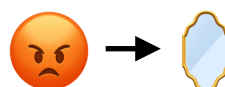




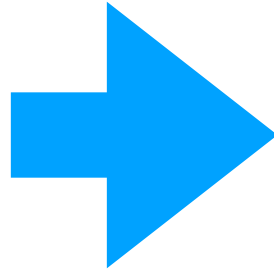
Sesión de Meditación: "Cesación del Sufrimiento" del
Curso Escuelas Filosóficas Espirituales
“El Juego del Espejo del Espíritu”

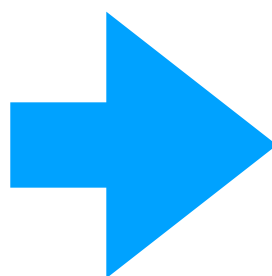
Meditación en el Enojo

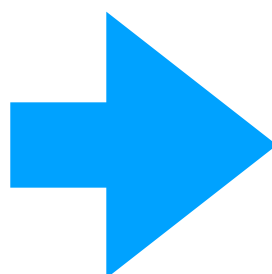
Transformar al enojo en la energía del espejo o de la
claridad

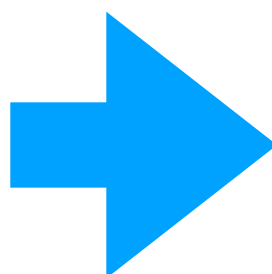


Viernes 6 Junio 2025



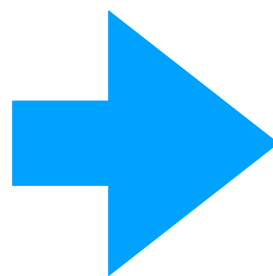








Enojo



Sabiduría como Espejo

Sabiduría como Espejo

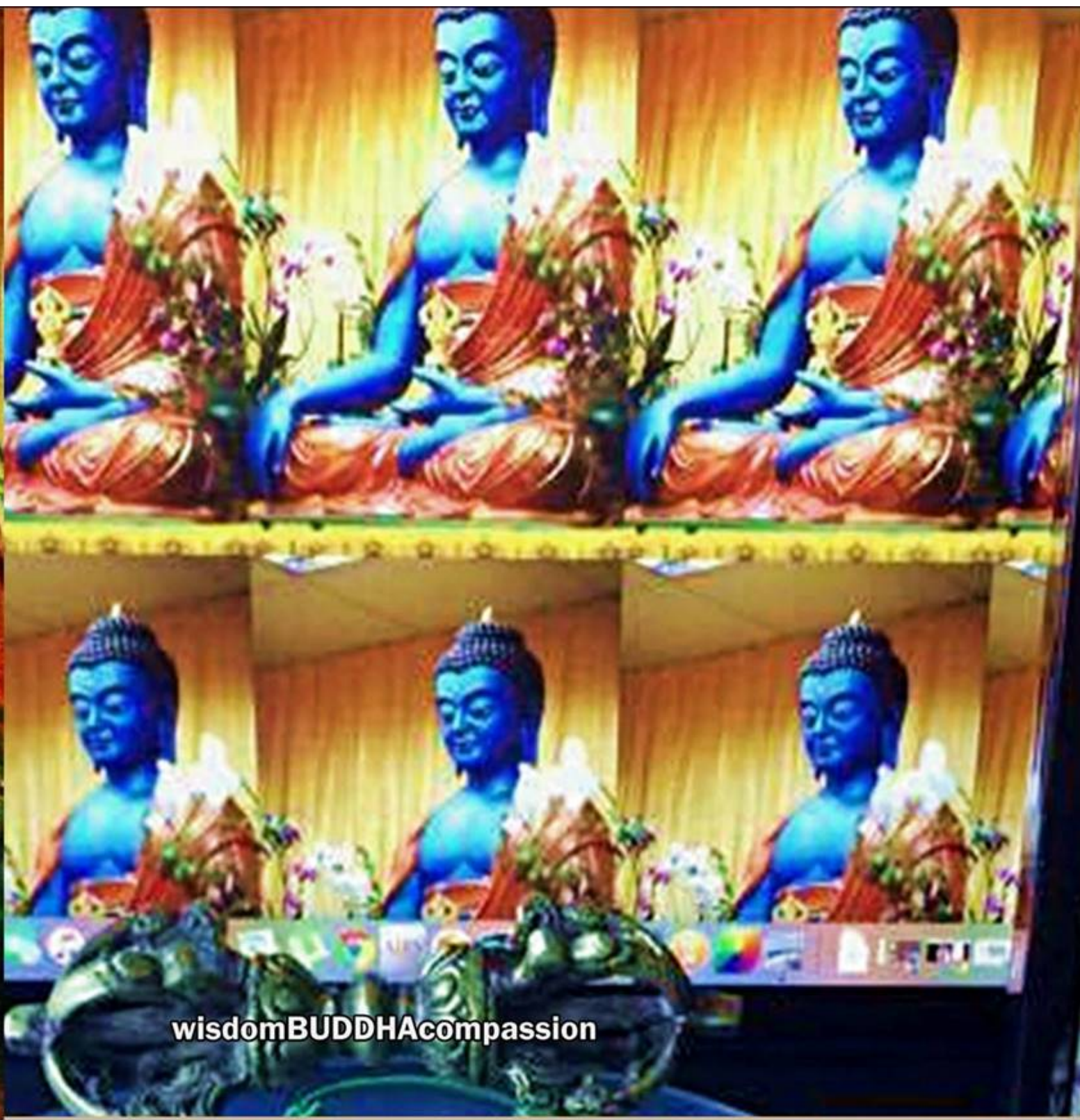
Refleja nítidamente todo tal como es, sin quitarle ni ponerle nada, sin huir de ello

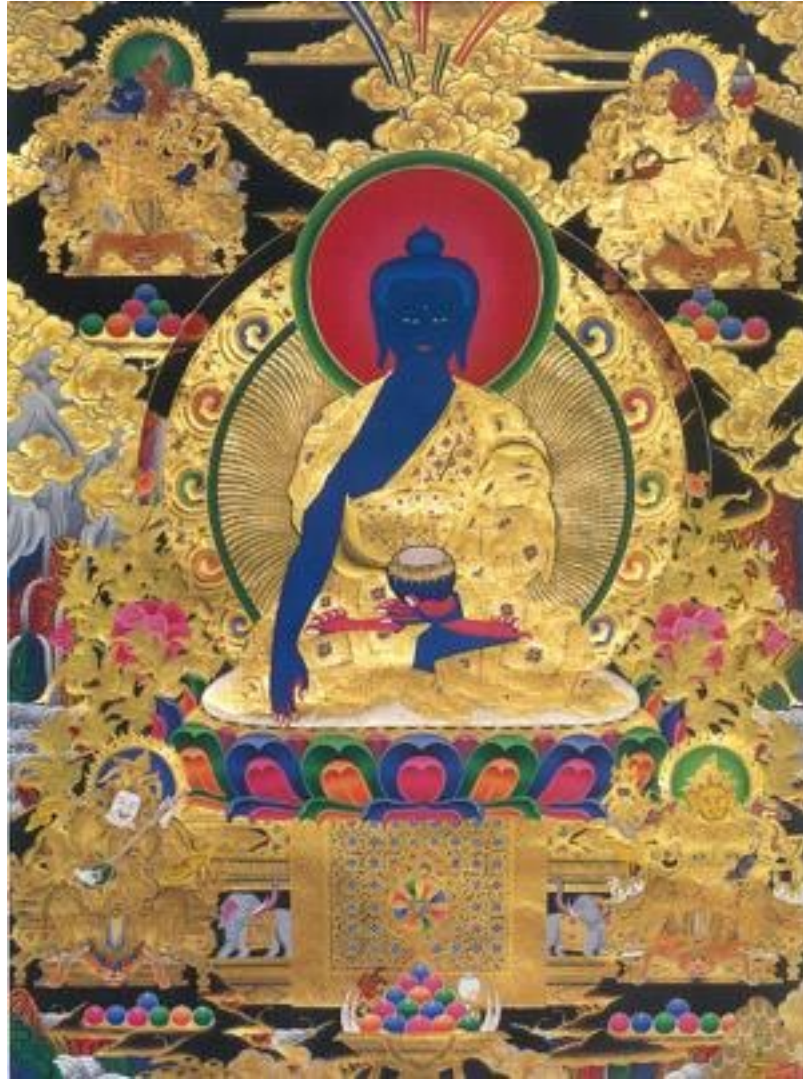
A través de la mente como espejo (Akshobya) sueltas la aversión o rechazo hacia alguna forma de la percepción (sea reflejo de una persona, idea o cosa), liberando la cualidad mental de precisión y claridad (que estaba ligada a la aversión). Puedes estar lúcidamente presente a todo lo que surge sin rechazar ni agarrar nada. Esto te lleva a la siguiente sabiduría (la sabiduría de la igualdad que disuelve el orgullo)

"Si los enemigos como el odio y el aferramiento ni tienen brazos ni piernas, y tampoco son valientes ni sabios, ¿cómo he sido utilizado por ellos como un esclavo?"

Shantideva, en el Bodhisattvacharyavatara









Disolver el odio

El Mantra de Akshobhya

Om Akshobhya Hum

21x en 42 seg

El darani de Akshobhya

namo ratna-trayāya | oṃ kaṃkani kaṃkani | rocani rocani |
troṭani troṭani | trāsani trāsani | pratihana pratihana |
sarvakarma-
paraṃparāṇi me sarva-sattvānāñca svāhā ||

Las bellas luces del
amanecer nos
recuerdan la Tierra
Pura de Akshobya:
Abhirati























Tierra Pura de Akshobya, Abhirati.

<http://budaenlayerba.tumblr.com>

La Tierra Pura es una palabra que expresa la conciencia iluminada de un Buda. Surge a través de la infinidad de acciones meritorias que ha realizado. Es un mundo en él que existen las condiciones óptimas para progresar rápidamente en el camino a la Iluminación. Muchos seguidores del Mahayana centran su aspiración en renacer en una u otra de las grandes Tierras Puras descritas en los Sutras Mahayana. La Tierra de Akshobya se representa situada al este de nuestro mundo, a una distancia impensable, y como la tierra en la cual él realizó su primer voto, es llamada Abhirati.



Akshobhya “Unshakable”

Symbolic Gesture (mudra): "Earth [goddess]
touching" (bhumisparsha mudra)

Color: Blue

Direction: East/Center

Family (kula): Adamantine (vajra)

Vehicle (vahana): Elephant (gaja)

Paradise: "[Land of] Pleasure" (Abhirati)

Passion (raga): Wrath [anger] (krodha)

Aggregate (skanda): Form (rupa)

Sense (ayatana): Touch (sparsha)

Element (dhatu): Air (marut) and wind (vayu)



Akshobhya's transcendental insight is mirror-like insight (adarsha jnana), which reflects the world as it is, without egoistic distortion. It is the antidote to the poison of anger, or hatred.

It is through the attainment of Akshobhya's state of being that one achieves the will to seek enlightenment, the "heart-mind" of enlightenment "(bodhichitta)



Akshobhya "Inshakablir"

Gesto simbólico (mudra): "Tocando la tierra [diosa]" (bhumisparsha mudra)

Color: Azul

Dirección: Este/Centro

Familia (kula): Adamantina (vajra)

Vehículo (vahana): Elefante (gaja)

Paraíso: "[Tierra del] Placer" (Abhirati)

Pasión (raga): Ira [ira] (krodha)

Agregado (skanda): Forma (rupa)

Sentido (ayatana): Tacto (sparsha)

Elemento (dhatu): Aire (marut) y viento (vayu)

La visión trascendental de Akshobhya es una visión parecida a un espejo (adarsha jnana), que refleja el mundo tal como es, sin distorsiones egoístas. Es el antídoto contra el veneno de la ira o del odio.

Es a través del logro del estado de ser de Akshobhya que uno logra la voluntad de buscar la iluminación, la "mente-corazón" de la iluminación (bodhichitta).



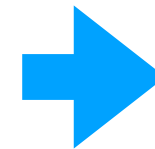
Furia

Rabia

Rechazo

Ira

Aversión



Sabiduría
como Espejo

Odio

Enojo

Deseo de Venganza

Malestar

Coraje



Naraka Infierno

En la mente sólo puede haber un objeto al mismo tiempo... aunque como va tan rápido a veces parece que podemos estar en dos o más objetos o hacer varias cosas al mismo tiempo... pero eso es sólo una ilusión.

Por tanto, si en tu mente hay amor o bondad o compasión no podrá estar al mismo tiempo el enojo.

Esto lo logras transformando el enojo en la energía de la claridad o instalando en tu mente la aspiración de la Bodhichitta que es desear alcanzar la Iluminación para poder beneficiar a todos los seres.

Como dice el dicho popular: "un clavo saca otro clavo".



Mente



Enojo



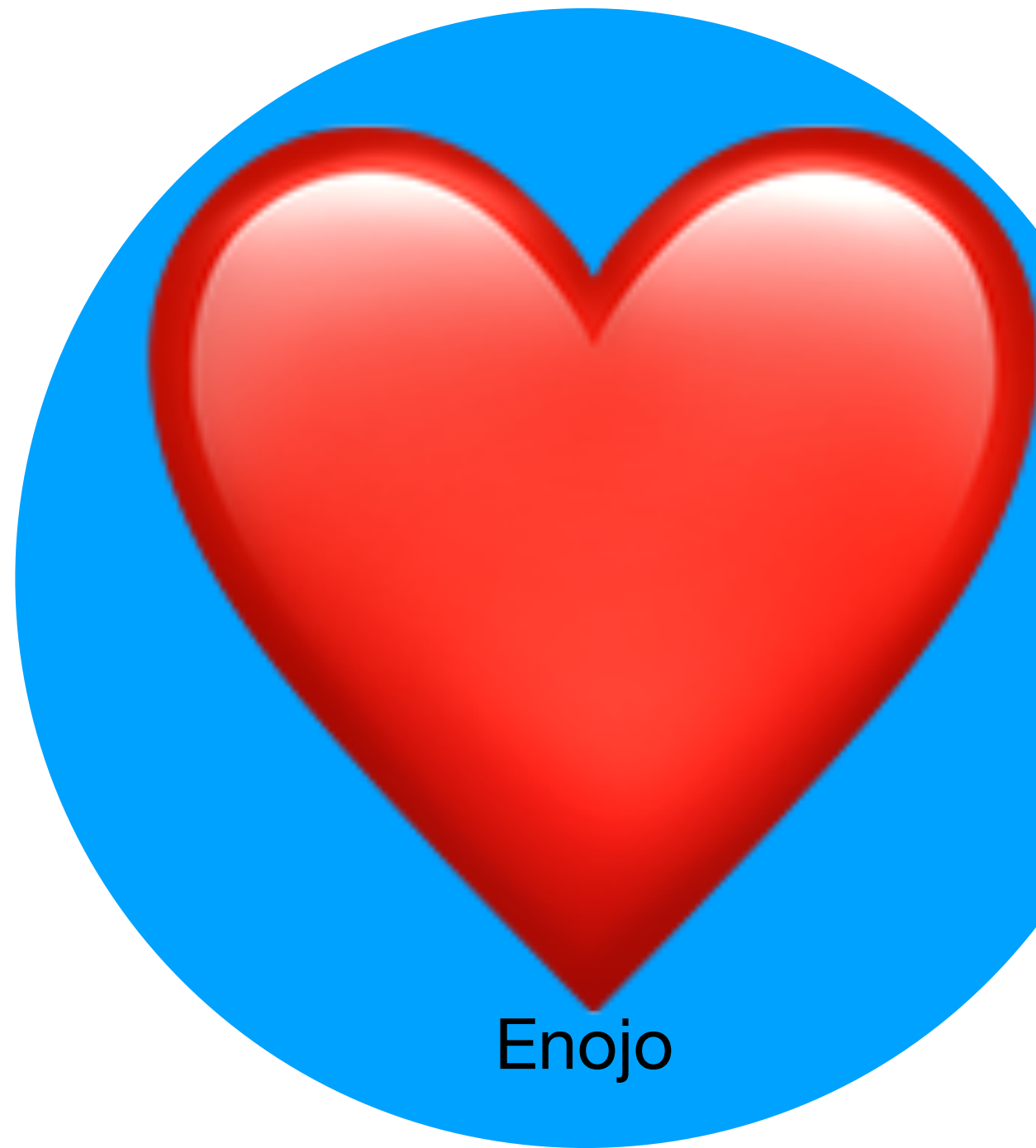
Enojo



Enojo



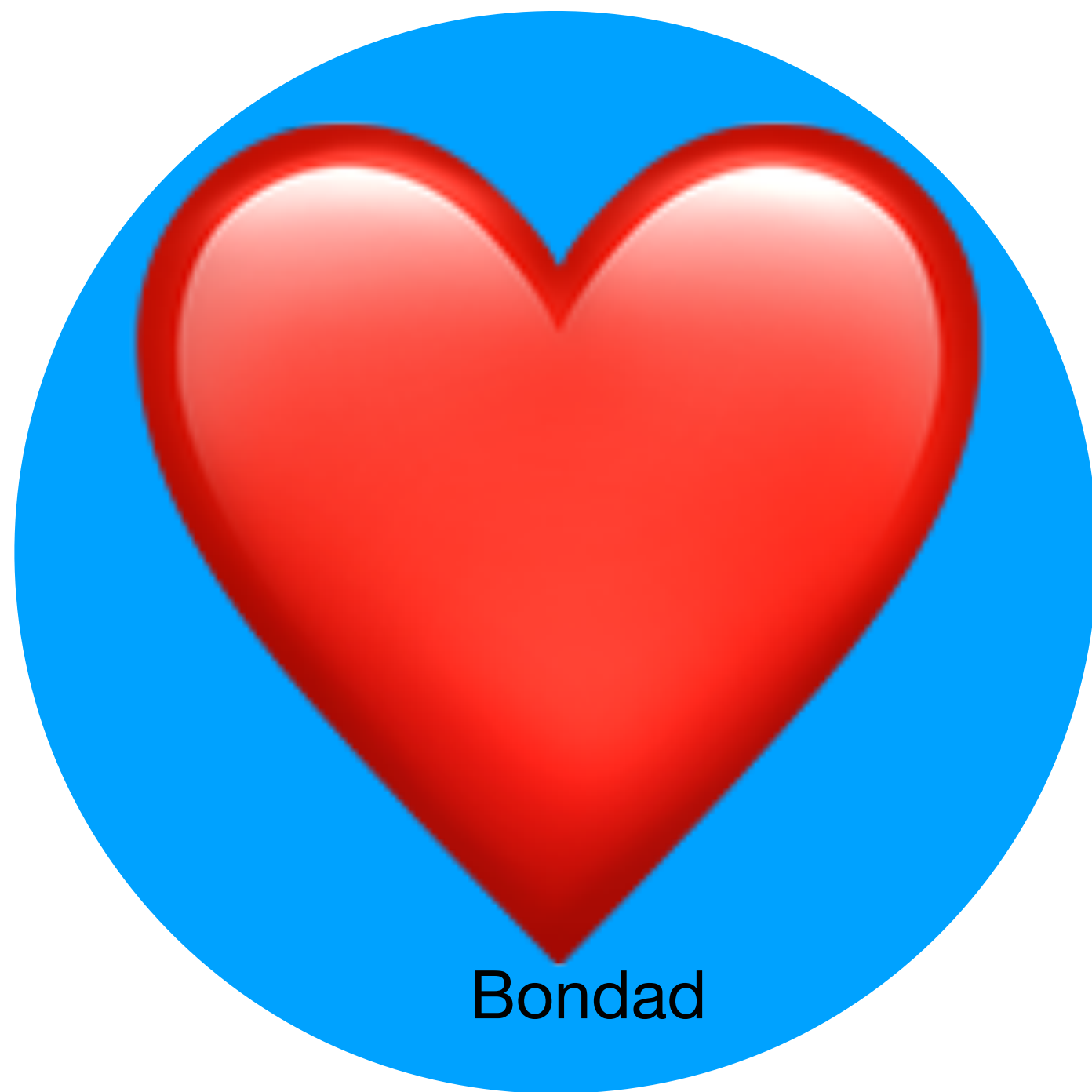
Enojo



Enojo







Bondad



Compasión



Bodhichitta

3. "Me maltrató, me golpeó, me derrotó, me robó". El odio de aquellos que almacenan tales pensamientos jamás se extingue.

4. "Me maltrató, me golpeó, me derrotó, me robó". Quienes no albergan tales pensamientos se liberan del odio.

5. El odio nunca se extingue por el odio en este mundo; solamente se apaga a través del amor. Tal es una antigua ley eterna.

Dhammapada

6. Muchos desconocen que al disputar, perecemos; pero aquellos que lo comprenden, refrenan por completo sus disputas.

Dhammapada

**¿Qué es la compasión
y para qué sirve?**

**¿Qué es el amor
bondadoso y para qué
sirve?**

La compasión es
desear que los demás
seres se liberen del
sufrimiento y de las
causas del sufrimiento

La amor bondadoso es
desear que los demás
seres logren la felicidad
y las causas de la
felicidad

Compasión

vs

sufrimiento

Amor Bondadoso

pro

felicidad



1. Sueltas la aversión o rechazo hacia alguna forma de la percepción (sea reflejo de una persona, idea o cosa)

2. Liberas la cualidad mental de precisión y claridad (que estaba ligada a la aversión)

3. Puedes estar lúcidamente presente a todo lo que surge, sin rechazar ni agarrar nada.

4. Sueltas el ego herido (todo está bien, nada te puede pasar, nada te pueden quitar, no necesitas nada, ya lo eres todo, ya lo tienes todo, ya lo sabes todo)... Descansas en esa sensación.

Meditación en el Enojo por Shamar Rinpoché

En el Camino del Despertar

Remedio para la ira :

Concentración en la compasión y el amor bondadoso

La manera más eficaz de poner remedio a la ira es cultivar el amor bondadoso y la compasión. Con el fin de cultivar la compasión debes concentrarte en el sufrimiento que impregna las mentes de todos los seres. Son tres los tipos de sufrimiento en la mente: el sufrimiento, la tristeza y la decepción. Una mente sufriente es una mente que sufre constantemente por una cosa u otra. La causa puede ser un dolor físico, por ejemplo. Una mente triste se debe principalmente a una manera particular de pensar: lo que tú necesitabas no ha ocurrido y lo que no necesitas ocurre, etcétera. Todo aquello que contribuye a la tristeza y a la depresión forma parte de una mente triste. A diferencia del sufrimiento y la tristeza que vienen del interior, la decepción proviene del exterior. Todo hecho o persona que te hiera o perjudique, te va a contrariar. Esa es la decepción.

En primer lugar, reflexiona sobre estos tres tipos de sufrimiento que afligen tu mente. Ahora piensa en cómo los demás sufren de estas tres mismas formas de sufrimiento. Primero concéntrate en las criaturas más pequeñas - hormigas, lombrices de tierra, etcétera. Mira cómo todas y cada una de las hormigas tiene una mente individual y cómo cada mente, no importa cuán pequeña sea, se ve afligida por estos tres tipos de sufrimiento. Trata de percibir realmente cómo sienten su sufrimiento. Ahora, considera progresivamente a seres cada vez más y más grandes — perros, vacas, etcétera — concentrándote en cómo cada criatura viviente está dotada de una mente y en la forma en que esa mente se ve afectada por los tres tipos de sufrimiento. Trata de sentir su dolor. Continúa así hasta que llegues al nivel de la mente humana. Percibe cómo los demás experimentan este dolor constante, tanto como tú, dejándote realmente experimentar su dolor. Sintiendo su dolor tan fuerte como el tuyo, cultiva en este momento el deseo de que todos los seres estén libres de estos tres tipos de sufrimiento.

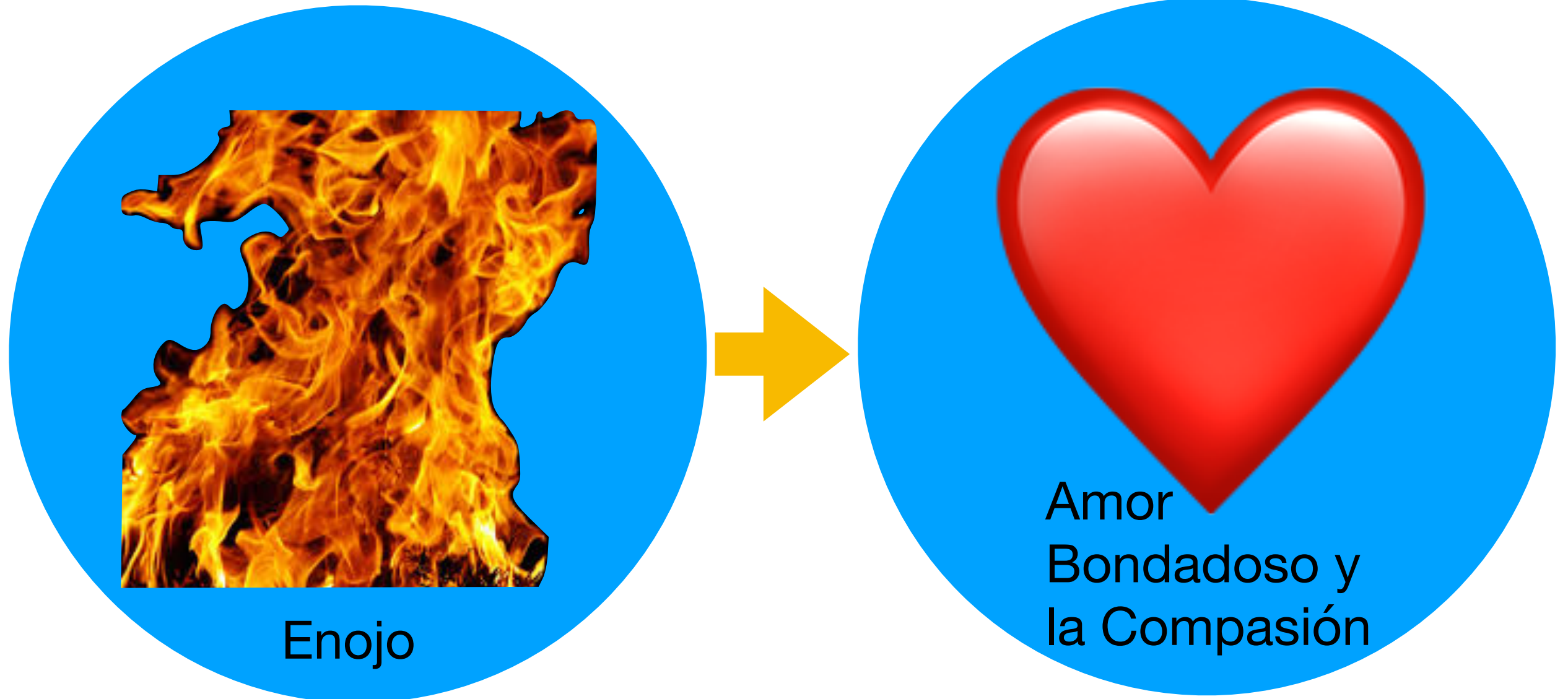
Considera ahora la naturaleza de este sufrimiento, ¿qué es?, ¿de dónde viene? Piensa dónde se produce el sufrimiento: en la mente. El sufrimiento impregna cada instante de la mente, cada instante de la mente conlleva tristeza, decepción y sufrimiento sutil. Esta es la verdad real de la primera noble verdad: hay sufrimiento. La mente no tiene ni un momento de paz. Consideremos ahora cómo, en el caso de que no hubiese sufrimiento en la mente de un individuo, en efecto, no habría sufrimiento. Entonces, ¿qué es la mente? Examínalo de cerca y verás que cada instante de la mente es impermanente, sin consistencia ni duración. Cambia de instante en instante, sin que haya subyacente una esencia única y sólida. Gracias a esta investigación sincera vas a descubrir que la mente está vacía en realidad, que detrás de ella no hay nada parecido a un yo. Así que, efectivamente, lo que subyace a la experiencia de cada uno de estos tres tipos de sufrimiento es la creencia errónea en un yo, la creencia errónea en el carácter permanente de la mente. Habiendo entendido ahora que todos los seres — incluyéndote — sufren de la misma forma, que no hay un yo que sufra y que la mente está vacía, engendra el intenso deseo de que todos los seres se vean liberados del sufrimiento. Desear que se liberen de todo tipo de sufrimiento es compasión. Después de haber generado el deseo sincero de que todos los seres estén libres del sufrimiento, cultiva igualmente un intenso deseo de que todos los seres experimenten la felicidad. Para ello toma conciencia del hecho de que cada ser viviente tiene el mismo deseo de felicidad que tú, y luego concéntrate en el profundo deseo de que cada uno de los seres experimente auténtico gozo. Eso es el amor bondadoso.

Esta concentración es extremadamente meritoria. Genera un mérito ilimitado. La puedes practicar durante semanas hasta que logres concentrarte cómodamente y sin problemas en el momento de sentarte a meditar en lo siguiente: todos los seres sufren exactamente como yo; el sufrimiento está en la mente; cada instante de la mente está desprovisto de existencia; la corriente mental está, por tanto, vacía y no hay nada a lo que aferrarse; puedan todos los seres comprender esto y liberarse del sufrimiento. Todos los seres desean la felicidad tanto como yo; puedan todos los seres experimentar auténtico gozo.

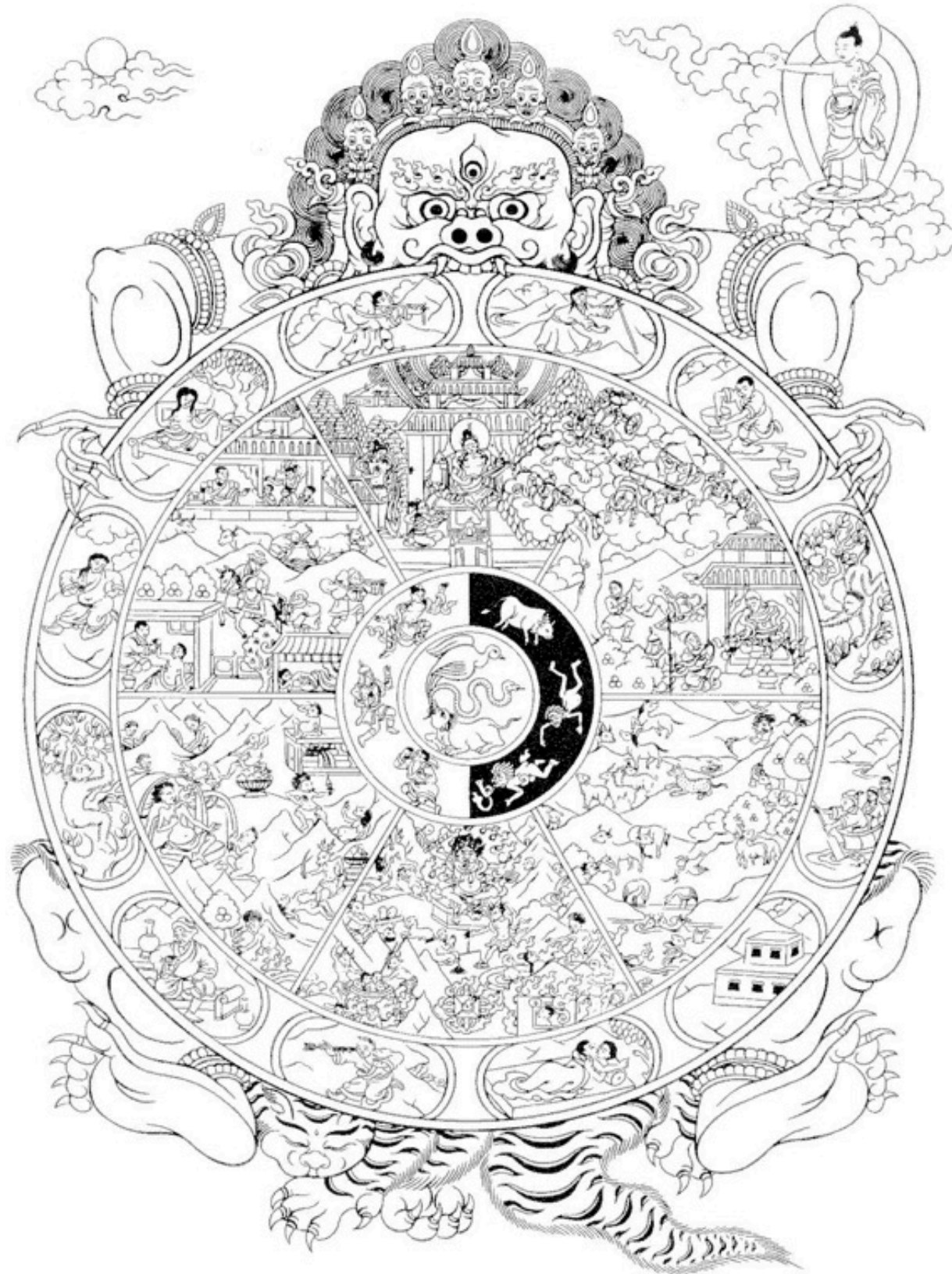
Fuente: El Camino del Despertar. Shamar Rinpoche. Ed. Rabsel

Meditación Gráfica

"La manera más eficaz de poner remedio a la ira es cultivar el amor bondadoso y la compasión",
Shamar Rinpoche



"Con el fin de cultivar la compasión debes concentrarte en el sufrimiento que impregna las mentes de todos los seres". Shamar Rinpoche





6. Devas Mundanos

Soberbia, orgullo,
vanidad

5. Ashuras

Celos y envidia

4. Humanos

Deseo de Placeres
Sensoriales

2. Pretas

Espíritus
hambrientos con su
insaciabilidad

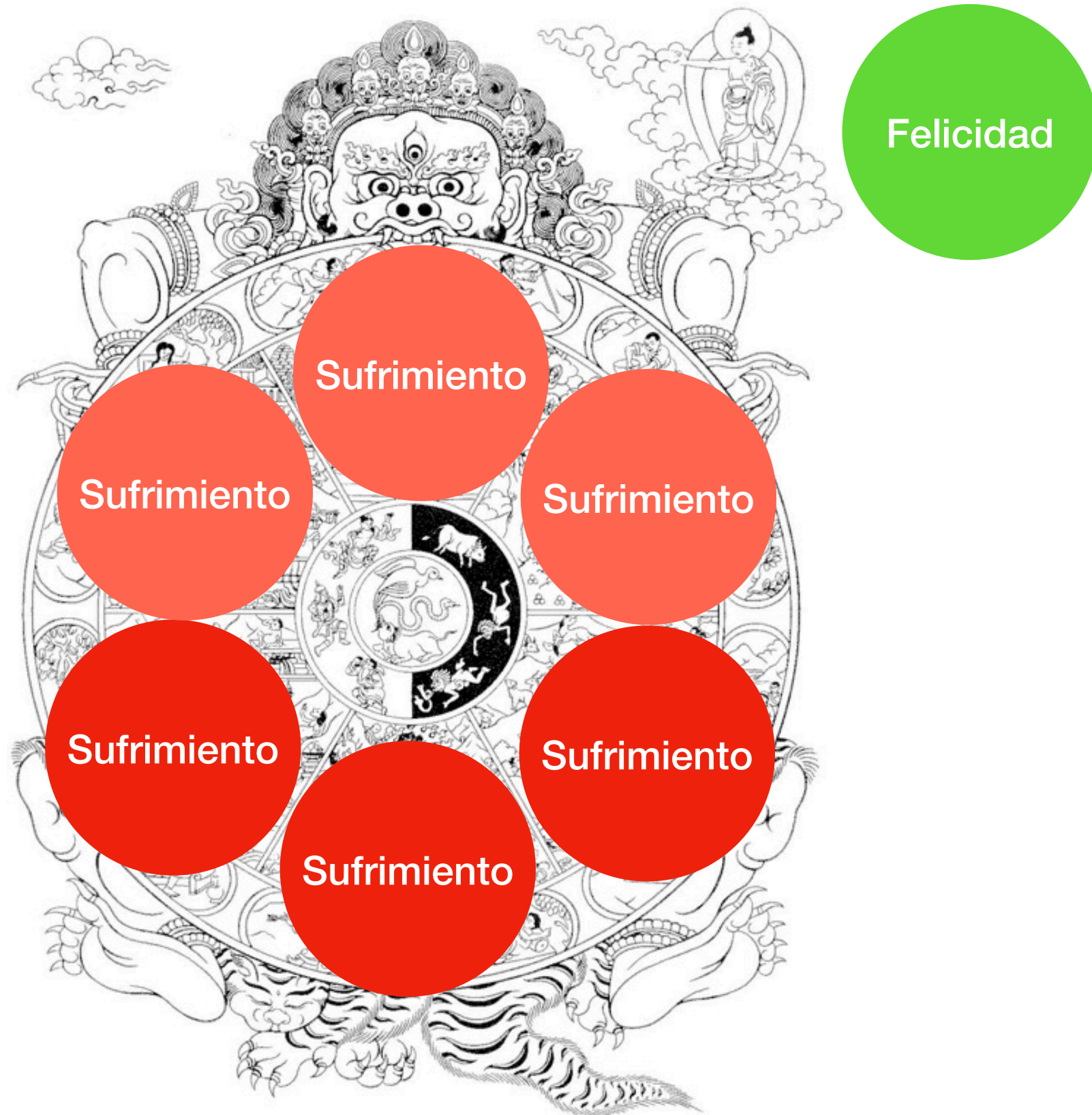
3. Animales

Miedo, confusión,
ignorancia

1. Narakas

En el infierno, con
su
Odio, enojo, deseo
de venganza

"Con el fin de cultivar la compasión debes concentrarte en el sufrimiento que impregna las mentes de todos los seres". Shamar Rinpoche

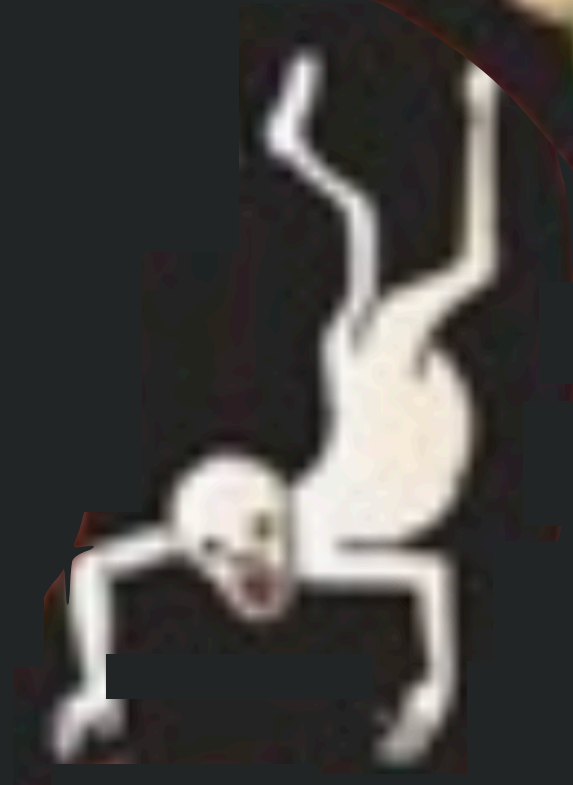


Los Seis Reinos del Samsara

	Seres	Reino	Sufrimiento
1	Devas	Cielos	
2	Ashuras		
3	Humanos	Tierra	
4	Animales	Tierra	
5	Pretas		
6	Narakas	Infierno	



Animales

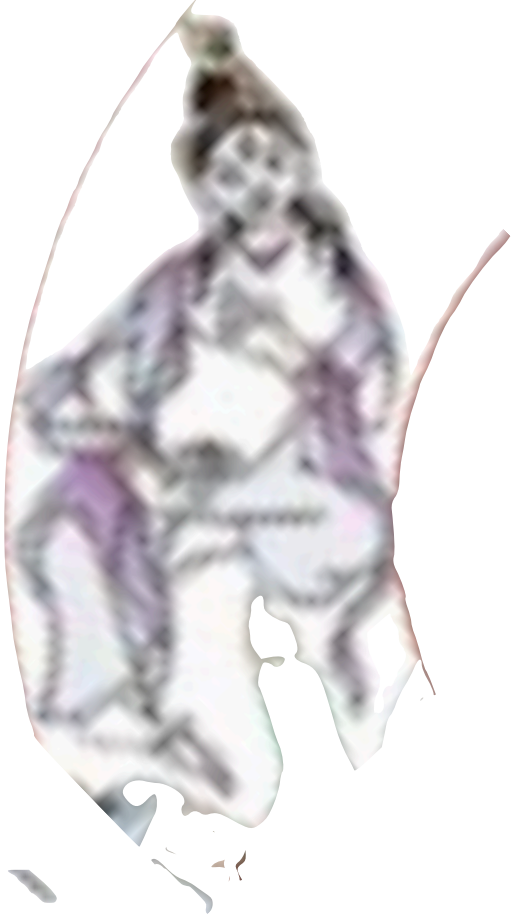


Pretas

Seres de los Reinos Inferiores



Narakas



Devas



Ashuras



Humanos

Seres de los Reinos Superiores

"Son tres los tipos de sufrimiento en la mente: el sufrimiento, la tristeza y la decepción".

Tres Tipos de Sufrimiento

Sufrimiento

Tristeza

Decepción

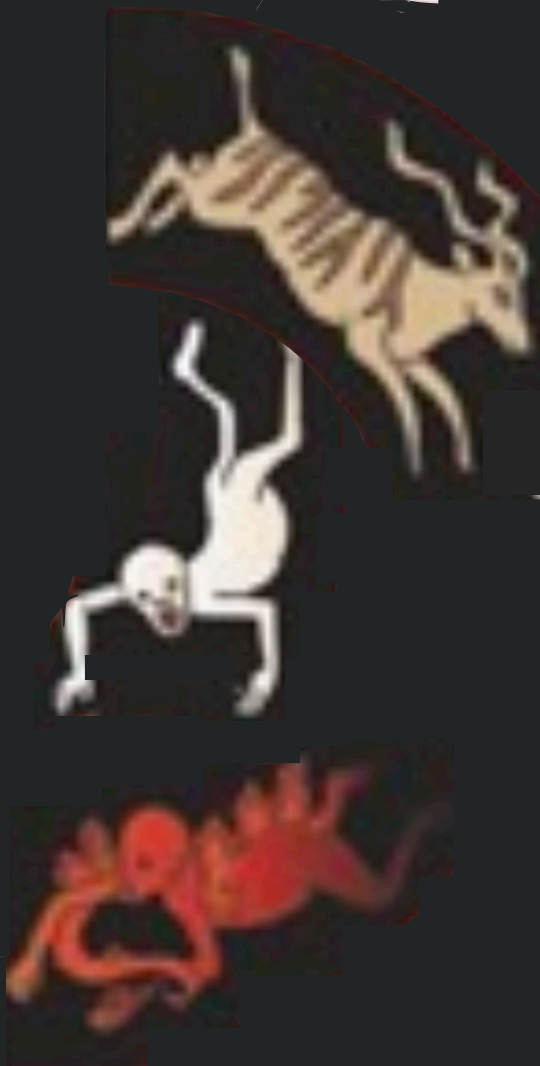


Tres Tipos de Sufrimiento

Sufrimiento

Tristeza

Decepción



Tres Tipos de Sufrimiento

Sufrimiento

Tristeza

Decepción



Todos los seres en el Samsara sufren, lo muestren o no, tengan una cara de sonrisa o seria, tengan aparentemente bienestar, riqueza, poder, alegría, ganancias, buena fortuna

Yo no soy el único que sufre, TODOS sufrimos

Quizá hay unos que son más sensibles al sufrimiento, lo sienten más y otros que son más insensibles al sufrimiento, que lo resisten más, que pueden ser más estoicos

El conectar con el sufrimiento de TODOS los seres samsaricos, el empatizar con ellos, hará que no me centre únicamente en mi sufrimiento, que deje de tener una visión autocentrada a mi propio sufrimiento.

Eso es bueno, saludable, porque mientras más tenga una visión autocentrada, más voy a sufrir.

Como dijo Shantideva:

"Toda la felicidad del mundo viene de desear que los demás sean felices, y todo el sufrimiento, del deseo sólo de mi propia felicidad".

"Una mente sufriente es una mente que sufre constantemente por una cosa u otra. La causa puede ser un dolor físico, por ejemplo. Una mente triste se debe principalmente a una manera particular de pensar: lo que tú necesitabas no ha ocurrido y lo que no necesitas ocurre, etcétera. Todo aquello que contribuye a la tristeza y a la depresión forma parte de una mente triste. A diferencia del sufrimiento y la tristeza que vienen del interior, la decepción proviene del exterior. Todo hecho o persona que te hiera o perjudique, te va a contrariar. Esa es la decepción".

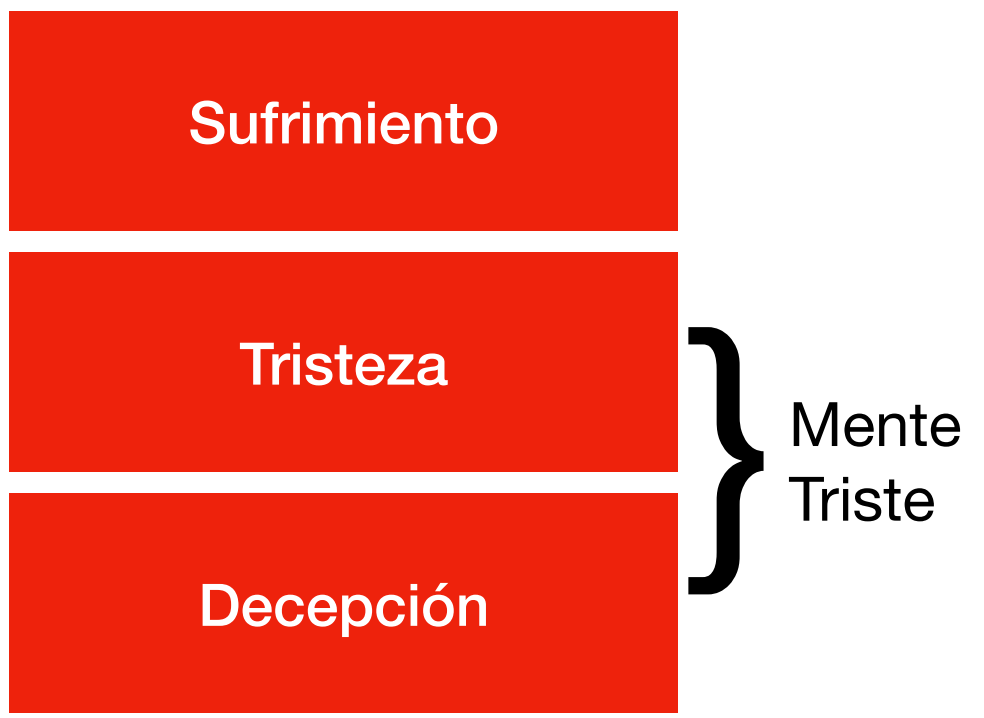
Shamar Rinpoche

Tres Tipos de Sufrimiento

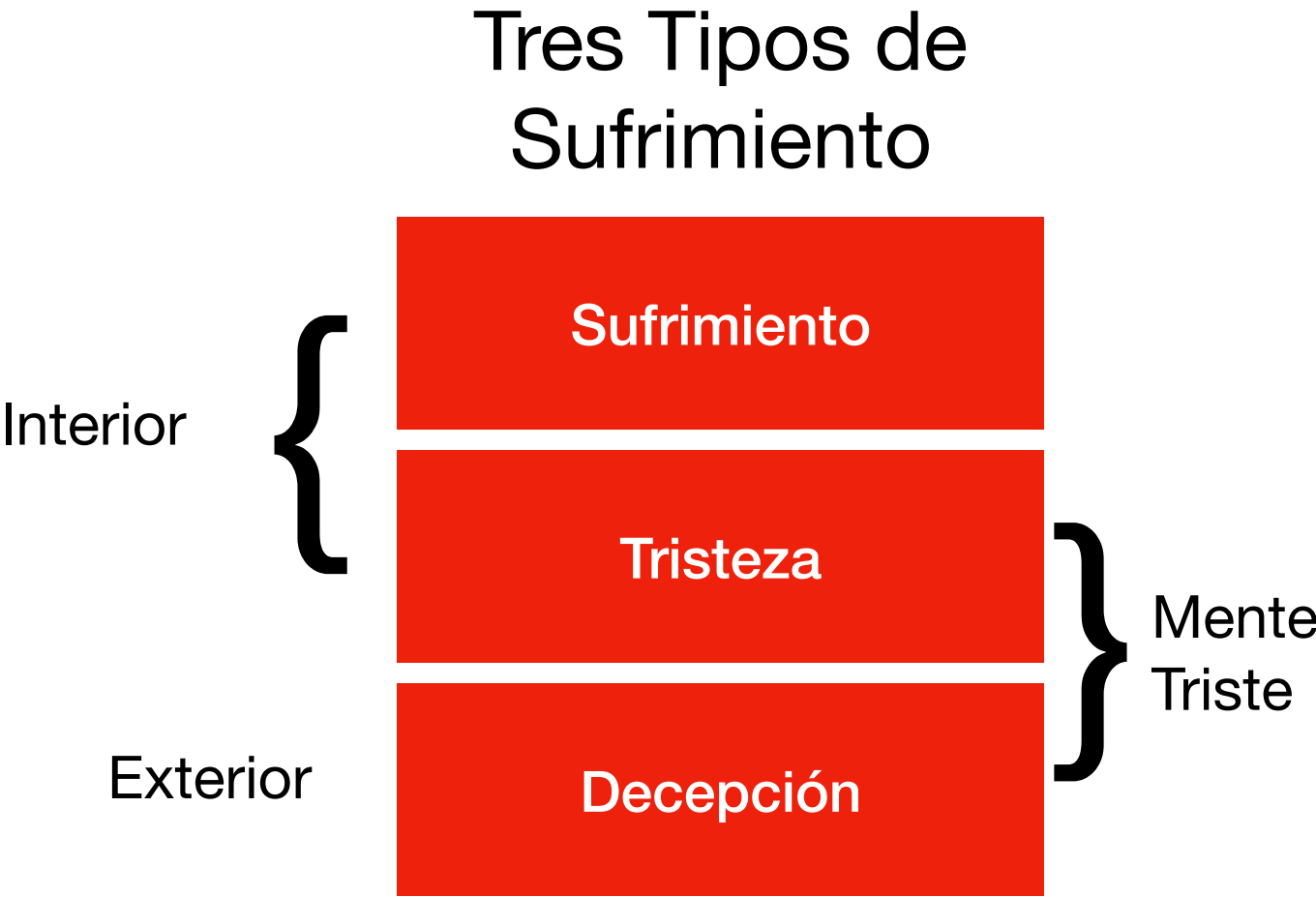
La causa puede ser un dolor físico

Una mente triste se debe principalmente a una manera particular de pensar: lo que tú necesitabas no ha ocurrido y lo que no necesitas ocurre, etcétera.

Todo hecho o persona que te hiera o perjudique, te va a contrariar. Esa es la decepción



"A diferencia del sufrimiento y la tristeza que vienen del interior, la decepción proviene del exterior". Shamar Rinpoche



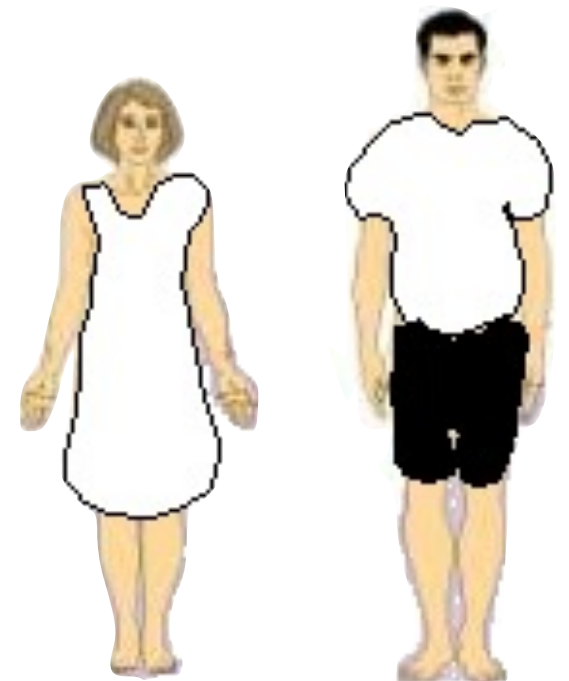
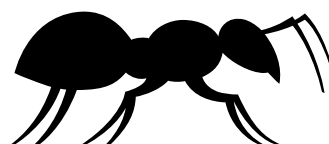
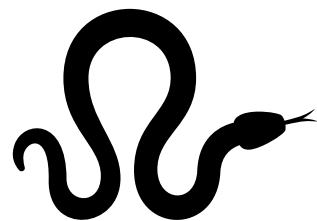
"En primer lugar, reflexiona sobre estos tres tipos de sufrimiento que afligen tu mente. Ahora piensa en cómo los demás sufren de estas tres mismas formas de sufrimiento. Primero concéntrate en las criaturas más pequeñas - hormigas, lombrices de tierra, etcétera. Mira cómo todas y cada una de las hormigas tiene una mente individual y cómo cada mente, no importa cuán pequeña sea, se ve afligida por estos tres tipos de sufrimiento. Trata de percibir realmente cómo sienten su sufrimiento. Ahora, considera progresivamente a seres cada vez más y más grandes — perros, vacas, etcétera — concentrándote en cómo cada criatura viviente está dotada de una mente y en la forma en que esa mente se ve afectada por los tres tipos de sufrimiento. Trata de sentir su dolor. Continúa así hasta que llegues al nivel de la mente humana. Percibe cómo los demás experimentan este dolor constante, tanto como tú, dejándote realmente experimentar su dolor. Sintiendo su dolor tan fuerte como el tuyo, cultiva en este momento el deseo de que todos los seres estén libres de estos tres tipos de sufrimiento". Shamar Rinpoche

Tres Tipos de Sufrimiento

Sufrimiento

Tristeza

Decepción



Mente vs Cerebro

Mi Mente



Es eterna

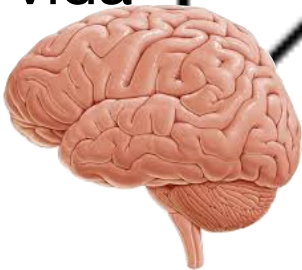
Nace y muere en esta vida

Es infinita como el espacio

El Cerebro está dentro mi cabeza

Material

Espiritual



Mi Cerebro

Mi cerebro está dentro de mi cabeza. Es material (lo puedo ver y tocar). Nace y muere en esta vida.

Mi mente es infinita como el espacio. Es espiritual (no la puedo ver ni tocar). Es eterna (no nació y no morirá), preexistía antes de esta vida y seguirá existiendo después de la muerte. Pero no como algo simple, independiente y sin cambio (como el alma), sino como algo eterno que cambia instante a instante, algo que es simple pero complejo y algo que es dependiente en la verdad relativa pero independiente en la verdad absoluta (por eso tengo que estudiar las Dos Verdades que veremos en la siguiente parte para entenderlo, es decir para entender el Camino Medio de la Mente o su vacuidad).

- El cerebro es el instrumento que usa la mente para manifestarse.
- Por eso cuando una persona tiene una disfunción mental, el problema no está en su mente, sino en una disfunción de su cerebro.
- Por ejemplo, la mente de una hormiga es igual que la nuestra o de un Buda, pero como se tiene que manifestar a través del cerebro de una hormiga, entonces manifiesta limitaciones, debido a que es un cerebro muy pequeño y limitado.

Mi sufrimiento no es
mayor que el sufrimiento de
los demás



Tu sufrimiento no es mayor que el sufrimiento de los demás

Puede ser distinto, puede manifestarse de otras formas... pero TODOS en el sufrimiento estamos sujetos al sufrimiento



Distintas manifestaciones del Sufrimiento en la Existencia Cíclica

Sufrimiento del Apego

- no tener lo deseado
- perder lo querido (seres, objetos, momentos)
- no poderme deshacer de lo no querido (deudas, pobreza, enfermedad, etc.)

Sufrimiento Biológico

nacer
envejecer
enfermar
morir

1. Sufrimiento Burdo

El defecto de

- la incertidumbre
- la insaciabilidad
- desprenderse del cuerpo una y otra vez
- repetidos renacimientos
- de caer de lo alto a lo bajo una y otra vez
- de no tener compañeros

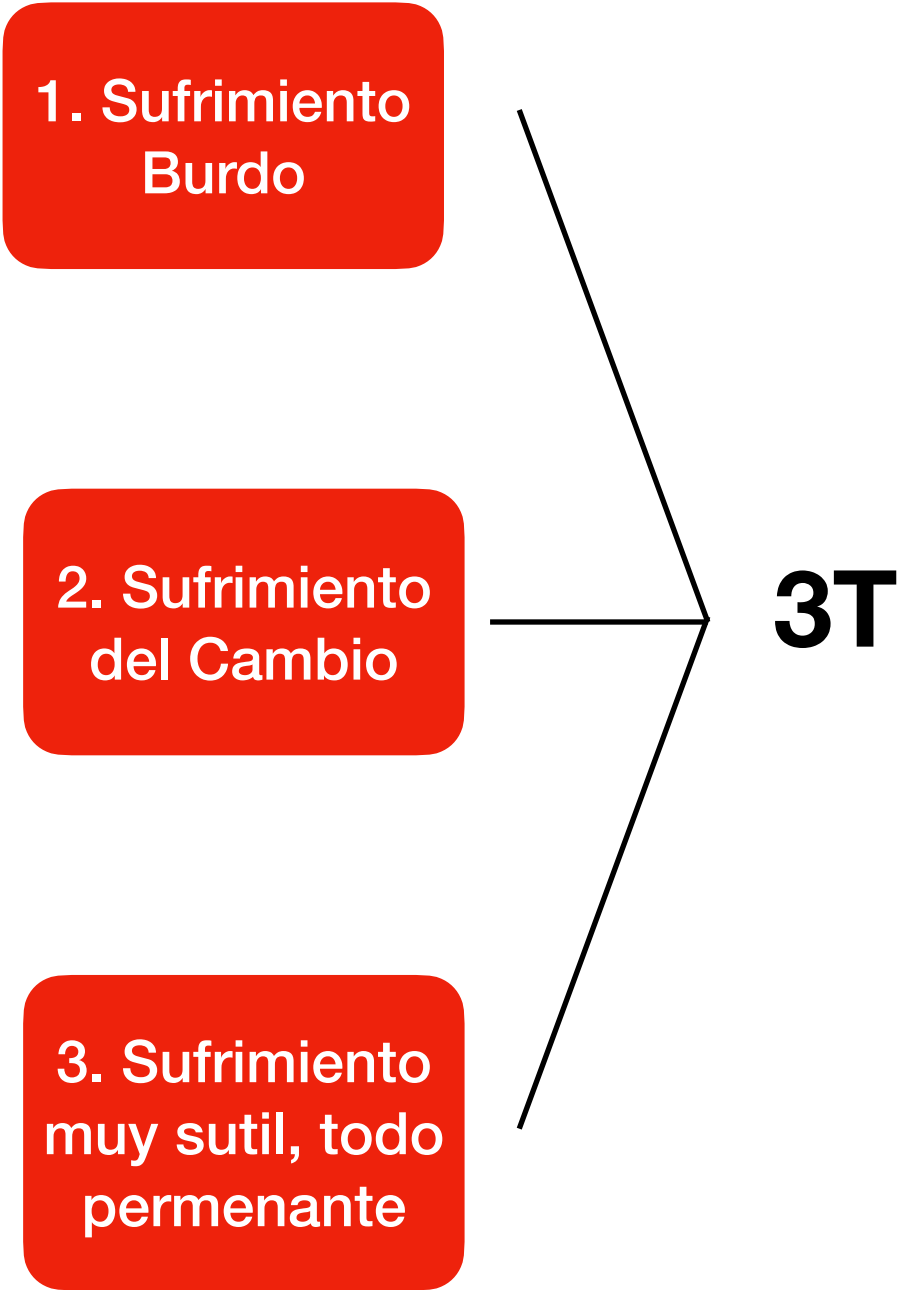
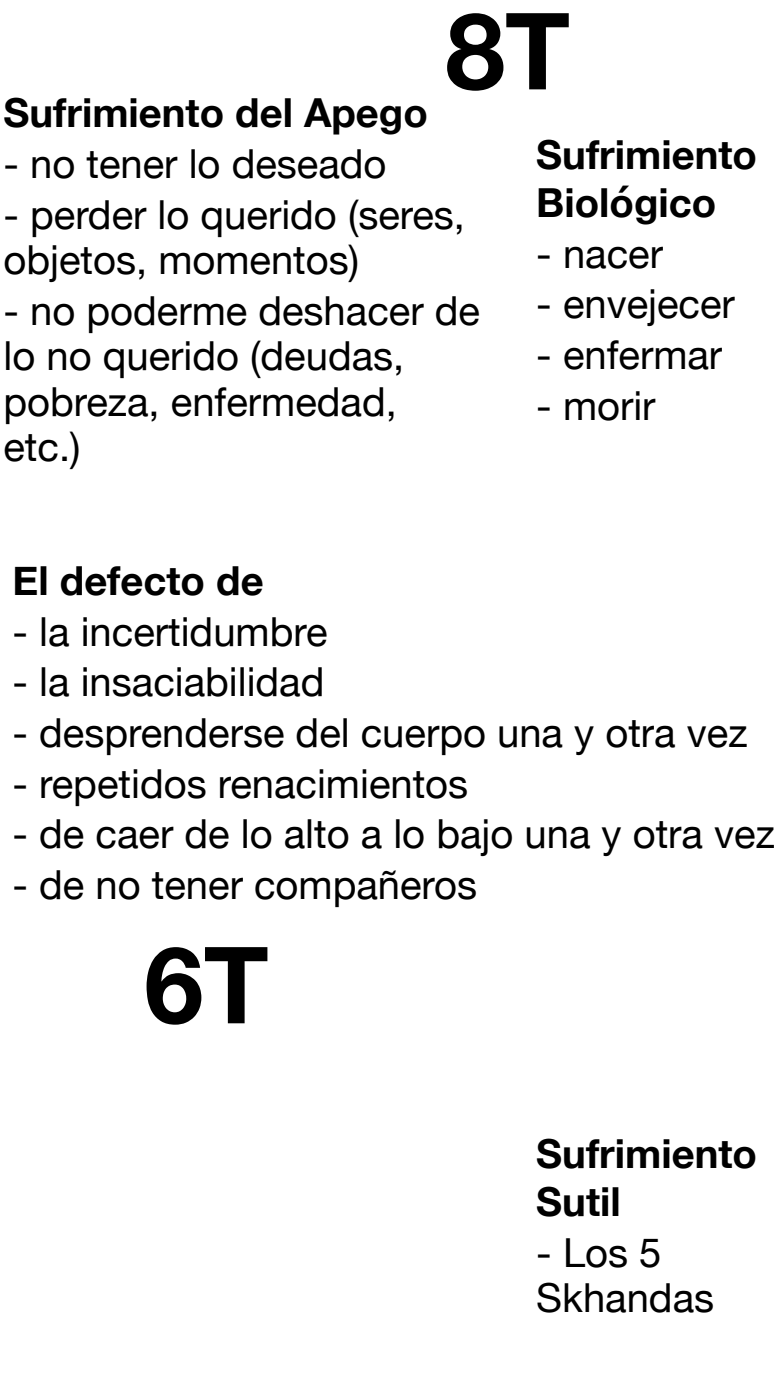
2. Sufrimiento del Cambio

Sufrimiento Sutil

Los 5
Skhandas

3. Sufrimiento muy sutil, todo permenante

Los 3 tipos de sufrimiento, los 8 tipos de sufrimiento y los 6 tipos de sufrimiento



¿Qué es la renuncia? Es el deseo de renunciar al sufrimiento. Es la compasión personal

Sufrimiento del Apego

- no tener lo deseado
- perder lo querido (seres, objetos, momentos)
- no poderme deshacer de lo no querido (deudas, pobreza, enfermedad, etc.)

Sufrimiento Biológico

- nacer
- envejecer
- enfermar
- morir

1. Sufrimiento Burdo

El defecto de

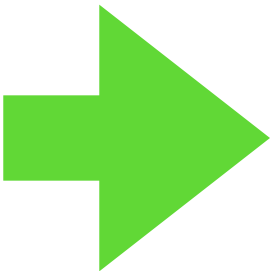
- la incertidumbre
- la insaciabilidad
- desprenderse del cuerpo una y otra vez
- repetidos renacimientos
- de caer de lo alto a lo bajo una y otra vez
- de no tener compañeros

2. Sufrimiento del Cambio

Sufrimiento Sutil

- Los 5 Skhandas

3. Sufrimiento muy sutil, todo permenante



Compasión personal

Generar Renuncia

Ya no querer sufrir
compasión por mí mismo

"Sintiendo su dolor tan fuerte como el tuyo, cultiva en este momento el deseo de que todos los seres estén libres de estos tres tipos de sufrimiento". Shamar Rinpoche

Compasión = Desear que dejen de sufrir y se liberen de las causas del sufrimiento



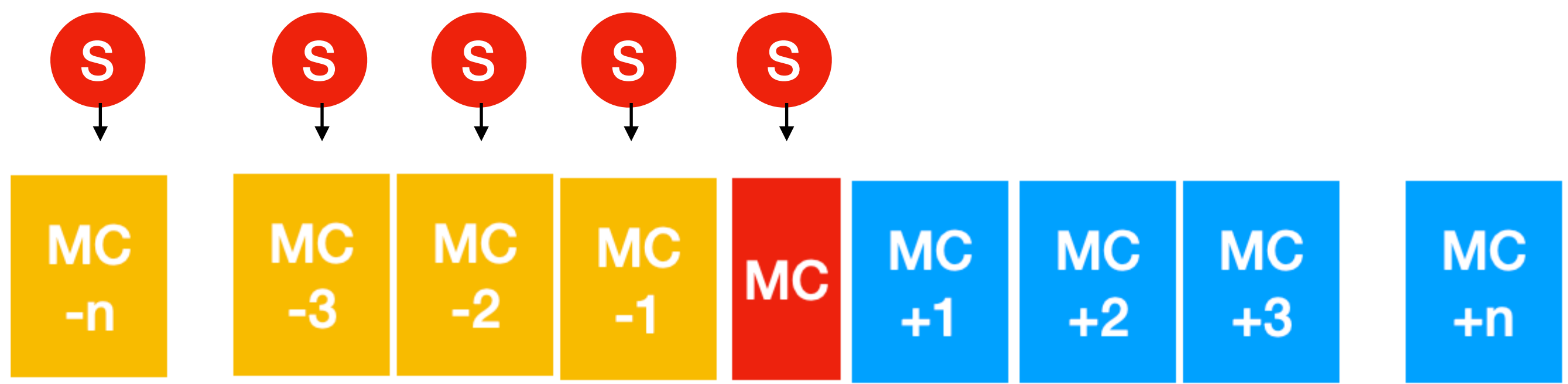
Renuncia = Desear que yo me libere del sufrimiento y de sus causas



"Considera ahora la naturaleza de este sufrimiento, ¿qué es?, ¿de dónde viene? Piensa dónde se produce el sufrimiento: en la mente.". Shamar Rinpoche

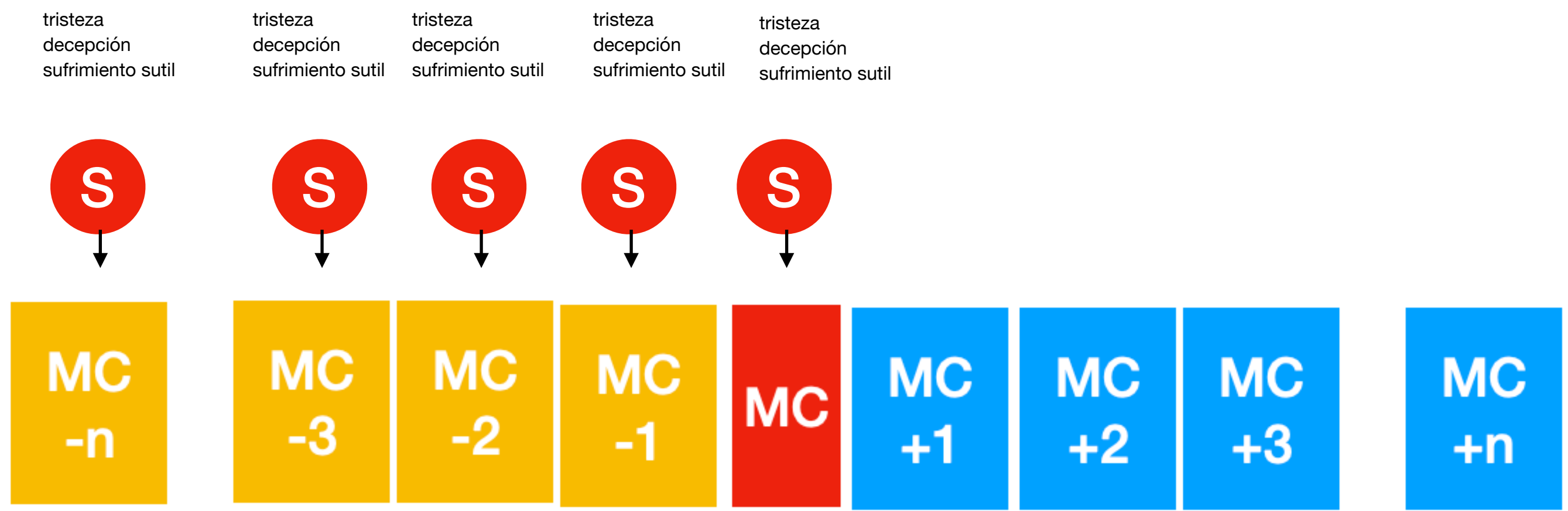


"El sufrimiento impregna cada instante de la mente, cada instante de la mente conlleva tristeza, decepción y sufrimiento sutil. Esta es la verdad real de la primera noble verdad: hay sufrimiento. La mente no tiene ni un momento de paz". Shamar Rinpoche



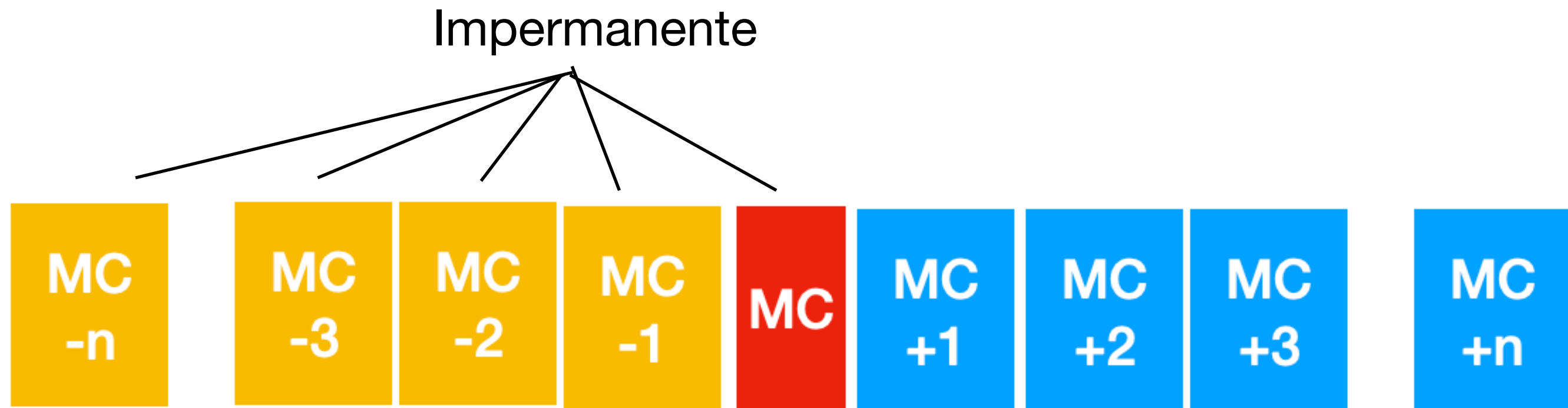
MC = momentos de conciencia

"El sufrimiento impregna cada instante de la mente, cada instante de la mente conlleva tristeza, decepción y sufrimiento sutil. Esta es la verdad real de la primera noble verdad: hay sufrimiento. La mente no tiene ni un momento de paz". Shamar Rinpoche



MC = momentos de conciencia

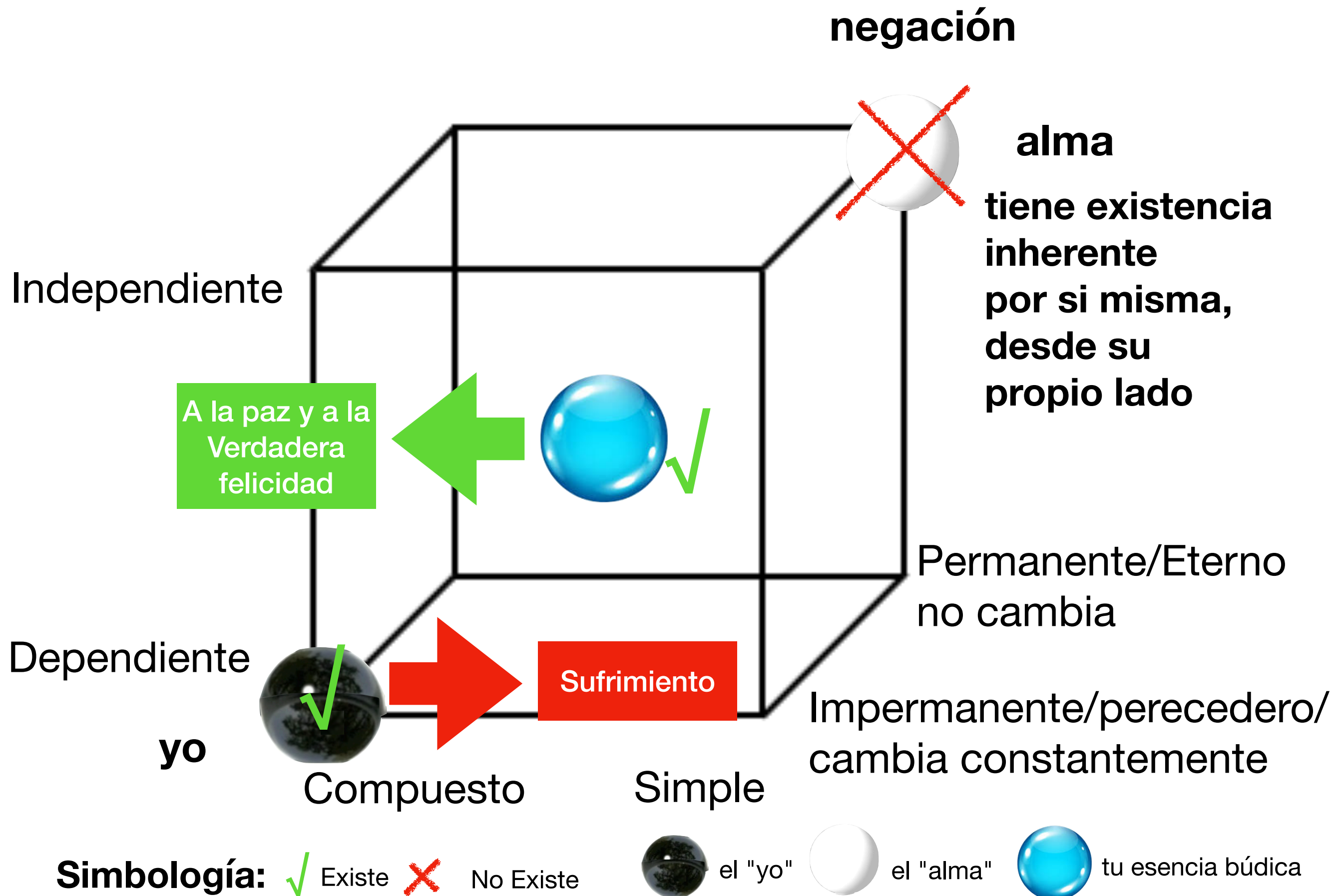
"Consideremos ahora cómo, en el caso de que no hubiese sufrimiento en la mente de un individuo, en efecto, no habría sufrimiento. Entonces, ¿qué es la mente? Examínalo de cerca y verás que cada instante de la mente es impermanente, sin consistencia ni duración. Cambia de instante en instante, sin que haya subyacente una esencia única y sólida". **Shamar Rinpoche**



sin esencia única y sólida o sustancia, sin existencia inherente

la mente está vacía

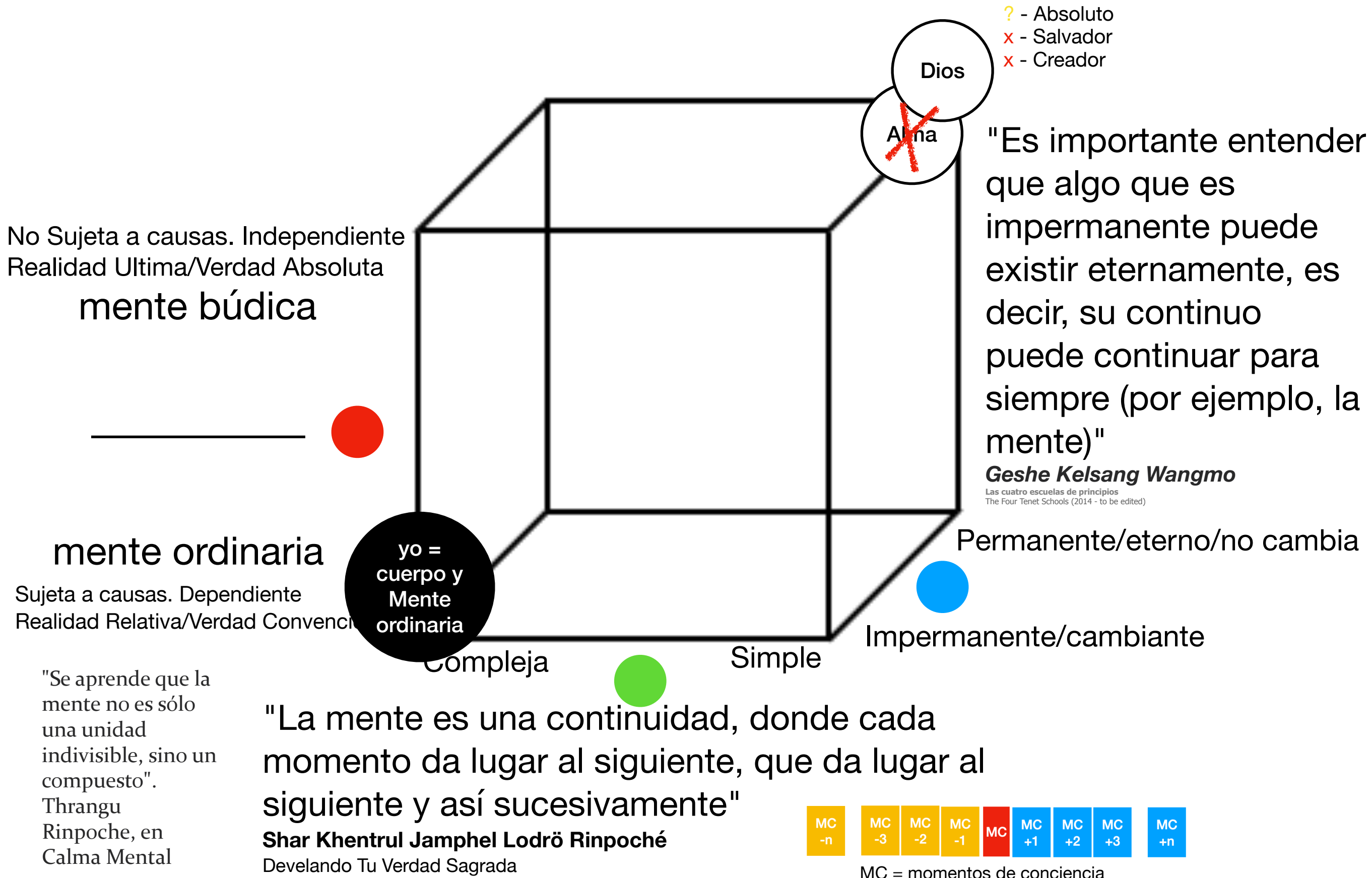
La Postura del Buda



La Clave



La Mente del Camino Medio en las 3Dimensiones



"Gracias a esta investigación sincera vas a descubrir que la mente está vacía en realidad, que detrás de ella no hay nada parecido a un yo". **Shamar Rinpoche**



Yo herido
(Realidad Convencional)



Entonces... ¿si no hay un
"yo", quién puede sufrir?
En la Realidad Ultima no
hay sufrimiento

"Así que, efectivamente, lo que subyace a la experiencia de cada uno de estos tres tipos de sufrimiento es la creencia errónea en un yo, la creencia errónea en el carácter permanente de la mente". Shamar Rinpoché

Tres Tipos de Sufrimiento

Sufrimiento

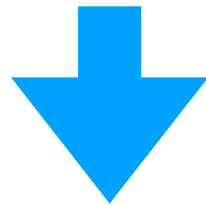
Tristeza

Decepción



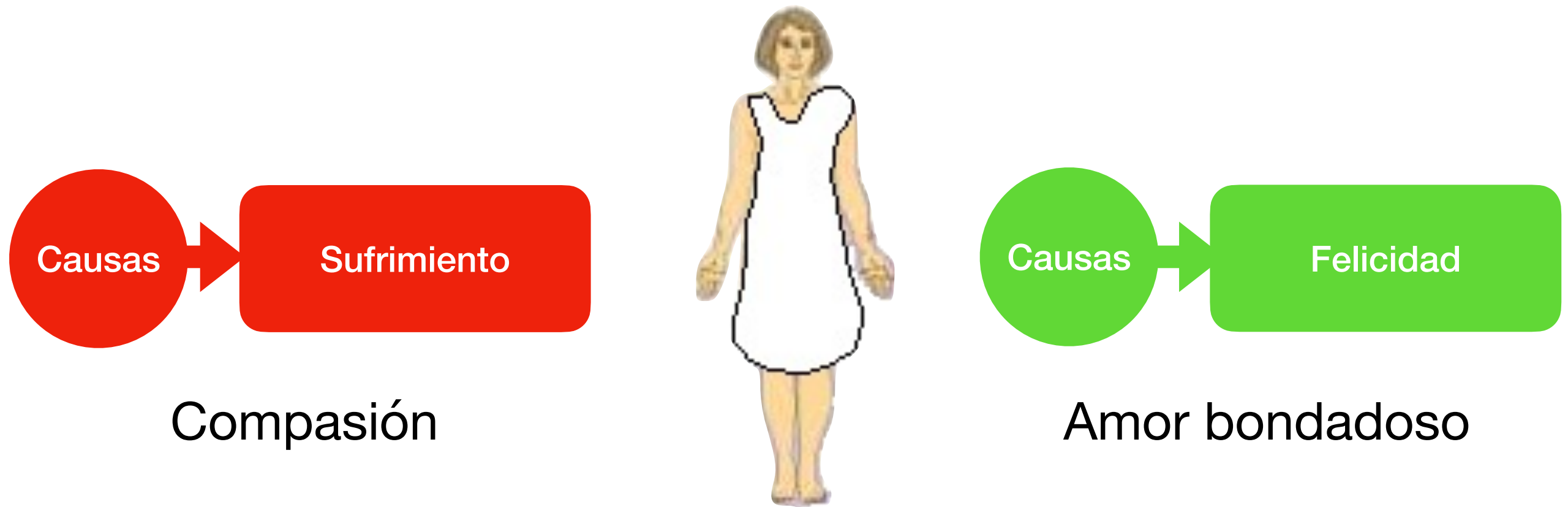
"Habiendo entendido ahora que todos los seres — incluyéndote — sufren de la misma forma, que no hay un yo que sufra y que la mente está vacía, engendra el intenso deseo de que todos los seres se vean liberados del sufrimiento". Shamar Rinpoché

1. Todos los seres sufrimos de la misma forma
2. No hay un "yo" que sufra
3. La mente está vacía

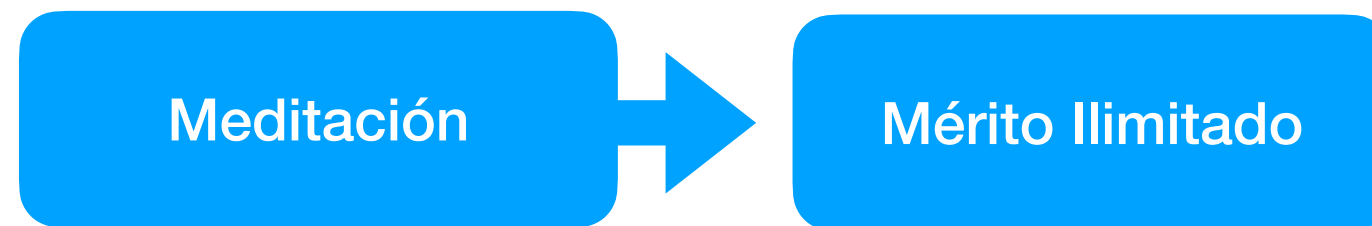


Engendra el intenso deseo de que todos los seres se vean liberados del sufrimiento

"Desear que se liberen de todo tipo de sufrimiento es compasión. Después de haber generado el deseo sincero de que todos los seres estén libres del sufrimiento, cultiva igualmente un intenso deseo de que todos los seres experimenten la felicidad. Para ello toma conciencia del hecho de que cada ser viviente tiene el mismo deseo de felicidad que tú, y luego concéntrate en el profundo deseo de que cada uno de los seres experimente auténtico gozo. Eso es el amor bondadoso". **Shamar Rinpoché**



"Esta concentración es extremadamente meritoria. Genera un mérito ilimitado. La puedes practicar durante semanas hasta que logres concentrarte cómodamente y sin problemas en el momento de sentarte a meditar en lo siguiente: todos los seres sufren exactamente como yo; el sufrimiento está en la mente; cada instante de la mente está desprovisto de existencia; la corriente mental está, por tanto, vacía y no hay nada a lo que aferrarse; puedan todos los seres comprender esto y liberarse del sufrimiento. Todos los seres desean la felicidad tanto como yo; puedan todos los seres experimentar auténtico gozo". **Shamar Rinpoché**



Remedio para la ira :

Concentración en la
compasión y el amor
bondadoso

1. Todos los seres sufren exactamente como yo
2. El sufrimiento está en la mente
3. Cada instante de la mente está desprovisto de existencia
4. La corriente mental está, por tanto, vacía y no hay nada a lo que aferrarse
5. Puedan todos los seres comprender esto y liberarse del sufrimiento
6. todos los seres desean la felicidad tanto como yo; puedan todos los seres experimentar auténtico gozo

Fuente: El Camino del Despertar. Shamar Rinpoche. Ed. Rabsel

**Sustituir el algoritmo
equivocado por el
algoritmo correcto**

Algoritmo.-(Del ár. Aljagwarezmi, sobrenombre de un matemático) m.
Notación de una forma particular del cálculo. | Algoritmia

ALGORITMOS

Desarrollo de Algoritmos que contengan las construcciones necesarias para la solución de problemas de dominios numéricos y no numéricos

algoritmo.

(Quizá del lat. tardío **algobarismus*, y este abrev. del ár. clás. *ḥisābu lġubār*, cálculo mediante cifras arábigas).

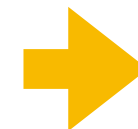
1. **m.** Conjunto ordenado y finito de operaciones que permite hallar la solución de un problema.
2. **m.** Método y notación en las distintas formas del cálculo.

Algoritmo

Problema



Método



Solución

Algoritmo

Deseo



Método



Resultado

Instrucciones

Receta

Pasos

Procedimiento

Método

Operaciones

- ordenadas

- finitas

Solución

Problema

Una falla, un error

Deseo o Interés

**El algoritmo equivocado del enojo,
sustituirlo por el algoritmo correcto
de la compasión o incluso de la
felicidad o de la sabiduría**

El sufrimiento se produce en la mente. ¿Qué es?

¿De dónde viene?

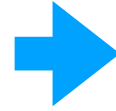
Cada instante de la mente conlleva tristeza, decepción y sufrimiento sutil.

La mente no tiene ni un momento de paz.

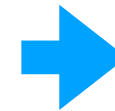
Lo que subyace a la experiencia de cada uno de estos tres tipos de sufrimiento es la creencia errónea en un yo herido.

El algoritmo equivocado

Haz sufrido mucho



Eres
extremadamente
sensible, más de lo
normal



Tienes un yo herido... y
sino tu misma lo hieres
para justificar o tener la
razón (actitud de
autolesionarte)

Tienes un ego enorme, al
considerar que yo soy
distinta, tengo
padecimientos que nadie
tiene o que nadie
entiende, soy especial

nadie me comprende,
nadie sabe lo que me
pasa

necesito tratamientos
especiales, caros,
complicados



Visión autocentrada
(Mientras más centrado
en mí propio sufrimiento,
más voy a sufrir,
Shantideva dixit)



En el Samsara la mente no tiene ni un momento de paz



Cada instante de la mente conlleva tristeza, decepción y sufrimiento sutil

Unas gentes lo anestesian con café, tabaco, alcohol, drogas, coca colas, compras, viajes, sexo, o todo tipo de distracciones o sustancias

Hay gente más sensible que percibe más ese sufrimiento.

- a. - Algunos sólo los sufrimientos burdos
- b. - Algunos los sufrimientos sutiles
- c- muy pocos, los grandes practicantes o algunos extremadamente sensibles, los sufrimientos muy sutiles

El sufrimiento se produce en la mente - así su origen sea el cuerpo

Hay tres tipos de sufrimiento

interior

dolor físico

exterior

decepción

tristeza o depresión

Lo que subyace a la experiencia de cada uno de estos tres tipos de sufrimiento es la creencia errónea en un yo herido.

El algoritmo correcto

El algoritmo correcto

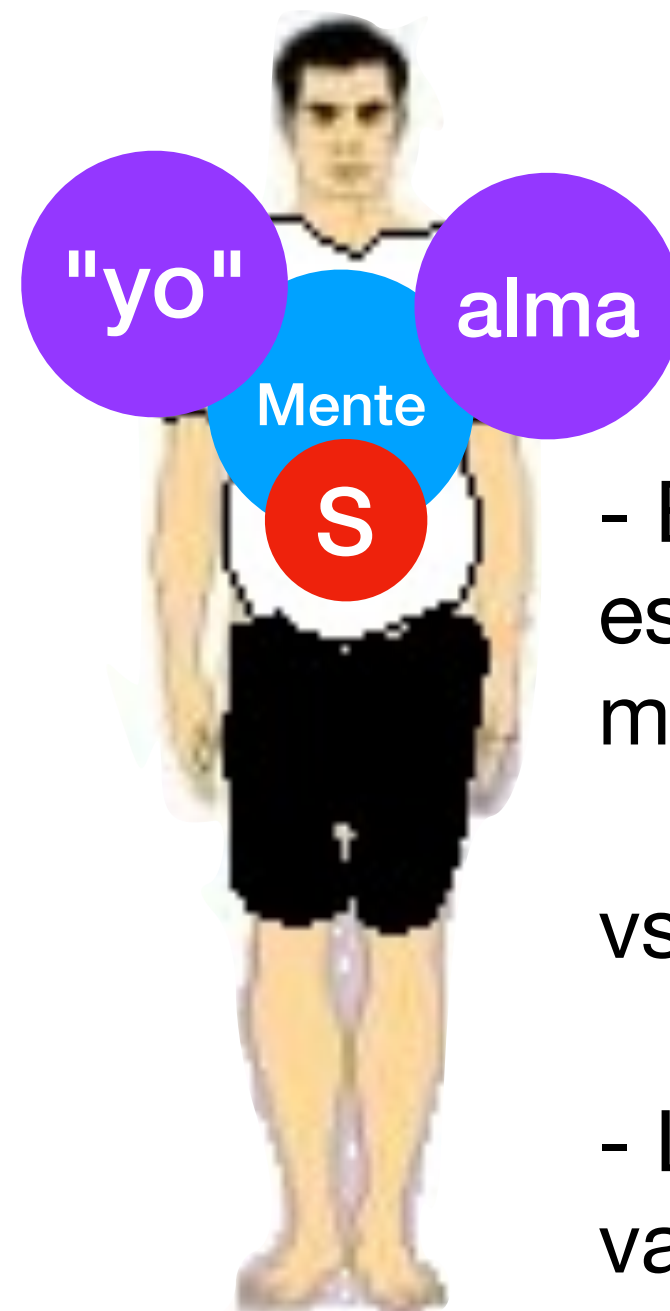
1. Todos los seres sufren exactamente como yo
2. El sufrimiento está en la mente
3. Cada instante de la mente está desprovisto de existencia
4. La corriente mental está, por tanto, vacía y no hay nada a lo que aferrarse
5. Puedan todos los seres comprender esto y liberarse del sufrimiento
6. Todos los seres desean la felicidad tanto como yo; puedan todos los seres experimentar auténtico gozo

Yo



=

Otros



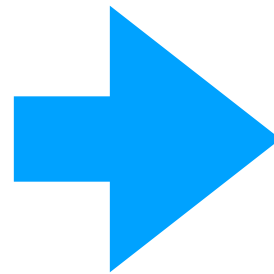
- El sufrimiento
está en la
mente

vs

- La mente está
vacía

Sabiduría como Espejo

Refleja nítidamente todo tal como es, sin quitarle ni ponerle nada, sin huir de ello



A través de la mente como espejo (Akshobya) sueltas la aversión o rechazo hacia alguna forma de la percepción (sea reflejo de una persona, idea o cosa), liberando la cualidad mental de precisión y claridad (que estaba ligada a la aversión). Puedes estar lúcidamente presente a todo lo que surge sin rechazar ni agarrar nada. Esto te lleva a la siguiente sabiduría (la sabiduría de la igualdad que disuelve el orgullo)

El Mantra de Akshobhya

Om Akshobhya Hum

El Dharani de Akshobhya

namo ratna-trayāya | oṃ kaṃkani kaṃkani | rocani rocani |
troṭani troṭani | trāsani trāsani | pratihana pratihana |
sarvakarma-
paraṃparāṇi me sarva-sattvānāñca svāhā ||

21x en 42 seg

25 seg

Cada instante de la mente está desprovisto de existencia



La corriente de la mente está, por tanto, vacía y no hay nada a lo que aferrarse

Puedan todos los seres comprender esto y liberarse del sufrimiento

Todos los seres desean la felicidad, tanto como yo. Puedan todos los seres experimentar auténtico gozo



=



Todos los seres deseamos lo mismo = ser felices y no sufrir

