

Apuntes basado en libros de su santidad el dalai lama XIV

Primera parte: mi vida

Libro: imágenes de una vida

- 1-Se llamaba Lhamo 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 día normal:

Se levanta al alba, después del baño viene 1 hora de meditación, 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 más importantes 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 más importante para todo niño tibetano (los de adentro como en el exilio)

Libro: mi biografía espiritual

THANGKAS (pintura sobre telas en las que aparecen representadas las mayores figuras compasivas del despertar)

Como es un día de su santidad

Se despierta tres o tres y media de la mañana

Hace oración y luego ejercicio físico

Desayuno 5 am estudio algo o vienen las audiencias, luego practica la oración "espíritu del despertar"

No cenó a las 7 u 8 se acuesta

Nació el quinto día 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 hacemos 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

Habían 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

Soíamos tener 5 trabajadores

Los tibetanos creen que las aguas del lago Lamió latso se puede leer el futuro

Se estudia drama, música, astrología y la composición los 5 temas menores

Estudio superior=arte de curar enfermedades, sanscrito, dialectica, arte y

artesania, metafísica y filosofía de la religión 5 temas mayores

Dialectica

1-prajyanaparamita-perfección de la sabiduría

2-mahdyamika-el camino medio

3-vinaya-canon disciplina monastica

4-adhidharma-metafisica

5-pramana-logica y dialectica

Los niños
1° aprenden imitando a sus maestros
2° de memoria
3° explicación
Por último meditación y concentración
Cada estudiante ha de enfrentar con gran número de oponentes que escogen un tema o un punto cualquiera de discusión que crean conveniente para ver derrotar al adversario
Como fue el día de examen para maestro de metafísica
Mañana-pramana(lógica)
Tarde-el camino medio y la perfección de la sabiduría
Atardecer-vinaya y adhidarma
Podía visitar a mi familia una vez al mes o cada 6 semanas(dos meses)
Siempre me han fascinado las cosas mecánicas autos,barcos,avionesmecano
Tenía un generador para la luz eléctrica
Teníamos dos autos:dos baby austin 1927(uno azul y el otro amarillo y rojo
Dogde 1931 naranja
Comence solo aprender inglés
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 características de nuestro pueblo
Parti con un uniforme y un gorro de piel
70.000 tibetanos me siguieron 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 corazón es la mejor religión

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

Consejos espirituales

Un día común me levanto 3 y media am y me acuesto a las 8 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,matemáticas,literatura,astrología,medicina tibetana,inglés hindi

Podemos decir que los monasterios del tibet eran verdaderas universidades espirituales que licenciaban estudiantes que habían trascendido durante decenios en el estudio y en la práctica espiritual

Geshe=maestro en budismo

Retiros espirituales de 3 años

Iniciación comprende=obligaciones,prácticas y meditaciones particulares

Importancia del altruismo y la compasión

La enseñanza del verdadero maestro espiritual sería la que permitiera a su discípulo 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- lógica-pramana-30 profesores y 15 oponentes debate

Tarde 35 profesores- vinaya- patron de disciplina monastica y abhidharma (estudio de metafísica)

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 artesanía y artes

Cuando uno muere lo unico que se lleva es el conocimiento de los metodos espirituales y las impresiones karmicas 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

Técnicas 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 entronización

Antes de fallecer cada dalai lama deja signos para indicar donde ocurriría su nacimiento siguiente

Yeshe norbu-joya que logra todos los deseos

Universidades monásticas –drepung

-sera

-ganden

Hay 53 asentamientos o refugios en el exterior

Universidad autónoma de México el tema fue "educando la mente, educando el corazón"

Soy un simple monje

Mientras perdure el espacio y mientras se mantengan los seres vivos, hasta ese momento pueda yo también continuar, para disipar el dolor del mundo-
santideva

La política 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 frío enfermó de disenteria

Mi padre murió cuando tenía 13 años

Mi hermano mayor lobsang samten y mi hermana pema

Empieza el día a las 4 am con el mantra "nag-jhin-lab"

Desayuno con trompa (harina de cebada tostada) y porridge (sopa de copos de avena), medita 6 a 7 veces al día

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 Bloomington, 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

Auténtica motivación armonía y cooperación

Conciencia burda y sutil

Trasforma tu mente

He dejado de vestir prendas costosas. La sencilla túnica de monje que llevo es de buena calidad y fácil de lavar y muy cómoda

El universo en un átomo

Disponía de tutores personales que me daban clases diarias de

lectura, escritura, filosofía budista clásica y memorización de las escrituras rituales

Tsen Shap-asistentes filosóficos=su labor principal consistía en entablar conmigo debates sobre diversos aspectos del pensamiento budista. Además de todo ello participaba en largas horas de oración 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 llevo heinrich harrer y meter aufschneider, austriacos-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 enseñó 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 recibí 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 von 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 abril 1997)

El Poder de la paciencia

A los 16 años comence a tomar en serio las practicas a los 35 o 45 empecé a pensar en shunyatú, el vacío, 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 diputados)

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 recibí a los 12 o 13 años cuando recibí el ciclo entero de sangra gyachem de tandrag rimpoche

Escritos esenciales

- 8 Signos que distinguen a un dalai lama-a los 13 años empezó a estudiar filosofía, definiciones y debate
- originalmente nuestra intención era establecer una oficina central en el sur del Tíbet

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 amor y la compasión son la esencia de la religión
Diálogo significa compromiso
La paciencia nos protege fundamentalmente del desaliento
Todo lo que aparece en relación 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 disfrazados que enseñan la impermanencia de la vida
Es durante la vida cuando se adquiere el control sobre la evolución futura, no es el momento de la muerte
Si el samsara (renacimiento) es una obligación, la reencarnación es una elección
La naturaleza de la conciencia es la luminosidad y la claridad

Un mar de sabiduría

Si asumimos una actitud de humildad crecerán nuestras cualidades
Nuestras armas son una mente en calma, la meditación y la sabiduría
La sabiduría es como la bala o la munición, mientras que la mente serena es como el arma que dispara
Mas bien uno debe emplearse en beneficio de los demás, uno debería utilizar toda la capacidad del cuerpo, del lenguaje y de la mente para el beneficio común
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 raíz del sufrimiento. A mayor luz interior, menos obscuridad. Esta es la única forma de alcanzar la salvación 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 nación 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, ética y sabiduría, ayudando así a los seres vivientes a evitar la miseria y alcanzar la felicidad
La crítica es muy necesaria
El propósito de la religión no es la discusión

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

Un buen corazón es la mejor religión

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

La concepción se concreta 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 sí 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 respondemos adecuadamente

La verdadera compasión puede ser experimentada solamente cuando ese autoapego es eliminado

La compasión es por naturaleza generosa, pacífica y delicada, pero también 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 único que hace falta es que cada uno de nosotros desarrolle sus buenas cualidades humanas

Llamado a una sociedad a ser más compasiva, justa y equitativa

La religión conduce a un estado espiritual lleno de paz, disciplina, ética y sabiduría

Es mucho más razonable y beneficioso intentar poner en práctica 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

Siguiendo 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 política desprovista de ética 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 demás 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 así no pasa por ser inteligentes o bien educados, sino por tener un buen corazón

La introspección y el razonamiento son más eficaces que la oración y la meditación

Ha llegado el momento de pensar en un nivel más humano: en un nivel humano. Desde ese nivel, debemos valorar y respetar la igualdad con otros seres humanos, construir relaciones más cercanas de mutua confianza, entendimiento y ayuda, sin importar las diferencias culturales, filosofía, 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 más templo que el propio corazón y el propio cerebro, ni más filosofía que la bondad

Océano de sabiduría

Mi mensaje es la practica de la compasión, amor y bondad
Una buena mente, un buen corazón y sentimientos calidos
Una mente serena, la estabilización meditativa y la sabiduría
Es un error usar a los demás para los propios objetivos, debemos trabajar para alcanzar su bienestar
Sin amor, la sociedad humana se halla en un estado muy difícil, sin él, en el futuro afrontara muchísimos 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 actúe como tu enemigo es tu mejor maestro
La oscuridad interior, que llamamos ignorancia, en la raíz del sufrimiento
Cuanto más luz interior surja, menos oscuridad habrá. Esa es la única forma de alcanzar la salvación o nirvana
Todas las religiones tienen el mismo objetivo de crear paz interior
Sabiduría, generosidad y practica de la meditación
Al tener un corazón puro, podrás llevar a cabo cualquiera profesión
Si una nación sigue imponiendo a otra las formas sociales, políticas y culturales que esta no desea, es muy dudoso que se alcance la paz mundial
Si concentras toda tu energía y tus pensamientos en ser rico o en adquirir bienes materiales (toda la riqueza que pertenece a esta vida) como máximo 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 última 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 más 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 jamás liberar al otro
Ley del karma (acción física, verbal y mental)
Si actuamos de forma correcta las cosas saldrán bien, si en cambio somos responsables de comportamientos incorrectos las cosas irán 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..... así como mañana seremos lo que las acciones de hoy están 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 físicamente 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 continúe 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 enormemente 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 egoistas 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
respeto 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 religion es la bondad

Las armas no permanecen almacenadas

Cada religion 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, comprendernos. 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 religion 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 compasion nos trae tranquilidad y tambien fuerza interior, y la fuerza interior es el origen fundamental del exito

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 agitacion 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 comunicacion

Todos los seres humanos, pueden poseer la semilla de la compasion

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 él responsabilidad y que utilicen el razonamiento para dirigir su atencion 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 práctica en el día a día

El poder de la compasión

Nuestras manos están hechas de tal manera que sirven más para abrazar que para golpear.

III- ETICA DE LA VIRTUD-SHILA

HOMBRE, monje, místico

VER pag 243 del libro, los yogui no tienen vida sexual

Se unen pero no hay eyaculación-hace alusión a una frase del VI dala 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 sí mismo, independiente y que excluye todo lo demás, 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 físico

La respuesta a la muerte es la calma. Cuanto más tranquilo estes cuando se acerque tu final, más fácil te resultará

La tolerancia es una virtud, el desarme desde el interior

Mi biografía espiritual

Virtudes amor, la compasión, la tolerancia, templanza y control de uno mismo, altruismo, pacifismo

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 corazón humano e ilumina el mundo"

En las relaciones humanas, la compasión contribuye a promover la paz y la armonía

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 más nos preocupamos de la felicidad de los demás, más aumenta nuestro propio bienestar, el objetivo de la vida es ser feliz

Virtudes de la compasión, la razón y paciencia

Altruismo

Un bikshu o monje tiene que cumplir 253 votos y una monja 364 votos

Los cuatro votos raíces corresponden a 4 prohibiciones simples (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 perdón, la humildad o la disciplina personal

La falta de altruismo, que provoca problemas y desórdenes 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 antídoto de los venenos mentales

La sabiduría es el antídoto más 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 metafísicos 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 perdón o el sentido de la responsabilidad

La ética 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 Tíbet solemos decir que muchas enfermedades pueden ser curadas gracias a un único remedio, el amor y la compasión, el perdón, 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. Perdón autodisciplina

Ningún ser sensible quiere sufrir todos quieren la felicidad

La protección 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 ética 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 útiles	7- denigrar
8- cultivar la satisfacción	8- envidias
9- ser benevolente	9- ser malevolos
10- tener miras justas	10- tener miras falsas

Los factores de la realización persona: riqueza, satisfacción, espiritualidad y la iluminación

El primer paso en la búsqueda de la felicidad es el estudio

Entrenar el propio espíritu es un arte. La vida misma es un arte

Amor, compasión y perdón, bondad, gentileza y compasión

Para vencer la pereza hay cuatro antídotos: fe, intención, 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 ético, es entrenamiento en la meditación

La bondad, un buen corazón

Altruismo-bondad

Antes de enseñar a otros, antes de cambiar a otros, nosotros mismos debemos cambiar, tenemos que ser honestos, sinceros, de buen corazón

El pequeño libro de la sabiduría del dalai lama

Paz, bienestar, seguridad

No hemos tenido éxito en obtener la felicidad, la paz y la superación 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 demás

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 aplicaci3n
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 da1o que uno pueda sufrir
2)aceptar voluntariamente las dificultades
3)paciencia o la tolerancia que comparte
Descubrir la doctrina
Moralidad,sencillez contento
Sabidur3a=conocer la variedad de fen3menos y la sabidur3a de conocer el modo de ser de los fen3menos
Sabidur3a de conocer el modo de ser o la naturaleza ultima de los fen3menos- es la mas importante,constituye la sabidur3a de percibir la vacuidad
Pueden pasar 10 a1os 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 predisposiciones 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 características propias de nuestro animo.Debemos cultivarlas,por tanto,mediante el razonamiento,pero tambien mediante la sensibilidad y la intuición

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 evitamos 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
religion es el altruismo
La metafisica genera etica
Virtudes classicas 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 sabiduria ve las cosas tal como son:la ausencia de cualquier cualidad
definitoria de la realidad perceptible
La sabiduria 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 comprension 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 sabiduria

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 atencion y la actitud alerta

cuando la gente olvida los principios eticos basicos y actua de forma egoista, 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 antidotos

7-aplicacion

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 valoracion 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 automaticamente al bienestar de los demas

Toda revolucion espiritual entraña una revolucion etica

Actos eticos, actos espirituales. Los seres humanos somos seres sociales

Ansiedad, frustracion, 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 muchísimo 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,espíritu 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 espíritu

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 espíritu,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 corazón 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 compañías,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 intención de nutrir el espíritu 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 mayoría 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 conversaci3n 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 el.**

- 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 compasi3n-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 ensefanzas 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 hincapi3 en la practica de la compasi3n

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 demás
Mejorarnos a nosotros mismos
Cuanto más cultives la bondad, más feliz y tranquilo te sentirás

El universo en un solo átomo

Tiene la ética un lugar en la ciencia-es el ánimo de la persona que blande el instrumento el que determina el propósito con que será aplicado

Valores de la creatividad y la espiritualidad

Antietico-nihilismo, materialismo, reduccionismo

Clonación-estoy en contra es aberrante.....

Desde el punto de vista del budismo, se trataría de un cuerpo idéntico aunque de dos conciencias enteramente distintas. El individuo morirá igual

Cuando estas tecnologías (fetos ideales o de diseño) se emplean por motivos médicos-para la curación de una deficiencia genética determinada

No podemos más que solidarizarnos

Factores de la respuesta ética

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 más amplia posible, que no solo consiste en situar el tema dentro de la imagen más general de la empresa humana, sino también en tener en adecuada consideración las consecuencias a corto y a largo plazo

3) en el momento de aplicar nuestros razonamientos al análisis de un problema debemos asegurarnos de ser honestos, conscientes e imparciales, de otro modo, podríamos caer víctimas del autoengaño

4) al enfrentarnos a cualquier desafío ético real, debemos hacerlo con un espíritu de humildad, reconociendo los límites de nuestros conocimientos (colectivos y personales) pero también 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 acción obedezca al objetivo primordial del bienestar de la humanidad y del planeta que habitamos

El poder de la paciencia

Bondad, reconciliación, afecto, tolerancia

Emociones aflitivas-vanidad, arrogancia, envidia, lujuria, mezquindad

Aunque tenga grandes posesiones, cuando sientas odio interno, tendrás deseo de destruirlas. No hay ninguna garantía 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 confusión, su antídoto 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 cuestión 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 motivadas ni ejecutadas-crímenes por compasión...

Cuanto más sofisticada es una persona mejor oculta su sentimiento de odio-cuanto más odie más amable se mostrará

El aborto es un homicidio, un feto es también 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, también puede causar daño a otros de la misma manera. Si está dispuesta a hacerse daño a sí misma, es muy posible que también cause daño a los demás

SANTIDEVA

VERSO 59-aunque viva feliz durante mucho tiempo

Acumulando abundantes riquezas materiales

Me ire de aquí con las manos vacías

Como si me lo hubieran robado todo

-no compensa vivir una vida larga basada en el éxito material que se obtiene a través de medios indignos

60-sin duda las riquezas materiales me ayudarán a vivir

Y me permitirán hacer el bien y eliminar el mal

Pero si me enojo por su causa

Mis virtudes se consumirán y el mal crecerá

-61-¿Qué sentido tiene la vida

De quien solo comete maldades,

Si en su afán de obtener riquezas materiales

Consigue que su vida se arruine.

5 pautas censurables=una de ellas es engañar y adular a un benefactor para obtener el máximo de beneficio

-“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 darán placer?

La fama se le puede subir a la cabeza y llenarle de orgullo, con lo cual adoptará 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 posesiones 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 más compleja es la estructura psicológica

ARYADEVA-los que tienen fortuna y éxito están plagados de dolores mentales y emocionales, y que los pobres están plagados de dolores físicos 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 único que debemos hacer es considerar de qué modo nos relacionamos con el mundo y con los demás

El poder de la compasión

Cap 1-satisfacción, la alegría y el bien vivir

Humildad genuina y la falta de confianza

Ego negativo-muerte, robo, etc

Ego positivo-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 está rodeado de sangre....

Aunque uno tenga muchos bienes materiales, si es pobre mentalmente siempre sentirá carencia y siempre querrá más

Competencia amistosa que sirva como factor de estímulo 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 período a conocerse mutuamente y después, cuando están sinceramente convencidos de que puedan convivir, deben casarse

El control de la natalidad es muy necesario

Fuentes de nuestra felicidad=salud, comodidades materiales y las buenas compañías

Cap 3 relación con la ira y la emoción

La causa principal de una vida feliz está 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 espíritu

El descontento es la semilla de la ira

Cap 4 dar y recibir una manera práctica de dirigir la compasión y el amor

El matrimonio no es para la satisfacción temporal, sino para algún tipo de sentido de responsabilidad

La fama es decididamente un producto de otras personas, sin la presencia de otras personas, el concepto de fama ni siquiera tendría sentido

Una verdadera amistad se desarrolla a base del auténtico afecto humano, no del dinero o poder

La eficacia del tratamiento depende del "afecto" del médico

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 perdón

Una sola religión no puede evidentemente satisfacer a toda la humanidad

Práctica del dar y tomar

El problema ambiental surge insaciable avaricia, insatisfacción y codicia

Desarme-formación de un frente unido contra las guerras y conflictos

Población-cuidado por que los recursos son limitados

Cap 7-preguntas y respuestas-pag 93 a 152

Miedo hay que erradicarlo-hay esperanza

El miedo crea medidas preventivas

Perdón=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 prácticas religiosas, postraciones, mantras, meditando sobre el amor y la compasión

Meditación

a) contemplativa

b) absorbente

c) analítica

VINAYASUTRA-el principal propósito del celibato es tratar de reducir el apego o el deseo

Nunca se debe dejar salir esa energía. Esa energía 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 más inteligentes son más previsores

La felicidad es mental. La felicidad se ha de desarrollar en nuestro interior, nadie nos la puede dar. Su origen último es la tranquilidad o la paz mental

Renunciación de los placeres de esta vida y el espíritu de renunciación de los placeres de la siguiente

LAMRIM-práctica 10 virtudes y evitar 10 no virtuosas

Emociones negativas-

resentimiento, soledad, miedo, duda, desesperanza, depresión

Yo fuerte-yo puedo hacer esto, puedo ayudar, puedo servir

Hay un deseo bueno que busca la bondad y otro malo que no lleva a ningún lado

Aunque existan leyes reglamentarias en todos los países, 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 religion.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 religion 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 características 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,ganancia,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 éticos,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
también 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 prójimo se traduce en valor y fuerza
el odio es siempre reprobable y nunca útil
mientras que la colera puede tener su utilidad en algunas circunstancias
paciencia es buena, someterse no
educación moral que fomente la compasión, la sabiduría y la clarividencia -
amor al prójimo
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
egoísmo inteligente - pag 85
todos los seres vivos tienen esto en común: 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 más desigualdades y personas
necesitadas haya en el seno de una sociedad, más problemas sociales y mayor
malestar habrá en la sociedad
hipocresía, falsedad y maldad al contrario amor, paciencia y tolerancia
teniendo en cuenta que una de las principales causas de armonía entre las
religiones es la universalidad de las instrucciones sobre el amor, cuanto más
reconozcamos la utilidad de ese amor y más precioso lo consideremos, mayor
será el respeto que tendremos hacia las religiones ajenas a la nuestra
la felicidad es algo que debemos crear en nosotros mismos
cuanto más desarrollamos el amor y el afecto hacia los demás, así como el
deseo de ser útiles, más serenos está nuestro propio estado de
ánimo, cuando deseamos ayudar a los demás, nuestra actitud hacia ellos es más
positiva
el cuerpo de una persona desgraciada envejece más rápido
beneficio temporal, beneficio último
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 métodos anticonceptivos no violentos
el budismo celebra las virtudes de la castidad y la abstinencia y desalienta
cualquier forma de comportamiento sexual incorrecto
gran vehículo, 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 práctica es superficial, esta condicionada por el medio
social y las tradiciones del país

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 mayoría 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 perdiera 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

Budadharm=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 vacío (tema explícito) 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) lámpara 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 recibí de KYABJE TRIJANG RIMPOCHE

Seis prácticas preparatorias-jorwai choedrug (jor choe)

- 1) limpiar el lugar de meditación 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 meditación cómodo en la posición VAIROCANA de 7 signos y con el estado de ánimo adecuado, centrado en tomar refugio y generar motivación altruista
- 4) visualizar el campo de mente
- 5) efectuar la práctica 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 méritos
- 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 meditación contemplativa y la de absorción

Es importante que el maestro tenga una motivación pura y el querer ayudar a sus discípulos-más vale la calidad que la cantidad

Una guía práctica 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 debería estudiarse y enseñarse el texto que posee, esas dos cualidades excepcionales
- 4) las etapas de los discípulos 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 izquierda 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 arañas 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 izquierda 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 izquierda,heroínas 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 física 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 así 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 potenciamme 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 dhyannis

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 místico

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 resolución

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 lograr 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-ACTIVIDADES ENTRE SESIONES EXAMEN DE CONCIENCIA

10-RESUMEN

PARTE III-PRINCIPALES MEDITACIONES DEL LAMRIM

1-FE EN UN MAESTRO ESPIRITUAL

A- fe a través 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 aquel que te da sus enseñanzas
Te guía a la iluminación
Cuerpo del gozo SAMBHOGAKAYA
Iluminado cuyos sabios medios
Vibran de compasión
A todo ese linaje de amigos místicos rezo yo

Que pueda adquirir plena experiencia de las vías
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 vacío 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 a través de la acción

ASHVAGOSHA en GURU PANCHASHIKA (50 versos sobre el guru)
GUNAPRABHA en VINAYASUTRA(la esencia condensada de la ética)
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 demás?

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 también causas y condiciones

Causas substanciales=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 lógica

La naturaleza básica 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 psicofísicos

-2-emociones negativas(deseo,aversión,envidia,colera)

-3ª mara.-tentaciones espontáneas

-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-AMOGASIDHI

5 agregados -1-conciencia

-2-forma

-3-sensación-sentimiento

-4-discernimiento

-5-factores constitutivos

Seres de sabiduría-YESHEPAS

8 beneficios

1)aproximarse más al logro de la plena iluminación

2)complacer a todos los budas

3)no estar nunca privado de un guía espiritual

4)no caer en ningún reino de transmigraciones desfavorables

5)hacerse inmune a maestros que extravían 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 crímenes 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 queremos
- 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
-espíritu errante
-ser infernal

ABHIDHARMA
DO-DE DREN PAN
NYERSHANG
Sutra sobre la atención vigilante
Infernal-ignorancia y confusión
-de los animales
-pretas-espectros hambrientos

5-BUSCAR REFUGIO

Tres joyas(KANCHOK)
Límites miedo y convicción
Dharma es refugio-arya
4 nobles verdades
DIGNAGA-PRAMANA-SAMUCCA(compendio de cogniciones válidas)
Mientras más inteligente y sabia es una persona, más 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 corazón y el altruismo
El abstenerse de acciones negativas, es prueba de que se encontró refugio
El refugio fortalece el valor preciso para realizar acciones positivas y debilita la
osadía necesaria para entregarse a acciones negativas, no hacerle daño a nadie

6-KARMA

Toda acción que produce felicidad es positiva
Todas las enseñanzas de Buda tratan del modo de domar 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 esfuerzo 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, místico

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 bodhisatva,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 asctica 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

físico, pero no se reduce a él. La conciencia representa una facultad de claridad y luminosidad que permite percibir y conocer mediante la aprehensión directa de los fenómenos

Tipos de conciencia = vigilia, sueño, sueño profundo

ARYADEVA

ANUYOGA

KALACHAKRA

TSONG KHAPA santo y erudito tibetano del siglo XIII, fundó la escuela

GELUGPA

Estudio, reflexión y meditación

Ley natural de la causalidad

Fuentes del conocimiento (experiencia, razón y testimonio)

La meditación de la interdependencia es inseparable de la práctica de la compasión

Las personas que meditan son más felices, menos sujetas a las emociones destructoras y se muestran más receptivas ante los sentimientos de los demás

Todo ser animado tiene una conciencia

VINAYA - disciplina monástica

KALPATARU - uno de los 5 árboles del Svarga

Trasmigran las almas de los mortales que han vivido virtuosamente, hasta que llegue la hora de retornar a un cuerpo celeste

ÁRBOL 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, bodhisatvas, hartas

SUNVATA - la nada

SUTANTRA - meditación

KANGYUR - enseñanza buda

Samsara

a) dioses

b) semidioses

c) seres humanos

d) pretas yidag - están siempre padeciendo calamidades, hambre y sed

e) animales

f) infiernos

KARMA - meritorio - samsara - nirvana

- demeritorio

- achala - invariable

Clases de ilusión = pasión, cólera, orgullo, odio, hostilidad

SILA - ética

SAMADHI - concentración

VIPESSANA - meditación

La religión ha de practicarse con la mente

6 paramitas

1 - preparación

2 - aplicación

3 - visión

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 espíritu

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 espíritu”

El budismo no es una religión, sino una ciencia del espíritu

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 espíritu sutil más profundo

Compasión(KARUNA)-no perjudicar a los demás 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 demás y liberarse totalmente del sufrimiento y

“seres sensibles” se refiere a un número infinito de existencias en el universo. Esta aspiración se basa en una compasión auténtica e igualitaria hacia todos los seres sensibles. La compasión es el deseo-en la raíz de toda intención altruista-de ver a todos los seres sensibles liberados del sufrimiento

Meditación 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 tenemos hacia una persona en concreto o un estado de existencia especial

b) aspiración 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 él,la comprensión es mas clara.Aquí comienza a tener experiencias

c)sabiduría meditativa adquirida-ya no comprenderas a la persona desde el punto de vista intelectual,sino que a través de una experiencia meditativa

el antídoto del odio-meditación sobre el amor

para vencer el apego-trabajar agregados-SKANDHAS

para contrarrestar la ignorancia-debemos concentrarnos en el movimiento del soplo y en la interdependencia

el origen de la agitación del espíritu es la ignorancia,que nos impide ver la verdadera naturaleza de las cosas

el espíritu es llevado bajo control por la purificación de nuestra falsa percepción de la realidad.Esta es la enseñanza de Buda. Mediante el entrenamiento del espíritu podemos transformar las condiciones en medio de las cuales hablamos y pensamos

“lo ideal es meditar en un lugar retirado,favorable a la serenidad física y mental”

Etapas hacia la calma mental

1-fijación del espíritu=consiste en orientar el espíritu hacia el objeto de la meditación

2-fijación continua=alcanzamos cuando llegamos a fijar nuestro pensamiento sobre el objeto de modo continuo

3-refijación=tomando conciencia de que el espíritu se dispersa y fijando de nuevo el pensamiento en el objeto,llegamos a estar concentrados sobre 2/3 del tiempo

4-fijación 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 espíritu

6-pacificación

7-pacificación total

8-unicidad de la finalidad

9-realización 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-eliminación de raíz 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 espíritu,debes seguir una senda BUDA

Dos verdades=convencional o última 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

Iluminación clara, completa y perfecta
7 instrucciones de causa y efecto-ASANGA
Intercambio del yo por el otro
El camino del bodhisatva-SHANTIDEVA
NAGARJUNA-guirlalda 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 instruccion de enseñanza
Instruccion en siete partes de la causa y efecto-asanga
Santideva-cambiarse uno mismo por el otro
Nagarjuna-la preciosa guirlalda
La actitud 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 consiguiente 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 imposible 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 tolerancia
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=cuentos 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 obtiene,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

-kagyü

bodhisahvayana

3-cittamatra

-chandrakirti

-sakya

4-madhyamaka

-shantideva

-gelug

-mahayana-vajrayana

Padmasambhava-shantarakshita-nyingma

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 aflitivas=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

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)aqueellos factores que son emociones aflictivas e impiden que uno se libere de la existencia ciclica

2)aqueellos 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 aplicacion mental inadecuada,proviene de las elaboraciones

conceptuales, es decir, de las elaboraciones de la mente que concibe que los objetos existen realmente por sí mismos. Y al final estas elaboraciones cesan al meditar sobre la vacuidad

NIRVANA=naturaleza última de la mente

SAMSARA=existencia cíclica

El objetivo principal del yoga tántrico más elevado es minimizar el nivel más burdo de la conciencia y manifestar la mente más íntima y sutil. Una vez esta mente sutil se activa, puede transformarse en la sabiduría que comprende la vacuidad

La visión interior

Iluminación-el despertar-budidad

Sufrimiento-del dolor

-del cambio

-totalizante

“cuanto más intenso es este placer más profunda será el futuro sufrimiento

Los tres venenos=ignorancia, deseo, odio

Proseguir por el sendero, practicar la meditación y ampararse

Buda=es un ser que se ha librado totalmente de cualquier ilusión, de cualquier apego, de cualquier ignorancia

ARAHAT=sabio que se retira para meditar a lograr la liberación de todos los seres vivos

3 giros de la rueda

1 giro=las 4 nobles verdades

37 aspectos de la vía que conduce a la iluminación

Octuple sendero noble=

”recta visión, recto pensamiento, recta palabra, recta acción, recta existencia, recto esfuerzo, recta concienciación y recta concentración

Vacuidad (shunyata) en sutras de la sabiduría

Tantras

1-KRIYATANTRA-tantra de la acción

2-CARYA-tantra de la ejecución

3-YOGA TANTRA-tantra del yoga

4-ANUTTARA YOGATANTRA-tantra del yoga supremo posición con los pies cruzados y la espalda recta-VAJRA DHARMADHATU-reino de las verdades

SADHANA=enseñanzas lama

Lama=no existe ningún otro más 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 psicofísica de cada ser humano

ABHISHEKA-iniciación

Deberían haber estudiado con atención y, a menudo durante largos años, los textos relativos a la propia iniciación... tendrían que haber desarrollado una profunda y personal relación espiritual con su maestro... deberían 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 conciencia que se reencarna existencia tras existencia, vida tras vida

Al morir es ideal que sea serena, calmada y libre de emociones
aflictivas(odio, apego, miedo)

BARDO=estado intermedio dura 7 a 49 días, el hecho de que el calor fluya
de abajo hacia arriba se considera como señal de una reencarnación
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 sabidurías ordinarias

1-sabiduría fundamental pura como el espejo

2-sabiduría fundamental discriminante

3-sabiduría fundamental de la realización de las acciones

4-sabiduría fundamental de la naturaleza de los fenómenos

Mente de clara luz

La sabiduría del dalai lama

10 prácticas de las virtudes

CHENREZIG=protector

El budismo postula una vía de autocreación 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 religión sino que una ciencia de la mente, el único
creador es la conciencia interior más sutil

Crecimiento dependiente
 MAHAYANA-hace énfasis en el auto sacrificio y el desarrollo del altruismo
 mientras que HINAYANA nos enseña la importancia de no herir a los demás
 SHANTIDEVA-libro aventurarse en los actos de un bodhisatva
 Uno llega a ser un bodhisatva cuando su mente rebosa la compasión pura y
 la ecuanimidad que proceden de la mente bodhi
 La mente bodhi es la semilla del dharma
 HINAYANA-busca su propia salvación
 MAHAYANA-busca la salvación de todos
 Son los engaños los que activan el karma negativo y llevan la miseria a todo
 ser vivo.La verdadera expresión de la no violencia es la compasión
 SHILA-adiestramiento de la conducta superior
 SAMADHI-entrenamiento en la meditación superior
 PRAJNA-adiestramiento en la sabiduría superior
 La verdadera expresión de la no violencia es la compasión
 Para cambiar las condiciones externas debemos cambiar nosotros primero
 El principal objetivo de nuestra vida es la felicidad
 Libera al 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 auténtico señor de la
 misericordia es la compasión en sí misma.La compasión,base de la felicidad
 humana
 37 armonías
 La tolerancia te la enseñara tu enemigo,si sientes respeto por tu enemigo en
 lugar de ira,desarrollar compasión
 Espíritu de perdón 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 respiración
 -luz clara
 -momento de la muerte
 Mente bodhi-debo llegar al estado supremo de buda,omnisciente,de forma
 que pueda liberar a todos los seres de su océano de miseria o samsara y
 ubicarlos en la felicidad última o nirvana
 Actos del
 bodhisatva=generosidad,moralidad,paciencia,perseverancia,meditación y
 sabiduría
 DUKKHA-insatisfacción
 Destrucción o la liberación de la insatisfacción y sus causas,originados por
 el karma individual y la apariencia y sus influencias dominantes consiguientes
 Aspiración altruista a la iluminación
 AHIMSA-estado de paz y no violencia
 La verdadera expresión de la no violencia es la compasión
 JE TSONKAPA
 GELUKPA

Escritos esenciales

DARSHAN-ver

SHAKTI-poder

El budismo en cualquier caso, es eminentemente racional, psicológico y terapéutico

-teoría del surgimiento condicionado

Doctrina del vacío

Ver las cosas como son eso es la sabiduría

El objeto es lo que es

Cuando nuestra vida está alejada de la realidad sufrimos

Teoría de la sustancia

El vacío supone la imposibilidad de que nada exista por sí mismo, separado de una vasta concatenación de relaciones

Al hacer daño al enemigo, nos hacemos daño a nosotros mismos

BODHICARYAVATARAsos que llevan al camino de la iluminación de santideva

“mientras el espacio perdure

Mientras los seres sensibles perduren

Hasta entonces, también yo pueda perdurar

Y disipar las desdichas del mundo

Vasta unidad, un flujo, una danza, un proceso orgánico

Budismo es alérgico a los nombres, para los budistas la realidad no es un nombre es un verbo (compasión)

MAITREYA-aparte de las vibraciones no hay nada

5 agregados

1-forma física

2-sensaciones

3-ideas

4-tendencias

5-conciencia

DHAMMAPADA”hacer el bien, evitar el mal, purificar la mente. Esta es la enseñanza de 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 meditación

SHAMATHA-calma

VIPASHYANA BHAVANA-cultivo de la intuición

MADHYAMAKA(camino medio)

NAGARJUNA

PRAJNAPARAMITA

Corazón bueno=compasión, tolerancia, perdón

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 subsiguiente

Origen dependiente

También resulta evidente que todos nuestros actos, palabras y pensamientos por leves o inconsecuentes que parezcan ser, tienen una clara implicación no solo para nosotros, sino también para todos los demás

12 vínculos de origen dependiente

Es la naturaleza interdependiente de la realidad

Imposibilidad de encontrar (la ausencia de una realidad

intrínseca, 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 términos relativos

Los practicantes se dedican a refinar las cualidades virtuosas como la generosidad, la ética y la paciencia hasta el punto de que darían lo que fuera de sí mismos y se someterían a cualquier prueba o injusticia con el fin de servir a otros. Más importante aún desarrollan su sabiduría, la aprehensión del vacío... basta decir que, cuando la aprehensión del vacío de la existencia inherente se convierte en algo más profundo, todo vestigio de egoísmo desaparece y uno se acerca a la iluminación

Comasión es una aspiración, un estado mental que desea que los otros se liberen del sufrimiento. NO es algo pasivo, no es únicamente empatía, es más bien un altruismo empático que se esfuerza activamente por liberar a los otros del sufrimiento. La compasión auténtica debe tener sabiduría y bondad. Es decir, debemos comprender la naturaleza del sufrimiento del que queremos liberar a los otros (esto es la sabiduría) y debemos sentir una profunda intimidad y empatía con los otros seres (esto es, la bondad amorosa)

Niveles del sufrimiento

1º-sensaciones de dolor y malestar físico 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 sabiduría

Concentración meditativa y autodisciplina ética

Potowa de la escuela KADAM

Sutra del diamante cortador

Nirvana=apagar de un soplo, extinguir

Cesación de ira y el odio, el deseo, la codicia y todos los estados mentales ilusorios impulsados por el egoísmo 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 énfasis budista en la moral dice que el modo de lograrlo es reducir el egoísmo y la codicia y cultivar en su lugar la bondad y la generosidad

KUN LONG-disposición animica

MAHAKARUNA

Enemigo es alguien que nos daña o que tiene la intención de dañarlos

Compasión=NYING JE

Paciencia-sō 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 interés, aquello que, a fin de cuentas, crea felicidad

La fuente definitiva de mi felicidad mental es mi paz de espíritu

La ira nos arrebató una de las mejores cualidades humanas: la capacidad de juicio

Las emociones aflitivas nos engañan (rabia, rencor, odio, maldad) cuando nos enojamos, dejamos de ser compasivos, amorosos, generosos. dispuestos al perdón, tolerantes y pacientes

El corazón de la renuncia es una búsqueda de la victoria sobre el enemigo interior, las aflicciones mentales

KLESHAS-emociones aflitivas

La codicia es una forma de deseo basada en unas expectativas

desmesuradas, el verdadero antídoto de la codicia es la complacencia

Disciplina, no significa prohibición, sino que más bien significa que, cuando se da una contradicción entre los intereses a largo plazo y los intereses a corto plazo, hay que sacrificar estos últimos en aras del beneficio a largo plazo

Ser consciente de una sola debilidad de uno mismo es más útil que ser consciente de mil debilidades de otra persona. En vez de hablar mal de los demás y de forma que produzca fricción y malestar en sus vidas, debemos practicar una percepción más pura de ellos, y cuando hablemos de los demás, debemos hacerlo de sus buenas cualidades. Si nos damos cuenta de que estamos criticando, sería mejor que nos llenáramos la boca con excrementos. Eso termina rápidamente con esta mala costumbre

La responsabilidad descansa en nuestro pensamiento

SHANGA o comunidad virtuosa

Cualidades-se basa en la compasión

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 nítida"

Mente diamantina

Mente sutil

La naturaleza última 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 iluminado

3-debido a sus logros espirituales anteriores puede escoger o al menos influenciar el sitio y la situación 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 siguiente

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 a traves 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 a traves del poder del analisis, se llega a ver el mejor aspecto o cualidades de un objeto mejor, conociendo el objeto a traves de una forma de sabiduria analitica

SAMATHA-permanencia apacible

-se logra a traves de la meditacion de concentracion

VIPASANA-a traves 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 conscientes 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 a traves 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 miembros 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,el habla 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 establecen una relación, lo llamamos vida, cuando la conciencia y el cuerpo terminan su relación lo llamamos muerte

La conciencia no obstruye, no es física, cambia, transforma y afecta. 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 actúas bien, tendrás felicidad, si actúas 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 demás

La ilusión es la causa principal de renacer en el samsara

Todo estado mental que trastorna, aflige y tormenta la mente es una ilusión

-apego -ignorancia -ira -duda -orgullo

TSONGKHAPA (1357-1419)

Sufrimiento es causa de nuestras propias ilusiones y acciones kármicas 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
-espíritus hambrientos -animales -seres del infierno

Agregados físicos y mentales

Seis mentes principales

Ojo -nariz -boca -lengua -cuerpo -conciencias mentales

Clases de acciones

tipos de acciones

a) acción deliberada 1-meritorias

b) acción operacional 2-no meritorias

c) liberación que es la esencia -3-invariables

extinción del sufrimiento y sus causas y la gran liberación-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 sabiduría 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 fenómenos 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 continuamente

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

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 aplicaci3n 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 contrarrestar.....se requiere.....
El otro como un verdadero maestro de paciencia
Secretamente=discrecion=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 proximo
Cultivar la felicidad individual puede contribuir a mejorar de forma profunda y eficaz la comunidad humana en su conjunto
Los que tienen un corazón 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 corazón.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 indisciplinados 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 contrarrestar 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 aficciones 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 ,espíritu
Bodisatva=buen corazon dotado de sabiduria,heroe de mente iluminada-hijo de los budas-practicante del sendero
6 paramitas-(practicasc 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 corazón afirma: "la forma es el vacío, el vacío es la forma"

Vacuidad – luz clara – significa carencia de ego

Para cultivar la compasión es indispensable la renuncia

La energía de la furia es casi siempre imprevisible

En toda religión importante, lo esencial es la hermandad

Para liberarnos del sufrimiento debemos practicar el sendero de la liberación (meditación)

De este modo, las cosas dependen más 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 – o sea – la inteligencia con un buen corazón

Es muy importante que te arrepientas de las acciones negativas que cometiste en el pasado, y que desarrolles una potente resolución de no entregarte nunca más a ellas nuevamente, para tener sabiduría, es necesario poseer fuerza interior

Si no tomamos la responsabilidad de ayudar a los demás, el sufrimiento será ilimitado

Una mente indisciplinada, padecerá el sufrimiento

Pero una mente bajo control, será feliz y estará en paz, si dominamos nuestra mente, vendrá la felicidad, la bondad, la gentileza son una religión universal

El arte de la compasión

Compasión = deseo de que todos queden libres del sufrimiento

37 prácticas del bodhisatva – togmay sangpo

Las etapas de la meditación – komalashila

Todos los seres comparten con nosotros sus deseos de felicidad y de superar el sufrimiento

Nuestras emociones y pensamientos son "proyecciones mentales" – cuanto más racional es un proceso, menos probable es que se vea influido por las proyecciones

Meditación – gom – familiarizarse

Podemos meditar en cualquier lugar siempre y cuando sea tranquilo

Es aconsejable las primeras horas del día

Meditación analítica (racional) o contemplativa

Causas sustanciales o cooperantes

Es mediante el esfuerzo constante basado en la comprensión de la mente y en cómo interactúan sus distintos estados emocionales y psicológicos como conseguimos el progreso espiritual

Primero debemos identificar los factores opuestos a una virtud en concreto

Evitar las diez acciones no virtuosas

Karma – acción – 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, pasión, celos)

a) la comprensión deriva de la escucha

b) comprensión deriva de la contemplación

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 dependiendo 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=espíritu

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 día 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 "continuum 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 eliminan 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)
 -vacío=al formar esa aptitud por el vacío
 Desaparecera el habito de percibir sustancialidad
 Al formarse en la vision de la falta de entidad
 Desaparecera incluso el vacío(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
 Vacío según escuela camino medio-estrofas 44 a 59
 a)la mente de los arhats
 b)la liberacion requiere aceptar el vacío
 c)comprension prasangika y svatantrika del vacío
 d)diferentes grados de vacío en las personas
 e)tres alternativas
 f)el vacío 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 vacío
 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 vacío mente
 g) conciencia del vacío 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 tibat

Me saltare esta parte,si alguien esta interesado en esto puede verlo desde la pag 25 a 32

DHARMA-DUHKKA=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 dukkha 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-pestifera

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 siguientes

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

Verdad absoluta -carente de si mismo

Sin alma

-NIHSAVABHAVATA

-carente de naturaleza propia

4 aspectos del vacio

- 1) BHAVASUNYATA=vacio de lo producido
- 2) ABHAVASUNYATA=vacio de lo no producido
- 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

2 entradas

Mentales

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 olfativo

-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-filosofía ética y pragmática

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

10 perfectas cualidades
10 niveles

3 marcas de la existencia

- 1-impermanencia
- 2-insatisfacción
- 3-carencia de yo-alma

Triple instrucción

SILA-virtud

SAMADHI-recogimiento

PRAJNA-sabiduría

Según SRAVAKAYANA, la virtud consiste en los preceptos PRATIMOKSA

Recogimiento

GAGANAGAÑJA-deposito infinito

SURANGAMA-eficaz en la destrucción del mal

Cuando la mente no está perturbada el cuerpo es más ligero y flexible

El sendero de la práctica consiste en 37 alas de la iluminación que llevan al nirvana

3 vehículos

- 1-discipulos
- 2-budas silenciosos
- 3-gran vehículo

La triple instrucción-TRISIKSA

1-instrucción en suprema virtud-ADHISILA-SIKSA

2-instrucción en supremo recogimiento-ADHI SAMADHI SIKSA

3-instrucción en suprema sabiduría-ADHIPRAJNA-SIKSA

“fuego quintuple”se sienta a todo el sol al mediodía”

Ciclo de la existencia

-celestiales -espíritus hambrientos

-titanes -animales

-seres humanos -seres del infierno

SABHAVAVADA-doctrina de que el universo es producido y sostenido por la acción natural y necesaria de sustancias de acuerdo a sus propiedades inherentes y no por la acción de un ser supremo

SIDDHA-realizado

SAMSKARAS-enseñanzas dodecuplo-pag 142

APAYABHUMI-PRETA-espíritu 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 substancialidad

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,conexion 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-reconocimiento 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 a traves 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-sentirte 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 VAISHESHKA 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 coleccion 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 cohesionada

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 convencional 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 preexistente

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 siguiente 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 "vacío" 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 larguísimo 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 comprension 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 recién 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 subsiguiente

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 aflicciones 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 espíritus frustrados

-mundo infernal

4 nacimientos

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 vicio 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 subterráneas
Comedores de perfume=los cantores y músicos 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 útil, cuando la mente reina la paz (mente perfectamente clara) siempre se está contento
Es mejor seguir la tradición religiosa de nuestros antepasados por que aporta unos resultados más sólidos. Al cambiar de religión 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 contradicción. Respetar las tradiciones ancestrales, es una garantía de estabilidad. Pero en algunos casos cambiar de religión puede ser uno de los acontecimientos más 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 compasión-sutras y tantras
37 auxiliares de la iluminación
a) pequeño vehículo-trono de diamantes (senda de la cesación)
b) vehículo trascendencia
c) gran vehículo de los tantras-ciclo de la insustancialidad-sistema de las 10 tierras
práctica “clara luz natural de la mente”
buda-señor de los leones (leon sakyas) vivió en el palacio real hasta 29 años, después practicó ascetismo durante 6 años y hacia los 36 años logró la proeza de iluminarse y alcanzar la budeidad auténtica y perfecta y vivió 40 años iluminado, actuando en beneficio de los demás
3 estados
1-estado arhat de los oyentes
2-estado arhat de los iluminados solitarios
3-estado de buda
KALPAS
Meditación de la cesta-biblioteca pitaka
Cuatro cuerpos, en el vehículo adamantino de las fórmulas secretas
Declaración de tathagata
Sutras de sentido definitivo
Sutras de sentido provisional
Talidad=simplicidad de lo real manifestada con toda claridad
DRANG DON-futuros guías-mente de iluminación
Causalidad kármica-el acto bueno produce felicidad
El mal sufrimiento. El karma no es la causalidad, que pertenece a la naturaleza de las cosas, sino su efecto en relación con la mente: hace más bien referencia a la intención que hay detrás de un acto
Textos del camino medio-del gran vehículo
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 iluminación”

Los temas de meditación son como alimentos para el espíritu-meditación analítica, 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

-disolución burda

-evanescencia

La muerte solo ocurre al cesar la “clara luz” del momento de la muerte

El alma permanece alrededor 3 días clara luz

Sea lo que sea, se dice que mientras dura la clara luz, no desaparece ni el antiguo cuerpo ni el vínculo que une el soporte con lo soportado como el vínculo que une el cuerpo con el espíritu, no se rompe, el cuerpo no se pudre

Causas de la muerte

-la muerte acaecida por la consumación del karma

La muerte acaecida por el agotamiento de los méritos

Y la muerte acaecida por los peligros que no se han evitado

Experiencias siquicas sobre la muerte en el “tesoro de la escolástica”, en el compendio de la escolástica

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 relación al nacimiento a través de una matriz. El bardo finaliza en el preciso momento de la concepción. Los textos precisan que la concepción tiene lugar cuando el esperma del padre y el óvulo de la madre se unen durante la copulación “sutra enseñado a NANDA sobre la entrada en la matriz” desde el primer día de nacer, el sufrimiento va aumentando-2-sufrimiento del cambio-3-sufrimiento de la composición

4 nobles verdades y sus 16 subdivisiones

“la verdadera felicidad no existe”-verdad de la cesación

-ingreso en el camino de la iluminación-el verdadero enemigo son las emociones aflitivas

-continuidad más elevada-asanga

-tratado fundamental-nagarjuna

-liberación es el hecho de agotar el karma y las emociones negativas

-la liberación 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 cesación, 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 filosofía del vacío como producción interdependiente

Verdad absoluta= una verdad absoluta para la razón que analiza el estado último de tal o cual objeto, una verdad absoluta en relación a lo que debemos negar, en concreto, la existencia real de tal 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 corazón

La forma es el vacío y la vacuidad es forma

Debemos perdonarlos pero no olvidar

El karma no se puede influenciar

Santideva-ingreso en el camino de la iluminación

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. Así pues, el dharma y la comunidad van en primer lugar

b) enseñanza

1-aparece un buda

2-enseñanza de transmisión-joya del dharma

+buda no fue el buda desde el principio

Cuerpo absoluto para el propio bien-buda león

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-certeza temporal, =el cuerpo de gozo durara mientras haya seres que salvar

4-su enseñanza en sin duda el gran vehículo

5-su círculo y su auditorio estan por fuerza contruidos por los sublimes

bodhisatvas

4 cuerpos

1-cuerpo absoluto-sabiduría y esencial

2-cuerpo esencial-subitamente puro y naturalmente puro

3-cuerpo del gozo

4-cuerpo de aparición

Vehículo adamantino de las fórmulas secretas

Las 3 raíces son los maestros espirituales

Raíces de las bendiciones, las deidades yidam, raíces de los logros y las

dakinis, raíces 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
"habitacion 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 descansa,sosegarla a la perfeccion
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 sustancialista

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 menospreciando 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 apariciones
 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 guía 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 demás
 ARYADEVA-400 versos(four hundred verses)
 Maitreya-sublime continuum
 Samsara-renunciación
 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 más intensa es el deseo sexual
 Compromiso por el otro
 TONG LEN-dar y recibir
 LANGRI TANGPA-el lama lloron
 SUGATA-ir más allá
 Conciencia sutil de la clara luz
 VAJRAYANA-los 8 conceptos indicativos de los estados mentales sutiles y su relación con los 4 niveles de la mente sutil
 Debe haber estudiado a fondo y la experiencia
 Maitreya dice que un maestro debe ser disciplinado,compasivo y estar en paz consigo mismo
 Si da instrucciones que contradicen el dharma 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 vacío
 El auténtico dharma implica la cesación y el camino enemigo tiene la intención de hacernos daño.Quiere que suframos.Por lo tanto no es digno de respeto y veneración
 1-se lee o se oye hablar de algo
 2-se reflexiona el tema en cuestión, en esta etapa uno comienza a tener experiencias o sensaciones
 3-sabiduría adquirida por medio de la meditación
 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 espontánea
 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 perdón
 Reencarnación es un continuo de la conciencia
 Buda sakyamuni el inspirador de la filosofía del vacío
 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 perfección

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 meditación

Empezó a estudiar a los 80 años en época de buda-PELGYE DOP DOPS-
monje estúpido o tonto

SAKYA PANDITA KUNGA GYALTSEN afirmó que el conocimiento se debe adquirir y desarrollar incluso si tenemos la certeza de que vamos a morir mañana, por que podemos recuperarla en la siguiente vida

ASHOKA

Estudio, práctica 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 vacío, o la experiencia subjetiva de ese vacío

Dharmakirti demuestra que los pensamientos, la reflexión 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 intrínseca o esencia

+consagración a Tara los miércoles ceremonia de larga vida

18 votos y 46 preceptos auxiliares de un bodhisatva

+los 12 eslabones del origen dependiente

3 tipos de paciencia

-1-a)la aceptación de los agravios inflingidos por otras personas

b)la asunción voluntaria del dolor, los sufrimientos y las dificultades que conlleva la práctica

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 última de la realidad y del concepto de vacío

el animar que otros adopten esta actitud se practica en la generosidad

-2-basar la práctica 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-resolución y la capacidad de mantener la atención en cualquier actividad-
disposición mental

6-la práctica 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 iluminaci3n total
Chakras=canales de energia
Buda shrijnana sobre la mente sutil-en un sue1o 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 compasi3n universal
a-metodo de las 7 causas y efectos
b-intercambio y la igualaci3n con los demas
practica 37 aspectos del camino de la iluminaci3n
4 conocimientos
1-conocimiento del cuerpo
2-conocimiento de los sentimientos y emociones
3-conocimiento de la mente
4-conocimiento de los fen3menos
10 virtudes-tomar refugio
Impurezas-imperfecciones-undia dejaremos de estar aqu3-muerte
DROMTONPA=hay que estudiar y aprender sin olvidar las practicas de la contemplaci3n y la meditacion

El poder de la compasi3n

Triple gema o joya
Cap1-satisfacci3n, alegria y el bien vivir
Cap 2-afrentar la muerte y morir bien
Mediante experiencias dif3ciles, la vida adquiere a veces mas sentido
"meditaciones de yoga de deidades"
Muerte-estado intermedio-renacimiento
Ciclo del sue1o profundo-vigilia-estado onirico
GUHYASAMAJA TANTRA.-cuando uno muere hay un cierto proceso de disoluci3n
MAHA –ANUTARAYOGA-TANTRAYANA-la muerte es una de las raras oportunidades para transformar la mente sutil en sabidur3a
Cap 3-la relacion ira y la emocion
Budismo como una "ciencia de la mente"
KARUNA(bondad o compasi3n infinita)
Solo un enemigo nos da la oportunidad de ejercitar la paciencia
Ningun otro nos ofrece la oportunidad de la tolerancia
Estado de extinci3n
Contrareacciones
Cap 4 dar y recibir-una manera practica de dirigir la compasi3n y el amor
Meditacion del equilibrio y la ecuanimidad
Debemos aclarar que la autentica compasi3n no se parece a la lastima ni al sentimiento de que los demas son de algun modo inferiores. En realidad con la autentica compasi3n 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 imaginaci3n
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 deducccion 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 entendimiento 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,deberíamos tener reuniones regulares entre los lideres

religiosos, en segundo lugar, entre los eruditos y en tercero entre las personas que tienen experiencias más profundas

Retiros de 3 años.....

Compasión práctica

Muerte significa sufrimiento

Si alguien vive aislado, al final experimentará mucha frustración por que su naturaleza humana es ser social

Causas cooperativas o sustanciales

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 suposición correcta, después en conocimiento inferido y por último, se puede tornar en una percepción válida que favorezca la comprensión de ese objeto concreto

Meditación analítica o unidireccional

Partes de una sesión

1-meditación

2-práctica 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 meditación

La vida es un proceso de cambio constante

Pujna

3 adiestramientos superiores

1-moralidad

2-concentración

3-sabiduría o introspección

El budismo cree en la autocreación

NIRODA-cese

KARUNA-compasión MAHAKARUNA-la gran compasión

Autoliberación

Ahimsa-la no violencia

Grados de interdependencia

1-causas y condiciones

2-parte y el todo

3-relación y la base de designación

Asanga logró el tercer bhoomi o grado bodhisatva

Tipos de naturaleza

1-dependiente

2-atribuida

3-consumada

ALAYAVIJANA-conciencia fundacional

4 búsquedas

1-una es la búsqueda de las etiquetas o términos en busca de una verdadera referencia

2-búsqueda del significado de los términos y de los conceptos

3-busqueda de la naturaleza o existencia del fenómeno

4-la busqueda de las características 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 corazón-el afecto humano

Somos animales sociales

La sensación de soledad se hace insoportable

Un estado mental positivo o paz mental, resulta también beneficioso para nuestra salud física

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 interés por su problema

Creo que el propósito de la vida es ser feliz-paz mental

El mayor grado de tranquilidad interna viene del desarrollo del amor y la compasión

Cuanto más nos preocupamos de la felicidad de los demás, 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 términos generales nuestra concepción ocurrió no solo en el contexto del deseo sexual, sino también en la decisión de nuestros padres de tener un hijo. Estas decisiones están basadas en la responsabilidad y en el altruismo: el compromiso compasivo

Si el maestro además de impartir educación académica asume también la responsabilidad de preparar a sus alumnos para la vida, sus alumnos sentirán confianza y respeto y aquello que se les haya enseñado dejará una huella indeleble en sus mentes

La necesidad de cariño humano está en nuestra sangre, creo que nadie nace libre de la necesidad de amar

Responsabilidad hacia los demás: el deseo de ayudarles activamente a superar sus problemas

El enfado eclipsa la mejor parte de nuestro cerebro: su racionalidad

Razón y paciencia

La compasión es por su propia naturaleza gentil, pacífica y suave, pero también muy poderosa

Expresa tus puntos de vista y toma medidas extremas, hazlo pero sin enfado ni malicia

La venganza basada en la ciega energía del enfado rara vez da en el blanco

Para cambiar y ocuparse de las emociones resulta decisivo analizar que pensamientos son útiles, constructivos y beneficiosos para nosotros
Pensamiento o una emoción 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 espíritu

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 será la resistencia a la hora de afrontar infortunios y mayor nuestra capacidad para transformarlos en condiciones más 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 acumulaci3n)
 4-5 poderes y 5 fuerzas(el camino de la aplicaci3n)
 5-7 factores de iluminaci3n,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 da1o 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 in1til
 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 fen3menos 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 categor3a 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 siguiente: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-concentración -grupos de discursos y conocimientos

3-moralidad

Tipos de meditación absorcivas y analítica

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 están a favor de la paz en el mundo, en estos términos, así como lo están 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 económico y por encima de todo, paz mundial

Interés propio juicioso

Interés propio comprometido

Interés mutuo

Cuando las personas actúan motivadas sobre todo, por la codicia y la envidia, no pueden vivir en armonía

El amor sincero no se basa en el apego, sino en el altruismo

Tradicción budista tibetana enseña a apreciar a todos los seres conscientes como si fueran nuestra querida madre, y a mostrarles nuestra gratitud por medio de nuestro amor

Cuando consideramos el aspecto puramente metafísico de la religión, no se acaba nunca la discusión escolástica

Cada religión ha de actuar de un modo determinado, adaptándose a un grupo concreto de personas y su forma de vida: El mundo necesita todas y cada una de las religiones, beneficiarlas, autoanálisis y auto corrección, 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 perdón, 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 benéfica

El cambio positivo tarda en llegar, y exige un esfuerzo continuado. Si nos desanimamos, quizás ni siquiera consigamos alcanzar las metas más sencillas

Camino hacia el nirvana

Celebración del dharma

Nuestra mente-la perla íntima de la sabiduría

8 libertades-10 riquezas

Verdad última y convencional-la persona tiene que escuchar, reflexionar y meditar en las enseñanzas sobre la naturaleza última

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 substanciales 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

1º 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 oración, la meditación y bendiciones de los seres superiores

7 versos

La inteligencia debe ser empleada de manera altruista

La única forma de conocer plenamente la conciencia es la propia experiencia

El yo solo se designa como continuidad de la mente

MAHAPARINIRVANA ARHAT DAKINIS-como ángeles

Mente que mora en la colina

El objetivo de nuestra vida consiste en el logro de la felicidad, la alegría, la satisfacción y la paz

Enseñanza de los niños-a través de sus acciones y de sus ejemplos, no solo de sus palabras, explicarles el valor del respeto, la tolerancia y la compasión. La

educación, en este sentido, una forma muy importante de alentar el conocimiento, la conciencia y la transmisión de valores humanos básicos

Lo que realmente importa es la transformación que sucede en nuestro interior

2-superación de las emociones aflitivas

Un cambio es siempre un cambio (pensar en eones)

KUMBHA MELA

Cuando Buda era un siddha aprendió de los maestros hindúes-SHILA-

SAMADHI-VIPASSANA

ANATMA –ATMA

BUDDHAM SHARNAM GACCHAMI

Compasión mahā-kāśhāna, la no violencia supera el dolor y el sufrimiento y alcanza el placer y la felicidad

Eliminar el malestar, la insatisfacción y la inquietud mental

Kāśhāna, compasión y respeto

1 nivel-la humanidad sufre, yo también sufriré

2 nivel-todas las religiones transmiten el mismo mensaje de amor, compasión, perdón, tolerancia, alegría y disciplina

La paciencia es el remedio propuesto para contrarrestar la insatisfacción mental. La codicia es mala genera infelicidad

37 versos de iluminación

4 reflexiones

1-naturaleza de nuestro cuerpo compuesto de diferentes tipos de sustancias impuras (naturaleza impermanente, cuerpo, una especie de máquina productora de sustancias impuras, esa máquina acaba convirtiendo en impuro hasta las cosas más 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 porque los fenómenos impermanentes se hallan sometidos a un cambio continuo

4-existencia independiente de lo que, en realidad, carece de identidad

Inexistencia de identidad autónoma e independiente

Cuanto mayor sea nuestra sensación de identidad en tanto algo independiente y autónomo, mayor será también 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 están 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 desinteresándose al mismo tiempo de los demás es un error. Si por otro lado ayudamos a otros seres sensibles, nuestro objetivo se ve también satisfecho por añadidura

Cuerpo de la forma, cuerpo de verdad

Dharmakaya como el cuerpo de uno mismo rapakaya como el cuerpo de los demás

84.000 emociones negativas-6 raíces de las emociones aflitivas y 20 emociones aflitivas 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 a través de las 6 perfecciones

Todos somos iguales, todos somos seres humanos

La inteligencia y el pensamiento nos tornan más 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 subsiguiente nunca podríamos descubrir la respuesta satisfactoria

JANGCHUB-iluminación

Perfección-ir más allá-es importante el camino y el fruto

Para que la práctica, pues, sea una práctica de perfección, debe tener el objetivo claro de la iluminación y el deseo de que esa iluminación vaya más allá 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 práctica de la bodhicitta y la causa de la actualización 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 que bodhicitta, por su parte, es la mejor forma de emoción humana

El afecto que sentimos, por nosotros mismos nos proporciona las semillas del amor, de la compasión y del afecto por los demás

¿es posible desarrollar un altruismo infinito? tal cosa es posible gracias a la sabiduría y la inteligencia

Tienes menos miedo, más poder y más confianza

Muchos de los problemas y perturbaciones mentales que experimentamos están 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 antidotos que pueda atenuar y aliviar esas emociones consiste en la práctica 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 erróneo

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 enseñó que la raíz 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 última 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, irritación, las palabras duras y las expresiones físicas de rechazo y odio

Tres vehículos o yantras

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 renunciaciones 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 visión correcta)

5-octuple camino (el camino de la meditación)

Dos cuerpos iluminados: el cuerpo de la forma y el cuerpo de la sabiduría

12 vínculos 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

Así mismo podemos considerar las desventajas que conllevan el enfado y los beneficios que acompañan a la práctica 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 cognición válida

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 efímeros

2-todos los fenómenos contaminados son insatisfactorios

3-todos los fenómenos están vacíos de individualidad

4-nirvana es la paz verdadera

Principios básicos del budismo

-naturaleza interdependiente de la realidad

-no violencia

-3 joyas

-bodhicitta=compasión, mente altruista, buen corazón

Origen dependiente

Acciones, sentimientos y pensamientos

Origen del sufrimiento=experiencias emocionales que conducen a confusión y malentendidos y afligen a la mente

Las dos verdades

El conocimiento inferencial de la impermanencia

Método 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 práctica 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 insatisfacción

12 eslabones o NIDANAS

1-ignorancia

2-volición 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,especificamente 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-NAMKHA I 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-satisfacción total
- 4-resurgir decisivo

4° noble verdad-la verdad del camino

Camino de enlace o de preparación(2° camino)

Camino de la visión(3° camino)

Camino de la acumulación(1° camino)

A-el camino de SRHAVAKAYANA

SHILA-instrucción moral

SAMADHI-concentración o meditación

PRAJNA-sabiduría o conocimiento

Orientación de la sabiduría del camino

a) unión del SHAMATA-práctica de meditación en la que se tranquiliza la mente para liberarla de cualquier pensamiento perturbador

b) VIPASHYANA-meditación comprensiva o percepción clara y distinta

B-el camino mahayana

Compasión, base dharma, mente altruista, ayudar a los demás-MAHAKARUNA-la gran compasión

Ecuanimidad

El buen bodhisatva

1-no participa en acciones negativas

2-comprometido en acciones virtuosas

3-ayuda a los demás

El método y la sabiduría

C-camino del vajrayana

Deidad meditativa

4 clases de meditación tantra-aspiración 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 corazón

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 pasión desenfrenada

Deseo, el odio, ira

La no violencia significa diálogo, es decir utilizar el lenguaje para

comunicarse, dialogar significa comprometerse: escuchar otros puntos de vista y respetar los derechos de los demás con un espíritu de reconciliación a través

del diálogo 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 alegría 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 mayoría 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 equilibrado-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 característica de un buda

Semilla de buda

La vida modo de empleo
 Cada uno es su propio maestro
 La paz del espíritu
 El amor a los demás
 Las preguntas que debemos hacernos
 +quien soy yo
 +cual es la naturaleza de mi espíritu
 Que ventajas aporta un pensamiento benevolente
 El dominio del espíritu 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 meditación
 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 demás-amigo-enemigo-extraño
 Tipos de actitud-deseo,aversión e indiferencia
 -la cárcel 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 acción es más importante que la simple oración

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 elección
 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 está en todo
 Sobre la continuidad de la conciencia
 La conciencia es inmaterial
 Karma-acción
 Mentalmente-efectos
 Física -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

1º giro=buda elimina el punto de vista erroneo de la no comprensión de la ley de la causa y el efecto-karma

2ºgiro=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 categorías 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-interiorización penetrativa de la vacuidad, ausencia de ego en la personalidad
 Meditación analítica
 Shamata-meditación 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 podrá ser destruido únicamente 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 espíritus hambrientos

6-8 infiernos calientes

-8 infiernos fríos

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

Aquel que practica la religión nunca estará deprimido o cansado, y logrará a la postre comprender el significado de una naturaleza mental que no nace ni muere obteniendo así 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-línea negra

3-la ruina

4-destrucción

5-llanto en agonía

6-lo caliente

7-lo muy caliente

8-peores

Tormentos

8 infiernos fríos

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

-ríos 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 gestación

NUR-NUR-2 semana de gestación

TAR TAR-3 semana de gestación

Colores de la conciencia-blanco, rojo y negro

Bardo=intervalo o periodo de experiencia entre la muerte y el próximo renacimiento

Buscar lo que no poseemos, sin encontrarlo, y el sufrimiento de no poder mantener lo que sí 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 incómodo

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-percepción de la discriminación sutil

karma

a)acciones no virtuosas

b)acciones virtuosas

c)de quietud o de la no acción

karmas generativos seres omniscientes

resultados kármicos-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 más 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 kagyü
Panchen lama
Bodhicitta magnanimidad luminosa
Nadie podría 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 UTPATIIRAMA
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 percepcion
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 recluso 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 concentracion mental unica es meditar sobre un aspecto especifico de alguna fuerza opositora visualizada
3-meditacion analitica sobre una profunda comprension
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 acumulaci3n
SHAMATTA-mente en calma
VIPASHYANA-analisis superior
PRAYOGAMARGA-sendero de la preparaci3n
SHUNYATA
DARAS –NAMARGA-sendero de la vision correcta
BHAVA-NAMARGAsendero de la meditacion
VIMUKTI-MARGA-sendero de la liberaci3n
4 cuerpos
1-cuerpo de verdad
2-cuerpo util
3-manifiesto
4-buda completo de sabidur3a,compasi3n 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 ensefanzas 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 transmisi3n 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 iluminaci3n-germen del estado de buda-naturaleza de buda-naturaleza fundamental
DHARMAKAYA
SVABHAVIKAYA-puro naturalmente y puro accidentalmente
Haber sido purificado de los velos accidentales

El poder de la esencia de los budas de las 5 familias

a) los objetos rituales

b) los mantras

c) absorción meditativa del maestro

la base del ser implica su esencia, su naturaleza y su energía o capacidad de manifestarse

KADAK

LHUNDRUP

El sutra sobre las 10 tierras estables-creación del samsara y el nirvana, en introducción a vía media de Chandrakirti

SEM-mente corriente

RIGPA-pura conciencia clara

Las 4 confianzas

8 puertas de la presencia espontánea

NAMSHE YESHE TREKCHO KADAK TOGAL

El papel de un auténtico guru

Ya no necesita seguir formándose o que aunque todavía lo siga necesitando, tenga un nivel avanzado de realización

4 confianzas

1-no te fíes de la persona, sino de la enseñanza

2-en lo que a las enseñanzas se refiere, no te fíes solo de las palabras, sino de su sentido

3-en cuanto al sentido, no confíes solo en su sentido provisional sino en el definitivo

4-en cuanto al sentido definitivo, no te fíes 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 mí

Dar en la diaria de la esencia con 3 palabras

La paz a través de la comprensión humana

12 vínculos de producción dependiente

TAKDROL-CAKRAS-vista

-MANTRAS-oido

-NECTAR-liberación por el gusto

-MUDRA-TAKDROL-tacto

-POWA-pensamiento

Patrul Rinpoche-erudición, sabiduría, sencillez, santidad

“las palabras de mi maestro perfecto”

3 categorías y 9 espacios del DZOGGACHENPO

Oración en 7 capítulos-guru Rinpoche

-el elogio del pensamiento de iluminación

-la confesión 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

características especiales dzogchen

9 yantras-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
 Vacía de alteridad
 Vacía 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 iluminaci3n

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 indisciplinada 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 yantras
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 yantras
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
Cognición válida
Objeto aparente-objeto de aprehensión
La conciencia o el conocimiento, solo puede postularse en relación con un objeto, sea el estado mental verdadero 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 consciente de sí misma(rang rig)
Los diversos tipos de fenómenos-pag 140-141
Entidad metafísica-conciencia-lucidez
La mente está desprovista de mente
Cuando eres consciente de un objeto material externo, este no existe objetivamente, es solo una proyección 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 indisciplinada y se mantenga en semejante estado. La principal ilusión, es la ignorancia fundamental que subyace en todos nuestros estados mentales confusos, todas dan emociones aflitivas o negativas

La producción dependiente
12 vínculos de producción dependiente en el sutra de la planta de arroz
1-ignorancia
2-las formaciones karmáticas
3-la conciencia
4-el nombre
5-forma
6-las 6 bases de la conciencia
7-el contacto
8-sensación
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 bodhicitta,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 yantras

Los 9 vehiculos

3-SRAVAKAS-KRIYA

-CARYA

-YOGA

3 INTERNOS

3 EXTERIORES-los vehiculos de la conciencia adquirida con ascetismo

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 cognición válida de dharmakīrti
 Colección de alabanzas de Nagarjuna
 La continuidad sublime de Maitreya
 80 tipos de funciones conceptuales
 33 concentración
 40
 7
 3 fases de aparición 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 alegrías
 -alegría
 -alegría suprema
 -alegría especial
 -alegría 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 éticas habituales
 Cuatro CHOKSHYAKS
 Acción, apariencias: déjalos tal como son
 Estados virtuosos de la mente
 4 yogas
 1-concentración en un punto
 2-no dualidad
 3-tono único
 4-no meditación
 Yoga del tono único
 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-energías 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 alegría –gran felicidad espontanea o coemergente
La sabiduría primordial de gran felicidad
DZOGPACHEMPO o ATIYOGA es la cúspide de los 9 yantras
Prajna-energía vital
TUMMO-esencias
Yoga de la energía sutil
La sabiduría de la felicidad y la vacuidad no dual
Rigpa radiante-rigpa en cuanto energía
Cuando esta luz clara última extremadamente sutil se manifiesta, cesa la conciencia burda, al contrario cuando la conciencia burda se manifiesta, la vivencia de luz clara última cesa
ALAYA
Rigpa radiante-
Apariencia, el incremento 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 práctica
6 conciencias
La meditación no implica separación 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 demás enfoques en los que te concentras en tus canales, energías 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 intrínseca manifiesta
2-el crecimiento de la experiencia
3-rigpa alcanzando su dimensión completa
4-agotamiento de los fenómenos más allá de la mente vacía, claro y libre
La sabiduría que emerge de sí 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 a través del reconocimiento de los pensamientos
2-la liberación en la que los pensamientos se liberan por sí 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-sabiduría primordial
 Capacidad de provocar estados mentales virtuosos
 80 tipos de concepción
 3 factores dzogchen aspectos
 1-la esencia es pureza primordial
 2-naturaleza
 3-energía
 La búsqueda del fallo oculto de la mente
 Aferramiento dual
 Tienes que formar tu mente en un razonamiento que examine la realidad última para ver un buen recipiente-rigpa
 DODRUPCHEN
 1-como preliminar,tienes que zambullirte en un razonamiento que examine la realidad última
 2-las enseñanzas describen la forma en que rigpa como vivencia en el camino,surge de la base original
 3-es útil decir que rigpa no tiene ni base ni origen
 TREKCHO
 El papel de la meditación analítica
 Meditación de la vacuidad
 1-la que utiliza el discernimiento y análisis
 2-en la tranquilidad sin análisis,esta es de vacuidad
 La meditación analítica se practica en el vehículo de los paramitas
 Una vez que ha alcanzado una vivencia definitiva ,atraves del análisis de la visión de la ausencia de entidad y mantiene el estado de rigpa,ya no utiliza ningún análisis ordinario
 "el sonido que todo lo penetra"tantra raíz-dhamata-vacuo-los fenómenos son vacíos
 Dos formas de presentar rigpa
 1-presentandolo directamente sin relacionarlo con ningún punto clave
 Una conciencia virgen ininterrumpida,uniforme y que todo lo penetra,se hace omnipresente luz clara
 2-6 formas de presentación directa que utilizan puntos claves
 1-presentación directa acaparando la atención de la mente
 2-presentación directa con la mente en reposo,que implica la presentación basada en una mente que permanece estable en su lugar
 3-presentación directa dirigida al centro del tema
 4-presentación directa deshaciéndose 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
 características
 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)generacion 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 patrol 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 características 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 consiguiente 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 corazón es la verdadera fuente de toda felicidad-somos animales sociales

El momento en que uno más necesita a un amigo es cuando está 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 aflitivas-ilusiones(odio,colera,apego,envidia)deseo,codicia sin límites,si queremos tener un futuro mejor y más feliz,ahora es el momento de examinar la mentalidad de nuestra generación actual y de reflexionar sobre el modo de vida a que puede dar lugar en el futuro

Pero un solo elemento de ilusión 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 práctica 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 demás

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 práctica 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 espíritu y vivir una vida gozosa

12-uno mismo y los demás=intercambio de lugares.Igualar a uno mismo y los demás,"tal como yo deseo la felicidad y quiero evitar el sufrimiento,lo mismo es cierto con respecto a todos los demás seres vivos que son infinitos como el espacio,también ellos desean la felicidad y quieren evitar el sufrimiento

Número de seres sensibles comprendidos

La importancia de trabajar por el bien de los demás aparece de modo natural

Cuanto más nos importa el bienestar de los demás y más trabajamos en su provecho,más provecho obtenemos nosotros

Calma mental

Tercera parte-EL BUDISMO VAJRAYANA DEL TIBET

14-los rasgos distintivos del tantra

6 perfecciones

Segunda vuelta –aspiración 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 omnicomprendiva(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 mascarar 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 meditación absorbida en el que el practicante es capaz de mantener su atención concentrada en un único objeto elegido

Tantra de la ejecución

Base de purificación

Camino purificador

Resultado purificador

19-la práctica 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 método-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 último

Sentido oculto

1-el método oculto de introducir el deseo en el camino

2-apariencias ocultas

3-la verdad convencional oculta,el cuerpo ilusorio

6 parámetros(3 antítesis)

1-los parámetros de lo interpretable y lo definitivo

2-parámetro de lo intencional y lo no intencional

3-parámetro de lo literal y no literal

Casi todos comienzan con letras E-VAM

1º etapa –etapa de generación –meditación sobre la naturaleza de la mente

2º etapa-el lograr

3º etapa-de una verdad convencional estable

4º etapa-purificación de la verdad convencional

5º etapa-combinación de las dos verdades

1-etapa de generación

2-aislamiento de la mente

3-cuerpo ilusorio

4-clara luz

5-union

Iniciación

1-iniciación del vaso

2-iniciación secreta(2 al 4)

3-iniciación sabiduría conocimiento(etapa 4)

4-iniciación 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 emisión 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 categorías

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 espíritu e intenta crear algún tipo de motivación correcta luego formula el voto

Por la noche haga un repaso del día

Mas alla de los dogmas

TCHENREZI

Las cualidades del buda de la compasión,la de no olvidar nunca 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 espíritu 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 espíritu

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.Están 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 proximo
si una religión tiene sus raíces 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 desinterés 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 interés 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)
 LOBTICHE(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
 -vacío
 -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 espíritu es una sucesión instantes-continuum mental-“imposibilidad de encontrar” nada de lo que existe y está designado, sea lo que sea
Que no pueda encontrarse nada de lo que existe, tras haberlo buscado mediante ese procedimiento analítico. Los fenómenos existen entonces como denominaciones, nada puede existir independientemente del espíritu 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 espíritu analítico

La visión cuántica de la realidad y la comprensión budista de la interdependencia

El espacio se define en términos del vacío y de ausencia de contactos y obstrucción

Principio kármico, la ley de causalidad

La acción ejercida por el karma no puede medirse ni cuantificarse

Los budistas no nombran el objeto sino sus características

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 categorías de la sabiduría profunda -146 sabiduría superior

MOKSHA-liberación

SHUNYATA-vacuidad

4 ideas falsas

1-existencia absoluta

2-la inexistencia total

3-las dos a la vez

4-ninguna de las dos

KAMALASHILA discípulo de SHANTARAKSHITA

No concluyan que todo lo que el espíritu imagina existe

No solo todo lo que el espíritu concibe no existe forzosamente, sino que además también el karma tiene una aplicación limitada

Naturaleza propia de lo que existe

80 estados de conciencia corresponden a 4 estados de absorción del espíritu grosero al sutil

Formas sutiles –categorías

1-ensamblaje

2-apariencias mentales del espacio

3-imaginadas que pueden aparecersele

4-formas creadas por el poder de la concentración

5-la meditación

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 autónoma independiente de un objeto existente, resulta imposible

1-objetos físicos

2-el espíritu

3-construcciones mentales abstractas

En el caso de la conciencia sensorial, el envejecimiento depende principalmente de las condiciones fisiológicas del individuo

LUNG-PRANA-energía

80 marcas mayores y menores señales distintivas de un buda

El buda ya no sufre pero lo percibe

LHUNDROUP-rigpa instantáneo

UTA NAMCHE-discernir entre el medio y los extremos-maitreya

Dado que los fenómenos y los acontecimientos están desprovistos de existencia intrínseca, decimos que están vacíos. 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 kármico sin aceptar una ley natural subyacente a los demás principios es imposible

La búsqueda del despertar

TSONGKAPA-gran exposición de los estadios en el camino gradual

Sonam giatso -3 dalai lama-esencia de oro puro

Esencia de oro puro es lamrim

Una lámpara 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, meditación y sabiduría

Uno genera la mente bodhi

Actitud mahayana de responsabilidad universal que aspira al logro de la iluminación omnisciente como método supremo para beneficiar el mundo

Tradicción de las escrituras

Tradicción oral

Tradicción de la experiencia

Aquel que tiene miedo cuando no hay causa para tener miedo es un necio. Aquel que no tiene miedo cuando hay una causa para tener miedo es un necio

Semillas kármicas

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 a través de la práctica

3 metas espirituales

1-alcanzar un renacimiento superior

2-liberación

3-iluminación

“cambia tu mente, deja el resto como está”

Un esfuerzo constante y firme y una mente clara e inquisitiva son los requisitos para el éxito

La naturaleza última 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-concentración meditativa

3-sabiduría de la vacuidad

Sutra madre o los sutras de la perfección de la sabiduría buda SHAKIAMUNI

Ornamento de la clara comprensión de maitreya

Sutras sobre la perfección de la sabiduría

2-las 3 perspectivas de la práctica

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 serán percibidas como no contradictorias

2-las distintas enseñanzas consideradas como un consejo personal

3-el pensamiento del buda será hallado fácilmente

4-uno podrá mantenerse a salvo del gran error de abandonar cualquier aspecto del sagrado dharma

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 prohíbe totalmente la carne

6 reconocimientos

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 práctica dharma es como seguir el tratamiento médico

5-Buda shakiamuni era el ser más bondadoso y sabio

6-y su linaje, el más precioso y valioso tesoro de la humanidad

3-donde se encuentran guru y discípulo

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 sí mismo y para los demás por que toda la base de su experiencia estará 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 análisis e investigación de las enseñanzas por medio del uso de la razón

Es importante no querer ir más de prisa de lo que nuestra capacidad nos permite

Cualificación necesarios de un maestro lam rim

Su continuo mental deberá estar

1-dominado por el logro del adiestramiento superior en disciplina ética

2-con la calma del logro del adiestramiento superior en concentración meditativa

3-completamente templado por los logros del adiestramiento superior en sabiduría

4-deberá tener un conocimiento firme de las escrituras

5-deberá estar en posesión de una conciencia que comprende la vacuidad

6-deberá tener más conocimientos y logros espirituales que el discípulo

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 arraigada 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 la muerte le sigue el renacimiento, y mi renacimiento será 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 hambre 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 más 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 azafrán o castaño
Muestra a los demás la importancia del refugio en las tres joyas y jamás abandones tu propio refugio, ni siquiera en broma o para salvar tu vida
Un trabajo bien hecho posee dos valores, el artístico y el espiritual, mientras que un trabajo mal realizado, es poco más 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 demás y no con intenciones de lucro

Formula la toma de refugio 3 veces al día 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 evolución karmica- 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 guía para la visión media

Características 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 karmicas que se establecen en la mente al realizar una acción nunca perderán 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 más feliz entre los 5 y los 15 años y el más 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 espíritu bodhisatva

Mente bodhi

6 causas y un efecto mente bodhi-pag 148-150 a 158

Ecuanimidad

4 adiestramientos-pag 158

1-el adiestramiento de recordar los efectos beneficiosos de la mente bodhi

2-adiestramiento de pensar en la mente bodhi 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 trascendentales

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

-refutación 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

Refutación de la existencia verdadera

6-refutación 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 común de todas las religiones

+diferentes caminos

a)camino medio

b)solo la mente

+una verdad,una religión

+aprender de otras tradiciones espirituales

No sería 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)moderación y la prudencia

d)las 3 oraciones habituales

sutra del corazón

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 enfermedad

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 percederas 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 ocurrió en el pasado se vuelve útil en nuestro comportamiento actual

No hay ningún presente

No somos nada más que nombres y símbolos

3.4.-lo último 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 benéficas o dañinas

La apariencia de las cosas no corresponde a su verdadera naturaleza

Su realidad aparente-naturaleza intrínseca

Algo existe verdaderamente o su verdad última

En esto ,no hay nada que deba ser eliminado

Vacuidad o el aspecto último

Ni tampoco hay absolutamente nada que añadir

La realidad relativa o la forma convencional de ser y la realidad absoluta o forma última de ser

Mente última o verdad absoluta

Verdad relativa en cuanto se refiere también a los factores que oscurecen o que ocultan la realidad .Lo relativo se aplica a la ignorancia que oscurece nuestra percepción de la naturaleza intrínseca y última de la realidad

3.5.la vacuidad de existencia inherente

Vacío de existencia esencial intrínseca

Vacios de existencia inherente

Sutra del descenso a Lanka -7 sentidos o formas de decir que algo está vacío

RANG TONG-vacío en sí mismo

Nadaidad

Como aparecen las cosas y como son en realidad

3.6.-la forma en que las cosas existen

Vacío en sí 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

Método cuádruple de razonamiento

Cuando se combinan cosas que tienen funciones diferentes,surgirán nuevos potenciales

8 símiles de lo ilusorio

1-sueño

2-ilusión mágica

3-alucinación

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 aquel 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 antidotos

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

Etapas de entrenamiento

Etapas 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 características 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.-enfoco 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 así ,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 perfección natural

7.4. la vacuidad dotada de todos los atributos supremos-quinto dalai lama
Intrinseca
La vacuidad no hace vacíos 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 intrínseca

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 unión de conciencia y de la vacuidad, esto significa
que la sabiduría de rigpa es vacía en su propia naturaleza

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

8-el entorno y los lugares propicios para la meditación
Estaciones del año-pag 155-156
Cumbres montañosas
Regiones nevadas-VIPASHYANA
Bosques-SHAMATA
Pie acantilado rocosos-no
Riberas de un río
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 aprobaci3n 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 percepci3n 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 comprensi3n de la naturaleza de la realidad,habil con la palabra

La personificaci3n misma del amor e incansable

Es necesario disciplinar la mente segun las ensefanzas generales de buda

Disciplina,meditacion sabiduria

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 compasi3n y por su anhelo

profundamente altruista,sera dificil que tenga algun impacto sobre las

mentes de los demas o que le produzca algun efecto la compasi3n 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 el

3-poner sus ensefanzas en practica

9.2-la meditacion –la fuerza de la familiaridad

Purifica tu mente a traves 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 transformaci3n y poder lograr nuestros objetivos a corto o largo plazo

Proceso de reflexion y contemplaci3n

Sabidur3a,reflexion,estudio y meditacion

“purificar nuestra mente”

9.3-integrar la ensefianza 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 iluminaci3n

Contemplaci3n 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 atenci3n,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 aversi3n

B-el sentido del yo

4 sellos

C-el deseo o apego

D-el dafo provocado por la ira y el odio puede llegar a cambiar nuestra apariencia fisica-yo-mi-mio

E-el apego y la aversi3n: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 fen3menos: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 siglo 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 transmisi3n

-la percepci3n 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 compasi3n

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

Introducci3n-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 compasi3n 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 examinaros 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 las 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 pensamiento 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 última parte de la noche y mientras se duerme durante parte media de la noche, es necesario cultivar la atención y mantener una postura correcta. Cuando medite el yogui debería primero realizar las prácticas preparatorias

Tras haber ultimado su higiene personal y haberse instalado en un lugar agradable y desprovisto de ruidos perturbadores pensará: "liberare a todos los seres llevándoles hacia el estado del despertar" luego manifestará una gran compasión, el deseo de liberar a todos los seres y rendirá homenaje a todos los budas y bodhisatvas de las 10 direcciones tocando el suelo con los 5 puntos del cuerpo

7 ramas

1-práctica de las ofrendas

2-confesión

3-jubilo

4-petición de enseñanzas

5-suplica a los budas de no retirarse en PARINIRVANA

6-dedicatoria

1-después se sienta en postura loto o medio loto sobre un cojín

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 alineada con el ombligo

8-los dientes y los labios en forma natural

9-la lengua tocando la parte de arriba del paladar

10-respiración suave, calmada y silenciosa

11-inspira y expira sin esfuerzo

8-la práctica mental (que nos libera de las distracciones)

La meditación de la calma mental es una mente concentrada en un punto, la visión superior permite hacer análisis exacto de lo último

Vías meditativas

Calma mental es una meditación de concentración

Visión superior una meditación analítica

Tantra

El gran sello o MAHAMUDRA

La gran perfección-dzogchen

Con una perfecta comprensión deberán ir a lugares retirados, reflexionar sobre las enseñanzas y continuar meditando con el compromiso mental

Las enseñanzas de buda en 12 categorías

a) agregado físico y mentales

5 formas

-sensaciones

-percepciones

-formaciones kármicas

-conciencia

b-los elementos-18 dhatus

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

Aprender 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 conoedora
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 intrínseca, 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 reacción 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 dicotomía

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, acción y objeto

Estar vacío 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 dinámica de causa y efecto

La vacuidad no es un vacío absoluto que niega la existencia de todos los fenomenos, sino la ausencia de existencia intrínseca

7.2-razonamiento de la vacuidad al origen dependiente

7.3-reconocimientos que se ayudan mutuamente

7.3.1.-objetos especiales para meditación

La forma es vacío, el vacío 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, ética, paciencia, esfuerzo

PARTE III- aprovechar el poder de la concentración y la visión penetrante

8-centrar la mente

Analizar y permanecer concentrado

Meditación analítica o meditación de concentración

También llamada meditación de visión penetrante

Y meditación de aquietamiento de la mente

Gran claridad mental y estabilidad, visión penetrante y concentración

La persona con la mente distraída

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 moderación”

Las normas vuelven la mente propicia para el progreso espiritual

8.4-la postura

Posición sentada con las piernas cruzadas-loto

7 pasos pag 95-96

8.5-una práctica de respiración 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 atención que debilite tu emoción destructiva

predominantemente, ya sea este deseo, odio, confusión, 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 más pequeño sea el objeto, mejor se grabará en tu mente, ha de ser claro y brillante, que emita luz pero posea densidad. El brillo ayudará a impedir que la percepción de la mente sea demasiado imprecisa, la densidad ayudará a que la mente no se desvíe hacia otros objetos. Ajustar constantemente el brillo te impedirá desarrollar la estabilidad

9-poner a punto la mente para la meditación 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.-agitación –burda o sutil

9.3.-duración muy larga de la sesión-no

9.4.-atención e introspección

*comprueba asiduamente si tu mente está centrada o no en el objeto. Al repetir esta acción, llegará un momento en que enseguida te percatarás de cuando tu

mente se ha distraído con otra cosa. Con el tiempo advertirás cuando tu mente se dispone a desviarse del objeto, y serás 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 tensándola

Si necesitas otra técnica para reforzar la mente eleva o haz más brillante el objeto de meditación o presta más atención a los detalles de la figura

9.5.2-remedios para la agitación

9.6-dejar los remedios

9.7-niveles de progreso hacia el aquietamiento

Nivel 1-fijar la mente en el objeto

Nivel 2-fijación periódica

Nivel 3-retraimiento y recolocación

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-características del aquietamiento de la mente

Flexibilidad mental

Flexibilidad física

Dicha de la flexibilidad física

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 sí mismo y por sí mismo

Persona o ser vivo

Existencia intrínseca

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 análisis 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-analiza 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 convenciones
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 comprension,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 características 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

Omblogo,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 omblogo

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

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 características

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 física experimente la dicha y mediante la dicha, la mente se enfoca

4.3.-como practicar la dispersión, la recolección una vez alcanzada la estabilidad

Dispersar los vajras, recolectar los vajras

2 meses en 4 sesiones 1 mes sobre la dispersión

5-yoga sin signos

5.1.-como se explica el yoga sin signos en el compendium de principios del tantra-pag 124-125

Sabiduría penetrante

Estabilización 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-pag 127 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 exposición sobre como cultivar el yoga sin signos-pag 133 a 139

-calma perdurable

-estabilización meditativa

-introspección

-evitar el letargo o la agitación

Clases de tantra

1-acción

2-ejecución

3-yoga

6 logros

+como alcanzar logros una vez que la aproximación es útil

6.1.-como alcanzar logros mediante la concentración

a) revelando tesoros

b) para no hundirse en el agua

c) andando por el espacio

d) el portador del mantra del conocimiento

e) transformación física

6.2.-como alcanzar logros mediante la repetición

4 sesiones durante 4 meses

a) transformación física

b) sello de compromiso

c) protección

d) diagnosticando la posesión mediante el descenso

e) encontrando objetos perdidos mediante el descenso

f) exhibiciones físicas 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 A 188
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,HOMBRE MONJE,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**