Apuntes basado en libros de su santidad el dalai lama XIV

Primera parte: mi vida

Libro:imágenes de una vida

1-Se llamaba Llhamo dhondrup se convierte en el XIV dalai lama
2-de la invasión de china a la huida hacia India
3-el tibet sin el dalai lama
4-el tibet en el exilio
5-epilogo

Libro:hombre,monje,mistico

Vive en mc lead granj ,en dharamsala en india del norte cerca de Nepal
Los dalai lama no renuncian,solo se reencarnan
En la cordillera de dhauladhar vivia su santidad cuando niño vea la película kundun…
Creo el instituto tibetano de las artes interpretativas(TIPA)los dioses que bailan celestialmente o lhamo
THUBTEN JIGME NORBU ,hermano de su santidad
Himalaya es un reserva de agua para el mundo
Kang rimpoche,monte kailashi hogar de shiva garganta del salween,el mekong yangtse
Primer dalai lama gendum drubpa-1391 a 1474
II dalai lama-gedun gyatso
III dalai lama(1543-1588) sonam gyatso
IV dalai lama-Yonten gyatso
V dalai lama (1617-1682) ngawang lobsang gyatso
VI dalai lama (1683-1706) tsangyang gyatso
VII dalai lama –kalsang gyatso
VIII dalai lama-1708-1757-kelsang gyatso
IX dalai lama-(1806-1815)-lungtok gyatso
XIII-dalai lama-(1876-1932)-thubten Gyatso
Comiamos TSAMPA semola de cebada con leche o te
Monasterios de drepung.sera y ganden
Maestro tsongkhapa 1357-1419-tradicion gelugpa
Kata,un pañuelo ceremonial
Se llamaba Lhamo thondrup y su nombre religioso JAMPHEL NGAWANG LOBSANG YESHE TENZIN GYATSO-SANTO SEÑOR GENTIL GLORIAHABLA PODEROSO,COMPASIVO,DEFENSOR DE LA FE,OCEANO DE SABIDURIA
El palacio de verano NORBULINGKAel jardin de las joyas con 350 habitaciones y construido por el 8 dalai lama
Fue entronizado 22 de febrero 1940
Estudio 18 años estudios budistas

Un dia normal:
Se levanta al alba,después del baño viene 1 hora de meditacion,a las 7 am.
Desayuna,a las 9 am eran las audiencias,después 2 horas de clases

Gyalo thondup y hubten jigme norbu-hermanos y su hermana jetom pema gyalpo
Para los budistas la educación y el conocimiento es uno de los aspectos mas importante de la vida,le gusta jardinear y ver bbc y viajar
En los ANT aldeas de niños tibetanos se les enseña su lengua y su cultura
Su santidad cree que la educación es lo mas importante para todo niño tibetano(los de adentro como en el exilio)

Libro:mi biografia espiritual

THANGKAS(pintura sobre telas en las que aparecen representadas las mayores figuras compasivas del despertar
Como es un dia de su santidad
Se despierta tres o tres y media de la mañana
Hace oracion y luego ejercicio fisico
Desayuno 5 am estudio algo o vienen las audiencias,luego practica la oracion "espiritu del despertar"
No ceno a las 7 u 8 se acuesta
Nacio el quinto dia del quinto mes del año del cerdo de madera el 6 de julio 1935 aldea de takas
Los principales cereales del tibet el alforfón y la cebada
SERA AGA-tu eres el lama del sera
Ah-Ka-ma
En el potala haciamos retiros de 1 mes
Poseedor del linaje de la compasión iluminada
Pasa 5 horas y media rezando
Llegamos a la frontera tezpun unos 80 personas luego a mussoorie
Habian 2500 monasterios en el tibet ,hoy hay solo 70
Rezo "joya que concede los deseos
Ahimsa-esta de paz y no violencia
21 de septiembre 1987 en congreso de Washington anuncio plan de paz en 5 puntos

Mi vida y mi pueblo

Dos hermanas y 4 hermanos,es aficionado a los caballos
Siempre me ha agradado proceder de una humilde familia campesina
Soiamos tener 5 trabajadores
Los tibetanos creen que las aguas del lago Lamió latso se puede leer el futuro
Se estudia drama,musica,astrología y la composición los 5 temas menores
Estudio superior=arte de curar enfermedades,sanscrito,dialectica,arte y artesania,metafisica y filosofia de la religión 5 temas mayores
Dialectica
1-prajyanaparamita-perfeccion de la sabiduría
2-mahdyamika-el camino medio
3-vinaya-canon disciplina monastica
4-adhidharma-metafisica
5-pramana-logica y dialectica

Los niños
1º aprenden imitando a sus maestros
2ºde memoria
3ºexplicacion
Por ultimo meditacion y concentración
Cada estudiante ha de enfrentar con gran nuemro de oponentes que escogen un tema o un punto cualquiera de discusión que crean conveniente para ver derrotar al adversario
Como fue el dia de examan para maestro de metafisica
Mañana-pramana(logica)
Tarde-el camino medio y la perfeccion de la sabiduría
Atardecer-vinaya y adhidarma
Podia visitar a mi familia una vez al mes o cad 6 semanas(dos meses)
Siempre me han fascinado las cosas mecanicas autos,barcos,avionesmecano
Tenia un generador para la luz electrica
Teniamos dos autos:dos baby austin 1927(uno azul y el otro amarillo y rojo
Dogde 1931 naranjo
Comence solo aprender ingles
Mi hermano mayor fue abab del monasterio de kumbum
Los tibetanos tenemos siempre buen humor
En la pag 101 nos describe como era mao tse tung
La religión,el humor y la personalidad son las caracteristicas de nuestro pueblo
Parti con un uniforme y un gorro de piel
70.000 tibetanos me sigueron al exilio
5000 monjes y 800 niños llegaron a dharamsala

Un mar de sabiduría

Los monjes no comen después de las 2 pm

Un buen corazon es la mejor religion

En lo religioso,haber entendido el shunya el vacio,la existencia inherente y sobre todo el bodicitta(el altruismo)eso ha sido una de mis grandes experiencias

Consejos espirituales

Un dia comun me levanto 3 y media am y me acuesto a las8 y media pm ver pag 59 y 62
He tenido 17 maestros o gurus y dos tutores uno de ellos me ordeno monje(bhiksu)

Vision interior pag 46 a 75

Samye el primer monasterio budista del tibet
Que aprende un lama
Budismo,matematicas,literatura,astrología,medicina tibetana,ingles hindi
Podemos decir que los monasterios del tibet eran verdaderas universidades espirituales que licenciaban estudiantes que habian trascurrido durante decenios en el estudio y en la practica espiritual
Geshe=maestro en budismo
Retiros espirituales de 3 años
Iniciación comprende=obligaciones,practicas y meditaciones particulares
Importancia del altruismo y la compasión

La enseñanza del verdadero maestro espiritual seria la que permitiera a su discipulo progresar por sus propios medios,hasta volverse el mismo un maestro

La sabiduría del dalai lama

Estuvo en las universidades de Sera,drepung y ganden
Termino a los 24 años su primera fase
Examen de la mañana-logica-pramana-30 profesores y 15 oponentes debate
Tarde 35 profesores-vinaya-patron de disciplina monastica y abhidarma(estudio de metafisica
Hay mas de 200 monasterios en el exilio
Cultura tibetana
1-la casa del tibet
2-la biblioteca y archivo de obras tibetanas
3-instituto tibetano de las artes escenicas
4-instituto central de estudios superiores tibetano
5-instituto de medicina y astrología tibetano
6-centro tibetano de artesania y artes
Cuando uno muere lo unico que se lleva es el conocimiento de los metodos espirituales y las impresiones karmitas de las acciones realizadas en su vida
Meditacion analitica
Meditacion analitica
1-se toma un objeto de meditacion
2 se cultiva una actitud mental
La meditacion de la calma mental tiene como objetivo final hacer realidad la vision superior
Tinglen-dar y recibir-practica mahayana
El perdon es algo asi como el producto o el resultado de la paciencia y la tolerancia
Causas del bodicitta
1)todo ser ha sido nuestra madre
2-queremos cambiar su suerte si es mala
3-sentimiento de amor a todo ser
4-compasion
5-los seres dolientes,nuestras madres del pasado,separados de su dolor
Causa final=el examen de cómo ayudar mejor a los demas,nos lleva directamente al estado omnisciente y plenamente iluminado del buda
Todas las actividades de un bodhisatva se agrupan:en la practica de los medios idoneos y la practica de la sabiduría
Buda celestial
- Naturaleza
- Sidarta

La religión que uno profese debe estar basada en su disposición mental
Tecnicas para potenciar la paciencia,la compasión,el perdon y otras cualidades

Entrevista jhon avedon

Los tibetanos comen carne,mantequilla y estan acostumbrados a comer bien
Los niños trabajan matando mosquitos y ratas forzadamente
El V dalai lama antes de tomar el poder,vivio en un monasterio

En mis propias palabras

Drama del tibet (la tierra de las nieves)

El poder de la compasión

Encarnación de avalokiteshvara
22 de febrero 1940 entronizacion
Antes de fallecer cada dalai lama deja signos para indicar donde ocurrira su nacimiento siguente
Yeshe norbu-joya que logra todos los deseos
Universidades monasticas –drepung
-sera
-ganden
Hay 53 asentamientos o refugios en el exterior
Universidad autonoma de mexico el tema fue ·"educando la mente,educando el corazon"
Soy un simple monje
Mientras perdure el espacio y mientras se mantengan los seres vivientes,hasta ese momento pueda yo tambien continuar,para disipar el dolor del mundo-santideva

La politica de la bondad

Losar=en el 13 piso el palacio de potala
Protector de las nieves
Gema que satisface los deseos
Portador del loto blanco
Al escapar debido al frio enferme de disenteria
Mi padre murio cuando tenia 13 años
Mi hermano mayor lobsang samten y mi hermana pema
Empieza el dia a las 4 am con el mantra "nag-jhin-lab"
Desayuno con trompa(harina de cebada tostado) y porridge(sopa de copos de avena),medit 6 a 7 veces al dia
Almuerzo thakpal(sopa de tallarines) momos(bolas de masa rellena de carne y cocidos al vapor) y shapagleb(pan frito relleno de carne)
Mi hermano norbu es profesor de estudios tibetanos en blominton,indiana estados unidos y mi otro hermano thondrup es un hombre de negocios en hong kong
Por medio de la bondad,el amor ,la compasión podemos alcanzar la paz mental individual
Autentica motivación armonia y cooperación
Conciencia burda y sutil

Trasforma tu mente

He dejado de vestir prendas costosas.La sencilla tunica de monje que llevo es de buena calidad y facil de lavar y muy comoda

El universo en un atomo

Disponia de tutores personales que me daban clases diarias de lectura,escritura,filosofia budista clasica y memorizacion de las escrituras rituales
Tsen shap-asistentes filosoficos=su labor principal consistia en entablar conmigo debates sobre diversos aspectos del pensamiento budista.Ademas de todo ello participaba en largas horas de oracion y contemplación

meditativa.Pasaba periodos de tiempo en retiro con mis tutores y realizaba regularmente sesiones meditativas de dos horas de duracion,cuatro veces al dia
No estudie matematicas,geologia,biología o quimica ni fisica
Me gusta montar y desmontar objetos mecanicos
Si abres uno de esos relojes,apenas encuentra un mecanismo adentro
1945 cuando llego heinrich harrer y meter aufschnaiter,austricos-ver la película 7 años en el tibet
Tambien llegaron películas de
-dia de la victoria
-coronacion del rey jorge VI gran bretaña
-pelicula de laurence Oliver-enrique V
Algunas mudas de charles chaplin
El chofer se llamaba lhakpat sering y babu tashi
Leia sobre madame blavatsky y annie besant y la sociedad teosofica de madras
Grandes amigos tomas merton y huston smith
El fisico carl von weizsäcker,fue uno de mis primeros maestros en ciencia y me enseño que la materia se puede conocer de dos maneras=por medios fenomenologicos o por inferencia
David bhom nos vimos en 1979 por primera vez en gran bretaña
1973 conoci al filosofo kart popper
Cuando era niño atraves del telescopio del XIII dalai lama veia lo que en el tibet se llama el conejo de la luna
Aprendi que donde hay humo hay fuego
Aprendi las teorias de la falsifiabilidad popperiana que afirma que cualquier teoria cientifica debe contener las condiciones que pudieran demostrar su falsedad
Existe una diferencia fundamental entre aquello que no se encuentra y aquello que se sabe inexistente
No ver algo no es lo mismo que apreciar su no existencia
Los encuentro mente y vida los vere aparte
Mis maestros en filosofia india fueron tadrak rimpoche,el entonces regente del tibet y ling rimpoche
“soy un ciudadano del mundo”
Tambien recibi enseñanzas de un humilde y especialmete dotado erudito tibetano nyima gyaltsen que le llamaba gen nyim
Cuando fui a nueva Delhi escuche a raja remanan
Carl vön weizsäcker me hablo del modelo de 4 realidades objetivas(los cuerpos,las fuerzas,el espacio y el tiempo)conoci en estados unidos a arthur zajonc
1998 visite en Austria la universidad de Innsbruck a Antón zeilinger

Pacificar la mente

Mis cabellos encanecieron y ahora he perdido los dientes y estoy lleno de arrugas(26 de abrl 1997)

El Poder de la paciencia

A los 16 años comence a tomar en serio las practicas a los 35 o 45 empece a pensar en shunyatu,el vacio,este proceso ha durado 40 años

El poder de la compasión

Tengo 57 años y pretendo mantenerme activo 20 años mas(77 años)

Compasión y no violencia

Lo que mas me hace feliz es dormir y comer bien

Samsara pag 9 a 54

Me gusta la miel
La mayor parte del tiempo me sentia infeliz
Monasterio de kumbum
Ademas de reting rimpoche estaba el maestro de ceremonias,el maestro cocinero y el maestro de vestuario
Estudiaba 2 veces al dia
Saque mi doctorado en estudios budistas geshe que incluian 10 materias

-logica	poesia
-gramatica y sanscrito	-astrologia
-Medicina	-artes dramaticas(teatro,canto,danza)
-arte	-estilistica
-filosofia budista	-lexicologia

Oráculo nechung 1956-la joya que otorga todos los deseos brillara en occidente
Vestido con unos pantalones largos y un largo abrigo,con mis lentes guardados en un bolsillo y con un fusil a la espalda Sali del tibet y nunca he podido regresar….
Kata-estela larga de seda blanca
Tengo un sueño hacer del tibet un santuario de la paz
La no violencia=atormentarme excesivamente me impediria hacer felices a los seres que estan mas cercanos a mi
Me levanto a las 4 de la mañana y empiezo con el mantra
“ngak-djinlap-hago un poco de ejercicio me lavo y me visto
Medito hasta 4 horas y media al dia
Si el tiempo esta bueno salgo al jardin un rato
Desayuno mientras oigo bbc noticias
De 6 a 9 am medito 6 a 9 veces en el dia
9 a 12 am hora del almuerzo leo o estudio las escrituras
12:30 almuerzo
En la tarde me reuno con el kashag(asamblea de diputuados)
6pm tomo el te y no ceno
7pm veo bbc
8:30 a 9:00 pm me duermo

Llevo la misma tunica que el resto de los monjes,como todo monje obedezco los votos de pobreza y no poseo ningun bien material
Mi motivación principal es el amor y la filosofia de la bondad
Me gusta la miel es deliciosa

Dzogchen

1973 estuvo en Italia,vaticano,suiza,holanda,Bélgica,irlanda,noruega,suecia,Dinamarca y reino unido
1979 por primera vez visita estados unidos

La mente en serenidad

La transmisión de poder de padmasambhava y sus 8 manifestaciones,las recibio a los 12 o 13 años cuando recibe el ciclo entero de sangra gyachem de tandrag rimpoche

Escritos esenciales

8 Signos que distingue a un dalai lama-a los 13 años empece a estudiar filosofia,definiciones y debate

originalmente nuestra intencion era establecer una oficina central en el sur del tibet

II-reflexiones

Dalai lama hombre,monje,mistico

-la religión es ciencia con fe
-la ciencia es religión en busca de fe
-todos podemos ser buda,solo hay que despertar
-si has recibido una educación,tu mente no puede ser colonizada
-no hay que ser religioso para ser espiritual
-la cuestion del tibet no es territorial sino que sicologica

Mi biografia espiritual

La finalidad de las principales tradiciones religiosas no es construir grandes templos en el exterior,sino edificar templos de bondad y de compasión en el interior en nuestros corazones
-quien se transforma,transforma el mundo
-la llama de la libertad no puede apagarse cuando arde en el corazon de un ser humano cuya vida no se acaba con la muerte

Mi vida,mi pueblo

Prontitud,imparcialidad y justicia
El budismo es una religión intelectual antes que emocional
Nada es difícil una vez que uno se acostumbra a ello
Cuanto mayor sea el progreso material mas obligados estamos a vivir bajo el temor constante

Reflexiones del dalia lama para una vida mejor

La responsabilidad universal es la clave de la supervivencia humana
Felicidad significa tranquilidad de espiritu
Cuanto mas elevado es el nivel de tranquilidad de nuestro espiritu,mas grande son nuestra paz de espiritu y nuestra capacidad de apreciar una vida feliz y gozosa
Cuanto mas grande es la fuerza de vuestra compasión ,mas fuerte es vuestra resistencia para afrontar las pruebas y hacerlas evolucionar hacia condiciones mas positivas
El objetivo de la religión no es conseguir iglesias bonitas o templos soberbios,sino cultivar las cualidades humanas tales como la tolerancia,la generosidad y el amor
-“cada lama es su propia escuela”

El maor y la compasión son la esencia de la religión
Dialogo significa compromiso
La paciencia nos protege fundamentalmente del desaliento
Todo lo que aparece en relacion de interdependencia es vacuidad(nagarjuna)
Lo que pensemos y hagamos en nuestra juventud,provoca felicidad o sufrimiento en nuestra vejez
Algunas personas tiernas,atractivas,fuertes y sanas mueren jóvenes.Son maestros difrazados que enseñan la impermanencia de la vida
Es durante la vida cuando se adquiere el control sobre la evolucion futura,no es el momento de la muerte
Si el samsara(renacimiento)es una obligación, la reencarnación es una eleccion
La naturaleza de la conciencia es la luminosidad y la claridad

Un mar de sabiduría

Si asumimos una actitud de humildad creceran nuestras cualidades
Nuestras armas son una mente en calma,La meditacion y la sabiduría
La sabiduría es como la bala o la municion,mientras que la mente serena es como el arma que dispara
Mas bien uno debe emplearse en beneficio de los demas ,uno deberia utilizar toda la capacidad del cuerpo,del lenguaje y de la mente para el beneficio comun
Sin paz interna es imposible alcanzar la paz mundial
Para practicar la tolerancia primero es necesario controlar la ira
Siempre es nuestro enemigo quien nos enseña la tolerancia,es el verdadero maestro
El amor es el centro de la vida humana
Todas las religiones enseñan preceptos morales para perfeccionar las funciones de la mente, el cuerpo y la palabra
Todos los seres sintientes son nuestros padres y madres, el camino es como la matriz de una madre……..
La obscuridad interior,que llamamos ignorancia,es la raiz del sufrimiento.A mayor luz interior,menos obscuridad.Esta es la unica forma de alcanzar la salvacion o el nirvana
Entrenar la mente para hacernos mejores personas
La muerte de un hombre rico y la muerte de un animal salvaje son iguales
La liberación no se puede buscar afuera
Los problemas de una nacion no pueden ser solucionados en forma aislada ya que dependen en gran medida de la cooperación de otros estados
Todas las religiones enseñan el camino que conduce a un estado espiritual,lleno de paz,disciplina,etica y sabiduría,ayudando asi a los seres vivientes a evitar la miseria y alcanzar la felicidad
La critica es muy necesaria
El proposito de la religión no es la discusión

***el pequeño libro de la sabiduría es la base del mensaje del lama para cada dia seria bueno leerlo completo

Un buen corazon es la mejor religión

Se llega a los niveles mas elevados de tranquilidad interior gracias al desarrollo del amor y la compasión

La concepción se concreto no solo en el contexto del deseo sexual,sino a causa de la decisión de los padres de tener un hijo,una decisión fundada en la responsabilidad y el altruismo en el compromiso compasivo de los padres de cuidar a su niño hasta que sea capaz de hacerlo por si mismo
Si el niño no es abrazado,acariciado,mimado y amado su desarrollo se deteriora y su cerebro no madura correctamente
Incluso en las conversaciones diarias,si alguien habla con sentimiento humano,disfrutamos escuchando y respodemos adecuadamente
La verdadera compasión puede ser experimentada solamente cuando ese autoapego es eliminado
La compasión es por naturaleza generosa,pacifica y delicada,pero tambien muy poderosa
Aquellos que pierden fácilmente la paciencia,son inseguros e irritables.Concretamente considero que la ira es una señal de debilidad
Cuando surge un problema conviene permanecer humilde y mantener una actitud sincera y comprometida,junto a la convicción de que el resultado ha de ser justo
Lo unico que hace falta es que cada uno de nosotros desarrolle sus buenas cualidades humanas
Llamado a una sociedad a ser mas compasiva,justa y equitativa
La religión conduce a un estado espiritual lleno de paz,disciplina,etica y sabiduría
Es mucho mas razonable y beneficioso intentar poner en practica en nuestra vida diaria ,las enseñanzas comunes a todas las religiones,es decir,las que nos conducen por la senda de la bondad,que discutir sobre las pequeñas diferencias que tienen
Siguendo su propio camino,cada religión se esfuerza en ayudar a los seres humanos a evitar la desgracia y alcanzar la felicidad
La violencia siempre produce miseria
La politica desprovista de etica no fomenta el bienestar humano y la vida sin moralidad reduce a los seres humanos a la categoría de animales
El fin esencial de toda religión es servir y beneficiar a toda la humanidad
Somos animales sociales,necesitamos de los demas para sobrevivir
Los verdaderos amigos permanecen a nuestro lado tanto si tenemos éxito como si fracasamos y siempre comparten con nosotros nuestras tristezas y nuestros problemas.El camino para hacerse de amigos asi no pasa por ser inteligentes o bien educados,sino por tener un buen corazon
La introspección y el razonamiento son mas eficaces que la oracion y la meditacion
Ha llegado el momento de pensar en un nivel mas humano:en un nivel humano.Desde ese nivel.debemos valorar y respetar la igualdad con otros seres humanos,construir relaciones mas cercanas de mutua confianza,entendimiento y ayuda,sin importar las diferencias culturales,filosofia,creencia o fe
A causa de la ira ,perderemos una de las mejores cualidades humanas:el poder de discernimiento
Esta es mi simple religión,para la cual no se necesita mas templo que el propio corazon y el propio cerebro,ni mas filosofia que la bondad

Océano de sabiduría

Mi mensaje es la practica de la compasión,amor y bondad
Una buena mente,un buen corazon y sentimientos calidos
Una mente serena,la estabilización meditativa y la sabiduría
Es un error usar a los demas para los propios objetivos,debemos trabajar para alcanzar su bienestar
Sin amor,la sociedad humana se halla en un estado muy difícil,sin èl,en el futuro afrontara muchisimos problemas
El amor es el centro de la vida humana
Todas las religiones enseñan preceptos morales para perfeccionar las funciones de la mente,el cuerpo y la palabra
Se dice que alguien que actue como tu enemigo es tu mejor maestro
La oscuridad interior,que llamamos ignorancia,en la raiz del sufrimiento
Cuanto mas luz interior surja,menos oscuridad habra.Esa es la unica forma de alcanzar la salvacion o nirvana
Todas las religiones tienen el mismo objetivo de crear paz interior
Sabiduría,generosidad y practica de la meditacion
Al tener un corazon puro,podras llevar a cabo cualquiera profesion
Si una nacion sigue imponiendo a otra las formas sociales,politicas y culturales que esta no desea,es muy dudoso que se alcance la paz mundial
Si concentras toda tu energia y tus pensamientos en ser rico o en adquirir bienes materiales(toda la riqueza que pertenece a esta vida) como maximo te beneficiaras durante 100 años,después ya no te quedara nada

Consejos espirituales

Las religiones son como una medicina,por que lo importante es curar el sufrimiento humano
Las actividades sociales y la practica espiritual van unidas
La naturaleza ultima de la mente existe mientras exista la mente
La fuerza interior,la dulzura,el amor,la compasión,la sabiduría y una mente estable son los tesoros mas importantes que un ser humano puede reunir en su vida

Vision interior

Si no seguimos el drama no lograremos liberarnos del sufrimiento
Cada uno es responsable de su propia liberación,nadie lograra jamas liberar al otro
Ley del karma(accion fisica,verbal y mental)
Si actuamos de forma correcta las cosas saldran bien,si en cambio somos responsables de comportamientos incorrectos las cosas iran mal.Si de ninguna manera,somos capaces de ejercer la bondad por lo menos abstengámonos de ejercer la maldad
Hoy somos lo que nuestras acciones de ayer nos han conducido a ser…..asi como mañana seremos lo que las acciones de hoy estan determinando
Un buen maestro logra tener un cierto control de sus reencarnaciones y elige volver a la tierra para poder ayudar,con su bagaje de conocimientos a los seres vivos
No pienso que se deba humillar fisicamente a una persona para enseñarle a ser disciplinada y a hacer buen uso de su inteligencia
Los seres humanos tienen necesidad de gentileza para poder crecer y vivir bien
Kalachakra es como una semilla tarde o temprano brotara

Si es importante vivir serenos,aun lo es mas morir serenos
Si alguien recibe iniciaciones con un espiritu “coleccionista”no cumple acciones meritorias desde el punto de vista espiritual
Parece que cuanto mayor es el progreso material mayor es el malestar interior
Cada uno de nosotros tiene su camino favorito para alcanzar la misma meta
Una mente compasiva produce frutos perfumados como una flor
Mejorando nuestra existencia,mejoraremos la existencia de todos
Un camino espiritual no es una ideología

La sabiduría del dalia lama

Cambia tu mente,pero manten tu aspecto
Si la norma social no contradice el drama,debes vivir según ella
Sin la paz mental sera imposible la paz mundial
Una sonrisa genuina emana del rostro de la compasión
La religión es algo mental sobre lo que se debe reflexionar
El amor y la compasión son la esencia de todas las religiones
El odio no da fortaleza crea debilidad
La paz solo puede perdurar alla donde los derechos humanos sean respetados,donde la gente este alimentada,y donde las naciones y los individuos sean libres
La paz empieza en la mente de cada uno-la paz mental es la clave para una paz genuina
Mientras existan ejercitos poderosos acechara el peligro de una dictadura
El provecho de los demas es la mejor forma de provecho propio
La tierra es nuestra casa y nuestra madre.Debemos respetarla y cuidarla.Es facil comprender el por que

Escritos esenciales

Yo creo que soy un reflejo,como la luna en el agua.Cuando me ves y yo trato de ser un buen hombre,te ves a ti mismo
Nuestra vida es creación de nuestra mente
Mientras nuestra mente continue dirigida por la ignorancia,no hay lugar para una felicidad duradera , y seguimos siendo susceptibles de padecer un problema tras otro
Cuanto mas honrado sea uno,cuanto mas abierto,menor temor tendra ,por que no hay ansiedad ante el hecho de verse expuesto o revelarse ante los demas.Asi pues,creo que cuanto mas honrado sea uno,tanta mayor seguridad en si mismo tendra
Una vida vivida con responsabilidad,servir a los demas
La bondad es esencial para la paz de la mente
Nacemos con la semilla de nuestra propia muerte
La muerte no es ningun final,es un volver a comenzar
No todo lo que se mueve tiene necesariamente conciencia

En mis propias palabras

Solo el cariño trae amigos de verdad
El ruido es una espina para la concentración
Leer un buen libro sagrado es bueno,practicar es aun mejor

Algo que nos ayudara enormente a mantener la calma en el momento de morir es la forma en que hemos vivido
La libertad,de hecho,es la fuente misma de la creatividad,tanto de individuos como de sociedades
Levantar construir es instintivo del hombre
Los grandes movimientos nacen de iniciativas individuales

El arte de vivir en el nuevo milenio

Da la impresión de que quienes no tienen nada son de hecho los que menos angustia pasan

Con el corazon abierto

Dar y recibir amor,es la clave de la felicidad
Dependemos de los demas para subsistir
El proposito de nuestra vida es ser felices
La interdependencia es una ley fundamental de la naturaleza
El confort material por si solo no basta,necesitamos los afectos
El amor de nuestros padres esta implicado de forma directa en nuestra creación-responsabilidad y altruismo
La responsabilidad del profesor es preparar a los estudiantes para la vida
El afecto y el respeto de los demas es vital para nuestra felicidad
Los actos positivos siempre nos aportan fuerza interior
Sin el valor humano no es posible ser feliz
Crear una atmosfera cordial y positiva contribuye a reducir automáticamente el miedo y la inseguridad
La fuente ultima de la atmosfera agradable esta dentro del individuo
La compasion no ofrece solo beneficios mentales,sino que contribuye ademas a mantener un buen estado de salud
Ocuparse de los demas hace que cobremos fuerza interior,confianza en nosotros mismos,coraje y serenidad
Las formas de pensar egoístas no solo causan daño a otros sino que impiden la felicidad que nosotros deseamos
Si el cuerpo esta satisfecho,puede decirse que prácticamente nos olvidamos de èl
El altruismo no es un ideal religioso,es una necesidad indispensable para la humanidad en su conjunto
Es difícil sentir respeto hacia otras religiones si desconocemos su valor.El respetuo mutuo es el fundamento de la armonia autentica.Todas las grandes religiones mundiales enseñan el amor,la compasión y el perdon a vivir mas felices,ser mas compasivos y crear un mundo mejor
La religión es verdaderamente eficaz cuando se ha convertido en una parte integrante de nuestra vida

El poder de la compasión

El amor es el centro de la vida humana,ningun ser humano sensato se propone perderse
Si quieres saber que hiciste antes,mira hoy tu cuerpo.Si quieres saber como sera mas adelante observa lo que tu espiritu hace en este momento

El arte de la compasión

Preocuparse por los intereses de los vecinos es en esencia preocuparse por nuestro futuro
Si hacemos daño al enemigo,nos herimos a nosotros mismos
El dialogo es el unico metodo apropiado
Uno de los peores errores de esta sociedad es el rechazo de las personas que han cometido algun delito

La politica de la bondad

Lo que ocurre en una parte del mundo puede afectarnos a todos
Si se tiene paz interior,los problemas externos no afectaran el profundo sentido de paz y tranquilidad
Si la mente esta tranquila y estable,se vera todo exactamente como es
Pacifismo no quiere decir pasividad
Mi verdadera religión es la bondad
Las armas no permanecen almacenadas
Cada religión subraya la perfeccion humana,el amor,el respeto por los demas y el compartir el sufrimiento ajeno.En la esencia es querer,respetar,amar y servir a nuestros semejantes
Ayudarnos,respetarnos,compredernos.La meta de la sociedad debe ser el mejoramiento compasivo de los demas seres humanos
Para servir y ayudar se debe permanecer integrado plenamente en la sociedad
El verdadero proposito de la religión es el control de uno mismo,no el criticar a los demas
Amor y bondad son la base de la sociedad
La felicidad en el hogar llevara felicidad al mundo
La compasión nos trae tranquilidad y tambien fuerza interior,y la fuerza interior es el origen fundamental del éxito
Altruismo y perdon son la base para que la humanidad este unida
La necesidad de amar es la base de la existencia humana
El enfado y la agitación nos hacen mas susceptibles a las enfermedades

El arte de la felicidad

****** el libro esta lleno de valores del budismo ya vistos anteriormente,todos ellos llevan la felicidad y no al sufrimiento***

Abrirse para ayudar a los demas,la comunicación
Todos los seres humanos,pueden poseer la semilla de la compasión
Felicidad=tener padres capaces de regular sus propias emociones,con un comportamiento altruista que los niños puedan imitar,que establezcan limites apropiados para el comportamiento del niño,que infundan en èl responsabilidad y que utilicen el razonamiento para dirigir su atención hacia estados afectivos y hacia las consecuencias que puedan tener su comportamiento sobre los demas
No nacimos con el proposito de causar daño o problemas a los demas
Los individuos solitarios sufren (pag 72)
“conocer los antecedentes de las personas”
Los principios son lo que cuentan
La paz tiene que basarse en la confianza mutua
El esfuerzo es el ultimo factor del cambio
Un hombre debe conocer sus limitaciones

Transforma tu mente

Si aceptas una religión tienes que ser serio y sincero y ponerla en practica en el dia a dia

El poder de la compasión

Nuestras manos estan hechas de tal manera que sirven mas para abrazar que para golpear.

III- ETICA DE LA VIRTUD-SHILA

HOMBRE,monje,mistico

VER pag 243 del libro,los yogui no tienen vida sexual
Se unen pero no hay eyaculacion-hace alusion a una frase del VI dalia lama que se dio a los placeres sexuales para probar la fe de uno mismo en su propio refugio
La religión no excluye a nadie
El amor y la compasión no son actitudes exclusivas de una religión concreta
La verdad es relativa,depende del contexto
La verdad absoluta la entiendo como algo que es suficiente en si mismo,independiente y que excluye todo lo demas,existe verdades interpretables
La tibetana acepta las pasiones y las emociones y las transformaciones para alimentar-la difícil transición hacia lo que el budismo denomina sabiduría compasiva
El sexo suele ser resultado de una mente ociosa,el budismo guarda votos de pobreza y castidad
Lo ve como un obstáculo para quien aspira a alcanzar objetivos espirituales
Con respecto a la homosexualidad dice que lo ve como otra forma de buscar placer fisico
La respuesta a la muerte es la calma.Cuanto mas tranquilo estes cuando se acerque tu final,mas facil te resultara
La tolerancia es una virtud ,el desarme desde el interior

Mi biografia espiritual

Virtudes amor,lacompasion ,la tolerancia,templanza y control de uno mismo,altruismo,pacificismo
El buen maestro asume la responsabilidad de preparar a sus alumnos para la vida
Compasión (afecto) ser buenos,honestos,benevolente
La paz no se decreta ni se impone por la fuerza.Fruto de la compasión,la paz “madura en el corazon humano e ilumina el mundo”
En las relaciones humanas,la compasión contribuye a promover la paz y la armonia

La ira y el odio son los principales obstáculos para la compasión,cuando es llevada al extremo,la ira puede conducir a la locura
La compasión es amable,apacible y grata por naturaleza
Cuanto mas nos preocupamos de la felicidad de los demas,mas aumenta nuestro propio bienestar,el objetivo de la vida es ser feliz
Virtudes de la compasión,la razon y paciencia
Altruismo
Un bikshu o monje tiene que cumplir 253 votos y una monja 364 votos
Los cuatro votos raices corresponde a 4 prohibiciones simple (10 daños)
1-no matar
2-no robar
3-no mentir
4-castidad absoluta,si hace alguna de estas cosas deja de ser monje
Todas las religiones insisten en el amor,la compasión,la paciencia,la tolerancia,el perdon,la humildad o la disciplina personal
La falta de altruismo,que provoca problemas y desordenes familiares,da lugar a la soledad.Tratemos,pues,de no vivir excesivamente de cara al exterior y tengamos presente que tanto el hecho de apropiarse ,como el poseer bienes materiales refuerza el egocentrismo
La clave de la felicidad reside en la fuerza mental,en la serenidad interior y en una cualidad:la constancia.Nos acercamos a la felicidad desarrollando la ternura y el amor,que corresponden a la naturaleza profunda de cada ser humano
La ignorancia es la fuente de los venenos y de los oscurecimientos mentales,al desarrollar el altruismo,el amor,la ternura y la compasión,reducimos el odio,el deseo o el orgullo
La luminosidad natural de la conciencia es el antidoto de los venenos mentales
La sabiduría es el antidoto mas seguro que disipa nuestra ignorancia fundamental BHAGAVAN (el que ha destruido a los 4 maras de la muerte,distracción,orgullo y las emociones que oscurecen
El amor representa la salud fundamental que corresponde a la verdadera naturaleza de la realidad
Al amor y a la compasión los llamo religión universal
La religión implica un sistema de creencias basadas en principios metafisicos y en la enseñanza de dogmas,ritos y plegarias
La espiritualidad=corresponde al desarrollo de cualidades humanas como el amor,la compasión,la paciencia,la tolerancia,el perdon o el sentido de la responsabilidad
La etica es la base de una espiritualidad laica para todos,sin limitarse al grupo de creyentes de una u otra religión
-la responsabilidad universal-
La interdependencia es una ley fundamental de la naturaleza
En el tibet solemos decir que muchas enfermedades pueden ser curadas gracias a un unico remedio,el amor y la compasión,el perdon,la tolerancia,la fuerza interior y la confianza que permiten vencer el miedo y la ansiedad
Compasión ,tolerancia,bondad y el uso responsable de la ciencia y el poder
Perdon autodisciplina
Ningun ser sensible ,quiere sufrir todos quieren la felicidad
La proteccion de la vitalidad,de la diversidad y de la belleza de la tierra es una responsabilidad sagrada

Estoy seguro de que todos estamos de acuerdo en que es necesario vencer la violencia por completo,pero primero hay que analizarla

Mi vida y mi pueblo

Tolerancia,amabilidad,compasión,clemencia

Reflexiones del dalai lama para una vida mejor

10 actos positivos	10 actos negativos
1-proteger la vida	1-matar
2-compartir tus bienes	2-robar
3-practicar una etica sexual	3-llevar una vida sexual licenciosa
4-decir la verdad	4-mentir
5-hablar con benevolencia	5-sembrar la discordia
6-pronunciar palabras apaciguadoras	6-hablar bruscamente
7-dar consejos utiles	7-denigrar
8-cultivar la satisfacción	8-envidias
9-ser benevolente	9-ser malevolo
10-tener miras justas	10-tener miras falsas

Los factores de la realización persona:riqueza,satisfacción,espritualidad y la iluminación
El primer paso en la busqueda de la felcidad es el estudio
Entrenar el propio espiritu es un arte.La vida misma es un arte
Amor,compasión y perdon,bondad,gentileza y compasión
Para vencer la pereza hay cuatro antídotos:fe,intencion,esfuerzo,docilidad
Amabilidad,comprensión,respeto
La verdadera expresión de la no violencia es la compasión (AHIMSA)

Un mar de sabiduría

Paz,amor,compasión y comprensión son valores
Enojo,odio ,celos es antivalor
El entrenamiento etico,es entrenamiento en la meditacion
La bondad,un buen corazon
Altruismo-bondad
Antes de enseñar a otros,antes de cambiar a otros,nosotros mismos debemos cambiar,tenemos que ser honestos,sinceros,de buen corazon

El pequeño libro de la sabiduría del dalai lama

Paz,bienestar,seguridad
No hemos tenido éxito en obtener la felicidad,la paz y la superacion del sufrimiento
Responsabilidad universal
3 pecados-emociones aflictivas-ignorancia,deseo,apego

Océano de sabiduría

Bondad,compasión,actitud humilde
Fraternidad,solidaridad,tolerancia,paz interior,serenidad
Colera,odio son antivalores
Necesitamos amar a los demas
Agresividad,competitividad

Venenos-ignorancia,codicia y agresividad,envidia,competitividad,colera ,orgullo,obstruyen el desarrollo de nuestra actitud altruista
Nadie puede ser feliz con una actitud colerica
Tu enemigo siempre te enseñara a ser tolerante
Calma,paciencia,altruismo
Enseñanza de la moral se relaciona con la conducta,la enseñanza de la estabilización meditativa,con la meditacion y la enseñanza de la sabiduría,con la vision
Vision de la conducta y la meditacion…..
Deseo ,odio es malo en cambio la bondad,el amor, el respeto,la tolerancia y compasión es bueno
Honestos,altruistas y espiritualmente maduros
Un buen corazon,una persona bondadosa
Si hago distinciones es para que su mente encuentre la paz,no para criticar,discutir o competir
En lugar de criticar,discutir,es mejor hacernos amigos,comprendernos y esforzarnos en servir a la humanidad
Cambiarnos a nosotros mismos
Quiza podamos encontrar algun nuevo tipo de sistema educativo para la generacion mas joven,que ponga de relieve el amor, la paz,la fraternidad,
La esperanza es la base de la esperanza,creemos que vencera la verdad
Creo que es conveniente que haya muchas religiones diferentes,ya que a la mente humana siempre le han gustado distintos acercamientos en consonancia con las diferentes maneras de ser

El buen corazon

Actuar de forma etica,de forma moral y vivir una vida de individuo eticamente disciplinado y responsable
No hay un solo hombre que sea irrelevante en nuestra vida

Consejos espirituales

La conducta etica requiere que seamos concientes de lo que estamos haciendo,y que lo hagamos con aplicación
La segunda de las perfecciones es la etica
La tercera de las perfecciones consiste en la practica de la tolerancia o la paciencia
Tipos de paciencia
1)no preocuparse por ningun daño que uno pueda sufrir
2)aceptar voluntariamente las dificultades
3)paciencia o la tolerancia que comparte
Descubrir la doctrina
Moralidad,sencillez contento
Sabiduría=conocer la variedad de fenómenos y la sabiduría de conocer el modo de ser de los fenómenos
Sabiduría de conocer el modo de ser o la naturaleza ultima de los fenómenos-es la mas importante,constituye la sabiduría de percibir la vacuidad
Pueden pasar 10 años antes de considerarlo un buen maestro…..
Maestro espiritual=ha de constituirse un modelo ante los ojos de sus seguidores
La autentica guia espiritual no se lleva a cabo por medio de la fuerza,sino que surge del respeto y la devocion otorgados libremente

El maestro debe ser-1-cultivado
2-disciplinado
3-tener un buen corazon

Trascender el ego

Responsabilidad universal
La paz solo puede mantenerse de manera estable alli donde se respetan los derechos humanos,alli donde la gente esta suficientemente alimentada,y alli donde los individuos y las naciones gozan de verdadera libertad
La paz comienza en cada uno de nosotros
Amor,bondad,fraternidad,compasión

Vision interior

Un lama cualificado tiene que poner en practica las enseñanzas recibidas… tiene que trasmitir la inspiración de las enseñanzas no solo atraves de palabras sino tambien con su conducta,con su mismo modo de ser
Un autentico maestro tiene capacidad para transmitir a sus discipulos el corazon de la doctrina,para encender sus mejores predispociones para ponerles en condicion de proceder atraves del sendero y llegar preparados al gran momento de la liberación definitiva
Autodisciplina,auto control y el sentido de la responsabilidad hacia nosotros mismos y hacia los demas
VINAYA=codigo del comportamiento
Verdad=que las cualidades fundamentales del ser humano son las positivas y no las negativas.Que el amor,la gentileza y la compasión son caracteristicas propias de nuestro animo.Debemos cultivarlas,por tanto,mediante el razonamiento,pero tambien mediante la sensibilidad y la instuicion
Valores de tolerancia,solidaridad,comprensión,dialogo
El fin ultimo de cada via religiosa es la elevación del ser humano…su liberación de la esclavitud de la ignorancia y del sufrimiento
Todo lo que nosotros hacemos interacciona con los demas, y todo lo que hacen los demas interacciona con nosotros

La sabiduría del dalai lama

El daño o la destrucción de la vida estan estrictamente prohibido
El consejo de Buda,dicho de forma somera ,fue que evitaramos herir a los demas,y a ser posible que los ayudaramos
MAHAYANA procurar el bien de todas las criaturas
Realismo,moderacion y paciencia
Libertad.democracia,unidad
Compasión,justicia,igualdad
Respeto a los derechos humanos
Claridad,fortaleza,humor,amor,proteccion,solidaridad,bondad
La paz genuina debe surgir de un sentido de preocupación,del amor y de la compasión y el respeto
La ira,los celos,la impaciencia y el odio son los verdaderos causantes de los conflictos
Proteccion,conservación y la preservación del medio ambiente
Si se tiene tolerancia,se superara fácilmente las dificultades

La practica de la paciencia empieza cuando te encuentres con un enemigo
Antivalores egoismo,dominacion,y los celos
“nueva libertad mundial”-el orden sin libertad es represion.La libertad sin orden es anarquia
Los seres humanos,de hecho todos los seres vivos tienen derecho a buscar su felicidad y a vivir en paz y en libertad
Las violaciones de los derechos humanos logran asi obstruir el desarrollo politico,social,cultural y economico de la sociedad
Honestos,altruistas y de espiritu maduro
Una sociedad libre,dinamica,estable y pacifica
No violencia,paz,comprensión,el amor,la compasión,la tolerancia y el respeto a los demas

Escritos esenciales

La etica es la dinamica suprema universal de las religiones del mundo,su religión es el altruismo
La metafisica genera etica
Virtudes clasicas cultivadas en una vida tras otra
-generosidad-moralidad-templanza-esfuerzo-la meditacion-sabiduria
La paz y el gozo se siguen opciones sanas y la angustia y el daño se siguen opciones insanas
La sabiduría ve las cosas tal como son:la ausencia de cualquier cualidad definitoria de la realidad perceptible
La sabiduría se hace compasión

Entrevista con cabezon

La paz mundial se alcanza gracias a un sentido de hermandad basado en la compasion
El estado de buda es el objeto del refugio resultante
Matar es muy negativo
Si el proposito o aspiracion final es engañar a alguien,el mostrar bondad con segundas intenciones es uno de los actos mas nefastos

En mis propias palabras

La energia fruto de la ira casi nunca es de fiar
La compasión es,por naturaleza,amable,tranquila y suave,pero sumamente poderosa
Acciones no virtuosas
Tres fisicas
1-matar
2-robar
3-mala conducta sexual:adulterio

4 verbales
1-mentir
2-crear division
3-insultar a los demas
4-palabras necias

3 mentales
1-codiciar

2-intencion de dañar al otro
3-vision erronea

La finalidad de adoptar un maestro espiritual es domar la mente.Eso significa que el maestro espiritual deberia ser alguien que ha alcanzado un elevado nivel de comprensión atraves de la practica regular
a)luego hay que cultivar la fe,el respeto y el seguimiento de sus instrucciones espirituales
b)discernimiento
c)acatar instrucciones virtuosas y pasar por alto las perniciosas
cuando el consejo de un maestro contradice los principios budistas,debemos cuestionarlo y pedir una aclaracion
el maestro espiritual debe dominar las disciplinas de etica,meditacion y sabiduría
karma-acciones y experiencias(causa y efecto)-liberacion –el nirvana
la generosidad perfecta significa que ofrece todo lo que tienes,asi como los resultados positivos de esa ofrenda a todos los seres sintientes,alcanzar la etica perfecta significa que llegar a un estado mental que se abstiene por completo de perjudicar a los seres sintientes
pag 71 como mantener la atención y la actitud alerta
cuando la gente olvida los principios eticos basicos y actua de forma egoísta,se generan consecuencias desagradables

los 5 defectos	8 antidotos
1-pereza	1-fe-2-aspiracion-3-esfuerzo 4-flexibilidad fisica y mental
2-olvido	5-atencion
3-aletargamiento y agitacion	6-conciencia
4-no aplicar los antídotos	7-aplicación
5-aplicarlos en exceso	8-abstenerse de aplicarlos

4 maneras de reunir discipulos
-dar
-hablar amablemente
-enseñar
-y obrar de acuerdo con las enseñanzas

La democracia es el sistema de gobierno que mas se acerca a la ecuanimidad-compasion
Las zonas de paz son oasis de estabilidad
Nuevo orden ecologico
Es la valoración etica la que debe determinar que es positivo o negativo-etica secular

El arte de vivir en el nuevo milenio-una guia etica para el futuro

Cuando la fuerza que impulsa nuestras acciones y les da sentido es integra,nuestros actos contribuyen automáticamente al bienestar de los demas
Toda revolucion espiritual entraña una revolucione tica
Actos eticos,actos espirituales.Los seres humanos somos seres sociales
Ansiedad,frustración,desilusion,odio,ignorancia,violencia son malos

En cambio amor,la compasión,,la paciencia,la tolerancia,perdon,la humildad,amabilidad,son buenos
“incapacidad de soportar la vision del sufrimiento ajeno”
La vida de casi todos los malhechores y criminales haya sido una vida de soledad y carencias
La paz es fruto del amor y la buena salud
La paz ,la tranquilidad y el cuidado de los demas,son esenciales para que nos recuperemos de una enfermedad
Paciencia,tolerancia,perdon

Etica de la contencion
Disciplinar la mente para lograr la libertad
Odio,ira,rencor,maldad,orgullo,lujuria,codicia,envidia,homicidio,escandalo y el engaño,rabia ,colera,miedo,mezquindad,agresividad
Las personas que se preocupan activamente por los demas son sumamente respetadas y veneradas incluso
Codicia,ambicion,arrogancia
Coraje,valor,la confianza en uno mismo
Compasivos,amorosos,generosos,dispuesto al perdon,tolerantes,pacientes
Frustración,la confucion,la inseguridad,la ansiedad,la perdida misma del respeto y la autoestima

Etica de la virtud
Paciencia-ser capaz de soportar,ser capaz de aguantar
Paciencia,tolerancia,fortaleza,perdon
Culpa,cobardia,ansiedad,desamparo,soledad
Humildad se opone al orgullo,la contencion a la codicia,la perseverancia a la indolencia,desvelacion a desesperanza,desesperación,orgullo,arrogancia
Amor,compasión,paciencia,generosidad,humildad
Don de serviciomodestia,pesar arrepentimiento
Lo hecho hecho esta no hay vuelta atrás
Ira,malicia,envidia
La disciplina etica es la base de la virtud

Etica de la compasión
Amor compasivo,amabilidad,bondad,desapego,compasión,unidad,armonia, sentimiento de desamparo,desesperación
paz ,alegria,amor al projimo,afecto,amabilidad

Etica y sufrimiento
La felicidad genuina se caracteriza por la paz,que la paz se alcanza casi con absoluta seguridad,cuando nuestros actos estan motivados por la preocupación que sentimos por los demas
Guerra,pobreza,violencia,crimen,enfermedad,vejez,muerte
Disposición elemental del ser humano hacia el afecto,la libertad,la verdad y la injusticia
Ansiedad,miedo,duda,ira desesperanza
Nuestros actos redundan en el bienestar de todos
Egoismo,odio,deseo de engañar

Todos estan de acuerdo en la negatividad del homicidio,del robo,de la mentira y de la conducta desencaminada en el terreno sexual
Rehuir el odio,el orgullo,la intencion maliciosa
La codicia,la envidia,la gula,lujuria,ideologías perjudiciales como el racismo
En contra de la conducta sexual erronea=anticonceptivos,infidelidad,aborto
Discernimiento con sabiduría
Emplear nuestra inteligencia para juzgar que acto sera el menos perjudicial a la larga el valor moral de un acto determinado se juzga en relacion con el tiempo,el lugar,las circunstancias y los intereses de la totalidad de los implicados tanto en el presente como en el futuro
Compasión y conocimiento
Asumir responsabilidad de nuestros propios motivos
El problema de la clonacion y la biotecnología

Responsabilidad universal
Disciplina etica,conducta integra,discernimiento,honestidad,justicia,conciencia medio ambiente,diversidad
Llamado a ser mas sensible con todos los demas
Todos somos iguales,bienestar de los demas
Lo contrario de la contencion fomenta la codicia-un ansia de adquisición que jamas podra satisfacer,siembra semilla de envidia y competitividad
Necesitamos cerciorarnos de los enfermos y afligidos nunca se sientan desamparados,rechazados o desprotegidos
Soluciones no violentas a los conflictos,obrar con espiritu de reconciliación

Niveles de compromiso
Mas amable y mas compasivo,mejores
“mi trabajo es para los demas”
Personas responsables,un politico que sea genuinamente responsable se conduzca con honestidad e integridad

Etica en la sociedad
La educación y los medios de comunicación
Amabilidad,compasión,paciencia,tolerancia,perdon y la humildad
Importancia de los valores basicos,el dialogo
Resolucion no violenta de los conflictos
Eliminar de los programas de estudio la tendencia a representar a los demas de un modo negativo
Los profesores mediante su propio comportamiento,son capaces de lograr que los niños los recuerden y los tengan presentes durante todo el resto de sus vidas
Periodismo investigación
Hijos=si los educamos de modo que sean concientes de sus responsabilidades,seran mas disciplinados cuando tengan que entrar en contacto con los medios de comunicación
El mundo de la naturaleza es nuestra propia casa
La planificación familiar es algo esencial.La vida de los seres humanos es un preciosisimo recurso y las parejas casadas deben tener hijos siempre y cuando

exista razones de muchisimo peso en sentido contrario .Mas de la mitad de la población mundial no tiene cubiertas sus necesidades basicas
Aplicación de los valores espirituales en el terreno del comercio-competencia
Los ideales son el motor del progreso
Reconciliación,no violencia,compasión,justicia verdad,cooperación internacional

Paz y el desarme(paz mundial)
Amor por la paz,justicia , la libertad
En contra crueldad y la opresión
La violencia crea mas violencia y la violencia solo significa una cosa :sufrimiento
La paz mundial depende de la paz que reine en el corazon de los individuos
Las armas existen unica y exclusivamente para destruir seres humanos,las armas no pueden actuar por si solas
La injusticia socava la verdad,sin verdad no puede haber una paz duradera,confianza,dialogo,espiritu de conciliación,compromiso
Salvaguardar la justicia,la seguridad comunitaria y los derechos humanos en el mundo
"zonas de paz"
El amor que los seres humanos tienen por la verdad,la justicia,la paz y la libertad,la creación de un mundo mejor y mas compasivo sigue siendo una posibilidad genuina

El papel de la religión en la sociedad moderna
Cualidades espirituales del amor y la compasión
La paciencia y la tolerancia,el perdon,la humildad
Superacion del sufrimiento por medio de la practica de la disciplina etica y el cultivo del amor y la compasión
Contencion y desarrollo de la comprensión
Todas las grandes religiones tienen por objeto ayudar a los individuos a llegar a ser buenos seres humanos,todas ellas hacen hincapié en el amor y la compasión,la paciencia,la tolerancia,la humildad
Los fundadores de fe se condujeron con una gran sencillez.La disciplina etica y el amor por los demas fueron el sello distintivo de sus vidas,desarrollar el amor y la compasión y en renunciar a todo deseo egoísta,nos alientan a transformar nuestro corazon y nuestro espiritu
La diversidad religiosa es sumamente enriquecedora
Instaurar una genuina armonia basada en el respeto mutuo y en la mutua comprensión
La religión tiene un potencial enorme para hablar con autoridad sobre cuestiones morales tan vitales como son la paz y el desarme,la justicia politica y social,el medio ambiente,siempre dar un buen ejemplo
Buen corazon=amabilidad,afecto,honestidad,verdad,la justicia
El templo ha de ser nuestro propio corazon,nuestro espiritu,nuestra inteligencia
Se claro y directo,procura ser imparcial,desfavorecidos,no se bastan a si solos,trata de no considerarlos nunca inferiores a ti mismo

Adiestrar la mente

La variedad de religiones es beneficiosa
El respeto mutuo es el fundamento de la verdadera armonia

Con el corazon abierto

Los matrimonios que acaban pronto lo hacen por que carecen de compasión,son fruto del apego emocional basado en la proyeccion y la expectativa y en cuanto esas proyecciones cambian el apego desaparece
Una amistad genuina solo puede nacer de la cooperación basada en la honestidad y sinceridad
Fraternidad o responsabilidad universal,cooperación,conciencia global
La responsabilidad universal basado en la compasión y en un sentido de la fraternidad ,unidad ,para ello son preciso el afecto humano y el analisis paciente basado en la compasión

El arte de la compasión

Vivir de manera responsable ,debemos evitar las influencias de malas compañias,amigos insatisfactorios que pueden desviarnos del camino
Cultivar la amistad con personas leales que nos ayuden a dar sentido y significado a nuestra vida
Buscamos siempre un maestro que posea conocimientos de la materia que deseamos estudiar
La fama,la riqueza y el poder no son meritos que deban tenerse en cuenta en un maestro espiritual
Deberiamos estar dispuestos a examinar a un maestro durante 12 años para asegurarnos de su verdadera capacidad
Cuanto mas claras veamos sus cualidades mas valioso sera para nosotros
Acciones no virtuosas
Matar,robar,adulterio,mentira,hablar mal,discurso autoritario,codicia,malicia,prejuicios
No hay ninguna seguridad de que nuestro mejor amigo de hoy siga siendolo para siempre
Odio=SHEDANG
Meditacion sobre la ecuanimidad
Metodo septuplo de causa y efecto

Politica de la bondad

Debemos investigar la erudición de la persona-la habilidad de explicar temas y ver si aplica estas enseñanzas a su conducta y experienciaa diaria

El arte de la felicidad

Avaricia y la frustración,desilusión
cap 15-valores espirituales basicos
las religiones tienen la intencion de nutrir el espiritu humano
todas han sido diseñadas para que la persona sea mas feliz y para que el mundo sea un lugar mejor
la verdadera espiritualidad es una actitud mental que se tiene en cualquier momento
voto del bodhisatva=guerrero despierto,quien por su amor y compasión ha alcanzado bodhicitta,un estado mental caracterizado por la aspiracion espontanea y genuina a alcanzar la plena iluminación para ser beneficioso para todos los seres
cultivar los estados positivos:amabilidad,compasión y la tolerancia

la mayoria de las religiones incluyen practicas que tratan de aquietar la mente,de situarnos mas en contacto con nuestra mas profunda naturaleza espiritual

el arte de la sabiduría

estrofa 11 y 12 del camino del bodhisatva-el bien y el mal(pag 78)

el ojo de la sabiduria

los preceptos del abstenerse de lo pernicioso(pag 68 a 75)
1-abstenerse de destruir cualquier vida
2-abstenerse de tomar lo que no ha sido dado
3-abstenerse de conductas erroneas respecto a los deseos sexuales
4-abstenerse de mentir
5-abstenerse de calumnias
6-abstenerse de abuso verbal
7-abstenerse de la conversación vana
8-abstenerse de la avaricia
9-abstenerse del rencor
10-abstenerse de creencias erroneas

****** el libro presenta de una forma detallada el actuar etico entre pag 67 a 107-seria bueno verlo en el libro,se da solo la estructura de èl.***

8 dharmas
9 estados mentales
6 poderes
4 actividades mentales
4 realizaciones carente de forma
Virtudes y conocimientos especiales
Las virtudes de un BUDA BUDDHAGUNA
A-corporales-32 marcas de una gran persona
-8 marcas menores
B-verbales-amable,atractiva,beneficiosa-64 virtudes
C-mentales-sabiduria y compasión-21
10 poderes-pag 127
4 confianzas de un buda-pag 129 a 136
3 claras percepciones

Transformar tu mente

La longevidad es consecuencia de la practica etica de abstenerse de matar,el atractivo fisico resulta de tener paciencia con los otros,esta bien provisto es consecuencia de haber sido generoso con los demas en alguna vida anterior
Verso 2-habla humildad
Verso 4-los marginados-las enseñanzas budistas aportan algo a la sociedad
Verso 6-cultivo de la paciencia y tolerancia
Verso 7-dar y tomar
Dar=poner de relieve la practica de la bondad
Tomar=hace hincapié en la practica de la compasión
Etica secular=cuidado,responsabilidad,perdon,fisicamente prosperamos gracias al afecto de los demas
Un planeta desmilitarizado
Soy contrario a la pena de muerte

No hagas daño a los demas
Mejorarnos a nosotros mismos
Cuanto mas cultives la bondad,mas feliz y tranquilo te sentiras

El universo en un solo atomo

Tiene la etica un lugar en la ciencia-es el animo de la persona que blande el instrumento el que determina el proposito con que sera aplicado
Valores de la creatividad y la espiritualidad
Antietico-nihilismo,materialismo,reduccionismo
Clonacion-estoy en contra es aberrante…..
Desde el punto de vista del budismo,se trataria de un cuerpo identico aunque de dos conciencias enteramente distintas.El individuo morira igual
Cuando estas tecnologías(fetos ideales o de diseño) se emplean por motivos medicos-para la curacion de una deficiencia genetica determinada
No podemos mas que solidarizarnos
Factores de la respuesta etica
1)examen de nuestras motivaciones y asegurarnos de que se fundamentan en la compasión
2)afrontar cada problema en concreto sin perder de vista la perspectiva mas amplia posible, que no solo consiste en situar el tema dentro de la imagen mas general de la empresa humana,sino tambien en tener en adecuada consideración las consecuencias a corto y a largo plazo
3)en el momento de aplicar nuestros razonamientos al analisis de un problema debemos asegurarnos de ser honestos,conscientes e imparciales,de otro modo,podriamos caer victimas del autoengaño
4)al enfrentarnos a cualquier desafio etico real,debemos hacerlo con un espiritu de humildad,reconociendo los limites de nuestros conocimientos (colectivos y personales)pero tambien nuestra vulnerabilidad y la posibilidad de equivocarnos en el contexto de esta realidad que cambia tan vertiginosamente
5)debemos asegurarnos de que cualquier nuevo curso de accion obedecera al objetivo primordial del bienestar de la humanidad y del planeta que habitamos

El poder de la paciencia

Bondad,reconciliación,afecto,tolerancia
Emociones aflictivas-vanidad,arrogancia,envidia,lujuria,mezquindad
Aunque tenga grandes poseciones,cuando sientas odio interno,tendras deseo de destruirlas.No hay ninguna garantia de que la riqueza pueda proporcionar la felicidad que buscamos
Si alguien comete un acto de venganza debe hacer frente a las consecuencias en su vida futura
Tolerancia,paciencia,compasión,sabiduría
Si no hay amor y afecto no se puede mantener una verdadera amistad
El factor que alimenta la ira o el odio es la infelicidad mental –descontento
El enemigo interior es odio
Alegria,placer ,felicidad son buenos
Ignorancia,engaño,odio ,codicia son malos
La codicia genera sentimientos de frustración y confusion ,su antidoto es la complacencia
Ser humilde significa tomar la decisión de no recurrir a la venganza aunque se tenga la capacidad de hacerlo

Autodisciplina,sumisión
La caza a veces no es por codicia,sino es una cuestion de supervivencia
Las acciones cometidas sin motivación alguna,las acciones que tienen una motivación,pero que no se llegan a ejecutar,las acciones motivadas y ejecutadas,y los que no son ni motivas ni ejecutadas-crimen por compasión…
Cuanto mas sofisticada es una personamejor oculta su sentimiento de odio-cuanto mas odie mas amable se mostrara
El aborto es un homicidio,un feto es tambien un ser vivo,es aceptable cuando la vida del niño o de la madre corren peligro o cuando la situación familiar es extrema
SANTIDEVA dice que a veces hay que ser indiferente hacia el autor del crimen o la agresión
Si una persona es capaz de herirse por ignorancia o indolencia,tambien puede causar daño a otros de la misma manera.Si esta dispuesta a hacerse daño a si misma,es muy posible que tambien cause daño a los demas

SANTIDEVA
VERSO 59-aunque viva feliz durante mucho tiempo
Acumulando abundantes riquezas materiales
Me ire de aquí con las manos vacias
Como si me lo hubieran robado todo
-no compensa vivir una vida larga basada en el éxito material que se obtiene atraves de medios indignos
60-sin duda las riquezas materiales me ayudaran a vivir
Y me permitiran hacer el bien y eliminar el mal
Pero si me enojo por su causa
Mis virtudes se consumiran y el mal crecera
-61-¿Qué sentido tiene la vida
De quien solo comte maldades,
Si en su afan de obstener riquezas materiales
Consigue que su vida se arruine.
5 pautas censurables=una de ellas es engañar y adular a un benefactor para obtener el maximo de benefecio
-“el amigo espiritual”
-91-si por alcanzar la fama
Pierdo mis riquezas o mi vida
¿Qué valor tienen entonces las palabras?
Cuando haya muerto¿a quien le daran placer?

La fama se le puede subir a la cabeza y llenarle de orgullo,con lo cual adoptara una actitud arrogante por que ha triunfado a los ojos del mundo
Mantener la amistad y tener contacto con otras personas para ser feliz
La salud,las poseciones materiales y la amistad depende de la colaboración y el esfuerzo de otros
3 reinos
Los BUDAS trabajan en beneficio de los seres sensibles
Los monjes deben trabajar en forma activa en la sociedad y no aislarse de ella
12 eslabones del origen dependiente
37 aspectos del camino de la iluminación
Cuanto mayor es el éxito material mas compleja es la estructura sicologica

ARYADEVA-los que tienen fortuna y éxito estan plagados de dolores mentales y emocionales,y que los pobres estan plagados de dolores fisicos y sufrimiento.Esta es una gran verdad

Llevar una vida disciplinada,evitar los 3 pecados o venenos y evitar 10 acciones negativas y buscar 10 virtudes
3 pecados o venenos=ignorancia,apego,odio
Llevar una vida disciplinada y observar los principios morales
Lo unico que debemos hacer es considerar de que modo nos relacionamos con el mundo y con los demas

El poder de la compasión

Cap 1-satisfaccion,la alegría y el bien vivir
Humildad genuina y la falta de confianza
Ego negativo-muerte,robo,etc
Ego poisitivo-debo ser un buen ser humano.Debo servir.Debo asumir todas las responsabilidades-bondad afectuosa o fuerte apego
El cuerpo es sucio,hasta el acto de nacer esta rodeado de sangre….
Aunque uno tenga muchos bienes materiales,si es pobre mentalmente siempre sentira carencia y siempre querra mas
Competencia amistosa que sirva como factor de estimulo para el crecimiento y el progreso
Las relaciones sexuales deben estar bajo un sentido de responsabilidad,de compromiso
El matrimonio demasiado apresurado es peligroso.Primero tienen que dedicar un largo periodo a conocerse mutuamente y después ,cuando estan sinceramente convencidos de que puedan convivir,deben casarse
El control de la natalidad es muy necesario
Fuentes de nuestra felicidad=salud,comodidades materiales y los buenas compañias

Cap 3 relacion con la ira y la emocion
La causa principal de una vida feliz esta dentro de uno
Tienes que minimizar ira y el odio
El dinero o la educación te pueden hacer esclavo y crear sufrimiento
La fuente definitiva de mi felicidad mental es mi paz de espiritu
El descontento es la semilla de la ira

Cap 4 dar y recibir una manera practica de dirigir la compasión y el amor
El matrimonio no es para la satisfacción temporal,sino para algun tipo de sentido de responsabilidad
La fama es decididamente un producto de otras personas,sin la presencia de otras personas,el concepto de forma ni siquiera tendria sentido
Una verdadera amistad se desarrolla a base del autentico afecto humano,no del dinero o poder
La eficacia del tratamiento depende del “afecto” del medico
Afecto humano-con el sentimiento y el reconocimiento de los valores,todas las actividades humanas se vuelven constructivas
Vacilación,miedo y falta de confianza personal desarrolla una actitud pesimista

Compasión con una persona muy honrada y a la sabiduría con una persona muy competente
Compasión,amor y el perdon
Una sola religión no puede evidentemente satisfacer a toda la humanidad
Practica del dar y tomar
El problema ambiental surge insaciable avidez,insatisfacción y codicia
Desarmee-formacion de un frente unido contra las guerras y conflictos
Población-cuidado por que los recursos son limtados

Cap 7-preguntas y respuestas-pag 93 a 152
Miedo hay que erradicarlo-hay esperanza
El miedo crea medidas preventivas
Perdon=ejercicio de purificación
4 Fuerzas
1)sensación de arrepentimiento por el acto cometido
2) sensación de no volver a cometer esos actos en el futuro
3)tomar refugio en la triple gema
4)ciertas practicas religiosas,postraciones,mantras,meditando sobre el amor y la compasión
Meditacion
a)contemplativa
b)absorvente
c)analitica

VINAYASUTRA-el principal proposito del celibato es tratar de reducir el apego o el deseo
Nunca se debe dejar salir esa energia.Esa energia debe ser controlada y finalmente devuelta a otras partes del cuerpo(chakras)

Compasión y no violencia

El matrimonio y la concepción no son solo el resultado de un amor loco.Son el fruto de conocerse bien
Los mas inteligentes son mas previsores
La felicidad es mental.La felicidad se ha desarrollar en nuestro interior,nadie nos la puede dar .Su origen ultimo es la tranquilidad o la paz mental
Renunciacion de los placeres de esta vida y el espiritu de renunciacion de los placeres de la siguente
LAMRIM-practica 10 virtudes y evitar 10 no virtuosas
Emociones negativas-
resentimiento,soledad,miedo,duda,desesperanza,depresion
Yo fuerte-yo puedo hacer esto,puedo ayudar,puedo servir
Hay un deseo bueno que busca la budeidad y otro malo que no lleva a ningun lado
Aunque existan leyes reglamentarias en todos los paises,las personas deshonestas siempre encuentran el modo de burlarlas.Si los valores morales y las reglas de conducta de la sociedad se vuelven negativos,todos sufriremos las consecuencias
Los profesores han de grabar en la mente de los alumnos el valor y el efecto que tiene el afecto en su conducta y acciones
Es esencial tener menos hijos,solo aquellos que podamos cuidar dignamente

El genuino entendimiento mutuo conduce al respeto mutuo
SHILA-disciplina de conducta moral
Hemos de ser amables y evitar herir a los demas
La satisfacción del estomago humano cobra muchas vidas…
La autodisciplina sexual es fundamental
Autodisciplina moral,al practicar el celibato,tambien estamos realizando una gran aportación al control de la natalidad no perjudicial
SHILA O etica moral
La seriedad es buena,pero solo si va acompañada de la paciencia
Cuando una persona totalmente ignorante,frustrada o llena de odio utiliza la religión,se convierte en un desastre
1)confesar las acciones negativas
2)practicar la generosidad
3)rezar mantras
Una vez haz incubado esa desconfianza y odio,no puedes ser feliz
La inteligencia humana es tan sofisticada que a veces crea una imagen que oculta la realidad
A veces estamos bajo la falsa ilusion de que somos independientes
Amar a Dios es amar a tu vecino

Las leyes de la vida

Las religiones su objetivo es reducir las frustraciones mentales y nos dan esperanza
Los amigos por interes no son verdaderos amigos.Solo las amistades que se han forjado por el afecto humano lo son
Antes de acostarte deberias revisar que has hecho durante el dia,si has sido positivo o negativo
Todas las religiones son para ayudar a crear un mundo mejor donde los seres humanos sean mas felices
Matrimonio debe basarse en un conocimiento mutuo y en la comprensión de que se esta en condiciones de convivir.El matrimonio no es para la satisfacción temporal,sino para algun tipo de sentido de responsabilidad
Si aquella carece de afecto o de sentimientos bondadosos hacia el niño,la leche no sale.Si la madre alimenta al bebe con sentimientos bondadosos aunque sufra dolor o enfermedad,la leche sale generosamente
La experiencia me dice que esas lecciones que aprendemos de maestros que no solo son buenos,sino que ademas demuestran afecto por el alumno calan de un modo profundo en nuestras mentes cosas que tal vez no ocurre con las lecciones de otro tipo de maestro
Las personas que crecen en una atmosfera de afecto humano tienen un desarrollo corporal,mental y de conducta mucho mas positivo y apacible
Todos los seres sensibles deberian ser considerados iguales
Debemos aclarar que la autentica compasión no se parece a la lastima ni al sentimiento de que los demas son de algun modo inferiores.En realidad,con la autentica compasión uno considera a los otros mas importantes que uno mismo
Ecuanimidad
Si un individuo es compasivo y altruista y esta pensando de los interes de los demas,conozca o no a mucha gente,alli donde vaya hara amigos.Y cuando esa persona afronte una tragedia muchos seran los que acudan a ayudarle

Debe librarse de esa causa fundamental de la cual derivan los agregados que son la base de todo el sufrimiento pero con el suicidio no se van a resolver los problemas
Si mentalmente te colocas en ultimo lugar y pones delante a los demas acabaras en el primer puesto
Si consigues ser bueno y no caer en el egoismo durante esta vida,seras un buen ciudadano del mundo,lo importante es que mientras seas un ser humano,debes ser una buena persona
Paz,disciplina,etica y sabiduría
Si nuestra mente esta dominada por el odio,perderemos lo mejor parte de nuestra inteligencia humana:la sabiduría,la capacidad de decidir entre lo bueno y lo malo
Justicia,armonia ,paz
La politica desprovista de etica no fomenta el bienestar humano y la vida sin moralidad reduce los seres humanos a la categoría de pura animalidad
La etica es tan esencial para un politico como para un practicante de la religión.Si los politicos y los gobernantes olvidan los principios morales pueden sobrevivir peligrosas consecuencias
Debemos predicar con el ejemplo,pues no podemos convencer a los demas de los valores de la religión con meras palabras.Debemos vivir con los mismos modelos de integridad y sacrificio que pedimos a los demas.El fin esencial de todas las religiones es servir y beneficiar a la humanidad
No somos animales solitarios que se asocian unicamente para aparearse
Democracia-debemos respetar el derecho de todos los pueblos y naciones a mantener sus valores propios y sus caracteristicas distintivas
La justicia entraña la obligación de actuar cuando vemos que se esta cometiendo alguna injusticia
Incluso quienes son dados a la violencia aman la tranquilidad
La ira no es un signo de fuerza,sino de debilidad

El camino hacia el nirvana

Hay personas cuyos deseos parecen insaciables y que siempre quieren poseer mas y mas cosas,sin pensar nunca en la muerte ni en sus limitaciones.Pero el estilo de vida que consiste en acumular cada vez mas cosas nos hace desear vivir eternamente para poder disfrutar de todas ellas
Quienes carecen de estabilidad mental,estan muy lejos de la felicidad
Amor,compasión y perdon
El terrorismo se basa en el odio,intolerancia y ceguera mental
Como persona que cree en los valores religiosos y espirituales,me parecen esenciales la armonia y la unidad,valores que en mi opinión apareceran como cuando aprendemos a respetar a los demas.El verdadero respeto solo surge cuando establecemos un contacto mas estrecho con los demas y comprendemos sus valores
Es la sociedad,a fin de cuentas lo que crea a nuestros lideres y politicos,aspiramos a desarrollar una sociedad mas compasiva y amable,necesitamos seres humanos mas pacificos
Enemigos son las personas o grupos que bajo determinadas circunstancias,nos crean problemas politicos=sea sincero y honesto
La humildad muy al contrario,es lo opuesto al orgullo y se desarrolla cultivando la cualidad positiva que poseamos

Samsara

Ley del mundo=placer,dolor,ganacia,perdida,alabanza,culpa,renombre,oprobio
Si dejamos libre a la colera y el odio estamos perdidos.Ningun ser humano sensato quiere perderse
Las armas no siempre permanecen guardadas en sus cajas.Una vez que ha sido fabricada alguien antes o después la utilizara
Las armas por si solas no pueden comenzar una guerra.El boton que la desencadena es presionado por un dedo humano que se mueve por influencia del pensamiento
La mejor manera de vencer las dificultades es volver a la comprensión,al respeto humano
La violencia es el peor de los enemigos
La responsabilidad universal.
Abismo norte-sur=todo se sostiene,todo es inseparable.Por eso es necesario reducir el abismo
Divergencias minusculas pueden dan lugar a sucesos incontrolables
Somos parte de la rueda del mundo,somos dientes de esa rueda.Cuando los grupos humanos empiezan a padecer hambre,acaban con todo
El unico guardian de la paz esta en nuestro interior
Los occidentales trabajan por la eficacia,el espiritu se pone al servicio del resultado,existe infelicidad,insatisfacción mental y agitación en occidente
Lo que un hombre inventa es bueno para todos los hombres
La ignorancia,la avaricia y la falta de respeto estan gangrenando el planeta
Jóvenes son mas egoístas y cruel
A todos nos falta algo,no se muy bien que es,pero lo siento
Permanecer en la agitada superficie del mar sin conocer la calma sobre lo que separan .No es posible escapar a las consecuencias de nuestros actos.Pero cuanto mas complicado y fascinantes son esas maquinas,la propia criminalidad tambien se vuelve mas sofisticada y decidida

BUDA"esperadlo todo de vosotros mismos
***la etica es el estado del espiritu en el que uno se abstiene de involucrarse en toda situación que pueda perjudicar a otros

10 acciones negativas-4 antidotos
1)poder del arrepentimiento
2)poder de la purificación
3)la fuerza de la decisión
4)fuerza suprema de la meditacion refugiandose en la triple joya

Si vuestra conciencia esta laminada por el colera,perdereis lo esencial de la inteligencia humana
La sabiduría,la capacidad de discernir el bien del mal
El objeto de la codicia es la posesion de los bienes de otros.La ilusion que la engendra puede ser uno de los 3 venenos.A ella contribuyen 5 factores
1)un poderoso apego a los bienes del otro
2)el deseo de la riqueza
3)envidia de las posesiones ajenas
4)desear para mi mismo los bienes de los demas

5)no ver que hay de malo en la codicia
Deseos quimericos basados en la razon e inteligencia
Un hogar feliz es un paso importante hacia un mundo feliz
Virtudes de la paciencia
Si una situación no puede ser cambiada ,de nada sirve preocuparse.Dedicarse a trabajar para cambiarla
Tambien cuando la manifestación de una verdad puede resultar hiriente y no aportar nada bueno,mas vale guardar silencio
Ganarse la vida es una necesidad,pero ciertamente no es un fin
Para una espiritualidad laica una moral secular
La ofensa llama al insulto
Nuestra felicidad o desgracia actuales no son ni mas ni menos que el resultado de nuestras acciones pasadas

Cuatro textos budistas esenciales

10 vicios-pag 45 a 47

Mas alla de los dogmas

**** el libro en general es una conversación sobre temas eticos,seria bueno leerlo completo*

El desarrollo economico puede coincidir con el desarrollo cultural
Economia mixta
Budismo mahayanista es la religión de la democracia
Pasarse la vida tendiendo la mano no es una solucion
Los educadores sean valerosos,sinceros y rectos.Intentar ayudar al alumno a vivir bien,feliz en su vida privada y util a la sociedad
No al uso de preservativos,es mejor la abstinencia,celibato,castidad
Sociedad humana mas armoniosa,pacifica y hospitalaria
La educación es el factor principal que permitira orientar la inteligencia humana en la buena direccion
Mientras haya armas ,siempre es posible un desastre,ya que seguimos estando a merced de un puñado de irresponsables
Yo abogo por el desarme interior,mediante la reduccion del odio y el aumento de la compasión
De hecho,al reducir las armas prevenimos los daños que ocasionarian si el odio ganase la partida
Voluntad humana,determinación confianza
La mejor forma de evitar la sobrepoblacion es tener mas monjes y monjas
Un minimo de prosperidad exterior lo cual,sin embargo no da la felicidad ,las verdaderas causas de la alegria y de la satisfacción debemos buscarlas en nosotros mismos
Existe un potencial de transformación:podemos mejorar nuestra situación,por que la simpatia y la compasión forman parte de nuestra naturaleza
Los medios de comunicación-pag 51
Saber,la bondad y el amor
Le preguntan y responde que en ciertos casos es posible,si la madre o el niño esta en peligro
Vinaya tiene como regla de oro-no matar a ningun ser humano
El amor,el valor de la fe y compasión

Acto negativo-la intensidad karmita de cada acto depende de numerosos factores como
a)intencion que motiva el acto
b)el acto propiamente dicho
c)el pensamiento posterior
actitud sexual-nosotros hablamos de incorrección en termino de organo,tiempo y lugar
las partes inadecuadas son la boca y el ano
y una relacion sexual que implique estas partes del cuerpo,tanto en el hombre,como la mujer,se considera incorrecta
la masturbación tambien:en cuanto a la cuestion del momento de tener relaciones sexuales en el dia es incorrecto.Igualmente tener relaciones con una pareja que este comprometida con preceptos particulares,como el de la abstinencia sexual o el celibato,aunque ese voto sea temporal.Obligar a alguien a mantener una relacion sexual entra en la clasificacion del tiempo incorrecto.Los lugares inapropiados comprenden los templos,los lugares de devocion.Asi como las posturas en la que uno de los miembros de la pareja no esta a gusto
se considera correcto un acto sexual cuando la pareja recurre a los organos previstos para ello y nada mas
tener relaciones con una prostituta a la que paga la persona y no un tercero,no es sin embargo un comportamiento incorrecto
homosexualidad entre hombres o mujeres,no es incorrecta en si,lo que es la utilización de los organos anteriormente definidos como inadecuados para los contactos sexuales
el budismo cuida la naturaleza por que permite la vida de numerosos seres vivos
no hay que usar la venganza,mas bien perdonar y aceptar
desarme nuclear –pag 58
fuerzas de mantenimiento de orden mundial
el odio es el enemigo de la paz interior,de la amistad y de la armonia
felicidad=sensación agradable,una experiencia placentera y satisfacción
paz de espiritu,calma mental-felicidad permanente,felicidad total,beatitud absoluta
eliminar por completo,la arrogancia y la fatuidad
su humildad debe situarlo espontáneamente detrás de todos los seres mas que buscar el propio bienestar busca el de los demas
tolerancia y paciencia,paz de espiritu
la tranquilidad mental es un factor critico para la salud del individuo
la creación artistica procede de una calma interior
autodisciplina y altruismo
el dinero y los bienes materiales son ciertamente necesarios,pero no son lo esencial
compasión,perdon,esperanza y perseverancia
si queremos ser utiles a la humanidad,primero debemos dar al publico ejemplo de respeto mutuo,de armonia y de convergencia
una accion es inmoral o incorrecta en la medida que perjudica al otro
el objetivo de la existencia humana es alcanzar la plenitud y la felicidad
aprobar la asignatura de la vida es imposible cuando se esta dominado por el desaliento

el amor y el afecto son la naturaleza fundamental,la cualidad primordial del ser humano
tambien existe colera,envidia y la malicia dentro de nuestra personalidad
amor=es el deseo de ver felices aquellos que no lo son
es el deseo de verlos libres de su sufrimiento
el verdadero amor al projimo se traduce en valor y fuerza
el odio es siempre reprensible y nunca util
mientras que la colera puede tener su utilidad en algunas circunstancias
paciencia es buena,someterse no
educación moral que fomentara la compasión,la sabiduría y la clarividencia-
amor al projimo
no con palabras ,sino con hechos,dando el ejemplo y actuando de manera que el niño aprenda observando a sus padres, de ahí la importancia crucial del ambiente familiar
egoismo inteligente-pag 85
todos los seres vivos tienen esto en comun:el deseo de evitar el sufrimiento y de disfrutar de la felicidad
serenidad y felicidad en nuestra vida cotidiana
todos somos iguales al nacer
siempre es del pobre de quien se abusa,cuantas mas desigualdades y personas necesitadas haya en el seno de una sociedad,mas problemas sociales y mayor malestar habra en la sociedad
hipocresía,falsedad y maldad al contrario amor,paciencia y tolerancia
teniendo en cuenta que una de las principales causas de armonia entre las religiones es la universalidad de las instrucciones sobre el amor,cuanto mas reconozcamos la utilidad de ese amor y mas precioso lo consideremos,mayor sera el respeto que tendremos hacia las religiones ajenas a la nuestra
la felicidad es algo que debemos crear en nosotros mismos
cuanto mas desarrollamos el amor y el afecto hacia los demas,asi como el deseo de serles utiles,mas serenos esta nuestro propio estado de animo,cuando deseamos ayudar a los demas,nuestra actitud hacia ellos es mas positiva
el cuerpo de una persona desgraciada envejece mas rapido
beneficio temporal,beneficio ultimo
un enemigo es alguien que intenta perjudicar nuestra vida ,nuestro cuerpo,nuestros bienes,a nuestra familia y a nuestros amigos,resumiendo todo aquello que hace nuestra felicidad
la colera es síntoma de debilidad y la tolerancia,síntoma de fuerza
limitar los nacimientos uso de metodos anticonceptivos no violentos
el budismo celebra las virtudes de la castidad y la abstinencia y desalienta cualquier forma de comportamiento sexual incorrecto
gran vehiculo,el mahayana donde dice que no puede aceptarse nada ciegamente.Solo cuando las cosas son claras y convincentes,pueden aceptarse
buscar la paz mediante la no violencia,es unir la inteligencia y los medios habiles
parece que los que no tienen nada son en realidad los que tienen menos preocupaciones
una fe que no se pone en practica es superficial,esta condicionada por el medio social y las tradiciones del pais

un monje ordenado no puede según la disciplina monastica tocar metales preciosos,ni dinero
VINAYA ,el bodhisatva dice que no se debe rechazar regalos que son hecho con compasión,confianza y fe
Cuanto mas envejecemos,mas almacenamos en esta vida experiencias nuevas y mas se van tapando las huellas de la existencia pasada
Yo creo que lo mas importante es intentar hacer lo posible para que el moribundo pueda irse tranquilamente,con un estado de seriedad y de paz interior,que muera en paz

La busqueda del despertar

Actividad sexual incorrecta=tener contacto sexual cerca de un templo o de la casa del maestro,tener relaciones sexuales en luna llena o nueva,experimentar 5 orgasmos en una noche

4 aspectos desagradables del karma
1)efecto principal
2)efecto similar a la causa
3)efecto similar a la accion
4)efecto sobre el entorno

Grados-menor
-medio
-pesado
Ver pag 117 a 127
Higiene ,limpieza,simplicidad y escrupulosidad pueden evitar la mayoria de los problemas causados por los insectos y los roedores
El lobo y el roedor se pueden matar
El roedor es el enemigo del granjero
Primer karma negativo-matar
Segundo karma negativo-robar
Tercer karma negativo-sexualidad incorrecta

4 poderes oponentes
1)contemplar las desventajas del mal con el fin de desarrollar un sentimiento de arrepentimiento por haber cometido una negatividad
2)confiar en los objetos de refugio y mente bodi como fuerzas con el poder de purificar la mente de las manchas karmitas
3)generar un profundo sentimiento de determinación para apartarse de tales conductas negativas en el futuro
4)poder de la aplicación de las fuerzas positivas contrarias como el mantra de vajrasatva y demas
Asi pues desistimos y volvemos a la vida laica ,pero después acabamos con una gran familia a la que mantener y nos quedamos sin tiempo o energia para meditar.Tenemos las opresoras tareas de alimentar,vestir y proteger a nuestros niños,de organizar su educación,etc.

5 votos de un laico
1)no matar
2)no robar

3)no mentir
4)no al alcohol y las drogas
5)no al adulterio
Cuanto mas alto sea el nivel de votos mas firme sera la base de la disciplina

IV-BUDISMO-BUDHADARMA

El camino del gozo-una guia practica de las etapas de la meditacion

LAMRIM-ATISHA-lampara para el camino de la iluminación
TSONGKHAPA-lamrin chermo
1988-el camino del gozo que conduce a la omnisciencia

Introducción general
UTTARATANTRA (tratado superior)
Cualidades humanas,amor,bondad,honradez
El que practica el dharma tiene una interpretación mejor de la vida y no perdera el valor y la esperanza,el altruismo es la verdadera fuente de la felicidad y el bien
Valores humanos,compasión universal,el amor,tolerancia,generosidad
Libre de odio,codicia e intenciones dañosas
Budadharma=ayuda a los demas y sino puedes ayudarlos no le hagas daño
Un estado mental positivo y uan actitud positiva lleva a una vida mejor(mas paz y felicidad)desapego de las cosas
Cuanto mas altruista somos a lo largo del dia mas en paz nos sentimos(buen corazon)

2-origen de las instrucciones sobre el lamrim(etapas del camino)
Tantra
“el nectar fluyendo dentro del cuerpo”
8 comentarios de panchem lama
Vehiculo de perfeccion
DELAM-choekyi gyaltren-el camino del gozo
NYURLAM-pachen palden yeshi-el camino rapido
Vision profunda-MANJUSHRI
Vasta practica-MAITREYA
Estos dos linajes surgieron como consecuencia de un esclarecimiento de los aspectos duales del tema de los sutras de la sabiduría que enseña el propio

buda,la doctrina del vacio(tema explicito) y las etapas de la clara realización(el significado oculto) MANJUSHRI expuso la primera y maitreya la segunda
8)tradición kadam (atisha,maitreya,manjushri)
7)lampara del camino de la iluminación-jhangchup lamgyi dronne
6)la gran exposición de las etapas del camino lamrim-chenmo trongkhapaj
5)canto de la experiencia espiritual-lamrim nyamgur
4)3º dalai lama SONAM GYATSO- compuso lamrim SERSHUNMA(esencia oro refinado)
3)5º dalai lama-lamrim SHALUNG-las palabras sagradas de manjushri
2) el camino del gozo-panchem lama choekyi gyaltsen
1)en verso-dagpo ngawang jamphel

Se debe hacer 4 veces,yo lo recibi de KYABJE TRIJANG RIMPOCHE
Seis practicas preparatorias-jorwai choedrug(jor choe)
1)limpiar el lugar de meditacion y colocar las imágenes,escrituras,stupas(representación del cuerpo,la palabra y la mente del buda en su orden correspondiente)
2)disponer de una forma bella las ofrendas(que no deben estar mancilladas por la TARA de haberse obtenido por medios impropios)
3)sentarse en un cojín de meditacion comodo en la posición VAIROCANA de 7 signos y con el estado de animo adecuado,centrado en tomar refugio y generar motivación altruista
4)visualizar el campo de mente
5)efectuar la practica de los 7 miembros y ofrendas ,el mandala,una tarea que abarca todos los elementos esenciales de la purificación de negatividad y la acumulación de meritos
6)implorar al guru que nos infunda su inspiración

LAMA CHOEPA
GADEN LHAGYAMA(100 deidades de la tierra gozosa)lo importante es hacer las visualizaciones adecuadas, combinar meditacion contemplativa y la de absorción
Es importante que el maestro tenga una motivación pura y el querer ayudar a sus discipulos-mas vale la calidad que la cantidad
Una guia practica de las etapas del camino de la iluminación=un camino de gozo que conduce a la omnisciencia
BUDAVAJRADHARA
Cualidades del buen maestro-lamrim chenmo
1)cualidades excepcionales del autor,que demuestre la autenticidad de las enseñanzas
2)las cualidades excepcionales de las enseñanzas,que inspiran respeto en las instrucciones
3)como deberia estudiarse y enseñarse el texto que posee ,esas dos cualidades excepcionales
4)las etapas de los discipulos destacados con las instrucciones concretas

ABHISAMAYALANKARA(el ornamento de claras realizaciones)
“adiestramiento consecutivo”
1)adiestramiento en todos los aspectos-NAMZOG-JORWA
2)adiestramiento cumbre-TSEMOI-JORWA

3)adiestramiento consecutivo-THARGYI-JORWA
4)adiestramiento momentaneo-KECHIGMAI-JORWA

Divisiones abhisamayalankara
3 objetos de meditacion
4 adiestramientos
Kayas de budeidad
Atisha dromtonpa-kadampa antigua

PARTE 2-PRACTICAS PREPARATORIAS
1-CREACION DE UN ENTORNO PROPICIO
Alto
Posición vairocana=piernas cruzadas-palma derecha encima de la izquierda,dedos pulgar hacia arriba
Concentrate en un objeto
AVALOKITESHVARA-patrona del tibet,encarnación de la compasión
MANJUSHRI-deidad de la sabiduría
THANGKA-imágenes
DHARMAPALAS
Introducir un cambio positivo dentro de la mente-la perfeccion de las sabidurías en 8 mil versos

2-PREPARACION DE LA MENTE
Sentado mirando el este
2-4-6 sesiones de 1 hora o media hora
Refugiarse en las tres joyas(buda-dharma-shanga)
100.000 postraciones de recitaciones del mantra de vajrasattva
A-el refugio premilinar=los objetos del refugio
Mano izquerda sostiene un cuenco lleno de nectares(duraznos,damascos u otro)que simboliza la victoria sobre la muerte y sobre todas las formas de obstrucción
La mano derecha tocando el suelo,como indicio de su victoria sobre la divina mara juvenil
Visualizar al guru en la forma de BUDA SHAKYAMUNI con la protuberancia de la coronilla
Guro en posición vajrasana-cruzamiento inseparable
Las aranas de las piernas,los canales,los vientos energeticos y las gotas vitales
El buda shakyamuni sentado en el centro de un trono muy grande y amplio rodeado de 4 tronos menores
Con la apariencia de un bhikshu ordenado
A la izquerda a manjushri rodeado de los maestros del linaje de la vision profunda
A su derecha maitreya rodeado de los maestros del linaje de la vasta practica
Detrás vajradhara rodeado por los maestros del linaje de la practica experimental
Estos formas 5 grupos de lamas
Adelante deidades de meditacion,4 clases de tantras
1-bodhisattvas
2-arhats
3-a la derecha heroes y a la izquerda,heroinas o unidos

4-protectores
Cesación-vacio profundo
Sakya pandita-domsumrabye
Las divisiones de los 3 votos
Importancia de los diferentes aherpas,kayas de buda
Manifestación fisica de la union de metodo y sabiduría
Kuntu norbu lug-encarnacion de la joya-4 nobles verdades
Refugio mas exterior-pequeño vehiculo
Refugio mas interior-mahayana-gran vehiculo
Refugio secreto-exclusivo de tantras
Me refugio en el guru
Me refugio en buda
Me refugio en el dharma
Me refugio en el shanga
Visualizate rodeado de todos los seres sensibles madres ,en su forma humana
Deja el miedo a la existencia ciclica y ten fe profunda en los tres objetos del refugio
El verdadero refugio es el dharma
5 nectares,de los 5 colores,marcando de los cuerpos de esos gurus
Recibe asi la inspiración del cuerpo,la palabra y la mente de todos los gurus
El dharma es el verdadero refugio,y el buda es el maestro que os muestra el camino que conduce a su realización y la sangha es la comunidad espiritual que os proporciona compañía en el camino
+purificar las negatividades
+recibir inspiración de los objetos de refugio
+estar bajo la amable proteccion de esos refugios vitales

B-GENERACION PRELIMINAR DE BODHICITTA
Bodhicitta-semkye=estimular el propio valor o la actitud mental
Es un estado mental altruista que quiere lograr la plena iluminación en beneficio de todos los seres
“me refugio hasta que este iluminado
En el BUDA,en el dharma y en la excelsa asamblea
Que por el merito virtuoso que cosecho
Practicando el dar y otras perfecciones
Pueda alcanzar la budeidad
Para poder beneficiar a todos los seres
Me hago uno con el guru”

5 puntos que sale tsawa sherab(la sabiduría raiz de nagarjuna
Vacio de clara luz
Ver pag 49 a 55-versos de la oracion de siete miembros
Pag-55-56.ofrenda del mandala
Pag 59 a 61-oraciones para los maestros de linaje
Pag 63 -64-revision de las etapas del camino
Pag 68-oracion de un solo fin
Pag 195 a 197-apendice I-compromisos y preceptos de la practica de transformación del pensamiento
Pag 199 a 202-los votos del bodhisatva
Pag 202 a 206-esquema del camino del gozo(delam)

C-LOS 4 INCONMESURABLES
AMOR
COMPASION
ALEGRIA
ECUANIMIDAD
Ojala que tal como deseo,todos los seres se vean libres de parcialidades como la proximidad y el alejamiento emotivos causados por el deseo y la aversión,y que puedan asentarse en la ecuanimidad.Yo,por mi parte,procurare que eso se convierta en una realidad.Oh deidad guru,potenciarme con tu fuerza inspiradora para que logre esa aparicion

Ojala que tal como deseo,todos los seres esten dotados de la felicidad y de sus causas y puedan alcanzarlos.Yo,por mi parte ,obrare de manera que eso se haga realidad.Oh deidad guru,potenciarme con tu fuerza inspiradora para que logre realizar esa aspiracion
Ojala que tal como,deseo todos los seres se vean libres del sufrimiento y de sus causas.Yo,por mi parte ,procurare obrar de manera que eso se haga realidad.OH deidad,guru,potenciarme con tu fuerza inspiradora para que logre realizar esa aspiracion

Ojala que ,tal como deseo,los seres consigan todos ellos no separarse nunca del gozo excelso de las migraciones favorables y de la liberación del ciclo de la existencia.Yo,por mi parte,procurare obrar de manera que eso se haga realidad.Oh deidad guru potenciame con tu fuerza inspiradora para que logre realizar esa aspiracion

D-BODHICITTA EXCEPCIONAL
Es una forma muy fuerte y potente de generacion que solo puede practicar los valientes
Se trata de generacion de un bodhicitta en una vida
Rapido=una vida
Rapido=en 3 años
Su mente deberia ser el buda
Su palabra el dharma
Su cuerpo-shanga

3-VISUALIZACION DEL CAMPO DE MERITO
BUDA SAKYAMUNI
Delante del guru,junto a todos los maestros que has recibido enseñanza
A la derecha=maestros del linaje de la vasta practica
Izquierda=los de la vision profunda
Al fondo=los del linaje experimental
OM-HA-HUM-SVA-HA
Semilla de los 5 budas dhyaniss
Representan de buda:
1-cuerpo
2-habla
3-la mente
4-las acciones

5-las virtudes
HA=situada en el corazon del guru buda sakyamuni emanan rayos de luz que invita a seres de sabiduría
Practica del yoga del guru de lama chompa
JORCHOE KELSANG DRINGYEN

4-LA PRACTICA DE 7 MIEMBROS
Versos de la oracion de siete miembros-ofrenda-
Dispongo en orden mistico
Y se lo ofrezco a los que han logrado vencerse a si mismo
Todas estas ofrendas sin par las entrego
Para honrar a aquellos que pasaron al gozo
De acuerdo con formas sublimes y excelsas
Me postro y hago ofrendas delante de los Budas
Para purificarme se necesita 4 poderes
-el poder del arrepentimiento
-el poder de la base
-la aplicación concreta de las fuerzas contrarias
-y el poder de resolucion

7-DEDICACION
Cualquier pequeño merito que haya acumulado
Por postración,ofrenda,confesion
Jubilo,petición e intencion
Lo dedico por entero a alcanzar la
Liberación plena

5-LAS TRES ASPIRACIONES
Ofrenda del mandala
Ofrenda exterior-iniciacion del janon
Ofrenda interior-iniciacion secreta
Ofrenda de la talidad-iniciacion verbal
Ofrenda del mandala exteriores
Interior-tu propio cuerpo
Secreto
Talidad
Oracion de las tres aspiraciones
Ojala cesen todas las ideas engañosas,
desde la falta de respeto a los gurus
a las formas sutiles de dualidad
Ojala se realicen interiormente
Todos los estados mentales positivos
Desde el respeto a los gurus al logro final de la union
Y ojala se superen todos los obstáculos internos y externos
Que impiden logar estas dos aspiraciones

6-PARA INVOCAR EL PODER INSPIRADOR DEL LINAJE
Oraciones para los maestros de linaje

7-REVISION DE LAS ETAPAS DEL CAMINO

Yonten shigyurma(fundamento de todas las perfecciones)

8-DISOLUCION DEL CAMPO DE MERITO
Oh mi glorioso y querido guru raiz
Reside en mi coronilla sobre un asiento de loto
Y sustentarme con gran bondad
Otorgandome los logros de tu cuerpo,tu palabra y tu mente

Oracion de un solo fin
9-ACTIVIADES ENTRE SESIONES
EXAMEN DE CONCIENCIA

10-RESUMEN

PARTE III-PRINCIPALES MEDITACIONES DEL LAMRIM
1-FE EN UN MAESTRO ESPIRITUAL
A- fe atraves del pensamiento
A.1.-cultivo de la fe y de la convicción
8 beneficios de tener un maestro espiritual
1-cultiva la fe profunda en ese maestro espiritual
2-el buen maestro aquiel que te da sus enseñanzas
Te guia a la iluminación
Cuerpo del gozo SAMBHOGAKAYA
Iluminado cuyos sabios medios
Vibran de compasión
A todo ese linaje de amigos misticos rezo yo

Que pueda adquirir plena experiencia de las vias
Y de las etapas
Y alcanzar enseguida el estadio de poseedor
De la sabiduría del diamante
A vos os suplico,Buda Vajradhasa
La deidad guru excelsa encarnación de todos
Los refugios
De saber del vacio y la transitoriedad

Cultivo del respeto
Gran bondad
Son los maestros espirituales
Los que nos enseñan todo
Lo que se relaciona con la forma de vivir y con el enfoque de la vida

Fe atraves de la accion
ASHVAGOSHA en GURU PANCHASHIKA (50 versos sobre el guru)
GUNAPRABHA en VINAYASUTRA(la esencia condensada de la etica)
Tripitaka sadhana

Actividades finales
2-hacerse cargo del potencial humano
Si uno no se refrena(de sus acciones negativas)

Cuando es libre y vive agradablemente
¿Cómo puede uno elevarse en el futuro,cuando cae en un abismo y esta a merced de los demas?

Carácter excepcional de la existencia humana
Votos profundos-tantricos
-bodhicitta
-monasticos
Capacidad y posibilidad de mejorar tu vida

La existencia humana es difícil de conseguir
Autonomo o permanente
La conciencia tiene tambien causas y condiciones
Causas subtanciales=acaban dando frutos
Causas cooperadoras=que contribuyen a la producción de frutos concretos
Dentro de los fenómenos-leyes naturales
-leyes de dependencia
-leyes funcionales
-leyes de la evidencia logica
La naturaleza basica de una conciencia es claridad y conocimiento
La materia tiene fin
KALACHAKRA TANTRA
ARYADEVA CHATU-SHATAKA SHASTRA(400 versos)
10 acciones negativas
El ornamento de claras realizaciones-ABHISAMAYALANKARA
4 maras -1- agregados sicofisicos
-2-emociones negativas(deseo,aversión,envidia,colera)
-3ªmara.-tentaciones espontaneas
-4ª mara-la muerte
3 kayas-cuerpo de verdad-dharmakaya
-cuerpo del gozo-sambhogakaya
-cuerpo de emanación-nirmanakaya
5 budas dhyani-1-AKSHOBYA
-2-VAIROCHANA
-3-RATNASAMBHAVA
-4-AMITABHA
-5-AMOGASIDOHI
5 agregados -1-conciencia
-2-forma
-3-sensacion-sentimiento
-4-discernimiento
-5-factores constitutivos
Seres de sabiduría-YESHEPAS
8 beneficios
1)aproximarse mas al logro de la plena iluminación
2)complacer a todos los budas
3)no estar nunca privado de un guia espiritual
4)no caer en ningun reino de transmigraciones desfavorables
5)hacerse inmune a maestros que extravian ya amigos malvados

6)ser capaz de soportar las desventuras de las ilusiones engañosas y los impulsos karmicos negativos
7)potenciar la acumulación de meritos teniendo presentes siempre
8)alcanzar todos los objetivos temporales y definitivos

8 consecuencias indeseables
1)despreciar al guru espiritual
2)encolerizarse con el guru-3-4-5-6-7-8-veces-todo te saldra mal

8 ocios o libertades
1)no nacer como ser infernal
2)ni como animal
3)ni como espiritu avido
4)ni como deva de larga vida
5)donde no se conoce el dharma
6)facultades fisicas o mentales dañadas
7)ideas pervertidas
8)un periodo en que buda no existia

Atributos personales
1)nacer como ser humano
2)en un pais que hay dharma
3)con todas sus facultades sensoriales completas
4)no haber cometido ninguno de los 5 crimenes odiosos
a)matar al padre o madre
b)a un asesino
c)matar un buda
d)provocar divisiones
5)tener fe en la joya

5 atributos circunstanciales
1)nacer en la epoca del Buda
2)nacer cuando buda a enseñado
3)hay dharma
4)hay practicantes
5)hay benefactores

10 acciones negativas
Del cuerpo-matar
-robar
-mala conducta sexual
Hablar-mentir
-discordia
-palabras y murmuraciones insensatas
De la mente-codicia
-intencion dañosa
-sostener ideas perversas

Niveles-oyente-SRAVAKAS
-PRATYEKABUDDHAS-realizador solitario

-guerrero del despertar-BODHISATVA

5 CAMINOS
1)acumulación
2)preparación
3)vision
4)meditacion
5)ningun adiestramiento màs

4 poderes
1-poder de la base
2-poder del arrepentimiento
3-antidoto concreto
4-no hacerlo nunca màs

6 tipos de sufrimiento
1-inseguridad
2-falta de satisfacción
3-tener que deshacerse del cuerpo
4-nacer constantemente
5-estar sometidos a fluctuaciones repetidas
6-falta de verdaderos compañeros

8 tipos de sufrimiento
1-nacimiento
2-envejecer
3-enfermedad
4-muerte
5-frustracion
6-estar separado de lo que es agradable
7-no obtener lo que queriamos
8-estar atado a los 5 agregados

4 acciones negativas
1-engañar o mentir al guru
2-lamentar las acciones positivas y no las negativas
3-tener rabia a los bodhisatvas
4-ser falso o mentiroso con cualquier ser sensible

4 positivas
1-no mentir
2-fomentar los principios positivos
3-respetar bodhisatva
4-compasion a todos

9 etapas mentales
1-ubicación de la mente
2-ubicación continuo
3-reubicacion
4-ubicación proxima

5-mente controlada
6-mente pacificada
7-pacificacion completa
8-concentracion en un punto
9-equilibrio

Etapas dharma
-adiestrar la mente a capacidad –inicial
-camino comun-capacidad media
-los de gran capacidad

8 fuerzas opuestas	5 obstaculos
1-fe	1-pereza
2-aspiracion	
3-esfuerzo gozoso	
4-flexibilidad	
5-atencion despierta	2-mala memoria
6-introspeccion	3-excitación y hundimiento mentales
7-aplicación	4-no aplicación de los antídotos
8-no aplicación	5-aplicación excesiva(ecuanimidad)

3-MUERTE Y TRANSITORIEDAD
CHATU-SHATAKA-SHASTRA
Los actos malsanos deberian ser los-yo
-ideales erroneos
-sabios
Fase 1=abstenerse de las acciones negativas que pueden llevar a reinos Inferiores
Fase 2=quitar las ilusiones engañosas
Fase 3=eliminar toda huella dejada por la falsa ilusion que impide alcanzar la omnisciencia,el conocimiento directo de todos los fenómenos

Las 3 verdades
1-la muerte va a llegar
2-debo prepararme para ella
3-debo acatar lo que buda quiera

GUNGTHANG JAMPHELYANG
MITAG DRENKUL NYINGI THURMA
Recordatorio de la transitoriedad de PHABONGKHA

4-LOS SUFRIMIENTOS DE LOS REINOS INFERIORES
LA clara luz
Estado intermedio
Sutil conciencia

Niveles de la conciencia
-superior-ser celestial
-asusa-semidios
-ser humano
-deseo

-forma de 16 divisiones
-inferior
-animal
-espiritu errante
-ser infernal

ABHIDHARMA
DO-DE DRENPAN
NYERSHANG
Sutra sobre la atención vigilante
Infernal-ignorancia y confusion
-de los animales
-pretas-espectros hambrientos

5-BUSCAR REFUGIO
Tres joyas(KANCHOK)
Limites miedo y convicción
Dharma es refugio-arya
4 nobles verdades
DIGNAGA-PRAMANA-SAMUCCA(compendio de cogniciones validas)
Mientras mas inteligente y sabia es una persona,mas respeto impone
Fe ciega en alguien
3 cuerpos
a)buda-totalmente iluminado
b)bhikshu
c)sravaka

RATNAVALI
UTTARATANTRA
MADHYAMIKA VATARA
ABHISAMAYALANKARA
Lamrim chenmo del lama tsong-khapa
La bondad de corazon y el altruismo
El abstenerse de acciones negativas,es prueba de que se encontro refugio
El refugio fortalece el valor preciso para realizar acciones positivas y debilita la osadia necesaria para entregarse a acciones negativas,no hacerle daño a nadie

6-KARMA
Toda accion que produce felicidad es positiva
Todas las enseñanzas de Buda tratan del modo de domeñar la mente y de disciplinarla
Cuidado con el cuerpo,la palabra y la mente
Evitar 10 acciones negativas y buscar las 10 positivas

7-LOS DEFECTOS DE LA EXISTENCIA CICLICA EN GENERAL
LAMA TSONGKAPA EN LAMRIM NYAMGUR
Lamtso narnsum-los tres principales aspectos del camino
Falacia del samsara
Puerta del samsara

1-sufrimiento manifiesto
2-sufrimiento del cambio
3-sufrimiento omnipresente del condicionamiento
Ilusion engañosa-emocion aflictiva-produce dolor
Potawa=la cadena sin fin del sufrimiento que afrontamos en este ciclo de existencia es el verdadero rostro del ciclo de la existencia
8 y 6 sufrimientos ver lamrim chenmo
Apego es un estado mental negativo
Las emociones negativas como el odio,la colera y el deseo son los verdaderos enemigos que perturban y destruyen nuestra felicidad mental y causan transtornos en la sociedad
ARYADEVA EN CHATU-SHATAKA SHASTRA
Las emociones negativas nos pueden llevar a la locura

8-LOS SUFRIMIENTOS ESPECIFICOS DE LOS DIFERENTES REINOS
Reino semidioses-envidia
Lo que realmente no es-ilusiones engañosas sutiles

9-EL CAMINO DE LA LIBERACION
Ilusiones engañosas sutiles de la persona o de los objetos
Ignorancia
1-adiestramiento de la moralidad
2-adiestramiento de la estabilización meditativa como factor complementario(concentración)
3-camino concreto=adiestramiento sabiduría-liberacion personal
Arhat –destructor del enemigo
Soy un seguidor de Buda,soy un ser espiritual

10-LA MENTE DE GRAN CAPACIDAD
BODHICITTA=llegar a ser un iluminado para ayudar a todos
Omnisciencia-la compasión
AVALOKITESHVARA
1-metodo de causa y efecto en 7 puntos
2-equiparse con otros e intercambiarse

1.-EL METODO DE CAUSA EFECTO EN 7 PUNTOS
El paso preliminar de cultivar la ecuanimidad
1-reconocer que todo ser sensible ha sido nuestra madre
2-recordar la bondad de todos los seres
3-corresponder la bondad
4-la bondad afectuosa
5-la gran compasión-amor universal
6-actitud insolita
7-bodhicitta

Cuanto mas vigorosamente cultives la compasión mas obligados os sentireis a asumir esa responsabilidad
Actitud extraordinaria

12-EQUIPARACION E INTERCAMBIO CON LOS DEMAS
12.1-equiparacion con los demas
Meditacion sobre la ecuanimidad en 9 etapas
A-todos los seres sensibles son iguales por lo que se refiere al deseo de evitar el sufrimiento y de que no tiene sentido por tanto ser parcial o discriminar
B-todos los seres quieren la felicidad
C-pero carecen de ella

El bodhisatva se debe centrar en el cultivo de la paciencia
BODHISATTVACARYAVATARA cap 6 y 8
El enemigo es el mayor obstáculo para el cultivo del pensamiento que se complace en el bienestar de los demas
2-reflexion sobre los inconvenientes de la actitud del apego al yo
GESHE CHEKAWI-LOJONG DHON DUN MA
7 puntos sobre la transformacion del pensamiento

3-reflexion sobre las ventajas del pensamiento que se complace en el bienestar de los demas
4-intercambiarse concretamente con los demas
5-dar y tomar
Lama chompa
Nagarjuna

13-EL RITO DE LOS VOTOS DE BODHISATTVA
BODHISATVA BHUMI –el camino principal de la iluminación

14 LOS ACTOS DEL BODHISATVA
Las 6 perfecciones
1-generosidad
2-moralidad
3-paciencia
4-el esfurzo gozoso
5-concentracion
6-sabiduria

4 –factores de maduracion
1-proponer ayuda material
2-hablar con elocuencia
3-dar siempre el consejo apropiado
4-dar ejemplo viviendo de acuerdo con los principios que se enseñan
“sutradel buen eon”
Celebres maestros
-BUDA SAKYAMUNI
-NAGARJUNA
-ARYADEVA
-8 MAHASIDDHAS
-tradicion nyimgma
-ATISHA
-tradicion kadampa
-5maestros tradición SAKYA

-LAMDRE
-linaje KAGYU-MARPA
-MILAREPA
-linaje gelugpa
-LAMA TSONGKHAPA
-sutra de la confesion
-acumulacion de meritos
-rito principal
-rito final
Ofrenda de gracia
DHARMAKAYA(cuerpo sublime de la verdad)
RUPAKAYA(cuerpo de forma sublime)
Generosidad-dar ayuda material
-dharma
-proteger del miedo
Tipos de esfuerzo gozoso
1-tipo coraza
2-acumulacion virtudes
3-trabajar por los demas

15-LA QUIETUD SERENA DE LA MENTE
SAMADHI-practica de la concentración
8 fuerzas opuestas-9 etapas mentales

16-SABIDURIA ATRAVES DE INTUICION ESPECIAL
Vipassana
A-la carencia del yo de las personas
MANJUSHRI
1-identificacion del objeto de negacion
2-determinacion de la penetración
3-determinacion de la ausencia de singularidad
4-determinacion de la ausencia de pluralidad

GONGPA RABSEL
B-carencia del yo de los fenómenos compuestos y no compuestos
-materia
-conciencia
-fenomeno abstracto

Hombre,monje,mistico

Buda significa que uno ha comprendido las respuestas a los interrogantes,conflictos y situaciones de la vida,el despertar intelectual
4 nobles verdades
DUKKHA-impermanencia-insustancialidad-vacuidad
SAMUDAYA-karma-renacer
NIRODHA-nirvana
MAGGA-camino medio

Yathabhutam-las cosas tal como son
Dalai lama vajradhara(el lama que todo lo abarca,el poseedor del rayo)

Las palabras mas usadas eran OM MANI PADME HUM-oh joya en el loto
Nuestra comida era TSAMPA, a partir de semola de cebada mezclada con te o leche
KALCHAKRA=ceremonia de iniciación
8 etapas hacia la iluminación
YAMANTAKA-DEIDAD DEL TERROR
Geshe lharampa-doctorado de filosofia budista
La meditacion significa en realidad ,vaciar completamente el cuerpo y el alma para alcanzar un nivel de conciencia pura
Su vestimenta color ocre,azafran o naranja representa el color del fuego,considerando el color de la pureza,puesto que creen que el fuego es puro

Arhat o dignos
THERAVADA MAHAYANA-escuelas budistas bodisatva,su fuerza motora es la compasión por los demas
Las tecnicas tantricas consisten en hacer y contemplar mandalas,ayunar y practicar otras formas de penitencia-pronunciar oraciones y mantras durante la meditacion y realizar rituales
El budismo no exige una vida de renuncia o ascetica como condicion para seguir su filosofia

Mi biografia espiritual

SATYAGRAHA
AVALOKITESHVARA el bodhisatva de la compasión
MOSHE DAYAN
Impermanencia
8 cualidades de un cuerpo humano
SHANTARAKSHITA=maestro espiritual y filosofo indio del siglo 8 que introdujo el budismo en el tibet a petición del rey TRISONGDETSEN
TULKUS=lamas que encabezan los distintos linajes"cuerpo de transformación"el unico objetivo de una reencarnación es permitir a alguien que siga esforzandose para liberar a todos los seres sensibles del sufrimiento
1-18 meses a 2 años para encontrar reencarnación-la busqueda
2-la encarnación precedente ha dejado información detallada en cuanto a la identidad de su sucesor y de sus padres
El objetivo de una reencarnación es facilitar la continuación del trabajo de un ser
MADE TOULKOU-reencarnacion antes de la muerte
Vacuidad=nivel mas sutil de la interdependencia
Yoga de la deidad un ejercicio de conciencia pura
"84.000 puestos" ?
DOS VERDADES=relativa(apariencia de los fenómenos(aparicion,manifestación y cesa) y otra ultima(la falta de realidad propia de los fenómenos)

Los tres venenos mentales=ignorancia,deseo,odio
Experiencias sutiles de la conciencia.El budismo no reduce la conciencia al cerebro.La meditacion y la contemplacion llevan a estados mentales sutiles y profundos que tienen el poder de modificar los procesos fisiologicos propiamente dichos.Indudablemente la conciencia esta unida a nuestro cuerpo

fisico,pero no se reduce a èl.La conciencia representa una facultad de claridad y luminosidad que permite percibir y conocer mediante la aprehension directa de los fenómenos
Tipos de conciencia=vigilia,sueño,sueño profundo
ARYADEVA
ANUYOGA
KALACHAKRA
TSONG KHAPA santo y erudito tibetano del siglo XIII,fundo la escuela GELOUGPA
Estudio,reflexion y meditacion
Ley natural de la causalidad
Fuentes del conocimiento(experiencia,razon y testimonio)
La meditacion de la interdependencia es inseparable de la practica de la compasión
Las personas que meditan son màs felices ,menos sujetas a las emociones destructoras y se muestran mas receptivas ante los sentimientos de los demas
Todo ser animado tiene una conciencia
VINAYA-disciplina monastica
KALPATARU-uno de los 5 arboles del svarga
Trasmigran las almas de los mortales que han vivido virtuosamente,hasta que llegue la hora de retornar a un cuerpo celeste
ARBOL DE BODHI
Nuestros fracasos pasados son el resultado de la ignorancia de nuestra naturaleza interdependiente
DHARMA CHAKRA-rueda de la religión

Mi vida mi pueblo

Budas,bodhisatva,hartas
SUNVATA-la nada
SUTANTRA-meditacion
KANGYUR-enseñanza buda
Samsara
a)dioses
b)semidioses
c)seres humanos
d)pretas yidag-estan siempre padeciendo calamidades,hambre y sed
e)animales
f)infiernos
KARMA-meritorio-samsara.-nirvana
-demeritorio
-achala-invariable
Clases de ilusion=pasion,colera,orgullo,odio,hostilidad
SILA-etica
SAMADHI-concentracion
VIPESSANA-meditacion
La religión ha de practicarse con la mente
6 paramitas
1-preparacion
2-aplicación
3-vision

4-practica
5-complecion
PREJNA-sabiduria
Metodo UPAYA
La sabiduría se ocupa de la verdad absoluta y el metodo de la verdad relativa

Reflexiones del dalai lama para una vida mejor

Karma=formación y transformación del espiritu
Ley del karma o ley de la causalidad
La motivación mental es el factor clave
Liberación-MOKSHA
Nirvana

Conciencia
-estado despierto o nivel burdo de la conciencia
-conciencia del estado de sueño
-conciencia durante el sueño sin soñar

“naturaleza luminosa del espritu”
El budismo no es una religión,sino una ciencia del espiritu
Los obstáculos a la omnisciencia son las ilusiones tales como la colera,la arrogancia o la ignorancia
La sabiduría implica conocimiento
Ser conscientes de alguna cosa-SHEPA
Clara luz,el espiritu sutil mas profundo
Compasión(KARUNA)-no perjudicar a los demas bodhicitta o altruismo,es el deseo de alcanzar la budidad con la finalidad de ayudar a los otros seres sensibles
Mayor compasión(MAHAKARUNA)
Bienestar=significa ayudar a los demas y liberarse totalmente del sufrimiento y “seres sensibles” se refiere a un numero infinito de existencias en el universo.Esta aspiracion se basa en una compasión autentica e igualitaria hacia todos los seres sensibles.La compasión es el deseo-en la raiz de toda intencion altruista-de ver a todos los seres sensibles liberados del sufrimiento

Meditacion de igualación y de serenidad
Gran compasión-debemos desarrollar una compasión que sea lo bastante poderosa para que el hecho de apostar el bienestar a otros se nos vuelva indispensable.Por eso hay que comprometerse desde ahora a asumir la responsabilidad de que esto pueda cumplirse
Bodhisatva-persona que se da cuenta de la futilidad de ser posesivo y reparte sus negocios entre quienes la rodean,sin ni siquiera sentir el deseo de acudir en ayuda de los necesitados
Tipos de fe
a)en la admiración que teneis hacia una persona en concreto o un estado de existencia especial
b)aspiracion a la fe
c)fe de la convicción

etapas de la sabiduría
a)escucha y el aprendizaje cuando leer o aprender alguna cosa
b)piensa en el sujeto constantemente y te familiarizas con èl,la comprensión es mas clara.Aqui comienza a tener experiencias
c)sabiduría meditativa adquirida-ya no comprenderas a la persona desde el punto de vista intelectual,sino que atraves de una experiencia meditativa
el antidoto del odio-meditacion sobre el amor
para vencer el apego-trabajar agregados-SKANDHAS
para contrarestar la ignorancia-debemos concentrarnos en el movimiento del soplo y en la interdepedencia
el origen de la agitación del espiritu es la ignorancia,que nos impide ver la verdadera naturaleza de las cosas
el espiritu es llevado bajo control por la purificación de nuestra falsa percepción de la realidad.Esta es la enseñanza de Buda. Mediante el entrenamiento del espiritu podemos transformar las condiciones en medio de las cuales hablamos y pensamos
“lo ideal es meditar en un lugar retirado,favorable a la serenidad fisica y mental”
Etapas hacia la calma mental
1-fijacion del espiritu=consiste en orientar el espiritu hacia el objeto de la meditacion
2-fijacion continua=alcanzamos cuando llegamos a fijar nuestro pensamiento sobre el objeto de modo continuo
3-refijacion=tomando conciencia de que el espiritu se dispersa y fijando de nuevo el pensamiento en el objeto,llegamos a estar concentrados sobre 2/3 del tiempo
4-fijacion estricta-se alcanza cuando hemos conseguido utilizar mejor los antídotos contra el abandono y la excitación.Cuando atacamos la pereza insidiosa y a la excitación
5-disciplina del espiritu
6-pacificacion
7-pacificacion total
8-unicidad de la finalidad
9-realizacion equilibrio
La esencia del budismo es la amabilidad y la compasión
4 nobles verdades
1-sufrimiento,impermanencia-nada de lo que pensemos aun siendo real,es permanente-la ignorancia,el afecto y la colera son las causas de nuestro sufrimiento
2-comprender el origen del sufrimiento
3-NIRVANA-eliminacion de raiz del sufrimiento(ilusiones) alcanzareis un estado de suspensión del sufrimiento
4-camino que conduce a la cesación del sufrimiento.Para alcanzar este estado en nuestro propio espiritu,debes seguir una senda BUDA
Dos verdades=convencional o ultima verdad
SUNYATA-vacuidad
4 nociones budistas fundamentales
1-impermanencia
2-interdependencia
3-sufrimiento
4-vacuidad

Calma mental
Concentración tranquila-shamatha
Vision superior-vipashyana(meditacion analitica)
El vacio-vacuidad-ningun fenómeno puede tener una existencia inherente
Los 12 lazos en la cadena de la creación independiente
2-karma
3-factores de condicionamiento circunstanciales
Emociones dolorosas y los acontecimientos cognitivos
8-9-afecto-tenacidad
10-devenir

KALPA-ley del karma-karma –accion
Nirvana=ser totalmente libre del peso de las acciones pasadas y de la esclavitud del deseo,del odio y de la ignorancia-liberacion o karma
Concentrarse en supuestos enemigos y meditar sobre el amor,la compasión y la paciencia,permiten purificarse

4 montañas-nacimiento-vejez-enfermedad-muerte
samsara-renacimientos
clara luz=conciencia primordial
después de la muerte-estado intermedio-bardo
3 reinos -1-forma -2-de lo informe -3-deseo

Un mar de sabiduría

THERAVADA-37 armonias de la iluminación
DHARMA se practica con el cuerpo
-palabra
-mente
Debemos desarrollar la serenidad mental
Vision,conducta,meditacion
Colección escrituras de la disciplina,la serie de los discursos y los del conocimiento
Apariencia y el vacio
Evitar eternalismo y el vacio
SANTYAS-VEDANTES
VAIBHASIKAS-SAUTRANTIKAS-CHITTAMATRINS-MADHYAMIKAS
Las 4 confianzas
1-no confien en la persona
2-sino en la doctrina
3-no se puede decir que una doctrina sea valida solo por que la persona que la enseña es maravillosa
4-la confiabilidad de esa persona debe ser comprobada mediante la confiabilidad o ausencia de ella en la doctrina que enseña
VACIO=carencia de ego,existencia no inherente,ausencia de una existencia inmanente
“meditacion estabilizadora”
4 elementos-tierra-solidez
-agua-liquido
-Fuego-calor
- aire-energia
-espacio

Iluminacion clara,completa y perfecta
7 instrucciones de causa y efecto-ASANGA
Intercambio del yo por el otro
El camino del bodhisatva-SHANTIDEVA
NAGARJUNA-guirnalda preciosa
Paramitas o practicas trascendentales-6 perfecciones(deseo de generar la mente iluminada)
1-generosidad 2-etica 3-paciencia
4-esfuerzo gozoso 5-concentracion 6-sabiduria

La existencia es ciclica
TANTRA O MANTRA
El budismo afirma la ausencia de ego
Clara luz
Emociones aflictivas
37 armonias que culminan con la iluminacion
El dharma se practique con el cuerpo,la palabra y la mente
3 colecciones
a)sagradas de la disciplina
b)serie de discursos
c)sagrada conocimientos
en el sistema budista.El buda expuso las 4 dependencias
1-no depender del individuo-depender de la doctrina
2-no puedes decir que una doctrina es valiosa por que la persona que la enseña sea maravillosa
3-se habra de demostrar si esa persona es de confianza o no
4-atraves de la fiabilidad o la falta de fiabilidad de la doctrina
Tantra kalachakra
Transmision e instrucción de enseñanza
Instrucción en siete partes de la causa y efecto-asanga
Santideva-cambiarse uno mismo por el otro
Nagarjuna-la preciosa guirnalda
La actidud de desear ayudar a todos los seres sintientes para que alcancen la felicidad,reflexionando sobre lo bondadoso que ha sido con nosotros-votos del bodhisatva(ideales)

El buen corazon(un encuentro con jesus)

DHAMAKIRTI
SAMADHI-calma mental
Meditacion-contemplativa/analitica
-de situacion o de punto fijo
Practica la tolerancia y la paciencia
Sino practicas la compasion hacia tu enemigo,entonces ¿con quien la puedes practicar?
Si se puede cultivar la actitud correcta,los enemigos ,son nuestros mejores maestros espirituales por que su presencia nos da la oportunidad de mejorar y desarrollar la tolerancia,la paciencia y la comprension
DRUPAI CHÖPA-ofrenda de practica-vivir una vida basada en los principios de esa persona
Tres kayas o encarnaciones de un ser iluminado

1-dharmakaya-verdadera naturaleza de buda
2-nirmanakaya-cuerpo de manifestacion de buda
3-sambhogakaya-cuerpo perfecto
Bhiksu o lama
Atman-alma,yo,sustancia,uno mismo
Anatman-ademas de los skandhas(agregados fisicos) no hay ningun principio animico separado autonomo o permanente que nace eternamente,camino del no yo
La verdadera y cabal compasion es una compasion libre de apegos,libre de las limitaciones de los prejuicios personales
En la compasion hay una cierta liberacion de las ataduras
La autentica compasion,en cambio,mana de un claro reconocimiento de experiencias del sufrimiento,en el objeto de nuestra compasion y la consiguente comprension de que esa criatura es digna de compasion y afecto
LO JONG-transformacion mental o formacion de la mente
Emocion del altruismo-un estado de animo tan valioso como la compasion es imponsible sin la presencia de los demas.Cada aspecto de nuestra vida
TSOG SHE-enseñanza publica
LOB SHE-enseñanza a discipulos
NAGARJUNA-CHANDRAKIRTI
-ARYADEVA
ARHATHOOD-estado de nirvana
SUNYATA-liberacion espiritual-vacuidad
MOKSA-nirvana
KLESA-obstruccion de emociones y engaños
Tu eres como un buda-alcanzaras el estado de inseparabilidad
Ejercicio de la compasion,el amor,la meditacion y el enzalsamiento de la tolerencia
La iluminacion significa la cesacion del renacer,esto es,un completo desapego o no identificacion con todo pensamiento,sentimiento,contoda percepcion,sensacion fisica e idea
TANTRA-PRANA-SUTRA
LHUNGSE=cuencos que llevan la limosna,no se debe enseñar la profunda doctrina sobre la vacuidad a alguien cuya capacidad mental no la capacita para comprenderla
Es fundamental juzgar la idoneidad de lo que se va a enseñar,según la disposicion mental e inclinacion espiritual de la persona
A no ser que alguien se aproxime al maestro y le pida enseñanzas especificas,no esta bien que el maestro imponga sus puntos de vista y sus doctrinas a otra persona
Chö-darma=transformacion,poder transformador
Mente ausente-pesadez mental o sopor,cuando se ha superado la pesadez mental, se obstiene,ademas de la calma,una profunda claridad y vitalidad
TATHAGATA-GARBHA semilla de la perfeccion
Cuentos JATAKA
Fe=DAYPA=confianza,esperanza
THARPA=salvacion-soltar
Cuerpo fisico,cuerpo sutil y cuerpo espiritual
Tres kayas,las tres encarnaciones

SAMBHOGAKAYA-cuerpo perfecto gozo

Emanacion y la fuerza emanadora,y que una emanacion llega a termino cuando ha cumplido su destino.Hay una idea de que la emanacion es reabsorbida por su origen
"ayuda,si puedes, a los demas,pero sino puedes evita al menos causarle daño alguno
BUDA SHAKYAMUNI-siglo VI a.c.
Liberacion del sufrimiento
Ciclo perpetuo de insatisfaccion y creia que la clave para terminar con esa rueda radicaba en la comprension de su verdadera naturaleza
Nada llega a ser sin una causa y cuando se crean todas las condiciones,no hay nadie que pueda evitar la consecuencia
Tres venenos-apego,odio e ignorancia
Cuatro axiomas
1)todas las cosas condicionadas son contingentes
2)aquello que es ultrajado por estas dos mentales negativos produce necesariamente sufrimiento
3)todo esta vacio de una esencia fija o sustancia
4)nirvana es la verdadera paz

4 medios o instrumentos
1)dar al que lo necesita perentoriamente
2)usar siempre un modo de hablar agradable
3)ofrecer direccion etica a los demas
4)enseñar estos principios con el propio ejemplo
Ideal bodhisatva="alguien con una aspiracion heroica a la iluminacion,es un ser altruista poseedor de un tremendo coraje
Libro santideva=guia para el modo de vida del bodhisatva
Union de la mente serena y el discernimiento penetrante

Escuelas	maestros	tibet	
1-vaibhasika	-nagarjuna	-nyingma	
2-sautrantika	-aryadeva	-kagyu	bodhisahvayana
3-cittamatra	-chandrakirti	-sakya	
4-madhyamaka	-shantideva	-gelug	

-mahayana-vajrayana
Padmasambhava-shantarakshita-nyinga
Lo jong=entrenamiento mental-transformacion mental

Consejos espirituales

BODHISATVAYANA
SGOM-meditacion(a) meditacion analitica incluye el razonamiento (b)meditacion unidireccional.El objetivo de la meditacion es familiarizarse con cualquier objeto o actitud que deseemos conocer mas a fondo
Emociones aflictivas=deseo,odio,confusion,orgullo
5 agregados mentales y fisicos(aire,fuego,agua,tierra y espacio)
para los budistas hay un estado de calma que incluso observa la vacuidad y tambien una percepcion especial que observa la variedad de fenomenos

sin una actitud alerta,se corre el peligro de confundir el embotamiento mental con la meditacion unidireccional
vuestra mente conserve la agudeza y se mantenga totalmente alerta
origen dependiente=las cosas son vacias,según la filosofia MADIAMIKA DE NAGARJUNA y la interpretacion chandrakirti
cesacion emociones aflictivas y se llena de la compasion
“la mente esta siempre cambiando”, la transformacion es siempre posible

Defecto	antidotos(8)
1)pereza	-fe -aspiracion -esfuerzo -flexibiidad
2)olvidar el objeto sobre el Que uno medita	-ser plenamente conciente
3)lertago,excitación	-introspeccion
4)no aplicar los antidotos	
5)aplicación excesiva de los Antidotos	

Este silencio ira disminuyendo poco a poco la cantidad de pensamiento
Estado de calma
1-fijar la mente
2-fijacion continuada
3-nueva fijacion
4-la gran fijacion
5-disciplinas
6-pacificar
7-pacificar totalmente
8-alcanzar unidireccionalidad
9-permanecer en equilibrio

3 reinos-1-deseo
-2- forma
-3-sin forma
Primera concentracion “no imposible”
4 concentraciones-espacio ilimitado,la conciencia
4 estados superiores-ilimitados,la llamada nada y la cuspide de la existencia ciclica
4 concentraciones
4 absorciones del reino sin forma
La caridad
1-dar cosas materiales
2-dar el dharma o enseñanzas religiosas
3-dar cualidad de no tener miedo
Vacuidad=significa comprender que la persona no es permanente,unitaria,ni posee un yo inmutable
La vacuidad de la independencia personal una persona independiente significa que tiene una naturaleza y que la mente y el cuerpo tienen naturalezas distintas a la de la persona

Ideas falsas=una de ellas es creer que el sujeto y el objeto son entidades distintas y la otra que los fenomenos existen por si mismo como referente de las palabras y pensamientos conceptuales que creamos sobre ellos
Vacuidad de la existencia real o suprema de los fenomenos.La escuela del camino medio,el estado falso consiste en que los fenomenos no se postulan atraves de la fuerza de aparecerse ante una conciencia no defectuosa,sino que se establecen por medio de su unico modo de ser
Escuela camino medio=escuela de la consecuencia
BUDDHAPALITA,CHANDRAKIRTI,SANTIDEVA describen el pensamiento final de NAGARJUNA
“aquello que debe ser negado es la vacuidad”
Los fenomenos no existen de ese modo,existen solo de nombre
Debemos desarrollar amor y compasion hacia aquellos seres por los que nos cuesta interesarnos
Medios para reunir a estudiantes
1-proporcionar cosas materiales a los estudiantes
2-hablar de forma agradable acogiendo al estudiante y mostrando interes por el
3-enseñar a los estudiantes que deben adoptar en la practica y que deben abandonar en su conducta
4-practicar lo que enseñan a los demas
Enseñanzas
-de las escrituras y realizativas
3 practicas monasticas
Reglas de disciplina
Preceptos monasticos-PRATIMOKSHA
MOKSHA-liberacion
NIRVANA-completa eliminacion de las emociones aflictivas
ARYADEVA=400 estrofas sobre la acciones del bodhisatva
Que la naturaleza de la mente es la clara luz y el segundo que las ofuscaciones de la mente son adventicias y superficiales
Obstrucciones
1)aquellos factores que son emociones aflictivas e impiden que uno se libere de la existencia ciclica
2)aquellos factores que impiden alcanzar el conocimiento omnisciente
NAGARJUNA-70 estrofas sobre la vacuidad
Ignorancia es aquello que considera que lo que surge de causas y condiciones existe por si mismo-12 vinculos de origen
La ignorancia es un tipo de conciencia que no conoce el modo real de ser de los objetos y en lugar de ello los ve al reves de lo que son
El sin yo de los objetos-NAGARJUNA-en tratado sobre la vida media-“aquello que nace dependiendo de otros factores surge con la relacion a algo mas
Ignorancia es la conciencia que ve aquello exento de una existencia inherente, o que no existe por si mismo,como si existiera de manera inherente o por si mismo
Al extinguir el karma contaminado y las emociones aflictivas atraves de la sabiduria se alcanza la liberacion
Las emociones aflictivas surgen de los conceptos mentales inadecuados,de la aplicación mental inadecuada,proviene de las elaboraciones

conceptuales,es decir,de las elaboraciones de la mente que concibe que los objetos existen realmente por si mismos.Y al final estas elaboraciones cesan al meditar sobre la vacuidad
NIRVANA=naturaleza ultima de la mente
SAMSARA=existencia ciclica
El objetivo principal del yoga tantrico mas elevado es minimizar el nivel mas burdo de la conciencia y manifestar la mente mas intima y sutil.Una vez esta mente sutil se activa,puede transformarse en la sabiduria que comprende la vacuidad

La vision interior

Iluminacion-el despertar-budidad
Sufrimiento-del dolor
-del cambio
-totalizante
“cuanto mas intenso es este placer mas profunda sera el futuro sufrimiento
Los tres venenos=ignorancia,deseo,odio
Proseguir por el sendero,practicar la meditacion y ampararse
Buda=es un ser que se ha librado totalmente de cualquier ilusion,de cualquier apego,de cualquier ignorancia
ARAHAT=sabio que se retira para meditar a lograr la liberacion de todos los seres vivos
3 giros de la rueda
1 giro=las 4 nobles verdades
37 aspectos de la via que conduce a la iluminacion
Octuple sendero noble=
”recta vision,recto pensamiento,recta palabra,recta accion,recta existencia,recto esfuerzo,recta concienciacion y recta concentracion
Vacuidad (shunyata)en sutras de la sabiduria
Tantras
1-KRIYATANTRA-tantra de la accion
2-CARYA-tantra de la ejecucion
3-YOGA TANTRA-tantra del yoga
4-ANUTTARA YOGATANTRA-tantra del yoga supremo posicion con los pies cruzados y la espalda recta-VAJRA DHARMADHATU-reino de las verdades
SADHANA=enseñanzas lama
Lama=no existe nigun otro mas arriba
Bodhisatva-AVALOKITESVARA
KALA CHAKRA=rueda del tiempo
Con las primeras nos referimos al mundo material en el que todos nosotros vivimos,mientras que la segunda simboliza la estructura sicofisica de cada ser humano
ABHISHEKA-iniciacion
Deberian haber estudiado con atencion y, a menudo durante largos años,los textos relativos a la propia iniciacion… tendrian que haber desarrollado una profunda y personal relacion espiritual con su maestro… deberian haber meditado detenidamente sobre determinados temas
PARDO THÖDOL-libro tibetano de los muertos
Los budistas creemos que existe un continuum mental,una sutil forma de consciencia que se reencarna existencia tras existencia,vida tras vida

Al morir es ideal que sea serena,calmada y libre de emociones aflictivas(odio,apego,miedo9
BARDO=estado intermedio dura 7 a 49 dias,el hecho de que el calor fluya de abajo hacia arriba se considera como señal de una reencarnacion positiva,mientras que lo contrario se juzga como negativo
Fluidos rojo(mujer) y blanco(hombre)
25 factores
5 agrupaciones
1-forma
2-sensaciones
3 –facultad discriminante
4-elementos compuestos
5-conciencia

4 componentes
1-agua
2-tierra
3-fuego
4-aire

6 fuentes
1-oido
2-olfato
3-gusto
4-tacto
5-vista
6-mente

5 objetos
1-formas
2-sonidos
3-olores
4-sabores
5-cosas

5 sabidurias ordinarias
1-sabiduria fundamental pura como el espejo
2-sabiduria fundamental discriminante
3-sabiduria fundamental de la realizacion de las acciones
4-sabiduria fundamental de la naturaleza de los fenomenos
Mente de clara luz

La sabiduria del dalai lama

10 practicas de las virtudes
CHENREZIG=protector
El budismo postula una via de autocreacion en la que los actos de cada uno crean las situaciones de la vida.Desde esta perspectiva se ha dicho que el budismo no es una religion sino que una ciencia de la mente,el unico creador es la conciencia interior mas sutil

Crecimiento dependiente
MAHAYANA-hace enfasis en el auto sacrificio y el desarrollo del altruismo mientras que HINAYANA nos enseña la importancia de no herir a los demas
SHANTIDEVA-libro aventurarse en los actos de un bodhisatva
Uno llega a ser un bodhisatva cuando su mente rebosa la compasion pura y la ecuanimidad que proceden de la mente bodhi
La mente bodhi es la semilla del dharma
HINAYANA-busca su propia salvacion
MAHAYANA-busca la salvacion de todos
Son los engaños los que activan el karma negativo y llevan la miseria a todo ser vivo.La verdadera expresion de la no violencia es la compasion
SHILA-adiestramiento de la conducta superior
SAMADHI-entrenamiento en la meditacion superior
PRAJNA-adiestramiento en la sabiduria superior
La verdadera expresion de la no violencia es la compasion
Para cambiar las condiciones externas debemos cambiar nosotros primero
El principal objetivo de nuestra vida es la felicidad
Libera el enemigo que vive en tu alma,y ese es apego,celos,odio
La humildad hace aumentar las buenas cualidades
El amor es el centro de la vida humana,la vida necesita del amor
“el señor de la misericordia-AVALOKITESHVARA-el autentico señor de la misericordia es la compasion en si misma.La compasion,base de la felicidad humana
37 armonias
La tolerancia te la enseñara tu enemigo,si sientes respeto por tu enemigo en lugar de ira,desarrollar compasion
Espritu de perdon mutuo
Buda de las 10 direcciones y de las 3 veces
Estado de conciencia-conciencia
-sueño
-sueño profundo
-desmayo
-desfallecimiento prolongado
-coma o el instante en que se corta la respiracion
-luz clara
-momento de la muerte
Mente bodhi-debo llegar al estado supremo de buda,omniciente,de forma que pueda liberar a todos los seres de su oceano de miseria o samsara y ubicarlos en la felicidad ultima o nirvana
Actos del bodhisatva=generosidad,moralidad,paciencia,perseverancia,meditacion y sabiduria
DUKKHA-insatisfaccion
Destruccion o la liberacion de la insatisfaccion y sus causas,originados por el karma individual y la apariencia y sus influencias dominates consiguentes
Aspiracion altruista a la iluminacion
AHIMSA-estado de paz y no violencia
La verdadera expresion de la no violencia es la compasion
JE TSONKAPA
GELUKPA

Escritos esenciales

DARSHAN-ver
SHAKTI-poder
El budismo en cualquier caso,es eminentemente racional,sicologico y terapeutico
-teoria del surgimiento condicionado
Doctrina del vacio
Ver las cosas como son eso es la sabiduria
El objeto es lo que es
Cuando nuestra vida esta alejada de la realidad sufrimos
Teoria de la substancia
El vacio supone la imposibilidad de que nada exista por si mismo,separado de una vasta concatenacion de relaciones
Al hacer daño al enemigo,nos hacemos daño a nosotros mismos
BODHICARYAVATARApasos que llevan al camino de la iluminacion de santideva
“mientras el espacio perdure
Mientras los seres sensibles perduren
Hasta entonces,tambien yo pueda perdurar
Y disipar las desdichas del mundo

Vasta unidad,un fluir,una danza,un proceso organico
Budismo es alergico a los nombres,para los budistas la realidad no es un nombre es un verbo(compasion)
MAITREYA-aparte de las vibraciones no hay nada
5 agregados
1-forma fisica
2-sensaciones
3-ideas
4-tendencias
5-conciencia
DHAMMAPADA”hacer el bien,evitar el mal,purificar la mente.Esta es la enseñanza d todos los budas
5 preceptos
1-no matar
2-no robar
3-no mentir
4-no tener una conducta sexual impropia
5-no ingerir intoxicantes(drogas)

40 clases distintas de meditacion
SHAMATHA-calma
VIPASHYANA BHAVANA-cultivo de la intuicion
MADHYAMAKA(camino medio)
NAGARJUNA
PRAJNAPARAMITA
Corazon bueno=compasion,tolerancia,perdon
Puedo,debo,quiero
LO JONG-pensamiento transformador

-entrenamiento de la mente
Causas sustanciales
Condiciones coadyuvante
La causa sustancial de nuestro estado mental actual es el momento mental previo.Cada momento de conciencia sirve de causa sustancial para el momento de conciencia subsiguente
Origen dependiente
Tambien resulta evidente que todos nuestros actos,palabras y pensamientos por leves o inconsecuentes que parezcan ser,tienen una clara implicacion no solo para nosotros,sino tambien para todos los demas
12 vinculos de origen dependiente
Es la naturaleza interdependiente de la realidad
Imposibilidad de encontrar(la ausencia de una realidad intrinseca,independiente,autoexistente .Si las cosas no existen tal como parecen existir,ni poseen esa realidad objetiva,pero al mismo tiempo existen ¿Cuál es su forma de existencia? Según el budismo existen solo convencionalmente,en terminos relativos
Los practicantes se dedican a refinar las cualidades virtuosas como la generosidad,la etica y la paciencia hasta el punto de que darian lo que fuera de si mismos y se someterian a cualquier prueba o injusticia con el fin de servir a otros.Mas importante aun desarrollan su sabiduria,la aprehension del vacio…basta decir que ,cuando la aprehension del vacio de la existencia inherente se convierte en algo mas profundo,todo vestigio de egoismo desaparece y uno se acerca a la iluminacion
Compasion es una aspiracion,un estado mental que desea que los otros se liberen del sufrimiento.NO es algo pasivo,no es unicamente empatia,es mas bien un altruismo empatico que se esfuerza activamente por liberar a los otros del sufrimiento.La compasion autentica debe tener sabiduria y bondad.Es decir ,debemos comprender la naturaleza del sufrimiento del que queremos liberar a los otros(esto es la sabiduria) y debemos sentir una profunda intimidad y empatia con los otros seres(esto es ,la bondad amorosa)
Niveles del sufrimiento
1º-sensaciones de dolor y malestar fisico y mental-sufrimiento
2º-sufrimiento del cambio
3º-sufrimiento penetrante de lo condicionado-el sufrimiento es una enfermedad que todos padecemos
“condicionamiento dominante”
La escritura del ornamento floral
Red de joyas de INDRA
La fuerza que rompe este proceso innato de aferramiento a una existencia verdadera es el adiestramiento superior en sabiduria
Concentracion meditativa y autodisciplina etica
Potowa de la escuela KADAM
Sutra del diamante cortador
Nirvana=apagar de un soplo,extinguir
Cesacion de ira y el odio,el deseo,la codicia y todos los estados mentales ilusorios impulsados por el egoismo y el egotismo
Vida bien vivida es una vida libre de la ansiedad,una vida que goza de medios de paz y de contento

Queremos paz queremos contento.El enfasis budista en la moral dice que el modo de lograrlo es reducir el egoismo y la codicia y cultivar en su lugar la bondad y la generosidad
KUN LONG-disposicion animica
MAHAKARUNA
Enemigo es alguien que nos daña o que tiene la intencion de dañarlos
Compasion=NYING JE
Paciencia-sö pa-ser capaz de soportar
Pienso que el odio es el mayor enemigo.Por “enemigo”entiendo la persona o factor que directa o indirectamente destruye nuestro interes,aquello que,a fin de cuentas,crea felicidad
La fuente definitiva de mi felicidad mental es mi paz de espiritu
La ira nos arrebata una de las mejores cualidades humanas:la capacidad de juicio
Las emociones aflictivas nos engañan(rabia,rencor,odio,maldad)cuando nos enojamos,dejamos de ser compasivos,amorosos,generosos.dispuestos al perdon,tolerantes y pacientes
El corazon de la renuncia es una busqueda de la victoria sobre el enemigo interior,las aflicciones mentales
KLESHAS-emociones aflictivas
La codicia es una forma de deseo basada en unas expectativas desmesuradas ,el verdadero antidoto de la codicia es la complacencia
Disciplina,no significa prohibicion,sino que mas bien significa que ,cuando se da una contradiccion entre los intereses a largo plazo y los intereses a corto plazo,hay que sacrificar estos ultimos en aras del beneficio a largo plazo
Ser consciente de una sola debilidad de uno mismo es mas util que ser consciente de mil debelidades de otra persona.En vez de hablar mal de los demas y de forma que produzca friccion y malestar en sus vidas,debemos practicar una percepcion mas pura de ellos,y cuando hablemos de los demas,debemos hacerlo de sus buenas cualidades.Si nos damos cuenta de que estamos criticando,seria mejor que nos llenaramos la boca con excrementos.Eso termina rapidamente con esta mala costumbre
La responsabilidad descansa en nuestro pensamiento
SHANGA o comunidad virtuosa
Cualidades-se basa en la compasion
1-si alguien los daña,no responder igual
2-si alguien manifiesta enfado,no responder igual
3-si alguien los insulta ,no responder igual
4-si alguien los acusa,su actitud no es vengativa
“mente innata fundamental de luz nitida”
Mente diamantina
Mente sutil
La naturaleza ultima de la existencia
verano norbulinka-invierno potala
tipos de renacimiento
1-un ser es totalmente incapaz de decidir su renacimiento,sino solo renacer dependiendo de la naturaleza de sus acciones pasadas
2-buda enteramente iuminado
3-debido a sus logros espirituales anteriores puede escoger o al menos influenciar el sitio y la situacion de su renacimiento

4-manifestacion bendecida

Entrevista con jhon avedon

7 reinos del samsara
PRAMANAVARTTIKA ESCRITO POR DHARMAKIRTI TSONGKAPA(1357-1419)
Estado de generacion.La meta del meditador es llegar a controlar el renacimiento y asi liberar de sus condicionamientos afines acompañantes(muerte,bardo)
Manjushri-boditsatva de la sabiduria infinita
Mahaannatura-tantra yoga mas supremo
8 niveles principales de la conciencia
1- al irse a dormir
2- al despertar
3- al comenzar los sueños individuales
4- al terminar
5- al desmayarse
6- al estornudar
7- durante el orgasmo sexual
8- morir

1-conciencia vigilia habitual
2-oposicion semejante al humo
3-como luciernagas
4-como luz estable de una lamparilla aceite
5-mente oposicion blanca radiante
6-mente roja o naranja radiante
7-mente negra radiante
8-luz clara
5 humores
1-viento
2-bilis
3-flema

5 vientos o corrientes de energia
1-luz
2-aspereza
3-frio
4-energico
5 bilis
1-aceitosa
2-amarga
3-caliente
Flemas
-refrescante
-pesada
-suave
-pegajosa
SAMANTABHADRA=benigno de todas las maneras

Conversaciones con el dalai lama-cabezon

Creer que los objetos existen como aparecen,es un pensamiento erroneo
ABHIDHARMAKOSHA
Cuanto mas sutil es el nivel de la consciencia,mas independiente es de la esfera fisica y por lo tanto mas probable es que permanezcan de una vida a la siguente
SAIVITA=gran maestro
MOKSA=nirvana
Una mente que comprende la totalidad de la realidad aniquilada todas las manchas de la esfera de esta realidad
La salvacion es un lugar,un paraiso maravilloso,parecido a un valle de paz:En el budismo,creemos que atraves de la acumulacion de merito se puede obtener el renacimiento en cielos paradisiacos como TUSHITA
CHAKRAS
MAHANUTARAYOGA TANTRA
La fe existe convencionalmente por que subsiste cuando no es un objeto de analisis
VIPASANA=ver las cosas de forma positiva
Es una forma de meditacion analitica=significa que atraves del poder del analisis,se llega a ver el mejor aspecto o cualidades de un objeto mejor,conociendo el objeto atraves de una forma de sabiduria analitica
SAMATHA-permanencia apacible
-se logra atraves de la meditacion de concentracion
VIPASANA-atraves de la meditacion analitica-meditacion estabilizada
SAMADHI
4 Clases de tantra ,3 aparecen en sutra de asanga-SRAVAKABHUMI-4-
MAHANUTARAYOGA
SILA-VOTOS
PUJAS-rituales de ofrendas
DAKAS –DAKANI-seres y lugares importantes o sagrados

Maestro-interior	mandalas-interno
-exterior	-externo
-secreto	-secreto
	-de la realidad

Maestro interno es la conciencia mas sutil y profunda del maestro,el maestro secreto,es el metodo o forma especial que nos hace ser concientes de esta conciencia
RIGPA-conciencia sutil
SUNVATA-vacuidad
SHES PA-conocimiento
La naturaleza de Buda es nuestra mente de luz clara
La motivacion pura debe basarse en el razonamiento
ARHATS SRAVAKAS-PRATYEKABUDDHAS
Han eliminado las klesas o emociones aflictivas
Tantra de Guhyasamaya-luz clara mas sutil
“conceptos erroneos que se aferran a una existencia verdadera
Conciencia es la persona
ACHARYA BHAVAVIVEKA
ACHARYA BUDDHAJNANA
ACHARYA BUDHAPALITA

ACHARYA CHANDRAKIRTI-PRASANGIKA
Conciencia aquello que puede conocer
Conciencia basica-ALAYAVIJNANA
Ausencia de autoexistencia-la meditacion tantrica,no puede cortar la raiz del samsara
La meditacion tantrica incluye la realizacion de la vacuidad.EN este caso el cuerpo de la deidad es el objeto de referencia y el aspecto es la vacuidad.Se medita sobre aquel cuerpo que tiene la cualidad de la vacuidad
RUPAKAYA-cuerpo de forma
DHARMAKAYA-cuerpo fenomenico
Al tomar el cuerpo de la deidad como objeto de referencia,logramos acumular merito.Al mismo tiempo,al realizar que la cualidad de este cuerpo es la vacuidad,la carencia de existencia verdadera,acumulamos sabiduria
El vehiculo del tantra posee la capacidad de destruir la raiz del samsara
En el SUTRAYANA hablamos de la sabiduria que se obtiene atraves del metodo
Los poderes de pacificar,incrementar,controlar,destruir
SAMATHA-permanencia apacible
El dia que se toman los preceptos mahayana hay que tomar comida vegetariana,abstenerse de los productos carnicos
La conciencia es eterna,su continuidad nunca cesa
Protector-DORDGE SHUGDEN
Mantra de 100 silabas
Sutra de confesion 35 budas
DAMTSHIG DORJE=”OM AH PRAJNADRIKA HA HUM”
Cualidades que debe tener un maestro-sutra vinaya,en los textos mahayana(MARPA-NAROPA-TILOPA)
TIPOS DE sufrimiento
-sufrimiento burdos mentales
-sufrimiento de cambio
El cuerpo es el fruto de las aflicciones mentales
3 reinos del samsara-el reino del deseo-formas.,sonidos,olores,sabores tangibles
-el reino de la forma
-el reino inmaterial
Cuerpos del buda-DHARMAKAYA
-RUPAKAYA
Cinco votos laicos-UPASAKA-que sale sutra vinaya
BHIKSU-monje con los votos completos(13 tipos de objetos)
*solo se permite guardar 3 piezas o mudas de ropa
TEGCHÖ=practica y contemplacion de la realidad ultima y es el metodo para alcanzar dharmakaya
TÖGEL-Es para alcanzar rupakaya
DZOGCHEN-NGOBO-naturaleza
-kadag-absoluta pureza
-rang bzhin-esencia
-lhundub-espontaneidad
-kadag-vacuidad
-lhundub-luz clara
El gran sello chagya chenpo

Indivisibilidad de samsara y nirvana(KHORDE YERMEY)
Union claridad con la vacuidad-SELTON ZUNGJUNG
ZHENTOG-la vacuidad de todo lo demas
Kalachakra
Hevajra-solo se puede dar a 25 alumnos
Mandalas-guhyasamaya
-heruka
-hevajra
Shambala
Como budista,el verdadero protector es uno mismo
10 reyes colericos-mahakrodharaja
10 miembos de buda
10 formas distintas de la mente-abhidharmakosha
5 cuerpos del rey

En mis propias palabras

Budismo es liberarse de la ilusion,liberacion del sufrimiento y el gozo de la iluminacion
Meditacion,practica y soledad
El origen del sufrimiento es la ignorancia,la percepcion erronea del ser
Cualidades del cuerpo,elhabla y la mente,fue la compasion,corazon y mente altruistas
Deseo que todos se liberen del sufrimiento
Sutra=via de estudio y la practica que requiere de muchas vidas para
Alcanzar la iluminacion
Tantra=practica secreta que permite la iluminacion en una sola vida
Los tibetanos no tienen la costumbre de pedir comida
Sufrimiento del nacimiento
Sufrimiento del envejecimiento
Sufrimiento del cambio posicion social
Sufrimiento incertidumbre dentro de esta vida
Muerte
Hay que abandonar las causas del sufrimiento
Octuple via-pag 40 y 41
1-comprension correcta
2-pensamiento correcto
3-habla correcta
4-conducta correcta
5-ocupacion correcta
6-esfuerzo correcto
7-atencion correcta
8-concentracion correcta
Karma-causa y efecto-acciones y experiencias
Nirvana-liberacion,lo que hacemos ahora tiene consecuencias para el futuro debemos liberarnos del renacimiento samsara
Los seres vivos no son otra cosa que el ser,designado sobre la base de la continuidad de la conciencia.La naturaleza de la conciencia es luminosidad y claridad

Cuando la conciencia correcta con el cuerpo y establan una relacion,lo llamamos vida,cuando la conciencia y el cuerpo terminan su relacion lo llamamos muerte
La conciencia no obstruye,no es fisica,cambia,transforma y afectan.No nace de la nada y no puede convertirse en nada.La materia no puede transformarse en conciencia
Nada existe sin un motivo.El universo que habitamos es creado por nuestros propios deseos y acciones
Si actuas bien ,tendras felicidad,si actuas mal,sufrimiento,el potencial del karma siempre crece con el tiempo.Las semillas pequeñas tienen el potencial de los frutos enormes.La suerte es la consecuencia de las acciones que realizaste en una vida pasada o en una etapa anterior de esta vida
Acciones virtuosas,no matar,liberar a los animales y cultivar la paciencia con los demas
La ilusion es la causa principal de renacer en el samsara
Todo estado mental-que trastorna,aflige y tormenta la mente-es una ilusion
-apego -ignorancia -ira -duda -orgullo
TSONGKHAPA(1357-1419)
Sufrimiento es causa de nuestras propias ilusiones y acciones karmicas que a su vez son provocadas por estados mentales indomitos,la causa principal de todo sufrimiento es la ignorancia
Tipos de seres sintientes
-dioses semidioses -seres humanos
-espiritus hambrientos -animales -seres del infierno

Agregados fisicos y mentales
Seis mentes principales
Ojo -nariz -boca -lengua -cuerpo -conciencias mentales

Clases de acciones tipos de acciones
a)accion deliberada 1-meritorias
b)accion operacional 2-no meritorias
c)liberacion que es la esencia -3-invariables

extincion del sufrimiento y sus causas y la gran liberacion-la budeidad
los tres refugios(buda-comunidad-enseñanza)
el principal objetivo del dharma es adiestrar la mente
la idea de existencia real es ignorante,y la sabiduria que comprende la vacuidad es su directo rival
cuando la mente se libera de las corrupciones,el potencial de su naturaleza real (claridad y conciencia) se manifiesta plenamente
MEDITACION
La mente del buda es consciente de todos los fenomenos independiente del tiempo y el lugar
Permanece alerta y desarrolla el dominio de lo que debe practicarse y lo que debe abandonarse,lo que hagas,beneficie a otras personas,que tenga el efecto de satisfacer los deseos de otras personas

Adiestrar la mente en 7 puntos
1-4 preliminares
1.-pensar en la excepcionalidad y el potencial de la vida como ser humano libre y afortunado
2-reflexionar sobre la muerte y la impermanencia
3-pensar en las acciones y sus resultados
4-reflexionar sobre los defectos de la existencia ciclica
Al contemplar la muerte y la impermanencia superar tu atraccion por renacimientos favorables en vidas futuras
Meditar significa crear una familiaridad constante con un objeto virtuoso con el fin de transformar la mente
Meditar sin un estudio previo es como intentar escalar un acantilado sin manos
El lugar de meditacion debe ser aislado,tranquilo,silencioso
Como meditar-ve la guirnalda preciosa
-guia del estilo de vida bodhisatva
Una vez que el meditador ha alcanzado un nivel avanzado,cada accion que realice puede ser un estimulo para su practica
La mas conocida postura-VAJRA-piernas cruzadas
ARYATARA-la pierna derecha extendida y la izquierda flexionada
MUDRA-la mano derecha arriba y la izquierda abajo,los pulgares alzados,forman un triangulo,tiene un significado ,el reino de la verdad,la fuente de la realidad-la cabeza levemente inclinada y la punta de la lengua en el paladar,los ojos ven la punta de la nariz-la respiracion ha de ser natural
SHAMATA-es una practica mahayana-fijacion de la mente en un objeto dado

9 estados de concentracion
1-fijar la mente
2-fijar continuadamente
3-volver a fijarlo
4-aumentar la fijacion
5-disciplinar la mente
6-calmarla
7-calmarla por completo
8-focalizarla
9-equilibrarla

6 poderes
1-poder del oido
2-poder del pensamiento
3-4.poder de la atencion
5-6-poder de la familiaridad

Activades mentales
1-fijacion forzada
2-fijacion interrumpida
3-fijacion constante
4-fijacion sin esfuerzo

Para desarrollar la mente despierta debemos meditar la compasion se concentra en los seres sintientes y la sabiduria se concentra en la iluminacion
Guirnalda preciosa de Nagarjuna
Para entrar al vehiculo secreto exige poseer la mente despierta
10 acciones virtuosas
geshe Chekawa(1101-1135)

el adiestramiento de la mente en 7 puntos
1-explicar los preliminares como una base para la practica
2.a-la practica propiamente dicha:adiestrar la mente despierta convencional
2.b-adiestrar la mente despierta suprema
3-transformar las circunstancias adversas en la via hacia la iluminacion
4-la practica integrada en una vida
5-la indicacion de que se tiene una mente adiestrada
6-los compromisos de una mente adiestrada
7-los preceptos del adiestramiento de la mente

5 poderes	3 dificultades
Dos testigos	3 factores
5 grandes marcas	3 posesiones

Pag 99-ocho estrofas para adiestrar la mente
Geshe Langri Tangpa (1054-1123)
Dar y tomar
8 preocupaciones mundanas
Mente despierta
Ante la muerte la manera de prepararse consiste en adiestrar la mente,cultivar una motivacion sincera y compasiva,realizar acciones positivas y servir a otros seres sintientes
Origen dependiente
Vacuidad=ausencia de toda existencia intrinseca
La materia esta separada de la mente que la percibe y denomina
Lo que es y lo que parece,,de la contradiccion de estos surgen todos los errores
“particulas vacias”
Sobre la vacuidad ver tantra kalachakra
El espacio o la particula vacia,es la base de todo el proceso,podemos comenzar esta practica de dos formas:disolviendo primero todas las apariencias de los objetos y meditando a continuacion sobre la vacuidad y disolviendo a continuacion todas las apariencias
4 sellos budistas
1-todos los productos son impermanentes
2-todos los fenomenos contaminados son causa de sufrimiento
3-todos los fenomenos carecen de identidad y estan vacios
4-solo el nirvana es paz
La no identidad se refiere a la ausencia de una persona autosuficiente
1-identificar lo que debe negarse
2-reflexionar sobre el hecho de que si ese “yo” o ser independiente existe ,lo hace junto con el cuerpo y la mente o realmente separado de ellos,o si existe una tercera forma en que pueda existir

Las cosas existen solo nominalmente.NO hay una realidad objetiva

***ciencia=ver encuentros de mente y vida
Experiencia,razon y testimonio
Cultivar un corazon compasivo y cultivar una percepcion profunda de la naturaleza de la realidad(union de compasion y sabiduria)Estas practicas de meditacion se basan en dos tecnicas clave:por un lado la mejora de la atencion y su aplicación continuada y por otro la regulacion y trasformacion de las emociones
BHAVANA-meditacion-GOM
Cultivar un habito concreto,cultivar la familiaridad de dos formas:la que se concentra en calmar la mente y la que se concentra en los procesos cognitivos del entendimiento
Estabilizada o discursiva

El arte de vivir en el nuevo milenio

Lo que pensamos,decimos,hacemos,deseamos y omitimos es justamente lo que crea el karma

Adiestrar la mente

LOYONG-8 versos
Ocho versos para adiestrar la mente-SHARAWA(1070-1141)
Cuando otros,debido a sus celos
Se revelen contra mi y me traten de forma injusta
Pueda yo aceptar la derrota
Y ofrecer la victoria a los demas
TENRIM=estudios del camino
LAMRIM=camino gradual
El proceso causal en terminos de un surgir interdependiente:todas las cosas y eventos incluyendo nuestras experiencias de sufrimiento y felicidad,ocurren como resultado de la reunion de una multiplicidad de causas y condiciones
La verdadera iluminacion no es mas que la comprension absoluta de la naturaleza de la propia entidad-clara luz ultima
AVIDYA-ignorancia
El antidoto al egoismo y egocentrismo es el cultivo del altruismo,la compasion y la bodhicitta
MADIAMIKA-causa y efecto
RUPAKAYA-budeidad,manifestacion de la forma,un ser completamente iluminado que existe,solo en relacion con los seres sintientes
DARMAKAYA=cuerpo de la verdad,es la manifestacion de un buda que existe en relacion con otros budas
Verso 1
Pensando en que todos los seres sintientes
Son aun mas valiosos que la joya que calma los deseos
Con el fin de alcanzar el supremo proposito
Pueda yo siempre considerarles preciosos

Verso 2
Donde quiera que vaya,con quien quiera que este
Pueda yo sentirme inferior a los demas y

Desde lo mas hondo de mi corazon
Considerarles a todos sumamente preciosos

Verso 3
Que sea yo capaz de examinar mi mente en todas las acciones
Y en el momento en que aparezca un estado negativo
Ya que nos pone en peligro a mi mismo y a los demas

Verso 4
Cuando vea a seres de disposicion negativa
O a los que estan oprimidos por la negatividad o el dolor
Pueda yo considerarlos tan preciosos como un tesoro hallado
Pues son dificiles de encontrar

Verso 5
Cuando otros,impulsados por los celos
Me injurian y tratan de otros modos injustos
Pueda yo aceptar la derrota sobre mi
Y ofrecer la victoria a los demas

Verso 6
Cuando una persona a quien he ayudado
O en quien he depositado todas mis esperanzas
Me daña muy injustamente
Pueda yo verla como a un amigo sagrado

Verso 7
En resumen que pueda yo ofrecer,directa o indirectamente
Toda alegria y beneficio a todos los seres,mis madres,
Y que sea capaz de
Tomar secretamente sobremi todo su dolor y sufrimiento

Verso 8
Que no se vean mancillados por los conceptos
De los ocho intereses mundanos
Y,conscientes de que todas las cosas son ilusorias
Que puedan ellos,sin aferramiento verse libres de las
Ataduras

BODHICARIAVATARA-guia de los modos de proceder del bodhisatva
Considerar el bienestar de los demas como algo muy valioso-trabajar por otros seres sintientes
LAMRIM CHENMO-YE TSONGKAPA-en gran exposicion del camino a la iluminacion
Atman-yo-alma
Identificar el yo con la conciencia de la persona
Refutando esto BUDAPALITA Y CHANDRAKIRTI
Guia del camino del centro (medio) de chandrakirti-yo como el carro
La existencia fisica y mental esta basada en los agregados,que son los componentes sicofisicos de los seres

El amor afectuoso-desea la felicidad de los demas
La practica de cultivar la ecuanimidad implica desapego,reconocimiento de los demas como superiores a uno mismo
KLESHA-estado que se halla libre del sufrimiento y de los engaños
Pag 24 para contrarestar……se requiere……..
El otro como un verdadero maestro de paciencia
Secretamente=discresion=ver guia para el modo de proceder de un bodhisatva
Un verdadero practicante requiere una autentica integridad
pag 29-como trabajar las emociones negativas
12 vinculos de originacion dependiente
cultiva meditacion analitica,estudio y la reflexion
con el deseo de liberar a todos los seres
tomare siempre refugio
en el buda,el dharma y la shanga
,hasta que alcance la iluminacion completa

Con el corazon abierto

Dependemos de los demas para subsistir
TSONGJAPA-libro gran exposicion del sendero de la iluminacion
Compasion=pensamientos y los sentimientos positivos que dan lugar a cosas tan esenciales en la vida,como pueden ser la esperanza,la valentia,la resolucion y la fuerza interior
Compasion es el deseo de que otro se vea libre del sufrimiento
El amor es desearle la felicidad
El deseo y la oracion por si solos no bastan para transformar nuestra mente,tambien es necesario razonar
Los viejos habitos,especialmente los mentales se resisten a soluciones rapidas
Cada nueva experiencia significa un avance gradual en nuestro camino hacia la compasion,es decir,nos hace desarrollar una empatia genuina hacia el sufrimiento del projimo y el deseo de contribuir a eliminar su dolor
La verdadera compasion no existe en funcion de nuestras proyecciones y expectativas,sino de las necesidades de la otra persona independientemente de que sea un amigo intimo o un enemigo,en tanto esa persona desee la paz y la felicidad y quiera vencer el sufrimiento,nosotros desarrollaremos una verdadera preocupacion por sus problemas
Deberiamos empezar por eliminar los mayores obstaculos que impiden la compasion:ira y odio.La ira eclipsa la mejor parte de nuestro cerebro:su racionalidad
Razon y paciencia
La compasion es,por su naturaleza ,bondadosa,pacifica e indulgente,pero es tambien muy poderosa
El revanchismo basado en la energia ciega de la ira ,casi nunca da en el blanco
Para una persona que valora la compasion y el amor,la practica de la paciencia es esencial y para ello ,es indispensable un enemigo

La mejor manera de hacer amigos es ser muy compasivo.Solo el afecto hace que ganemos amigos verdaderamente intimos

Un estado mental sereno puede llegar a neutralizar el dolor
SANTIDEVA-guia de las obras del bodhisatva
Desatiende tu propio bienestar y cuida el bienestar del projimo
Cultivar la felicidad individual puede contribuir a mejorar de forma profunda y eficaz la comunidad humana en su conjunto
Los que tienen un corazon sincero y abierto sienten por naturaleza confianza y auto estima y no tienen por que temer a los demas
Pluralismo religioso
Primer nivel-fe y tolerancia
Segundo nivel-la compasion como religion universal-compasion humana y afecto
La sinceridad y la fe en la practica religiosa,de un lado y la tolerancia y la cooperacion religiosa,de otro,componen este primer nivel del valor de la practica espiritual para la humanidad
Sin la compasion humana hasta las creencias religiosas pueden ser destructivas
Practica el buen corazon.para mi,el afecto humano y la compasion constituyen la religion universal
La causalidad deriva de lo que podria llamarse el origen interdependiente:todos los fenomenos y los hechos,incluyendo nuestras experiencias de sufrimiento y de felicidad,proceder de la conjuncion de una multiplicidad de causas y condiciones
Conciencia o mente en determinar nuestra experiencia de sufrimiento y felicidad
Karma nos mantiene atrapados en el ciclo negativo
Los estados mentales indiciplinados implican sufrimiento
El origen del sufrimiento,la causa del sufrimiento y el sufrimiento en si mismo son en el fondo estados mentales
Cuando hablamos del cese del sufrimiento hacemos referencia a un ser viviente,un agente con conciencia-las enseñanzas budistas describen la eliminacion del sufrimiento como el estado mas elevado de la felicidad:la liberacion total del sufrimiento y del engaño, nivel de conciencia.Lo que distingue un estado iluminado de uno no iluminado,es el conocimiento y la experiencia de la vacuidad.Ese conocimiento y la experiencia de la vacuidad del samsara son lo que ,en si mismo,constituyen el nirvana.La diferencia entre el samsara y el nirvana es pues un estado mental
NAGABUDDHI-la iluminacion o la liberacion espiritual no es un don que alguien pueda darnos:tampoco la semilla de la iluminacion es propiedad de nadie.El potencial para la iluminacion existe de forma natural en todos nosotros.La verdadera iluminacion no es nada mas que la completa percepcion de la propia naturaleza de uno mismo.La naturaleza de uno mismo es lo que los budistas llaman la ultima luz clara, o la radiante naturaleza interna de la mente.La iluminacion o la verdadera budeidad se consigue al asimilar y percibir esta verdad
En los textos budistas se dice que la consecucion de la liberacion espiritual mas alta es fruto de las emociones y pensamientos validos
SAMSARA-experiencia no iluminada
La raiz fundamental de nuestra existencia no iluminada y del sufrimiento es la ignorancia

En el analisis final,las emociones y los pensamientos validos se correlacionan con la felicidad y la liberacion espiritual,mientras que las emociones y los pensamientos no validos lo hacen con el sufrimiento y el estado no iluminado
MADHYAMIKA-la realidad convencional se halla constituida por la experiencia ordinaria en el ambito de la causa y el efecto(multiplicidad)
Nada,ni nadie posee una realidad independiente o intrinseca.Esta ausencia de una realidad independiente es la verdad ultima
Metodo=es la forma del cuerpo de buda
Sabiduria=es el verdadero cuerpo
El cuerpo verdadero es solo directamente accesible para un ser que este completamente iluminado
Solo asumiendo la forma de un cuerpo,el verdadero cuerpo puede manifestarse y emprender actividades que son beneficiosas para los seres no iluminados
Un buda es una manifestacion completa tanto de la sabiduria como de la compasion
El enemigo real procede de dentro y no de fuera
El enemigo interior es siempre nuestro enemigo
El enemigo interior es el detonante que desencadena el poder destructivo del enemigo externo.Shantideva nos dice que mientras esos enemigos interiores permanezcan seguros en nuestro interior corremos un gran peligro
Pero para combatir al enemigo interior-las perturbaciones mentales-solo necesitamos desarrollar los factores que conducen a la sabiduria de aprehender la naturaleza ultima de los fenomenos
El enemigo interno no puede reagruparse y lanzar un contrataque una vez que haya sido destruido desde dentro
El odio y la ira son los dos grandes obstaculos para los practicantes de la bodhicitta:el deseo altruista para la iluminacion
La practica de la paciencia o la tolerancia resulta crucial
Cuando nos sentimos desdichados e insatisfechos caemos con facilidad presa de la frustracion y eso nos conduce a sentimientos de ira y odio
Deberiamos contrarestar y eliminar con todos los medios a nuestro alcance el nacimiento del odio,pues su unica funcion es perjudicarnos a nosotros y perjudicar a los demas
Mantener un estado mental equilibrado y feliz
Hay dos tipos de dolor y de odio-pag 50
Debemos desarrollar la paciencia si somos genuinos practicantes de la compasion
La iluminacion solo puede alcanzarse en dependencias de la amabilidad de los seres sintientes y la amabilidad de los budas (buda sakyamuni bodhisatva)
Igualarse e intercambiarse con los demas-significa si yo busco la felicidad y evito el sufrimiento igual le sucede a todos
Se persigue transformar nuestra habitual vision egoista sobre la vida en otra mas altruista que ,al menos considera el bienestar de los demas tan importante como el propio e idealmente da prioridad al primero frente al segundo
8 versos o estrofas para el adiestramiento de la mente

El primer obstaculo es la actitud autoprotectora y el antidoto se basa fundamentalmente en cultivar el altruismo,la compasion y la bodhicitta.El segundo obstaculo es nuestra nocion engañosa sobre la existencia de un "yo" permanente e imperecedero ,no podemos hallar un "yo" independiente de la mente y del cuerpo que constituyen la existencia del individuo
Las aflicciones mentales y emocionales,los enemigos internos,son los que originan el dolor y el sufrimiento
TONGLEN=practica de dar y recibir "secretamente"
Geshe chekawa –adiestramiento en 7 puntos
Nuestro estado mental interior y nuestras emociones y pensamientos deben transformarse radicalmente y ser sometidos a revision pero nuestro aspecto exterior y ser sometidos a revision pero nuestro aspecto exterior debe permanecer igual
Al encontrar el verdadero camino medio puede llegarse al entendimiento genuino y a la percepcion de la vacuidad
Extasiado de sabiduria y de compasion
Hoy en presencia del Buda
Genero la mente para el pleno despertar
En beneficio de todos los seres sintientes
-mientras el espacio resista
Y mientras los seres sintientes permanezcan
Hasta entonces,pueda yo aguantar tambien
Y disipar las miserias del mundo

El poder de la compasion-editorial long seller

Un budista es alguien que,motivado por el temor a los sufrimientos del ciclo de renacimiento y de los dominios inferiores de la existencia,se refugia en las 3 joyas(buda,dharma(enseñanza),shanga(comunidad)
Buda es el ser totalmente libre de todas las ilusiones y las fallas
DHARMA de la transmision(lo que se enseña)
DHARMA de la realizacion(lo que se progresa)
La funcion del shanga es hacer placentero el desarrollo de la practica del dharma
Gautama buda o buda sakyamuni
Buda es el maestro que nos muestra el rumbo hacia la iluminacion
El amor es el centro de la vida humana
Omnisciencia-discernimiento infinito
Cuerpo,palabra ,espiritu
Bodisatva=buen corazon dotado de sabiduria,heroe de mente iluminada-hijo de los budas-practicante del sendero
6 paramitas-(practicas trascendentales)-6 perfecciones
NIRVANA=beatitud o despertar total que trasciende el sufrimiento contrario a KARMA
La causa principal de que alguien se llene de rabia y te perjudique es que esta bajo la influencia constante de las ilusiones
Tipos de compasion
1-querer que no sufran los seres sensibles
2-liberarlos del sufrimiento
El amor sincero no se basa en el apego sino en el altruismo

La transferencia del perfeccionamiento interno de una persona a otra es imposible .De este modo,todo depende de nosotros y requiere tiempo
El sutra(tratado) del corazon afirma-“la forma es el vacio,el vacio es la forma”
Vacuidad –luz clara-significa carencia de ego
Para cultivar la compasion es indispensable la renuncia
La energia de la furia es casi siempre imprevisible
En toda religion importante,lo esencial es la hermandad
Para liberarnos del sufrimiento debemos practicar el sendero de la liberacion(meditacion)
De este modo,las cosas depende mas de la mente que de lo material.Lo material es importante,necesitamos disponer de él,debemos utilizarlo apropiadamente,pero este siglo debe combinar un buen cerebro-osea-la inteligencia con un buen corazon
Es muy importante que te arrepientas de las acciones negativa que cometiste en el pasado,y que desarrolles una potente resolucion de no entregarte nunca mas a ellas nuevamente,para tener sabiduria,es necesario poseer fuerza interior
Si no tomamos la responsabilidad de ayudar a los demas,el sufrimiento sera ilimitado
Una mente indisciplinada,padecera el sufrimiento
Pero una mente bajo control,sera feliz y estara en paz ,si dominamos nuestra mente,vendra la felicidad,la bondad,la gentileza son una religion universal

El arte de la compasion

Compasion=deseo de que todos queden libre del sufrimiento
37 practicas del bodhisatva-togmay sangpo
Las etapas de la meditacion-komalashila
Todos los seres comparten con nosotros sus deseos de felicidad y de superar el sufrimiento
Nuestras emociones y pensamientos son “proyecciones mentales”-cuanto mas racional es un proceso menos probable es que se vea influido por las proyecciones
Meditacion-gom-familiarizarse
Podemos meditar en cualquier lugar siempre y cuando sea tranquilo
Es aconsejable las primeras horas del dia
Meditacion analitica(racional)o contemplativa
Causas sustanciales o cooperantes
Es mediante el esfuerzo constante basado en la comprension de la mente y en como interactuan sus distintos estados emocionales y sicologicos como conseguimos el progreso espiritual
Primero debemos identificar los factores opuestos a una virtud en concreto
Evitar las diez acciones no virtuosas
Karma-accion-ley causa y efecto
“cuando se bloquea la concha,la mejor forma de conocer el contenido es penetrar un golpe en su interior”……
Aflicciones(ira,pasion,celos)
a)la comprension deriva de la escucha
b)comprension deriva de la contemplacion

c)comprension deriva de la meditacion
necesitamos un entorno tranquilo con el fin acometer,requiere soledad,lo primero requiere disciplina
a)metodo-un corazon abierto es una mente abierta
b)sabiduria profunda
existe un yo continuo y esencial que persiste bajo las partes mentales y fisicas que nos conforman
esta cualidad esencial no existe en realidad ,es una mera imputacion
solo siendo concientes de la no inherencia de nuestra naturaleza,podemos arrancar los cimientos del apego a uno mismo,emocion que constituye la base de todo sufrimiento
la cosificacion no es nada mas que conceder a esos objetos una realidad que no poseen
si nos empeñamos en conseguir el estado de buda en poco tiempo pronto nos cansaremos
circulo vicioso de su vida-samsara
meditacion sobre la ecuanimidad
septuplo-causa y efecto
1)todo ser es mi madre
2)queremos ayudarle a cambiar su suerte
3-4)sentimiento de amor a todos
1)debemos reconocer nuestras emociones aflictivas y los malos habitos como prueba de nuestro continuo estado de apego,teniendo en cuenta su naturaleza dañina
2)debemos aplicar los antidotos apropiados y de no volver a hacerlo de nuevo
La inmanencia serena es el estado de sosiego en que la mente es capaz de seguir concentrada en un objeto mental durante tanto tiempo como deseemos,con una calma exenta de toda distraccion
Eleccion de un objeto de meditacion
Meditacion= a unos 5 mts. ,estatuilla no mayor 15 a 5 cms,debe emanr luz
Estabilidad y claridad
A desarrollar esta capacidad de concentracion.Al principio es mejor plantearse muchas sesiones de meditacion de escasa duracion,durante el curso de un dia,de 10 a 20 sesiones entre 15 y 20 minutos
En 6 meses es posible llegar a la calma duradera
La introspeccion vigilante permite elevar la mente mediante pensamientos alegres,aumentando asi la claridad y la agudeza mental-estar alerta,vital y con la vibracion del pensamiento
La mente no deberia dirigirse al pasado,ni dejar que le influyan temores o esperanzas relacionados con el futuro
Dos niveles
1-lo dicho anteriormente
2-ausencia existencia inherente de la mente pag 91 a 94
9 estados de la meditacion de la inmanencia serena
1-colocacion-poner la mente sobre el objeto
2-colocacion continua-momentos fugaces de quietud mental
3-recolocacion =conseguimos detener la dispersion y devolver la mente a su objeto
4-colocacion cercana

5-disciplina
6-pacificacion
7-pacificacion absoluta
8-unico punto
9-la verdadera inmanencia
Atman –yo=cuanto mas fuerte es la sensacion del “Yo”,mas fuerte es la sensacion de que algo es “mio”
Yo y las aflicciones
La carencia de yo de todos los fenomenos
El vacio y el origen dependiente
Meditar sobre el vacio=union de la inmanencia serena con la penetracion especial
MAHAYANA=sentido de las aspiraciones internas de un practicante individual
Todo vestigio de egoismo desaparece y uno se acerca a la iluminacion
El cuerpo del gozo puede ser percibido unicamente por seres muy elevados,bodhisatva
¡como nos ayuda el buda atraves de estos cuerpos de emanacion principalmente gracias a la enseñanza
Siete pasos de la practica-pag 109 a 114
1-homenaje
2-ofrenda
3-confesion
4-jubilo
5-peticion
6-suplica
7-dedicacion
Kalachakra=rueda del tiempo

La politica de la bondad

AHIMSA=no violencia
SUNYA=vacuidad-ausencia de una autonaturaleza independiente
Tipos de renacimiento
1)cuando uno es incapaz de determinar su renacimiento y solamente se encarna depediendo de sus anteriores renacimientos
2)un buda iluminado
3)debido a sus meritos pasados puede elegir en que se reencarnara
4)manifestacion bendita

Causas que ayudan a producir un ser superior
1)satisfaccion con cualquier comida que obtengamos
2)satisfaccion con harapos para vestir o cualquier ropa
3)satisfaccion con el minimo refugio
4)deleite en abandonar estados imperfectos de la mente y en cultivar la mente en aquellos que son utiles
MEDITACION=excitación,dispersion,afloje la mente
1-introspeccion(pag 79 a 86)
2-en la mañana en un lugar tranquilo,ayuda no haber comida,no dormido demasiado la noche anterior
Defectos para la meditacion

1-pereza
2-olvidarse de los consejos referentes al tema de meditacion
3-laxitud-excitación
4-no aplicar un antidoto cuando hay laxitud o excitación
5-aplicar demasiado
8 antidotos
15 minutos y unas 8 a 10 sesiones diarias
Mandala-el ofrecimiento mentalmente construido del universo entero con los continentes mayores y menores a los seres superiores
Extraccion
Mente y corazon,escuchar,investigar y meditar las enseñanzas
Poner en practica inmediatamente lo que se esta aprendiendo-practicar paciencia y tolerancia
El progreso llega si se mantiene un esfuerzo constante en la practica diaria

El arte de la felicidad

SEM=espiritu
Las personas desdichadas las que tienden a estar mas centradas en si mismas,son a menudo retraidas,melancolicas e incluso propensas a la enemistad
Las personas felices,sociables,flexibles y creativas,mas capaces de tolerar las frustraciones cotidianas y lo que es mas importante son mas cariñosas y compasivas que las personas desdichadas
Fuentes de la felicidad-estado mental
-adaptacion
4 factores de la felicidad
1-riqueza
2-satisfaccion mundana
3-espiritualidad
4-iluminacion
Procurar que no se repitan las condiciones que los producen
Una persona saludable es una persona compasiva,calida y de corazon bondadoso
Disciplina mental
Utilizare este dia de una forma mas positiva
NO desperciare este dia.Luego por la noche,antes de acostarte,analiza lo que has hecho y preguntate"¿utilice este dia como lo tenia previsto?
DHARMA=sostener=cualquier comportamiento o comprension que sirva para sostener al individuo y protegerlo del sufrimiento y sus causas
Disciplina mental
Disciplina etica
Naturaleza de Buda,se refiere a la naturaleza fundamental,basica y mas sutil de la mente.Presente en todos los seres humanos,no puede alcanzarse cuando hay emociones o pensamientos negativos
Al combinar un corazon calido con el conocimiento y la educacion,aprendemos a respetar los puntos de vista y los derechos de los demas
Las personas sin estrechos lazos sociales tienen una salud deficiente
"campo de merito",meritos son las huellas positivas en la mente "continum mental"como resultado de acciones

positivas,amabilidad,generosidad,tolerancia,generar respeto,fe,y confianza en los budas
Los otros seres son indispensables,dependencia de los demas-necesitamos alguna persona que nos ayude a curar nuestra soledad-amigos intimos
TSE-WA-un estado mental que no es violento,no causa daño y no es agresivo
Metodo de los siete puntos de causa y efecto
Sensacion de libertad,de abandono,que les permite relajarse cuando duermen
TONG LEN-se asume mentalmente el dolor y el sufrimiento de otro(dar y recibir)
Los beneficios de la compasion benevolencia,vida altruista
1 parte-proposito de la vida-felicidad
2 parte-compasion y calidez humana
3 parte-transformar el sufrimiento-cap 10
4 parte-superar los obstaculos
-producir un cambio
-afrontar el colera y el odio
La busqueda de kiragotami le enseño que nadie se libra del sufrimiento y la perdida
El sufrimiento forma parte de la vida
SAMSARA= interminables ciclos de vida,muerte y renacimiento.,lo que produce sufrimiento
Todos los seres permanecen en este estado,a consecuencia de las improntas karmicas de acciones pasadas y de estados “engañosos” de la mente,hasta que se eliminen todas las tendencias negativas de la mente y se alcanza un estado de liberacion
Al eliminar las causas del sufrimiento,se libera de él (ignorancia,anhelo,odio)colera,frustracion,resentimiento
Karma es un proceso muy activo,y el futuro que nos esta reservado viene determinado en buena medida por lo hacemos en el presente,por las iniciativas que tomemos ahora
Culpa-remordimiento-arrepentimiento-lamentacion-cambio-sufrimiento al cambio-transitoriedad
Conocer y comprender los cambios pueden evitarnos la ansiedad
Para alcanzar nuestro pleno potencial como seres humanos,necesitamos equilibrar nuestras necesidades de intimidad,union con los de autonomia
8 versos sobre la educacion de la mente
-Paciencia-tolerancia
-una mente flexible
-ver al enemigo como un maestro
-buscar el equilibrio
-encontrar significado al sufrimiento
-producir un cambio=educacion,conviccion,determinacion,accion y el esfuerzo
Utilizando el habito en beneficio propio
Determinacion ,esfuerzo,y tiempo son los autenticos claves de la felicidad
NYON MONG –(KLESHA)-aquello que aflige desde dentro
La mente es pura,no esta manchada por emociones negativas
Se puede superar los estados mentales negativos con antidotos

*como afrontar el odio y la colera con paciencia y tolerancia,humildad,autodisciplina(meditacion)control
Meditaciones sobre la colera
Ejercicio 1-meditacion sobre la colera-(ira,rabia) –pag 219 a221
+como afrontar la ansiedad y aumentar la autoestima,enfrentarse activamente a los pensamientos generadores de ansiedad y sustituirlos con pensamientos y actitudes positivas y bien razonadas
-la honradez como antidoto contra el bajo nivel de autoestima o la exagerada seguridad en si mismo
-reflexion sobre nuestro potencial como antidoto contra el odio hacia uno mismo
a)que no estuviera familiarizado con la existencia del odio contra si
b)odiarse a uno mismo?

El arte de la sabiduria

El camino del bodhisatva-SANTIDEVA
La guirnalda preciosa-NAGARJUNA-RATNAVALI
Niveles del bodhisatva-ASANGA
Cuatrocientos estrofas sobre el camino medio,suplemento al camino medio-CHANDRAKIRTI-ARYADEVA
MEDITACION---PAG 40-62-82-83-107-124-125-150—151-174-175-201-223-250
-conversacion verdadera o falsa
-vacio y compasion
Verdad convencional
Dos tipos de personas
JIKTENPA-gente corriente
NALJORPA-el que medita-pensador
JIK-transitorio-TEN-pilar o base
JIKTEN-falta de permanencia
JIKTENPA-persona o ser transitorio
Contemplar la no permanencia
Combatir nuestro persistente descontento
MARAS o fuerzas obstructivas
1-muerte
2-reencarnacion
3-emanaciones aflictivas
4-apego
Refutar las apariencias
Meritos y renacimientos
Samsara y nirvana
El mundo externo
La mente autoconciente
Ver mas alla de aferrarse a uno mismo
Ilusion y mente
Las dos verdades
-el punto de vista de solo mente
Autenticidad mahayana
El vacio según la escuela del camino medio
Naturaleza y existencia yo

Naturaleza de los fenomenos
Objeciones contrarias
Argumentos claves para refutar la existencia intrinseca
Generar la mente despierta
*el punto de vista de solo la mente(estrofas 30 a 39)
-vacio=al formar esa aptitud por el vacio
Desaparecera el habito de percibir sustancialidad
Al formarse en la vision de la falta de entidad
Desaparecera incluso el vacio(32)
Cuando tanto lo real como lo irreal
No se presenta ante la mente
A la mente ya no le queda nada por hacer
Sino permanecer en una paz perfecta,libre de conceptos(34)
-practicar la sabiduria-mahayana-crear las causas de la felicidad
El estado de buda y 3 kayas
1-nirvanakaya-cuerpo buda completa iluminacion
2-dharmakaya-cuerpo de buda realidad
3-sambhagakaya-cuerpo de buda de la fuente perfecta
Vacio según escuela camino medio-estrofas 44 a 59
a)la mente de los arhats
b)la liberacion requiere aceptar el vacio
c)comprension prasangika y svatantrika del vacio
d)diferentes grados de vacio en las personas
e)tres alternativas
f)el vacio es la llave
g)la falta de identidad de la persona
h)identificar el yo que hay que negar
i)el yo irrencotrable

la naturaleza y la existencia del yo
a)la compasion se basa en la aceptacion del vacio
b)el poder de la compasion
c)compartir el dolor de los otros
d)refutacion de los puntos de vista no budistas sobre el yo
e)la continuidad del yo convencional
f)¿la mente es el yo?
g)preservar el mundo relativo

la naturaleza de los fenomenos
a)el todo y sus partes(concepto de cuerpo)
b)¿Cómo existen las cosas?
c)mas alla de la comprension intelectual-la meditacion
d)el sentido crucial dl compromiso y el valor
e)conciencia del vacio mente
g) conciencia del vacio de todos los fenomenos

objeciones dualistas
a)elaboraciones dualistas-KARMA-NIRVANA
b)creados ultimos
c)defender las dos verdades

d)contra los budistas realistas
e)la importancia de la razon
f)karma y causalidad
argumentos claves para refutar la existencia intrinseca
a)fragmentos de diamante(estrofas 116 a142)
b)dos tipos de causalidad(karmica y natural)
SHANDAS-
PRANAS-vientos energeticos
c)argumento del gran origen dependiente
TENJUNG-dependientemente originado
d)argumentos de los terminos de existencia y no existencia
e)aspirar a lograr la sabiduria del vacio
generar la mente despierta
a)los beneficios de interesarse por los demas
b)producir una mente despierta

el ojo de la sabiduria

la sonrisa expresa calidez
me parece que la mano humana esta diseñada para ser estrechada y no para golpear.SI esta misma mano estuviese destinada a empujar o golpear ,entonces los dedos no serian necesarios .La razon,creo yo ,es bastante simple .Si quisiera golpear a alguien con fuerza,los dedos no me serian de utilidad.Es mas facil hacerlo con el puño cerrado.Entoces si que se puede pegar duro.Asi pues los dedos paracen estar hechos para dar la bienvenida a otros,para acercar
nirvana budeidad
+historia del avance del budismo(budhadarma)en el tibet
Me saltare esta parte,si alguien esta interesado en esto puede verlo desde la pag 25 a 32
DHARMA-DUHKA=sufrimiento
Tratados (sutras)tanto el placer como el dolor surgen debido al funcionamiento del principio de causa y efecto
La quintaesencia del dharma es que se han realizado en uno mismo las cuasas del propio duhkha y por tanto puede explicar a los demas las causas de él
8 condiciones de la existencia(lokadharma)

1-ganancia	5-culpa
2-perdida	6-alabanza
3-deshonor	7-felicidad
4-honor	8-miseria

KLESA-impurezas mentales
Se combaten con templanza,abstinencia,discriminacion mental
KUSALA dharma-beneficiosos
HRI-vergüenza moral
MAITRI-cordialidad
KARUNA-compasion
MUDITA-empatia
ANAPATRAPA-el miedo a ser inculpado

Examen de los dharmas
1-PRAJNA-sabiduria mayor
2-KUSALA-beneficioso
-AKUSALA-perniciosa
3-LAUKIKA-mundana
-LOKOTTARA-supra mundana
PRAJNA PARAMITA-sabiduria de los budas
DHARMA=lo que sostiene los propios esfuerzos ,cuando se practica de acuerdo con él ,es la ley
DHUKA=insatisfaccion fisica(dolor) o mental (angustia)

Nacimiento	afliccion
Vejez	lamentacion
Enfermedad	dolor
Muerte	angustia-desesperacion

PUNARBHAVA-devenir otra vez-nacimiento JATI
RENACIMIENTO
Con la muerte el cuerpo regresa a los 4 grandes elementos –mientras que la conciencia desaparece como un arco iris en el cielo
MAHABHUTA
Tierra-solidez
Agua-cohesion
Aire-temperatura
Fuego-movimiento
Escuela de produccion espontanea que dicen que la aparicion de las cosas no se debe a causa alguna
RUPAVACARA-forma
ARUPAVACARA-carencia forma
Todo estado mental surge dependiendo de otro estado mental
La mente es luminosa,radiante y es conocimiento en si misma
RUPA-materialidad
NAMA-mentalidad
ARUPA-estados mentales carentes de forma
SAMADHI-recogimiento
Para acabar con el proceso de divagacion de la mente es necesario aplicar los 3 puntos siguentes
1-verdad dual
2-sendero dual
3-triple cuerpo
Los dos niveles de la verdad
PARAMARTHA SATYA-absoluta
SAMVRITI SATYA-ciertos
SATYA-ser
4 falacias pag49 y 50
PARAMA-excelente
ARTHA-lo que es capaz

PARAMARTHA	-NAIRATMIA	-NIHSVABHAVATA
Verdad absoluta	-carente de si mismo Sin alma	-carente de naturaleza propia

4 aspectos del vacio

1)BHAVASUNYATA=vacio de lo producido
2)ABHAVASUNYATA=vacio de lo no pruducido
3)SVABHAVASUNYATA=vacio de lo autoproducido
4)PARABHAVA SUNYATA=vacio de lo producido a partir de otras causas

NAIRATMIA
A-PUDGALA-NAIRATMYA=no si mismo-alma en la persona(en una persona no hay si mismo-alma)
B-DHARMA –NAIRATMYA=no si mismo-alma de los dharmas(en los componentes de una persona no hay si mismo-alma)

Los 5 agregados(SKANDHA)
-vista
-oido
Olfato
Gusto
Tacto
1-de la forma-RUPA SKANDHA
2-sensitivo-agradable-VEDANA SKANDHA
-desagradable
-ni una ni otra
3-percepcion-SAMJÑA-SKANDHA
SVAVICARA-recuerdo de percepcion
AVICARA-ausencia recuerdo de percepcion-limitada
-extensa
-infinita
4-SAMSKARA –SKANDHA-volitivas
SAMPRAYUKTA CAITTA-DHARMA
Coeficientes mentales asociados a la conciencia
VIPRAYUKTA CAITTA DHARMA
Resto de disociados de la conciencia
5-VIJÑANA- SKANDHA-la conciencia-6 tipos
AYATANA-12 entradas

Subjetivo	objetivo	
1-entrada visual	-1-entrada de la forma	10 entradas
2-entrada auditiva	2-entrada del sonido	materiales
3-entrada olfativa	3-entrada del olfato	
4-entrada gustativa	4-entrada del gusto	
5-entrada corporal	5-entrada del tacto	
6-entrada mental	6-entrada de sucesos Mentales	2 entradas mentales

DHATU-18 elementos

Elemento dominantes	elementos objeto	elementos de la conciencia
1-elemento visual	1-elemento de la Forma	-conciencia ocular
2-elemento auditivo	2-elemento sonoro	-conciencia auditiva
Elemento olfatival	-elemento olfativo	-conciencia olfativa
Elemento gustativo	-elemento gustativo	-conciencia gustativa
Elemento corporal	elemento tactil	-conciencia corporal

Elemento mental –elemento mental-conciencia mental

Las tres colecciones de la palabra de buda-TRIPITAKA
1)VINAYA-PITAKA-colección de las disciplinas
2)SUTRA-PITAKA-discursos
3)ABHIDHARMA-PITAKA-filosofia etica y pragmatica

1)escepticismo
2)apego a las acciones externas
3)apego que uno tiene la razon

10 perfectas cualidades
10 niveles

3 marcas de la existencia
1-impermanencia
2-insatisfaccion
3-carencia de yo-alma
Triple instrucción
SILA-virtud
SAMADHI-recogimiento
PRAJNA-sabiduria
Según SRAVAKAYANA,la virtud consiste en los preceptos PRATIMOKSA
Recogimiento
GAGANAGAÑJA-deposito infinito
SURANGAMA-eficaz en la destruccion del mal
Cuando la mente no esta perturbada el cuerpo es mas ligero y flexible
El sendero de la practica consiste en 37 alas de la iluminacion que llevan al nirvana
3 vehuiculos
1-discipulos
2-budas silenciosos
3-gran vehiculo

La triple instrucción-TRISIKSA
1-instrucción en suprema virtud-ADHISILA-SIKSA
2-instrucción en supremo recogimiento-ADHI SAMADHI SIKSA
3-instrucción en suprema sabiduria-ADHIPRAJNA-SIKSA
“fuego quintuple”se sienta a todo el sol al mediodia”
Ciclo de la existencia
-celestiales -espiritus hambrientos
-titanes -animales
-seres humanos -seres del infierno
SABHAVAVADA-doctrina de que el universo es producido y sostenido por la accion natural y necesaria de substancias de acuerdo a sus propiedades inherentes y no por la accion de un ser supremo
SIDDHA-realizado
SAMSKARAS-enseñanzas dodecuple-pag 142
APAYABHUMI-PRETA-espiritu hambriento
-TIRYAGYONI-animales

-NIRAYAKA-seres del infierno

5 obstaculos del nirvana
1-deseo sensual
2-malevolencia
3-pereza
4-apatia
5-preocupacion,remordimiento,escepticismo
SAMATHA-calma
VIPASYANA-vision profunda
ATMADRISTI-creencia en el si mismo y el alma
PUDGALATMADRISTI-substancialidad de la persona
DHARMATMADRISTI-creencia en la subtancialidad
AVIDYA-ignorancia
El sendero-MARGA
a)el vehiculo de los discipulos-SRAVAKAYANA
b) 8 octuple noble sendero-ARYA ASTANGIKA MARGA
c)vehiculo budas silencios-PRATYEKABUDDHAYANA
D)el gran vehiculo-MAHAYANA
e)el vehiculo del diamante-VAJRAYANA

Vehiculo de los discipulos
1-Sendero de acumulacion-lleva a la libertad-SAMBHARA MARGA
a)sufrimiento por insatisfaccion
b)sufrimiento por deterioro
c)sufrimiento por conformaciones
inversiones(VIPARYASA)consisten en creencias(perceptivas,mentales o filosoficas) que consideran bello ,lo impuro,felicidad por lo que es insatisfaccion,permanente lo impermanente
2-sendero del esfuerzo-4 estadios
-1-ardor
2-pinaculos
3-paciencia
4-dharma sublime
5 facultades beneficiosas-5 poderes-ver pag 152
3-vision profunda-las 4 nobles verdades en 16 aspectos-ver pag 152
8 factores octuple noble sendero-pag 111 a 113
1-comprension perfecta
2-examen perfecto
3-palabra perfecta
4-accion perfecta
5-medios de subsistencia perfectos
6-esfuerzo perfecto
7-atencion perfecta
8-recogimiento perfecto

Sendero del desarrollo-10 niveles
1-gozoso
2-puro
3-radiante

4-resplandeciente
5-invencible
6-dirigido hacia….
7-de largo alcance
8-inamovible
9-beneficioso
10-la nube del dharma

Vehiculo del diamante
6 perfecciones
1-generosidad
2-virtud
3-paciencia
4-esfuerzo
5-recogimiento
6-sabiduria
Cuerpo de verdad
Cuerpo de forma
Poner delante del ser celestial
Ceremonia de consagracion
Desapego y renuncia
Ala de efulgencia
Ala del vacio
El gran sello
Metodo
Canales de fuerza espiritual
Los vientos

Los cuerpos de buda
a)cuerpo auto existente
b)cuerpo del dharma o cuerpo de verdad
c)cuerpo del gozo
d)cuerpo de emanacion

37 alas de iluminacion
4 de aplicación de atencion total
4 esfuerzo perfecto
4 sendero poder siquico
5 facultades
5 poderes
7 factores de ilminacion
8 octuple sendero

32 marcas principales y 8 menores de quien es una gran persona
12 grandes acontecimientos portadores de bienestar para los humanos
-pag 124-125

Trasformar tu mente

Atraves del altruismo
Atraves del entendimiento

8 versos para la transformacion de la mente
LO-JONG-entrenar la mente-transformar la mente
PRANAYOGA-yoga de la energia del viento
Meditacion-capacidad de permanecer centrados en dicho objeto
SHAMATA-permanencia tranquila
Meditacion analitica o contemplativa
Obstaculos para la meditacion
1-dispercion o distraccion mental
2-embotamiento,modorra,soñolencia
3-relajamiento mental que impide .mente clara y lucida
4-excitación o agitacion mental
Como evitar –comer y dormir lo necesario
Cultivar el sentimiento de alegria
Atencion e introspeccion
Rechaza la idea del alma o yo eterno,el atman
Definido como algo independiente de nuestra realidad fisica y mental,algo unitario,inmutable,permanente
5 componentes sicosomaticos-SKANDAS
1-forma(cuerpo)
2-sensaciones
3-percepciones
4-formaciones mentales
5-conciencia
Naturaleza luminosa de la mente
Perspectivas falsas
1-consiste en considerar eternos,permanentes e inmutables los acontecimientos y las cosas que en realidad,son transitorias y pasajeros
2-considerar plecenteros y verdaderas fuentes de felicidad los acontecimientos y las cosas que ,en realidad,son fuentes de insatisfaccion y sufrimiento
3-perspectiva falsa consiste en que a menudo asimilamos como puras y deseables cosas que,en realidad son impuras
4-perspectiva falsa se refiere a nuestra tendencia a proyectar la nocion de que tienen existencia real acontecimientos y cosas que ,en realidad carecen de dicha autonomia
4 sellos
1-todos los fenomenos compuestos son transitorios
2-todos los fenomenos contaminados son insatisfactorios
3-todos los fenomenos carecen de existencia autonoma
4-el nirvana es la paz verdadera
Si estamos libres de los contaminantes mentales ,podemos acceder a la felicidad duradera y autentica a la que aspiramos
NYON-MONG-aflictivo
“el estado de animo debe ser disciplinado”
Nagarjuna sostuvo que el nirvana debe interpretarse como la liberacion de las aflicciones mentales y de los actos karmicos que lo originan
Nirvana –vacuidad –ausencia de la existencia intrinseca
4 clases de nirvana-MOKSA—libertad espiritual
1-nirvana natural
2-nirvana con residuos
3-nirvana sin residuos

4-nirvana efimero
Una vez alcanzado el nirvana definitivo,el individuo deja de existir
Cuando hablamos de nirvana nos referimos a la eliminacion completa de la totalidad de nuestros pensamientos y emociones negativas y a las percepciones falsas que les sirven de fundamento,es un estado de animo
Tradicion lamdre –camino y el cumplimiento enseñanzas escuela sakya
4 factores validos de conocimiento
1-los textos sagrados validos
2-los tratados o cometarios validos
3-maestro valido
4-experiencia valida
Sobre los maestros tienen existir relatos relacionados con experiencias autenticas
Cuerpo=encarnacion de diversas cualidades son 4
1-cuerpo de buda de la naturaleza iluminada
2-cuerpo de buda de la sabiduria perfecta
3-cuerpo de buda de los recursos perfectos
4-cuerpo de buda de la emanacion perfecta
Un espacio de soledad y abandono del mundo.Suele afirmarse que se trata de la forma mas elevada de practica espiritual y recomendable en la mañana o en la noche
“los mantras solo nos lleva a mover los labios”….
TSONGKAPA-en la gran exposicion del camino de la iluminacion(LAM RIMCHEN MO)
3 momentos=contemplar,estudiar,meditar
Alcanzar la iluminacion plena
El camino del practicante inteligente
Confia en el mensaje del maestro mas que en su persona
Confia en el significado mas que en las palabras
Confia en el significado definitivo mas que el provisional
Confia en tu mente de la sabiduria mas que en tu mente corriente
Las dos aspiraciones altruistas
1-a alcanzar la iluminacion
2-trabajar en pro del bienestar de los demas(compasion)
CHANG CHUB-iluminacion
MAITREYA en la continuidad sublime RATNAGOTRA VIBHAGA
3 clases de compasion
1-deseo de que otros seres sensibles se vean libres del sufrimiento
2-entendimiento de la naturaleza pasajera de la existencia cuando se complementa con el entendimiento,la compasion adquiere mas poder
3-compasion no objetivadora
Compasion=empatia,conexión y proximidad con los demas,sentimiento de intimidad con el objeto de la compasion,la bondad
El metodo de causa y efecto en 7 puntos
1-reconcocimiento de que todos los seres sensibles han sido nuestras madres en alguna vida pasada
2-la reflexion sobre la bondad de todos los seres
3-meditacion sobre la compenetracion de su bondad
4-meditacion sobre el amor
5-meditacion sobre la compasion

6-generacion de la actitud extraordinaria de la responsabilidad universal
7-desarrollo de la bodhicitta(compasion)
Dejar apego a los seres queridos
Apego a su labor
Practicar la ecuanimidad-visualizacion
“seres sensibles como queridas y viejas madres”
MAGEN SEM CHENTAM CHE
Conciencia=aquello que es la naturaleza de la mera luminosidad y el conocimiento-facultad de saber
DZOGCHEN-etapas-
1-empieza por la sensacion de asombro
2-deja que tus pensamientos afloren
3-desde ese estado neutral,observar la actividad mental
a)pensar en los demas como seres queridos
b)reflexionar sobre la bondad de todos los seres
c)intercambiarse e igualarse con los demas
c.1-comparamos con los demas
c.2-sacrificar el interes del individuo en beneficio de una cantidad infinita de personas resulta mas racional
si yo me preocupo de los demas,me beneficio personalmente
transformacion atraves del entendimiento
a)el entendimiento de la naturaleza del sufrimiento
b)razon,fe,experiencia
c)entendimiento de la naturaleza fundamental de la realidad
el camino medio
el enfoque de la escuela de solo la mente
una experiencia es placentera cuando la comparamos con una forma de sufrimiento mas intenso que acaba de terminar
con el tiempo aprenderan=el cese y el camino
tipos de fenomenos
1-fenomenos evidentes o empiricos
2-ligeramente ocultos o oscurecidos
3-extremadamente escondidos u ocultos

Tipos de naturaleza
1-naturaleza atribuida
2-naturaleza dependiente
3-naturaleza fundamental-vacuidad

4 aspectos de los fenomenos
1-termino
2-referente
3-naturaleza
4-caracteristicas
Los 8 versos-pag 129 a 153
Conciencia fundacional-ALAYA VIJÑANA
Analisis de 7 puntos
1-el yo no es identico a sus partes
2-el yo no distinto de sus partes
3-el yo no es la base de sus partes

4-el yo no depende intrinsecamente de sus partes
5-el yo no posee partes intrinsecamente
6-el yo no es la forma de sus partes
7-el yo no es el compuesto de sus partes

SVABHAVA-naturaleza intrinseca

3 entrenamientos superiores
a)moral-etica
b)meditacion
c)entendimiento

8 preocupaciones mundanas
1-alegrate cuando te alaban
2-deprimite cuando te insultan o te desprecian
3-sertirte feliz cuando tienes éxito
4-sentirte deprimido cuando fracasas
5-entusiasmarte cuando recibes riquezas
6-desalentarte cuando eres pobre
7-estar satisfecho cuando tienes fama
8-sentirte deprimido cuando careces de reconocimiento
a)bodhicitta convencional
b)bodhicitta fundamental-6 perfecciones
4 signos-a-humildad
b-humanidad
c-resistencia
d-compasion
es necesario la educacion intelectual pero tambien el desarrollo de la persona en su totalidad

el universo en un solo atomo

el budismo no cree en un ser creador,sino que en un acto o eon creador,el libro completo habla sobre esto

si el camino de la ciencia no sigue motivaciones concientemente eticas,de compasion,eminentemente,puede que sus efectos no sean beneficios.De hecho,podian causar grandes perjuicios
el budismo le da mas autoridad a la experiencia que a la razon y por ultimo a la escritura

si una hipotesis es sometida a prueba y demuestra ser verdad,debemos aceptarla
teoria SAMKHAYA causalidad sostiene que cualquier efecto es manifestacion de aquello que ya existia dentro de su causa
teoria VAISHESHIKA de lo universal propone que la pluralidad de cualquier clase dada de objetos posee una generalidad ideal permanente que es independiente de todo lo particular
existe una disparidad fundamental entre nuestra manera de percibir el mundo,incluida nuestra propia existencia y la autentica realidad de las cosas
la nocion de una existencia intrinseca independiente es incompatible con la causalidad

nagarjuna-escuela camino medio
-la sabiduria fundamental del camino medio
La materia esta constituida por una colección de 8 sustancias atomicas
1-tierra 2-agua 3-fuego 4-aire 5-forma
6-olor 7-gusto 8-tangibilidad
El elemento tierra sostiene
El agua cohesiona
El fuego realiza
El aire permite el movimiento
De los sistemas nyanas y vaiskeshika,son estimulantes del debate,dialogo y la conversacion
Escuela vaibhashika habla del atomo en
-esencia del conocimiento superior de dharmashri
-gran tratado sobre instanciacion
-tesoro del conocimiento superior de VASUBANDHU ABHIDHARMAKOSHA
Division del neutron=quarks y leptones
Paradoja de los gemelos
Escuela de SAUTRANTIKA ya argumentaba contra la nocion del tiempo como absoluto
La materia y la mente son interdependientes,la originacion dependiente
Verdad convvencional y ultima
Principio de identidad y contradiccion,la ley del medio excluido
Identidad,causalidad y originacion
Las 14 preguntas sin respuesta-pag 98 y 99
Tradiciones cosmologicas-ABHIDHARMA -THERAVADA
Monte MERU
Kalachakra y la rueda del tiempo-triquilicosmos
4 etapas
1-vacio
2-formacion
3-duracion
4-destruccion
DHARMAKIRTI-exposicion de la cognicion valida
Sustancias primarias PRAKRIT -ISHVARA
Asanga escribio ausencia de una inteligente prexistente
Asanga afirma que el origen del universo se debe comprender en terminos del principio de una cadena infinita de causacion ,sin trascendencia,ni inteligencia preexistente
El mundo esta compuesta de 5 elementos
Espacio,que sirve de sosten ademas tierra,aire,fuego,agua
El espacio permite la existencia y funcionamiento de todos los demas elementos
El proceso de la disolucion sigue el siguente orden
1°tierra-solidez-el proceso de la generacion
2°agua-liquidez
3°destruccion
4°vacio y luego un universo nuevo
“vacio cuantitativo”
Mahayana-la escritura del ornamento floral
Red de joyas de Indra-la creacion

Los textos kalachakra afirman que antes de su formacion cualquier universo dado se encuentra en el estado de “vacio” donde todos sus elementos materiales existen en determinado momento,cuando maduran las propensiones karmicas de los seres sensibles que han de evolucionar dentro de este universo dado,”las particulas del aire”empieza a agregarse de forma similar,generando poderosos cambios “termicos” que viajan por el aire.A continuacion se agregan “las particulas de agua” para formar una “lluvia torrencial,que va acompañada de relampagos”.Finalmente se agregan “las particulas de tierra” que combinadas con los demas elementos,empiezan a asumir un estado de solidez.El quinto elemento,el espacio impregna todo los demas como fuerza inmanente y por lo tanto,no posee una existencia diferenciada.Tras un larguisimo proceso temporal,los 5 elementos se expanden hasta formar el universo fisico,tal como lo conocemos y percibimos
“causalidad karmica”
4 principios
1-de la naturaleza
2-de la dependencia
3-de la funcion
4-de la evidencia
El budismo contempla el universo como algo infinito y sin comienzo
Vida=calor,conciencia SOK
SHEPA-alma-conciencia de si
El cosmos budista consiste en 3 ambitos de la existencia
a)ambito del deseo
b)de la forma
c)informe
teoria ABHIDHARMA- 4 nacimientos
1-nacido de un vientre,los humanos
2-nacido de un huevo,aves y reptiles
3-nacidos del calor y la humedad,insectos
4-nacidos espontaneamente,seres celestiales de los ambitos de la forma y lo informe
CHANDRAKIRTI=el mundo sensible surge de la mente.Tambien surgen de la mente los diversos habitats de los seres vivos
PRANA-energia vital
Nuestros cuerpos son imágenes en miniatura del gran cosmos macroscopio
TAKSANG LOTSANA
Sensibilidad=medio energia y la conciencia
La busqueda humana del saber y la compresion de la propia existencia nace de la profunda aspiracion a la felicidad y la superacion del sufrimiento
La experiencia de la conciencia es completamente subjetiva
DHAMMAPADA-BUDA
Conciencia inteligencia-LO -SHEPA -RIGPA
SEM=mente NAMSHE=conciencia -VIJNANA
YI=mentalidad,estados mentales
Estados cognitivos=fe,memoria,reconocimiento,atencion
Estados afectivos=emociones
Yogacara-la hace 8 ver pag 150
Solo somos mente
“la definicion de lo mental es aquello luminoso y sabio”

Claridad=capacidad de los estados mentales de revelar o reflexionar
Saber=facultad de los estados mentales de percibir o aprehender lo aparente
1-materia-objetos fisicos
2-mente-experiencias subjetivas
3-los compuestos abstractos-los formaciones mentales
El ambito mental no se puede reducir al mundo de la materia,aunque dependa de él para poder funcionar puesto que todos los estados mentales surgen de estados fisicos,la causalidad inversa no es posible
Dharmakirti=la conciencia del recien nacido proviene de una instancia cognitiva precedente ,una instancia de la conciencia como el momento de conciencia presente
El primer momento de conciencia del nuevo ser debe ir precedido de su causa sustancial,que ha de ser un momento de la conciencia
BHAVAVIVEKA= sin a admision de algun tipo de existencia previa,no se puede explicar coherentemente el fenomeno del “conocimiento innato”
Meditacion-BHAVANA
Familiarizarse-GOM
TUMMO=generacion de calor en partes especificas del cuerpo,los meditadores expertos han desarrollado lobulo frontal izquierdo donde se localiza la felicidad,esto demuestra que la felicidad la podemos cultivar
Maitreya-el sublime continuo
Nagarjuna-elogio de la expansion ultima
Uno de los elementos mas cruciales de la practica de la concentracion es el desarrollo y la aplicación de nuestra capacidad de atencion
Atencion=facultad que nos ayuda a dirigir la mente hacia un objeto elegido entre la gran variedad de informacion sensorial que recibimos en todo momento
Concentracion
Vigilancia introspectiva
La estabilidad de la atencion prolongada y la claridad o viveza con que la mente percibe el objeto
SHAMATHA=permanencia mental serena-puede llegar a 4 horas enteras
Para la permanencia serena,el enfasis se pone en el mantenimiento de la atencion sin distraccion,y la fijacion en un objeto unico es la cualidad principal requerida.Para la vision interior,el enfasis se pone en la investigacion y el analisis perpicaces,al tiempo que la atencion sigue fija en el objeto,sin distracciones
KAMALASHILA=en etapas de la meditacion
La fijacion en un objeto dado requiere mantener la atencion en él,con poco movimiento y una especie de fusion .La vision interior requiere cierta actividad dirigida,donde la mente se mueve de un aspecto a otro del mismo objeto
Estado de luz clara-vacuidad
Se sugiere una pared clara(crema o beige)colores claros para poder concentrarse
La conciencia es luminosa y sabia
LO RIG-conciencia e inteligencia-se les enseña a los 8 0 10 años despues de su ordenacion de novicios
Conciencia-mente
PRAMANAVARTIKA-la exposicion de la cognicion valida
DHARMAKIRTI

La experiencia sensorial es inmediata y global,el pensamiento en cambio opera selectivamente
Sexto sentido para los budistas hace referencia a lo mental(pensamientos,emociones,intenciones,concepciones)
Vajaryana-ubica en la coronilla como sede principal de la energia que regula la experiencia subjetiva
7 estados mentales
1-percepcion directa
2-cognicion inferida
3-cognicion subsiguente
4-supocision acertada
5-percepcion no atenta
6-duda
7-cognicion distorsionada
El compendio del conocimiento superior –asanga
Tesoro del conocimiento superior-vasubandhu
5 factores universales
1-sensacion
2-reconocimiento
3-establecimiento de la conexión
4-atencion
5-contacto con el objeto
Asanga-51 factores mentales cruciales-pag 208
6 aflicciones mentales
1-apego o anhelo
2-ira
3-orgullo o engreimiento
4-ignorancia
5-duda aflictiva
6-opiniones aflictivas
21 aflicicones derivadas-pag 209

El libro hace un profundo estudio de la mente o conciencia y alude mucho a los encuentros de mente y vida

Pacificar la mente-meditaciones sobre las 4 nobles verdades

Que viva tanto tiempo como las montañas y los rios……
3 mundos
-mundo del deseo
-mundo de la forma
-mundo sin forma

6 clases de seres
-dioses -semidioses hombres
-animales -pretas o seres o espiritus frustrados -mundo infernal

4nacimientos
1-matriz humana 2-huevo 3-milagro como los dioses 4-humedad,insectos

El mundo de los dioses es una esfera de la forma dominada por el veneo espiritual del orgullo
Los dragones se parecen a las serpientes y pertenecen a la esfera de los animales,rigen el elemento agua y las riquezas subterraneas
Comedores de perfume=los cantores y musicos celestiales del mundo del deseo
El mal es causa de sufrimiento,en cambio el “bien” es causa de bienestar y de todo aquello que realmente es util,cuando la mente reina la paz(mente perfectamente clara)siempre se esta contento
Es mejor seguir la tradicion religiosa de nuestros antepasados por que aporta unos resultados mas solidos.Al cambiar de religion se corre el riesgo de convertirse en un inadaptado,ya que al no asimilar bien la nueva creencia ni la antigua,uno se encuentra atrapado en una doble contradiccion.Respetar las tradiciones ascentrales,es una garantia de estabilidad.Pero en algunos casos cambiar de religion puede ser uno de los acontecimientos mas favorables
Rueda del dharma-4 nobles verdades a su primer grupo 5 buenos ascetas-buda
Pequeño grupo-buda solo –el de los oyentes-iluminados solitarios
Grande-bodhisatva-el lleno de compasion-sutras y tantras
37 auxiliares de la iluminacion
a)pequeño vehiculo-trono de diamantes(senda de la cesacion)
b)vehiculo trascendencia
c)gran vehiculo de los tantras-ciclo de la insustancialidad-sistema de las 10 tierras
practica “clara luz natural de la mente”
buda-señor de los leones(leon sakias)vivio en el palacio real hasta 29 años,despues practico ascetismo durante 6 años y hacia los 36 años logro la proeza de iluminarse y alcanzar la budeidad autentica y perfecta y vivio 40 años iluminado,actuando en beneficio de los demas
3 estados
1-estado arhat de los oyentes
2-estado arhat de los iluminados solitarios
3-estado de buda
KALPAS
Meditacion de la cesta-biblioteca pitaka
Cuatro cuerpos,en el vehiculo adamantino de las formulas secretas
Declaracion de tathagata
Sutras de sentido definitivo
Sutras de sentido provisional
Talidad=simplicidad de lo real manifestada con toda claridad
DRANG DON-futuros guias-mente de iluminacion
Causalidad karmica-el acto bueno produce felicidad
El malo sufrimiento.El karma no es la causalidad,que pertenece a la naturaleza de las cosas,sino su efecto en relacion con la mente:hace mas bien referencia a la intencion que hay detrás de un acto
Textos del camino medio-del gran vehiculo
6 sentidos
1-formas
2-sonidos
3-olores
4-sabores

5-texturas
6-fenomenos inteligibles
Situacion ultima y la temporal
Temporal o convencional
6 conciencias
Dos verdades del camino medio del maestro SVATAN TRIKA JÑANAGARBA
“si las cosas son tal como aparecen,no es necesario analizarlas”
Emociones negativas=burdas o sutiles
Emociones positivas=agradable o desagradables
Libro ornamento de la perfecta realizacion de asanga
3 refugios o joyas
Buda-dharma-sangha
El esclarecimiento de las estrofas del camino medio de CHANDRAKIRTI
“Actualizar la cesacion
Meditar sobre la senda
Reconocer el sufrimiento
Eliminar su origen
Actualizar su cesacion
Meditar sobre el sendero”
Atman(si mismo)sostienen que el si mismo es distinto de los agregados(cuerpo y espiritu del individuo)
Todos los budistas admiten que no existe esta clase de individuo sustancial,permanente,unico e independiente
Un buen maestro debe ser fiable,sabio y realizado
“todos los fenomenos “-las multiples metamorfosis que contribuyen a la apariencia de las cosas-una flor es flor en si misma
Triple cesta-colección de sutras
-textos escolasticos
-reglas de disciplina
Autores=buda,nagarjuna,asanga,chandrakirti,santideva
SUATRANTIKA BHAVAVIVEKA-en hoguera logica(quinta esencia del camino medio dice que el gran vehiculo lo escribio MAITREYA y MANJUGHOSHA
Cesta de los bodhisatva
SHUNYA-vacio ATMAN- si mismo
El budismo puede reducirse a dos cosas:la practica de la no violencia y la filosofia de la produccion interdependiente(esquema habitual)
Atman=no son las consecuencias sensoriales,sino solo la conciencia mental otros dicen solo mente
Existencia de una conciencia fundamental,exterior a las 6 conciencias sicosensoriales
Conciencia fundamental y una mental emocional
Tantras aparecen 8 conciencias,se puede ver en “ el collar de diamantes,el tantra explicativo del asamblea de los misterios(GUHYASAMAJA)
6 sensoriales
+conciencia mental
+conciencia mental empañada por las emociones negativas
+conciencia fundamental
La existencia de una entidad es doble=nominal y concreta
Budhapalita-budhapalita
El individuo no es inexistente,pero no existe en si mismo

El individuo-es una designacion conceptual fundada en los agregados
80 pensamientos indicativos-conciencia momentaneas
Conciencia muy sutiles(GUHYASAMAJA) son 4
1-vacuidad
2-mucha vacuidad
3-gran vacuidad
4-todo vacuidad

Clara luz-el instante pasado ya no existe,el futuro todavia no aparecido y a cada segundo el instante presente desaparece
Aquello que no es conciencia no puede ser causa de conciencia.La conciencia es un fenomeno compuesto.Al formarse y deshacerse a cada momento,tiene por fuerza una causa
La conciencia es tan solo una experiencia de conocimiento y claridad
Lo originario no puede provenir de lo momentaneo,ni de los fenomenos materiales exteriores,ni tampoco estar desprovisto de causa Y al no estar privada de causa,la clara luz carece de inicio,esto explica la reencarnacion
Mientras la clara luz originaria innata este acompañada de impurezas se es un " ser ordinario".En tal caso¿Qué es un buda? Cuando todas las construcciones momentaneas se han extinguido o desvanecido en la dimension de la clara luz y ya no vuelven a surgir ,el hecho de permanecer constantemente en la unica clara luz originaria,es lo que denomina"ser un buda"
Cuerpo burdo y el sutil
La clara luz originaria,innata por lo general neutra,es el lugar donde el samsara y el nirvana se separan
-energia o aliento karmico
70 estrofas sobre la vacuidad-nagarjuna
Ignorancia=creer que las entidades nacidas de ciertas causas en ciertas condiciones existen realmente,procede de los 12 elementos produccion interdependiente
1-ignorancia
2-composicion karmica
3-conciencia
4-nombre
5-forma
6-fuentes de percepcion
7-contacto
8-sensaciones
9-sed
10-apropiacion
11-devenir
12-nacimiento,vejez,muerte

Ignorancia primordial
Realismo ingenuo
En el camino y el fruto de los SAKYAPAS se exponen 4 criterios de verdad
1-las palabras de buda
2-los grandes tratados
3-el maestro espiritual
4-experiencia personal

El buda tiene 4 cuerpos según nagarjuna
Hay actos realizados que no se registran,actos realizados que se registran y actos que no llegan a realizarse ni a registrarse,es decir ,muchas clases de actos.Se habla de actos cuya experiencia es cierta y de actos cuya experiencia es incierta.El acto realizado que no se registra es,generalmente ,un acto cuya experiencia es incierta
“ingreso en el camino de la iluminacion”
Los temas de meditacion son como alimentos para el espiritu-meditacion analitica,meditar en la quietud
Bardo-ANTARABHANA-existencia intermedia entre la muerte y el renacimiento
¿Qué ocurre en el momento de la muerte?-ver el libro de los muertos
-disolucion burda
-evanescencia
La muerte solo ocurre al cesar la “clara luz” del momento de la muerte
El alma permanece alrededor 3 dias clara luz
Sea lo que sea,se dice que mientras dura la clara luz,no desaparece ni el antiguo cuerpo ni el vinculo que une el soporte con lo soportado como el vinculo que une el cuerpo con el espiritu ,no se rompe,el cuerpo no se pudre
Causas de la muerte
-la muerte acaecida por la consumacion del karma
La muerte acaecida por el agotamiento de los meritos
Y la muerte acaecida por los peligros que no se han evitado
Experiencias siquicas sobre la muerte en el “tesoro de la escolastica”,en el compendio de la escolastica
El cuerpo especial que uno posee en el bardo se parece al cuerpo que tenemos en los sueños
Dormir,clara luz y sueño
Hay cuatro formas de nacimiento:de una matriz,del calor y la humedad,de un huevo y por milagro.Ahora examinaremos el bardo con relacion al nacimiento atraves de una matriz.El bardo finaliza en el preciso momento de la concepcion.Los textos precisan que la concepcion tiene lugar cuando el esperma del padre y el ovulo de la madre se unen durante la copulacion “sutra enseñado a NANDA sobre la entrada en la matriz” desde el primer dia de nacer,el sufrimiento va aumentando-2-sufrimiento del cambio-3-sufrimiento de la composicion
4 nobles verdades y sus 16 subdivisiones
“la verdadera felicidad no existe”-verdad de la cesacion
-ingreso en el camino de la iluminacion-el verdadero enemigo son las emociones aflictivas
-continuidad mas elevada-asanga
-tratado fundamental-nagarjuna
-liberacion es el hecho de agotar el karma y las emociones negativas
-la liberacion indica el agotamiento del karma y de las emociones negativas
El karma y las emociones negativas proceden de los pensamientos discursivos
Estos surgen de las construcciones de los conceptos
El karma y las emociones negativas proceden de una actividad mental incorrecta
Pero las construcciones de los conceptos cesan gracias a la vacuidad
Se llama “comunidad de aprendices” a los que tienen en su interior las cualidades de la cesacion,pero que aun tienen que manifestarlas

Budas=los que han alcanzado las cualidades supremas y ya no tienen que seguir ninguna senda puesto que han eliminado todo cuanto era necesario eliminar y poseen la suma total de cualidades(3 joyas)
Budista es el que ha tomado refugio
Buda enseña su filosofia del vacio como produccion interdependiente
Verdad absoluta= una verdad absoluta para la razon que analiza el estado ultimo de tal o cual objeto,una verdad absoluta en relacion a lo que debemos negar,en concreto,la existencia real detal o cual objeto
Una cosa no existe por naturaleza o por esencia
Asanga –obra de las bases objetivas
-diez tierras
-quintaesencia del conocimiento trascendental
-sutra del corazon
La forma es el vacio y la vacuidad es forma
Debemos perdonarlos pero no olvidar
El karma no se puede influenciar
Santideva-ingreso en el camino de la iluminacion
Pasos asumir refugio
a)comunidad=desde el momento que la verdad de la senda ha producido en él la joya del dharma,el individuo se convierte en miembro de la sublime comunidad.Mas tarde como su continuo siquico no deja de perfeccionarse,se convierte en miembro de la comunidad de los que han dejado de ser aprendices,compuesta por los sublimes budas.Asi pues,el dharma y la comunidad van en primer lugar
b)enseñanza
1-aparece un buda
2-enseñanza de transmision-joya del dharma

+buda no fue el buda desde el principio
Cuerpo absoluto para el propio bien-buda leon
Cuerpo del gozo dotado de 5 certezas
1-el lugar,la tierra pura mas elevada
2-el cuerpo,dotado de 32 marcas mayores y de 80 menores
3-certexa temporal,=el cuerpo de gozo durara mientras haya seres que salvar
4-su enseñanza en sin duda el gran vehiculo
5-su circulo y su auditorio estan por fuerza construidos por los sublimes bodhisatvas

4 cuerpos
1-cuerpo absoluto-sabiduria y esencial
2-cuerpo esencial-subitamente puro y naturalmente puro
3-cuerpo del gozo
4-cuerpo de aparicion
Vehiculo adamantino de las formulas secretas
Las 3 raices son los maestros espirituales
Raices de las bendiciones,las deidades yidam,raices de los logros y las dakinis,raices de las actividades y de la felicidad suprema

Enseñanzas TAKLOUNGPAS

3 familias
1-de los oyentes
2-de los iluminados solitarios
3-gran vehiculo
Triple adiestramiento
1-disciplina
2-recogimiento
3-conocimiento
Lampara de la senda-de ATISA DIPAMKARA
Adiestrarse en la senda
1-conocimiento nacido de la escucha
Despues reflexionar,analisis y contemplacion
2-nacido de la reflexion
3-conocimiento nacido de la meditacion
“habituacion efectiva”
Prasanga-maestros dingnana y dharmakirti
“la escucha” evitar cualquier desviacion posible al seguir al maestro que nos instruye
a)las instrucciones explicativas
b)instrucciones de la practica
c)instrucciones sobre la experiencia
no podemos disipar las tinieblas de la ignorancia hasta no haber encendido la antorcha de la escucha
es util instruirse leyendo
6 virtudes trascendentes
4 atractivos
1-generosidad material
2-un modo de hablar agradable
3-amabilidad
4-adaptacion
El maestro es aquel que “muestra”,aquel que nos da el ejemplo de cómo debemos comportarnos
Si el que habla actua en consonancia con lo que dice-regla del santo dharma-debemos alejarnos de los maestros que sostienen cosas contrarias al dharma
50 estrofas sobre el maestro espiritual de ASHAVAGHOSHA
Antes de seguir a un maestro debemos leer muchos libros y comprenderlo a fondo
Union con el estado natural del maestro
Adiestramiento de la disciplina
Reconocer los 10 actos no virtuosos,evitar los comportamientos incorrectos del cuerpo,la palabra y la mente
Conocer los malos destinos del samsara
4 temas que alejan la mente del samsara
Desanimarse ante la dificultad es un grave error,perder el valor siempre es un gravisimo error
El antidoto de la ignorancia es sobre todo la sabiduria
SAMANTABHAPRA-pura iluminacion,el protector primordial
GUHYASAMAJA
TARA-se convirtio en buda mujer
Ascetas desnudos-NIRGRANTHAS

6 fuerzas que ayudan a sosegar la mente
1-reflexion
2-atencion-memoria
3-vigilancia
4-coraje
5-estudio escucha
6-familiaridad
SHI –Ne-estado sosegado
Para rechazar las emociones negativas existe la quietud
3 mundos y 9 niveles
1-preparacion a la primera concentracion en la que no hay nada que no se pueda
2-primera concentracion simple
3-primera concentracion especial
4-preparacion a la segunda concentracion
5-segunda concentracion
6-preparacion a la tercera concentracion
7-tercera concentracion
8-preparacion cuarta concentracion
9-cuarta concentracion

Objeto de concentracion del recogimiento
En la meditacion la posicion del cuerpo es esencial
DZOGCHEN
1-contempla el espacio vacio-la punta de la nariz
2-expulsar los cadaveres de la respiracion en 9 veces
Practicas tantricas como en las tecnicas naropa debe efectuarse los movimientos que purifican el cuerpo-3 canales y 5 ruedas
2 canales laterales y 5 chakras
6 formas de atencion
1-la atencion dirigida a alcanzar la correcta comprension del carácter de los mundos superiores e inferiores
2-la atencion dirigida a saber apreciar las cualidades de los mundos superiores que profundizan la atencion anterior en la quietud y la vision superior
3-la atencion dirigida a rechazar las emociones negativas,que permiten eliminar los 3 grados mas evidentes de las emociones negativas del mundo del deseo
4-atencion dirigida a la acumulacion de la alegria que ,iluminada por una felicidad de inferior clase disuelve las emociones negativas del mundo del deseo del nivel intermedio
5-la atencion dedicada por entero a examinar la mente para reconocer las emociones negativas sutiles y ,al hacerlo poder eliminarlas
6-la atencion dirigida a tomar las contramedidas:la aplicación de los antidotos

Inteligencia despierta,clara y transparente
Torpos-embotamiento-dispersion
Redescender los pensamientos
9 estaciones de la mente
1-al principio todo se basa en centrar la mente en el objeto de concentracion
2-cuando podamos prolongar un poco el “sosegado” continuo de la mente
3-intentaremos que descanse suavemente el objeto

4-seguiremos dirigiendo la mente aunque lo mas usual es que la quietud desaparezca en un abrir y cerrar de ojos para intentar sosegarla
5-sosegarla de manera duradera,dejar que descanse,sosegarla a la perfecion
6-domarla,serenarla
7-serenarla perfectamente
8-concentrarla en un unico punto
9-y dejarla asi
Conciencia que no cesa de perpetuarse
Practica samadhi yoga con signos
Que una cosa no exista en si misma demuestra su propia irrealidad
Tesoro de la joya magica-longchem rabjampa
3 niveles de absoluto
1-absoluto de hecho
2-absoluto obtenido
3-absoluto realizado
En el tantra de la rueda del tiempo se habla de “particulas del espacio”
Podemos impedir que la ignorancia dure,pero,en cambio,es imposible bloquear la conciencia
5 agregados
1-forma
2-sensaciones
3-percepciones
4-composiciones
5-concienciar

La dignidad del vencedor
1-evitar los actos no meritorios(el mal)
2-eliminar las emociones negativas
3-disolver los esquemas habituales impresos por las emociones negativas
Devenir,para detener el samsara,es necesario que la conciencia cese de manifestarse
La conciencia que nos mantiene atados al circulo de las existencias es una conciencia en particular,concomitante a la ignorancia sustancionalista
Budha palita-nagarjuna-bhavaviveka
4 modos de produccion posible-una cosa puede nacer
1-de ella misma
2-de otra
3-de ella y de otra
4-ni de ella ,ni de otra

Existencia real-solamente un nombre-apariencia-agregados
Objeto-individuo-realidad nacido de una causa
El error en creer que hay alguien real-pensamientos
La mente existe realmente,que es algo concreto
Los objetos en el exterior,como el sujeto,en el interior,por lo visto no tienen una existencia real,sino solo convencional
SAMKHYA-las cosas nacen de si mismo
Produccion a partir de otra cosa
El nacimiento del efecto,el efecto es el sustrato de las cualidades y el nacimiento una cualidad

Voto de la mente de iluminacion votiva
Yo siempre he preferido los que con pocas palabras hacen reflexionar mucho
Si los demas son felices,nosotros tambien podemos serlo.Si los demas son desdichados,nos resultara dificil ser los unicos que somos felices
Cuanta mas esperanza y temores tengamos mas miedo y grandes pavores experimentaremos
Si uno no se quiere a si mismo,no podra querer a los demas.Empezamos dirigiendo este afecto hacia nosotros mismos y despues amaremos sin duda a los demas
Si solo nos preocupamos por nosotros seremos infelices, y si tenemos una familia la haremos infeliz e incluso tambien a la sociedad.EL oriegn del problema radica en pensar solo en uno mismo menos preciando la felicidad de los demas
La mente de iluminacion,que consiste en preferir a los demas antes que a uno mismo
Cuerpo absoluto para si mismo
Cuerpo formal para los demas
Cultivar la mente de iluminacion
Oracion en 7 partes para realizar las acumulaciones y la purificacion-pag 178 a 180
Despues de tomar refugio en las 3 joyas
146 sabidurias
Se puede tener por maestro espiritual aunque ya no viva.Si fue un maestro sigue siendolo
Si uno no deja de profundizar la experiencia y la relizacion personal,acabara encontrando el cuerpo de sabiduria del maestro
“accion analoga a su causa”
Yo busco la felicidad del espiritu y ustedes tambien
Debemos llevar una vida constructiva.Es necesario tener compasion.La vida no debe ser destructiva

El poder de la paciencia

Paciencia,tolerancia y compasion
Santideva y su guia del ideal del bodhisatva,en el monasterio de gaden se encuentra
Servicio de los demas
Nagarjuna-guirnalda preciosa
LO-JONG-preparacion mental
El desarrollo de la conciencia altruista y la reflexion sobre la naturaleza de la realidad
SOE-PA-paciencia,tolerancia,indulgencia
Una respuesta firme contra la adversidad que nace de un temperamento equilibrado e imperturbable ante cualquier problema externo o interno
Caracteristicas de la paciencia
1-tolerancia basada en una aceptacion consciente del dolor y la adversidad
2-tolerancia que se deriva de la reflexion sobre la naturaleza de la realidad
3-tolerancia de las ofensas de los demas
Versos 22 al 34 tolerancia basada en la comprension de la naturaleza de la realidad

El control de la ira
El odio es el veneno y la paciencia la medicina
El alimento de la ira es el “malestar mental”
Desanimo,infelicidad,insatisfaccion,frustracion,ira,odio
Estado de budeidad
Tipos de compasion
1-es una compasion en la que no influye ningun factor intelectual
2-compasion se complementa con un conocimiento de la naturaleza transitoria de los seres sensibles
3-compasion no objetiva,el factor complementario es el conocimiento de la naturaleza ultima de la realidad
Eones en el abhidharma
Tiempo de la evolucion
1-tiempo del espacio vacio
2-tiempo de evaluacion
3-tiempo de permanencia
4-tiempo de destruccion
SHAMATA-calma permanente o equilibrio mental
Percepcion de vacio
Carácter continuo de la conciencia
Fenomenos ocultos
Inferencias
VAIBHASHIKA
Por medio del razonamiento se establece la diferencia entre una escritura definitiva y otra no literal o susceptible de interpretacion
La alegria mental,ser infeliz no tiene ningun sentido
Si la situacion o el problema no tienen remedio,no hay necesidad de enfadarse y sentirse infeliz,si la situacion no tiene remedio y el problema no se puede solucionar,tampoco tiene sentido enfadarse y sentirse infeliz por ello
Las personas que viven en un entorno privilegiado y no deben hacer frente a ninguna dificultad normalmente tienen un nivel muy bajo de tolerancia, y cuando surge el minimo problema no son capaces de resolverlo
“Sin sufrimiento no hay renunciacion”
KARNAPA
Si me acostumbro a soportar los males menores aprendere a aceptar con paciencia los mayores,neutralizar la insatisfaccion,descontento y la infelicidad practica,el camino y el estado final
Combinacion del estudio y la practica
SUTRAYANA-no permite a los bodhisatv generar odio o ira
Alma=un continuo de la individualidad de un momento a otro,de una vida a otra
No hay una identidad permanente,invariable y eterna llamada “alma”
Maestro RENDANA-GANG-ZAG-GI-BDAG –SKANDHAS
Escuela de la mente-cittamatra o yoga chara-ALAYAVIJNANA
6 tipos de conciencia
5 facultades sensoriales
Como se eduque a los niños tiene mucha importancia y tambien la conducta de los profesores.Ademas de transmitir informacion o conocimientos,un profesor debe dar ejemplos de los principios que pretendemos inculcar
Antidoto de la codicia es la complacencia

PRATIMOKSHA-sutra texto sagrado que habla de etica y la disciplina monastica
Mente disciplinada,si la mente esta disciplinada o en paz,hay alegria y felicidad
Sabiduria y el metodo
Desarrollo del amor y la compasion
Practica de la tolerancia y la paciencia
Capacidad para soportar las dificultades y fortalezas para hacer frente a los problemas
El verdadero heroe es el que vence el odio y la ira
NYON MONGS-lo que hace daño a la mente-ilusiones
Las aflicciones mentales se pueden extirpar
1-todos los estados ilusorios de la mente ,todas las emociones aflictivas estan causadas por una percepcion engañosa de los sentidos,mientras que los antidotos como el amor y la compasion no son engañosos y estan basados en la realidad y en nuestra experiencia
2-estos antidotos se pueden reforzar atraves de la practica para aumentar su capacidad de forma ilimitada,lo cual permite reducir los efectos de los estados mentales ilusorios
3-se basa en que la naturaleza esencial de la mente es pura,en otras palabras,existe la idea de que la naturaleza esencial de la mente es la luz clara o naturaleza budica
SAMKHYA NAIYAYIKA
Nada surge por voluntad propia,nada tiene un status independiente
PRAKRITI-escuela samkhya
Analogia de las aparciones
Asanga-acepta la existencia de un creador autonomo,ninguna causa puede tener una naturaleza transitoria
Causa y efecto
Causa sustancial y secundaria
PRASANGIKA MADHYAMIKA
CHANDRAKIRTI
Vacio de nagarjuna
Meditacion analitica y reflexiva
Escuela KADAMPOTOWA
Doctrina LAMRIM
La conciencia no tiene principio

Escuela de yogachara(solo la mente)madhyamika(camino medio)
Nirvana-liberacion-el otro lado-el mas alla
Samsara-aquí y el ahora
El daño se comete por ignorancia
Estado budico-nirvana arhat
BYISPA-infantil
ARYAS-sere superiores
Si mi mente tiene noble cualidad(de la paciencia) no ire al infierno
Pero aunque me proteja de este modo
¿Qué les ocurrira a ellos?
JATAKA-VINAYA
La mente no es fisica

La guia del idal bodhisatva afirma que cuando una persona se traslada a un lugar nuevo debe aprender las costumbres de la comunidad y vivir de forma que no ofenda a los demas
ARYADEVA-400 versos(four hundred verses)
Maitreya-sublime continum
Samsara-renunciacion
3 kayas-sambogakaya
-nirmanakaya
-dharmakaya
Enojo fruto de la ignorancia
El apego es uno de los rasgos principales de una existencia no iluminada
La forma de apego mas intensa es el deseo sexual
Compromiso por el otro
TONG LEN-dar y recibir
LANGRI TANGPA-el lama lloron
SUGATA-ir mas alla
Conciencia sutil de la clara luz
VAJRAYANA-los 8 conceptos indicativos de los estodos mentales sutiles y su relacion con los 4 niveles de la mente sutil
Debe haber estudiado a fondo y la experiencia
Maitreya dice que un maestro debe ser disciplinado,compasiv y estar en paz consigo mismo
Si da instrucciones que contradicen el drama debemos rechazarlas
Grandes maestros-tilopa-naropa-marpa-milarepa
No acepten a una persona como maestro hasta que tengan prueba de su integridad
The sice sopling sutra-en cuanto la creación las causas se producen y de ellas se derivan los efectos
16 tipos de vacio
El autentico drama implica la cesación y el camino enemigo tiene la intencion de hacernos daño.Quiere que suframos.Por lo tanto no es digno de respeto y veneracion
1-se lee o se oye hablar de algo
2-se reflexiona el tema en cuestion,en esta etapa uno comienza a tener experiencias o sensaciones
3-sabiduria adquirida por medio de la meditacion
4-se llega a entender con claridad un tema-NYAN OGTU CHUPA-afinidad con el tema
5.a-experiencia basada en el esfuerzo
5.b.-experiencia espontanea
Lo primero que hay que hacer es estudiar,por que sin conocimiento es difícil practicar
GAMPOWA
DROMTONPA
Un bodhisatva siempre acepta una disculpa,es que si no la acepta puede herir a la persona que le pide perdon
Reencarnación es un continuo de la conciencia
Buda sakyamuni el inspirador de la filosofia del vacio
a)principio de la ley natural a)mundo material
b)principio de la dependencia b)mundo mental

c)principio de las funciones c)mundo espiritual
d)mundo de la conciencia
en todos los seres sensibles hay una semilla de virtud,en todos los seres sensibles tienen la capacidad de alcanzar la perfeccion
samsara y nirvana
3 reinos
Reyes de la chakra
Estados mentales informes-calma mental comienza con un simple ejercicio de respiración
YIDAM YOGA LAMRIM
ANUTTARATANTRA DZOGCHEN
MAHA-ANU-ATI –las tres joyas internas del nyingma
Monasterio de dgonpa
En los monasterios debe haber autodisciplina y meditacion
Empezo a estudiar a los 80 años en epoca de buda-PELGYE DOP DOPS-monje estupido o tonto
SAKYA PANDITA KUNGA GYALTSEN afirmo que el conocimiento se debe adquirir y desarrollar incluso si tenemos la certeza de que vamos a morir mañana,por que podemos recuperla en la siguente vida
ASHOKA
Estudio,practica y adaptación
No se trata de vaciar la mente de pensamientos sino de purificarla
Padres tantras-madres tantras
No conceptual-EN MAHAMUDRA y DZOGCHEN
DAPKO TASHI NAMGYAL
Luz clara=puede hacer referencia al objeto que se identifica con el vacio, o la experiencia subjetiva de ese vacio
Dharmakirti demuestra que los pensamientos,la reflexion y las meditaciones que implican un proceso intelectual culminan en una experiencia no conceptual
Nuestro cuerpo es el resultado de la ignorancia y las ilusiones
SVABHAVA=naturaleza intrinseca o esencia
+consagración a tara los miércoles ceremonia de larga vida
18 votos y 46 preceptos auxiliares de un bodhisatva
+los 12 eslabones del oriegen dependiente
3 tipos de paciencia
-1-a)la aceptación de los agravios inflingidos por otras personas
b)la asuncion voluntaria del dolor,los sufrimientos y las dificultades que conlleva la practica
c)desarrollo de la paciencia y la tolerancia basado en la apreciación de la naturaleza de la realidad,que puede incluir la comprensión de la naturaleza ultima de la realidad y del concepto de vacio
el animar que otros adopten esta actitud se practica en la generosidad
-2-basar la practica de la paciencia en la honestidad y la sinceridad
-3-paciencia en si misma
4-esfuerzo que se debe realizar para mantener la paciencia y la tolerancia
5-resolucion y la capacidad de mantener la atención en cualquier actividad-disposicion mental
6-la practica de la sabiduría es saber lo que es correcto o no
6 perfecciones
KAYAS o encarnaciones dharmakaya o rupakayas

Verdadera naturaleza de buda o forma corporal
Perfeccion del bodhicitta-aspiracion a lograr la iluminación total
Chakras=canales de energia
Buda shrijnana sobre la mente sutil-en un sueño profundo,en el climax sexual,al desmayarse y en el momento de la muerte
YAB YUM-hombre y mujer,debe tener la capacidad de mantener la energia y evitar que se pierda
Para cultivar la compasión universal
a-metodo de las 7 causas y efectos
b-intercambio y la igualación con los demas
practica 37 aspectos del camino de la iluminación
4 conocimientos
1-conocimiento del cuerpo
2-conocimiento de los sentimientos y emociones
3-conocimiento de la mente
4-conocimiento de los fenómenos
10 virtudes-tomar refugio
Impurezas-imperfecciones-undia dejaremos de estar aquí-muerte
DROMTONPA=hay que estudiar y aprender sin olvidar las practicas de la contemplación y la meditacion

El poder de la compasión

Triple gema o joya
Cap1-satisfaccion,alegria y el bien vivir
Cap 2-afrontar la muerte y morir bien
Mediante experiencias difíciles,la vida adquiere a veces mas sentido
“meditaciones de yoga de deidades”
Muerte-estado intermedio-renacimiento
Ciclo del sueño profundo-vigilia-estado onirico
GUHYASAMAJA TANTRA.-cuando uno muere hay una cierto proceso de disolución
MAHA –ANUTARAYOGA-TANTRAYANA-la muerte es una de las raras oportunidades para transformar la mente sutil en sabiduría
Cap 3-la relacion ira y la emocion
Budismo como una” ciencia de la mente”
KARUNA(bondad o compasión infinita)
Solo un enemigo nos da la oportunidad de ejercitar la paciencia
Ningun otro nos ofrece la oportunidad de la tolerancia
Estado de extinción
Contrareacciones
Cap 4 dar y recibir-una manera practica de dirigir la compasión y el amor
Meditacion del equilibrio y la ecuanimidad
Debemos aclarar que la autentica compasión no se parece a la lastima ni al sentimiento de que los demas son de algun modo inferiores.En realidad con la autentica compasión uno considera a los otros mas importantes que uno mismo
SHUNYA-sabiduria que comprende la naturaleza ultima de la realidad
Cap 5-interdependencia,interrelacion y naturaleza de la realidad
El pasado esta en nuestro recuerdo y el futuro en nuestra imaginación
PRATITYASAMUTPADA
Originacion interdependiente

12-eslabones de originacion dependiente
3 enunciados-pag71
1-dado que la causa existe,sigue su efecto
2-dado que la causa fue creada,se produjo el efecto
3-dado que habia ignorancia,llevo a la accion
Categorías de los fenómenos
1-emociones y pensamientos malsanos
2-accion karmita y sus huellas
3-su efecto:el dolor
Mahayana-“compendio de actos”santideva en las sutras de buda-sucesos y fenómenos
Ciertos tipos de experiencia llevan a ciertos de consecuencias
Nagarjuna-tratado fundamental del camino medio-no yo-atman-ausencia de identidad
Tipos de ignorancia
1-una consiste en aferrarse a una realidad inherente o intrinseca del propio yo o ser
2-aferrarse a una existencia inherente e independiente de sucesos y cosas externas
Aryadeva-400 versos sobre el camino medio
Nuestro concepto o conciencia ignorante lo que produce el samsara(existencia ciclica)
El significado del vacio es la naturaleza interdependiente de la realidad
Budapalita-los fenómenos se producen por la interaccion de varios factores,su misma existencia procede de otros factores
Realidad convencional y el mundo relativo
Clara luz el nivel mas sutil de conciencia
“las cosas son meras palabras o etiquetas”
El vacio del vacio-verdad fundamental
El desafio de la humanidad
Pienso que es importante que los seguidores de las tradiciones religiosas puedan hacer los cambios necesarios que reflejen las preocupaciones particulares de su epoca y de su cultura
Pienso que la tarea mas importante de cualquier adepto religioso es examinarse mentalmente y tratar de transformar el cuerpo,la palabra y la mente,y actuar conforme las enseñanzas y los principios de la tradición religiosa que sigue
Pluralidad de religiones-la mejor manera de conocerlas no es atraves de libros sino conocer a otras personas
Compendio de actos de santideva
Meditacion
a-contemplativa
b-absorbente
c-analitica
MADHYAMIKA PRASANGIKA
Arrancar la semilla o potencial que da origen a esos estados negativos
Los fenómenos
1-fenomenos inmediatamente evidentes
2-exigen deduccion mediante un proceso logico pero todavía podemos deducir a partir de premisas evidentes

3-fenomenos oscuros,que solo se puede comprender confiando en el testimonio de una tercera persona
El entendmiento y la investigación cumplen el papel de jueces
El budismo es una ciencia de la mente
KUNDALINI CHANDRALINI
Semillas karmitas
Estado de ensoñacion-tantra yoga y prana yoga
6 paramitas
Particula especial-claridad-luminosidad-saber
Estado intermedio-bardo-cuerpo de ensueño
Energia de los 5 resplandores

Compasión y no violencia

ATISHA-una luz en el camino
La paciencia genera una mente positiva,tranquila y saludable
I-transformar la mente-8 versos
Tomamos el sufrimiento al inhalar y exhalamos felicidad
Espiritus permanentes otros no existe un espiritu permanente
MOKSHA-salvacion atraves conducta moral,convergencia de la mente y la sabiduría
10 perfecciones o paramitas
Ahimsa-no violencia
PRATITYASAMUTPADA-interdependencia
Origen de las cosas mediante designacion o atribución
Shepa-ser conciente de algo
Indagación y meditacion
SUGATAGARBHA OTATHAGATAGARBHA
Semilla budica
Imparmanencia-burdo-mas sutil
Una vez se ha erradicado la ignorancia,se alcanza el nirvana.En cuanto se ha eliminado la ignorancia,el sufrimiento cesa-moksha-liberacion,salvacion
KRIYA TANTRAYANA
KARYA TANTRAYANA
YOGA TANTRAYANA
MAHA-ANUTTARA YOGA TANTRAYANA
Vacuidad-shunyata-talidad
La fortaleza interior surge de un buen adiestramiento de la mente
Moksha-liberacion,un estado mental en el que todas las emociones aflictivas se han erradicado por completo
Moksha- o nirvana es una cualidad mental
Meditacion analitica o centrada en un punto-SAMATHA
KARUNA-compasion
SHUNYA-naturaleza ultima o vacuidad
Moksha o nirvana-obtener la victoria
Cuando todos los factores negativos desaparecen el poder o la fuerza de la conciencia se desarrolla por completo y eso es lo que llamamos iluminación
La compasión es cuando te preocupa el sufrimiento de los demas y lo compartes basandote en que ellos tienen el mismo derecho que tu a ser felices
La autoconfianza es importante.Los seres humanos tenemos un maravilloso cerebro y determinación,deberiamos tener reuniones regulares entre los lideres

religiosos,en segundo lugar,entre los eruditos y en tercero entre las personas que tienen experiencias mas profundas
Retiros de 3 años……
Compasión practica
Muerte significa sufrimiento
Si alguien vive aislado,al final experimentara mucha frustración por que su naturaleza humana es ser social
Causas cooperativa o sustancial
Un verdadero estudio e investigación puede transformar ese falso entendimiento en una duda,luego,paulatinamente,puede convertir la duda en un hecho,que a su vez,poco a poco,puede transformarse en una supocion correcta,después en conocimiento inferido y por ultimo,se puede tornar en una percepción valida que favorezca la comprensión de ese objeto concreto
Meditacion analitica o unidireccional
Partes de una sesion
1-meditacion
2-practica en el estado post meditativo
Clase impura-2 primeras nobles verdades
Clase pura- 2 nobles verdades que siguen
Plano mental burdo y plano sutil
Cuerpo de verdad dharmakaya
Cuerpo de gozo-shambhagakaya
Cuerpo de emanación-nirmanakaya
Combinar estudio y meditacion
La vida es un proceso de cambio constante
Pujna
3 adiestramientos superiores
1-moralidad
2-concentracion
3-sabiduria o instrospeccion

El budismo cree en la autocreacion
NIRODA-cese
KARUNA-compasion MAHAKARUNA-la gran compasión
Autoliberacion
Ahimsa-la no violencia
Grados de interdependencia
1-causas y condiciones
2-parte y el todo
3-relacion y la base de designacion
Asanga logro el tercer bhoomi o grado bodhisatva
Tipos de naturaleza
1-dependiente
2-atribuida
3-consumada
ALAYAVIJANA-conciencia fundacional
4 busquedas
1-una es la busqueda de las etiquetas o terminos en busca de una verdadera referencia
2-busqueda del significado de los terminos y de los conceptos

3-busqueda de la naturaleza o existencia del fenómeno
4-la busqueda de las caracteristicas que lo autodefinen
Como perdonar alguien que te ofende
Capitulo sobre la paciencia en el bodhisatva charya avatara de santideva
Giro de las 3 ruedas de la doctrina
Primera rueda-4 nobles verdades
Segunda rueda-sutras de la perfeccion-vacuidad
Tercera rueda-como purificar las ilusiones de la mente
4 sellos
1-todas las cosas condicionadas son impermanentes
2-todas las cosas contaminadas son insatisfaccion
3-los fenómenos carecen de identidad y estan vacios
4-el nirvana es paz

Cualidad convencional o ultima
Fenómenos según categorías
1-fenomenos dependientes
2-fenomenos atribuidos
3-fenomenos plenamente establecidos
a)verdad convencional es una mente que oculta por su forma de existencia
b)ignorancia significa mente que oculta
a)vacuidad de la persona
b)vacuidad de los fenómenos
b.1-ausencia identidad de las personas
b.2-ausencia identidad del objeto

3 significados
1-objeto
2-conciencia de sabiduría
3-efecto

Vacuidad es una cualidad o aspecto en particular de un fenómeno.Cualquier cualidad ha de tener una base-PRATITYASAMUTAPADA-surgimiento dependiente cualquier accion o factor que nos aporte felicidad o satisfacción es bueno,cualquier cosa que nos produzca infelicidad o dolor es malo
Tranquilidad mental o el altruismo=cese o NIRODHA
Tipos de insatisfacción
1-insatisfaccion de insatisfacción
2-sufrimiento del cambio
3-insatisfaccion condicionada
Tipos de ignorancia
a)mera ignorancia
b)te haces ver el fenómeno de un modo distorsionado o equivoco
cuando la ignorancia es la que crea los problemas esta se ha de eliminar
materia y conciencia
la conciencia o estado mental mas profundo solo se produce en el momento de la muerte
ignorancia nos referimos a alguna falta o defecto de la conciencia o a la cualidad defectiva de la misma
los pensamientos y emociones negativas se pueden llegar a eliminar

nirvana Moksha cese estado mental de haber eliminado las emociones negativas
no podemos decir que hay un ser que alcanzara el nirvana,por que cuando este sucede,ya no hay mas existencia y si la hay no puede haber nirvana
“tu eres tu propio maestro”
8 etapas de la absorción de la mente sutil

Las leyes de la vida

-primer nivel de espiritualidad=las religiones del mundo y su valor para la humanidad
-segundo nivel de espiritualidad=la compasión como religión universal
La religión solo puede ser realmente eficaz cuando se ha convertido en parte integral de nuestras vidas
La esencia en la religión incluso es la bondad del corazon-el afecto humano
Somos animales sociales
La sensación de soledad se hace insoportable
Un estado mental positivo o paz mental,resulta tambien beneficioso para nuestra salud fisica
La responsabilidad universal basada en la compasión y el sentimiento de hermandad
El hecho que desee la paz y la felicidad y quiera superar el sufrimiento ha de servirnos de base para desarrollar un genuino interes por su problema
Creo que el proposito de la vida es ser feliz-paz mental
El mayor grado de tranquilidad interna viene del desarrollo del amor y la compasión
Cuanto mas nos preocupamos de la felicidad de los demas,mayor es nuestro sentimiento de bienestar
La necesidad de amar es la base de la existencia humana-interdependencia
Tenemos que considerar que es lo que somos realmente nosotros
Cada uno de nosotros es el producto de nuestros padres
En terminos generales nuestra concepción ocurrio no solo en el contexto del deseo sexual,sino tambien en la decisión de nuestros padres de tener un hijo.Estas decisiones estan basadas en la responsabilidad y en el altruismo:el compromiso compasivo
Si el maestro ademas de impartir educación academica asume tambien la responsabilidad de preparar a sus alumnos para la vida,sus alumnos sentiran confianza y respeto y aquello que se les haya enseñado dejara una huella indeleble en sus mentes
La necesidad de cariño humano esta en nuestra sangre,creo que nadie nace libre de la necesidad de amar
Responsabilidad hacia los demas:el deseo de ayudarles activamente a superar sus problemas
El enfado eclipsa la mejor parte de nuestro cerebro:su racionalidad
Razon y paciencia
La compasión es por su propia naturaleza gentil,pacifica y suave,pero tambien muy poderosa
Expresa tus puntos de vista y toma medidas extremas,hazlo pero sin enfado ni malicia
La venganza basada en la ciega energia del enfado rara vez da en el blanco

Para cambiar y ocuparse de las emociones resulta decisivo analizar que pensamientos son utiles,constructivos y beneficiosos para nosotros
Pensamiento o una emocion negativa-un estado que ocasiona perturbación dentro de la mente
KARUNA-bondad o compasión infinita
La tranquilidad mental es un factor muy importante para la buena salud
La fuente definitiva de su felicidad y tranquilidad mental es mi paz de espiritu
Evitar que una persona se meta en una situación que lleve al descontento por que este es la semilla de la ira
Solo un enemigo nos da la oportunidad de ejercitar la paciencia.Ningun otro nos ofrece la oportunidad de la tolerancia
Cargar conscientemente con los sufrimientos de otros
La sabiduría es sumamente importante para aumentar infinitamente la compasión
En el campo de la salud la motivación compasiva es algo muy importante
Cuanto mayor sea la fuerza de la compasión,mayor sera la resistencia a la hora de afrontar infortunios y mayor nuestra capacidad para transformarlos en condiciones mas positivas-se una persona bondadosa
Practica de dar y tomar
Dharma-la verdad de lo que es justo
Alegria inmediata y futura
Ley del karma-causa y efecto
Factores karmicos-para acumular factores condicionantes internos(karmicos)buenos ,lo que necesitamos principalmente son cualidades como la humildad,la sencillez,tener pocas necesidades y otras nobles cualidades
Son los frutos de actos meritorios pasados
Es inevitable que un buen resultado siga a una buena causa,y que la consecuencia de fomentar causas injustas sea el sufrimiento
Tomar conciencia-comunicar la experiencia
SUNYATA-esencia
Para que la mente se vuelva dócil ,debemos disciplinarla y controlarla bien
Categorías de la enseñanza de buda
1-SILA-aprendizaje conducta superior
2-SAMADHI-aprendizaje meditacion superior
3-PRAJNA-aprendizaje de la sabiduría
Estudiar,meditar y practicar los tres grados del TRISIKSA de esta manera permite alcanzar la comprensión
Nemesis-karma
4 poderes
1-determinacion de alcanzar el estado del despertar del buda
2-determinacion de renunciar a las acciones indignas incluso al precio de la misma vida
3-cumplimiento de acciones indignas
4-arrepentimiento

Asignación dependiente-nada llega a existir sin ser causado
Causas internas y externas

La cuestion de si existe una realidad fisica externa independiente de la conciencia y la mente de los seres inteligentes ha sido ampliamente debatida por los pensadores budistas
Actitud mental-ver sutras y tantras
Autoconciencia
Acontecimiento mental externo e interno-prasangika
El segundo cerebro-sistema inmunativo
4 nobles verdades-pag 99 a 110
8 versos para adiestrar la mente-pag 111 a 136
Ocupar un mal sitio….
La mente influida por malos pensamientos como la ira,los celos y el aferrarse a las cosas,es la causa principal del nacimiento y demas problemas
10 niveles y 6 perfecciones trascendentes
los 5 caminos
1-4 sedes del pensamiento
2-4 poderes milagrosos
3-4 abandonos puros (relacionados con el camino de la acumulación)
4-5 poderes y 5 fuerzas(el camino de la aplicación)
5-7 factores de iluminación,el camino del ver
Camino octuple(camino de la meditacion)
BODHICARYAVATARA
La mitad de nuestra vida al trabajo activo y la otra mitad a la practica de la meditacion
La ira es una mente muy tosca y dura que necesita ser dulcificada mediante el amor
46 votos secundarios de un bodhisatva
Deberiamos alternar las practicas del tomar y el dar y depositarlas sobre el aliento y langri tangpa explica que todo eso deberia hacerse en secreto
“si por el bien de otros me causo daño a mi mismo,adquirire todo lo que es magnifico
Todos deberiamos aprender a confiar en las cualidades y capacidades que poseemos y usarlas sin temor,pero nunca,deberiamos sentirnos arrogantemente orgullosos de ella.Ser humilde no significa sentirse totalmente incompetente e inútil
Una persona que no posea ninguna de esas buenas cualidades pero que vaya por el mundo presumiendo de la maravillosa que es y luego no sepa enfrentarse a los problemas,es todo lo opuesto.La primera persona es valiente sin ser orgullosa y la segunda es muy orgullosa pero no tiene valor
Todos los fenómenos carecen de existencia verdadera
Las cosas parecen ser realmente existentes pero no lo son
Sabemos por experiencia que existen
El significado tambien existe meramente por el nombre
Todo existe unicamente por el poder del nombre
Mente y conciencia(conciencia primaria y factores mentales secundarios)
Lo que ve es una vision deformada y definida por sus propias ideas preconcebidas y neurosis emocionales
El practicante deberia saber que esta haciendo y por que –las 3 joyas
“para ser un monje de segunda categoría no vale la pena hacerse monje”
Recitar las plegarias budistas,jugar con rosarios mantricos y caminar alrededor de los templos no te hace budista

El dhama es una cuestion de la mente y el espiritu,no de las actividades externas
ARYA SANGHA-seres iniciados en la meditacion
Buda es el maestro,dharma el camino y shanga los compañeros espirituales que te ayudan
La iluminación solo llega a quienes practican bien el dharma a quienes lo toman y lo aplican al cultivo de su propio continuo mental
La mente de la persona corriente carece de disciplina y de control
Samadhi o comprensión del vacio
Mente disciplinada
El objetivo del refugio es transformar a la persona corriente en un buda
Nuestra mente se convierte en buda,nuestra habla se convierte en dharma y nuestro cuerpo en sangha
Los 108 volumenes de buda que estan en tibetano guian o se resumen en lo siguente:purificar la mente y generar cualidades internas
El progreso individual y el proceso de cultivarse
Cultivar el desprendimiento
La animadversacion cambiada por amor y compasión
Actitudes realistas-cultivo de la mente
Las personas que hablan de asistir a retiros traticos sin haber llegado a dominar los 10 cimientos dharmicos no saben lo que dicen
La muerte puede llegar en cualquier momento y cuando lo haga lo unico que podremos llevarnos con nosotros serán las huellas mentales de las acciones de nuestra vida,otras mueren sin haber consumido todo el tiempo que se les habia asignado por que las causas que sustentan la vida no han podido completarse debido a las carencias o necesidades,esto es muerte prematura o muerte provocada por el agotamiento de la merito
Morir dentro de una actitud pecaminosa a lo que se ha llegado a estar habituado siempre resulta muy peligroso,mueren con una actitud neutra
Estas tres actitudes virtuosas,no virtuosa,neutra perduran hasta que aparece la mente sutil de la muerte
No hay que eludir el problema de la muerte hay que mirar directamente el problema y analizarlo .Familiarizarse con él y dejar bien claro que es parte de todas nuestras vidas
Creo que la persona que ha padecido mas infortunios puede afrontar con mayor firmeza los problemas que la persona que no ha conocido el sufrimiento.Un poco de sufrimiento puede ser una buena leccion para la vida
Impermanencia
Meditaciones de yoga de las deidades
Ciclo del sueño profundo,el periodo de vigilia y el estado onirico
Clara luz-proceso de morir-renacimiento
GUHYASAMAJA TANTRA
En mis oraciones diarias me formo una imagen mental de 8 yogas de las deidades diferentes y 8 muertes distintas
Mahaanuttarayoga tantrayana ,la muerte es una de las raras oportunidades para transformar la mente sutil en sabiduría
Tecnicas durante los estados de ensueño,sueño profundo y vigilia
El estado mental de la madre influye mucho en el desarrollo del bebe.La leche materna es un símbolo de esta compasión universal.Sin ella no podemos sobrevivir

Conciencia clara y la introspección
Tipos de adiestramiento divisiones escrituras budistas
1-en la sabiduría -disciplinas
2-concentracion -grupos de discursos y conocimientos
3-moralidad

Tipos de meditacion absorcivas y analitica
Concentración,claridad mental
1-el humanitarismo, a nivel mundial ,es esencial para resolver los problemas globales
2-la compasión es el pilar de la paz mundial
3-todas las religiones ya estan favor de la paz en el mundo,en estos terminos,asi como lo estan todas las personas humanitarias,cualquiera que sea su ideología
4-cada individuo tiene la responsabilidad de configurar las instituciones en beneficio de las necesidades de la humanidad
Paz.bienestar y seguridad
Felicidad=una combinación de paz interior,desarrollo economico y por encima de todo,paz mundial
Interes propio juicioso
Interes propio comprometido
Interes mutuo
Cuando las personas actuan motivadas sobre todo,por la codicia y la envidia,no pueden vivir en armonia
El amor sincero no se basa en el apego,sino en el altruismo
Tradición budista tibetana enseña a apreciar a todos los seres concientes como si fueran nuestra querida madre, y a mostrarles nuestra gratitud por medio de nuestro amor
Cuando consideramos el aspecto puramente metafisico de la religión,no se acaba nunca la discusión escolastica
Cada religión ha de actuar de un mdo determinado,adaptandose a un grupo concreto de personas y su forma de vida:El mundo necesita todas y cada una de las religiones,beneficiarlas,autoanalisis y auto correccion,corregirnos
La responsabilidad universal es la clave de la supervivencia humana y es el mejor cimiento de la paz mundial
La medicina del amor y la compasión pueden curar muchas enfermedades
Esa mente es como una semilla:cuando se cultiva,da origen a muchas otras buenas cualidades,como el perdon,la tolerancia,la fuerza interior y la confianza en nuestra capacidad para superar el miedo y la inseguridad.La mente compasiva es como un elixir,por que es capaz de transformar las situaciones nocivas en situación benefica
El cambio positivo tarda en llegar,y exige un esfuerzo continuado.Si nos desanimamos,quizas ni siquiera consigamos alcanzar las metas mas sencillas

Camino hacia el nirvana

Celebración del dharma
Nuestra mente-la perla intima de la sabiduría
8 libertades-10 riquezas
Verdad ultima y convencional-la persona tiene que escuchar ,reflexionar y meditar en las enseñanzas sobre la naturaleza ultima

Renacimiento en 6 reinos
Un buen maestro-renuncia a si mismo
-compasion-bodhicitta
Vision correcta de la vacuidad
Los cuatro sellos del budismo
1-todos los fenómenos condicionados son impermanentes
2-todos los fenómenos condicionados son sufrimiento
3-todos los fenómenos estan vacios y carecen de identidad
4-nirvana(paz)
Provisionalidad-impermanencia o la ausencia de identidad
Fenómenos existentes o inexistentes
Cognicion valida o invalida
Maestros como dignana o dharmakirti
Causas substanciales
Entidad de un objeto concreto
Condicion cooperativa
Causas subtanciales o causas cooperativas
Aryadeva-400 versos-dijo que las emociones negativas o aflictivas de la causa substancial son faciles de erradicar,en cambio condiciones circunstanciales o cooperativas son mas faciles de erradicar
Impermanencia ordinaria e impermanencia sutil
Desintegración de la continuidad de un determinado fenómeno condicionado
1°momento=la creación es la causa de la desintegración
Los fenómenos impermanentes son “potenciados por otros”
2 sello=todos los fenómenos contaminados son de la naturaleza del sufrimiento
a)sufrimiento producido por el sufrimiento
b)sufrimiento producido por el cambio
c)sufrimiento condicionado

3 sello=todos los fenómenos estan vacios y carecen de identidad
Ausencia de identidad
Deseo,identificación,el apego
Escuela solo la mente (chittamatra)
Escuela camino medio(madhyamika)
5 agregados sicofisicos

4 sello=el nirvana es la paz-trascendencia del sufrimiento es la paz
Tipos de errores
1-ver lo transitorio como permanente
2-ver lo impuro como si estuviera limpio y como algo que posee una esencia y un significado
3-consiste en atribuir una existencia independiente a lo que en el fondo,carece de identidad
4-ver el sufrimiento como fuente de felicidad y paz
Nirvana=estado mental que pone fin a todas las emociones afictivas
SHAMATA
Lama trangkhapa,cuando desarrollamos la compasión y el altruismo,nuestro principal objetivo consiste en beneficios y ayudar a los demas,pero el mayor beneficiado es uno mismo

Los budistas creemos en la importancia de la oracion,la meditacion y bendiciones de los seres superiores
7 versos
La inteligencia debe ser empleada de manera altruista
La unica forma de conocer plenamente la conciencia es la propia experiencia
El yo solo se designa como continuidad de la mente
MAHAPARINIRVANA ARHAT DAKINIS-como angeles
Mente que mora en la colina
El objetivo de nuestra vida consiste en el logro de la felicidad,la alegria,la satisfacción y la paz
Enseñanza de los niños-atraves de sus acciones y de sus ejemplos,no solo de sus palabras,explicarles el valor del respeto,la tolerancia y la compasión.La educaciones,en este sentido,una forma muy importante de alentar el conocimiento,la conciencia y la transmisión de valores humanos basicos
Lo que realmente importa es la transformación que sucede en nuestro interior

2-superacion de las emociones aflictivas
Un cambio es siempre un cambio(pensar en eones)
KUMBHA MELA
Cuando buda era un siddha aprendio de los maestros hindues-SHILA-SAMADHI-VIPASSANA
ANATMA –ATMA
BUDDHAM SHARNAM GACCHAMI
Compasión maha kasuna ,la no violencia supera el dolor y el sufrimiento y alcanza el placer y la felicidad
Eliminar el malestar,la insatisfacción y la inquetud mental
Kasuna,compasión y respeto
1 nivel-la humanidad sufre,yo tambien sufrire
2 nivel-todas las religiones transmiten el mismo mensaje de amor,compasión,perdon,tolerancia,alegria y disciplina
La paciencia es el remedio propuesto para contrarestar la insatisfacción mental.La codicia es mala genera infeicidad
37 versos de iluminación
4 reflexiones
1-naturaleza de nuestro cuerpo compuesto de diferentes tipos de substancias impuras(naturaleza impermanente,cuerpo,una especie de maquina productora de substancias impuras,esa maquina caba conviertiendo en impuro hasta las cosas mas caras y hermosas
2-percibir el sufrimiento como felicidad
3-ver lo impermanente como permanente
Tendemos a percibir las cosas como si fueran permanentes-sutil-continuidad
El final de la continuidad de cualquier objeto salido solo es posible por que los fenómenos impermanentes se hallan sometidos a un cambio continuo
4-existencia independiente de lo que ,en realidad,carece de identidad
Inexistencia de identidad autonoma e independiente
Cuanto mayor sea nuestra sensación de identidad en tanto algo independiente y autonomo,mayor sera tambien la identificación con nuestro cuerpo,con nuestra casa,con nuestros parientes.Y cuanto mayor,por el contrario,es nuestra comprensión de la ausencia de tal yo,menos es nuestro apego a los objetos materiales

Las cosas carecen de existencia independiente,no lo es menos que estan estrechamente unidas y son interdependientes
El estudio,para lo cual es preciso escuchar,leer y recopilar, en suma, la información necesaria.Luego,una vez recopilada la información debemos analizarla por nosotros mismos
Dios=amor infinito
Autodisciplina,la satisfacción con uno mismo,la tolerancia y la paciencia
Pensar en uno mismo desinteresandose al mismo tiempo de los demas es un error .Si por otro lado ayudamos a otros seres sensibles,nuestro objetivo se vera tambien satisfecho por añadidura
Cuerpo de la forma,cuerpo de verdad
Dharmakaya como el cuerpo de uno mismo rapakaya como el cuerpo de los demas
84.000 emociones negativas-6 raices de las emociones aflictivas y 20 emociones aflictivas secundarias
Karma es acumulado por las personas,por el individuo y creo que eso sucede según el libre albedrío

3-el desarrollo de uno mismo atraves de las 6 perfecciones
Todos somos iguales,todos somos seres humanos
La inteligencia y el pensamiento nos tornan mas susceptibles que los animales al sufrimiento mental
Maestros de nalanda
La transformación de nuestras emociones requiere toda nuestra inteligencia
Para el practicante budista,el estudio ocupa un lugar tan importante
Sin el escepticismo,la duda y la investigación subsiguente nunca podriamos descubrir la respuesta satisfactoria
JANGCHUB-iluminacion
Perfeccion-ir mas alla-es importante el camino y el fruto
Para que la practica,pues ,sea una practica de perfeccion,debe tener el objetivo claro de la iluminación y el deseo de que esa iluminación vaya mas alla de la liberación de uno mismo
La motivación implica muchas actividades y acciones,en beneficio de todos los seres sensibles
La motivación altruista de alcanzar la iluminación por el bien de todos los seres sensibles
La causa del logro del cuerpo de la forma es el desarrollo y la practica de la bodhicitta y la causa de la actualizacion del cuerpo de la verdad es la realización de la sabiduría de la vacuidad es la mejor forma de inteligencia,la cúspide de su desarrollo mientras qe bodhicitta,por su parte,es la mejor forma de emocion humana
El afecto que sentimos,por nosotros mismos nos proporciona las semillas del amor,de la compasión y del afecto por los demas
¿es posible desarrollar un altruismo infinito?tal cosa es posible gracias a la sabiduría y la inteligencia
Tienes menos miedo,mas poder y mas confianza
Muchos de los problemas y perturbaciones mentales que experimentamos estan estrechamente ligados a nuestras proyecciones mentales,si la actitud mental es correcta,la persona puede permanecer serena y feliz aun cuando se halle en un entorno hostil

6 perfecciones 4 poderes o caminos
Dar cuestiones materiales
Dar valor
Dar las enseñanzas o dharma
Ofrecer cosas materiales externas,ofrecer nuestro apoyo fisico
No esta permitido dar armas o veneno
La moral de no comprometerse en acciones negativas y cultivar las positivas
La paciencia que nos permite soportar contratiempos y sufrimientos.La paciencia que nos lleva a desarrollar la confianza en las practicas del dharma
Sabiduría para comprender los fenómenos convencionales
Sabiduría para comprender la realidad ultima,la verdad ultima
Metodo(puro acumular merito)y sabiduría para acumular sabiduría
Cuerpo de la forma del buda
Cuerpo de la verdad del buda
Verdad convencional y la ultima
Apariencia y realidad
Experimentación
La educación y la investigación contribuyen a reducir la distancia entre apariencia y realidad
SHUNYA-4 nobles verdades-camino octuple
La mente sutil,carece de comienzo
VAJRA SHEKHARA=continuo del tantra,continuidad de la mente
Es imposible tener amigos cuando uno se relaciona negativamente con los demas
Los buenos amigos,los verdaderos amigos,no tienen nada que ver con el dinero y el poder,por el contrario con la cordialidad
Los verdaderos amigos nos tratan como seres humanos,como a hermanos y nos brindan su afecto,independientemente de que seamos ricos o pobres o poseamos un estatus mas o menos elevado
Actitud de los estudiantes=escuchar,pensar,meditar observar,investigar,analizar
Decir mantra de manjhushri-“OM –AH-RA-PA-DSA-NA-DHI”
Cualquier religión que aspira a ser global “deberia tener en cuenta el respeto,la amabilidad y el altruismo
El karma no tiene la acepción de algo predeterminado

4-cultivo de la ecuanimidad
SHUNYATA
Dharma del buda ,es servirnos de la inteligencia humana para desarrollar una forma eficaz de transformar nuestras emociones
Fe=el mensaje de amor,de la compasión,del perdon,de la tolerancia,de la disciplina y de la alegria
Cuanto mas investigamos su pensamiento y su conducta,mas claramente advertimos el impacto que han tenido sus enseñanzas
La sabiduría va mas alla del conocimiento.Es el conocimiento que acumulamos escuchando,analizando luego el significado mediante la razon y conectandolos,finalmente a nuestra experiencia
Tradición NALAND
Desarrollo convicción atraves de la inteligencia y la comprensión
MADHYAMAKAMULAKARIKA-NAGARJUNA

MADHYAMAKAVATARA-CHANDRAKIRTI
Ecuanimidad,lo que perturba nuestra mente son básicamente emociones negativas como el odio y el apego.Y uno de los antídotos que pueda atenuar y aliviar esas emociones consiste en la practica de la ecuanimidad.Pero la ecuanimidad de la que hablamos no tiene nada que ver con la indiferencia,ni con la ausencia de todo sentimiento ,sino con la capacidad de diferenciar las experiencias positivas de las negativas y lo correcto de lo erroneo
Debemos adoptar una forma de vida que conceda importancia a los valores positivos y trate,al mismo tiempo,de eludir las negativas.Esta ecuanimidad,en suma,apunta a reducir la identificación y el odio
Para reducir la actitud egoísta y desarrollar el altruismo conviene leer el BODHICHARYAVATARA de santideva
Vacuidad-ausencia de identidad de todos los fenómenos-egonegativo
“en la medida en que el espacio perdure,yo seguire”
Bodhisatva de los 9 niveles
10 bhumi del bodhisatva
THANGKA-imagen de buda
6 ornamentos
2 supremos
8 grandes maestros espirituales-nolanda

5- las cuatro nobles verdades y los 8 versos para la transformación del pensamiento
La existencia de una causa y de un efecto tanto del lado perturbador como del liberador
Tercera noble verdad -el sufrimiento de los compuestos que todo lo impregnan
El buda enseño que la raiz de los 3 tipos de sufrimiento se asentaba en el tercero,es decir el sufrimiento continuo,colocarse en mal lugar
Manifestaciones negativas de la mente,las ilusiones
MADHYAMIKA-el camino medio
Entrando en el camino medio de chandrakirti
Apego al yo , a las cosas
El problema,en ultima instancia,reside en la sensación de “yo” pero no en el yo simple,sino en el “yo” con el que nos obsesionamos .Este yo es el da origen a la ira ,irritacion,las palabras duras y las expresiones fisica de rechazo y odio
Tres vehiculos o yanas
37 factores que conducen a la iluminación
10 niveles
6 perfecciones
5 caminos
1-4 puntos clave de la atención
2-4 grandes poderes y 4 renuncias supremas(ligado camino de la acumulación)
3-5 poderes y 5 fuerzas(ligado a camino de la aplicación)
4-7 factores de la iluminación(relacionados con el camino de ver o de la vision correcta)
5-octuple camino(el camino de la meditacion)

Dos cuerpos iluminados:el cuerpo de la forma y el cuerpo de la sabiduría
12 vinculos del origen interdependiente
El antidoto de la ira consiste en meditar sobre el amor

Eones en avici-infierno inferior
El egoismo real o estrecho nos lleva a ir hacia abajo,mientras que el egoismo desinteresado nos conduce a la budeidad
El conocimiento y la confianza en la ley del karma engendran paciencia
Asi mismo podemos considerar las desventajas que conllevan el enfado y los beneficios que acompañan a la practica de la paciencia.Somos seres humanos y uno de nuestras mejores cualidades es la capacidad de pensar y juzgar
Tantra GUHYASAMAJA
Poder del nombre-las cosas solo existen en virtud del nombre que poseen ,no obstante ,un significado que puede ser objeto de una cognicion valida
El pensamiento solo existe de manera meramente nominal
Todo existe solamente en virtud del poder del nombre
Conciencia primordial y factores mentales secundarios
Conciencia mental y sensorial

Las cuatro nobles verdades

Anatman-no alma-no individualidad
4 sellos
1-todos los fenómenos compuestos son efimeros
2-todos los fenómenos contaminados son insatisfactorios
3-todos los fenómenos estan vacios de individualidad
4-nirvana es la paz verdadera

Principios basicos del budismo
-naturaleza interdependiente de la realidad
-no violencia
-3 joyas
-bodhicitta=compasión,mente altruista,buen corazon
Origen dependiente
Acciones,sentimientos y pensamientos
Origen del sufrimiento=experiencias emocionales que conducen a confusion y malentendidos y afligen a la mente
Las dos verdades
El conocimiento inferencial de la impermanencia
Metodo y sabiduría
Cuando un budista advierte que alguien se decanta por acciones,es correcto evitar que los lleve a cabo
arhat-el que ha dominado a los enemigos,las emociones negativas
mantra=manifestación de la suprema iluminación representada en sonidos.Silabas utilizadas en la practica de visualizaciones del budismo tibetano tantra para invocar a las divinidades de la sabiduría
MALA=rosario

Introducción a las 4 nobles verdades
Conozca su dolencia
Causa y efecto-si su enfermedad es curable,el deseo de liberarse de ella
DUHKA=sufrimiento,frustración e insatisfacion
12 eslabones o NIDANAS
1-ignorancia
2-volicion o formación karmita

3-conciencia
4-nombre
5-forma
6-6 niveles de la conciencia
7-contacto
8-sentimiento
9-deseo
10-apego
11-llegar a ser
12-nacimiento , vejez,muerte

Aparece en la rueda de la vida-6 reinos del samsara
1° noble verdad-la verdad del sufrimiento
Arya o seres supremos
3 reinos del sufrimiento
Deseo-forma-informe
Samsara=sufrimiento-ciclo de la existencia no iluminada en el que los seres,determinados por las emociones negativas y el karma,pasan por diferentes estados de renacimiento.La base samsara o sufrimiento es la ignorancia
Nirvana-paz absoluta
Estado de ecuanimidad
SARVASTIVADIN ABHIDHARMA-discursos budistas sobre metafisica y sicologia
UTTARATANTRA
3 clases de sufrimiento-del sufrimiento
-del cambio
-del condicionamiento
El dolor del nacimiento,el de la enfermedad,el del envejecimiento y de la muerte
Dharma KURTI-PRAMANAVARTTIKA
Aryaveda-versos sobre la via media
Todo cuanto es y existe esta sometido constantemente a cambio
Nacimiento,permanencia,desintegración
MAGRIPA=confusion mental o ignorancia
La ignorancia
6 reinos del sufrimiento
1-reino del infierno(odio)
2-reino animal(ignorancia)
3-el de los fantasmas hambrientos(mezquindad)
4-el humano(deseo)
5-asura o semidios(celos)
6-el de dios(orgullo)
Condicion de la potencialidad-causa y efecto
Causa material o sustancial y causa eficiente
La conciencia(shepa)
6 facultades
6 organos sensoriales
6 conciencias
La voluntad
El conjunto de experiencias pasadas conforman nuestra conciencia presente

2° noble verdad=la verdad del origen del sufrimiento
La ignorancia de las leyes de causalidad,específicamente las leyes del karma,y la ignorancia de la naturaleza ultima de la realidad
KARMA=ACCION
A-CATEGORIAS
a)accion ritual-sacrificio
b)categoría particular-accion humana
c)teoria de la accion-como determinante causal-actos mentales y actos fisicos acciones de la mente,del lenguaje y del cuerpo
4 clases de karma
1-el que es llevado a cabo pero no es acumulado
2-el acumulado pero no llevado a cabo
3-aquel en que el acto es llevado a cabo y acumulado
4-aquel en que ni hay acumulación ni ejecución
Particulas espaciales-NAMKHAI DUL
b)el karma de la persona
c)el karma y el mundo natural
4 principios
1-de la naturaleza
2-eficacia
3-dependencia
4-validez

Eterna continuidad
D)karma y las emociones
Mandala=practica de visualizacion del budismo tantra,es la vision del universo en cuyo centro se halla el palacio de una divinidad
El destructor de nuestra felicidad esta siempre en nosotros mismos
Emociones irracionales que son negativas y las racionales o positivas
Analizar nuestras emociones y nuestro mundo interior es crucial para superar el sufrimiento

3°noble verdad-la verdad de la cesación
Nirvana
Moksha-liberacion
NIRODHA-cesacion
Vacuidad
a)4 interpretaciones del no yo o vacuidad
la vacuidad es la ausencia del objeto negado
atman(yo)-anatman (no yo)
b)escuela media
dependiente
designacion
mentalismo total
c)escuela madhyamaka-SVATANTRIKA
maestros BHAVAVIVEKA Y CHANDRAKIRTI
percepción
d)aplicación del concepto de vacuidad
como percibimos las cosas y como son realmente
e)liberación

aflicciones mentales no adventicias
liberación
1-verdadera cesación de las aflicciones
2-paz verdadera
3-satisfaccion total
4-resurgir decesivo

4°noble verdad-la verdad del camino
Camino de enlace o de preparación(2° camino)
Camino de la vison(3°camino)
Camino de la acumulación(1°camino)
A-el camino de SRHAVAKAYANA
SHILA-instrucción moral
SAMADHI-concentracion o meditacion
PRAJNA-sabiduria o conocimiento
Orientación de la sabiduría del camino
a)union del SHAMATA-practica de meditacion en la que se tranquiliza la mente para liberarla de cualquier pensamiento perturbador
b)VIPASHYANA-meditacion comprensiva o percepción clara y distinta
B-el camino mahayana
Compasión,base dharma,mente altruista,ayudar a los demas-MAHAKARUNA-la gran compasión
Ecuanimidad
El buen bodhisatva
1-no participa en acciones negativas
2-comprometido en acciones virtuosas
3-ayuda a los demas
El metodo y la sabiduría
C-camino del vajrayana
Deidad meditativa
4 clases de meditacion tantra-aspiracion bodhicitta(compasión)
1-KRIYA TANTRA
2-CARYA TANTRA
3- YOGA TANTRA
4-ANUTTARA YOGA TANTRA
La gran compasión,la doctrina de nuestra propia religión ha de estar en nuestro corazon
Solo uno mismo puede ser su propio maestro

La compasión,base de la felicidad humana
Compasión y afecto humano
La concepción tiene que el fruto del amor verdadero y el respeto mutuo,no de la pasion desenfrenada
Deseo,el odio,ira
La no violencia significa dialogo,es decir utilizar el lenguaje para comunicarse,dialogar significa comprometerse:escuchar otros puntos de vista y respetar los derechos de los demas con un espiritu de reconciliación atraves del dialogo no hay ganadores ni vencidos

Samsara-la vida,la muerte y el renacer

Bodhisatva de compasión del loto blanco
4 formas de renacer
1-modo ordinario
2-buda despierto
3-por sus logros,puede elegir
4-manifestacion consagrada
Panchen lama es un jefe espiritual que unicamente esta sometido a la autoridad espiritual del dalai lama
El mundo hoy
Los lamas suelen tener nombres largos y difíciles de pronunciar-los tibetanos son famosos por su alegria y el arte de la dialectica-el debate
En estas justas la agudeza juega un papel muy importante y el que logra hacer reir al auditorio a costa del otro-adquiere gran estima
Interdependencia
Fe,ciencia,religión
Primacia de los hechos sobre las creencias
El hombre es su propio maestro
-el budismo es tambien una ciencia
-¿quien es buda?
  -buda es un guia,no un dios
-fe y razon
-no busca convertir a nadie
La mayoria de los grandes instructores llevaron una vida de santidad prefiriendo la existencia de la gente simple,al lujo de las cortes reales o imperiales
Doctrina de buda-ayuda a los demas,sino les ayuda al menos no lo perjudiquen
-etica ,sabiduría y la estabilidad mental de la concentración
-para que meditar=poder hacer frente a la existencia con un espiritu positivo y el equlibrado-una corta meditacion diaria puede enriquecernos mucho
El viaje interior=se puede aprender la tolerancia,sin la cual ninguna vida es soportable,y tambien el camino de la paz del espiritu,indispensable para toda accion justa
-el camino de la sabiduría-cuanto mas grande sea nuestra luz interior mas debil sera la oscuridad interior
-vencer la ilusion,transforma el espiritu-milarepa
El dharma,ley cosmica
La rueda de la ley=evita caer en el sufrimiento del nirvana
-las enseñanzas de buda o KAGYUR para los tibetanos-budismo esoterico
Sobre los fines temporales y los ultimos
Nirvana-estado de omnisciencia para beneficio de los demas
-guerrero=combate contra la ignorancia,colera,apego
El orgullo sus armas son la sabiduría y la concentración-absorcion contemplativa
*como un vaso destinado a recoger el conocimiento-,al escuchar o leer la enseñanza,somos como un vaso destinada a recogerla: si esta boca abajo por mucho nectar que los dioses derramen ,nunca abarcara ni una sola gota.Y si el recipiente esta sucio,el nectar se manchara.Si el recipiente tiene un agujero,el nectar se escapara por el .Si nos distraemos con facilidad somos como un vaso boca abajo

Si nuestra actitud esta dominada por las intenciones negativas (demostrar que somos mas inteligentes que otro por ejemplo)somos como un vaso sucio y finalmente si no tomamos las enseñanzas con la seriedad necesaria somos como un vaso agujereado
-el conocimiento puramente teorico es peligroso
-prioridad de la doctrina sobre el maestro
-la fuerza de la transmisión
-las disciplinas son los que hacen al guru
El guru o maestro es responsable de su comportamiento,le corresponde al discipulo manifestar su desaprobación
-intesidad de la relacion maestro-discipulo
Un compañero en la busqueda espiritual
Puede ser 2,5 o 10 años-durante dicho periodo observad de cerca su comportamiento,sus actitudes,su forma de enseñar
-sobre la eleccion del guru-debe ser cuidadosa
-el budismo es un tesoro perteneciente al mundo entero
Tipos de sufrimiento-del cambio
-flagrante
-condicionamiento dominante
Nuestra existencia procede de un deshecho
-sobre la relatividad y el condicionamiento de toda existencia
-sobre el carácter doloroso de las bellezas de la existencia
Bodhisatva-hijo del buda
La practica del bodhisatva en 6 perfecciones
-la practica de la gran compasión
Voto de compasión de acceder a la iluminación para beneficiar otros
-el dulce sabor bodhicitta
Poderes del buda
La facultad de percibir el grado de capacidad ,aguda,mediana y debil,de todos los seres susceptibles de ser enseñados
Posee el poder de conocer vidas pasadas de los seres ,al igual que el momento de su muerte y de su nacimiento,según su karma
La mente de un buda
Siempre concentrado en el vacio natural
Simiente de los tathagata o linaje de los budas
-la accion de un buda
Sobre el infinito potencial de compasión
La gran compasión
Buda sakyamuni
Sobre la omnisciencia del buda
Sobre las marcas corporales
32 señales-80 marcas menores
Sobre las virtudes oratorias
Cuando un buda enseña todos los seres celestes,el mundo de los HAGAS ,los demonios,los musicos celestiales,todos los hombres y todos los pueblos lo comprenden ,cada uno en su propia lengua=esa es la gran caracteristica de un buda
Semilla de buda

La vida modo de empleo
Cada uno es su propio maestro
La paz del espiritu
El amor a los demas
Las preguntas que debemos hacernos
+quien soy yo
+cual es la naturaleza de mi espiritu
Que ventajas aporta un pensamiento benevolente
El dominio del espiritu lleva a la felicidad
Compasión
Un hombre abrumado no tiene influencia sobre la realidad
Contra las acciones negativas –existen 4 antidotos
1-el poder del arrepentimiento
2-el poder de la purificación
3-la fuerza de la decisión
4-la suprema fuerza de la meditacion
La colera es un signo de debilidad
Altruismo
Todos los seres han sido nuestras madres-cada vez que nos revestimos de un cuerpo necesitamos una madre-los demas-amigo-enemigo-extraño
Tipos de actitud-deseo,aversión e indiferencia
-la carcel del yo-pasiones,deseo,odio
Limitar nuestros deseos
¿Quién es mi enemigo?Yo mismo.Mi ignorancia,mi apego,mi deseo,mis odios.Ese es realmente el enemigo-¿El otro enemigo?¡cuidado! muchas veces nuestro enemigo de hoy es mañana nuestro mejor amigo.Y mientras tanto podemos aprender mucho de él
-fuerza interior-con la voluntad,lo imposible se vuelve posible
-a fuerza de ver nuestro mundo desde demasiado cerca,legamos a no verlo
La accion es mas importante que la simple oracion

SAMSARA=ciclo de las existencias-la rueda del sufrimiento
Sobre la vanidad de apegarse a la vida
La impermanencia
Sobre el principio de vidas pasadas y futuras
Renacimiento y reencarnación
Renacimiento es una obligación,la reencarnación es una eleccion
Sobre la renuncia
Sobre nuestra creencia instintiva en un yo
Independiente
La causa primera de todo sufrimiento es la ignorancia
Sobre el engaño de las apariencias
Todo esta en todo
Sobre la continuidad de la conciencia
La conciencia es inmaterial
Karma-accion
Mentalmente-efectos
Fisica -virtuosos
Verbal -no virtuosos
-neutros

Dos tiempos
1-se piensa en lo que se va hacer,es el acto intencion
2-motivaciones mentales se actualizan en un acto fisico o verbal
-teoria budista de causa y efecto
La ley de los renacimientos-una accion nunca pierde su efecto,cualquiera que sea el tiempo transcurrido
Cuando se establece la relacion entre causa y efecto,no hay ya necesidad de policia que nos vigile,pues la propia conciencia lo hace.ASi ,el mejor control sobre la criminalidad es que cada uno ejerce sobre si mismo
El origen de todo esta en el espiritu
Si todos son amables el ambiente es pacifico-karma colectivo
Sobre la naturaleza luminosa del espiritu-vacuidad
La forma es el vacio,el vacio es la forma
El mundo del que formamos parte es un fluir,una corriente de estados
Todas las cosas dependen de otras cosas
Extasis y felicidad
El cuerpo de sueño
El budismo es una ciencia del espiritu
En el reino del espiritu quedan inmensos espacios por explorar
El cuerpo de sueño –no es solo una vision mental,sino un verdadero cuerpo sutil capaz de separarse del cuerpo usual y de tener experiencias en el mundo exterior
Nirvana-cierta cualidad del espiritu
8 fases de la disolución de la muerte
1-disolucion de agregados de las formas
2-agregado de las sensaciones
3-agregado de la discriminación
4-agregado de las formas
5-percepcion de una vision blanca.No se manifiesta ningun signo externo
6-percepcion de un estallido rojo brillante
7-conciencia de un negro total
8-luz clara de la muerte-conciencia fundamental

3 niveles del sueño
1-estado vigilia
2-estado sueño
3-sueño profundo
Bardo=estado intermedio
La fe,concentración y el esfuerzo
Busqueda de la verdad o realidad
Proceso logico,la deduccion,el silogismo y el razonamiento concluyente
Sobre la logica rigurosa y sabiduría innata

Cuatro textos budistas esenciales

1-el primer giro de la rueda del dharma,una breve explicación sobre la esencia de los muchos vehiculos de buda-libro 1-JAMYANG KHENTSE RIMPOCHE
El leon de los sakyas
1° giro=buda elimina el punto de vista erroneo de la no comprensión de la ley de la causa y el efecto-karma

2°giro=elimina la creencia en la existencia de un yo intrínseco o inherente,base fundamental para la eliminación de aquel intenso apego a si mismo
Ultimo giro=buda elimina las bases de todo conocimiento erroneo
Doce categorías-TRIPITIKA
5-las primeras 5 provienen sutras-concentracion mental
4-4 categorias vinaya-disciplina etica y el autocontrol
3-practica de la sabiduría-ABHIDHARMA
Flujo inquebrantable de la conciencia desde la ignorancia hacia la iluminación
KANGYUR
MAHA VIBHASA SASTRA
Los 6 ornamentos del continente del sur
TENGYUR
NYINGMA
SAR-MA
KRIYA TANTRA
CHARYA TANTRA
YOGA TANTRA
ANUTTARA YOGA TANTRA
9 niveles del vehiculo budista
Vehiculo causal y el resultante
Los tres vehiculos comunes
3 vehiculos tantra interno y 3 externos
MAHAYOGA TANTRA-corresponde a la practica masculina-eliminacion de la rabia
ANUYOGA TANTRA-corresponde a la practica femenina-eliminacion del deseo
RING GYUD KAMA-linaje oral distante
NYE GYUD TERMA-linaje del tesoro intermedio
ZABMO DAGNANG-linaje de la realización clara
Tradición SARMA y JOWOKADAM
KADAM LAMRIMPA-linaje del sendero en etapas
KADAM MAN NGAGPA-linaje de enseñanzas orales
ZHUNG PAWA-linaje de las explicaciones textuales
VINAYA,SUTRA,MADHYAMIKA,PRAJNA-PARAMITA
Los 3 maestros blancos y los 2 rojos
Maestros blancos
1-KUNGA NYINGPO
2-SONAM TSEMO
3-DAGPA GYALTSEN
Maestros rojos
4-YUNGA GYALTSEN
5-GROGON CHOGYAL PHAGPALODOE GYALTSEN
Joya coronada de todos los hombres sobrios del continente del sur
Tradición KAGYUD
1-BAROM
2-PHAGDRU
3-KAMTSANG o karma
4-TSALPA KAGYUD
DAKINIS=seres que han asumido la mente iluminada
MAHAKALA de 6 manos
SAKYA-GELUG

TERMA o tradición de los textos tesoros
SA YI TER-textos tesoro de base
Textos tesoro aleatorio o circunstanciales
DAG NANG o vision clara
NYAN-GYUD –enseñanzas orales susanadas
El de la percepción directa,el de las inferencias basadas en la logica pura,y el de las inferencias basadas en la autoridad sobre la escritura de los textos
Sutra del prajna paramita(el sutra de la sabiduría de la realización selectiva de buda
NAGAS o serpientes marinas
STUPAS-edificaciones conmemorativas
U GYAM DHUMA TALA
10 categorias o niveles
4 tipos de efecto
1-efecto de maduracion
2-efectos condicionados por sus causas que se manifiestan en experiencia
3-efectos condicionados por sus causas que se manifiestan en acciones
4-efectos personales y colectivos
Virtuosos-felicidad
No virtuosos-sufrimiento

Un guru o maestro
1-debe haber desarrollado completamente su mente producto de haber escuchado innumerables enseñanzas
2-debe ser puro eticamente hablando
3-su mente debe ser entrenada en la actitud luminosa de la compasión y de la solidaridad o bodhicitta(genuina aspiracion altruista de alcanzar la plena iluminación por el bien de todos los seres)
4-debe poseer una comprensión profunda de la vacuidad y de la gran compasión
5-debe poseer la habilidad de desterrar toda duda en otros
6-debe poseer las enseñanzas de todas las tradiciones orales e iniciaciones tantricas,manteniendo los votos tantricos y las palabras de honor con entera pureza
Tomar refugio en las 3 joyas
1-buda,el verdadero maestro
2-dharma verdadera proteccion
3-shanga-los verdaderos guias
Bodhicitta es la crema que corona la leche del verdadero dharma
Oracion de las 7 ramas o SAPTA-PUJA
Declaracion delante de 35 budas
Las 4 fuerzas oponentes
1-arrepentimiento de la accion no virtuosa
2-promesa de no volver a cometer actos no virtuosos
3-confiar en la base de la virtud,la cual se refiere a el triple refugio bodhicitta
4-dedicar toda accion virtuosa para el beneficio de contrarestar las acciones no virtuosas
Colección de meritos(sujeto,objeto,accion)
Colección de la interiorización
Dos cuerpos de sabiduria del buda

SHAMATA-estado mental que se caracteriza por la atención estabilizada sobre un objeto de observación internamente tranquila
9 estadios del desarrollo mental
5 disciaciones de la concentración
8 facultades mentales compuestas
Samadhi-mente concentrada
VIPASHYANA-interiorizacion penetrativa de la vacuidad,ausencia de ego en la personalidad
Meditacion analitica
Shamata-meditacion formal
Mente tranquila
Interiorización penetrante hacia el SHUNYATA
Vacuidad
8 extremos
5 senderos-10 estadios de bodhisatva
5 deterioros
10 virtudes
10 sueños del rey TITI
El budismo podra ser destruido unicamente de adentro

LIBRO 2-EL FUNDAMENTO DE LA MEDITACION BUDISTA
-KALU RIMPOCHE
La religión es religar nuestra propia esencia con la esencia de lo universal,constituyendo ambas esencias el todo
8 oportunidades
10 virtudes
5 bendiciones
6 reinos
1-de los dioses o devas 2-asuras o titanes
3-humanos 4-animales
5-pretas o espiritus hambrientos 6-8 infiernos calientes
-8 infiernos frios
Impermanencia-es una cascada de agua,fluyendo constantemente
Bardo-entre la muerte y el renacimiento
Karmas blancos y negros
Contaminantes mentales(deseo,odio,aversión,etc),Es destruido,la confianza en la religión crece y se trabaja en ella con fervor
Aquiel que practica la religión nunca estara deprimido o cansado,y lograra a la postre comprender el significado de una naturaleza mental que no nace ni muere obteniendo asi la perfecta consumación del “gran símbolo”la comprensión de la vacuidad
SKANDHAS-agregados
Potencial del dolor
-el dolor del cambio
-el dolor del dolor
3 reinos desfavorables
16 infiernos
Pretas
Animales

8 infiernos calientes
1-sobreviviendo 2-linea negra 3-la ruina 4-destruccion
5-llanto en agonia 6-lo caliente 7-lo muy caliente 8-peores Tormentos
8 infiernos frios
1-ampollas y llagas 2-castañetear los dientes
3-ecos sonoros 4-sonidos estrepitosos
5-las flores resquebrajadas 6-la flor del loto resquebrajada
7-la gran flor del loto resquebrajada
8-otros infiernos
-fuego y trincheras de barro caliente
-fosa de cadáveres putrefactos
-camino lleno de cuchillos
-rios ardientes de cenizas

Pretas=seres que no logran conseguir agua durante 12 años
Nagas=animales
GERUDA-ave rapiña
3 reinos favorables-humanos -titanes –dioses
El reino humano hay 4 sufrimientos
-nacimiento-enfermedad-vejez-muerte
MER-MER-1 semana de gestacion
NUR-NUR-2 semana de gestacion
TAR TAR-3 semana de gestacion
Colores de la conciencia-blanco,rojo y negro
Bardo=intervalo o periodo de experiencia entre la muerte y el proximo renacimiento
Buscar lo que no poseemos ,sin encontrarlo,y el sufrimiento de no poder mantener lo que si poseemos
5 señales de la muerte
1-vestimentas comienzan a oler mal
2-sus adornos y flores se marchitan
3-sudor maloliente de las axilas ,del cuerpo
4-su cuerpo comienza a oler mal
5-su trono se vuelve inconfortable
10 vicios-ver pag 45 a 47
Vicios y reinos-ver pag 48
10 actos virtuosos-8 preparativos
primer estado de absorción-son 4 estados de absorción-percepcion de la discriminación sutil
karma
a)acciones no virtuosas
b)acciones virtuosas
c)de quietud o de la no accion
karmas generativos seres omnisapientes
resultados karmicos-5 acciones inexpiables
-5 acciones apenas inexpiables
Pensamientos blancos y acciones negras
Los que experimentamos felicidad a temprana edad puede volverse en una vida miserable mas adelante

La repulsión hacia la existencia ciclica y la urgencia por procurar la libertad se asemejan a las raices de un arbol,el tronco es la confianza y la compasión,las ramas son la practica de las virtudes,sus brotes seran las virtudes mas alla de los limites:las flores estaran en posesion de las esencias necesarias para la transformación y la perfeccion(de acuerdo con las enseñanzas esotericas y los frutos seran el logro de la budeidad-el estado de completa luminosidad
5 senderos 10 estados
Cualidades del despertar
1-el gran cese
2-el gran logro de la realización o toma de conciencia
3-la gran valentia mental
Buda el despertar luminoso
Cada causa tiene su propio efecto
Dharmakaya-cuerpo del darma
Cuerpo manifiesto y cuerpo de emanación
10 niveles del bodhisatva
Mutuo cuerpo manifiesto
Cuerpo dela emanación

Amor espontaneo
Hechos y funcion
10 poderes
1-de la vida
2-poder de la mente
3-de las necesidades
4-sobre el karma
5-del renacimiento
6-de la creación
7-de los milagros
8-de la sabiduría
9-del dharma
10-primer lugar-habilidad de satisfacer las mentes de los seres sensibles
Segundo lugar-dar las enseñanzas y explicaciones del darma
32 perfecciones sublimes y 80 perfecciones menores del cuerpo
60 tonos especiales de la palabra armoniosa
10 fuerzas
4 bases para eliminar el miedo
18 diferencias
Shanga de los individuos-3 votos
1-voto de la ordenación
2-voto bodhisatva
3-votos del vajrayana
Raices de la comunicación o YIDAMS
Raiz de todas las bendiciones-lama
Dakini-viajero del espacio
Yidam
Tomar refugio-buda-dharma y sangha para escapar 8 y 16 miedos
Cuerpo,palabra y mente

6 yogas de narapa
1-yoga del calor interno
2 –el de la claridad interna o luz radiante
3-cuerpo ilusorio
4-estadio intermedio o bardo
5-transferencia de conciencia
6-renacimiento
Gran sello o MAHAMUDRA

3 LIBRO-EL GRAN SELLO DE LA VACUIDAD-TEXTO RAIZ PARA LAS TRADICIONES GELUG/KAGYU DEL “MAHAMUDRA”
EL SENDERO PRINCIPAL TRANSITADO POR TODOS LOS BUDAS

Enseñanza del padre espiritual y de su aplicado hijo
DHARMAVAJRA
Gelug y kagyu
Panchen lama
Bodhiccita magnanimidad luminosa
Nadie podria considerarse un budista con propiedad sin antes tomar refugio
Tantras
35 budas-el thung-shag
100 silabas de vajrasatva
Je-trong-khapa propuso como practica preliminar(el ngong-dro)35 series de 100.000 postraciones,una para cada buda y 18 series de 100.000 ofrendas de mandalas para la acumulación de meritos y la purificación de obstáculos
Nuestro maestro raiz
KALA CHAKRA TANTRA
GUYASAMAJA
Cuerpo sutil
Transmisión completa-WANG-ABHISEKA
ANNUTARAYOGA
D´AM –TSIG-votos tantricos
SAMAYA-sagrada palabra de honor
KYE-RIM UTPATIIKRAMA
YIDAM ISTADEVATA
TSA-NADI
LUNG VAYU PRANA-vientos
Luz clara-luz clara aproximada
Calor siquico de la breve “a”
Indisoluble gota
La mente inadulterable
Mente primordial
Vehiculo para asumir la bendita vacuidad
Los 7 textos de mahasidhas
3 volumenes esenciales
CHANG-vacuidad
GYA-liberacion samsara
CHENPO-gran logro de unificar ambas
3 prajna-paramitas-sutras
3 tradiciones de los –shravakas

-PRATYEKA-budhas
-bodhisatva
Enseñanzas y tradiciones orales-pag 69 a72
A-produccion y union simultaneas
B-caja de amuletos unidas
C-posesion 5
D-los 6 sabores iguales
E-las cuatro letras
F-el pacificador
G-corte o cese
H-la gran percepción
I-teoria profunda del madhyamika
Las enseñanzas de buda-interpretativo o definitivo

1-desarrollo de un entendimiento inicial de la teoria de la vacuidad
2-calma mental
Maitreya-samatha-5 condiciones
1-facil acceso a agua o alimentos
2-aprobacion y bendiciones del maestro
3-un lugar recluido y calmado
4-compañía otros meditadores
5-todas las instrucciones y textos para llevar a cabo la practica
La postura en 7 fases-pag 74
1-piernas
2-manos
3-columna vertebral
4-boca
5-cabeza
6-ojos
7-hombros
Y 9 respiraciones-pag 75
3 orificio izquierdo tapando el derecho
3 orificio derecho tapando izquierdo
3 con ambos orificios

DO-CHAG-RAGA
ZHE-DANG-DVESA
MIGTSE-MA
-GADAN LHAGYAL-MA
4 samadhis o concentracion mental
1-meditar sobre objetos visualizados
VIPASHYANA-meditacion penetrante interiorizada
Samatha-calma mental
2-desarrollar la concentración mental unica es meditar sobre un aspecto especifico de alguna fuerza opositora visualizada
3-meditacion analitica sobre una profunda comprensión
4-meditar sobre un objeto ya analizado
16 aspectos de las 4 nobles verdades
7 maneras por las cuales la mente puede conocer las cosas
Dos enfoques

1-observar nuestros pensamientos y verlos desaparecer en la mas pura y clara desnudez de nuestra mente
2-analizar la mente y llegar de esta manera,a su claridad absoluta
Como la mente puede asentarse –ver pag 81
1-sol-la mente esclarecida de todo obstáculo
2-aguila-sin ningun esfuerzo adicional
3-alas-solo puede alterarse en la superficie de la concentración,pero nunca en su profundidad
4-niño observa murales de un templo-solo observa en forma burda
5-pajaro que vuela-sin importar sentimiento de placer,dolor o indiferencia
6-como antes de ser hilada-mente relajada,flexible y absorbida
Calma mental-estado mental-quiescente-quietismo
CHO-KYI GYALTSEN-introduccion en la mente convencional
Gentes de dhing-ri

4 LIBRO-LA CLAVE DEL MADHYAMIKA(EL SENDERO MEDIO)-DALAI LAMA
JINA-el victorioso
AMRITA-nectar.-mente fresca
SHUNYATA-ausencia de existencia intrinseca
NAIRATMYA-yo-ego
Los 4 sellos de la vision correcta
1-todo fenómeno compuesto es impermanente
2-toda existencia es sufrimiento
3-todo fenómeno esta vacio y libre de naturaleza intrinseca
4-nirvana es la paz
Ausencia “yo”intrínseco en la persona
Buda BHAGAWAN(buda conquistador)
Pensamiento PRASANGIKA
Sutra de las 14 preguntas sin respuesta
Primer giro de la rueda=4 nobles verdades
Segundo giro de la rueda=noble sutra de la perfeccion de la sabiduría en los 100.000 versos
Tercer giro de la rueda=3 joyas
Cuarto giro de la rueda-dependencias sutra mahayana ALANKARA KARIKA(del ornamento del gran vehiculo)
1-maestro-fijate en lo que enseña y no quien enseña
2-enseñanza-fijate mas en el significado que en las palabras
3-significado-busca el significado definitivo
4-significado definitivo

PANDITS(eruditos)
Logica-PRAMANA
DIGNAGA
DHARMAKIRTI
Una nobleza intachable por el estudio y desarrollar un estudio intachable por la nobleza
Sin entrar en contacto con el fenómeno de investigación,su no fenomenalidad no puede ser percibida las cosas conocidas poseen dos naturalezas:una apariencia superficial y otra profunda
Verdad ultima,verdad convencional real y convencional falsa

La conciencia percibe el objeto
Relacion causa-efecto
1-un efecto producido sin causa
2-un efecto producido por causa
3-si un efecto pudiere producirse desde una identidad distinta de la propia
4-un efecto no puede producirse de dos causas simultaneas
-por que ya existe,la existencia no se produce
-por que no existe,la inexistencia no se produce
La vacuidad es una refutacion o negacion
AVARANA
TRISHA RANA SAPTATI-70 versos de los 3 refugios
HINAYANA-sendero de la acumulación
SHAMATTA-mente en calma
VIPASHYANA-analisis superior
PRAYOGAMARGA-sendero de la preparación
SHUNYATA
DARAS –NAMARGA-sendero de la vision correcta
BHAVA-NAMARGAsendero de la meditacion
VIMUKTI-MARGA-sendero de la liberación
4 cuerpos
1-cuerpo de verdad
2-cuerpo util
3-manifiesto
4-buda completo de sabiduría,compasión y poder
SAPTA-PUJA-las 7 ramas
Al empezar media hora,luego:
a-al amanecer,atardecer y en la noche (4 meditaciones por dia)
b-3 de dia y 3 de noche
c-4 de dia y 4 de noche

dzogchen-EL CAMINO DE LA GRAN PERFECCION

25 enseñanzas selladas por el quinto dalai lama
Quinto dalai lama-portador del sello del secreto
SANGWA GYACHEN-transmision de poder
8 manifestaciones

Las visiones puras
Sadhana de la mente-la union de todas las esencias secretas
Mantra secreto de la escuela NYINGMA o escuela antiguo budismo
Linaje largo kama y corto-terma
SANGWA GYACHEN-25 secciones distribuidos en varias visiones
KAGYE o 8 mandamientos
El significado de la transmisión de poder-wang
TATHAGATAGARBHA-naturaleza de buda
En la base de la continuidad de la naturaleza sutil de nuestra mente,yace la capacidad que tenemos para alcanzar,la iluminación-germen del estado de buda-naturaleza de buda-naturaleza fundamental
DHARMAKAYA
SVABHAVIKAYA-puro naturalemente y puro accidentalmente
Haber sido purificado de los velos accidentales

El poder de la esencia de los budas de las 5 famiias
a)los objetos rituales
b)los mantras
c)absorción meditativa del maestro
la base del ser implica su esencia,su naturaleza y su energia o capacidad de manifestarse
KADAK
LHUNDRUP
El sutra sobre las 10 tierras estables-creacion del samsara y el nirvana,en introducción a via media de chandrakirti
SEM-mente corriente
RIGPA-pura conciencia clara
Las 4 confianzas
8 puertas de la presencia espontanea
NAMSHE YESHE TREKCHO KADAK TOGAL

El papel de un autentico guru
Ya no necesita seguir formandose o que aunque todavía lo siga necesitando,tenga un nivel avanzado de realización
4 confianzas
1-no te fies de la persona,sino de la enseñanza
2-en lo que a las enseñanzas se refiere,no te fies solo de las palabras,sino de su sentido
3-en cuanto al sentido,no confies solo en su sentido provisional sino en el definitivo
4-en cuanto al sentido definitivo,no te fies de la conciencia ordinaria,sino de la conciencia clara de sabiduría
Ustedes tienen que examinar mis palabras y aceptarlas,pero no simplemente por respeto a mi

Dar en la diaria de la esencia con 3 palabras
La paz atraves de la comprensión humana
12 vinculos de producción dependiente
TAKDROL-CAKRAS-vista
-MANTRAS-oido
-NECTAR-liberacion por el gusto
-MUDRA-TAKDROL-tacto
-POWA-pensamiento
Patrul rimpoche-erudicion,sabiduría,sencillez,santidad
“las palabras de mi maestro perfecto”
3 categorias y 9 espacios del DZOGGPACHENPO
Oracion en 7 capitulos-guru rimpoche
-el elogio del pensamiento de iluminación
-la confesion que prepara para ello
Adquisición o producción de este pensamiento
Vigilancia y paciencia
Perseverancia,contemplación y el conocimiento trascendente
a-mantras secretos
b-mantras conocimientos
c-mantras darani

caracteristicas especiales dzogchen
9 yanas-3 caminos-SRAYAKA
-PRATYEKABUDHA
-BODHISATVA
-3 tantras internos
-3 tantras exteriores
Rigpa-la naturaleza mas secreta de la mente
3 visiones
1-apariencia
2-incremento
3-logro
6 conciencias
DODRUPCHEN-tu arrogancia te puede confundir
4 estados de reposo imperturbable-CHOKSHYAK
1-la vision
2-la meditacion
3-accion
3 linajes-externo-kama
Corto-terma
Visiones puras-dak Nang
3 tipos de visiones
1-las que nacen de experiencias meditativas
2-las que surgen de la facultad imaginativa de la mente
3-las que surgen directamente de la propia conciencia sensorial

Liberación por contacto
SUGATAGARBHA-naturaleza de buda
La luz clara no compuesta
El estado de buda puede ser descrito,en definitiva como penetrandolo todo
Ciclo GUHYASAMAJA-mente fundamental innata de luz clara
Ciclo kalacakra-espacio del vajra que todo lo abarca
“preciada mente”
Conciencia de lo ordinario-THAMALGYI SHEPA
Pura conciencia clara-rigpa
“conocer una sola cosa lo libera todo”
Tantra=comentario e instrucción principal
“la triple sabiduría es la experiencia de la pureza”
1-esencia
2-naturaleza
3-energia o capacidad de manifestación
A-es la silaba de la consumación de la sabiduría,es una silaba de negacion
Dirige tu mente a tus ojos y dirige tus ojos al espacio clara y consciente
Conocer una sola cosa,lo libera todo
La triple sabiduría es la experiencia de la pureza
Las 4 visiones son el camino supremo

La enseñanza del rey sabio y glorioso
Nagarjuna en 6 compendios de razonamiento
Shantideva-el bodhicaryavatara
Alabanzas al dharmadhatu

Cinco tratados de maitreya
Cantos de experiencia de los mahasiddhas-DOHAS PAT-relaja y deja tu mente tranquilidad-estabilidad-dharmakaya
Meditacion,la union de la sabiduría y el amor
Vision,meditacion,accion
La personificación de todas las fuentes de refugio
Patrul rimpoche nombra a sus 3 maestros-pag 66
La vision es amplia e infinita expansion-LONGCHEN RABJAM
TATHAGATAGARBHA
La meditacion es la union de la vacuidad y la compasión
KHYEN
TSE-compasion amable
KHYENTSE o ZER=luz de sabiduría y amor
Cuando las tres palabras (vision,meditacion y accion)golpean la esencia de la practica,la ilusion muere.Asi que “tres palabras que dan en la diana del elemento crucial
Vision-las 3 palabras
1-presentacion directa del rostro de rigpa
2-decide acerca de una cosa y solo una
3-confianza directa en la liberación de los pensamientos que surgen
Metodo del LUNG RIG-razonamiento escrituras
Vision a maduracion
Utilizando la autoridad doctrinal de las enseñanzas de buda y de los grandes maestros,atraves de la logica y el razonamiento,se llega a la comprensión integral de la vision
MANTRAYANA secreto
Disolución de la mente conceptual
Relaja y deja tu mente
Ni dispersa,ni concentrada,libre de pensamientos
“naturaleza genuina”
ALAYA
MANGTO LUDRUP GYATSO(1523 -1596)
JAMYAN KHYENTSE WANGCHUK(1524-1568)
“fresco puro y repentino”
DZOGPACHENPO
DODRUPCHEN JIKME TENPE NYIMA-“todos los fenómenos son energia”
Si la vision no ha sido presentada y reconocida no hay nada que mantener en la meditacion

II-decide acerca de una cosa y no la otra
Estado natural de reposo-pag 75
He ahí la ignorancia que constituye el primer de los 12 vinculos de producción dependiente
La luz clara madre presente en cuanto base
La luz clara del camino de la practica
Luz clara=estado sutil de la mente,que emerge con el ser en si mismo
Serenidad y bienestar,claridad y pensamiento
ZANGTHAL-que todo lo penetra,ausencia de obstrucción
Alejados de toda distracción y ocupación
Es crucial meditar alejado de toda distracción y ocupación

Practica de la meditacion en sesiones formales de meditacion
DHARMAKAYA-SHAMATA-VIPASHYANA
Universalmente bien,mente sin principio ni fin-SAMANTABHADRA
*"decide sobre una sola cosa"
Sus imperfecciones son solo superficiales
Todos los errores de distorsion pueden superarse con antídotos,las virtudes del "estado de buda"
La mente fundamental innata de luz clara
Karma samsarico-liberacion instantanea-no deja huella alguna en este reconocimiento
Autoemergencia y autoliberacion
"el rey del dharmakaya"=RIGPA
La frontera entre calma y movimiento desaparecera
Los pensamientos se liberan en el instante en que surgen
Liberación al emerger-autoliberacion-liberacion desnuda
Los pensamientos se liberan por si mismos y se purifican sin dejar huellas
Todos los pensamientos ilusorios se transforman en sabiduría
Todas las circunstancias desfavorables surgen como si se tratara de amigos.todas las emociones negativas se transforman en el camino
Vision elevada-meditacion profunda
La serenidad,el movimiento y los pensamientos surgen, ahora como meditacion,y por mucho que busques una ilusion real y solida,no la encontraras

9 vehiculos graduales
-meditacion
-la union de la sabiduría
-el amor
La pureza primordial-vacuidad
Presencia espontanea-forma
Vacia de alteridad
Vacia de circunstancias ocasionales
Pureza primordial
Presencia espontanea
6 paramitas
YANAS-VAJRA del NYINGTIK
Comprensión irrefutable atraves de la sabiduría que nace de la contemplación
Rey del dharma-LONGCHEN RABJAM
VIDYADHARA-transmision boca a boca
Cara a cara con la verdadera naturaleza de la realidad-virtud
La religión tiene que estar en nuestro interior,no solo en nuestras palabras
La religión o espiritualidad tiene que vivir en nuestro interior

DZOGCHEN –BUDHADHARMA
Los cuatro sellos-las cuatro verdades
A-practicas principales del vehiculo fundamental
1-votos del vinaya
2-las practicas de samatha o concentración en un punto
3-vipashyana o vision penetrante y especial
4-37 aspectos del camino hacia la iluminación

B-tradicion sutras mahayana
1-altruismo,compasión sabiduría
6 perfecciones
C-vajrayana
1-yoga de las deidades

Las 4 nobles verdades-los 4 sellos
Producción dependiente
El sufrimiento debe reconocerse como sufrimiento,sus causas deben buscarse ,hay que poner fin al sufrimiento y adoptar el camino que lleva a la cesación
¿Qué es la temporalidad?que todo fenómeno que para originarse dependa de ciertas causas y condiciones,tiene que ser temporal,por que las mismas causas que provocan su existencia son causa de su desintegración y cesación
Las causas precisan el concurso de circunstancias o condiciones cooperantes
El estado de conciencia mas sutil se produce en el momento de la muerte
Todo nuestro sufrimiento es resultado de una mente indisciplinada.Y esta mente indicisplinada se da a causa de la ignorancia y las emociones negativas
Tradiciones en el tibet-gorro negro-rojo y amarillo
La base del dzogchen es fundamentalmente,la naturaleza de buda-tathagatagarba
Estados de buda-kayas
3 inamovibles
1-cuerpo
2-vista
3-mente
ALAYA-tener la conciencia reposada en ningun pensamiento
MARIGPA-ignorancia
Los seres humanos son sonrientes
La cúspide de todos los yanas
La libertad es el verdadero motor de la felicidad del hombre y su creatividad
THANGKAS-pinturas en tela de los grandes maestros del budismo-pag 125
16 tantras DZOGPACHENPO
9 yanas
NYINGTIK-13 tomos de longchenpa
-el tesoro del dharmadhatu de choying
Rimpoche dzo
-el tesoro de la transmisión de las escrituras
LUNG GI TER DZO
El tesoro del vehiculo supremo-LONGCHEN RABJAM
Via mediana,la perfeccion de sabiduría,la cognicion valida
Tantra kalachakra
Tantra GUHYASAMAJA
Universalmente bien-buda primordial
Samantabhadra-kuntuzangpo
Lo importante es que tenemos que cambiar y mejorarnos , lleve el tiempo que nos lleve

El camino se crea con la sabiduría
Motivación pura
1-la primacia de la mente
JAMYANG KHYENTSE CHOKYI LODRO
1° vuelta rueda-todos los sutras de sabiduría
2° vuelta-totalidad del tema
3° vuelta-estado de buda
Yogatantra superior=logra la mente fundamental innata de luz clara
Rigpa desnudo
Conciencia virgen rigpa
SAUTRANTIKA
La mente fundamental innata de luz clara
Cognicion valida
Objeto aparente-objeto de aprenhesion
La conciencia o el conocimiento,solo puede postularse en relacion con un objeto,sea el estado mental veridico o bien este deformado.Sin objeto,no hay conciencia y sin conciencia no puede haber objeto
Naturaleza de la mente aperceptiva.-la mente que es conciente de si misma(rang rig)
Los diversos tipos de fenómenos-pag 140-141
Entidad metafisica-conciencia-lucidez
La mente esta desprovista de mente
Cuando eres consciente de un objeto material externo,este no existe objetivamente,es solo una proyeccion de la mente
Samsara-nirvana
Etiquetas que designan grupos de base de denominaciones
Fenómenos imputados

El sufrimiento y su fin
Mente disciplinada y satisfecha es fuente de felicidad,el camino verdadero o la verdad del camino que conduce a la cesación
Las ilusiones son los factores que provocan que nuestra mente sea indicisplinada y se mantenga en semejante estado.La principal ilusion,es la ignorancia fundamental que subyace en todos nuestros estados mentales confusos,todas dan emociones aflictivas o negativas

La producción dependiente
12 vinculos de producción dependiente en el sutra de la planta de arroz
1-ignorancia
2-las formaciones karmitas
3-la conciencia
4-el nombre
5-forma
6-las 6 bases de la conciencia
7-el contacto
8-sensacion
9-deseo
10-apego
11-devenir
12-nacimiento,vejez,muerte

KHEMPO NGAKCHUNG
KATHOR KEMPO NGAWANG PALZANG(1879-1941)
NYOSHUL LUNGTOK TEMPE NYIMA(1829-1901)
Produccion dependiente de causa y efecto-pag 147
Una causa concreta no puede producir efectos que no guarden relacion con ella
Para un budista,mantener que un suceso o fenómeno pueda existir sin ningun tipo de causa,es totalmente incoherente
El resultado de estas interferencias entre la mente y la materia son producto de acciones karmitas
3 aprendizajes superiores
1-sabiduria
2-concentracion
3-disciplina etica
2-la mente esta desprovista de mente
Dos verdades-ultima y convencional
Busqueda de la imperfección recondita de la mente
3 etapas
1-analizar de donde proviene la mente-examinar su origen
2-analizar el estado de la mente en si misma-como se establece y permanece
3-analizar cuando sera un estado mental o,en otras palabras,cuando se desvanece
El brillo del diamante en maddhayamaka
-el tesoro que satisface los deseos de longchen rabjam
Verdad ultima,como naturaleza fundamental e innata y la verdad convencional como fenómenos ocasionales
La verdad ultima puede ser comprendida en el contexto de la base,el camino y el fruto
NIRMANAKAYAS supremos
Visones de kaya del vajra
Togal del dzogchen
Tantra GUHYASAMJA-cuatro vacios-vacuidad
Maitreya en distinción entre la via mediana y los extremos
Significado ultimo,practica ultima y logro o resultado ultimo
Significado,logro o practica
SHYENTONG-vacuidad de alteridad
a)comprender la vacuidad
conciencia no conceptual
mente desprovista de mente
la mente no existe de forma independiente.La mente no tiene una existencia ultima
estudio,contemplación y meditacion
los 15 tipos de fenómenos negativos se resumen en la vacuidad,es un fenómeno negativo absoluto
nagarjuna-el tratado fundamental de la via mediana
chandrakirti-introduccion a la via mediana
facultad obstructiva
vehiculo de los auditores
vehiculo de los que comprenden por si mismo

los medios habiles del bodhicitta-haz el bien a todos,no perjudiques a nadie-pag160
obstáculos al conocimiento
continuidad sublime
vacuidad dotada de todos los aspectos de los medios habiles

como generar bodhicitta
mente de iluminación
compasión un estado mental que convierte en totalmente insoportable el sufrimiento ajeno-la gran compasión
cuanto mas potencia tenga nuestro amor bienhechor
hacia los demas,mayor sera la fuerza de nuestra compasión
y cuanto mayor sea la fuerza de nuestra compasión mas facil nos resultara desarrollar un sentido de responsabilidad que nos lleve a trabajar para los demas .Cuanto mayor sea nuestro sentido de responsabilidad,mas éxito tendremos generando la bodhiccita,la aspiracion genuina y altruista de alcanzar el "estado de buda"para beneficio de todos
DUHKA-insatisfaccion
Éxito,la riqueza o el poder
Como se cultiva la compasión autentica
1)comprensión profunda de cómo el sufrimiento es la naturaleza de la vida en el ciclo de existencia en general
2-todos somos iguales
Adoptar el voto del bodhicitta
a)el metodo de la causa,efecto en 7 puntos ATISHA
b)la equiparación e intercambio de uno mismo con el otro,el aspecto de la aspiracion
la union del metodo y la sabiduría
4 sellos
Tipos de tantra
a)kriyas b)carya c)yoga
6 yanas
Los 9 vehiculos
3-SRAVAKAS-KRIYA
-CARYA
-YOGA
3 INTERNOS
3 EXTERIORES-los vehiculos de la conciencia adquirida con ascesis
Yogatantra superior pone mucho el acento en disolver el proceso conceptual de los pensamientos-los niveles burdos de la mente
Fases de producción-mahayoga ------ vehiculo de los medios
Consecución-anuyoga todopoderoso
Gran consecución-atiyoga
DZOGPACHEMPO

Tantra padre
Tantra madre
Tantra no dual
1-poder del contenedor
2-poder secreto

3-poder de la sabiduría
4-poder de la palabra
El gran sello-mahamudra
La sabiduría que comprende la vacuidad
Union de la vacuidad y la claridad de los sakyapas
Tipos de rigpa(conciencia)mente trascendente
-NGOWOI RIGPA
RIGPA DE LA BASE o SHYIIRIGPA
RIGPA RADIANTE o TSAL GYIRIGPA
MARIGPA-IGNORANCIA
Sabiduría primordial
Mente fundamental innata de luz clara
TSAL
ROLPA-brillo interno o despliegue
PADMASAMBHAVA
Fenómenos producidos-proceso de pensamiento conceptual
La mente omnisciente del buda
Es un estado de conocimiento o conciencia
Formación de la mente en 7 puntos-es un texto
BODHICARYAVATARA
PADMASAMBHAVA
SAMANTABHADRA
MIPHAM-la continuidad sublime
El sutra de la esencia del estado de buda
SHYENTONG-vacuidad de alteridad
Pureza primordial
Tercera vuelta de la rueda-esencia del estado de buda
TATHAGATAGARBHA
NYINGMA
Tantra de VAIROCANABHISAMBODHI-cuerpo de arco iris
Cuerpo ilusorio
Vacuidad de alteridad
Proceso mental conceptual circunstancial
Estado de absorción
Conciencia ordinaria-THAMAL GYISHEPA
La atención no se centra en nada,la conciencia simplemente descansa,sin implicarse en ningun tipo de analisis
Vision de la especulación intelectual
La disolución debida a la influencia de la liberación
La disolución debida a la influencia de la confusion
Diferencia entre base y apariencia
Disolución
1-atraves del yoga
2-en el momento de la muerte
Niveles burdos de la mente
a)facultades sensoriales
b)conciencia sensorial
c)niveles burdos de conciencia mental

4-la naturaleza de la mente es luz clara

Comentario sobre la cognicion valida de dharmakirti
Colección de alabanzas de nagarjuna
La continuidad sublime de maitreya
80 tipos de funciones conceptuales
33 concentuacion
40
7
3 fases de apariencia crecimiento logro
4 vacuidades-4 niveles de la vivencia de la vacuidad
1-vacio
2-muy vacio
3-gran vacio
4-todo vacio
GHUYASAMAJA
HERUKA
Esencias sutiles o TIKLES (gota,esencia,blanco-hombre y rojo la mujer,se alojan en los canales,dan lugar a la vivencia felicidad-las 4 alegrias
-alegria
-alegria suprema
-alegria especial
-alegria innata
Kalachakra-forma vacua
TOGAL
Vivencia del togal y la forma vacua como se explica en el tantra kalachakra
La finalidad es ayudar al practicante a trascender las polaridades de las convenciones eticas habituales
Cuatro CHOKSHYAKS
Accion,apariencias:dejalos tal como son
Estados virtuosos de la mente
4 yogas
1-concentracion en un punto
2-no dualidad
3-tono unico
4-no meditacion
Yoga del tono unico
DAKPOTASHI NAMGYAL
LAMDRE=triple tantra a los tres continuidades
1-continuidad causal
2-base de todo
3-alaya-continuidad causal-estado mental neutro

4 mandalas
1-yoga de los canales
2-esencias
3-energias vitales
4-silabas que se visualiza en los puntos vitales del cuerpo
8 conciencias o el trasfondo de la conciencia
GHUYASAMAJA
Camino que incluye sus propios resultados
ALAYA-estado muy relegado o tranquilo

Vivencia creciente,clara e intensa
Tranquilo,placido
SRAVAKAS
PRATYEKABUDHAS
Cuarto nivel de alegria –gran felicidad espontanea o coemergente
La sabiduría primordial de gran felicidad
DZOGPACHEMPO o ATIYOGA es la cúspide de los 9 yanas
Prajna-energia vital
TUMMO-esencias
Yoga de la energia sutil
La sabiduría de la felicidad y la vacuidad no dual
Rigpa radiante-rigpa en cuanto energia
Cuando esta luz clara ultima extremadamente sutil se manifiesta,cesa la conciencia burda,al contrario cuando la conciencia burda se manifiesta,la vivencia de luz clara ultima cesa
ALAYA
Rigpa radiante-
Apariencia,el incremeno y el logro
El ALAYA es un espacio en blanco,un embotamiento,una suerte de estado de inconsciencia
La conciencia burda y la luz clara
Mantra secreto
Luz clara de rigpa que todo lo abarca,eso tiene que reconocer,resaltar y convertir en tu practica
6 conciencias
La meditacion no implica separacion entre sujeto y objeto
“he logrado un estado mental tranquilo”
“mantengo la naturaleza de la mente”
“adquirir calidez” que corresponde al aprendizaje del yoga de la luz clara de los tantras madres y los demas enfoques en los que te concentras en tus canales,energias vitales y esencias como punto clave
Rigpa no sigue los objetos del aferramiento dual
PRAKRTI
1-solo rigpa radiante
2-rigpa esencial pero no radiante
3-rigpa radiante no necesariamente es esencial
4-rigpa que no es ni el de las bases ni el de las apariencias-pag 197-198

4 visiones
1-la realidad intrinseca manifiesta
2-el crecimiento de la experiencia
3-rigpa alcanzando su dimension completa
4-agotamiento de los fenómenos mas alla de la mente vacia,claro y libre
La sabiduría que emerge de si misma
El poder o capacidad de manifestarse que constituye la base para que las cosas surjan pensamiento dual

Formas de liberación excepcionales
1-la liberación atraves del reconocimiento de los pensamientos
2-la liberación en la que los pensamientos se liberan por si mismo

3-la liberación de los pensamientos como dharmakaya
Sin aportar oficio ni beneficio
Aryadeva-400 versos sobre la via media
Budhahajñana-formas de logros llamadas"universalmente bien"
Origen de la existencia se crea con procesos pensantes de ignorancia-se crea con pensamientos
Ausencia de identidad inherente
NAMTOK-pensamiento
Aferramiento a la realidad
MARIGPA-ignorancia
YESHE-sabiduria primordial
Capacidad de provocar estados mentales virtuosos
80 tipos de conceptuacion
3 factores dzogchen aspectos
1-la esencia es pureza primordial
2-naturaleza
3-energia
La busqueda del fallo oculto de la mente
Aferramiento dual
Tienes que formar tu mente en un razonamiento que examine la realidad ultima para ver un buen recipiente-rigpa
DODRUPCHEN
1-como preliminar,tienes que zambullirte en un razonamiento que examine la realidad ultima
2-las enseñanzas describen la forma en que rigpa como vivencia en el camino,surge de la base original
3-es util decir que rigpa no tiene ni base ni origen
TREKCHO
El papel de la meditacion analitica
Meditacion de la vacuidad
1-la que utiliza el discernimiento y analisis
2-en la tranquilidad sin analisis,esta es de vacuidad
La meditacion analitica se practica en el vehiculo de los paramitas
Una vez que ha alcanzado una vivencia definitiva ,atraves del analisis de la vision de la ausencia de entidad y mantiene el estado de rigpa,ya no utiliza ningun analisis ordinario
"el sonido que todo lo penetra"tantra raiz-dhamata-vacuo-los fenómenos son vacios
Dos formas de presentar rigpa
1-presentandolo directamente sin relacionarlo con ningun punto clave
Una conciencia virgen initerrumpida,uniforme y que todo lo penetra,se hace omnipresente luz clara
2-6 formas de presentacion directa que utilizan puntos claves
1-presentacion directa acaparando la atención de la mente
2-presentacion directa con la mente en reposo,que implica la presentacion basada en una mente que permanece estable en su lugar
3-presentacion directa dirigida al centro del tema
4-presentacion directa deshaciendose del sentido de la sustancialidad,es decir que tras desalojar todo sentido de sustancialidad se hace un examen completo

5-presentacion directa en el intervalo entre la conciencia y sus objetos
6-presentacion directa en la distracción
Conciencia primordialmente presente
4 CHOKSHYAKS o formas de vivir las cosas
La vision como montaña dejala como es
La meditacion como océano dejalo como es
La accion ,las apariencias,dejalos ser lo que son
El fruto,rigpa dejalo como es
3 samadhis
-del sello que todo penetra
-de la gran constancia natural
-inmediatez suprema
12 tipos de RISAVAJRA ver en el tantra del cumulo de joyas
Trampas espirituales-formas mas flagrantes de sofocar rigpa
1-la trampa de estar atrapado en los conceptos
2-la trampa de estar atrapado en estados no conceptuales
3-la trampa de estar atrapados en el esfuerzo
4-la trampa de aprehender las apariencias como reales
5-la trampa de buscar la verdad ultima en otra parte
6-la trampa de aprehender las formas vacias como dotadas de caracteristicas
7-la trampa de la vision de la vacuidad que pierde de vista la verdadera naturaleza
8-la trampa de hablar alocadamente de la propia comprensión del dzogchen
9-la trampa de la meditacion acerca de lo hueco tan futil como lanzar una piedra en la oscuridad
10-la trampa de sufrir por que se esta perdiendo de vista lo principal

Categorías de la mente SEMDE
Espacio LONGDE
Categorías de instrucciones esenciales MENGAKDE
PANDITAS-eruditos
Yoghis o KUSULI
Los 7 tesoros de longchen rabjam-el tesoro del vehiculo supremo y el tesoro del dharmadhatu NGONDRO-practicas preliminares
a)toma de refugio
b)gereracion bodhicitta
c)meditacion y recitación vajrasattva
d)ofrenda mandala
e)postraciones del guru yoga
las palabras de mi maestro perfecto-KUNZANG LAME SHYALUNG
escrito por patrul rimpoche
un regalo para el mundo
8 de octubre 1989 por nyoshul khempo rimpoche
Anexo-la compasión esencia de la iluminación-7 de octubre 1989
El ser humano es básicamente un animal social
Falta de amabilidad y afecto
Altruismo,el amor y la compasión son el fundamento del éxito,felicidad y un entorno feliz
La paz mundial real solo puede conseguirse con paz mental

Y la paz mental surge de una verdadera comprensión de que todos los seres humanos somos hermanos
Los mayores obstáculos a la compasión y el amor son la ira y el odio
Vuestra mente simplemente permanezca en paz y en una atmosfera de altruismo
Perdon y tolerancia
La tolerancia y la paciencia son muy importantes para el equilibrio mental
Los amigos no se consiguen con disputas,ira,ni envidia.La unica virtud que atrae a la verdadera amistad,es el afecto
Un amigo de verdad se te acercara si tu actitud mental es sincera y genuinamente altruista
Compresión autentica de la unicidad de toda la humanidad
El sentido de la responsabilidad universal
Asi que existe la posibiidad real de encontrarnos,trabajar y esforzarnos juntos por aportar la paz al mundo cultivandola en el ambito familiar
E individual.Esa es la finalidad de la religión,y no construir iglesias,templos o catedrales.La principal preocupación de cualquier religión es cultivar sentimientos positivos e incrementar las caracteristicas positivas del hombre y aminorar las negativas

El mundo del budismo tibetano

Primera parte-EL BUDISMO EN GENERAL
-el sufrimiento existe
-el sufrimiento tiene un origen
-el sufrimiento tiene un final
-hay un metodo para poner fin al sufrimiento-la meditacion
Bodhi CARYAVATARA-guia del modo de vida del bodhisatva
Tara verde-guru bhikru tenzin gyatso

1 divisiones del vehiculo
Yanas o vehiculos
Liberación individual-HINAYANA
El vehiculo de la salvacion universal-MAHAYANA
Vehiculo del tantra-VAJRA
Vehiculo de BRAHMA
Vehiculo de BUDA-BUDA HAYANA
Vehiculo del oyente
Vehiculo del realizador solitario
CHAKRAS-puntos de energia
Vacuidad,bodhicitta,budeidad

2-la primera vuelta de la rueda del dharma-las 4 nobles verdades
Buda después de su iluminación se mantuvo 49 dias sin enseñar junto a los 5 ascetas,sus compañeros en su vida mendicante y fueron primeros en escuchar sus enseñanzas en el parque de los ciervos de sarnath
Los tres adiestramientos superiores
-etica,concentración y sabiduría
a)disciplina
b)conjunto de discursos
c)conocimientos metafisicos

10 acciones nocivas-pag 19
Escuela MULASARVAS-TIVADINA
253-preceptos para los monjes
364-para las monjas
ESCUELA THERAVADA
227 –para los monjes
311-para las monjas
La moralidad es el fundamento del camino budista
Meditacion absorbente y analitica

37 aspectos del camino hacia la iluminación
4 conciencias-del cuerpo
-sentimientos
-mente
-fenomenos(conciencia)
4 abandonos completos
-de los pensamientos y acciones nocivos ya generados
-no generacion de pensamientos y acciones nocivos aun no generados
-intensificacion de los pensamientos y acciones sanos ya generados
-generacion de pensamientos y acciones sanos aun no generados
4 factores de los poderes milagros a las 4 piernas
-aspiracion
-esfuerzo
-intencion
-analisis
5 facultades
-ver
-oir
-tocar
-escuchar
-oler
5 poderes
-confianza
-esfuerzo gozoso
-atencion
-concentracion en un punto
-inteligencia
7 ramas del camino hacia la iluminación
-atencion perfecta
-analisis perfecto
-esfuerzo perfecto
-gozo perfecto
-flexibilidad perfecta
-estabilizacion meditativa perfecta
-ecuanimidad perfecta
+-el noble camino octuple(8)
1-opinion correcta
2-intencion correcta
3-habla correcta
4-accion correcta

5-medios de vida correctos
6-esfuerzo correcto
7-atencion correcta
8-estabilizacion meditativa correcta

3-la segunda vuelta:doctrina de la vacuidad
Sutras de la sabiduría
Escrituras interpretables
Escrituras definitivas
4 confianzas
-enseñanza y no en quien enseña
-significado de las palabras y no las palabras
-significado definitivo y no provisional
-confianza sabiduría trascendente de las experiencia profunda y no conocimiento

4-la tercera vuelta de la rueda-la naturaleza budica
-sutra de la esencia del tathagata
-
Budeidad
-himnos o versos de nagarjuna
-sublime continuo del gran vehiculo-maitreya
-sutra que aclara el pensamiento de buda
SAMDHINIRMOCANASUTRA
Fenómenos:
-atribuidos
-dependientes
-plenamente establecidos
Ausencia de identidad
MADHYAMAKA-escuela camino medio
CITAMATRA-escuela solo mente
El tantra es conocido como continuidad
El samsara se considera lo mismo que el tantra posterior significa el mas alla
Nirvana es el tantra posterior
Karma-nirvana-samsara

5 diferentes explicaciones de la inexistencia del yo
-todos los fenómenos compuestos son impermanentes
-todas las cosas y acontecimientos contaminados son insatisfactorios
-todos los fenómenos son vacios y carentes del yo
-el nirvana es la paz verdadera
12 eslabones de la originacion dependiente
1-ignorancia
2-accion
3-conciencia
4-nombre y forma
5-fuentes
6-contacto
7-sentimiento

8-apego
9-asimiento
10-devenir
11-nacimiento
12-envejecimiento y muerte
Vacuidad de la existencia intrínseca

6-los 4 sellos

7-el camino MAHAYANICO de la vacuidad y la compasión
Lectura de las escrituras del mahayana
Lo definitivo y lo interpretable
SHEN TONG-vacuidad de lo otro
Los fenómenos son convencionales por que no son su propia naturaleza ultima(la verdad ultima)
La vision profunda
Dado que los fenómenos llegan a ser y existen en dependencia de otros factores,carecen de una naturaleza independiente.Por consiguente estan desprovistos de realidad e identidad intrínsecas
En un sistema donde la vacuidad no es posible,nada es posible.Sin embargo,en un sistema en el que la vacuidad es posible,todo es posible
-fenomenos manifiestos o ligeramente oscuros
-muy oscuros
4 principios
1-realidad
2-dependencia
3-eficacia
4-de la prueba valida
La conciencia es infinita y sin principio
Las cosas existen solo gracias a nuestro proceso de etiquetacion o designacion
3 criterios que determinan si algo es existente o no
1-debe ser conocido mediante una convencion mundana
2-esta convencion no debe ser contradicha por ninguna forma de validación
3-no debe ser contradicha por un analisis ultimo de su naturaleza
Pregunta-atribucion y base de atribución –pag 60 y 61
Algo existe
Co-cognicion constante
No hay una realidad externa estructurada atómicamente
Yogacarinos afirman que las cosas poseen existencia intrínseca y que si se analiza algo y no se encuentra ninguna esencia entonces es que no existe en absoluto
Mente innata fundamental de la clara luz
PRASANGIKA

Segunda parte-UNA ACTITUD Y UN MODO DE VIDA ALTRUISTA
9-los beneficios del altruismo
Lo-jong-adiestramiento de la mente o transformación del pensamiento
La actitud egolatra nos impide engendrar una genuina empatia hacia los demas y encierra nuestra perspectiva en los estrechos limites de nuestros

intereses egocentricos-un buen corazon es la verdadera fuente de toda felicidad-somos animales sociales
El momento en que uno mas necesita a un amigo es cuando esta pasando por un momento difícil de su vida
La compasión,la bondad,altruismo y sentimiento de hermandad
La esperanza,el valor,la determinación y la fuerza interior

10-reconocer al enemigo interior
Emociones aflictivas-ilusiones(odio,colera,apego,envidia)deseo,codicia sin limites,si queremos tener un futuro mejor y mas feliz,ahora es el momento de examinar la mentalidad de nuestra generacion actual y de reflexionar sobre el modo de vida a que puede dar lugar en el futuro
Pero un solo elemento de ilusion que aparezca en vuestra mente tiene el poder de perturbar esta paz y esta estabilidad interior

11-vencer la colera(ira) y el odio
Los bodhisatva nunca deben engendrar odio,sino que ,por el contrario,deben contrarestarlo .Para ello es crucial la practica de la paciencia y la tolerancia
La causa principal del colera y odio es la insatisfacción y la infelicidad,ansiedad
Alegrarse de que otros hayan podido conseguir algo por si solos sin su ayuda.En vez de sentirse desgraciados y resentido,deberia alegrarse del éxito de los demas
La omnisciencia solo se puede alcanzar con la ayuda de estos dos campos
a)la bondad de los seres sensibles
b)la bondad de los budas
gracias a la practica de la paciencia,uno no solo alcanzara un estado de omnisciencia en el futuro,sino que ,incluso en la vida cotidiana experimentara sus beneficios practicos.Podran mantener su paz de espiritu y vivir una vida gozosa

12-uno mismo y los demas=intercambio de lugares.Igualar a uno mismo y los demas,"tal como yo deseo la felicidad y quiero evitar el sufrimiento,lo mismo es cierto con respecto a todos los demas seres vivos que son infinitos como el espacio,tambien ellos desean la felicidad y quieren evitar el sufrimiento
Nuemro de seres sensibles comprendidos
La importancia de trabajar por el bien de los demas aparece de modo natural
Cuanto mas nos importa el bienestar de los demas y mas trabajamos en su provecho,mas provecho obtenemos nosotros
Calma mental

Tercera parte-EL BUDISMO VAJRAYANA DEL TIBET
14-los rasgos distintivos del tantra
6 perfecciones
Segunda vuelta –aspiracion altruista basada en el amor y la compasión,de alcanzar la iluminación por el bien de todos los seres vivientes

-clara luz=cuando uno es capaz de transformar la mente innata fundamental de clara luz en la entidad del camino esta en posesion de una practica muy poderosa-soplos de energia-pranas
1-pranayoga-soplo o yoga del soplo
2-mediante la generacion de las experiencias de los 4 tipos de dicha
3-mediante el cultivo del estado de no-conceptualidad clara luz
1-sueños
2-desmayos
3-cuando estamos sudando
4-climax sexual-orgasmo
Aunque utilizamos el termino sexual ,en realidad no hay que tomar esta referencia en el sentido corriente.Aqui se trata de la experiencia de efectuar una union con un consorte del sexo opuesto mediante la cual los elementos vitales situados en la coronilla se funden y luego,por el poder de la meditacion su flujo se invierte hacia abajo.Uno de los requisitos previos para efectuar esta practica tan avanzada de la union sexual es que el practicante debe tener la capacidad de abstenerse del defecto de la emision(hay que retraer la energia y no votarla)uno debe dirigir su atención hacia la mente de la iluminación y concentrarse en ella
Cuerpo formal de un ser iluminado
Cuerpo de la verdad
Yoga de la deidad
4 purezas completas
1-pureza completa del medio
2-la pureza completa del cuerpo
3-la pureza completa de los recursos
4-la pureza completa de las actividades
Sabiduría y el metodo
Mente pura,esto es,una mente cuya naturaleza esencial nunca ha sido contaminada por las ilusiones
Mente omnisciente de la budeidad

15-las divisiones del tantra
1-tantra de la accion-acciones externas de limpieza-purificacion
Mudra-gestos con las manos
-tantra externos
2-tantra de la ejecución
3-tantra yoga
4-tantra yoga superior
Tantras internos
Tantra del padre
Tantra de la madre
Tantra no dual

16-la iniciación-la transmisión del poder
Los tantras que hacen hincapié en la iniciación secreta, se clasifican como tantras paternos,los que destacan la iniciación de la sabiduría-conocimiento,como tantras maternos
-iniciacion del agua
-iniciacion de la corona

4 iniciaciones
1-del vaso
2-secreta
3-conocimiento sabiduría
4-conocimiento de la palabra
Iniciación potencial
Iniciación beneficiosa
Iniciación omnicomprensiva(o condensada)del vajra ABHISEKA
Iniciación causal
Iniciación del camino
Iniciación del estado resultante
Iniciación de la base
Mandala-mansion celestial,residencia pura de la deidad
1-mandala concentración
2-mandala pintado en tela
3-mandala con arena de colores
Mandala corporal del guru
Mandala del bodhicitta convencional
Mandala del bodhicitta ultimo
Danzas con mascaras ceremonial
Tres cestas tripitaka
Un buen maestro que se guarde de los tres puestos-habla-cuerpo-mente
Posea los dos conjuntos de 10 principios interno y externo
50 estrofas sobre el guru-GURUPAÑCASIKA
No puede ser maestro alguien que carece de compasión o siente odio
El maestro no debe ser arrogante

17-promesas y votos(votos del bodhisatva)
Votos tantricos
Dieta vegetariana
Atenga los 5 tipos de carne y los 5 tipos de nectar
Solo puede ser un varon
Que busque un consorte que le sirva de estimulo para progresar mas en el camino

18-la practica tantrica:las 3 primeras clases de tantra
Yoga con signos,sin signos
Moras en el fuego,moras en el sonido
6 pasos destinado a los discipulos principales del tantra de la accion
1-vacuidad 2-sonido 3-letra 4-forma 5-sello
6-simbolo o deidad signo,coronilla,garganta,corazon
Pag 132-133
Tantra habla de 3 tipos de actitudes en la conducta
1-todos las apariencias como deidades de mandala y su entorno
2-todos los sonidos como mantras
3-todas las experiencias y conocimientos concientes como aspectos diversos de la sabiduría no dual de la deidad
DZOGCHEN DODRUP JIGME TENPAI NYIMA en exposición general del GUHYAGARBA
B-concentracion en moras en el fuego

Conceder la liberación al final del sonido
La permanencia tranquila es un estado mental de meditacion absorta en el que el practicante es capaz de mantener su atención concentrada en un unico objeto elegido
Tantra de la ejecución
Base de purificación
Camino purificador
Resultado purificador

19-la practica avanzada del tantra :el tantra yoga superior
6 elementos-3 del padre-hueso-medula-fluido regenerativo
-3 de la madre-carne-piel-sangre
1-tantra de la causa-la base-pag 144 a 146
2-tantra del metodo-el camino
3-tantra del resultado- el fruto
Estados virtuosos
Descifrar los tantras:las claves interpretativas
4 niveles de interpretación
1-sentido literal
2-sentido general
3-sentido oculto
4-sentido ultimo
Sentido oculto
1-el metodo oculto de introducir el deseo en el camino
2-apariencias ocultas
3-la verdad convencional oculta,el cuerpo ilusorio
6 parametros(3 antitesis)
1-los parámetros de lo interpretable y lo definitivo
2-parametro de lo intencional y lo no intencional
3-parametro de lo literal y no literal
Casi todos comienzan con letras E-VAM
1°etapa –etapa de generacion –meditacion sobre la naturaleza de la mente
2°etapa-el lograr
3° etapa-de una verdad convencional estable
4°etapa-purificacion de la verdad convencional
5° etapa-combinacion de las dos verdades

1-etapa de generacion
2-aislamiento de la mente
3-cuerpo ilusorio
4-clara luz
5-union
Iniciación
1-iniciacion del vaso
2-iniciacion secreta(2 al 4)
3-inciacion sabiduría conocimiento(etapa 4)
4-iniciacion palabra(etapa 5)
Dicha y vacuidad=union de las dos verdades y union de dicha y vacuidad
Tipos de dicha
1-la dicha causada por la emision de fluidos regenerativos

2-la dicha derivada del flujo de los elementos vitales dentro de los canales de energia
3-dicha inmutable
3 cuerpos-muerte,estado intermedio-renacimiento
1-de la verdad
2-de goce completo
3-de emanación

3 estabilizaciones meditativas
1-estabilizacion meditativas de la totalidad
2-estabilizacion meditativa de la apariencia de todo
3-estabilizacion meditativa causal
Claridad
A)claridad del objeto percibido
b)claridad de la conciencia que percibe
la etapa de conclusión
1-yoga del fuego interno
2-yoga del soplo
3-yoga de 4 gozos
Energia fluidos-5 soplos principales o radicales
1-el que sostiene la vida
2-el que vacia hacia abajo
3-el que mueve hacia arriba
4-el que iguala
5-el que todo lo llena

6 yogas de naropa
1-calor interno
2-cuerpo ilusorio
3-yoga del sueño
4-clara luz
5-estado intermedio
6-transferencia

5 soplos menores
1-el que mueve
2-el que mueve intensamente
3-el que mueve perfectamente
4-el que mueve fuertemente
5-el que mueve claramente

Tipos de gotas(fluido)
1-gota situada en la frente o entre las cejas que se manifiesta en estado de vigilia
2-gota de la garganta-se manifiesta cuando se sueña
3-gota del corazon-se manifiesta en el sueño profundo
4-gota del ombligo-que se manifiesta en el climax sexual
Kalachackra o rueda del tiempo
Externo
Interno

Alternativo
El mejor practicante de tantra yoga es el que en vida logra la iluminación completa
El tantra yoga superior según la escuela de la traducción antigua(NYINGMA)
3 categorias
1-mente
2-instrucciones quint esenciales
3-del espacio
Ultimo verdadero,ultimo concordante
Vacuidad de todas las formas de materialidad
Dzogchen-3 facultades
1-entidad (pureza)
2-naturaleza(espontaneidad)
3-compasion
Guru yoga
a)guru definitivo
b)guru que interpreta
JINLAB-bendicion
Clases de iniciación-JE-NANG
-WANG
Al amanecer examina tu espiritu e intenta crear algun tipo de motivación correcta luego formula el voto
Por la noche haga un repaso del dia

Mas alla de los dogmas

TCHENREZI
Las cualidades del buda de la compasión,la de no olvidar nuca a quien ha conocido
1 reflexionar sobre el final de siglo
Observaciones sobre la sociedad actual y el futuro del mundo
La actitud mental es uno de los principales factores de la felicidad
Cuanto mas se abre ,se expande y se relaja nuestra mente,mas facil nos resulta tener una vision acertada de las cosas
En realidad los asuntos de todo el mundo se han convertido en asuntos propios
La conciencia penetra en el ser ,en el mismo momento de la concepción y por lo tanto,el embrión es ya un ser vivo
La interdependencia y el espiritu del despertar
Esencia del budismo
A- punto de vista del comportamiento-la no violencia
B- desde el punto de vista filosofico
-la interdependencia de todos los fenómenos
Hacer el bien al otro
Causas y condiciones
Interdependencia
Ciencia del espiritu
Meditacion
Tierras y caminos
Por que es asi su vestidura

Lleva el brazo desnudo para ejercitarlo-el habito budista procede de la india,un pais muy caluroso,a veces usamos chales si hace frio,el habito monastico se compone de varios trozos de tela que se cosen juntos.Estan hechos de un conjunto de varios retales,con el fin de evitar un sentimiento de apego hacia la ropa
existencia en dependencia
si queremos asegurarnos una felicidad futura,hay que crear ahora las causas para ello
importancia del silencio
la antigua sociedad del tibet era agropecuaria se basaba en la servidumbre
la madurez se define no por la edad,sino por la forma de pensar y el desarrollo de las cualidades personales
autodisciplina,dominarse a si mismo.Cuando cada uno se controla a si mismo mediante una disciplina interior , y aunque no haya un control policial exterior ,no hay criminalidad
comprensión y amor al projimo
si una religión tiene sus raices en los sentimientos humanos,donde cada individuo se siente implicado en la felicidad de sus semejantes,tendra efectos positivos para nosotros.Pero una religión practicada sin sentimientos de humanidad,sin compromiso ni compasión,no haria sino crearnos problemas
despertar,la perfeccion ARYA-SHANGA
emanaciones,deidades en vez de un Dios creador
es muy difícil cambiar una estructura una vez que se ha establecido
cualidades pueden asimilarse al metodo
inteligencia a la sabiduría
no hay duda,los medios habiles corresponden a los aspectos positivos de nuestras reacciones y la sabiduría al despliegue de nuestra inteligencia
hay que tomar iniciativas ,quedarse sin hacer nada ,salvo esperar y desear que el ciclo de las existencias finalice por si solo,es una esperanza vana e insensata
la indiferencia implica un total desinteres hacia el objeto en cuestion ,mientras que en el no apego subsiste una cierta implicancia
solo la union de los medios habiles y de la sabiduría es capaz de desarrollar un discernimiento valido.Nosotros estudiamos para eliminar progresivamente la ignorancia
budismo=ciencia del espiritu
practica espiritual de oraciones y meditaciones,cuyo objetivo esta mas alla de la vida
budismo es ciencia religión y filosofia
la cultura tibetana es una cultura antigua digna de interes y que hay que cuidar
los estudios universitarios tibetanos tradicionalmente son profundos necesitan 20 o 30 años para terminarlos
lamas,tulkous geshes
4 maneras de reunir discipulos
6 paramitas o perfecciones
Sin dominar el propio espiritu es imposible dominar el de los demas
Control de nosotros mismos –transformarnos y mejorarnos
BHUMI-cinco vias y 10 tierras

Maestro kadampa
8 consideraciones mundanas
Escuela VAIBHASHIKA-los particularistas
Se puede dejar el ciclo de la existencia de los arhat
¿Se puede realizar la gran compasión sin la vacuidad
Ver el ornamento del gran vehiculo de maitreya
Los bodhisatva pueden realizar la gran compasión sin la vacuidad
Tantra GUYASAMAJA
LAMDRE (la via y sus frutos)
LOBTCHE(tradición de las instituciones
6 yogas de narupa
KAYUPA SAKYAPA
La persona que desea enseñar y reunir discipulos debe por lo tanto aceptar a estudiantes familiarizados con las cualidades del maestro
La verdadera defensa se construye alli donde estan los enemigos
Nunca tengan prisa en ordenarse de monjes
La concentración es un aspecto de la meditacion
GOM=familiarizar el espiritu con el objeto
Sabe que existen la impureza,imperfección y la transitoriedad
Estado meditativo producido por la utilización de la energia de las emociones,las consume completamente.Para tener una gran confianza en uno mismo hay que creer en las propias capacidades,en el propio poder y para ello,hay que tener una idea muy poderosa del propio yo,de uno mismo
Anatman-no yo
Negamos un yo permanente ,no negamos un yo agente
Yo que existe,yo agente
Tipos de fe
a)fe convicción o confianza
b)fe limpida o admiración
c)fe emulación
el budismo no es una religión ,sino mas bien una ciencia del espiritu,una forma de ateismo
KLESHAS=venenos o pecados=apego ,aversión,ignorancia
Escuela YOGA CARYA SVATANTRIKA
Nuestra felicidad depende en gran parte del entorno
Buda amaba los arboles
Si el universo tuviere un principio,tambien la conciencia tendra que tener uno
Ciclo del universo tantra kalachakra
-periodo de formación
-el universo permanece
-se destruye
-vacio
-se vuelve a formar un universo nuevo

Ante algo o alguien
1-esceptico
2-ahondar en la cuestion
3-aceptar una vez que nos hemos convencido de su veracidad
-origen dependiente conjunto como un compuesto de partes

El espiritu es una sucesion instantes-continuum mental-“imposibilidad de encontrar”nada de lo que existe y esta designado,sea lo que sea
Que no pueda encontrarse nada de lo que existe,tras haberlo buscado mediante ese procedimiento analitico.Los fenómenos existen entonces como denominaciones,nada puede existir independientemente del espiritu que lo percibe
3 criterios ante un fenómeno que existe
1-si es admitido por una percepción inmediata,no discursiva
2-si dicha percepción inmediata no la contradice una percepción probada que observe el plano convencional
3-si su existencia no se ve negada por el espiritu analitico
La vision cuantica de la realidad y la comprensión budica de la interdependencia
El espacio se define en termino del vacio y de ausencia de contactos y obstrucción
Principio karmico,la ley de causalidad
La accion ejercida por el karma no puede medirse ni cuantificarse
Los budistas no nombran el objeto sino sus caracteristicas
Eliminación de lo que el objeto no es
Guiame de lo irreal a lo real
Guiame de la oscuridad a la luz
Guiame de muerte a la inmortalidad
Omnisciencia de un buda ,se habla de 21 categorias de la sabiduría profunda -146 sabiduria superior
MOKSHA-liberacion
SHUNYATA-vacuidad
4 ideas falsas
1-existencia absoluta
2-la inexistencia total
3-las dos a la vez
4-ninguna de las dos
KAMALASHILA discipulo de SHANTARAKSHITA
No concluyan que todo lo que el espiritu imagina existe
No solo todo lo que el espiritu concibe no existe forzasamente ,sino que ademas tambien el karma tiene una aplicación limitada
Naturaleza propia de lo que existe
80 estados de conciencia corresponde a 4 estados de absorción del espiritu grosero al sutil
Formas sutiles –categorias
1-ensamblaje
2-apariencias mentales del espacio
3-imaginadas que pueden aparecersele
4-formas creadas por el poder de la concentración
5-la meditacion
Escuela SAUTANTRIKA o poseedores de los discursos,afirma que todos los fenómenos y acontecimientos solo existen en el momento presente
Querer explicar el tiempo como una entidad autonoma independiente de un objeto existente,resulte imposible
1-objetos fisicos
2-el espiritu

3-construcciones mentales abstractas
En el caso de la conciencia sensorial,el envejecimiento depende principalmente de las condiciones fisiologicas del individuo
LUNG-PRANA-energia
80 marcas mayores y menores señales distintivas de un buda
El buda ya no sufre pero lo percibe
LHUNDROUP-rigpa instantaneo
UTA NAMCHE-discernir entre el medio y los extremos-maitreya
Dado que los fenómenos y los acontecimientos estan desprovistos de existencia intrínseca,decimos que estan vacios.Dado que existen como productos determinados por causas y condiciones,decimos que son interdependientes
Mero nombre,mera denominación
Tal causa produce tal efecto,que esto lleva a aquello.Querer explicar el principio karmico sin aceptar una ley natural subyacente a los demas principios es imposible

La busqueda del despertar

TSONGKAPA-gran exposición de los estadios en el camino gradual
Sonam guiatso -3 dalai lama-esencia de oro puro
Esencia de oro puro es lamrim
Una lampara para el camino
CHENRESIG
1-la naturaleza de la instrucción
La gran carencia no reside en las enseñanzas sino en nuestra falta de inclinación por estudiar y practicar disciplina,meditacion y sabiduría
Uno genera la mente bodhi
Actitud mahayana de responsabilidad universal que aspira al logro de la iluminación omnisciente como metodo supremo para beneficiar el mundo
Tradición de las escrituras
Tradición oral
Tradición de la experiencia
Aquel que tiene miedo cuando no hay causa para tener miedo es un necio.Aquiel que no tiene miedo cuando hay una causa para tener miedo es un necio
Semillas karmitas
Un sabio con una mente de sabiduría,compasión y poder mora en el gozo y crea solamente causas de gozo
DARMA
A)transmisión de la enseñanza que deben ser estudiadas y asimiladas
b)transmisión del logro espiritual que obtiene atraves de la practica
3 metas espirituales
1-alcanzar un renacimiento superior
2-liberacion
3-iluminacion
“cambia tu mente ,deja el resto como esta”
Un esfuerzo constante y firme y una mente clara e inquisitiva son los requisitos para el éxito
La naturaleza ultima de la mente es la luz clara

Para obtener la liberación del samsara,uno debe perfeccionar los 3 niveles de adiestramientos superiores
1-autodisciplina
2-concentracion meditativa
3-sabiduria de la vacuidad
Sutra madre o los sutras de la perfeccion de la sabiduría buda SHAKIAMUNI
Ornamento de la clara comprensión de maitreya
Sutras sobre la perfeccion de la sabiduría

2-las 3 perpectivas de la practica
YETSUN-el logro de la forma y sabiduría de la iluminación
El estudio del lam rim provee al practicante de 4 grandes beneficios
1-las diferentes doctrinas del buda seran percibidas como no contradictorias
2-las distintas enseñanzas consideradas como un consejo personal
3-el pensamiento del buda sera hallado fácilmente
4-uno podra mantenerse a salvo del gran error de abandonar cualquier aspecto del sagrado darma
En los sutras sobre disciplina-del hinayana-vemos parejas que describen los tipos de carne que puede tomar,en el sutra del descenso de Lanka,se prohibe totalmente la carne
6 recogniciones
1-que estamos espiritualmente enfermos
2-que los seres que han alcanzado la iluminación son los doctores
3-que el dharma es la medicina necesaria
4-que la practica dharma es como seguir el tratamiento medico
5-Buda shakiamuni era el ser mas bondadoso y sabio
6-y su linaje,el mas precioso y valioso tesoro de la humanidad

3-donde se encuentran guru y discipulo
1-adiestramiento superior en disciplina
2-debe poseer una mente que mora en la serenidad de la concentración meditativa
3-un guru sin sabiduría es peligroso para si mismo y para los demas por que toda la base de su experiencia estara distorsionada
4-5-sostenedor de la transmisión de las escrituras y la experiencia-pag 58 y 59
Es muy importante recordar siempre la contemplación,el analisis e investigación de las enseñanzas por medio del uso de la razon
Es importante no querer ir mas de prisa de lo que nuestra capacidad nos permite
Cualificacion necesarios de un maestro lam rim
Su continuo mental debera estar
1-dominado por el logro del adiestramiento superior en disciplina etica
2-con la calma del logro del adiestramiento superior en concentración meditativa
3-completamente templado por los logros del adiestramiento superior en sabiduría
4-debera tener un conocimiento firme de las escrituras
5-debera estar en posesion de una conciencia que comprende la vacuidad
6-debera tener mas conocimientos y logros espirituales que el discipulo

4 actitudes altruistas
1-habilidad y creatividad espontanea en su aplicación de los metodos para generar un progreso en sus discipulos a quienes enseña movido por una motivación pura,libre del aferramiento a la riqueza,la fama o el poder
2-entusiasmo y gozo al ofrecer su tiempo y energia a la enseñanza
3-diligencia y perseverancia para enseñar
4-debera estar mas alla de perder la paciencia con los discipulos que practican pobremente
Cualidades del discipulo o estudiante
1-un espiritu de sincera investigación
2-inteligencia critica-capaz de discernir entre las fuerzas erroneas y beneficiosas del camino
3-un intenso deseo de lograr la comprensión y las experiencias espirituales
MARPA LOTSAWA linaje ÑINGMA
Lamas de drepung-sostenedores del gorro amarillo
Cuando estudio,siempre contemplo y medito
Cuando contemplo ,tambien estudio y medito
Siempre que medito tambien estudio y contemplo
Si nos aplicamos en las enseñanzas atraves del estudio,el analisis critico y la meditacion

4-valorar el dharma y el maestro del dharma
Algunas veces se nombra 6
1-tener un gran interes por el dharma
2-durante la enseñanza en si ,ser capaz de mantener su mente alerta y bien dirigida
3-tener confianza y respeto por el maestro y sus enseñanzas
4-abandonar las actitudes erroneas hacia la enseñanza y mantener las que son receptivas
5-mantener condiciones que favorezcan el aprendizaje
6-eliminar toda condicion desfavorable,debe intentar vivir en un lugar tranquilo que satisfaga a la mente.Prepara un altar con imágenes de tus maestros
El estudiante era instruido sobre un tema a la vez que practicaba sobre el durante semanas o meses hasta que aparecian los signos de estabilidad y progreso
Las dos actitudes principales que deben cultivarse son el respeto por el maestro y el aprecio por los beneficiosos efectos que trae a nuestra vida

3 tipos de ofrecimientos-objetos materiales
-servicio
-practica correcta
Los maestros no deben apreciar los ofrecimientos materiales mas que el ofrecimiento de la practica y los estudiantes por su parte,deben emplear todo su esfuerzo para realizar esta ofrenda
Utilizar la mascara del dharma para explotar a las personas es un gran perjuicio

4-la situación humana
8 libertades

10 dones
18 cualidades
1-estar libres de un renacimiento-1-en los infiernos
2 -en el reino de los fantasmas
3 -el mundo animal
4-los paraísos de los dioses de larga vida
4 restantes-estar humano desfavorable
1 y 2 estar libres de nacer en un lejano lugar o en una tierra barbara
3-no poseer todas las facultades del cuerpo y de la mente
4-vivir bajo las cegadoras influencias de las actitudes y creencias burdamente distorsionadas

Dones personales
1-tener un cuerpo completo
2-nacer en una tierra de arragaida cultura espiritual
3-tener todas las facultades normales
4-estar libres de haber cometido alguno de los 5 karmas inexpiables
5-tener interes en el camino espiritual

Dones circunstanciales-nacer en una era en la que
1-se ha manifestado un ser que ha alcanzado la iluminación
2-este ha enseñado el camino
3-sus enseñanzas continuan floreciendo
4-los seguidores de su linaje existen todavía
5-se dispone de la asistencia compasiva de otros en el estudio y practica del dharma
1-metas superiores del renacimiento superior
2-liberacion del samsara
3-iluminacion omnisciente

5-los niveles del desarrollo espiritual
1-satisface el primero de estos propositos:el logro temporal de un estado samsarico favorable para el progreso y el gozo
2-nivel que satisface la necesidad de liberación del samsara
3-calma las necesidades del estado omnisciente del buda
a)darma comun del nivel inicial
b)darma comun del nivel intermedio
c) 3 adiestramientos superiores-disciplina etica
-concentracion
-sabiduria

6-la muerte y los reinos inferiores
Primer metodo-temor
1-certeza de la muerte
2-incertidumbre de la hora de la muerte y la verdad de que,en el momento de la muerte
3-el propio desarrollo espiritual es lo unico que tiene valor nuestro cuerpo es vulnerabilidad y transitoriedad
Luz clara de la muerte-bardo

A l a muerte le sigue el renacimiento,y mi renacimiento sera feliz o miserable,superior o inferior según el estado de mi mente en la hora de la muerte
Infierno-pag 98
-aflicciones de los fantasmas son el hombre y la sed intensos esto es producto que al morir el karma negativo creado por el apego y la codicia
-sufrimiento de los reinos de los animales

7-buscando un refugio interior
Buda-darma-sanga-3 joyas
El deseo es la fuerza que nos ata mas directamente a la vida samsarica.Puesto que el darma es el agente que elimina el samsara se le llama"libre del deseo"
Nunca debe ser irrespetuoso con las telas de color azafran o castaño
Muestra a los demas la importancia del refugio enlas tres joyas y jamas abandones tu propio refugio,ni siquiera en broma o para salvar tu vida
Un trabajo bien hecho poseera dos valores,el artistico y el espiritual,mientras que un trabajo mal realizado,es poco mas que una vergüenza
Todo el que publique o venda textos del darma debe tratar de cuidar de hacerlo sobre la base de beneficios a los demas y no con intenciones de lucro
Formula la toma de refugio 3 veces al dia y 3 veces en la noche
NAMO GURU BIE, NAMO BUDAYA ,NAMO DARMAYA,NAMO SANGAYA
Ver el ornamento de la clara comprensión de maitreya

8-las leyes de la evolucion karmita-causa y efecto
Las dos metas espirituales fundamentales son el renacimiento superior y la suprema beatitud-nagarjuna en el tratado fundamental sobre la sabiduría
Chandrakirti-una guia para la vision media
Caracteristicas del karma
1-la primera es un efecto creciente
2-karma es definitivo
3-uno nunca experimenta un gozo o un dolor que no tenga su correspondiente causa karmica
4-las semillas karmitas que se establecen en la mente al realizar una accion nunca perderan su potencial

9-realismo hinayana
PABONGKA DECHEN NINGPO-la liberación en la palma de tu mano
Unos sufren por que tienen y otros por que no tienen
El periodo mas feliz entre los 5 y los 15 años y el mas creativo entre los 30 y los 40 años
Sufrimiento de la vejez
Sufrimiento del dolor
Sufrimiento del placer perecedero
Sufrimiento que todo lo impregna

10-generar el espiritu bodhisatva
Mente bodhi
6 causas y un efecto mente bodi-pag 148-150 a 158

Ecuanimidad
4 adiestramientos-pag 158
1-el adiestramiento de recordar los efectos beneficiosos de la mente bodi
2-adiestramiento de pensar en la mente bodi 6 veces al dia
3-adiestramiento de no abandonar mentalmente a ninguno de los seres por los que uno ha tomado el voto de la mente bodhi
4-adiestramiento de acumular fuerzas espirituales

Cuatro dharmas negros
1-mentir o engañar al abad
2-hacer que alguien se arrepienta de haber hecho una accion positiva
3-hablar duramente con enfado a uno que ha desarrollado la actitud despierta del mahayana
4-ser falso o hipócrita con los seres concientes

11-practica del mahayana general
6 perfecciones pag 163 a 172
Tipos de disciplina
1-de la conducta virtuosa
2-liberarse de conductas erroneas
3-trabajar eticamente
4 modos de beneficios a los practicantes
1-uno hace ofrecimientos con el fin de reunir un grupo de practicantes
2-con el fin de satisfacerles uno se muestra amigable y se dirige a ellos con amables palabras
3-les enseña el dharma -6 perfecciones y como ponerlo en practica
4-el mismo vive y practica según las enseñanzas que le ha impartido

***combinar rama dhi y sabiduría

12-vajrayana,mahayana esoterico
Vehiculo de tantras y sutras
3 divisiones inferiores del tantra
1-accion –KRIYA
2-actuacion-CHARYA
3-union-YOGA
Yoga con signos o sin signos
Estado de generacion y consumación
GAMPOPA-LAJE-MILAREPA-LA joya ornamento de la liberación
19 compromisos de los 5 diani buda
Dakas-dakini
3 cualificaciones
1-espiritu de renuncia
2-gran compasión de mente bodhi
3-sabiduria
Mandala
Yogas del estadio de generacion
Las energias vitales del cuerpo son controlados y conducidos hasta la corriente central de energia TSA TIG LUNG=canales-gota-energias vitales transformamos el estado de la conciencia

13-un resumen del camino
Apéndice un rito preliminar lam rim pag 199 a 215

Sabiduría trascendental

CAP 9-guia para el modo de vida bodhisatva escrito por santideva
-el lugar de la sabiduría en la practica espiritual,quien desee poner termino al sufrimiento debera desarrollar la sabiduría
Quietud meditativa
Vision superior
-moral
-concentracion
-sabiduria
3 adiestramientos
Practicas transcendentales
1-generosidad
2-disciplina
3-etica
4-paciencia
5-entusiasmo y absorción meditativa
6-sabiduria trascendental

5 caminos
1-acumulacion
2-preparacion
3-de la vision
4-meditacion
5-no mas adiestramiento
Primera parte-los metodos necesarios para cultivar la sabiduría
1-introduccion a las dos verdades que abarca la realidad
Clasificacion de las dos verdades(convencional y ultima)
La ausencia de una existencia intrinseca es el modo ultimo de existencia de una entidad
Personas que conocen dos verdades-contemplativa o comun
La vision de la persona contemplativa invalida la de la persona comun(realista o idealista o comun)cuestiones respecto a la carencia de existencia intrinseca
Los fenómenos existen por consenso,no por su propia realidad intrinseca

2-critica de la vision idealista-pag 25 a 33
3 reinos de la existencia
Los objetos externos no existen

3-la necesidad del camino centrista
-la necesidad de comprender la vacuidad

Segunda parte
4-ausencia de identidad en la persona
-refutacion de un"yo" intrinseco-pag 53 a 57
-refutacion de la teoria Samkia sobre el yo-pag 57 a 60
-refutacion de la teoria NAIYA acerca del yo-pag 60-61

-refutacion de los argumentos en contra de la ausencia de identidad-pag 61 a 65

5-ausencia de identidad en los fenómenos
-las 4 aplicaciones de la atención
1-cuerpo 2-sensaciones 3-mente 4-otros fenómenos
Tercera parte
Refutacion de la existencia verdadera

6-refutacion de los conceptos de existencia verdadera de otras escuelas

7-pruebas de la ausencia de la existencia verdadera
-argumento de los rayos vajra
Causas previas-los elementos
-el argumento de la interdependencia
-el argumento con respecto al surgimiento y la cesación de entidades y de no entidades

8-alentar al practicante a que se esfuerce por realizar la vacuidad

La mente en serenidad

Parte I-los principios claves del buda dharma
Introducción
Aquí todos somos simples seres humanos y todos somos iguales
+objeto comun de todas las religiones
+diferentes caminos
a)camino medio
b)solo la mente
+una verdad,una religión
+aprender de otras tradiciones espirituales
No seria deseable que una persona adoptara una nueva religión y la usara como una excusa para comportarse y hablar como si su primera religión fuera algo inútil
+los preliminares de la enseñanza
a)la mente de la persona que va a explicar las enseñanzas debe ser apacible,estar bien entrenada y libre de cualquier rastro de arrogancia o orgullo
b)grandes maestros-nagarjuna,aryadeva,abanga,varubandhu
c)moderacion y la prudencia
d)las 3 oraciones habituales
sutra del corazon
e)cuerpo,palabra y mente-pag 51-52
+tomar refugio y generar la bodhicitta

2-transformar la mente
2.1.-las 3 joyas o refugio
3 refugios-buda
-dharma
-sangha

Dharma-a-de la escritura o transmisión
b-de la realización o la experiencia
a)la verdad de la cesación del sufrimiento
b)verdad del camino que conduce a esa cesación
-las cualidades de la cesación del sufrimiento
+las cuatro nobles verdades
+los 12 vinculos de la originacion independiente
Verdad relativa o convencional y la verdad absoluta o ultima

2.2.-transformar la mente:el juego de los opuestos
Uno tiene que buscar el agente contrario y reforzarlo para reducir la fuerza de la enfemedad
2.3.-prevenir los problemas antes de que surjan,detener el sufrimiento antes de que ocurra
2.4-lo que se necesita para transformar la mente,quitar los 3 venenos(pecados)-deseo,aversión e ignorancia-perseverancia y diligencia "esto es algo que debo lograr"
2.5.motivacion ,razon y creencia
La clave de esta certeza es conocer la verdadera naturaleza de las cosas
2.6.el poder de razonar
Facultad de pensamiento inteligente
Inteligencia critica
Bienestar ,realización y satisfacción en nuestra mente
2.7.la fijación en el progreso material
Felicidad y sufrimiento
2.8.-la importancia del afecto humano y del amor
2.9.-la marca de un buen ser humano
Cuando somos pacientes,tolerantes,altruistas,compasivos,satisfechos y disciplinados

3-apariencia y realidad
En el budismo uno debe usar la fuerza de su pensamiento y practicar el analisis y la investigación –un estado mental-"cognicion valida"-el objetivo es mejorar renacimientos,la liberación y omnisciencia
Frutos indirectos de la cognicion valida y los frutos directos de la cognicion
Reinos superiores,liberación omnisciencia
3.1.la impermanencia obvia y la impermanencia sutil
Cambiando constantemente y estan en continua evolucion.No existe nunca un instante en el que no esten cambiando
Si las cosas no estuvieran cambiando constantemente ninguno de los cambios que vemos en el mundo , a nuestro alrededor,podrian suceder.Nada podria desintegrarse,cuando llega a su fin
La manera en que las cosas aparecen no concuerda con como son en la realidad-impermanencia
3.2.-la originacion dependiente-cambio continuo-las cosas son perecederas por propia naturaleza,la causa de su aparicion es en si misma la causa de su destrucción
Algo que existiera de manera innata o independiente tendria que ser inalterable

3.3. una mirada al tiempo
Lo que ocurrio en el pasado se vuelve util en nuestro comportamiento actual
No hay ningun presente
No somos nada mas-que nombres y símbolos

3.4.-lo ultimo y lo relativo:las dos verdades-las 4 nobles verdades
SKANDHAS-agregados cuerpo-mente,que dependen del karma y de las emociones perturbadoras
Por causa de sus “semillas” todo produce su propio “fruto” y estas cosas nos afectan de maneras que puedan ser beneficas o dañinas
La apariencia de las cosas no corresponde a su verdadera naturaleza
Su realidad aparente-naturaleza intrinseca
Algo existe verdaderamente o su verdad ultima
En esto ,no hay nada que deba ser eliminado
Vacuidad o el aspecto ultimo
Ni tampoco hay absolutamente nada que añadir
La realidad relativa o la forma convencional de ser y la realidad absoluta o forma ultima de ser
Mente ultima o verdad absoluta
Verdad relativa en cuanto se refiere tambien a los factores que oscurecen o que ocultan la realidad .Lo relativo se aplica a la ignorancia que oscurece nuestra percepción de la naturaleza intrinseca y ultima de la realidad

3.5.la vacuidad de existencia inherente
Vacio de existencia esencial intrinseca
Vacios de existencia inherente
Sutra del descenso a Lanka -7 sentidos o formas de decir que algo esta vacio
RANG TONG-vacio en si mismo
Nadeidad
Como aparecen las cosas y como son en realidad

3.6.-la forma en que las cosas existen
Vacio en si mismo no implica la no existencia,por que las cosas si que existen
Existencia inherente
Todos los fenómenos surgen de manera dependiente y son por naturaleza vacuidad
Metodo cuadruple de razonamiento
Cuando se combinan cosas que tienen funciones diferentes,surgiran nuevos potenciales
8 similes de lo ilusorio
1-sueño
2-ilusion magica
3-alucinacion
4-espejismo
5-reflejo de la luna en el agua
6-eco
7-ciudad de GANDHARVAS
8-fantasmas o apariciones

1-razonamiento de dependencia
2-de funcionalidad
3-naturaleza
4-establecer la sostenibilidad logica

4-la cuestion de la conciencia
4.1.-sensaciones y percepciones
Rigpa-percatarse de las cosas
Conciencia en el sentido de percatarse de los objetos
Percepción=después ,cuando somos conscientes de las cosas,nos hacemos ideas sobre ellas:esto es tal o cual
4.2.-definicion de la conciencia
La definición de un ser vivo o sensible es aquiel que tiene conciencia
Conciencia=clara y conocedora
Luminosa y cognitiva
La claridad se refiere aquí al claro surgir de las apariencias en la conciencia-claramente
Capacidad de claridad y conocimiento
Nivel burdo de conciencia
Condicion inmediata
Cognicion visual

4.3. continuidad de la materia fisica
Un periodo de formación ,una era de existencia,un periodo de destrucción y un tiempo vacio entre dos universos sucesivos-“particulas del espacio”
-capacidad de experimentar
Encarnaciones o renacimientos
Continuidad de tipo semejante
Ciclos continuos de materia fisica no pueden explicar nuestra experiencia conciente,nuestra capacidad de sentir y percibir
Continuo sutil de conciencia

4.4.los grados de sutileza en la conciencia-prana
Fuera del cuerpo-burdo cuerpo fisico

4.5.la continuidad de la conciencia
Nuestros cuerpos fisicos se desarrollaron a partir del ovulo y el esperma de nuestra madre y nuestro padre
La continuidad y la transformación existen al mismo tiempo
Flujo de conciencia
Flujo de conciencia se ha enriquecido con conocimientos y experiencias
La iluminación –el conocimiento perfecto que caracteriza a la budeidad

5-superar las causas del sufrimiento
5.1.-las cuatro nobles verdades
5.2.-3 tipos de sufrimiento
5.3.-la ignorancia que esta confundida en cuanto a la naturaleza de la realidad
Talidad-verdad ultima-engaño o ignorancia
La ignorancia confundida sobre la naturaleza de la realidad

Razonamiento valido

5.4.-dos aflicciones,dos antídotos
El antidoto contra la ira es la meditacion sobre la bondad-amorosa
El antidoto contra el deseo es la meditacion sobre lo repulsivo
Las visiones
Inteligencia engañada-aflicciones vinculados a las visiones distorsionadas
Vision de la colección transitoria
Vision extrema
Vision erronea
Ausencia del yo
5.5.-el poder ilimitado de la mente
El amor ,la compasión y la realización de la ausencia de “yo”
Elementos materiales burdos
Materia fisica burda
5.6.-la ignorancia y las aflicciones son purificables mera claridad y conocimiento
La naturaleza de la mente es luz clara
Y las impurezas son solo temporales
Capacidad basica de cognicion y de percatarse
La ignorancia fundamental puede ser purificada.Podemos ponerle fin
Verdad de la cesación

5.7.las cualidades de la libertad y de la realización
Joya del dharma-comunidad del shanga de aquellos que entrenan
Etapa de entrenamiento
Etapa de no entrenamiento
Entrenamiento suplementario

Joya shanga-los que se entrenan
Joya del buda-estan mas alla de los que se entrenan
Cualidades de la liberación,cualidades de realización
Buda tiene una coronilla
La gente solia juzgar a un lama o a un Tulku según cuantos caballos y sirvientes tenia a su alrededor

5.8.las caracteristicas del dharma
Dharma de transmisión
Dharma de la realización
Aryas
Nirvana-“la paz que da ir mas alla del sufrimiento
La suprema liberación de las pasiones
Practica de los 3 entrenamientos superiores-disciplina
-meditacion
-sabiduria
Bondad definitiva
Renacimientos favorables en los reinos mas elevados de la existencia(Dios,semidios o ser humano)
10 acciones negativas
Samsara

Nirvana natural
Nirvana residual
Nirvana no residual
Nirvana no estatico
Nirvana o victoria sobre las 4 masas o fuerzas obstructivas
1-aflicciones
2-agregados
3-muerte
4-deseo
BHAGAVAN-el que vencio las 4 masas
6 fortunas
1-el poder perfecto de dominar lo deseable
2-el perfecto cuerpo de excelencia de las marcas y los signos
3-la riqueza perfecta de las cosas inconmesurables,tales como la corte
4-forma perfecta
5-la sabiduría perfecta de conocer las cosas tal como son y todo lo que hay
6-diligencia perfecta de beneficios a los seres
-vehiculo causales
-vehiculo del ascetismo vedico
-vehiculos de los metodos supremo y poderosamente transformadores
5.9.3-etapas para superar las aflicciones
5.9.3.1-apartarse de la no virtud
5.9.3.2-eliminar el concepto de un yo burdas o sutiles
En el medio,elimina las falsas ideas del “yo”
5.9.3.3-mas alla de todas las perpectivas omnisciencia
5.10-los vehiculos superiores e inferiores
Emotivos y cognitivos-arhat
Es un medio para recorrer el camino
Vehiculo sharavakas –vehiculo basico
MAHAYANA
YAJRAYANA
SHARAVAKAS
PRATYEKABUDHAS
VAJRA MANTRA SECRETO
5.11-las 3 sabidurias
a)sabiduría que nace del estudio
b)sabiduría que nace de la reflexion
c)sabiduría que nace de la meditacion

5.12-profundizar los niveles de experiencia
-dominar las experiencias
-experiencia atraves del esfuerzo
-experiencia sin esfuerzo

5.13 disipar las concepciones erroneas
Duda incorrecta
Duda incierta
Duda correcta
Inferencia valida
Percepción directa valida

Parte II-encontrar serenidad y soltura en la meditacion de la gran perfeccion
6-la tradición antigua de los nyim y napas LONGCHEN RABJAM libro siete tesoros
Una persona santa debe personificar 3 cualidades
-erudicion
-disciplina
-bondad
6.1.-encontrar el equilibrio entre estudio y practica
6.2.-enfoque general e individual
6 ornamentos-pag 385
2 supremos
Escrituras kadam
Camino gradual
Instrucciones esenciales kadam
SIDHIS
7-el carácter unico de la gran perfeccion
7.1.-encontrar serenidad y soltura en la meditacion de la gran perfeccion(DZOGPACHENPO)
LONGCHEN RABJAM-encontrar serenidad y soltura en la meditacion de la gran perfeccion
Esencia,naturaleza,energia compasiva
Esencia en la pureza primordial y la naturaleza es la presencia espontanea
Conciencia rigpa
SAMANTABHADRA
7.2.-tomar la sabiduría primordial como camino
Tradición NYINGMA-9 vehiculos
1-SHARAVAKAS
2-PRATYEKABUDHAS
3-BODHISATVA
4-KRIYA
5-UPA
6-YOGATANTRA
7-MAHAYOGA
8-ANUYOGA
9-ATIYOGA
Yoga de las deidades de la fase de generacion
Yoga de los canales
Vientos energeticos PRANA
Esencia
Rigpa esencial
Rigpa de la base
Rigpa de la presencia espontanea que todo lo abarca
Rigpa resplandeciente
“tomar la sabiduría primordial como camino”

7.3-un punto crucial del dzogpachempo iluminación del cuerpo de arco iris de la gran perfeccion sea algo que se pueda lograr asi ,sin mas pureza primordialmente puro significa que nunca ha sido manchado por faltar ,y espontáneamente perfecto significa que las culidades iluminadas siempre han estado completas

Las cualidades iluminadas que siempre han estado completas
La sabiduría suprema mora en el cuerpo
Cualidades del espacio de la base
Cualidades del fruto
Gran perfeccion natural

7.4.la vacuidad dotada de todos los atributos supremos-quinto dalai lama
Intrinseca
La vacuidad no hace vacios a los fenómenos
Los fenómenos mismos son vacuidad
Cultivar la vacuidad dotada de los atributos supremos
Vacuidad desprovista de aspectos
Vacuidad con aspectos y sin aspectos
Vacuidad intrinseca

7.5. homenaje a la naturaleza primordial-pag 150
Naturaleza primordial
Esfera de pureza igual al espacio
Inmutable
Luz clara y no compuesta
Permanente
Libre completamente de toda elaboración
Apariencia en la base
ALAYA
Naturaleza de la mente
Esencia del despertar
Cuando hablamos de la union de conciencia y de la vacuidad,esto significa que la sabiduría de rigpa es vacia en su propia naturaleza

7.6.-la sabiduría de conciencia propia que se conoce a si misma
Sutras y tantras
La mente deslumbrante de sabiduría de todos los victoriosos ,sabiduría propia de la conciencia que se conoce a si misma
6 perfecciones
SAMANTABHADRA
3 factores puros
1-sitio ideal
2-individuo
3-las enseñanzas

8-el entorno y los lugares propicios para la meditacion
Estaciones del año-pag 155-156
Cumbres montañosas
Regiones nevadas-VIPASHYANA
Bosques-SHAMATA
Pie acantilado rocosos-no
Riberas de un rio
Cementerios
a)apacible
b)expansivo

c)magnetizante
d)airados
residencia o cabaña de meditacion-pag 161
ojala sea oscura
un lugar se vuelve sagrado por la presencia de seres espiritualmente realizados que transmiten alli sus bendiciones
6 yogas
1-yoga de la luz
2-shamata
3-vipashyana
4-samadhi
10 etapas y los 5 caminos
Cambia tu actitud pero permanece natural
8 preocupaciones mundanas
1-querer alabanza y no critica
2-querer la felicidad y no el sufrimiento
3-querer la ganancia y no la perdida
4-querer la fama y la aprobación y no la infamia o el oprobio

9-el practicante individual
-fe y perseverancia
El sentido de la renuncia
Se pausado y tolerante,y ten una percepción pura y gran devocion
9.1-como seguir a un maestro espiritual
10 cualidades
1-que sea disciplinado,pacifico y sereno
2-dotado de cualidades especiales,entusiasta,rico en conocimientos sobre las escrituras
3-con una elevada comprensión de la naturaleza de la realidad,habil con la palabra
La personificación misma del amor e incansable
Es necesario disciplinar la mente según las enseñanzas generales de buda
Disciplina,meditacion sabiduría
Disciplinado,pacifico y sereno
Rico en conocimiento sobre las escrituras
Bondadoso con los demas y tener un verdadero interes por su bienestar
Si el maestro no esta motivado por la compasión y por su anhelo profundamente altruista,sera difícil que tenga algun impacto sobre las mentes de los demas o que le produzca algun efecto la compasión vital
Si dice que hagamos algo en contra de vinaya,deja a tu maestro por que lo que pide es un error
Inteligencia y el discernimiento
Si no puedes razonablemente hacer lo que el guru te pide disculpate con palabras educadas y respetuosas
Como complacer y servir a un maestro cualificado
1-hacer ofrendas materiales
2-servir al maestro y realizar tareas para él
3-poner sus enseñanzas en practica

9.2-la meditacion –la fuerza de la familiaridad
Purifica tu mente atraves de estudio,reflexion y la meditacion
Actuamos,hablamos y pensamos
Tendencia a la virtud
La forma de volverse habil en algo es acostumbrandose a ello
Cuanto mas familiar es algo,mayor es su fuerza
La meditacion significa hacer que nuestras mentes esten cada vez mas familiarizados con lo positivo,a fin de llevar a cabo una transformación y poder lograr nuestros objetivos a corto o largo plazo
Proceso de reflexion y contemplación
Sabiduría,reflexion,estudio y meditacion
“purificar nuestra mente”
9.3-integrar la enseñanza de buda completa
Votos de PRATIMOKSHA
Votos de VIDYADHARA
VIDYADHARA 3 niveles de compromiso
9 vehiculos sucesivos
9 yanas
4 nobles verdades con 16 aspectos
37 pasos de la iluminación
Contemplación sobre 12 vinculos de la originacion
Interdependientes
Bodhicitta
6 perfecciones
5 venenos
-ignorancia
-aferramiento
-ira
-orgullo
-envidia

Vacuidad
Apaciguar las aflicciones mentales
Yoga de las deidades
9.4-la atención,la vigilancia y la meticulosidad
“con meticulosidad,vigilancia introspectiva
Moderacion y un sentido de dignidad,pon tu mente bajo control”
9.5-8 preocupaciones mundanas

10-el yo y la ausencia de “yo”
A-llegar a la raiz del apego y de la aversión
B-el sentido del yo
4 sellos
C-el deseo o apego
D-el daño provocado por la ira y el odio puede llegar a cambiar nuestra apariencia fisica-yo-mi-mio
E-el apego y la aversión:las implicancias mas amplias
F-la verdadera paciencia y tolerancia
G-la ausencia de yo personal,la vacuidad del yo y de lo mio
H-la ausencia de “yo” de los fenómenos:la vision solo mente

Tipos de tendencias habituales
1-las de la expresión
2-las de tipo similar
3-la vision del “yo”
4-los vinculos de la existencia condicionada

I-la ausencia del “yo” de los fenómenos=la vision del camino medio

11-la vida ,la muerte y la practica
Cuerpo,palabra,mente
Estas engañados por las masas tortuosas de la distracción y las ocupaciones
El mensaje de la impermanencia y de la muerte
Impermanencia sutil del cambio
Una vez que hemos nacido la muerte es inevitable
Continuo mental/conciencia
Producción sin causa
Vidas pasadas-renacimiento
El hecho de que algo que no deseamos vaya a ocurrir ,nos crea Ansiedad y miedo
La muerte es segura,pero el momento de ella es incierto
Perseverancia-pag 214
Liberación entusiasmo
Iluminación diligencia
Beneficio liberación
Felicidad omnisciencia
Las causas del engaño son el aferramiento a la verdadera existencia y el aferramiento al “yo”
Retiro de 3 años

12-el dharma que se va a practicar :los preliminares
a-practicas preliminares
b-practica principal
c-practicas finales

A-PRACTICAS PRELIMINARES
1-los preliminares generales y especificos
La reflexion sobre la impermanencia y el sentimiento de desencanto constituyen los preliminares generales
El meditar sobre la impermanencia,reflexionar sobre los sufrimientos samsara,contemplar los efectos del karma
La ley de causa y efecto constituyen los preliminares generales –nirvana
2-los preliminares especiales y supremos
2.1-la percepción pura de la deidad
2.2.-el guru yoga

13-la bodhicitta,el corazon de la mente iluminada
13.1-la amplitud de la motivación
Bodhicitta=alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres
Quiero alcanzar la liberación

Disciplina,meditacion ,sabiduría
Omnisciencia=vasta colección de acumulaciones
Felicidad y bienestar
13.2-las raices de la compasión-gran compasión
13.3.-comparar una vision centrada en uno mismo con una vision altruista
Cuando somos egoístas,nos produce infelicidad,ya que la vida es para mejorar a los demas
13.4-resultados a largo y a corto plazo
Las personas que no sienten amor por si mismos,encontraran muy difícil el querer a los demas
13.5-la herencia de la compasión
13.6-importancia de la bodhicitta
Para evitar en las emociones aflictivas
13.7-el seglo de la compasión:el valor
Sentimiento de no pensar en uno mismo,sino en los demas

13.8-la bodhicitta-dentro de la enseñanza del buda
Compasión
Omnisciencia
Budeidad
84.000 enseñanzas de buda
6 perfecciones
Nuestro objetivo es llevar verdadero beneficio a los demas y alcanzar la iluminación
Beneficio de los demas-nirvana

14-tomar el voto del bodhisatva
14.1-la visualizacion –invitar al campo de merito
16 arhats y 7 patriarcas-pag 243 a 245
Primera rama-homenaje
Segunda rama-ofrenda
Tercera rama-confesion de las acciones dañinas que hemos hecho
Cuarta rama-regocijarse-en el bodhisatva
Quinta rama-que gire la rueda del dharma que muestra las 12 hazañas
3 vueltas
Sexta rama-pedir al nirvanakaya supremo que no pase al nirvana final,sino que permanezca aquí accesible a nosotros
Septima rama-dedicatoria
14.3.-generar la bodhicitta de aspiracion
3 versos-pag 246-247
14.4.-tomar voto de bodhisatva-pag 247 a 252
14.5-la parte principal de la transmisión del voto de bodhisatva-pag 253 a 256
14.6-conclusion:inspirar la mente propia y la de los demas
Guardar humildad y sencillez y no soberbia y vanagloria
Nuestra alegria es servir a los demas
14.7-oracion final-pag 259

15-la transmisión del poder de PADMASAMBHAVA y sus 8 manifestaciones
3 formas de transmisión

1-transmision oral larga de las enseñanzas –KAMA o canonicas
2-la trasmisión corta-terma o tesoros revelados
3-transmision profunda atraves de la vision profunda-DAKNANG
Los dias de luna creciente y menguante
+medios habiles y sabiduría
Merito y sabiduría
Vehiculo 6 perfecciones trascendentes
Debemos practicar el TREKCHO y TOGAL como causas para poder lograr los kayas y la mente de sabiduría

16-la luz clara-*B-LA PRACTICA PRINCIPAL*
Es el reconocimiento de la condicion natural atraves de la meditacion que involucra el gozo,la claridad y la ausencia de conceptos
La luz clara objetiva representa la vacuidad,que es la libertad de todas las elaboraciones conceptuales
16.1-las dos verdades
7 atributos abundantes de la verdad absoluta
1-cuerpo
2-palabra
3-mente
4-cualidades
5-actividades iluminadas
6-espacio basico
7-sabiduria

16.2-donde reside la luz clara
Chakras(4)
1-chakra de gran gozo-coronilla
2-corazon

16.3-la luz clara como naturaleza budica-sublime continuum
16.4-la meditacion analitica y la vision del camino medio
-liberacion primordial
-auto liberación
Liberación desnuda
Liberación completa
Liberación de los extremos
La mente no es mas que una etiqueta
Aislamiento del cuerpo
-del habla
-de la mente
Vacuidad
17-un repaso de las enseñanzas
17.1-la felicidad proposito de la vida
17.2-la interdependencia=una perspectiva mas amplia sobre la vida
17.3-depender de los demas
17.4-la verdadera esencia de la religión
17.5-esencia del budhadharma
17.6-mantener la autenticidad del dharma

18-la sabiduría del rigpa
18.1-dos metodos para alcanzar la luz clara
4 transmisiones de poder
1-transmision elaborada de la vasija
2-transmision secreta no elaborada
3-transmision del conocimiento extremadamente no elaborada
4- transmisión de la palabra completamente elaborada
9 vehiculos sucesivos

18.2-apoyarse en las obras autenticas de la tradición
LONGCHEN RABJAM RONGZOM CHOKYI NGPO
18.3-la sabiduría del rigpa
Sem-mente completamente vacia
Surgimiento y cesación
21.000 movimientos karmicos(JIKME)
TENPE NYIMA
Luminosidad interna,el cuerpo de la vasija juvenil
18.4-introduccion a rigpa
De la base o esencial
Resplandeciente
80 concepciones indicativas
3 apariencias
Tipos de atención:artificial/natural
Transmisión de poder de la energia rigpa
RIGPE TSAL WANG
En el espacio que hay entre el pensamiento pasado y el pensamiento futuro,la naturaleza de luz clara de la mente surge sin interrupción-pag 308 a 310-sobre la vision dzogchen de tulku tsullo

18.5-la importancia de la vision del camino medio
12 vinculos
18.6-la esencia que es pureza primordial
3 cualidades
1-esencia
2-naturaleza
3-energia compasiva
Pureza primordial
18.7-la naturaleza,que es presencia espontanea
18.8-la energia compasiva que todo lo impregna
La esencia que es pureza primordial y la naturaleza que es presencia espontanea
18.9-algunos puntos clave para la practica del dzogchen-meditacion
MAHAMUDRA-union del samsara y el nirvana
Meditacion no conceptual,no se hace ningun analisis con la mente intelectual ordinaria
HEDEWA ZANG –THAL
Autoliberacion
Mas alla del daño y del beneficio
3 modos de liberación
4 CHOKSHYAK

1-vision
2-meditacion
3-accion
4-fruto

18.10-palabras de clausura

PARTE III-EL TEXTO RAIZ-PAG 327 A 360
Texto completo encontrar serenidad y soltura en la meditacion de la gran perfeccion-longchen rabjam
Apéndice-perspectivas historicas
-su santidad el dalai lama
-la historia de la transmisión
-la percepción pura
-la historia de la revelacion del terma
-el vinculo con el decimo tercer y decimo cuarto dalai lama
-el monasterio del namgyal y el drupchen
-el significado y los beneficios del menchup

ENCUENTROS MENTE Y VIDA
1-octubre 1987-libro un puente para dos miradas-en dharamsala
2-octubre 1989-new port California
Libro mente y conciencia-mundos en armonia
3-1990-dharamsala-libro salud emocional
4-1992-libro dormir,soñar y morir
5-dharamsala octubre 1994-libro ciencia y compasión
6-octubre 1997 dharamsala-aparece revista alemana geo enero 1999
****seria bueno leerlos completos,puesto que sale su santidad dialogando con cientificos de gran fama,a veces hace aportes y otros se ve su sabiduría en las preguntas que formula***

Mundos en armonia-goleman y otros
Dialogo sobre la accion compasiva
Introducción-cultivando el altruismo-dalai lama
Nuestro futuro depende de la generacion mas joven,si tienes una mente serena estaras contento
La sonrisa es una de las caracteristicas mas bellas del ser humano.No hay muchos animales que sonrian.Si nuestra sonrisa es genuina y sincera,si nace de la compasión o del altruismo nos reconfortara
Si deseamos trabajar eficazmente por la libertad y la justicia,es mejor hacerlo sin ira ,ni rencor
1-la naturaleza del sufrimiento
2-trabajar con los que sufren

3-como afrontar la ira
4-amor y compasión
5-el budismo en occidente
6-como cambiar las cosas mediante la accion compasiva
Epilogo-la genuina compasión-dalai lama

CUARTA PARTE-MEDITACION

LA MEDITACION PASO A PASO

Bendicion
BYIN RLAB-transformar en un maravilloso potencial
3 canastas
1-discusion-sutras-SUTRAPITAKA
2-conocimiento-ABHIDARMA
3-disciplina-VINAYA
Las enseñanzas y la escucha son justas cuando son beneficas para la mente.Un comportamiento controlado y disciplinado es el signo de que se han comprendido bien las enseñanzas.Cuando disminuyen las aflicciones, es señal de que se medita.se llama Yogui a quien comprende la realidad
En el progreso de nuestra practica espiritual,debemos examinarnos cuidadosamente y utilizar el dharma como un espejo para contemplar en él los defectos de nuestro cuerpo,de nuestra palabra y de nuestra mente-lam rim
-los que no se han disciplinado a si mismo,como pueden disciplinar al resto
Hay que eliminar las emociones perturbadoras o aflictivas
3 defectos del oyente y aplicar 6 propositos que la favorecen

1-humildad	4-la no distraccion
2-fe	5-apertura
3-esfuerzo	6-valor

1-recipiente vuelto al reves,esta el cuerpo pero no la mente
2-recipiente agujerado-escucha las enseñanzas pero no las retiene
3-recipiente lleno de veneno
Alla donde el dharma se expande el demonio tambien trabaja
6 perfecciones-calma mental

1-que es la mente
Conocer o comprender
Conciencia o forma
Cuanto mas formacion y experiencia tengas mas amplia sera tu conciencia
La mente omnisciente
Las cosas temporales dependen de las causas
Condiciones
1-no cambiantes
2-no permanentes
3-potenciales

Ignorancia es algo que debe ser disipado y eliminado.Los defectos de la mente nacen ante todo de la ignorancia
Concepcion erronea de una existencia real
La naturaleza de la mente es tal que,cuando la acostumbras a aprovechar sus cualidades estas pueden ser desarrolladas sin limites
2-la preparacion de la mente
Meditacion analitica y de concentracion
400 estancias mahayana
3-la compasion bodhicitta-bodhisatva
4-desarrollar la ecuanimidad ,fuente del amor benevelo
Compasion centrada en los seres
Compasion centrada fenomenos
Compasion centrada en lo inconcebible
Llegar a ser buenos seres humanos,ejercitar la paciencia y a desarrollar una actitud altruista
Un pensamiento compasivo tiene como movil el deseo de ayudar a los demas a liberarse de su sufrimiento
Merito y sabiduria
5-identificar la naturaleza del sufrimiento
Los dioses padecen el sufrimiento del cambio
Dolor fisico o ansiedad mental
La felicidad contaminada no es la felicidad perfecta,sino mas bien la simple ausencia de las formas mas primarias del sufrimiento
Nirvana-liberacion
La compasion es el deseo de que todos los seres libres de sufrimiento y de sus causas
Que un practicante no solo deberia engendrar un espiritu compasivo durante la meditacion formal,sino tambien mientras anda,duerme,siente o trabaja
Intencion,accion y cumplimiento
El amor benevolo induce a la compasion y la compasion induce a la actitud especial
Nosotros ,los seres ordinarios,somos de alguna manera la encarnacion de los defectos derivados de nuestra actitud egocentrica
Cultivar un estado mental compasivo
Nuestra felicidad es cuidar al projimo
Mientras mas adelantado es el estudiante,requiere un mejor maestro
Vacio no es mas que la condicion de un objeto libre de existencia intrinseca
Vacio y el origen
Buscar la meditacion de la calma mental y la vision superior

6-la sabiduria
Base,via ,fruto
Intencion ,fin ,contradiccion
El fruto concierne a los numerosas y eminentes cualidades manifestadas por el practicante cuando alcanza la condicion de buda
Gracias a la conciencia clara perfectamente pura
Se culmina vuestra conducta moral
Termino sabiduria se refiere a la surgida de la meditacion y no a la que proviene de la escucha y de la contemplacion
La mente que reposa en calma

La mente no se fija en ningun otro objeto mas que en su concentracion
10 poderes
1-el poder de conocer lo que esta fundado(los hechos) y lo que no lo esta(ilusiones)
2-el poder de conocer los resultados del karma
3-el poder de conocer las diversas aspiraciones de los seres
4-el poder de diversos temperamentos de los seres
5-el poder de conocer las diversas facultades(capacidades intelectuales) de los seres
6-el poder de conocer todas las vias y sus objetivos
7-el poder de conocer las concentraciones meditativas,las liberaciones,los recogimientos e igualaciones asi como los fenomenos impuros y los fenomenos totalmente puros
8-el poder de conocer las existencias anteriores
9-el poder de conocer la muerte de los seres y sus renacimientos
10-el poder de conocer como se llega a la extincion de las impurezas

7-condiciones previas a la meditacion de la calma mental y la vision superior
Vivir en un lugar favorable,limitar los deseos propios y practicar la satisfaccion,no implicarse en muchas actividades,mantener una moralidad pura y eliminar completamente el apego y cualquier otro tipo de pensaiento conceptual

Un lugar favorable
1-debe ser posible procurarse facilmente alimentacion y vestuario
2-desprovisto de seres malignos y de enemigos
3-estar desprovisto de enfermedades
4-ser frecuentado por amigos buenos que mantengan una disciplina etica y compartan visiones similares
5-no ser visitados por mucha gente durante el dia y ser poco ruidoso por la noche
Condiciones previas a la vision superior
Es necesario confiarse a las personas santas,estudios seriamente las instrucciones recibidas y practicar una contemplacion correcta
Persona santa
-ha oido muchas enseñanzas
-se expresa claramente
-esta dotada de compasion
-tiene la capacidad de superar adversidades

Los yoguis deberian renunciar a comer pescado,carne-carne con moderacion y evitar alimentos que no favorezcan la salud
Los yoguis necesitan estar fisicamente sanos.Una dieta correcta es esencial para ellos
Su mente debe ser lucida
Evitar comer ajo,cebolla,pescado,carne
Se deberia comer una alimentacion adecuada y moderada,ya que las indigestiones traen problemas a la meditacion.Ademas los que comen mucho no se pueden mantener en pie
Una dieta vegetativa pobre en proteinas es una manera sana de vivir

Otros practicantes de noche,mantenerse despiertos en la primera y la ultima parte de la noche y mientras s duerme durante parte media de la noche,es necesario cultivar la atencion y mantener una postura correcta.cuando medite el yogui deberia primero realizar las practicas preparatorias
Tras haber ultimado su higiene personal y haberse instalado en un lugar agradable y desprovisto de ruidos perturbadores pensara-“liberare a todos los seres llevandoles hacia el estado del despertar”luego manifestare una gran compasion,el deseo de liberar a todos los seres y rendira homenaje a todos los budas y bodhisatva de las 10 direcciones tocando el suelo con los 5 puntos del cuerpo
7 ramas
1-practica de las ofrendas
2-confesion
3-jubilo
4-peticion de enseñanzas
5-suplica a los budas de no retirarse en PARINIRVANA
6-dedicatoria

1-despues se sienta postura loto o medio loto sobre un cojin
2-los ojos no deben estar ni muy abiertos ni muy cerrados
3-que se posen sobre la punta de la nariz
4-la columna erguida o derecha
5-los hombros relajados
6-cabeza recta con la columna
7-la nariz alienada con el ombligo
8-los dientes y los labios en forma natural
9-la lengua tocando la parte de arriba del paladar
10-respiracion suave,calmada y silenciosa
11-inspira y expira sin esfuerzo

8-la practica mental(que nos libera de las distracciones)
La meditacion de la calma mental es una mente concentrada en un punto,la vision superior permite hacer analisis exacto de lo ultimo
Vias meditativas
Calma mental es una meditacion de concentracion
Vision superior una meditacion analitica
Tantra
El gran sello o MAHAMUDRA
La gran perfeccion-dzogchen
Con una perfecta comprension deberan ir a lugares retirados,reflexionar sobre las enseñanzas y continuos meditandolos con el compromiso mental
Las enseñanzas de buda en 12 categorias
a)agregado fisico y mentales
5 formas
-sensaciones
-percepciones
-formaciones karmicas
-conciencia

b-los elementos-18 dhatu

6 objetos de los sentidos
6 fuentes-organos de los sentidos
6 fuentes conciencia de los sentidos
c-fuentes de la percepcion-12 AYATANA
6 fuentes externas-objetos de los sentidos
6 fuentes internas-organos de los sentidos

Mente agil-practica la paciencia
La fuente del sufrimiento es la suciedad mental que surge de las acciones y las emociones perturbadoras
6 perfecciones
5 agregados
12 colecciones de escritos-los sutras
5 defectos y 8 antidotos
El meditante gana en estabilidad mental con una practica prolongada y se eleva franqueando las etapas de la concentracion unificada –somnolescia,torpeza mental,introspeccion(atencion)mientras mayor (mas fuerte)sea vuestra atencion,mas fuerte sera vuestra introspeccion
9 etapas de la calma mental
1-dejar reposar la mente
2-estabilizar la mente correctamente
3-reestabilizar continuamente la mente
4-estabilizar extrictamente la mente
5-domar la mente
6-apaciguar la mente
7-apaciguar completamente la mente
8-acceder a la concentracion unificante
9-reposar en la equidad

Su principal objetivo es el desarrollo de la concentracion en un solo punto
Objetivo final-la actualizacion de la vision superior

9-actualizar la vision superior
Practica de las 6 perfecciones
Solamente con la sabiduria podre aprehender la esencia
Inexistencia del ser (persona y fenomenos)
Apego,la aversion
Vacio sutil
El mismo buda alcanzo el despertar al comprender el sentido de la realidad ultima
La esencia significa la existencia del ser de las personas y de los fenomenos y mas especificamente,la insubtancialidad de los fenomenos
Solo se puede plantear la existencia de un ser en dependencia de los 5 agregados
Cometemos acciones negativas con el cuerpo,la palabra y la mente
5 agregados
12 fuentes de las percepciones
18 elementos
Cada fenomeno es una mera ordenacion construida por la mente
Lo que no se puede encontrar,no puede ser percibido

Aprehender la inexistencia del ser
Pensamientos conceptuales
10-unir metodo y sabiduria
La sesion de meditacion no deberia ser muy larga
Meditar sobre la esencia durante 1 hora o media sesion por la noche o una sesion entera mientras te sientas comodo
Estado omnisciente
Bodhisatva de las 10 direcciones
Oracion de la noble conducta
El vacio no significa la nada,significa que las cosas estan vacias de existencia intrinsecas
Sutra de la joya de la corona
6 perfecciones
Generosidad-70 kalpas
Etica-70 kalpas
Nirvana no estatico
Sutra de la colina gaya
La perfeccion de la sabiduria es la madre y la experiencia en los medios mas idoneos el padre
Pila de las joyas-KASHYAPA
10 cualidades
Sabiduria del vacio
El mantenimiento de una vida despojada de los medios mas idoneos en el ciclo de las existencias es una esclavitud para los bodhisatva,pero llevar una vida provista de los medios mas idoneos en el ciclo de las existencias es una liberacion
Mantener una vida desprovista de sabiduria en el ciclo de las existencias es una esclavitud,pero llevar una vida dotada de sabiduria en el ciclo de las existencias es una liberacion.La sabiduria que no esta unida a los medios mas idoneos,es una esclavitud,pero la sabiduria unida a los medios mas idoneos es una liberacion,los medios mas idoneos,separados de la sabiduria son una esclavitud,los medios mas idoneos unidos a la sabiduria son una liberacion
Sutra del tesoro del espacio
Enseñanza AKSHAYAMATI
10 tierras espirituales
10 tierras del bodhisatva
Oceano de omnisciencia

BHAVANAKRAMA-las etapas de la meditacion
Libro 2°-KAMALASHILA
Causas y condiciones
Compasion,el espiritu del despertar o bodhicitta y los medios adecuados
Ecuanimidad
Amor benevolo
Sufrimiento omnipresente
10 direcciones del universo
Canasta de bodhisatva
6 destinos
12 ramas de buda
10 direcciones

5 puntos del cuerpo
Deberan concentrarse unicamente y de manera continua en los temas que ya han examinado.Esto se llama el compromiso mental
Esencia
5 agregados
12 fuentes de las percepciones
18 elementos
Oracion de la noble conducta
70 kalpas

Los siete pasos hacia el amor

1-mi vision
Si no se domestica al enemigo interno del odio,cuando intentamos domesticar al enemigo externo estos crecen
Por tanto es una practica de los sabios domesticarse a si mismo,mediante las fuerzas del amor y la compasion
A)solucionar problemas
El amor,la compasion y el interes por los demas,son las verdaderas fuentes de felicidad
Actuar llevados por la compasion y el amor ,respetar los derechos de los demas:he ahí la autentica religion
2-estadios del desarrollo
Libro-los estadios del camino hacia la iluminacion
Primer paso-cultivar la ecuanimidad
Segundo paso-reflexionar sobre la bondad que otros han tenido con nosotros sobre todo en la infancia
Tercer paso-corresponder a la bondad de los demas
Ayudandoles a alcanzar la iluminacion
Cuarto paso-aprender amar
Quinto paso-cultivo de la compasion
Sexto paso-altruismo
Septimo paso-experiencia del amor y la compasion
3-la pureza fundamental de la mente
Mente luminosa o conocedora
A-reconocer la mente-pag 31-meditacion
B-contrarestar los problemas
Deseo,el odio,la envidia
Conciencia sutil
Mente innata
Luz nitida
Cognicion legitima

******para hacer una buena meditacion se requiere leer el libro completo a continuacion doy las paginas de las meditaciones***

Pags-31-38-41-43-44-51-52-53-58-59-60-61-62-68-69-76-77-93-94-96-113-114-135-136-150-153-154-155-156-157-158-159-160-161-162-163-164-165-166-167-168-169-170-171-189
+c-el problema esta dentro

Mente ordinaria
D-la mente diamantina
Luz nitida-compasion
E-valorar la situacion actual

4-paso preparatorio:ver al amigo y al enemigo
4.1.-igualdad
Meditacion reflexiva
Amigos-personas neutras-enemigos
Deseo-indiferencia-odio
Es preciso neutralizar el deseo,el odio y la indiferencia
4.2.-ampliacion
4.3-tecnica del refuerzo
1-visualiza a dos personas
2-imagina que una de ellas esta agitando un puño delante de ti
3-reflexiona sobre el motivo de tu malestar,parece que estas a punto de recibir un puñetazo
4-imagina que la otra persona esta,en ese mismo instante,haciendose algo agradable:elogiandote,ofreciendote un regalo o acariciandote el brazo
5-examina por que eso te agrada.Te sientes complacido debido a una circunstancia pasajera
6-tras comprender esto,concluye que tus reacciones con respecto a los amigos y enemigos son poco profundas
4.4.-meditacion final
Ver en todos los seres sintientes al mejor de los amigos
El cultivo de la igualdad servira como base del amor
5-primer paso-reconocer a los amigos
+tecnica de refuerzo
+medir el éxito

6-segundo paso-agradecer la bondad
El temor solo puede detenerse con altruismo
Ser altruista significa sentir un agradecimiento y un interes fundamental por los demas,sentimiento que surge al ser conscientes de su bondad hacia ti
A-seres neutrales
B-enemigos-pag 63-64
C-tecnicas de refuerzo:tomar conciencia de la bondad involuntaria
D-incluir a los enemigos
Unicamente un enemigo puede enseñarte la tolerancia
Un enemigo es el mejor maestro del altruismo,y por esa razon deberiamos respetarlos en vez de odiarlos-“merito”
En mi vida personal,los periodos mas dificiles son los que mas conocimiento y experiencia me han aportado
El verdadero fracaso es el desanimo,pues significa que has perdido una gran oportunidad para crecer
E-aprender de la tragedia
Los enemigos nos enseñan fuerza interior,coraje y determinacion
F-el impacto de una meditacion satisfactoria
Sin el agradecimiento de la bondad,la sociedad se descompone.La sociedad humana existe por que es imposible vivir en complemento aislamiento

7-tercer paso:corresponder a la bondad
Liberar de todo el sufrimiento
8-cuarto paso:aprender a amar
Genera amor y compasion
Amor,ternura,bondad
Conmiseracion
8.1.-dejar de hacer daño-deja las acciones no virtuosas
Si puedes,deberias ayudar a otros.Si no puedes,al menos no deberias hacerle daño
Animadversion
8.2-ayudar –altruismo-bodi-bodhisatva
8.3.-saber de que manera tu y los demas sufren
Condicionamiento dominante
El sufrimiento es una enfermedad que todos padecemos
Tres venenos:deseo,odio,ignorancia
8.4-extender esta vision a los demas-altruismo
El deseo y el odio no son sentimientos realistas
El amor y la compasion si lo son
9-la diferencia entre amor y apego
9.1-como se originan las emociones conflictivas-el apego a ti mismo y el apego a la persona o al objeto agradable
9.2.-naturaleza del apego
Tambien es deseable adquirir altruismo,sabiduria y liberacion
En los inicios de la practica espiritual hasta la ignorancia,pueden ser un instrumento para avanzar hacia la iluminacion
El apego se vence con la practica de percibir lo opuesto de la ignorancia
La satisfaccion es util cuando se trata de cosas materiales,pero no con respecto a la practica espiritual
Cuanto mas apegado estas,mas parcial y limitado te vuelves
8 preocupaciones mundanas
-agrado/desagrado
-ganancia/perdida
-elogio/culpa
-forma/vergüenza
Desarrollar la ecuanimidad
El apego a un buen amigo puede ser tan fuerte que en el momento de su muerte le provoque un transtorno
9.3.-una voluntad fuerte
Una aspiracion fuerte nace del desapego
Necesita una voluntad fuerte para hacer el bien

9.4-hacer de esta vida una experiencia valiosa
No debemos practicar los extremos
Es malo el apego,soberbia y arrogancia
Si estas satisfecho con las cosas materiales que tienen ,eres verdaderamente rico
La satisfaccion es necesaria para ser feliz
Es preciso sentirlo y experimentarlo todo de forma equilibrada
Ejemplo demasiada excitación y apego al sexo puede llevar al divorcio

A medida que sientes mas desapego del mundo,en lugar de renegar de tu humanidad,te estas volviendo mas humano ayuda a los demas….
10-el amor como la base de los derechos humanos-egotismo
Pero si tu,como un solo ser ,te esfuerzas por servir a los demas,tu esfuerzo sera fuente de dicha interior
Si valoras a los demas tanto como a ti mismo
El desarrollo espiritual se corresponde con la felicidad mental
La finalidad es cultivar un corazon afectuoso.El sentido es ser amigos de todo el mundo
11-ampliar el circulo del amor
11.a)-cultivar el amor –pag 120 a 122
6 pasos
b)intensificar el amor-6pasos-pag 123-124
c)asumir la tarea-6 pasos-pag 125-126
si tienes fortaleza mental,cuanto mayores sean las dificultades,mayores seran tu determinacion y tu coraje.Las dificultades te ayudaran a afianzar tu determinacion
d)tecnicas de refuerzo
las buenas cualidades deben enseñarse y cultivarse a lo largo de meses y años

12-quinto paso:el poder de la compasion
12.1-la compasion como semilla,agua y cosecha
Un niño querido de los iluminados practica la compasion,es la semilla de la iluminacion
La iluminacion plena significa que estas constantemente en presencia de la compasion
-“guia del estilo de vida de los bodhisatva”

12.2-como ampliar el circulo de interes-pag 135-136
12.3-meditaciones de refuerzo-imaginativa
12.4-intensificar la compasion
3 pasos y 3 mas
12.5-manejar la ira
La ira no hace daño a los demas,sino que a ti
12.6-imaginacion de refuerzo”dar y tomar”
Inhalamos el dolor de los demas y exhalamos nuestra propia felicidad hacia sus vidas
Esta es la practica de dar tu felicidad interior utilizando el instrumento del amor
12.7-imaginacion de refuerzo=utilizar la desgracia
Si puedes hacer algo con respecto a un problema,hazlo si no puedes,de nada sirve preocuparse
12.8-cuando otros intentan aprovecharse de ti
13-sexto paso-compromiso pleno
Altruismo
El coraje autentico es lo que lleva a superar la adversidad
14-septimo paso-buscar la iluminacion altruista
+decidir alcanzar la iluminacion
15-el enorme poder del altruismo
5 elementos
Guirnalda de joyas-nagarjuna

+deseos reforzadores
16-actuar con amor
Dar con altruismo
Amor y politica
Hay 3 formas de dar(altruismo)
1-regalar cosas materiales como dinero,ropas,comida,hacer regalos a los pobres y enfermos y donaciones para educacion y asistencia sanitaria
2-impartir enseñanzas sobre practicas espirituales y ocupaciones beneficiosas como la medicina y alentar una conducta etica
3-dar alivio en situaciones peligrosas protegiendo a los seres de ladrones,gobiernos injustos,animales fieros,inundaciones,incendios y demas.Esto incluye a los animales,incluso ayuda a un insecto a salir de un chasco

Conocete a ti mismo tal como realmente eres

***el libro tiene unas practicas meditativas,por lo tanto seria bueno leer el libro completo

***meditaciones

Pag 40-41-46-47-53-54-59-64-65-66-71-72-77-78-85-86-102-107-108-116-117-123-130-131-132-134-135-139-140-142-143-148-149-150-156-160-163-164-165-171-174-175-176-177-186-187-188-194-195-196-197-198-205-206-207-208-209-210-213-214-219-220-221
Repaso de las reflexiones meditativas pag 223 a 253
La semilla del amor y la compasion esta dentro de nosotros,pero para fomentarla y alimentarla hace falta entendimiento y educacion
Introduccion-4 puntos-pag 17 a 34
Parte I-la necesidad de una vision penetrante
1-preparar el terreno para desarrollar una vision penetrante
+reconocer la ignorancia
Percepcion equivocada de la naturaleza de las cosas
Vacuidad
Liberacion de la existencia ciclica
Onmisciencia
La discrepancia entre como aparecemos en nuestra mente y como existimos en realidad
2- descubrir la fuente de los problemas
+el origen de la existencia ciclica
La ignorancia nos impide ver la realidad,el hecho de que la gente y demas fenomenos estan sujetos a las leyes de causa y efecto,pero no tienen un ser esencial que exista de forma independiente
3-por que es necesario comprender la verdad
Los yoguis niegan su propia existencia intrinseca,el hecho de apartar la mente de los objetos perturbadores no significa que se este asimilando la verdad
3 maneras de ver los objetos
1-concibiendo el objeto como algo que existe de forma intrinseca,que es lo que hace la ignorancia
2-concibiendo el objeto como algo que no existe de forma intrinseca,que es lo que hace la vision penetrante

3-concibiendo el objeto sin determinar si existe o no existe de forma intrinseca,como cuando nos limitamos a mirar algo,por ejemplo una casa
Parte II-como debilitar la ignorancia
4-sentir el impacto de las interrelaciones mutuas
Origen dependiente e independiente
4.1-origen dependiente y realismo
La violencia produce una reaccion en cadena
Las emociones dañinas surgen de falsas concepciones
4.2.-la dependencia con respecto a las partes
4.3-examinar la conciencia
Continuo de momentos
4.4-examinar el espacio
5-entender el razonamiento del origen dependiente de las cosas
El todo parte de algo
5a-como funciona el razonamiento del origen dependiente de las cosas
Si algo es una cosa no es otra.Pero dependencia e independencia constituye una dicotomia
Ser dependiente es carecer de la capacidad de existir por si mismo
5b-vacuidad no es sinonimo de nada
6-ver la interdependencia de los fenomenos
6a-el impacto del origen dependiente de las cosas
Beneficio y el perjuicio
No somos meras creaciones mentales
Ley de causa y efecto
6b-la inexpresabilidad de la verdad
La verdad ultima
6c-semejanza con ilusiones
Agente,accion y objeto
Estar vacio de un ser que existe por si mismo significa que se depende de otros
7-evaluar el origen dependiente de las cosas y la vacuidad
Vacuidad significa origen dependiente
7.1.-la viabilidad de la dinamica de causa y efecto
La vacuidad no es un vacio absoluto que niega la existencia de todos los fenomenos, sino la ausencia de existencia intrinseca
7.2-razonamiento de la vacuidad al origen dependiente
7.3-reconocimientos que se ayudan mutuamente
7.3.1.-objetos especiales para meditacion
La forma es vacio,el vacio es la forma
La vacuidad es la naturaleza,el carácter ultimo de la forma
Los fenomenos estan vacios en si mismo
La forma es vacuidad
7.3.2-practica enriquecedora
Generosidad,etica,paciencia,esfuerzo
PARTE III-aprovechar el poder de la concentracion y la vision penetrante
8-centrar la mente
Analizar y permanecer concentrado
Meditacion analitica o meditacion de concentracion
Tambien llamada meditacion de vision penetrante
Y meditacion de aquietamiento de la mente
Gran claridad mental y estabilidad,vision penetrante y concentracion

La persona con la mente distraida
Mora entre los colmillos de las emociones destructivas
8.1- centrar la mente
-aquietamiento de la mente
8.2.-superar la pereza
8.3-condiciones para la practica
-alejarse del bullicio y contar con un espacio tranquilo para meditar
“estar satisfechos con la moderacion”
Las normas vuelven la mente propicia para el progreso espiritual
8.4-la postura
Posicion sentada con las piernas cruzadas-loto
7 pasos pag 95-96
8.5-una practica de respiracion especial
Aires y vientos
Primero orificio nasal derecho y se tapa el izquierdo
Luego se tapa el derecho y se respira con el izquierdo
Se abren ambos orificios hasta diez veces
8.6-el objeto
Necesitas un objeto de atencion que debilite tu emocion destructiva predominantemente,ya sea este deseo,odio,confusion,orgullo o pensamientos exagerados
“objetos para la conducta purificadora”
6 quarks
1-arriba
2-abajo
3-encontrado
4-extraño
5-cima
6-fondo

8.7.-un objeto especial
-una imagen de buda o una foto
-imagina un buda real
-imagina el objeto religioso a la altura de las cejas y a metro y medio o 2 metros de distancia,una figura o estatuilla entre 3 y 10 cms.Cuanto mas pequeño sea el objeto,mejor se grabara en tu mente ,ha de ser claro y brillante,que emita luz pero posea densidad .El brillo ayudara a impedir que la percepcion de la mente sea demasiado imprecisa,la densidad ayudara a que la mente no se desvie hacia otros objetos.Ajustar constatemente el brillo te impedira desarrollar la estabilidad
9-poner a punto la mente para la meditacion claridad intensa y estabilidad inquebrantable
9.1.-laxitud
Puede ser burda,sutil,o muy sutil
Aletargamiento-pereza-meditar al alba o en un lugar elevado
9.2.-agitacion –burda o sutil
9.3.-duracion muy larga de la sesion-no
9.4.-atencion e introspeccion
*comprueba asiduamente si tu mente esta centrada o no en el objeto.Al repetir esta accion ,llegara un momento en que enseguida te percataras de cuando tu

mente se ha distraido con otra cosa.Con el tiempo advertiras cuando tu mente se dispone a desviarse del objeto ,y seras capaz de mantenerla ahí
9.5.-aplicar remedios
9.5.1-remedios para la laxitud
Cuando la laxitud empieza a manifestarse, es necesario reanimar la mente tensandola
Si necesitas otra tecnica para reforzar la mente eleva o haz mas brillante el objeto de meditacion o presta mas atencion a los detalles de la figura
9.5.2-remedios para la agitacion
9.6-dejar los remedios
9.7-niveles de progreso hacia el aquietamiento
Nivel 1-fijar la mente en el objeto
Nivel 2-fijacion periodica
Nivel 3-retraimiento y recolocacion
Nivel 4-mantenerse cerca
Nivel 5-disciplinar la mente
Nivel 6-calmar la mente
Nivel 7-calmar la mente por completo
Nivel 8-focalizar la mente
Nivel 9-la mente en equilibrio

9.8-caracteristicas del aquietamiento de la mente
Flexibilidad mental
Flexibilidad fisica
Dicha de la flexibilidad fisica
Dicha de la flexibilidad mental
Flexibilidad permanente

PARTE IV-como poner fin al autoengaño
10-meditar primero sobre uno mismo
Utiliza,disfruta,padece
6 componentes
1-agua
2-tierra
3-viento
4-fuego
5-espacio
6-conciencia

11-comprender que uno no existe en si mismo y por si mismo
Persona o ser vivo
Existencia intrinseca
11.a-solo de nombre
11.b-cuatro pasos para comprender el yo
1-reconocer las creencias ignorantes que hay que rebatir
2-determinar que si el yo existe como parece existir
3-4-un analisis para ver si el yo y el complejo mente-cuerpo pueden ser o bien una misma entidad
11.c-primer paso:reconocer el objeto
12-determinar las opciones

Primer paso-como aparecemos en nuestra mente
Segundo paso-limitar las posibilidades
A medida que aumenta nuestro conocimiento,nuestra valoracion del objeto que investigamos sera cada vez mas sutil
13-analizar la unidad
Complejo mente-cuerpo es el yo
Karma-agente de las acciones
Yo de existencia no intrinseca-el mero yo
14-analizar la diferencia
Fenomenos compuestos
Producirse,permanecer y desintegrarse
15-llegar a una conclusion
Existe un conflicto entre como parecen existir y como existen realmente
Ausencia del yo de existencia intrinseca
16-poner a prueba la comprension
Nivel burdo a que una persona “no exista de forma sustancial en el sentido de que sea autosuficiente y el nivel sutil a que una persona “no exista de forma intrinseca”
1-como diferencias entre ideas erroneas burdas y sutiles
La meditacion es un viaje largo
Distinguir entre existencia y existencia intrinseca
2-sigue trabajando
17-extender esta comprension a lo que se posee
-el” yo” es como un amo al que el cuerpo y la mente pertenecen

-el cuerpo pertenece al yo

18-equilibrar el aquietamiento y la vision penetrante
La meditacion estabilizadora y la meditacion analitica
Aquietamiento y la vision penetrante
Union del aquietamiento y la vision penetrante especial
Sabiduria obtenida mediante la meditacion a diferencia de la sabiduria obtenida mediante la escucha,la lectura,el estudio o la reflexion
PARTE V-como existen realmente las personas y las cosas
19-vemos como una ilusion
Somos como ilusiones
A-reconocer el conflicto entre apariencia y realidad,ilusiones,reflejos y espejismo
“todas las cosas poseen el atributo de la falsedad”
B-como ayuda esta vision
La vision penetrante impide que atribuyamos a los objetos cualidades positivas o negativas que exceden lo que es real
20-percibir que todo depende del pensamiento
1-el significado de ser establecido por la conceptualidad .Existen por el poder de la mente,por el poder de las convencciones
1.1-explorar el significado
El efecto se produce despues de su causa-una causa depende de su efecto
Causa en relacion con su efecto.Aqui el efecto no se produce antes de la causa y la causa no se genera despues del efecto-designacion dependiente

Una accion se postula dependiendo de un agente y un agente se postula dependiendo de una accion
Una accion se origina dependiendo de un agente y un agente se origina dependiendo de una accion
Una causa no necesita depender de su efecto
Nominales
2-esta comprension ayuda a reconocer la existencia intrinseca
Conceptualidad
PARTE VI-INTENSIFICAR EL AMOR CON LA VISION PENETRANTE
21-sentir empatia
Practica del amor y la compasion-vision penetrante
+extender esta percepcion a los demas
La compasion y el amor verdadero nacen del respeto a los demas
Si hay intimidad y compresion,el amor,la compasion y el deseo de ayudar a otros surgen sin esfuerzo
22-reflexionar sobre la falta de permanencia
22.1-metafora sobre la falta de permanencia
22.2-tomar conciencia de la falta de permanencia
La brevedad de esta vida presente nos obligara a dejar toda nuestra riqueza atrás
Toda vision de permanencia es destructiva
Sobre la incertidumbre de la llegada de la muerte desarrollara una mente serena,disciplinada y virtuosa
22.3-falta de impermanencia sutil
22.4-extender esta reflexion a los demas
Compasion y sabiduria
23-fusionarse con el amor supremo
1-extender esta reflexion a los demas
Las actitudes destructivas son nuestros enemigos internos
Las acciones no virtuosas nos llevan a renacer en vidas mas infelices,mientras que las acciones virtuosas nos llevan a renacer en vidas ma felices
Vacio de existencia intrinseca
Etica,meditacion concentrada y sabiduria
Practicar la etica implica refrenar abiertamente la mala conducta del cuerpo ,el habla y la mente.Las malas conductas mas sutiles se eliminan
Practicando la meditacion concentrada del aquietamiento de la mente.El abandono final de las acciones negativas se consigue practicando la sabiduria de la vision penetrante en el vacio de existencia intrinseca Proceso en 3 pasos para comprender tu situacion en la existencia ciclica-pag 217
Vacuidad y comprension que el sufrimiento de los demas tambien tiene su origen en la ignorancia.El impacto del amor y la compasion grande
Apendice-reparo de las reflexiones meditativas
Pag 223 a 253

Tantra yoga-caminos hacia logros magicos

I-las caracteristicas del tantra yoga
1-fundamentos basicos
Alcanzar la iluminacion
7 instrucciones para causa efecto

El tantra del yoga
Union de la mente con un significado natural-union del yoga de la deidad mas la sabiduria que vivencia la vacuidad tantra=continuo
10 principios
1-mandala
2-mantra
3-sello
4-autoproteccion y proteccion del lugar
5-rito de invitacion
6-repeticion
7-meditacion
8-ofrenda de fuego interna y externa
9-retiro
10-luego de hacer la ofrenda,solicitar la partida

El tantra raiz
Conciencia omnisciente
Pensamiento,disposicion y potencial
Linajes pag 27 y 28
-4 cuerpos de buda y 4 sabidurias excelsas
La mente de la iluminacion y de las tres perfecciones en termino de camino
4 conciencias y 4 elementos en terminos del estado comun basico
Cuatro mandalas
-el grande
-retencion
-doctrina
-accion

Bases
-cuerpo
-mente
-habla
-actividades ordinarias
Juego de cuatros-pag 35

2-el yoga con signos
2.1.-yoga burdo con signos
El gran yoga de la autoperfeccion
2.2.-el yoga de un estudiante
Tipos de baño
-externo
-interno
-secreto
-talidad

4 puntos cardinales
Adoracion 20 tipos
3 votos cumplirlos-1° baño
2° baño-descubrimiento de actos erroneos
3° baño-construir mudras

4° baño bañarse con agua

5 ritos de iluminacion manifiesta
1-principio de mente
2-satva
3-estabilizacion meditativa
4-vajra
5-vajra hara

Rito del principio de la mente
Rito principio satva
Principio de estabilizacion meditativa
Rito del principio de vajra
Rito del principio del gran sello o vajra dhara
 4 sellos
-compromiso
-doctrina
-accion
-grandes sellos

4 puertas del mandala-108 nombres
-el grande
-compromiso
-doctrina
-accion
2.3-impresión del sello
Purificacion-cuerpo
-mente
-habla
-actividades ordinarias y actividades excelsas
El gran sello interno se considera cuerpo
Mente excelsa-habla excelsa
Sello
Signo
Simbolo
Marca
2.4.-el gran yoga de la autoperfeccion del maestro
5 iluminaciones
4 concentraciones
4 absorciones amorfas
1-espacio ilimitado
2-conciencia ilimitada
3-la nada
4-cima de la existencia ciclica
Sabiduria metodo
10 niveles del bodhisatva
Primera concentracion llamada “la no incapaz”
Existencia ciclica hasta la no incapaz
Concentracion especial
Tercera concentracion

Espacio ilimitado
Nada
Estabilizacion meditativa de la cima existencia ciclica
2.5.-tres estabiizaciones meditativas
Tipos de estabilizaciones meditativas
a)preparacion inicial
b)mandala real supremo
c)actividades reales supremas
16 bodhisatva masculinos
Pag 53-72 estabilizadores meditativos
2.6-meditacion sobre un objeto sutil
Ombligo,corazon,nariz
2.7-proceso para alcanzar la calma perdurable
Meditacion estabilizadora y analitica
+la postura fisica es importante
Las piernas cruzadas,columna derecha
Los hombros derechos,las manos en posicion de equilibrio meditativo,4 dedos por debajo del ombligo
La mano izquierda abajo y la derecha encima
Los pulgares se tocan formando un triangulo
Incline apenas la cabeza,mantenga la boca y los dientes con naturalidad
Toque con la punta de la lengua el paladar ,cerca de los dientes frontales,permanezca con la vista hacia abajo.No abra ni cierre demasiado los ojos
Objetos para purificar la conducta-pag 58
El mejor objeto una estatuilla de buda
Introspeccion
Cualidades
A-gran claridad,tanto del objeto como de la conciencia misma
B-quedarse unidireccionalmente sobre el objeto de observacion(estabilidad)
Factores que impiden que se logren estas cualidades-letargo o agitacion
No es suficiente tener estabilidad,tambien se necesita claridad
9 permanencias mentales
1-colocar la mente
2-colocarla continuamente
3-recolocarla
4-cerrar la colocacion
5-disciplinar
6-pacificar
7-pacificar absolutamente
8-hacer unidireccionalidad
9-colocar en equilibrio

6 poderes
1-oido
2-pensamiento
3-atencion
4-introspeccion
5-esfuerzo
6-familiaridad

4 compromisos mentales
1-energia

2-interrumpido
3-compromiso ininterrumpido
4-compromiso sin esfuerzo
5 faltas y 8 antidotos
1-pereza 1-fe
2-abandono del objeto 2-aspiracion
3-no identificacion letargo y agitacion 3-esfuerzo
4-no aplicar los antidotos 4-flexibilidad
5-exceso de antidotos

Primera permanencia mental,colocar la mente
Primera fuerza-instrucciones
Segunda fuerza-pensamiento
Segunda permanencia mental-colocar la mente continuamente
4 faltas
-pereza
-olvido
-letargo
-agitacion

Compromiso energetico
tercera fuerza-la atencion
tercera permanencia-recolocar la mente
cuarta permanencia-cierre de colocacion
cuarta fuerza-poder de la introspeccion
quinta permanencia-disciplinar
sexta permanencia-pacificar
quinta fuerza-esfuerzo
septima permanencia-mediante la pacificacion
octava permanencia-hacer unidireccional
sexta fuerza-familiaridad
novena permanencia-colocar en equilibrio
fin flexibilidad mental
2.8.-como desarrollar la destreza meditativa en el tantra del yoga
Yoga de la deidad
4 divisiones del vehiculo
Tantras de accion
-ejecucion
-yoga
-yoga supremo
Yoga de la no dualidad de lo profundo

3-yoga sin signos
Acumulacion de meritos y sabiduria
Yoga deidad
1-trabajar para vivenciar la vacuidad lo mas que se pueda
2-luego imaginar que la sabiduria que vivencia la vacuidad se aparece como un cuerpo divino dirigido compasivamente con un rostro,brazos,etc
3-tomar esta figura divina como el sustrato para meditar continuamente sobre la vacuidad

3.1.-meditando la vacuidad
A-indica la mente innata fundamental de clara luz
3.2-avanzando en el camino
4 compromisos mentales
1-energia
2-interrumpido
3-compromiso ininterumpido
4-compromiso sin esfuerzo
3.3.-proposito de los yogas con y sin signos
Yoga de la vacuidad
4-logros
Concentracion-repeticion ofrendas de fuego
Mantra vajra nidhi
10 planos de un bodhisatva

II-la gran expocision del mantra secreto del yoga DZONG-KA-BA
1-tantra raiz
1.1.-como enseñar las etapas del camino en los tantra yoga
1.2-las cuatro secciones,siendo ambas para personas separadas y para una persona
Practicante supremo o secundario
8 grandes logros
4 cuerpos
Naturaleza
Fruicion
Deleite completo
Emanacion

4 sabidurias excelsas
1-semejante a un espejo
2-equitativa
3-de las realizaciones individuales
4-la que completa las actividades

1.3-setenta y dos estabilizaciones meditativas-pag 53
1.4.-cuatro secciones,linajes,mandalas,bases de purificacion,emociones perturbadoras,sellos y efectos de purificacion
1.5.-patron del yoga de la deidad
2-INICIACION Y VOTOS
Etapas de la practica del significado de los tantras del yoga
1-como convertirse en un receptaculo adecuado para cultivar los caminos
2-luego de convertirse en un receptaculo,como mantener la pureza de los compromisos y votos
3-como practicar una aproximacion previa mientras se permanece en los compromisos
4-como alcanzar logros una vez que la aproximacion es utilizable
Cualidades beneficiosas
1°-entrenamiento ,según las instrucciones basicas,con la intencion altruista de alcanzar la iluminacion-la puerta de entrada al gran vehiculo y generarla por ende ,con todas sus caracteristicas

2°-tener gran conviccion en el tantra y por ende ,no tener dudas ni vacilaciones
3°tener la habilidad de mantener compromisos de la manera en que han sido explicados:el entrenamiento en apegarse a la virtud y desapegarse de la no virtud formulados por el buda
4°-tener una fe firme en la deidad y el maestro
3-observando una deidad
3-como practicar una aproximacion previa mientras se permanece en los compromisos
3.1-yoga con signos
3.1.1-yoga de cuatro sesiones que observa lo burdo de una deidad
A-cultivar el yoga observando lo burdo,una deidad,en cuatro sesiones
B-yoga de cuatro sesiones para los que han obtenido solo una iniciacion de estudiantes
5 ritos
4 sellos
100 nombres
Sello de 4 porteros
3 igualdades
-a uno mismo
-a los demas
-deidades del mandala
C-yoga de cuatro sesiones para los que han obtenido una iniciacion de maestro
Dos tipos ver pag 107 a 112
Estabilizaciones meditativas
a)preparacion inicial
b)supremo mandala real
c)supremas actividades reales
4 sesiones
1-mañana -2-mediodia -3-por la tarde temprano 4-medianoche
Procedimiento para aquellos incapaces de cultivar el yoga observando una deidad-pag 112-113

4-observando un MUDRA
+yoga de cuatro sesiones observando lo sutil,un mudra
4.1.-el proposito de meditar sobre un objeto sutil
4.2.-estabilizar la mente observando un objeto sutil
4.3.-como practicar la dispercion,la recoleccion una vez que se ha alcanzado la estabilidad

4.1-el proposito de meditar sobre un objeto sutil
4.2.-estabilizar la mente observando un objeto sutil
Siete rasgos de una buena meditacion
1-sientese sobre un cojin con los pies cruzados o juntos
2-mantenga los ojos parcialmente cerrados y dirigidos hacia la punta de la nariz
3-mantenga el cuerpo y la columna derecha
4-mantenga los hombros derechos
5-mantenga la cabeza,algo inclinada hacia delante,con la nariz en linea con el ombligo
6-ponga los dientes con naturalidad,con la lengua contra el borde posterior de los dientes superiores

7-respire suave y lentamente

2 meses en 4 sesiones diarias
La flexibilidad fisica experimente la dicha y mediante la dicha,la mente se enfoca
4.3.-como practicar la dispersion ,la recoleccion una vez alcanzada la estabilidad
Dispersar los vajras,recolectar los vajras
2 meses en 4 sesiones 1 mes sobre la dispersion

5-yoga sin signos
5.1-como se explica el yoga sin signos en el compendium de principios del tantra-pag 124-125
Sabiduria penetrante
Estabilizacion meditativa
5.2.-como se describe el yoga sin signos en un tantra explicativo
a)como se cultiva el yoga sin signos en el linaje EL-ASI-IDO-pag127 a 129
b)como se cultiva el yoga sin signos en el linaje vajra-pag 129-130
c)como se cultiva el yoga sin signos en el linaje joya-pag 130-131
d)como se cultiva el yoga sin signos en el linaje del loto-pag 131-132
5.3-breve exposicion sobre como cultivar el yoga sin signos-pag 133 a 139
-calma perdurable
-estabilizacion meditativa
-introspecion
-evitar el letargo o la agitacion
Clases de tantra
1-accion
2-ejecucion
3-yoga

6 logros
+como alcanzar logros una vez que la aproximacion es util
6.1-como alcanzar logros mediante la concentracion
a)revelando tesoros
b)para no hundirse en el agua
c)andando por el espacio
d)el portador del mantra del conocimiento
e)transformacion fisica
6.2-como alcanzar logros mediante la repeticion
4 sesiones durante 4 meses
a)transformacion fisica
b)sello de compromiso
c)proteccion
d)diagnosticando la posesion mediante el descenso
e)encontrando objetos perdidos mediante el descenso
f)exhibiciones fisicas mediante el descenso
g)controlando la mente de otro
h)amor
6.3-como alcanzar logros mediante ofrendas de fuego-pag 153-154

III-suplementos
KE-DRUP-GE-LEK-BEL-SANG
1-cinco iluminaciones manifiestas
El sistema de SAKYAMITRA
BUDDHA GUHYA
EL SISTEMA DE ANANDAGARBHA
Las cinco iluminaciones manifiestas-pag 159 a 163

2-cuatro sellos
2.1.-etimologia del sello
2.2.-divisiones de los sellos
a)basicos
b)del camino
c)del fruto
2.3-orden de los 4 sellos
2.4-proposito y beneficio de la impresión del sello
2.5-como practicar impresión de sello
4 sellos
1-sello de compromiso
a)causa que da lugar a un sello de compromiso
b)rito para construir la entidad de un sello de compromiso
c)causa para alcanzar un sello de compromiso
d) causa de maestria sobre lo que se ha alcanzado
2-sello de doctrina
A)causa que da lugar a un sello de doctrina
b)rito para construir la entidad de un sello de doctrina en si mismo y motivo para lograrlo
c)causa de maestria sobre lo que se ha alcanzado
3-sello de accion
a)causa que da lugar a un sello de accion
b)rito para construir la entidad de un sello de accion en si mismo
c)causa para lograr un sello de accion
d)causa de destreza sobre lo que se ha alcanzado
4-gran sello
a)causa que da lugar a un gran sello
b)rito para construir la entidad de un gran sello en si mismo
c)causa para alcanzar un gran sello
d)causa de maestria sobre lo que se ha alcanzado

IV-reseña practica de los pasos del camino-jeffrey hopkins
Resumen-pag 185 a 201
Apéndice=como alcanzar la budeidad mediante las 5 iluminaciones manifiestas-pag 205 a 210
LO-SANG-CHO-GYI-GYEL-TSEN
***imágenes de sello-fotografias

VOCABULARIO-GLOSARIO
EL CAMINO DEL GOZO-PAG 215 A 219
ENTREVISTA CON EL DALAI LAMA AVEDON-PAG 85 A 92

LA VISION INTERIOR-PAG 157 A 165
EL PODER DE LA PACIENCIA-PAG 183 A188
SAMSARA PAG 171 A 174
PACIFICAR LA MENTE-PAG 217 A 222
LA BUSQUEDA DEL DESPERTAR-PAG 219 A 226
DORMIR,SOÑAR Y MORIR-PAG 315 A 340
LA MEDITACION PASO A PASO-PAG 195 A 202
EL BUEN CORAZON-PAG 153 A 173
LAS LEYES DE LA VIDA-PAG 219 A 223

GLOSARIO TIBETANO-ESPAÑOL
DZOGCHEN-PAG 267 A 274
PACIFICAR LA MENTE- PAG 209 A 215
EL MUNDO DEL BUDISMO TIBETANO-PAG 199 A 209
MENTE EN SERENIDAD-PAG 399 A 403

LIBROS CONSULTADOS PARA EL PRESENTE TRABAJO
1-DALAI LAMA-IMÁGENES DE UNA VIDA
2-MI VIDA Y MI PUEBLO
3-DALAI LAMA,HOMBREMONJE,MISTICO
4-MI BIOGRAFIA ESPIRITUAL
5-EN MIS PROPIAS PALABRAS
6-ESCRITOS ESENCIALES
7-EL BUEN CORAZON
8-CONVERSACIONES CON EL DALAI LAMA-CABEZON
9-ENTREVISTA CON EL DALAI LAMA-AVEDON
10-CONSEJOS ESPIRITUALES
11-LA SABIDURIA DEL DALAI LAMA
12-OCEANO DE SABIDURIA
13-LA VISION INTERIOR
14-UN BUEN CORAZON ES LA MEJOR RELIGION
15-EL PEQUEÑO LIBRO DE SABIDURIA DEL DALAI LAMA
16-REFLEXIONES DEL DALAI LAMA PARA UNA VIDA MEJOR
17-UN MAR DE SABIDURIA
18-ADIESTRAR LA MENTE
19-EL CAMINO DEL GOZO
20-CON EL CORAZON ABIERTO
21-EL ARTE DE LA COMPASION
22-EL PODER DE LA COMPASION
23-EL PODER DE LA PACIENCIA

24-LAS LEYES DE LA VIDA
25-COMPASION Y NO VIOLENCIA
26-SAMSARA
27-DZOGCHEN
28-LAS CUATRO NOBLES VERDADES
29-CAMINOS HACIA EL NIRVANA
30LA POLITICA DE LA BONDAD
31-EL PODER DE LA COMPASION
32-EL ARTE DE LA FELICIDAD
33-CUATRO TEXTOS BUDISTAS ESENCIALES
34-PACIFICAR LA MENTE
35-MAS ALLA DE LOS DOGMAS
36-EL UNIVERSO EN UN SOLO ATOMO
37-TRASFORMAR TU MENTE
38-LA BUSQUEDA DEL DESPERTAR
39-SABIDURIA TRASCENDENTAL
40-EL MUNDO DEL BUDISMO TIBETANO
41-EL OJO DE LA SABIDURIA
42-EL ARTE DE LA SABIDURIA
43-EL ARTE DE VIVIR EN EL NUEVO MILENIO
44-LA SALUD EMOCIONAL
45-MUNDOS EN ARMONIA
46-TRASCENDER EL EGO
47-DORMIR ,SOÑAR,Y MORIR
48-MENTE Y CONCIENCIA
49-LA MEDITACION PASO A PASO
50-LOS SIETE PASOS HACIA EL AMOR
51-CONOCETE A TI MISMO TAL COMO REALMENTE ERES
52-LA MENTE EN SERENIDAD
53-TANTRA YOGA CAMINO HACIA LOGROS MAGICOS

LIBROS QUE FALTAN.....POR LEER.....
1-como un relampago ilumina la noche,el camino del bodhisatva
2-un puente para dos miradas-varela
3-conversaciones con el dalai lama-ediciones amara
4-compasion universal
5-los tres apectos esenciales del camino
6-la sabiduria del perdon,el camino de la comprension y la tolerancia

7-consejos espirituales:un puente entre el budismo y occidente
8-el camino del gozo:una guia practica de las etapas de la meditacion
9-el corazon de la sabiduria:las enseñanzas de el sutra del corazon
10-el sentido de la vida desde la perspectiva budista
11-los beneficios del altruismo
12-vision de una nueva conciencia
13 un acercamiento a la mente lucida
14-con el corazon abierto
15-acerca de la muerte
16-108 perlas de sabiduria del dalai lama
17-el señor del loto
18-senda del lider
19-compasion universal
20-palabras de sabiduria
21-la fuerza del budismo
22-sobre el medio ambiente
23-hacia la paz
24-tierra de dioses