno ha creado un karma muy positivo tiene las huellas de ese karma, potenciales de karma positivo, y le lleva a renacer dentro del estado intermedio con un bardo bueno (dentro del bardo hay estados muy buenos y estados malos). Si has creado acciones positivas, en ese estado intermedio tienes cierto karma positivo y tienes un estado de bardo positivo.

En el momento siguiente de morir estás en el estado del bardo, el poder de tu karma te arroja a tener un buen renacimiento dentro del estado del bardo y también a buscar condiciones favorables y así buscar un mejor renacimiento cuando estás buscando a tus padres.

**Estudiante:** ¿En el estado intermedio ya se han creado las causas para tomar los siguientes renacimientos?

**G. Jamphel:** Entre el momento de morir y el primer momento que entramos en el bardo no hay un espacio vacío. Las semillas que tenemos en la consciencia se plantan antes de morir. Al morir, una de estas huellas madura en el estado del bardo pero no madura toda la semilla, falta por madurar una parte porque nos falta tomar un renacimiento y hasta que no lo tomemos, todas las partes de ese karma que madura no se han completado. En el estado intermedio se puede estar desde muy poco tiempo a 47 días. En ese tiempo el ser del estado intermedio está buscando el renacimiento que lo lleva a que maduren todas las huellas que está cargando.

**Estudiante:** En el bardo, antes de que maduren todas las partes de la semilla, ¿se puede alcanzar la iluminación?

**G. Jamphel:** Cuando la persona está meditando antes de morir no está en el estado intermedio, porque no ha muerto. Si está en el estado intermedio y puede hacer una meditación, son casos muy excepcionales que tienen un poder muy elevado de realización y por sus grandes logros puede alcanzar la iluminación. En un plano muy simple si nosotros meditamos antes de la muerte no es posible porque aún estás vivo, y después es muy difícil lograr la iluminación si no eres uno de estos grandes seres excepcionales.

En el momento de la muerte maduran esos karmas y su resultado es el estado intermedio que madura en un determinado renacimiento. En ese momento de la muerte hay tres vínculos funcionando, el vínculo del anhelo, el vínculo del aferramiento y el vínculo del potencial para la existencia que maduran esa huella del karma que está en la consciencia para pasar al estado del bardo. Una vez que morimos la función de estos tres vínculos deja de funcionar, porque lo que continúa es el renacimiento futuro y lo que hay entre la muerte y el renacimiento es el bardo.

**Estudiante:** ¿Hay una relación energética en cómo madura esa semilla y mis padres? ¿Cómo voy a parar a unos padres dependiendo de un karma?

**G. Jamphel:** Primero hay que reconocer que tienes que tomar un renacimiento futuro, aunque tú no quieras, tomarás un nuevo renacimiento. Cuando estás buscando un nuevo renacimiento es el bardo o estado intermedio, y en ese estado estás en busca de tus padres. Hay muchos padres pero dependiendo de tu karma buscas aquellos que coincidan con tu karma que madura en ese momento.

No es algo que tu desees y digas voy a renacer ahí, sino que el poder del karma te arroja a ese renacimiento, así es como funciona. Si realmente tuviéramos la posibilidad de escoger nuestro renacimiento futuro, buscaríamos lo que necesitamos, un cuerpo bonito, condiciones muy buenas, una vida saludable, pero no es así. Renacemos en diferentes lugares, con diferentes condiciones físicas y materiales por el poder de nuestro karma.

**Estudiante:** ¿Cómo se produce la afinidad para buscar padres con mi karma?

**G. Jamphel:** Por ejemplo, un ser en el estado intermedio estaba buscando su próximo renacimiento, y hace unos meses encontró su renacimiento en el vientre de la princesa de Asturias.

**Estudiante:** Tiene muchos méritos.

**G. Jamphel:** Es verdad que tiene muchos méritos para encontrar este renacimiento.

**Estudiante:** En los reinos superiores pueden liberarse... (No se oye).

**G. Jamphel:** Todo karma tiene un fin y se liberan cuando el karma que les ha llevado a tomar ese renacimiento se agota. No importa lo fuerte sea el potencial para renacer como humano, no puede vivir más de 100 años, porque es el límite para renacer como humano y es cuando el karma se agota. Así es más o menos como sucede con ellos.

### Tercera sesión

**Estudiante:** El vínculo (3) consciencia en qué se diferencia del vínculo nombre y forma, porque en los cinco agregados también hay consciencia. ¿Por qué viene aparte la consciencia si está comprendida en nombre y forma?

**G. Jamphel:** Los agregados son los cinco agregados contaminados. La consciencia, que es uno de los agregados, es una consciencia contaminada y la tenemos desde tiempo sin principio. La consciencia a nivel de los doce vínculos está dentro de las causas proyectadas. Primero tenemos la ignorancia con la que hacemos acciones que dejan una huella en la consciencia y continúa con otra huella de otro karma. Esta consciencia tiene un periodo muy corto de existencia, existe una consciencia y en el momento siguiente existe otra, no tiene la continuidad de la consciencia de los cinco agregados.

Si una persona está muy enfada, esa acción crea una huella en su consciencia, que es muy diferente a la consciencia que tenía antes del enfado. La consciencia en los doce vínculos es una consciencia que termina y continúa otra, cambia con las

huellas de cada acción. Mientras que la consciencia de los agregados la tenemos continuamente, también cambia pero tiene un continuo.

La consciencia de los agregados abarca todos los tipos de consciencia, la consciencia de los cinco sentidos más la consciencia mental forman parte del agregado de la consciencia. Cuando se habla de la consciencia en los doce vínculos es sólo una parte de la consciencia, la consciencia mental, no incluye los otros tipos de consciencia.

**Estudiante:** Entonces, este tipo de (3) consciencia siempre se refiere a una vida anterior.

**G. Jamphel:** Ahora tenemos los doce vínculos y los cinco agregados porque tenemos (4) nombre y forma, (5) seis fuentes, (6) contacto, (7) sensaciones, (11) nacer y (12) vejez y muerte. Hemos creado las causas previamente para tener esos resultados. En la vida anterior hemos tenido (1) ignorancia, (2) actividad compuesta y (3) consciencia, y también (8) anhelo, (9) aferramiento y (10) potencial para la existencia. Este proceso es en dos vidas.

En tres vidas: Imaginémonos que hace 1000 años creamos (1), (2) y (3), con el que tenemos un potencial para crear las causas (8), (9) y (10) en la siguiente vida. Y en la vida que sigue tendremos los seis resultados (4), (5), (6), (7), (11) y (12). Al final de la vida anterior se manifestaron los vínculos (8), (9) y (10), y en el momento de morir en esta vida se manifestarán esos tres vínculos, porque son las causas para tomar un nuevo renacimiento.

**Estudiante:** Este anhelo y aferramiento, ¿abarcan todos los engaños mentales?

**G. Jamphel:** No están incluidos todos los engaños en el anhelo y el aferramiento, porque dentro de los doce vínculos está la ignorancia que es un engaño. En los doce vínculos están la ignorancia, el anhelo y aferramiento como engaños.

Cuando se habla de anhelo y aferramiento se está refiriendo al apego. Los demás engaños vienen de la ignorancia que nos lleva a crear una mente engañada con las que hacemos acciones, karma. Si no hubiera ignorancia ninguno de los tres engaños raíces surgirían ni los otros tipos de engaños como el orgullo, el enfado, etc. La ignorancia es la raíz de la que surgen todos los engaños. Específicamente el anhelo y el aferramiento se refieren a diferentes grados de apego y se nombran de diferentes maneras en los doce vínculos.

Los engaños como el orgullo, la envidia, etc., surgen de la ignorancia con la que creamos acciones, karma, que dejan una huella en la consciencia, que da paso al vínculo del anhelo que es causa. No hay que entender el anhelo (hace referencia a la huella mental) y el aferramiento como sinónimos del apego que desea obtener un objeto, sino que son las causas y condiciones que hacen que esta huella madure y surja su resultado.

Cuando plantas una semilla sería como la consciencia con la huella mental, para que esa semilla crezca la riegas y la abonas. La función del anhelo y el aferramiento son como el abono, el agua, el sol, etc., son las condiciones para que de la semilla crezca una planta. Es como con las huellas mentales en la consciencia, el anhelo y el aferramiento son causas para que los resultados de éstas maduren. Así funcionan el anhelo y el aferramiento.

El apego es el más fuerte de todos los engaños, está en todo momento en todos los seres, desde que nos despertamos hasta que nos dormimos y en la práctica espiritual es el peor obstáculo. Por esto mismo, cuando tomamos los votos de refugio por primera vez, repetimos después del lama “tomamos refugio en el supremo de los

desapegos". Hay muchos engaños, sin embargo, se enfatiza que nos proteja del apego, porque es el peor de todos los engaños del que surgen tantos conflictos; es el peor obstáculo para la vida espiritual y mientras tengamos apego, no podemos llevar una práctica espiritual pura. Sin embargo, el enfado no está en todos los seres ni se manifiesta en todo momento.

El anhelo y el apego son muy parecidos, pero no son lo mismo, porque el anhelo es una parte del apego, el apego abarca más. Por ejemplo, hay personas muy mayores que saben que van a morir pronto, pero aún así se aferran a todas sus cosas aunque sepan que en cualquier momento van a tener que dejarlas. En el momento de la muerte, los seres queridos que están a nuestro alrededor no queremos dejarlos, cuando en este momento cercano a la muerte nos apegamos sería el anhelo. Anhelo es cuando hablamos del apego al dinero, a los objetos, a los seres queridos, al cuerpo, etc., en el momento de la muerte.

También hay personas que cerca de la muerte piensan "ojalá me muera. Sería mejor morir pronto", porque tienen en mente que cuando mueran podrán aferrarse o tener otras posesiones y eso es apego, pero también es anhelo, porque se produce en el momento de la muerte. O cuando las personas están a punto de morir ven a sus propios agregados como algo muy importante y gastan mucho dinero en la caja en que van a meter el cuerpo. Aunque estés muerto y no lo vayas a disfrutar es un apego a tu cuerpo, sería apego y anhelo.

**Estudiante:** Cuando habla de este apego y de este anhelo que activa las causas para ese resultado, ¿siempre tiene que ser al final de la vida?

**G. Jamphel:** Claro, porque son las causas que proyectan. El anhelo y el aferramiento son causas que actualizan.

**Estudiante:** También está el (10) potencial para la existencia. Si una persona muy rica está muy enfadada en el momento de morir, porque sabe que sus hijos van a usar la herencia en cosas que ella no quiere, por un lado está el aferramiento a ese dinero y por otro el enfado. Según tengo entendido es muy malo tener pensamientos de enfado en el último momento.

**G. Jamphel:** En ese caso sería el vínculo del aferramiento que tiene ese anhelo, y el amigo del aferramiento es el enfado. Tiene apego a su dinero y a que otros lo utilicen, cuando surge el enfado movido por el apego en ese momento entra el aferramiento manifestado como enfado, aunque proviene de un apego.

**Estudiante:** Los tres primeros vínculos puedes tenerlos de varias semillas que te pueden proyectar como ser humano u otros tipos de renacimiento. ¿Qué tipo de anhelo hace que se active la semilla de humano o se active la semilla de animal?

**G. Jamphel:** Por ignorancia generamos un fuerte apego que nos lleva a realizar acciones negativas muy poderosas dejando una huella en la consciencia. En ese momento esa consciencia desaparece pero la huella permanece. El momento en que se crea la huella es un instante y comienza otro momento de consciencia donde se crea otra huella del karma. Esas huellas no desaparecen y luego surgirán el anhelo, el aferramiento y el potencial para la existencia que van a hacer que esta semilla, esta huella, crezca y madure.

En el caso de que por ignorancia, motivados por apego, hayamos creado acciones negativas muy fuertes se crea una huella en la consciencia muy fuerte que a través del anhelo y aferramiento también negativos, en el último momento el potencial para la existencia potenciará un renacimiento desafortunado. Si no tenemos la semilla de una acción negativa poderosa en la consciencia no surgirá ningún anhelo o aferramiento

poderosos que nos proyecten a un renacimiento desafortunado, porque no existe esa huella en la consciencia.

Hemos hecho muchas acciones positivas y negativas, por consiguiente tenemos muchas huellas positivas y negativas, que van siguiendo un orden de aparición según fueron creadas y, además, tienen una intensidad diferente cada una de estas huellas. Cuando tenemos en nuestro continuo mental diferentes tipos de huellas tanto negativas como positivas, la que madurará con más facilidad es aquella que sea más poderosa. Si tenemos huellas de igual poder positivas o negativas, la que se ha creado primero es la que madurará antes.

**Estudiante:** ¿El anhelo es siempre el mismo como, por ejemplo, el apego a esta vida o es que el anhelo tiene una cualidad adquirida que hace que se active una u otra semilla?

**G. Jamphel:** En el momento de morir surgen (8), (9) y (10). Si una persona en el momento de la muerte tiene una mente muy relajada, está satisfecha con lo que ha hecho y se regocija de todos los méritos de los demás, potencia que surjan las huellas positivas. Si surge este anhelo es porque tiene en su consciencia huellas de acciones virtuosas. Por el hecho de que por estas acciones virtuosas surja una mente positiva y que (8), (9) y (10) surjan de buen modo, le va a dar un renacimiento favorable como humano. Si tuviera más huellas negativas que positivas, estos tres le arrojan a reinos desafortunados. Lo podemos ver porque hay muchísimos más animales que humanos.

Hay personas que cuando se acerca el momento de la muerte no le dan importancia a sus posesiones materiales ni a su propio cuerpo. Este tipo de pensamiento es extremadamente bueno y es el mejor que podemos generar en ese momento.

**Estudiante:** ¿Podría explicar la **diferencia entre anhelo y aferramiento**?

**G. Jamphel:** Por ejemplo, plantamos una semilla en una tierra seca. Hacemos una acción y dejamos una huella en la consciencia. El anhelo es cuando te acuerdas de que tienes esa semilla plantada en tierra seca y la riegas, le pones condiciones para que crezca, pero la semilla la teníamos desde hace mucho tiempo. Cuando la riegas le estás dando una condición para que esta semilla tenga su fruto, sería el anhelo. Pero no es suficiente con ponerle agua, sino que necesita de buenas condiciones como calor y abono, que sería el aferramiento, y en el momento que brota el tallo es el potencial para la existencia.

Cuando nos acercamos a la muerte y nos queda poco tiempo surgen diferentes emociones, algo muy extraño que da las condiciones para que maduren nuestras semillas. Suceden casos en los que antes de que la persona muera (por ejemplo: mañana en un accidente) tiene sueños muy raros y su mente está un poco perturbada. Esa perturbación es cuando comienza a darse la condición para que la semilla madure y es un ejemplo de anhelo.

**Estudiante:** ¿Se puede decir que (8), (9) y (10) son tres partes del mismo proceso?

**G. Jamphel:** No surgen al mismo tiempo. El potencial para la existencia es cuando estás a punto de entrar en el estado intermedio. Por ejemplo, cuando cortas las verduras sería el anhelo, cuando las cocinas sería el aferramiento, cuando te las comes el potencial para la existencia y cuando tienes el estómago lleno el bardo. Necesariamente necesitan tener un orden.

**Estudiante:** ¿Va incrementándose?

**G. Jamphel:** Van incrementándose porque recordad que siguen un orden. En el caso de una fruta, cuando está verde sería el anhelo, cuando ha madurado sería el Programa Básico. Centro Nagaryuna de Granada

aferramiento y cuando te la comes sería el potencial para la existencia. En ese orden incrementa.

Tenemos diferentes semillas, pero no somos conscientes de todas las huellas. En el momento del anhelo, como ya sabe que lo que sigue es la próxima existencia, comienza a preparar el camino para que una de esas semillas empiece a madurar. El aferramiento le da forma para que madure. El potencial para la existencia es cuando está a punto de madurar. Lo que sigue es el estado del bardo.

**Estudiante:** ¿Cuando un ser genera la renuncia se ha liberado del sufrimiento que lo impregna todo o sólo del sufrimiento del cambio y del sufrimiento del sufrimiento, o de los tres?

**G. Jamphel:** Una persona que tiene la mente de la renuncia tiene los tres tipos de sufrimientos. La mente de la renuncia no significa que te hayas liberado del sufrimiento, es la mente que desea liberarse del sufrimiento pero todavía no ha alcanzado esa liberación. Si un ser ha generado la renuncia y no experimenta sufrimiento es porque ya está liberado.

Una persona que tiene la mente de la renuncia no se ha liberado del sufrimiento. Si tiene verdadera renuncia los engaños o aflicciones negativas como el orgullo, la envidia, etc., no surgirán tan fácilmente en su mente, no estará tan perturbada, experimenta los tres tipos de sufrimiento porque todavía tiene los cinco agregados contaminados. Una vez que se libera de los agregados contaminados y del sufrimiento es un destructor de enemigos, un arhat. Samsara son estos tres tipos de sufrimiento. Una vez que te liberas de estos sufrimientos obtienes la liberación.

**Estudiante:** No tiene dolor físico aunque esté todavía...

**G. Jamphel:** Si es un arhat se considera que no experimenta el dolor del cuerpo, porque el karma de experimentar el sufrimiento de la enfermedad ya lo ha extinguido.

**Estudiante:** ¿Habría desarrollado la vacuidad?

**G. Jamphel:** La tendría desarrollada desde mucho antes.

**Estudiante:** ¿Por qué se sigue el orden de renuncia, bodichita y vacuidad?

**G. Jamphel:** El orden depende de la capacidad de cada individuo. Para un ser de capacidad superior el orden sería renuncia, sabiduría que comprende la vacuidad y generación de la bodichita. Para un ser de capacidad inferior sería renuncia, generación de la mente de la bodichita y en tercer lugar la sabiduría que comprende la vacuidad.

**Estudiante:** ¿Los de capacidad intermedia?

**Interprete:** No hay capacidad intermedia aquí, estamos hablando del Mahayana.

**Estudiante:** Un ser que se ha liberado del samsara, se ha liberado del sufrimiento que todo lo abarca, pero sigue trabajando porque tiene unas huellas. ¿Esas huellas están dentro del sufrimiento que todo lo abarca?

**G. Jamphel:** Una persona que se ha liberado del samsara se ha liberado por completo de los tres tipos de sufrimiento, pero tiene las huellas de sus karmas, los oscurecimientos a la iluminación. Hasta que no alcanza el estado de un buda tiene esas huellas, conforme va desarrollando la mente de la bodichita va eliminando esos oscurecimientos y alcanza la iluminación. Cuando se habla de la liberación quiere decir que nos liberamos de los tres tipos de sufrimiento, de los engaños, y también de las causas y condiciones del sufrimiento.

Una persona que se ha liberado no busca la felicidad dentro del samsara, ya no experimenta la felicidad contaminada del samsara, porque esta felicidad lleva a experimentar el sufrimiento del cambio y si no existe este sufrimiento tampoco el sufrimiento del sufrimiento, porque el karma para experimentar ese sufrimiento se ha agotado. Tampoco experimenta el sufrimiento que todo lo abarca, pero sigue experimentando dificultades porque tiene los oscurecimientos a la omnisciencia y tiene que seguir todo un camino para lograr la iluminación y, por tanto, tiene que esforzarse y trabajar para ello, pero no tiene los mismos inconvenientes y problemas que nosotros.

**Estudiante:** ¿Cuándo son causa y cuándo resultado el anhelo, el aferramiento y el potencial para la existencia?

**G. Jamphel:** El anhelo, el aferramiento y el potencial para la existencia son causas para tomar un próximo renacimiento y también son resultados. Son el resultado de la ignorancia con la que creamos acciones que dejan huellas en la consciencia, y eso son las causas para que tengamos el resultado del anhelo, el aferramiento y el potencial para la existencia. Hay que pensar que es una rueda que gira.

El potencial para la existencia es una acción, el anhelo y el aferramiento son engaños, que a su vez son causas para tener unos resultados, que son los resultados de la ignorancia, la actividad compuesta y consciencia. A su vez tenemos consciencia, porque tenemos el agregado contaminado de la consciencia. Todos estos vínculos están interrelacionados, son causas y efectos. Como el ejemplo del huevo y la gallina, ¿cuál fue la causa, cuál el resultado?

**Estudiante:** ¿Cuál es la naturaleza de la mente, su esencia?

**G. Jamphel:** La mente es de naturaleza clara y conoedora y también podemos decir que su esencia es de luz, sin mancha. Cuando se explica que la mente es clara, pura y su naturaleza es de luz, nos da la esperanza de que todos los oscurecimientos de la mente pueden ser eliminados por completo, porque la naturaleza de la mente es luz, sin mancha. Nuestra mente es como el cielo y los oscurecimientos como las nubes, por eso, no vemos lo que hay detrás. Pero las nubes pueden ser eliminadas y ver la claridad de la mente, todos los errores y oscurecimientos pueden ser eliminados.

La naturaleza de las personas es bondad, todos preferimos la bondad, a nadie le gusta ser maligno. A todos nos gusta beneficiar a los demás. La gente que beneficia a los demás siente amor hacia todos y trata de darles lo mejor. Todos reconocemos eso y nos agrada ese tipo de mente. Las personas que están siempre enfadas o de mal humor no nos agradan, eso es una señal de que nuestra naturaleza es de bondad.

Gracias al amor que han tenido nuestros padres y las personas que están a nuestro alrededor, podemos seguir creciendo y convertirnos en buenas personas. Esto nos demuestra que nuestra naturaleza es de bondad. Nuestra apariencia no es de dar miedo, porque nada más ver nuestra cara, nuestros ojos, nuestra nariz, nuestra boca, nuestros dientes, nuestras manos, nuestras piernas, no son de alguien que busca dañar a los demás. Las personas que dan miedo es por su comportamiento, sus engaños le llevan a actuar así, pero no es esa su naturaleza. En India hay un actor muy famoso que hace muchas películas en las que siempre actúa de malo asustando a la gente nada más aparecer en la pantalla, pero cuando está fuera de la representación se relaciona muy bien con los demás.

Es muy agradable ver en la naturaleza a los animales que no dañan a otros, que son muy pacíficos. Hay animales feroces como el tigre que se alimentan de otros animales, sólo hay que ver como está formado su cuerpo, sus patas son garras, sus dientes son muy largos y afilados para poder atacar. Nuestro cuerpo no tiene esos

colmillos y nuestras manos no son agresivas como las de un tigre. Nuestras manos están hechas para abrazar a los demás, para mostrar afecto, y es otra señal para darnos cuenta de que nuestra naturaleza es de bondad. Todos los seres tenemos esa naturaleza bondadosa, esta mente que es clara y conoedora, pero los oscurecimientos opacan la naturaleza clara y conoedora de nuestra mente.

El apego, el enfado y la ignorancia no son de la naturaleza de la mente, son engaños de la mente. Con el apego nos aferramos a un objeto, lo ve como agradable y piensa que va a acabar con su sufrimiento, pero es una visión errónea, porque ese objeto al cual desea aferrarse no va a destruir su sufrimiento, sin embargo, se genera un fuerte apego. Igual sucede con el enfado. Cuando alguien tiene un enfado muy fuerte con una persona la ve como su enemigo. Si lo analizamos, es una visión errónea ver a ese ser como su enemigo. Estos engaños están oscureciendo nuestra mente pero no son estables porque vienen de mentes erróneas y podemos eliminarlos.

**G. Jamphel:** La ignorancia es el primero de los doce vínculos del samsara. ¿Qué es la ignorancia? ¿La ignorancia es el aferramiento al yo? ¿Es el aferramiento a los agregados?

**Estudiantes:** La ignorancia de no conocer la ley de causa y efecto. También no saber cómo es la realidad última de los fenómenos.

**G. Jamphel:** ¿Todos estos tipos de ignorancia son la raíz de la existencia cíclica?

**Estudiantes:** Todos los tipos de ignorancia. No conocer la ley de causa y efecto.

**G. Jamphel:** ¿Todas las ignorancias son este primer vínculo de la rueda del samsara?

**Estudiante:** No.

**G. Jamphel:** ¿Cuál no?

**Estudiante:** La ignorancia adquirida.

**G. Jamphel:** ¿La ignorancia adquirida por qué no sería ignorancia del primer vínculo?

**Estudiante:** Porque la que provoca la adquirida es la innata, el aferramiento.

**G. Jamphel:** ¿Qué sería la ignorancia adquirida?

**Estudiante:** No conocer los fenómenos tal cómo son, provoca el apego que sería una ignorancia adquirida.

**G. Jamphel:** ¿Todos los engaños son ignorancia?

**Estudiantes:** Todos los engaños vienen de la ignorancia. Todos los engaños son ignorancia.

**G. Jamphel:** Todos los hijos vienen de sus madres, entonces ¿todos los hijos son madres?

**Estudiante:** Todos los hijos no son madres.

**G. Jamphel:** Del mismo modo todos vienen de la ignorancia pero no necesariamente son ignorancia. Esto sucede también en los doce vínculos, contando la ignorancia como el primero, los demás vínculos vienen de la ignorancia. Pero que vengan de la ignorancia, no significa que sean ignorancia.

**Estudiante:** Creo que la ignorancia de los doce vínculos son dos cosas: no saber cómo existen los fenómenos en realidad y el desconocimiento de la ley del karma.

**Estudiante:** Si no son ignorancia, ¿qué son?

**G. Jamphel:** Por ejemplo, el enfado no es ignorancia.

**Estudiante:** Es un engaño.

**G. Jamphel:** Sí, es un engaño. ¿El apego es ignorancia?

**Estudiante:** No.

**G. Jamphel:** Todos los engaños vienen de la ignorancia, pero el hecho de que vengan de la ignorancia no significa que sean ignorancia. Si la ignorancia es no conocer el modo en que realmente existen los fenómenos, ¿esto significa que es el primer vínculo del samsara?

**Estudiante:** Sí. Por ejemplo, los que realizan la vacuidad salen de la existencia cíclica.

**G. Jamphel:** ¿Todos los que han logrado desarrollar la sabiduría que comprende la realidad son arhat?

**Estudiantes:** No. Son arias. Los que han logrado la visión directa de la vacuidad son arhats.

**G. Jamphel:** Una persona que ha logrado la visión directa de la vacuidad es un **aria**. Volvamos a los caminos: el primer camino es el de acumulación y le siguen el de preparación, visión (han logrado la visión de la vacuidad), meditación y una vez completados estos cuatro caminos viene el de no más aprendizaje, y ahí se convierte en un **arhat**.

**Estudiante:** ¿En el Hinayana hay los mismos cinco caminos que en el Mahayana?

**G. Jamphel:** Sí, en los dos están los cinco caminos.

- Para entrar en el camino de la **acumulación** la persona necesita acumular mérito. Por ejemplo, imaginamos a diez personas que están en el camino de la acumulación, pero sólo ocho tienen la sabiduría que comprende la realidad y dos todavía no, sin embargo, están dentro del camino de acumulación.
- Para que estos dos puedan pasar al **camino de preparación** necesitan desarrollar la sabiduría que comprende la realidad. Los ocho que tienen la sabiduría que comprende la realidad, desarrollan más esta sabiduría y cuando tienen la calma mental y la visión superior pasan al siguiente nivel, el camino de la preparación.
- Cuando logran ver la realidad de los fenómenos de forma directa están en el **camino de la visión** y se les llaman **arias**.
- Conforme su visión directa de la realidad aumenta van superando el **camino de la meditación** hasta llegar al **camino de no más aprendizaje**, en el que se convierten en un **arhat**.

**Estudiante:** La diferencia aria y arhat, ¿cuál es? ¿Primero es aria y después arhat?

**G. Jamphel:** Sí, primero un aria y después un arhat.

**Estudiante:** En el camino Mahayana primero es ser un aria bodisatva y luego un buda.

**G. Jamphel:** En el caso de los bodisatvas, una vez que alcanzan el estado de un aria bodisatva, empiezan a desarrollar las diez tierras o bumis y cuando pasa el décimo se convierte en un buda. Para que pueda entrar en las diez tierras necesita ser un **aria bodisatva**.

**Estudiante:** ¿Qué diferencia hay entre aria y arhat? El aria ha realizado directamente la vacuidad, ¿para convertirse en arhat qué más le hace falta?

**G. Jamphel:** Para convertirse en un **arhat** necesita liberarse del samsara. Un ser **aria** tiene la visión directa de la vacuidad pero no se ha liberado del samsara.

**Estudiante:** ¿Por qué decimos Aria Tara?

**G. Jamphel:** Todos los budas ya son seres arias. Tara es un ser aria. Buda es un ser aria. Un bodisatva que ha entrado en las diez tierras es un ser aria. Todos ellos son arias porque han pasado por ser arias y luego han alcanzado el estado de destructor de enemigos o budas, pero antes tuvieron que ser arias. **Aria** significa aquél que ha realizado directamente la vacuidad.

**Estudiante:** Un aria ha realizado la vacuidad y no se ha liberado del samsara. ¿Qué más tiene que hacer? Le queda el camino de la meditación, ¿pero en qué consiste?

**G. Jamphel:** Lo que hace en el camino de la meditación es eliminar por completo la ignorancia.

**Estudiante:** Cuando realizas directamente la vacuidad la eliminas un poco, pero hay más, ¿no?

**G. Jamphel:** Para que quede más claro. Al principio preguntaba **¿cuál es la ignorancia que es la raíz del samsara?** Empezamos a hablar de los seres arias para ver si ellos han logrado eliminar esta ignorancia. La raíz del samsara es la ignorancia, pero ¿puede haber otra ignorancia que no sea la raíz del samsara? Hay una ignorancia que no es del samsara. Hay una ignorancia que es la causa de la existencia cíclica y otra que no lo es. Por lo tanto, ignorancia no es necesariamente samsara y eso nos lleva a decir que los seres arias tienen ignorancia, pero su ignorancia no es la que forma parte de la raíz del samsara, del primer vínculo.

### Hay dos tipos de ignorancia

- Una ignorancia que todos poseemos y también los seres arias es la **ignorancia de creer que todos los fenómenos existen por sí mismos**, que son verdaderos, como la taza que la vemos como realmente existente, esta ignorancia **no es la raíz del samsara**. La ignorancia que percibe los fenómenos como si existieran verdaderamente no es la raíz del samsara.
- **La raíz de la existencia cíclica es la ignorancia que cree que mis agregados existen por sí mismos**, no se refiere a los fenómenos.

Los seres arias que perciben directamente la realidad no tienen la ignorancia que es la raíz del samsara. No están inmersos dentro del ciclo del samsara porque no crean más acciones contaminadas que les haga seguir dentro del samsara, porque no tienen ignorancia, pero están en samsara porque todavía tienen los agregados.

**Estudiante:** Esta ignorancia ¿es la ignorancia sutil?

**G. Jamphel:** No se refiere a que la ignorancia sea más o menos sutil. Se refiere a que un ser aria ya no tiene la ignorancia del aferramiento a los agregados que es la raíz del samsara. No crea acciones contaminadas pero está dentro del samsara, porque tiene los agregados. Tiene la ignorancia de percibir que todos los fenómenos existen de forma verdadera.

**Estudiante:** Si los seres arias tienen la sabiduría de la vacuidad, ¿cómo es que creen que todos los fenómenos existen por sí mismos?

**G. Jamphel:** Primera razón: los seres arias no son budas. Segunda razón: no han llegado al nivel de arhat. Estos dos razonamientos nos llevan a preguntarnos, ¿por qué todavía no han logrado estos dos estados? Porque les queda una ignorancia.

Analogía. Imagina una naranja con diez gajitos como la ignorancia. Un ser aria que ha desarrollado la visión directa de la vacuidad ha pelado la naranja, y come uno a uno los gajitos. Cuando se los ha comido todos, se convierte en un arhat.

Pero en el caso de un arya, ha pelado la naranja pero sólo se ha comido el primer gajito, aunque tenga la visión directa de la realidad todavía no la ha completado, porque para desarrollar esta sabiduría tiene que ir paso a paso. El primer paso ya lo ha completado que es la visión directa de la realidad, pero hace falta comerse todos los gajos de la naranja para convertirse en un arhat. El primer gajo sería el camino de la visión y le faltan nueve más, porque dentro del camino de la meditación están los otros nueve bumis.

**Estudiante:** La raíz del samsara, ¿qué ignorancia es?

**G. Jamphel:** La ignorancia que es el primer vínculo del samsara, es el aferramiento a la identidad y se puede dividir en dos:

- el aferramiento a los propios agregados
- y el aferramiento a creer que los fenómenos existen verdaderamente por sí mismos.

El aferramiento a los agregados es la raíz del samsara, porque hablando de los fenómenos externos si creo que esta taza verdaderamente existe no me afecta mucho, pero cuando nos aferramos a nuestros agregados es otra cosa. Por eso, este aferramiento a los agregados es la raíz del samsara.

**Estudiante:** Si un ser arya ha realizado la vacuidad, ¿cómo sigue viendo a los fenómenos existiendo por su propio lado?

**G. Jamphel:** Está mal pensarlo como lo has expresado porque cuando vemos la taza, la percibimos como si existiera por sí misma, pero sabemos que está vacía de existir por su propio lado. Los seres arias también saben que la taza no existe por sí misma, inherentemente, a través de su visión directa de la vacuidad pueden ver que la taza está vacía de existir por su propio lado, pero sólo tienen esta visión directa de la realidad cuando están en meditación. Cuando salen de la meditación, aunque saben que los fenómenos están carentes de existir por su propio lado, aún lo perciben como inherentemente existente.

**Estudiante:** Los arhats también, porque los únicos que pueden ver las dos verdades a la vez son los budas.

**G. Jamphel:** Cuando un arhat está en estado de meditación percibe la realidad directamente, ve que está vacía de existir por su propio lado, y cuando sale de esa absorción meditativa percibe los objetos como realmente existentes (pero no se debe a la ignorancia, ya ha acabado con toda la ignorancia), porque aún tiene los oscurecimientos a la omnisciencia que no le permite ver que todos los fenómenos carecen de existencia inherente, eso sólo un buda.

Un ser arya aún está en el proceso. Por ejemplo, un bodisatva que está en el camino de la visión tiene la visión directa de la realidad, que está vacía de existir por su propio lado, pero todavía le falta el camino de la meditación para llegar al estado de buda. Desde la primera tierra (que está en el camino de la visión) hasta la octava (que está en el camino de la meditación) se dedica a eliminar por completo la ignorancia y sólo lo logra en la octava tierra. En la novena y décima se dedica a abandonar por completo todos los oscurecimientos a la omnisciencia y así llegar al estado de la iluminación.

Un ser arya tiene en su continuo mental ignorancia, pero no tiene la ignorancia que es la causa de la existencia cíclica. Porque si dijéramos que tiene la ignorancia que es la causa del samsara seguiría acumulando acciones contaminadas e inmerso en el samsara. No tiene la ignorancia que es la causa del samsara y, por lo tanto, ya no crea

acciones. Para renacer en el samsara tuvimos que realizar acciones y como ellos ya no crean acciones, ya no renacen dentro del samsara.

**Estudiante:** ¿Los seres arias no renacen?

**G. Jamphel:** El ser aria renace en samsara, pero no porque esté creando acciones porque no tiene ya ignorancia. Renace en el samsara como resultado de las acciones que hizo antes de convertirse en un ser aria. Se dice que un ser aria puede tomar renacimiento unas siete veces. Pero puede haber unos que tomen una sola vida, otros que tomen más vidas. Siete es mucho tiempo.

Una vez que uno comprende la vacuidad, a partir de ahí, es más fácil tener la visión directa de la realidad. Y cuando uno tiene la visión directa de la vacuidad ya no crea más acciones, y lo que vienen son los resultados de sus acciones cometidas en el pasado. Pero que tenga la visión directa de la realidad y no cometa más acciones le ayuda a eliminar muchos karmas del pasado, y también depende de cada ser.

Hay distintas capacidades dentro de los seres arias. Puede ser uno que tenga una sabiduría superior que lo hará más rápido que otro con menos capacidad, que lo hará más lento. Hay diferencia entre ellos.

Hay seres que conocen la realidad tal cual es y dependiendo de su capacidad, puede que tengan una capacidad superior, y por esa capacidad purifica muchas de sus acciones cometidas en el pasado y termina rápidamente este camino. Otros seres que no tienen tanta capacidad van a tomar más renacimientos.

¿Qué es lo que más os gustaría desarrollar la sabiduría que comprende la realidad o la mente de la bodichita?

**Estudiante:** La mente de la bodichita.

**G. Jamphel:** Es más difícil desarrollar la mente de la bodichita porque necesitas meditar en la compasión, en la paciencia y en muchos otros aspectos, mientras que en el caso de la sabiduría no necesitas tanto. Por lo tanto, el resultado del que desarrolla la mente de la bodichita es mucho mayor.

En el caso de un arhat que está completamente libre del samsara experimenta una felicidad y un placer increíble porque ya no está en el samsara. Sin embargo, la felicidad que experimenta un bodisatva es mucho mayor que la de un arhat.

**Estudiante:** ¿Es más fácil desarrollar la bodichita si ya tienes la percepción directa de la vacuidad?

**G. Jamphel:** Depende de la motivación, hay **dos tipos de personas**.

- Una que no se preocupa en desarrollar la mente de la bodichita, genera la renuncia y se esfuerza en realizar la sabiduría que comprende la realidad y verse totalmente libre del samsara.
- Y otra que también se esfuerza mucho en desarrollar la sabiduría que comprende la realidad, pero con la motivación de alcanzar el estado de un buda para así beneficiar a todos los seres. Puede alcanzar más rápido la sabiduría que comprende la realidad por su motivación y también la budeidad.

**Estudiante:** Un bodisatva, ¿sufre cuando ve a los seres sufrir? Un ser aria está siete vidas y S.S. el Dalai Lama es la catorceava reencarnación, tiene desarrollada la bodichita y la visión directa de la vacuidad. ¿Por qué renace tantas veces si ya podría estar liberado?

**G. Jamphel:** Los budas tienen mucho amor hacia todos los seres pero han eliminado todo el sufrimiento, no surge angustia al ver a los seres sufrir.

**Estudiante:** Puede llorar como el Buda de la compasión, pero no sufre.

**G. Jamphel:** No lloran, ¿por qué van a llorar los budas?

**Estudiante:** Tara nació de una lágrima de Chenresig.

**G. Jamphel:** Muchas veces cuando vemos a S.S. el Dalai Lama lloramos por la emoción y alegría de tenerlo tan cerca, no lloramos por angustia. Cuando vemos a nuestros familiares después de mucho tiempo nos salen lágrimas, no porque estemos tristes, sino por la alegría de volvernos a encontrar.

Cuando vemos a Chenresig con lágrimas es de alegría de ver a los demás, no porque esté triste, no tiene nada de qué preocuparse. Ananda, el discípulo de Buda Sakyamuni, tenía ciertos poderes de clarividencia, logró ver a los seres de los reinos infernales y sintió mucha tristeza al ver tanto sufrimiento. Buda le dijo que no había ninguna razón para sentirse triste, porque cada ser es responsable de sus propias acciones, ha creado las causas para experimentar esos resultados y el hecho de que alguien se entristezca por ello no le va a ayudar a liberarse de sus sufrimientos.

**Estudiante:** Dicen que Buda Sakyamuni estuvo tres eones para alcanzar la budeidad. ¿Cuántas vidas tuvo de bodisatva?

**G. Jamphel:** Es muy difícil saberlo. Tal vez no haya nadie que sepa exactamente cuántos renacimientos tuvo, qué tiempo tardó desde que se hizo un bodisatva hasta que alcanzó la budeidad. En los textos no está escrito el número de renacimientos hasta alcanzar la budeidad. Lo que sí se sabe es que tomó muchos renacimientos y hay muchas historias que cuentan cómo en diferentes renacimientos comenzaba a desarrollar esta mente de la bodichita.

Es verdad que hay muchas historias en las que nos cuentan en que si uno se encuentra dentro del camino Mahayana, específicamente en el Vajrayana, puede alcanzar la iluminación en una sola vida. También hay textos como el Lam Rim y el Bodhisattvacharyavatara que dicen que en una vida se puede alcanzar la iluminación.

Si se logra alcanzar la mente de la bodichita traerá mucha felicidad la persona que la desarrolle. Un arhat que se ha liberado del samsara experimenta mucha felicidad, pero esta felicidad no se puede experimentar en nada a la felicidad que experimenta un bodisatva.

**Estudiante:** Para un estudiante de Dharma, ¿no sería mejor dejar para más adelante el conocimiento del Dharma teórico y tratar de avanzar en la práctica? ¿O es mejor conocer toda la teoría y después empezar a practicar?

**G. Jamphel:** Practicar y después ponerse a estudiar no es lo correcto, porque si tú empiezas a practicar sin estudiar, ¿en qué vas a practicar?

**Estudiante:** Por ejemplo, tal vez sea mejor concentrarme en tratar de eliminar la ignorancia, el odio, el apego, y después estudiar el Dharma.

**G. Jamphel:** Si no estudias, ¿cómo vas a eliminar la ignorancia? Hay muchas personas que dicen que a través de sólo la meditación pueden lograr eliminar la ignorancia, se van varios meses a meditar y cuando salen del retiro tienen aún más ignorancia. La ignorancia se hace más grande porque no tienen ningún conocimiento. A través del estudio vamos destruyendo la ignorancia, porque la ignorancia se destruye a través de la sabiduría, y a más sepamos, más disminuirá la ignorancia. El modo de destruir la ignorancia es el estudio, es lo primero que tenemos que hacer. Cómo pretendemos practicar algo si no hemos estudiado al respecto. Necesitamos estudiar para saber lo que tenemos que practicar.

Hay veces que hacemos recitaciones de mantras, pero si no conocemos el significado del mantra la práctica no se enriquece. El estudio tiene que ir junto con la práctica, los dos tienen que ir apoyándose. El modo de hacerlo es primero estudiar intensamente, después reflexionar sobre el significado de lo que estás leyendo y meditar en lo que estás reflexionado. El orden a seguir es el estudio, el análisis y la meditación. Cuando hacemos estas prácticas y nos sentimos muy cansados, recitamos mantras porque son muy fáciles.

**Estudiante:** Tal vez no me ha entendido bien, ¿no sería mejor que me concentrara en Las Cuatro Nobles Verdades, porque en los cursos hablamos de muchas cosas, de estados avanzados del Dharma, que son cosas que yo las veo muy lejanas. Entonces, mi pregunta es: ¿podría ceñirme sólo a las dos primeras nobles verdades unos meses y después pasar a otro tema?

**G. Jamphel:** Es importante que sigamos un orden en los estudios. Ahora se habló de los estados de los cinco caminos porque ha salido del tema de la ignorancia. Pero es verdad lo que dices, es importante que tengamos muy claro el empezar a estudiar con un cierto orden, dedicar un tiempo a un tema y después continuar.

### **Dedicación de méritos**

Dedicamos todos nuestros méritos para que podamos seguir en este camino y para que todos los seres puedan ser felices. También dedicamos los méritos para que S.S. el Dalai Lama pueda tener una vida muy larga y estable y que todos sus deseos se puedan cumplir lo más pronto posible y sin ningún obstáculo. Del mismo modo los dedicamos para Lama Zopa Rimpoché, que es la cabeza de la FPMT, que todos los trabajos y proyectos se puedan realizar sin ningún obstáculo.

**Nota: Estos apuntes y exámenes están sin revisar por Ven. G. Jamphel. Puede haber errores en la interpretación y en la transcripción.** Para el estudio de los participantes del Programa Básico. La numeración y los títulos de los capítulos corresponden al Lam Rim Chen Mo, Volumen 1. Las sesiones entre capítulos corresponden a las grabaciones de los CD.