



Tierra de la Suprema Felicidad

Sukavati Dewachen

La Tierra Pura del Buda Amitabha

El Buda de la Luz Infinita



Curso Escuelas Filosóficas Espirituales
“El Juego del Espejo del Espíritu”



Sukhavati Dewachen
La Tierra Pura del Buda Amitabha

Cuatro Causas para Renacer en Dewachen

**Imaginar a qué
se parece el
mundo de
Dewachen**

**Acumulación de
mérito**

**Purificarse-
Confesarse**

**Desarrollar el
espíritu del
Despertar (la mente
de la Bodhichita)**

1. Para poder liberar a todos los seres
2. Voy a alcanzar la Iluminación Suprema

Namo Amitabha

te saludo
te respeto
me refugio en ti

Amitofu

Concentración + Devoción + Motivación de la Bodichita
Estado Mental 3: Open Awareness o Conciencia Abierta

Cuatro Causas para Renacer en Dewachen

**Imaginar a qué
se parece el
mundo de
Dewachen**

**Acumulación de
mérito**

**Tener fe o
devoción en el
Buda Amitabha**

**Purificarse-
Confesarse**

**Desarrollar el
espíritu del
Despertar (la mente
de la Bodhichita)**

1. Para poder liberar a todos los seres
2. Voy a alcanzar la Iluminación Suprema

Logras una percepción directa de la vacuidad

1. yo (liberación)
2. fenómenos (iluminación)
3. mente (iluminación en una sola vida con Mahamudra o Dzogchen)

Buda de Luz Infinita

Enseñanza de Shamar Rimpoché

(Shamarpa es considerado como una emanación del Buda Amitabha)

. : Índice

- . : Los mundos y las ilusiones
- . : El mundo de Dewachen
- ¿Por qué Dewachen es tal como es?
- Acumular el mérito
- . : Desarrollar el espíritu del Despertar
 - . : Desear Dewachen
 - . : Sutra de Amitabha

. : ÍNDICE

Extracto del Gran Sutra del Buda de la Luz Infinita:

“Entonces el Buda dijo a Sariputra:

“en la dirección del oeste más allá de una miriada de millares de tierras de Buda existe un mundo que se llama tierra de la Suprema Felicidad. En esta tierra vive un Buda que se llama Amitabha, permanece actualmente y enseña el dharma”

Sariputra ¿por qué este mundo es llamado tierra de la Suprema Felicidad?”

Hasta la venida del Buda Sakyamuni, el Dharma era desconocido para nuestro mundo, por el hecho de que las acciones negativas cometidas anteriormente por sus habitantes, lo impedían. Para suprimir este obstáculo, el Buda se manifestó históricamente. Recorrió las etapas del camino del Despertar y a continuación las describió en detalle, para permitir a los que lo desearan, alcanzar el mismo grado de perfección. Fue en el pico de los Buitres donde Sakyamuni explicó cómo Buda Amitabha, alcanzó la completa iluminación y cómo por algunos medios, es posible a cada ser conocer su mundo llamado Dewachen. Esta enseñanza fue transcrita y conservada bajo el nombre de Sutra de Amitabha y la explicación que sigue se basa en este texto.

. : LOS MUNDOS Y LAS ILUSIONES

Antes de abordar la enseñanza propiamente dicha sobre el Buda Amitabha y su mundo, nosotros debemos empezar por comprender cómo es posible de una manera general, a los diferentes tipos de Universos y seres existir.

Reconocemos la existencia de un mundo, el nuestro, porque nosotros podemos verlo. Algunos piensan que no hay otros mundos habitados fuera de éste. Pero esto es una idea muy limitada. Dado que el espacio es infinito es totalmente posible que contenga otros mundos y otros seres. Después de todo, un ser es simplemente algo provisto de un cuerpo y de una mente.

Si nosotros no podemos fijar un límite al espacio, nosotros no podemos imponer por adelantado la idea de un número limitado de seres poblándolo. Si nosotros aceptamos el hecho de que hay muchos seres diferentes, nos hace falta igualmente reconocer que cada uno entre ellos posee un karma individual. Es este karma el que determina el género de mundo, al cual nosotros pertenecemos.

Si un grupo de seres, provistos de un buen Karma, se reúne, su mundo será bueno. Si son seres dotados de un karma negativo los que se juntan, de ello resultará un mundo malo. Cada individuo detenta su propio Karma, hasta el más minúsculo insecto, pero los seres teniendo karmas similares, nacen con una apariencia física y modos de existencia comunes. Es así como se crean las diferentes categorías de seres, tales como los insectos, los peces, los humanos.

¿Cómo fueron creados todos estos mundos?

Si nosotros nos contentáramos con responder: por la combinación de los cinco elementos: espacio, viento, fuego, agua, tierra, esto conlleva a la cuestión: ¿de dónde vienen estos elementos? El problema no puede ser resuelto por postular un creador. Esta concepción no llevaría más que a otras preguntas sobre el origen de este demiurgo. No hay creador de los cinco elementos.

El mundo no ha sido jamás fabricado, sino que más bien es una proyección, una ilusión de la mente. Buscar respuestas sobre el origen del mundo y su creador es como preguntarse quién ha creado la ciudad vista en sueños, la noche última. Nadie la ha fabricado nunca, no es más que la expresión de una ilusión. Si un sueño es una ilusión que no dura más que un tiempo relativamente corto, nuestra vida ilusión dura más tiempo.

Cuando el karma de un individuo armoniza con el de otro, llegan a ser los dos sujetos de la misma ilusión. Nosotros podemos encontrarnos, porque nosotros compartimos la misma ilusión, pero la vida no se reduce a una simple ilusión. En el interior de la ilusión todo es real, hasta el menor detalle y ni siquiera viene a la mente de aquel que participa en ella que pueda ser de otra manera.

Si nosotros ponemos la mano en el fuego, la mano se quemará. Esta realidad, nosotros la llamamos realidad relativa. La ilusión puede ser buena o mala, según el karma de los seres que lo experimentan. Y este karma está determinado por el estado de mente de cada individuo. Todos los seres tienen una tendencia natural a ser fácilmente influenciados por una u otra de las emociones perturbadoras. Lo que significa que cuanto más negativos sean sus actos, más las ilusiones que de ellos se desprendan, estarán marcadas por el sufrimiento.

Sin embargo, todos los seres poseen la naturaleza de Buda, que les permite, en circunstancias apropiadas, desarrollar amor y compasión, que los conducen a una ilusión más positiva, donde conocen ante todo felicidad. Del número ilimitado de seres y la variedad infinita de actos por ellos cometidos resulta un número inconmensurable de mundos más o menos buenos o malos.

Nuestro mundo posee estos dos aspectos: se conoce a la vez la felicidad y el sufrimiento. Signo de que esta ilusión refleja la mente de seres que tienen una mezcla de buen y de mal karma.

En Dewachen el sufrimiento no existe bajo ninguna forma. Cualquiera que sea: ni enfermedades, ni hambres, ni agresiones, ni guerras, por ejemplo. Esto, porque los seres que nacen ahí pertenecen a una muy buena ilusión en la cual el sufrimiento no aparece jamás.

En las enseñanzas de Nagarjuna se dice: “habría que progresar de luminosidad en luminosidad”. Por ejemplo: si nosotros tenemos un precioso cuerpo humano, nosotros conocemos una ilusión que es relativamente clara y luminosa. Deberíamos utilizar esta oportunidad para cometer actos positivos y penetrar más adelante en la clarificación de esta ilusión. Pero si nosotros comprometemos nuestra vida humana en el cumplimiento de actos negativos, nosotros creamos las causas de un renacimiento inferior. La ilusión se ensombrece y nosotros abandonamos la claridad para ir a las tinieblas, lo que es una lástima.

El que toma nacimiento en Dewachen va naturalmente de luminosidad en luminosidad y una vez en este mundo, nadie vuelve jamás a los reinos de existencias inferiores.

Por la práctica de las enseñanzas que les prodiga Amitabha, los seres de Dewachen progresan hacia el Despertar sin dificultades. Desde esta ilusión, la más luminosa de todas, alcanzan la iluminación.

Nuestro mundo, como hemos dicho, es una mezcla de buenas y de malas ilusiones, pero vosotros que escucháis estas enseñanzas participáis de una ilusión entre las más luminosas, en la cual vais a poder encontrar al Buda Amitabha frente a frente, y alcanzar el Despertar, sin tener incluso necesidad, de conocer al Buda histórico Sakyamuni. Pero deberíais hacer vuestra la opinión de Nagarjuna y avanzar de luminosidad en luminosidad.

Alguien que conoce una ilusión luminosa y se compromete en una acción nefasta acaba su ilusión y pierde ahí una preciosa ocasión. Es como el que teniendo buena vista, se pone a mirar al aire, y, en lugar de servirse de sus ojos, cae a un precipicio. Bien entendido, si él es realmente ciego, no puede hacer nada, pero si tiene ojos debe utilizarlos correctamente. De la misma manera, es ahora cuando nosotros tenemos una buena perspectiva, que nosotros debemos hacer todo lo posible para desarrollarla y convertirla en algo más luminoso.

. : EL MUNDO DE DEWACHEN

Hay cuatro causas de renacimiento en Dewachen. La primera es imaginar a qué se parece el mundo de Dewachen. Por el hecho de pensar constantemente en las excelentes cualidades de este mundo, se establece una relación que va a permitirnos dirigirnos allí. Uno de los deseos expresados por Amitabha, concernientes a este mundo dice: “El que imagine cómo es Dewachen, que pueda desarrollar la tendencia que le conducirá a renacer allí”. Así, cada vez que nosotros pensamos en Dewachen, creamos la primera causa para renacer allí.

¿A qué se parece este mundo? Es mucho más grande que el nuestro. No hay ni sol ni luna, pero está perpetuamente alumbrado por una luz natural, que se dice que proviene del cuerpo de Amitabha. Esto es verdadero pero no en el sentido, en que sería una fuente luminosa, una suerte de bombilla gigante, sino que es más bien una claridad natural, que es una de las bendiciones del cuerpo de Amitabha.

El clima no es ni demasiado cálido ni demasiado frío. De hecho, la temperatura corresponde exactamente a lo que cada uno juzga lo más agradable.

Por lo que respecta al paisaje, quizás la descripción no la encontraréis a vuestro gusto. Es completamente plano, ni una sola montaña, pero os aseguro que os encontraréis muy felices allí. No tendréis entonces ni siquiera el pensamiento de una montaña. Hay pequeñas colinas aquí y allá, más bien masas rocosas, que están compuestas de piedras preciosas: rubíes, lapislázulis, etc.

El suelo está cubierto de un césped verde de una cualidad particular. Algunos lo llaman mullido, pero es una mala traducción. Lo que es realmente, es que cuando vosotros andáis por encima, el césped se endereza por sí mismo, después de vuestro paso, no puede ser aplastado.

El agua de Dewachen, aparece espontáneamente. No hay procesos de evaporación y de condensación, tal y como nosotros lo entendemos necesariamente para aprovisionar las fuentes. Eso pertenece a nuestro mundo y no tiene sitio en Dewachen.

Se encuentran ríos cuya agua está a la temperatura deseada, no son muy profundos, su nivel sube hasta el techo de los habitantes de Dewachen. Numerosas piedras preciosas tapizan el lecho de los ríos que es muy puro, no constituido de vaso y de piedras como aquí.

El país está sembrado de pequeños lagos, cada uno repleto de lotos de todos los colores. Existen grandes variedades de árboles cuyas hojas se llaman de esmeralda, esto no significa que sean duras como las joyas. Cuando el viento sopla en los árboles, su canto es el de las enseñanzas de Buda y cada uno puede escuchar en él las Cuatro Nobles Verdades, por ejemplo.

Además para cuando vuestras orejas están cansadas de escuchar.

Se conocen también los pájaros en Dewachen. En algunos sutras se dice que ellos emanan del cuerpo de Amitabha. En otros, que son animales de karma, particularmente puro. Cualquiera que sea la verdadera razón, esto no tiene nada que ver para que ellos puedan existir.

Este vasto mundo está esmaltado de grandes flores de loto y en cada una de ellas reposa la conciencia de un ser de Dewachen. Algunos de estos lotos se abren inmediatamente, otros más lentamente. Esto depende de las dudas emitidas por la consciencia que ellos abriga sobre su capacidad de alcanzar Dewachen. Los que han dudado ven que su loto se despliega lentamente, mientras que para los que están libres de dudas, los pétalos de su flor se abren inmediatamente. Pero incluso, un ser que permanece en un loto con los pétalos cerrados, se siente perfectamente feliz y no experimenta ninguna sensación de estar encerrado o preso. La única pena es no poder salir instantáneamente para ver a Amitabha. Todos estos seres tienen un cuerpo que vive en el interior de un loto. También su forma es la misma que la nuestra: una cara, dos brazos, dos piernas, dos ojos, etc. La cualidad es diferente, de una manera que yo no sabría describir, pues nada de este mundo puede compararse. La piel del cuerpo es de un color brillante como la del Buda Sakyamuni, muy hermosa. El cuerpo está desprovisto de orificios y de órganos internos. Incluso en nuestro mundo, nosotros conocemos seres, cuyos órganos internos tienen funciones diferentes de las nuestras.

En Dewachen no hay necesidad de órganos. Las mentes de los seres de Dewachen están llenas de sabiduría que discierne, lo que les permite permanecer sin esfuerzo en la absorción meditativa.

Nuestra propia mente contiene mucha opacidad y confusión que nos impide meditar frecuentemente. Esta capacidad de meditación, común a los seres de Dewachen, proviene de su inteligencia. Escuchan las enseñanzas de Amitabha o de los numerosos Bodhisattvas que viven en este Paraíso lo comprenden inmediatamente, lo retienen y lo realizan sin ninguna dificultad.

Esta suerte de facilidad mental es el mejor aspecto de la felicidad de Dewachen.

Nosotros tenemos más bien tendencia a ser atraídos por la felicidad física de esta tierra, pero el bienestar y la felicidad mental le son muy superiores. La mente que puede absorberse en meditación no conoce ya ni el enfado ni la espera. Nadie se suicida en Dewachen.

Por otra parte, todos los habitantes de Dewachen están naturalmente dotados de poderes milagrosos, por ejemplo, el de abandonar Dewachen para ir a visitar otras tierras puras donde enseñen otros Budas o dirigirse a los mundos impuros con el fin de ayudar allí a los seres.

Muchas personas toman esto por increíble. ¿Cómo es posible tal cosa? Nos hace falta comprender que, de una manera general, para alguien dotado de un karma puro existe una correspondencia íntima entre sus deseos y la posibilidad de su realización, mientras que otro dotado de un karma impuro conocerá una separación entre sus deseos y su realización.

En Dewachen deseos y realización llegan a ser sinónimos, gracias al karma muy puro de los seres que viven allí. Es algo completamente normal, no hay allí nada de extraordinario. Preguntaros simplemente cómo podemos caminar, no hay nada de particular en esto, lo hacemos naturalmente. Por lo mismo, no hay nada especial que permita a los seres de Dewachen visitar otros mundos. Esto forma parte de su karma, como la capacidad de caminar forma parte del nuestro. Las características de Dewachen que nos parecen extraordinarias no son más que una expresión natural de ello.

¿POR QUÉ DEWACHEN ES TAL COMO ES?

No hay ninguna razón, mas que el karma de los seres de Dewachen. Ocurre lo mismo para nuestro mundo. ¿Por qué hombres, animales, árboles, etc.? No hay otra causa más que el karma.

Nosotros podemos intentar responder que un sol, explotando, dio nacimiento a nuestro planeta y continuar así, pero esto no explica la existencia de este sol ni por qué ha explotado.

Ahora sabemos todos a qué se parece Dewachen y nosotros podemos imaginarlo claramente. Actuar así es la primera práctica que va a conducirnos hacia un renacimiento en este mundo. Debéis visualizar Dewachen como lo hacéis durante la fase de desarrollo de la meditación. Esto quiere decir que la visualización debe ser clara pero vacía en esencia, como el reflejo de la luna sobre el agua. Si no podéis visualizar así, de manera tántrica, pensad, simplemente que Dewachen es como este mundo pero en mejor y esto está muy bien. Es como si vosotros imaginaraís París, sin haber ido nunca allí. Representároslo tal y como lo veis. Así pues, imaginad que estáis en Dewachen, con su paisaje llano, la hierba, los árboles, todo como ha sido descrito.

Vosotros mismos estáis en una flor de loto, abierta y enfrente del Buda Amitabha, sobre un trono de loto, es de color rubí, muy luminoso y atractivo. Os enseña continuamente el Dharma. A sus lados están sus principales discípulos, Chenrezy, a la derecha y Vajrapani a la izquierda, cuyo papel es preservar las enseñanzas de Amitabha, igual que hicieron los Sravakas, Sariputra y Mongallana, para las enseñanzas del Buda Sakyamuni. Visualizad todos los detalles, claramente. Pensad: estoy ahí, con una intensidad que os erice los cabellos en la cabeza y que os haga salir lágrimas en los ojos, convencidos de que estáis en Dewachen.

Este es el punto de partida de las prácticas que voy ahora a explicar.

ACUMULAR EL MÉRITO

La segunda causa de renacimiento en Dewachen es la acumulación de mérito. Nosotros debemos conceder que nuestra tendencia es generalmente inversa, pues el aferramiento del ego nos lleva a cometer las diez acciones no virtuosas. Así nosotros hemos empleado toda clase de medios para asegurar nuestras necesidades materiales, la mayoría de las veces, sin pensar en los demás. En los negocios estamos totalmente volcados en el provecho. Si comemos carne, estamos siendo responsables del sufrimiento y muerte de otros seres vivos. No podemos mejorar comiendo verduras sin compartir la responsabilidad de todos los males causados a los insectos que viven sobre y debajo de la tierra. Cometemos constantemente actos perjudiciales en nuestra satisfacción de las necesidades de la vida. Esta acumulación de negatividad debe ser transformada en mérito para alcanzar Dewachen.

¿Cuál es la manera más eficaz de acumular mérito? Es la generosidad, lo que significa hacer ofrendas a un objeto que sea digno de ello. Dado que nosotros creamos mérito cada vez que nosotros hacemos un don, deberíamos aplicarnos a ello, sin ninguna discriminación. Sin embargo, se distinguen tres tipos de receptáculos hacia los que el acto de la ofrenda es particularmente benéfico.

Primeramente los seres que atraviesan un estado de sufrimiento, los que sufren hambre y sed, calor o frío extremo o los que están enfermos, aterrorizados, etc. Si su sufrimiento puede ser paliado por nuestra generosidad, entonces un gran mérito nace de este acto.

La segunda categoría de seres para nuestros dones son nuestros padres, ya que ellos nos han dado lo mejor de su amor y de sus cuidados en esta vida. Devolverles este amor, por medio de ofrendas es muy benéfico.

El tercer receptáculo particular son los Arhats, los Bodhisattvas y los Budas.

Tal vez os preguntaréis qué bien hacemos dando a seres que no conocen ni sufrimiento ni hambre ni sed. La acumulación de mérito reside en la pureza de su espíritu. La generosidad orientada hacia los seres ordinarios crea un beneficio que está siempre impregnado del juego de las emociones y de la confusión. La generosidad que se expresa por medio de ofrendas a los Budas no conoce estas imperfecciones.

Se les ofrece bienes y posesiones sin apego ni aferramiento. Si además estamos movidos por una gran fe, se recibe la influencia espiritual de estos seres puros y damos nacimiento al espíritu del Despertar, que nos va a conducir a meditar hasta el estado de absorción. Llevar a cabo tales ofrendas crea un mérito que es particularmente puro.

Deberíais ejercitaros continuamente en acumular mérito, practicando la generosidad hacia estas tres categorías de receptáculos. Pero la tercera de ellas, es la que nos concierne particularmente.

Una vez establecida la primera causa de renacimiento en Dewachen, la clara visión, el mundo de Dewachen, vosotros continuáis haciendo ofrendas al Buda Amitabha, que debéis imaginar justo enfrente vuestro. Lo que vais a ofrecerle es una plegaria de siete ramas que encontraréis en el texto de la práctica de Amitabha (ver al final de este texto).

La primera rama, consiste en hacer postraciones, a fin de purificar los oscurecimientos nacidos de la mala utilización de vuestro cuerpo, desde tiempo sin principio. Las postraciones son la manera de acumular mérito por medio del cuerpo. Pero es importante tener presente al respecto, igualmente, el espíritu con el que las lleváis a cabo. Además, es muy benéfico pensar que todos los seres están reunidos alrededor vuestro y se postran también, pues el mérito se reparte entre ellos.

Cualquiera que sea el número de postraciones que vosotros hagáis dirigidas hacia Amitabha. Podéis incluso decir: “Yo me postro delante del Buda Amitabha”, al mismo tiempo, si así lo deseáis.

En la segunda rama de la plegaria ofrecéis a Amitabha. Las ofrendas se dividen en dos clases: reales e imaginarias. Las ofrendas reales son las que están materialmente presentes durante vuestra práctica. Pueden ser de todas clases: flores, frutas, los siete boles, rituales, lo que tenéis y ofrecéis recitando las palabras de la plegaria. Debéis igualmente hacer ofrendas mentales. Pensad en todas las cosas puras en el mundo e imaginad que emanan de vuestro cuerpo como ofrenda al Buda, hermosas flores, agua pura, buenos alimentos, etc. Todo lo que imaginéis que sea puro, y más particularmente, las cosas que os gustan más. Así, transformáis vuestro apego por el acto de la ofrenda y acumuláis todavía más méritos. Pero, en este caso, no ofrezcáis nada impuro, incluso aunque vosotros estéis apegado a ellos: quiero decir, cigarrillos o drogas, por ejemplo. Es también la ocasión de ofrecer un mandala del Universo, y de situar ahí todo lo que vosotros deseáis.

Otra clase de ofrenda que se integra en la segunda rama es la recitación de un himno. Hay uno que alaba la manera en la cual Amitabha desarrolló ante todo, el espíritu del Despertar, después practicó las diez perfecciones hasta la Iluminación y que celebra igualmente, las cualidades de su cuerpo, palabra y mente.

Si vosotros lo recitáis, os ayudará a guardar en la memoria las cualidades específicas del Buda Amitabha. En el nivel mundano actuamos de igual manera. Cuando alguien hace algo grande, hablamos de él. Alabamos las cualidades de nuestro marido, esposa o de nuestros hijos. Pero este homenaje mundano está impregnado de apego. Por el himno a Amitabha lo trascendemos.

Por la tercera rama de la plegaria reconocemos nuestros errores. La práctica de la confesión está ligada a las cuatro fuerzas, la que nos concierne aquí es la del soporte, es decir, Amitabha. Es delante de él donde vosotros confesáis vuestros actos negativos. Desde tiempos sin principio, hasta ahora, yo reconozco haber hecho mal uso de mi cuerpo: matando, robando, teniendo una conducta sexual incorrecta; de mi palabra: mintiendo, creando la discordia, usando palabras duras o fútiles; de mi mente: siendo envidioso, teniendo odio y profesando puntos de vista falsos.

Todo esto yo lo confieso en este instante.

La rama siguiente es la alegría por los méritos. En su base, es sinónimo de alegría simpática. Nosotros estamos completamente llenos de emociones y cuando se manifiestan en nosotros o en los otros nos sentimos felices. Esta alegría tenemos que purificarla y transformarla. Es por eso, por lo que nosotros cultivamos la alegría simpática*. Debemos pensar claramente en todos los que han desarrollado el amor altruista y la compasión, que han servido a los demás, alcanzando el estado de Arhat o de práctica Buda, que se han elevado a través de los diferentes grados de Bodhisattva o que han obtenido el Despertar. Y aquí, muy particularmente, debemos pensar en la virtud acumulada por Amitabha, cuando él progresaba hacia el Despertar: cómo él llegó a ser capaz de reinar sobre Dewachen, rodeado de Arhats y de Bodhisattvas y cómo enseña continuamente a los seres de este mundo. Debéis pensar en todo esto y entrenaros en desarrollar la alegría simpática. De hecho, alegrarse así de los méritos de los demás, crea nuestro propio mérito, pero únicamente si no lo hacemos para conseguir mérito.

Por la quinta rama nosotros requerimos a los Budas que hagan girar la rueda del Dharma para el bien de todos los seres. Pensad que Amitabha está justo, enfrente de vosotros, rodeado de todos los Budas y Bodhisattvas de los tres tiempos y de las diez direcciones. Pedidle que ponga en movimiento la rueda de enseñanzas con consciencia, para que así, sean disipados todos los sufrimientos de todos los seres. El resultado para nosotros mismos, de tal petición, es que seremos capaces de seguir a los Budas y de acumular mérito por la preservación de sus enseñanzas, igual como lo hacen Chenrezy y Vajrapani, cerca de Amitabha.

La sexta rama es aquella en la que suplicamos a los Budas que no se vayan al Nirvana. Los Budas no nacen ni mueren, están más allá de estas condiciones, pero se emanan en formas variadas para hacer retroceder la ignorancia de los seres, así el Buda Sakyamuni se emanó en nuestro mundo y después pasó al Nirvana. Pero esto no es como un hombre que muere. Esto no parece así, más que para los seres de este mundo. Cuando los seres de un mundo tienen un karma positivo, un Buda se manifiesta. Cuando este Karma se agota, el Buda desaparece. Es con el fin de crear un buen karma, que permita la aparición de un Buda, por lo que nosotros hacemos la petición. Cualquiera que sea el número de Budas que pueblen el Universo, puedan ellos, no irse al Nirvana, sino continuar manifestándose para el bien de los seres.

Debéis dirigir vuestra plegaria, especialmente al Buda Amitabha, enfrente de vosotros. Terminamos por la séptima rama, dedicando el mérito acumulado por esta plegaria y por todo otro medio para que pueda permitir a todos los seres renacer en Dewachen. Esto termina la plegaria de Amitabha que nos hace acumular mérito.

* N. del E. También se conoce como gozo empático

CONFESARSE

Confesarse: hemos visto ya que es una de las siete ramas de la plegaria, pero es también la tercera causa de renacimiento en Dewachen. Nosotros cometemos todos, sin cesar, actos negativos, por el cuerpo, la palabra y la mente y cualquiera ligado al ciclo de las existencias, no puede escapar de esta regla. De ahí, la necesidad de confesiones repetidas para purificarlas.

Si nosotros avanzamos tan lentamente hacia el Despertar es porque nosotros proyectamos actos nocivos por la fuerza de nuestro Karma. Hemos nacido en un mundo impuro, dotados de un estado mental que da lugar a las emociones nacidas de la confusión y así, nosotros no podemos evitar completamente los actos negativos. Sin embargo, si los actos virtuosos llegan a ser más fuertes que los no virtuosos, entonces nosotros progresamos hacia un karma donde será, en última instancia, posible eliminar definitivamente el mal. Es esto lo que se produce cuando se alcanza el primer grado de Bodhisattva.

Hasta este estado lo negativo predomina. Acumulamos negatividad cuando nuestra actividad física, verbal o mental está movida por una u otra de las emociones de la confusión, tales como el odio, los celos, el orgullo, el deseo o la ignorancia. No se puede decir que las emociones sean en sí mismas negativas sino más bien, el acto que se desprende de ellas. ¿Qué ocurre con esta negatividad? La negatividad reposa en nuestra consciencia de base, bajo la forma de tendencias que van a madurar en sufrimiento. Por ejemplo, renacer en un cuerpo, constantemente enfermo o que sufre calor, etc. Desde tiempos sin principio hasta hoy nuestra mente se ha encontrado oscurecida por las nubes de la ignorancia y su proyección en actos nefastos, a través de incalculables existencias. Las tendencias salidas de tales actos se han depositado en nuestra consciencia base y algunas madurarán en esta vida. Así, cuando somos tocados por la adversidad, es que una de estas tendencias negativas ha madurado. Como hemos actuado negativamente en innumerables vidas, muchas de estas tendencias permanecen almacenadas en nuestra consciencia base, listas para madurar en vidas futuras, si nosotros no llegamos a purificarlas en esta. Una vez purificadas, estas tendencias no pueden madurar de nuevo negativamente. Por tanto, es necesario buscar cómo purificar las tendencias que aún permanecen en la consciencia base.

El mejor método de purificar las negatividades es practicar toda clase de virtudes. Lo que nosotros hacemos cuando pensamos, estamos sentados enfrente de Amitabha y que nosotros le ofrecemos la plegaria de siete ramas.

Nosotros podemos realizar igualmente las prácticas específicas de purificación, tales como la meditación de Dorje Sempa o las de las treinta y dos Budas de confesión. Sin embargo, la base de toda purificación es tomar el compromiso de no reincidir de nuevo, sean cuales fueran las circunstancias, incluyendo la acción negativa más ínfima.

Como he dicho, vivimos en un mundo impuro donde es imposible evitar completamente los actos perjudiciales, debido al hecho de nuestra acumulación pasada de negatividades. Pero, si nosotros nos esforzamos ahora en realizar todos los actos positivos, en nuestra medida, llega a ser posible purificar y trascender todos los actos nefastos que nos impone nuestra condición. Esto supone que nosotros empecemos por desarrollar la consciencia del discernimiento de nuestros actos. Numerosas acciones negativas son cometidas porque no somos conscientes de lo que hacemos. Nos hace falta, además, comprender por qué es importante purificar nuestros actos. Acordémonos de que desde tiempos sin principio erramos en una ronda sin fin en el ciclo de las existencias, acumulando lo negativo, una vida tras otra, lo que nos conduce a intensos sufrimientos, si nosotros no lo purificamos, y debemos encontrar, a toda costa, los medios para esta purificación. Para ello, generamos arrepentimiento de aquello que hemos cometido. Es igualmente, de una gran ayuda, acordarse de las malas acciones perpetradas en esta vida, de manera precisa, a fin de medir su peso. Esto constituye la tercera causa que debéis mantener sin cesar, tanto en vuestra vida cotidiana, como en la práctica específica de Amitabha.

. : DESARROLLAR EL ESPÍRITU DEL DESPERTAR

Es la cuarta causa que permite alcanzar Dewachen. Desde el instante en que nosotros damos nacimiento al espíritu del Despertar no deberíamos nunca dejar nuestra mente dissociarse de ello. Esto no quiere decir que tengamos que pensar en ello en cada segundo de la jornada, sino simplemente guardarlo en la mente. Cuando después de recitar la plegaria de las siete ramas, os imagináis en Dewachen, frente a Amitabha tomáis el voto del espíritu del Despertar. Es el momento en que debéis tomar el compromiso de actuar como hicieron anteriormente los Budas y Bodhisattvas y, especialmente, Amitabha, es decir, desarrollar amor y compasión para el bien de todos los seres. Esto es tomar el voto del espíritu del Despertar en intención.

Después hacéis la promesa de que paralelamente a todos los Budas y Bodhisattvas del pasado y como Amitabha, vais a practicar las diez perfecciones y las otras cualidades, que son el corazón de la actividad benéfica de todos los seres. Este es el voto del espíritu del Despertar en acción. Es importante pensar que tomar estos votos delante de Amitabha es un juramento que os compromete verdaderamente.

Si nosotros no generamos el espíritu del Despertar nuestros actos virtuosos tendrán poca fuerza. Las acciones negativas, por contrario, serán muy poderosas, ya que ellas, residen en el aferramiento del ego. Incluso una falta menor, conoce un resultado impresionante. Hay que desarrollar el espíritu del Despertar para que nuestros actos virtuosos lleguen a tener el mismo peso.

El espíritu del Despertar es la causa directa de iluminación. Se distinguen dos clases de espíritu de Despertar: relativo y último. Los dos están presentes, desarrollados en total madurez, en el momento de la realización. El espíritu del Despertar relativo se desarrolla por la práctica del amor altruista y de la compasión. El espíritu del Despertar último por la práctica de la meditación.

. : DESEAR DEWACHEN

Es otra manera de clasificar las cuatro causas, que incluye la confesión como parte de la plegaria de siete ramas, por la cual creáis el mérito y se hace del desarrollo del espíritu del Despertar la tercera causa.

En esta clasificación la cuarta causa es llamada “Desear Dewachen”, sea la versión integral, sea la corta plegaria, por las cuales nosotros establecemos claramente nuestra intención de renacer ahí. Si no recitáis estas plegarias todos los deseos que hayáis podido expresar para renacer en Dewachen, pueden madurar bajo otra forma, que será sin duda agradable, pero no Dewachen, porque no habréis expresado vuestro deseo con precisión suficiente. Esta se cultiva por la recitación de la plegaria de deseos de Dewachen. Nosotros decimos: “pueda yo renacer en Dewachen, delante de Amitabha, en un loto abierto, etc.” La fuerza del deseo es tal, que, en el momento de la muerte, propulsará la mente hacia un renacimiento directo en Dewachen. Podéis recitar en tibetano o en vuestro idioma, como os convenga, lo que cuenta es que comprendáis el sentido, recitando las palabras.

¿Cuáles son los grandes beneficios de renacer en Dewachen? Aquellos de entre vosotros que hayan practicado bien estas cuatro causas, incluso si no han purificado totalmente las negatividades, cometidas desde tiempos sin principios, lograrán renacer en Dewachen. Una vez ahí, no conocerán más obstáculos para su realización. Las condiciones adversas tales como la guerra, la enfermedad, que mantienen la producción de emociones perturbadoras no existen en Dewachen. Al contrario, no conoceréis más que condiciones positivas, y no os podréis perder el logro del Despertar. Llegaréis a ser así una fuente de grandes beneficios para todos los seres vivos. Por eso, es vuestra responsabilidad, practicar estas cuatro causas en esta vida para la vida futura.

. : SUTRA DE AMITABHA

“Sariputra: si los seres han emitido el voto en el pasado, emiten el voto ahora o emitirán el voto en el porvenir de renacer en la tierra pura del Buda Amitabha, todos estos seres alcanzarán sin desviarse jamás el supremo y perfecto Despertar. Han nacido en esta tierra en el pasado, nacen aquí, ahora. Nacerán en el porvenir. Por eso, Sariputra, todos los hijos y todas las hijas de bien, deben, si tienen fe, emitir el voto de renacer en esta tierra.”

“Todos los Tathagatas, tan numerosos como las arenas del Ganges, en las diez direcciones, alaban, todos juntos, las cualidades divinas y las virtudes inconcebibles del Buda de Luz Infinita. Todos los seres vivos que escuchan su nombre y creen en él experimentan felicidad, llegando entonces a la Unidad del Espíritu. Por medio de un corazón sincero, se ponen a desear el renacimiento en esta tierra y obtienen transmigrar aquí en el estado en el cual no se vuelve ya atrás.”

Extracto del Gran Sutra del Buda de la Luz Infinita.
Shamar Rimpoche



Predicación del Buddha (el Amitabha)

PREDICACIÓN DEL BUDDHA

LX.— EL AMITABHA

1. Uno de los discípulos fue hacia el **Bienaventurado**, palpitante el corazón y el espíritu lleno de duda. E interrogó al **Bienaventurado**: «¡Oh, **Buddha**, nuestro Señor y Maestro: ¿De qué nos sirve renunciar a los placeres del mundo, si nos prohíbes hacer milagros y obtener poderes sobrenaturales? ¿**Amitabha**, la infinita luz de revelación, no es una fuente de innumerables milagros?»
2. Viendo entonces el **Bienaventurado**, la angustia de aquel espíritu ávido de la verdad, dijo: «¡Oh **sravaka**!, tú eres un novicio entre los novicios y nadas en la superficie del **Samsara**. ¿Cuánto tiempo no necesitarás para coger la verdad? No has comprendido las palabras del **Tathagata**: la ley del karma es inflexible y las oraciones no tienen ningún efecto, porque son palabras vanas.»
3. El discípulo dijo: «¿Luego tú afirmas que no hay milagros ni cosas maravillosas?»
4. Y el **Bienaventurado** respondió:
5. «¿No es una cosa maravillosa, misteriosísima y milagrosa para el hombre de mundo, que un pecador puede tornarse en santo, que el que adquiere la verdadera luz puede encontrar el camino de la verdad y dejar los malos senderos del egoísmo?
6. El **bhikshu** que abandona los pasajeros placeres de este mundo por la eterna felicidad de la santidad, realiza él solo un milagro que puede en verdad ser llamado así.
7. El santo cambia en beneficios los males del karma. El deseo de hacer milagros nace sólo de la codicia o de la vanidad.
8. El mendicante razonable no piensa: «Se me debe saludar», y aunque menospreciado por el mundo, no alimenta ningún odio contra él (1).
9. Hace bien el mendicante para que los presagios, los meteoros, los sueños y las señales sean cosas muertas y se libre de los males que esas cosas producen.
10. El **Amitabha**, la luz infinita, es la Fuente de la existencia espiritual del estado del Buddha; las obras de los brujos y de los facedores de milagros son fraudes; ¿qué hay más maravilloso, más misteriosísimo y más milagroso que el **Amitabha**?»
11. «¿Pero, **Maestro**, dijo el **sravaka**: es un cuento y un mito la promesa de la región dichosa?»
12. «¿Qué promesa es esa?» preguntó el **Buddha**; y el discípulo continuó (2):

13. «Hay en el occidente una región paradisíaca llamada la **Tierra Pura** (*Sukhavati*), llena de oro, de plata, de piedras preciosas. Allí recorren aguas puras sobre cauces de arenas de oro, entre agradables veredas cubiertas de lotos. Se oye una música que produce gozo y llueven flores tres veces al día, los pájaros proclaman cantando armoniosamente las excelencias de la religión, y en los espíritus de los que oyen sus dulcísimos acentos se despierta el recuerdo del **Buddha**, del **Dharma** y del **Sangha**. Allí no puede germinar ningún mal y el mismo nombre del infierno es desconocido. El que pronuncia con fervor y piedad las palabras «**Amitabha Buddha**» se transporta a esa feliz región de la **Tierra Pura**, y cuando la muerte se aproxima, el Buddha se le presenta con una corte de discípulos santos y gusta de una tranquilidad perfecta.»

14. «En verdad, dijo el **Buddha**, hay una parecida región dichosísima. Pero es una región espiritual accesible sólo a los seres espirituales. Tú has dicho que cae hacia el occidente. Eso quiere decir que será menester buscarla allí donde reside el que esclarece el mundo. El sol se abisma y nos deja en las tinieblas más profundas, las sombras de la noche avanzan, y **Mara**, el malo, sepúltanos en la tumba. Sin embargo, la caída del sol no es una extinción, y allí donde creemos ver la extinción, existe una luz amplia y una vida inagotable.

15. Tu descripción, continuó el **Buddha**, es magnífica; sin embargo, es insuficiente y hace poca justicia a la gloria de la **Tierra Pura**. Los hombres del mundo no pueden expresarse sino con las palabras del mundo; emplean comparaciones y palabras mundanas. Pero la **Tierra Pura**, en la que viven los puros, es mil veces más bella que lo que puedes decir e imaginarte.

16. Además, la repetición del nombre «**Amitabha Buddha**» no tiene mérito si no se hace en un estado de devoción interior tal, que purifique el corazón del hombre y afirme su voluntad de entregarse a las obras de justicia. Aquel que ha adquirido la luz es el único que puede vivir y respirar en la atmósfera del paraíso occidental.

17. En verdad te digo, el **Tathagata** vive en la **Tierra Pura** de eterna felicidad aun demorando todavía en un cuerpo; y el **Tathagata** predica la ley religiosa a ti y al mundo entero, a fin de que tú y tus hermanos podáis adquirir la misma paz y la misma dicha.»

18. El discípulo dijo: «Enséñame, señor, las meditaciones a que debo consagrarme a fin de que mi espíritu entre en el paraíso de la **Tierra Pura**.»

19. Y el **Buddha** respondió: «Hay **cinco meditaciones**:

20. La primera es la **meditación del amor** en la que debéis disponer vuestro corazón de suerte que deseéis ardientemente el bien y la prosperidad de todos los seres, sin exceptuar la dicha de vuestros enemigos.

21. La segunda es la **meditación de la piedad**, por la cual debéis pensar en todos los seres angustiados, representándoos vivamente en vuestra imaginación sus penas y sus angustias, de suerte que nazca en vuestra alma una profunda compasión por ellos.

22. La tercer **meditación** es la **del gozo**, en la que habéis de pensar en la prosperidad de los demás, regocijándoos con sus alegrías.
23. La cuarta, es la **meditación de la impureza** por la que consideraréis las funestas consecuencias de la corrupción, los efectos del pecado y las enfermedades; cuán ligero es a menudo el placer del momento y cuán fatales son sus consecuencias (3).
24. La quinta, es la **meditación sobre la serenidad**, en la cual debéis elevaros por encima del amor y del odio, de la tiranía y de la opresión, de la riqueza y de la miseria, viendo vuestra propia suerte con una calma imparcial y una tranquilidad perfecta.
25. Un verdadero discípulo del **Tathagata** no debe poner su confianza en austeridades o en los ritos, sino que repudiando lo ideal del yo, descansará confiado sobre el **Amitabha**, que es la infinita luz de verdad.»
26. Y habiendo expuesto el **Bienaventurado** el dogma del **Amitabha**, la luz inconmensurable que convierte en **Buddha** al que la recibe, miró en el corazón de su discípulo y vio que quedaban aún algunas dudas y algunas ansias. Entonces el **Bienaventurado** dijo: «Pregúntame, hijo mío, sobre lo que te oprima el alma.»
27. Y el discípulo preguntó: «¿Un pobre monje puede, sacrificándose, adquirir los talentos de la sabiduría sobrenatural llamada **abhijnya** y los poderes sobrenaturales llamados **riddhi**? Muéstrame el **riddhi-pada**, esto es, el camino de la sabiduría suprema. Ábreme los **dhyanas** por los que se adquiere el **samadhi**, la fijeza del espíritu que arrebatara el alma.»
28. El Bienaventurado dijo: «¿Cuántos son los **abhijnyas**?» (4).
29. El discípulo respondió: «Son seis: 1.º el aire celeste; 2.º el oído celeste; 3.º la obediencia del cuerpo a la voluntad o la facultad de transformarse; 4.º el conocimiento del destino de las moradas anteriores, pudiendo conocer los estados anteriores de existencia; 5.º la facilidad de leer en el pensamiento ajeno; y 6.º la ciencia de comprender el último fin del torrente de la vida» (5).
30. El **Bienaventurado** respondió: «Son en verdad cosas maravillosas, pero todo hombre es capaz de adquirirlas. Considera las facultades de tu propio espíritu: tú has nacido cerca de doscientas leguas de aquí, ¿pero no puedes por tu pensamiento restituirte instantáneamente a tu país natal y volver a ver al detalle la casa de tu padre? ¿No ves con el ojo de tu espíritu las raíces del árbol que sacude el viento sin derribarle? ¿El que recoge las hierbas, no ve siempre que quiere, en su visión mental, cada planta con sus raíces, su tallo, sus frutos y sus hojas, y hasta los usos que pueden tener? ¿El que sabe las lenguas no puede cuando quiere traer a su espíritu las palabras y saber su valor y significación exacta? ¿Cuán bien conoce el **Tathagata** la naturaleza de todas las cosas! Él mira en el corazón de los hombres y lee sus pensamientos; conoce la evolución de los seres en sus penosas transmigraciones y prevee el fin de ellos.

31. El discípulo dijo: «Entonces el **Tathagata** enseña que el hombre puede alcanzar por los **dhyanas** la dicha del **abgijnya**?
32. El Bendito dijo: «¿Cuántos son los **dhyanas** porque debemos pasar para adquirir el **bhijnya**?
33. Y el discípulo respondió: «Hay cuatro. El primer **dhyana** es el retiro en el que debes libertar tu espíritu de la sensualidad; el segundo es una tranquilidad de espíritu llena de gozo y de satisfacción; el tercero, consiste en tomar placer en las cosas espirituales; y el cuarto, es un estado de pureza y de paz perfectas en el cual el espíritu se yergue por encima de toda satisfacción y de toda pena.
34. «Bien, hijo mío, mandó el **Bienaventurado**, sé cuerdo y abandona las prácticas erróneas que sirven sólo para embrutecer la mente.»
35. El discípulo dijo: «Perdóname, ¡oh **Bienaventurado**!, porque tengo fe sin comprenderla, y busco la verdad. Enséñame, ¡oh Bendito, oh **Tathagata**, Maestro y Señor mío! enséñame el riddhipada!» (6)
36. Y el **Bienaventurado** dijo: «Hay cuatro medios de adquirir el **riddhi**: 1.º Impedir una de las malas cualidades. 2.º Destruirlas cuando han nacido. 3.º Producir la bondad que no existe aún, y 4.º Aumentar la bondad que existe. Busca de buena fe y persevera en buscarla. Al fin encontrarás la verdad.»

(1) Fuente: *Buddhism* 156.

(2) Fuente: *Buddhism of china*. S. Beat. XII.

(3) Fuente: *Buddism*, 170.

(4) Fuente: *Handbook of Chinese Buddhism*.

(5) Ídem: *Questions of king Milinda*. 127.

(6) Fuente: *Buddhism*, 175, 176, 173.

Fuente:

<http://www.e-torredebabel.com/budismo/evangelio-buddha/e-buda-c60-amitabha.htm>

Buddha Amitabha Dharani

Es especialmente útil recitarlo cuando vamos a hacer un
viaje



Buddha Amitabha Dharani

TSCHOM DENDE GYNPO YPAME LA TSCHAK TSALLO

(from Tibetan - I praise the lord and protector Ypame - Amitabha)

(del tibetano - Alabo al señor y protector Ypame - Amitabha)

NAMO BHAGAWATE AMITABHAYA
TATHAGATAYA ARHATE SAMYAK SAM
BUDDHAYA TAYATA OM AMRITE
AMITOBHAWE AMITE SAMBHAWE AMITA
BIKRENTE AMITA GAMINI GANGANA
KIRTIKARE SARWA KALECHA KSCHAYANG
KARI SO HA

OM AMI DE WA HRI / OM PEMA DARI HUNG

[illegible]

(according to sutras - whomever chants this long Dharani 3 times, all defilements and bad deed collected in 1000 kalpas will be purified. Chanting it 21 times purifies 4 root vows)

source: late Kalu Rinpoche - collection of dharanis and mantras
titled "100 thousands mantras - path to The Greatest Bliss"

(De acuerdo con los sutras - quien cante este largo Dharani 3 veces, todas las impurezas y malas acciones recolectadas en 1000 kalpas serán purificadas. Cantarlo 21 veces purifica 4 votos raíz)

fuelle: difunto Kalu Rinpoche - colección de dharanis y mantras
titulada "100 mil mantras - camino hacia la mayor dicha"



Mönlam de Amitabha

El Monlam o festival de la Gran Oración fue fundado por el maestro Je Tsongkhapa en 1409. Junto al Losar, que es el festival del año nuevo, es una de las principales celebraciones del Tíbet.

Amitabha Mönlam

Oración de Dewachen (o Aspiración para renacer en Sukhavati) en español

ÉMAHO! Buda maravilloso de la luz ilimitada,
A tu derecha, el Señor de la Gran Compasión,
Y a tu izquierda, el Bodhisattva de Gran Poder,
Todos están rodeados de innumerables budas y bodhisattvas.
Hay felicidad, alegría inconmensurable y alegría.
En este reino llamado Sukhavati.

En el momento que pase de esta vida,
Sin tomar otro nacimiento,
Que yo nazca allí y vea la cara de Amitabha.
Habiendo hecho esta aspiración,
Que todos los budas y bodhisattvas de las diez direcciones.
Den su bendición para que se cumpla sin obstáculos.

TEYATA PENTSA DRIYA AWA BODHANAYÉ SOHA

Los vencedores y sus hijos de las diez direcciones y tres veces, piensen en mí.
Me regocijo en la finalización de las dos acumulaciones.
Toda la virtud que he reunido a lo largo de los tres tiempos,
La ofrezco a las Tres Joyas.
Que las enseñanzas de los victoriosos florezcan.
Dedico la virtud a todos los seres sintientes.

Que todos alcancen la budeidad.
Que todas las raíces de la virtud, reunidas en una sola,
Maduren en mi continuo mental.
Que los dos oscurecimientos se purifiquen y las acumulaciones se perfeccionen.
Que haya larga vida, que no haya enfermedad, y que haya profundización de la experiencia y la realización.
Que pueda atravesar los diez niveles de bodhisattva en esta vida.

Y que en el momento de pasar de esta vida,
Pueda nacer de inmediato en Sukhavati.
Una vez nacido allí, que el loto se abra,
Y pueda alcanzar la budeidad con ese cuerpo.
Habiendo alcanzado el despertar,
Que siempre guíe a los seres con emanaciones.

del terma de Namchö Mingyur Dorje

<https://www.lotsawahouse.org/es/tibetan-masters/terton-mingyur-dorje/brief-sukhavati-aspiration>

**Oración de Dewachen (Sukhavati) cantada por el 17º
Karmapa**

[https://www.youtube.com/watch?
v=G0V1RclVa6k&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=G0V1RclVa6k&feature=youtu.be)

La Puerta de la Tierra Pura

La puerta de la Tierra Pura

Gendyn Rinpoche

El siguiente texto es un extracto de la enseñanza "Dormir y Soñar", publicada en TenDrel, Dhagpo Kagyu Ling, Francia, Diciembre 1991.

El proceso de dormir es muy similar al de morir. Esa es la razón por la que es tan importante meditar tanto cuando estamos completamente despiertos como cuando estamos quedándonos dormidos. Si practicamos la meditación con un alto nivel de concentración podemos detectar los cambios que ocurren en nuestra mente cuando estamos quedándonos dormidos. El elemento blanco masculino fluye desde la parte alta de nuestra cabeza hacia el nivel del corazón y el elemento femenino rojo sube hacia el corazón desde la parte inferior del cuerpo. Cuando ambos se encuentran ocurre una pérdida momentánea del estado consciente ordinario y luego surge una claridad consciente: nuestra mente esta atenta durante el estado del sueño. La fortaleza de nuestra meditación en el Lama es lo que hace esa consciencia posible. El Lama esta a la altura del corazón en la forma pura de Dharmakaya, cuya luz irradia desde su cuerpo. Nuestra mente, que es inseparable de la mente del maestro, se identifica con esa luz. Esto disipa lentamente la inconsciencia del estado ordinario del sueño. Aunque completamente dormidos, nuestra consciencia se incrementa y nuestra mente se vuelve más y más clara.

Un signo de esa claridad es que percibimos nuestro propio cuerpo dormido. No lo vemos compuesto de carne como normalmente lo percibimos sino como un objeto transparente brillando con luz radiante viniendo del lama en nuestra mente. Si nuestra mente es bastante estable, nuestra mente dormida percibe nuestro cuerpo tan brillante que puede irradiar luz a todo el cuarto. Aunque dormidos podemos ver el cuarto y los objetos que hay en él. Podemos ver claramente que no podemos estar seguros de cuando estamos dormidos o despiertos. Esto solo es posible cuando uno tiene una maestría completa en la ocurrencia de las tres experiencias de gozo, claridad y no conceptualización durante la meditación despierta. Una vez estabilizadas, esas experiencias aparecen durante el sueño en su forma particular. El hecho de poder ver el cuarto donde dormimos esta asociado con la clara luz de un tranquilo estado mental. Este aparece en aquellos que han practicado la meditación shinay. Uno puede ver el cuerpo tan claramente que pareciera que la luz interior es una imagen de destellos de luces de diferentes colores. Y si la meditación es muy estable es posible incluso moverse, la mente se mueve dentro del cuarto e incluso a los lugares adyacentes. Uno puede viajar de un lugar a otro. Esta es una explicación teórica de las posibles experiencias que uno puede tener mientras dormimos si meditamos lo suficiente durante el día. Querer alcanzar estos estados no es suficiente, ellos son el resultado natural de una profunda y frecuente meditación.

Esas experiencias no crean ninguna ansiedad en la mente. La mente descansa en el mismo estado que cuando practicamos una profunda meditación Shinay, esta completamente relajada, muy clara y sin ningún apego. Esta llena con las tres experiencias de gozo, claridad y no conceptualización. En ese estado los órganos sensitivos son muy agudos y claros, lo que significa que podemos ver, oír, oler, sentir y saborear, esas experiencias continúan llegando a la mente que duerme, pero a diferencia de lo que sucede cuando estamos despiertos: consideramos todas las sensaciones igualmente, recibéndolas felizmente. No consideramos, por ejemplo, que algunos sonidos son muy fuertes o insoportables. A medida que la meditación despierta progresa y nos libramos nosotros mismos de las experiencias shinay y desarrollamos una profunda meditación de sabiduría primordial, la clara luz del sueño se hace más brillante y se libera a sí misma de estas experiencias. Esto aparece naturalmente. No necesitamos cambiar la técnica o practicar otra meditación mientras caemos dormidos. Simplemente necesitamos mantenernos en la practica y orarle al lama antes de dormirnos y por el poder de nuestra meditación despierta la meditación apropiada ocurrirá durante el sueño.

Este tipo de meditación también se desarrolla al momento de la muerte. Aquellos que tienen una fuerte experiencia meditativa alcanzan la Budeidad en los segundos que siguen a la muerte y no tienen que experimentar el bardo. Para aquellos que practican regularmente una meditación sin perfeccionarla, la consciencia se establece en un estado similar al de la meditación que practicaba mientras estaba vivo (shinay, lhaktong o mahamudra). Si esto no conduce a la liberación un pensamiento sutil aparecerá en la mente y disparará en la mente la experiencia del bardo. Es similar al dormir, pero un pensamiento sutil durante el dormir nos conducirá a un sueño en vez del bardo. Tan pronto como el sueño aparece, un buen meditador se proyecta a sí mismo como una deidad y aparece como tal en el sueño, realizando que todo es una ilusión y manteniendo ese estado de consciencia mientras dure el sueño. Cuando hay menos capacidad, uno comienza a soñar y al cabo de un rato se da cuenta que esta soñando. Nos damos cuenta del carácter ilusorio del sueño creado en nuestra mente. Con esa realización de la naturaleza del sueño, nada que suceda en él puede hacer que el soñador sufra.

Cuando realizamos que el sueño no es real y es sólo una ilusión o el juego mágico de la mente no se crea ningún apego durante el sueño. Aprendemos a mantener la mente en la naturaleza última mientras dormimos. No utilizamos el sueño para tratar de hacer o llevar a cabo algo, ni para encontrarnos con personas en diferentes lugares durante el estado del sueño. Esa clase de objetivos sólo ayudan a incrementar la confusión del sueño. Estar conscientes de que estamos soñando ayuda a comprender la naturaleza del sueño, la realización de que es una creación mental de una mente confundida. Esas son solo experiencias y sensaciones que se sienten durante el sueño y que se purificarán naturalmente. Ese proceso es el camino de la meditación durante el sueño.

De todas las experiencias, aquella que más acarrea sufrimiento es la que no se puede evitar: la muerte. Sólo la práctica del Dharma es realmente eficiente al momento de la muerte. Nuestra única protección en ese momento viene del lama y de las tres joyas (Buda, Dharma, Sangha). Para un beneficio efectivo en la eliminación del sufrimiento al momento de la muerte es necesario haber realizado suficiente práctica del Dharma en vida y de haber orado regularmente al lama y las tres joyas. En cada circunstancia feliz o infeliz de nuestra vida debemos orarle al lama y a las tres joyas y cuando experimentamos fuertes sufrimientos debemos pedir por protección y refugio. Entonces al momento de la muerte nuestra petición por protección y refugio será verdaderamente efectiva.

Asimismo, aunque nuestras pesadillas nos asusten y produzcan un intenso sufrimiento, si practicamos y tomamos refugio durante la vigilia, la misma tendencia se manifestará en el sueño. Nosotros le oramos al lama y a las tres joyas dentro del sueño. Nuestra plegaria es escuchada y el sueño es transformado de modo que la causa del sufrimiento desaparece. Tenemos el mismo resultado cuando meditamos en el vacío en nuestro sueño. Mediante la realización del carácter ilusorio del sueño no necesitamos temer, porque vemos que la situación atemorizante y la persona que esta siendo atemorizada son inseparables. No hay una realidad de objeto - sujeto. Esa realización inmediatamente nos libera de la situación.

En nuestro estado presente, cualquier pensamiento, idea o sentimiento que experimentamos en nuestra mente, inmediatamente nos captura. Nosotros seguimos el pensamiento, sentimos el sentimiento y actuamos bajo su influencia porque creemos en la realidad de ese pensamiento o sentimiento. Ellos aparecen y estamos convencidos de que son permanentes, concretos y representan la motivación de nuestros actos. Pero esos pensamientos, sean conceptos o emociones, no tienen realidad. Son solo expresiones de la mente -irreales, intangibles, de corta duración- son simplemente un juego de la mente, similares a una ilusión o un sueño. Una vez que desarrollamos esa consciencia no estamos tentados a seguir los pensamientos y emociones que surgen, no somos arrastrados por su influencia y estamos libres de sus trucos. La práctica durante la vigilia permite que la misma reacción que aparece en las noches durante el sueño pueda ocurrir después de la muerte, en el estado del bardo, donde experimentamos varias ilusiones y alucinaciones. Cuando realizamos que son solo un juego de la mente, podemos rápidamente liberarnos de esas ilusiones. Ese estado mental, libre de todas las nociones de objeto y sujeto, debe ser cultivado durante la vigilia y debemos confiar profundamente en él.

¿Cuál es el propósito del Dharma? Su propósito principal es permitirnos actuar de modo útil al momento de la muerte. Para aquellos que practican las enseñanzas del Buda durante su vida, la experiencia de la muerte no es terrible porque es un evento cuyos pasos y procesos son conocidos. Tales practicantes se mantienen conscientes y confiados durante la experiencia y la aceptan tranquilamente. Gracias a la práctica del Dharma podemos saber que hacer y como evitar las trampas al momento de la muerte. Se pueden utilizar muchos métodos. El más simple consiste en pedir sinceramente un renacimiento en la tierra pura del Buda Amithaba, la tierra del Dewachen. Amithaba expresó fuertes deseos de que cuando se iluminara de su mente apareciera un mundo el cual fuera accesible a todos los seres sin excepción. Su deseo fue que cualquiera que confiara en su tierra pura y pidiera profundamente renacer en ella pudiera hacerlo sin dificultad. Cuando alcanzó la iluminación su deseo se hizo realidad y de la mente pura de Amithaba se manifestó un mundo accesible a todos.

El Buda Sakyamuni describió esa tierra pura: el mundo del Dewachen.

La práctica no es sólo útil al momento de la muerte; es también de gran valor en nuestra vida porque puede erradicar el sufrimiento que encontramos. Practicar el Dharma nos permite la transformación de cualquier situación en algo útil. Nos liberamos del sufrimiento y lo transformamos en felicidad. Así que es necesario tener una confianza total en esa cualidad de la práctica de las enseñanzas del Buda.

La mejor practica para nosotros es la meditación en el Buda Ojos Amorosos, y la repetición de su mantra: OM MANI PEME HUNG. Ojos Amorosos es la expresión de la compasión de todos los Budas la cual aparece simbólicamente bajo esa forma para ser accesible a todos los seres. Esa compasión esta siempre vinculada con el vacío. Si meditamos en Ojos Amorosos y repetimos su mantra, el amor y la compasión se desarrollan naturalmente en el flujo de nuestra mente, y la experiencia del vacío surge lentamente. Se dice en las enseñanzas que si cultivamos la compasión y el amor, eventualmente la verdadera realización del vacío del Dharmakaya aparecerá en nosotros. Es bueno practicar regularmente esa meditación con gozo y confianza para fortalecer en nosotros el deseo de renacer en el Dewachen. La presencia constante de ese deseo en nuestra mente asegurará que al momento de la muerte estaremos más allá del deseo de vivir una vida en particular en este mundo. Toda nuestra atención estará focalizada en el deseo de renacer en la Tierra Pura de Dewachen. Si no tenemos dudas y lo deseamos desde el fondo de nuestro corazón, es seguro que ocurrirá.

Al momento de la muerte, debemos estar libres de todo temor y no pensar que podemos experimentar sufrimiento. Al contrario, debemos recordar todas las acciones positivas cometidas en nuestra vida y dedicarlas al beneficio de todos los seres vivos. Imaginamos que ellos se benefician de los efectos de nuestro buen karma, que son felices y que ese buen karma los beneficiará en su camino hacia la iluminación. Ayudar a las personas de esa forma generará un sentimiento en nosotros de gran alegría. Entonces tomamos todo el sufrimiento, enfermedades y obstáculos de todos los seres. Imaginamos que se mezcla con nuestra propia experiencia de muerte y deseamos profundamente aniquilar todo sufrimiento y karma negativo. La mente se estabiliza en un estado libre de toda dualidad y fuertemente desea que luego de la muerte, nuestro cuerpo, habla y mente se unan para beneficiar a todos los seres. Deseamos: "Cada vez que las personas tengan una necesidad, o piensen en algo que deseen, puedan mi cuerpo y mente transformarse en algo que ellos puedan disfrutar". Morir con ese deseo en mente crea un renacimiento con las condiciones favorables para la iluminación. Renaceremos con una mente despierta que en esa nueva vida nos permitirá alcanzar la Budeidad rápidamente porque estamos beneficiando a otros efectivamente. Renaceremos con muchas cualidades y capacidades físicas que nos permitirán ser de máxima ayuda a todos los seres. Esa es la razón por la cual es tan importante expresar ese deseo al momento de la muerte, y morir con ese estado mental.

Esa actitud puede ser transmitida cuando estamos ayudando a alguien que esta muriendo. Debemos hacer todo lo posible por asegurarnos que la persona esta muriendo con un estado mental positivo. Aún si la persona no conoce las enseñanzas del Buda y por lo tanto no puede practicar los métodos mencionados anteriormente con determinación, podemos animar a la persona para que muera con una mente tranquila. El estado mental de la persona que esta muriendo es lo más importante. La persona experimenta intensas emociones, sufrimiento, esta muy agitada, nerviosa, temerosa y muy débil, todo esto desestabiliza la mente. Debemos mostrar siempre gran gentileza en nuestros gestos físicos y nuestras palabras, y debemos evitar cualquier acción o palabra que cause ira en la persona, o sentimientos de celos u orgullo, o cualquier emoción que cause circunstancias desfavorables en la muerte.

Al momento de morir, debemos evitar absolutamente el odio, la rabia, los celos y el orgullo, y debemos asegurarnos que otras personas no experimenten tales emociones al momento de su muerte. Si por nuestra actitud o nuestras palabras inducimos a la rabia a una persona que esta muriendo, la presencia de esa fuerte emoción en el momento justo de la muerte crea un karma negativo cuya consecuencia inmediata es un renacimiento en los reinos inferiores. Si nosotros somos la causa de esa emoción somos los responsables de ese renacimiento bajo, lo que crea un karma negativo para nosotros mismos. Por lo tanto debemos adoptar modales gentiles y cuidadosos con la persona que esta muriendo y debemos evitar cualquier acción o palabra capaz de torturarlos. Si tal actitud positiva es practicada hacia los moribundos, entonces al momento de nuestra muerte evitaremos cualquier emoción negativa que nos conduzca a un renacimiento en los reinos inferiores.

¿Por que es tan importante el momento de la muerte?. Ese es el momento donde la mente esta libre de cualquier apego al cuerpo y al mundo. La mente esta perfectamente desnuda, completamente llena de consciencia vacía y por lo tanto muy poderosa. El más pequeño pensamiento en ese estado mental automáticamente tiene un enorme impacto. Si ese pensamiento es una emoción, la mente es inmediatamente trasladada a un reino basado en esa emoción. Mientras estamos vivos no podemos entender lo que ese estado significa porque no experimentamos la mente perfectamente desnuda. Estamos constantemente conceptualizando el mundo y nuestro propio cuerpo, así que nunca experimentamos la desnudez. Mientras estamos vivos estamos constantemente agitados por pensamientos e ideas. Estamos experimentando también un flujo constante de distracciones externas. Una parte de esa agitación es placentera, se ajusta a nuestra posición actual y no genera ninguna reacción negativa en nuestra mente. Pero otras situaciones pueden generar perturbaciones y confundir la mente. Ya sea que disfrutemos o no de una situación es importante no reaccionar con nuestro primer impulso. Debemos aprender a evitar que nuestra mente sea influenciada por las ideas y reacciones que surgen en ella misma. Debemos mejorar nuestra vigilancia. Sea lo que sea que hagamos debemos permanecer totalmente conscientes de lo que sucede en nuestra mente, de modo que no reaccionemos automáticamente sin tiempo de pensar cual es la mejor respuesta. Sin esa vigilancia una mente negativa, crea circunstancias negativas que se convierten en reacciones negativas, creando aún más karma negativo. La única solución para salir de ese círculo vicioso y evitar renacer en una vida llena de sufrimientos es desarrollar una consciencia pura y una vigilancia siempre presente.

Al momento de la muerte, ofrecemos nuestro cuerpo, habla y mente y todas nuestras acciones positivas pasadas a todos los seres, con el deseo de que satisfaga sus necesidades y los ayude a alcanzar la iluminación. Entonces dejamos a la mente descansar en la intención pura de renacer en la tierra de Amithaba. Visualizamos al Buda Amithaba enfrente de nosotros para ayudar a mantener esa idea en la mente. De hecho es el lama raíz el que aparece bajo la forma de Amithaba. Lo dibujamos muy claramente y desarrollamos una fuerte confianza en su presencia. Le ofrecemos todas las riquezas obtenidas durante nuestras vidas, todas nuestras pertenencias incluyendo nuestro cuerpo, sin guardar nada para nosotros mismos, sin olvidar nada. Estamos conscientes de que nuestros apegos son obstáculos para un renacimiento en la tierra pura de Amithaba. Le ofrecemos todo a Amithaba y nos sentimos libres de cualquier atadura a nuestra vida que acaba de terminar.

Si continuamos experimentando apegos, nuestras antiguas posesiones nos preocuparan después de la muerte. Tendremos visiones de otras personas tomando nuestras posesiones, lo cual producirá celos y nos aturdirá. Esas emociones nos llevarán hacia reinos bajos de existencia. Urge entonces ofrecer absolutamente todo, incluido nuestro cuerpo, a los Budas para que no exista ningún obstáculo; de esta forma nada genera apegos y nos aseguramos de seguir nuestro camino a la liberación. Así que al momento de la muerte debemos fijar nuestra mente en el deseo de alcanzar el Dewachen y enfocar nuestra consciencia en ese objeto. Si mantenemos el deseo de renacer en Dewachen, y estamos conscientes de la presencia de Amithaba, nuestra consciencia naturalmente abandonará nuestro cuerpo, e irá directamente a la tierra de Amithaba. Nuestro renacimiento ocurre inmediatamente dentro de una flor de loto en la tierra del Dewachen. Esa flor de loto se abre y aparece para nosotros la tierra pura. Nuestro cuerpo no está hecho de carne y sangre sino de luz. Ese renacimiento instantáneo que podemos llamar milagroso es de hecho fácil de realizar.

Una vez que renacemos en la tierra pura de Dewachen ningún esfuerzo es necesario. Todo lo que deseamos o queremos aparece espontáneamente, sin necesidad de trabajar o hacer algo. Si queremos ir a la tierra pura podemos aparecer instantáneamente allí sin necesidad de ningún sistema de transporte. Viajamos instantáneamente en el cuerpo espiritual. Podemos también dejar el Dewachen para ayudar a las personas en el bardo, donde van de una vida a otra en un estado de confusión, podemos manifestarnos en ese estado intermedio y seguir ayudando a las personas eficientemente. También es posible reaparecer en los mundos ordinarios de los reinos vivos para ayudar a los seres. Todas esas experiencias se realizan sin sufrimiento y sin la necesidad de nacer o morir porque estamos más allá de esos estados. En la tierra pura del Dewachen constantemente escuchamos, memorizamos y entendemos las enseñanzas directamente del Buda Amithaba. Así automática y espontáneamente nos volvemos Budas y Bodisatvas sin seguir el largo y complejo camino de seguir los pasos uno por uno. Dentro del corazón de Amithaba hay una esfera de luz que contiene a Guru Rinpoche. Del corazón de Amithaba emergen una cantidad enorme de Guru Rinpoches. Todos ellos actúan para beneficiar a todos los seres en diferentes estados de existencia. De la mano derecha de Amithaba surge una constante cadena de representaciones de Chenrezig que actúan para el beneficio de todos. De su mano izquierda millones de Taras Verdes fluyen para proteger a las personas del temor y liberarlas del sufrimiento.

Debido a que realizamos algunas acciones negativas en nuestras vidas pasadas renacimos en esta vida con un cuerpo hecho de diferentes elementos cuya naturaleza produce sufrimiento. Eso significa que nuestra vida actual es la realización de la noble verdad del sufrimiento. Nuestra vida humana actual es muy corta comparada con el tiempo que continuaremos en los ciclos de renacimiento hasta que alcancemos la liberación. Desarrollar la motivación de renacer en el Dewachen en el momento de la muerte es la manera más efectiva de evitar cualquier posibilidad de renacer en esos estados de sufrimiento. En el momento de la muerte debemos decidir cortar con cualquier apego a esta forma de vida, a este sufrimiento que es nuestro cuerpo y mente, e ir directamente al Dewachen. Eso detendrá completamente el ciclo de existencias y el sufrimiento asociado a el.

Esas explicaciones son un poco como abrir la puerta al Dewachen. Para ir allí uno simplemente necesita seguir las instrucciones que han sido dadas.



Tara Verde

Oración de las Siete Ramas con base en las enseñanzas de Shantideva (687-763) *

1) Homenaje

Reverentemente me postro con mi cuerpo, palabra y mente frente al Buda, el iluminado por excelencia; al Dharma, las enseñanzas del Buda que conduce de la oscuridad a la luz; y a la sangha, la hermandad de los discípulos del Buda que siguen el camino del Dharma.
(Antídoto contra el orgullo)

2) Ofrenda

Presento nubes para cada tipo de ofrecimientos, tanto los brindados realmente como aquellos transformados mentalmente. Les ofrezco velas con gemas incrustadas y decoradas con bellos lotos dorados. Sobre el suelo rociado de perfumes, coloco ramos de preciosas flores.
(Antídoto contra la avaricia)

3) Confesión

Confieso todas mis acciones negativas acumuladas desde tiempo sin principio. Reconozco ante todos los budas el mal que por mi ignorancia y necesidad he acumulado, así como el mal que he hecho por falta de comprensión e inteligencia. Que todos los budas acepten esta confesión amablemente, tal y como es, con sus muchos defectos. Aquello que no sea bueno, oh budas, prometo que no lo volveré hacer.
(Antídoto contra el karma negativo)

4) Júbilo

Me regocijo en las virtudes de todos los seres santos y ordinarios, pues me alegra profundamente lo bien que hacen los seres sintientes, gracias a lo cual logramos sensatez y reposo liberándonos de los apegos y las aversiones. Me alegra la liberación del sufrimiento: que todos los seres superemos los deseos egoístas, el aferramiento y la confusión. Me alegro de que exista la enseñanza y la práctica de la sabiduría y la compasión, que son los cimientos para morar en bienestar y en paz.
(Antídoto contra los celos)

5) Súplica

Por favor, budas y bodhisattvas, permanezcan con nosotros hasta que finalice el samsara. Suplicamos a los excelentes maestros del Dharma que nos enseñen a eliminar las mentes de negatividad y conseguir todos los factores mentales positivos. Suplicamos a todos los protectores y maestros que giren con fuerza y determinación la rueda del Dharma, para el beneficio de todos los seres del mundo.
(Antídoto contra los obscurecimientos)

6) Petición

Con una poderosa determinación les pedimos a todos los budas existentes en las diez direcciones que hagan resplandecer sus enseñanzas para todos aquellos que vagamos sin dirección y sin sentido, en el sufrimiento de lo ilusorio y el engaño. Con las manos unidas en reverencia pedimos a todos los budas que permanezcan con cada uno de nosotros, por un tiempo ilimitado, para que la vida en este mundo no se oscurezca jamás.
(antídoto contra la ignorancia)

7) Dedicación

Dedico todos los méritos que haya alcanzado hasta hoy para la Iluminación de todos los demás seres sintientes. Por tanto, que el mérito creado con mis buenos actos de mente, palabra y cuerpo sirvan para aliviar el sufrimiento de todos los seres y crear las causas de su felicidad. Que yo me transforme en algo que mantenga a todos los seres en el espacio infinito de la existencia, hasta que todos hayamos alcanzado la paz.
(Antídoto contra la deslealtad)

Notas:

* La presente composición es una mezcla propia del autor de dos interpretaciones. Una versión se encuentra en www.geocities.com/vajrayoguini/7ramas.html Otra versión, un poco más larga, tiene el nombre de “La puya de las siete etapas”. Es una ceremonia central que realizan los miembros de la Orden Budista de Occidente y puede consultarse en www.budismo-valencia.com Las diversas versiones de la Oración de las Siete Ramas son extraídas de las estrofas 18 a 23 del capítulo III de la obra principal de Shantideva: Guía de las obras del bodhisattva, op. cit.

- 1) Sirve como antídoto contra el orgullo.
- 2) Se plantea como antídoto contra la avaricia.
- 3) Se utiliza como antídoto contra el karma negativo.
- 4) Se emplea como antídoto contra los celos.
- 5) Se propone como antídoto contra los obscurecimientos.
- 6) Se recurre a la petición como antídoto contra la ignorancia.
- 7) Se aplica como antídoto contra la deslealtad.

Jorge García Montaña (Kalama Sadak). Tesoros para el corazón. Cuatro meditaciones trascendentes del budismo tibetano. Ediciones ABK

La oración de las siete ramas

Respetuosamente me postro con mis tres puertas (de cuerpo, palabra y mente).

Ofrezco, sin excepción, nubes de ofrendas realmente dispuestas y mentalmente creadas.

Confieso todas mis negatividades y caídas (morales) acumuladas desde tiempos sin principio.

Me regocijo en las virtudes de los Arias y los seres ordinarios.

Permaneciendo hasta que se vacíe el samsara, (Maestros) giren la rueda del Dharma para los seres transmigrantes.

Dedico mis virtudes y las de los demás para la gran Iluminación.

Más información sobre Sukavati Dewachen

<http://www.slideshare.net/Dharmavskarma/sukavati-dewachen>

Recomendamos también ver:

(Si no es Budista o no conoce nada de Budismo)

Como un Sueño

<http://www.slideshare.net/YuriSerbolov/como-un-sueno>

(Si es Budista o conoce algo de Budismo)

Aspiración de Samantabhadra

<http://www.slideshare.net/Dharmavskarma/aspiracion-de-samantabhadra>

Esquemas de apoyo al texto

Hay inifinidad de creencias o puntos de vista, el Buda dijo que hay un “Bosque de Creencias”. Pero hay una ventaja de partir de la creencia correcta, porque de lo contrario nos perdemos en el bosque.

A continuación te presentamos el menú de hipótesis que se plantearon a lo largo del texto, no para que tu las aceptes tal cual, sino para que las investigues por ti mismo y averigues cuál es la correcta. Como dijo el Buda: “no pongas ninguna mente por encima de la tuya” y no aceptes nada ni siquiera porque lo dice el Buda, sino porque tu lo has investigado, probado, experimentado por ti mismo y has visto que es bueno para ti y para los demás y que también es algo que sostienen los sabios. El problema es ¿conoces a algún sabio?

Hipótesis 1: ¿Hay otros mundos?

“Reconocemos la existencia de un mundo, el nuestro, porque nosotros podemos verlo. Algunos piensan que no hay otros mundos habitados fuera de éste. Pero esto es una idea muy limitada. Dado que el espacio es infinito es totalmente posible que contenga otros mundos y otros seres. Después de todo, un ser es simplemente algo provisto de un cuerpo y de una mente.

Si nosotros no podemos fijar un límite al espacio, nosotros no podemos imponer por adelantado la idea de un número limitado de seres poblándolo”.

	Tiempo	Espacio	Seres	x finito √ infinito
Hipótesis A Finito	x	x	x	El tiempo, el espacio y los seres son finitos
Hipótesis B Infinito	√	√	√	El tiempo, el espacio y los seres son infinitos
Hipótesis C Mixta	√	√	x	El tiempo y el espacio son infinitos, pero los seres son finitos

¿En cuál hipótesis crees?

El Budismo plantea la B, pero tu eres libre de creer lo que quieras y de investigar cuál es la correcta.

Hipótesis 2: ¿Existe o no el karma?

“Si nosotros aceptamos el hecho de que hay muchos seres diferentes, nos hace falta igualmente reconocer que cada uno entre ellos posee un karma individual. Es este karma el que determina el género de mundo, al cual nosotros pertenecemos”.

A. No existe el karma

Las cosas y los seres son creados por azar, por accidente o por un Demiurgo o Creador

Naciste por evolución (Darwin) o por creación (religiones teístas)

B. Existe el karma

Los seres son creados en función de su karma individual.

Ese karma proviene de sus acciones intencionales las cuales realizan en función de su visión, creencia o percepción de la realidad. Es decir, al final todo es una creación de su mente.

Tu eres generado por tus acciones

¿Tu crees o no en el karma?

El Budismo plantea la B, pero tu eres libre de creer lo que quieras y de investigar cuál es la correcta.

Hipótesis 3: ¿Existen otros mundos?

¿La vida en la Tierra es la única en todo el Universo? ¿Existen otros planos o mundos o reinos o universos paralelos o éste es el único mundo? ¿Existe vida después de la vida? El problema de aceptar el karma es que implica aceptar la reencarnación, es decir la existencia de otros planos de existencia tanto paralelos como una existencia después de ésta existencia. Es decir que el karma y la reencarnación van juntos, en paquete, es imposible aceptar uno y negar al otro.

A. No hay otros mundos

B. Si hay otros mundos

Sólo existe este mundo o plano de existencia. No existen otros mundos paralelos a éste, ni existe vida después de la vida.

Si existen otros mundos o planos o reinos paralelos de existencia.

¿Hay otros tipos de mundos o planos de existencia?

El Budismo plantea la B, pero tu eres libre de creer lo que quieras y de investigar cuál es la correcta.

Hipótesis 4: ¿Los diferentes tipos de mundo?

“Si un grupo de seres, provistos de un buen Karma, se reúne, su mundo será bueno. Si son seres dotados de un karma negativo los que se juntan, de ello resultará un mundo malo.

Cada individuo detenta su propio Karma, hasta el más minúsculo insecto, pero los seres teniendo karmas similares, nacen con una apariencia física y modos de existencia comunes. Es así como se crean las diferentes categorías de seres, tales como los insectos, los peces, los humanos”.

	Mundo	Seres	¿Qué se experimenta?
Karma malo	El Infierno	Narakas	Puro Sufrimiento
Karma mixto: bueno y malo	Nuestro mundo (la Tierra)	Humanos	Felicidad y sufrimiento
Karma bueno	Sukavati	Seres nobles que han entrado al sendero	Pura felicidad

¿Los seres y mundos se crean en función de su karma?

El Budismo plantea que sí, pero tu eres libre de creer lo que quieras y de investigar cuál es la correcta.

Hipótesis 5: ¿El origen del mundo?

“¿Cómo fueron creados todos estos mundos?

Si nosotros nos contentáramos con responder: por la combinación de los cinco elementos: espacio, viento, fuego, agua, tierra, esto conlleva a la cuestión: ¿de dónde vienen estos elementos? El problema no puede ser resuelto por postular un creador. Esta concepción no llevaría más que a otras preguntas sobre el origen de este demiurgo. No hay creador de los cinco elementos.

El mundo no ha sido jamás fabricado, sino que más bien es una proyección, una ilusión de la mente. Buscar respuestas sobre el origen del mundo y su creador es como preguntarse quién ha creado la ciudad vista en sueños, la noche última. Nadie la ha fabricado nunca, no es más que la expresión de una ilusión. Si un sueño es una ilusión que no dura más que un tiempo relativamente corto, nuestra vida ilusión dura más tiempo.”.

	Hipótesis Creacionista	Hipótesis Evolucionista	Hipótesis Budista
	A. Un Dios creó al mundo	B. Por la combinación de los cinco elementos	C. El mundo es creado por tu mente
Planteamiento	Un creador (Dios) crea el mundo	Los cinco elementos: espacio, viento, fuego, agua y tierra (con la infinidad de elementos) se recombinan hasta que surge la vida	El mundo es COMO un sueño. No es UN sueño. Aparece pero no es como tu crees, como te engaña tu percepción, tu ilusión (maya)
Problema	¿Quién creó a Dios? ¿O de dónde surgió? Es el motor inmóvil que todo lo mueve (Aristóteles), la única causa que no tiene causa (el principio de todo). Dios es eterno (sin principio ni fin)	¿De dónde salieron los cinco elementos, quién los creó? Nos lleva a la hipótesis A.	Caer en el nihilismo: la negación de la realidad. Negar que las cosas y seres existen. O caer en el existencialismo: pensar que las cosas y seres existen por si mismos, que tienen alma y que no son producto de causas.

¿Cuál es el origen del mundo y de ti?

El Budismo plantea que la C, pero tu eres libre de creer lo que quieras y de investigar cuál es la correcta. (Ver las presentaciones “Como un Sueño” y la “Aspiración de Samantabadra”)

Hipótesis 6: ¿Todo es una ilusión?

“Cuando el karma de un individuo armoniza con el de otro, llegan a ser los dos sujetos de la misma ilusión. Nosotros podemos encontrarnos, porque nosotros compartimos la misma ilusión, pero la vida no se reduce a una simple ilusión. En el interior de la ilusión todo es real, hasta el menor detalle y ni siquiera viene a la mente de aquel que participa en ella que pueda ser de otra manera”.

	Hipótesis Nihilista	Hipótesis del Camino Medio	Hipótesis Existencialista
	A. Todo es una ilusión	B. Las cosas y seres aparecen pero no son como tu crees, como te engaña tu percepción, pero “en el interior de la ilusión todo es real”. Tu sueño existe porque tu crres que existe y el sufrimiento que en él vives lo sientes como real.	C. Las cosas y seres existen por si mismos
Planteamiento	Niega la realidad, piensa que todo es un sueño, que nada existe	Los seres y las cosas son vacíos de: 1. existencia inherente 2. de existencia independiente de causas y condiciones y 3. de existencia permanente	Piensa que los seres tienen un alma que trasciende esta vida. Que las cosas tienen una existencia en sí, inherente, por si mismos. **

¿Qué es lo que existe? ¿Qué es la existencia?

El Budismo plantea que la B, pero tu eres libre de creer lo que quieras y de investigar cuál es la correcta. (Ver las presentaciones “Como un Sueño” y la “Aspiración de Samantabadra”)

** Ver la explicación del Dalai Lama sobre este punto en la siguiente hoja.

¿Todo es sólo una proyección de nuestra mente?

... Es lógico preguntar: "¿Está sugiriendo el budismo que todo cuanto existe no es más que una proyección de nuestra mente?". Ésta es una pregunta crítica a la que los maestros budistas han ofrecido distintas respuestas. Por un lado, los grandes maestros han argumentado que, en el análisis final, todo, incluyendo nuestra experiencia de sufrimiento y felicidad, no es más que una proyección de nuestra mente.

Pero hay otro grupo que ha argumentado, vehementemente, en contra de esa forma extrema de subjetivismo. Este segundo grupo mantiene que, si bien en cierto sentido se puede comprender que todos los fenómenos, incluyendo las experiencias propias, son creaciones de la propia mente o consciencia, esto no significa que todo sea sólo mente. Ellos afirman que uno ha de mantener un grado de objetividad y creen que las cosas existen. Aunque mantienen que la consciencia, la mente, el sujeto, desempeña una función en la creación de nuestra experiencia y del mundo, insisten en que existe, también, un mundo objetivo que es accesible a todos los sujetos y a todas las experiencias.

Dalai Lama

Adiestrar la Mente

Ediciones Dharma, 2004

pág. 12

Hipótesis 7: ¿Cuántas realidades hay?

“Si nosotros ponemos la mano en el fuego, la mano se quemará. Esta realidad, nosotros la llamamos realidad relativa. La ilusión puede ser buena o mala, según el karma de los seres que lo experimentan. Y este karma está determinado por el estado de mente de cada individuo. Todos los seres tienen una tendencia natural a ser fácilmente influenciados por una u otra de las emociones perturbadoras. Lo que significa que cuanto más negativos sean sus actos, más las ilusiones que de ellos se desprendan, estarán marcadas por el sufrimiento. ”.

Hipótesis A

Hay una sola
realidad

Realidad Relativa

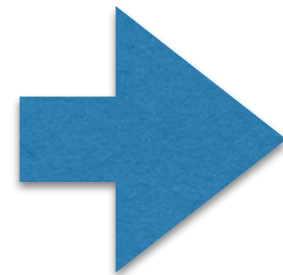
Las verdades relativas

Realidad Absoluta

La Verdad última

Hipótesis B

Hay dos
realidades: la
absoluta y la
relativa



La visión y percepción
de cada ser o de cada
grupo de seres en un
mundo

La verdad que sólo
puede ser percibida
por un Buda, el
Dharmadatu

¿Existe una sola realidad?

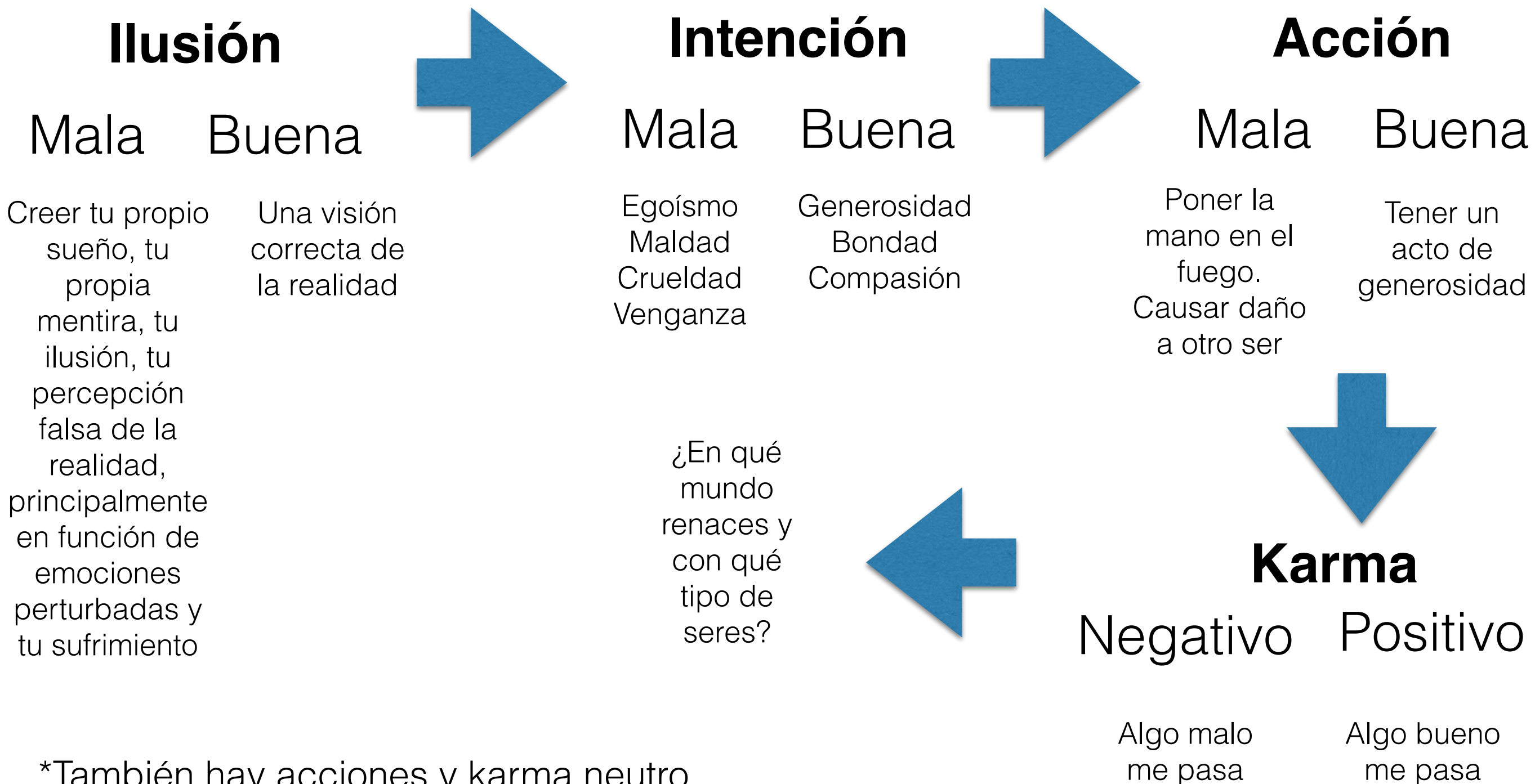
La Ciencia plantearía que existe una sola realidad y quizá también la mayoría de las religiones. El Budismo plantea que existen dos realidades: la realidad relativa, conocida también como la realidad mundana o Samsárica, “el mitote o sueño colectivo” como le llama el Dr. Miguel Ruiz de la sabiduría Tolteca y la realidad absoluta o la verdad última que sólo puede ser percibida por aquel ser que comprende el vacío y es capaz de morar en él.

El Budismo plantea que la B, pero tu eres libre de creer lo que quieras y de investigar cuál es la correcta. (Ver las presentaciones “Como un Sueño” y la “Aspiración de Samantabadra”)

Hipótesis 8: ¿Cómo funciona ésto?

En la Realidad Relativa

“Si nosotros ponemos la mano en el fuego, la mano se quemará. Esta realidad, nosotros la llamamos realidad relativa. La ilusión puede ser buena o mala, según el karma de los seres que lo experimentan. Y este karma está determinado por el estado de mente de cada individuo. Todos los seres tienen una tendencia natural a ser fácilmente influenciados por una u otra de las emociones perturbadoras. Lo que significa que cuanto más negativos sean sus actos, más las ilusiones que de ellos se desprendan, estarán marcadas por el sufrimiento”.



Hipótesis 9: ¿Por qué sufro?

¿Por qué sufro? ¿Por qué me va mal? ¿Por qué todo me sale mal? ¿Por qué no tengo suerte? ¿Por qué a unos les va bien y a mi me va mal? Quizá te va mal por acciones negativas realizadas en esta o en anteriores vidas, pero esto implica creer en el karma y en el renacimiento.

A. Un Dios me castiga

B. Tu te castigas

C. La realidad te castiga

D. Otros seres

Planteamiento

Un Dios vigila cada uno de tus actos y te castiga cuando actúas mal o te pone “pruebas” para que aprendas (tiene un “plan” para tí)

Por tus ideas o concepciones equivocadas, por tus emociones perturbadas, por tus malas intenciones y tus malas acciones que causan daño o sufrimiento a otro ser

La naturaleza, el azar, las circunstancias, o una sustancia indefinida.

Gobiernos malos o trasnacionales abusivas (Teoría de la Conspiración)

¿Por qué te pasa lo que te pasa?

El Budismo plantea la hipótesis B, la Ley Universal de la Retribución Moral de las Acciones, el Karma o también conocida con Ley de Idappaccayatā. Cada quien cosecha lo que siembra. Esta es una justicia universal, pura, donde nadie interviene, ni un Dios ni un Buda. Nadie recibe lo que no hizo, nadie recibe más ni menos. Nadie puede chillar a un Dios o manipular para obtener algo distinto a lo que sembró. Nadie te puede perdonar, más que tu mismo. Si no te gusta lo que estás viviendo, déja de hacerlo y empieza a vivir y crear algo distinto. Haz un punto de inflexión en tu vida.

Hipótesis 10: ¿Qué pasará?

Los seres son impermanentes (nacen, crecen, envejecen, enferman y mueren). Tu como ser no podrás escapar de ese destino, de ese programa, de ese algoritmo. “Todo el que nace debe morir”, dicen los sabios. Todo lo que tienes lo vas a perder (tu riqueza, tus bienes, tus seres queridos). Viniste a este mundo desnudo y te irás desnudo. Llegaste con las manos vacías y lo único que te llevarás serán tus actos, tus votos y tu karma.

Igual el mundo es impermanente. Actualmente vivimos el “sueño”, el “mitote, el sueño colectivo” (Miguel Ruiz), pero de pronto los sueños se tornan en “pesadillas” debido al mal karma colectivo acumulado (matar animales y a humanos, robar, mentir, emociones perturbadas, vicios, violaciones, secuestros, asaltos, guerras, todo tipo de violencia y actos de inhumanidad). Cuando prive el mal, éste mundo se habrá convertido en una extensión del infierno, en una sucursal más de los narakas, pero esa pesadilla no será más REAL que el sueño o existencia relativa que actualmente tenemos.

A. El mundo es eterno B. El mundo tiene un fin

Planteamiento

La vida en la Tierra es infinita y si llega a acabarse esta Tierra el ser humano antes logrará salir al espacio y conquistar otros mundos

El mundo va hacia el colapso. Vivimos tiempos degenerados y el “sueño” se tornará cada vez más en una “pesadilla”

¿Qué pasará? ¿Cuál es el destino de la humanidad?

El Budismo plantea la hipótesis B. Todo es impermanente, incluso éste mundo y el Dharma, la humanidad o la sociedad humana. ¿Cuándo ocurrirá eso? Depende del karma colectivo de los humanos, de sus creencias, de sus intenciones, de sus acciones. No hay un destino escrito, pero toda causa tiene un efecto. No es que esté escrito que se acabará, pero si el ser humano sigue acabando con la naturaleza, con otros seres vivos y no detiene sus guerras y violencia, sus injusticias y sus actos depravados, sin duda todos pueden imaginar cuál será el final. Eso puede significar el fin de los cuerpos humanos, más no de las mentes que son infinitas, es decir que no tienen fin, sólo que renacerán en otro tipo de existencia.

Hipótesis 11: ¿El final del mundo es mi final?

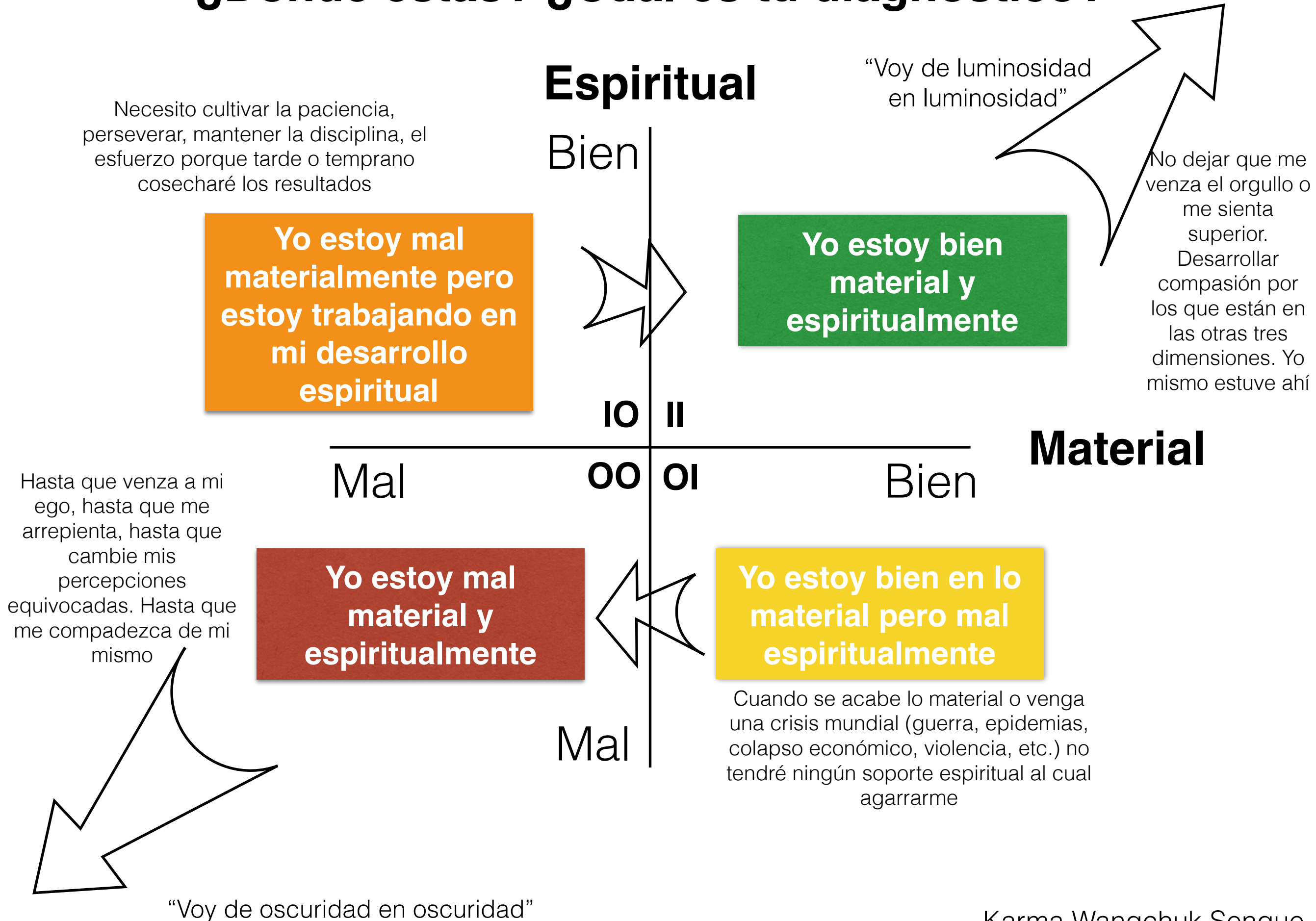
No necesariamente. El Budismo plantea que la mente no tiene principio ni fin, que es una continuidad de conciencia, un flujo. Eso significa que cuando mueres, muere tu cuerpo pero no tu mente, la cual pasa a un estado de transición (el Bardo) hasta que encuentra otro cuerpo en el cual renacer. Pero ¿Y si no hay mundo? ¿Si no hay sociedad humana en la cual renacer? Ya vimos que hay otros mundos paralelos y otros reinos de existencia, pero igual podrías quedar en un bardo más largo (es hipótesis) hasta que se volviera a formar otro mundo o se recuperaran las condiciones de vida humana en la tierra. Pero hay otras dos opciones: Sukavati Dewachen, que es una tierra pura intermedia, donde puedes ir a acompletar tu trabajo espiritual o Shambala, que es una tierra pura que existe en este planeta, pero que sólo pueden ver aquellos que tienen una realización espiritual, pero eso implica trabajar en los tantras superiores, el ati yoga o el anuttara yoga, de los cuales el más elevado es el Kalachakra, al cual pueden acudir incluso aquellos que nunca han sido budistas o no han trabajado en su desarrollo espiritual. El Kalachakra no tiene como fin salvar a un individuo, sino salvar a la humanidad, es por la “paz del mundo”. Así que no hay por qué ser pesimistas o fatalistas y pensar que el mundo se va a acabar y entonces ya no hay nada que hacer, que no hay remedio. Aquí tienes estas enseñanzas que compartió Shamar Rimpoché, quien dicen era una emanación del Buda Amitabha. Tienes también sesiones de Kalachakra que se dan en distintas partes del mundo, una práctica que el mismo Dalai Lama ha llevado a cabo en varias ocasiones.

A. Se acaba el mundo y yo también **B. El mundo puede terminar pero yo puedo liberarme**

¿El futuro será negro? ¿Ese es mi destino? ¿Ese es el final, un final apocalíptico?

Incluso aunque el mundo no termine, tu puedes trabajar en tu desarrollo espiritual e ir de “luminosidad en luminosidad” como dijo Nagarjuna. E incluso si el mundo termina, tu tienes opciones, pero esto depende de tus creencias, de tus hipótesis, pero sobre todo de tus intenciones y de tus acciones. La solución está en ti: no permitas que tus sueños se conviertan en pesadillas.

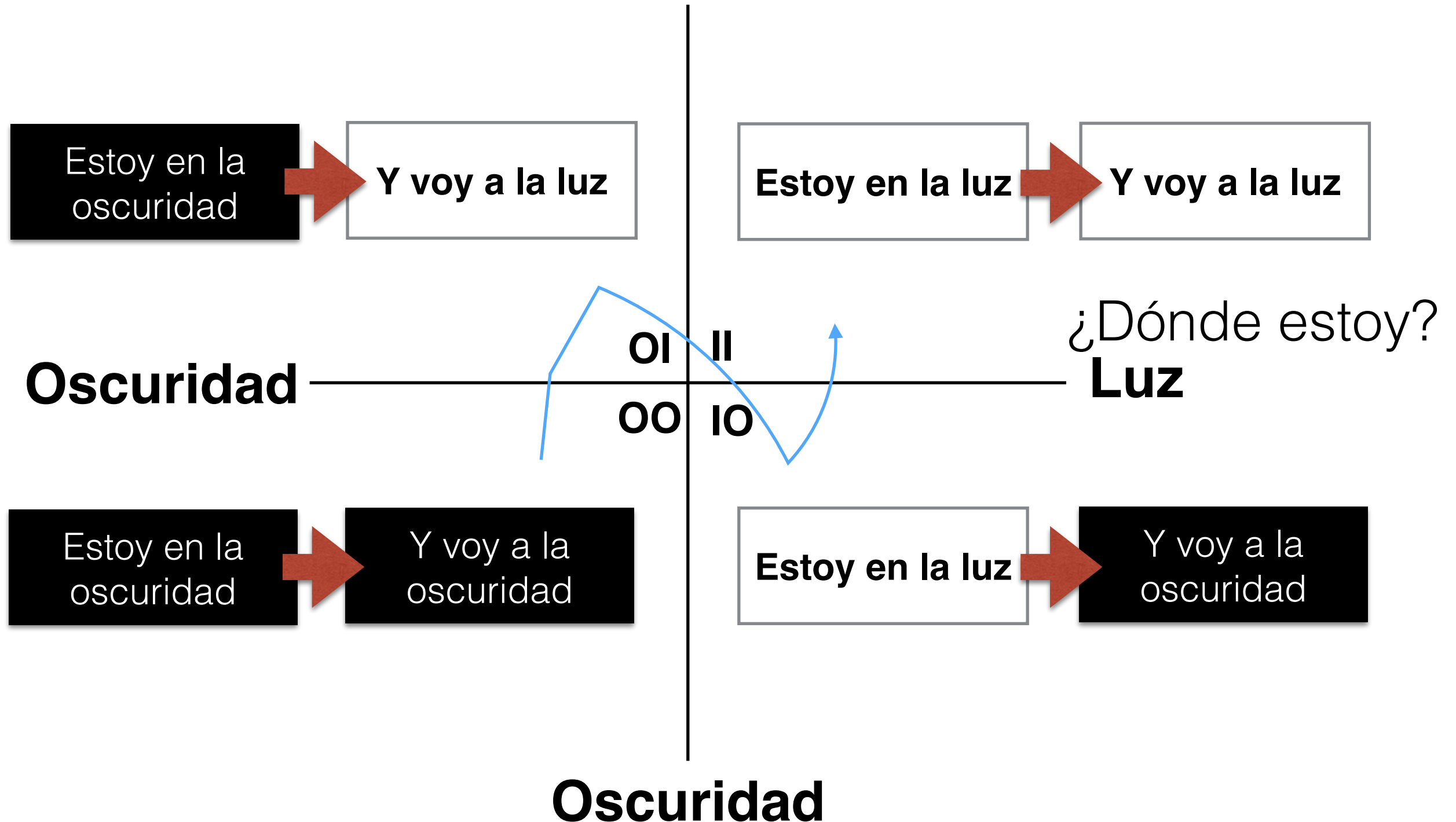
¿Dónde estás? ¿Cuál es tu diagnóstico?



¿Dónde estás y hacia dónde vas?

¿Hacia dónde voy?

Luz



¿Como renacer en Dewachen?

“Hay cuatro causas de renacimiento en Dewachen. La primera es imaginar a qué se parece el mundo de Dewachen. Por el hecho de pensar constantemente en las excelentes cualidades de este mundo, se establece una relación que va a permitirnos dirigirnos allí. Así, cada vez que nosotros pensamos en Dewachen, creamos la primera causa para renacer allí”.

Pero no es suficiente, hay que acumular mérito (cuando hacemos acciones virtuosas hacia los demás con actos de generosidad. Cuando hacemos cosas buenas para nosotros limpiamos mal karma, pero no es suficiente, debemos hacer mérito). Confesando nuestras acciones negativas y haciendo votos y finalmente generando el espíritu de despertar y practicando las diez perfecciones.

Causa de Renacimiento en Dewachen

1. Imaginar a qué se parece el mundo de Dewachen. Desear Dewachen

Por el hecho de pensar constantemente en las excelentes cualidades de este mundo, se establece una relación que va a permitirnos dirigirnos allí.

Cada vez que nosotros pensamos en Dewachen, creamos la primera causa para renacer allí

2. La segunda causa es la acumulación de mérito

La transformación de la negatividad en mérito

La manera más eficaz de acumular mérito es la generosidad. 1. A seres que están sufriendo por hambre, sed, calor o frío extremo, o están enfermos, aterrorizados, etc. 2. A nuestros padres y 3. a Budas, Arhats y Bodhisatvas

3. Confesarse

Confesar los actos negativos que hemos cometido de cuerpo, palabra y mente

Requerimos actos de purificación y hacer votos lo que nos da la fuerza para no reincidir.

4. Generar el espíritu del despertar

Desarrollar amor y compasión por el bien de todos los seres

Practicar las diez perfecciones

Las Diez Perfecciones o Paramitas

Pāramitā

En el [budismo](#), los **Pāramitās** o **Pāramī** son *virtudes o perfecciones* que se deben cumplir para purificar el [karma](#) y vivir una vida sin obstrucciones en el camino al [bodhisattva](#) ([iluminación](#)). El término **pāramitā** o **pāramī** (*sánscrito* y *pāli* respectivamente) significa "perfecto" o "perfección".¹

Perfecciones Budistas	<i>Generosidad</i>	<i>honestidad</i>	<i>paciencia</i>	<i>sabiduría</i>	<i>esfuerzo</i>	<i>amabilidad</i>	<i>renuncia</i>	<i>determinación</i>	<i>sinceridad</i>	<i>ecuanimidad</i>
<i>10 pāramī</i>	dāna	sīla	khanti	prajñā	virīya	mettā	nekkhamma	Adhitthana	sacca	upekkhā
<i>6 pāramitā</i>	dāna	sīla	Kshanti	vīrya	prajñā	dhyāna	-	-	-	-

En unas tradiciones se habla de 6 paramitas y en otras de 10 paramitas. No importa el número. Lo importante es practicarlas. De hecho al practicar la compasión y la generosidad, si lo haces con una mente correcta, estás practicando todas.

Fuente:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Pāramitā>

¿Por dónde empezar?

1. No importa lo que hayas hecho en el pasado o en el presente, siempre puedes decir “ya basta” y empezar a construir una realidad distinta
2. No importa la pesadilla que estés viviendo. Empieza viéndola como un “sueño”, como algo que no tiene una existencia real. Eso no significa que no exista. Pero no es tan sólida como parece existir y así como la creaste con tu mente, puedes crear una nueva realidad.
3. Acude a un centro espiritual. Tener un amigo espiritual, dijo el Buda, no es la mitad del camino espiritual, sino es TODO el camino espiritual. Contar con maestros que te ayuden va a ser un gran apoyo, sólo ve que esos maestros y esos centros tengan corazón y verdad, es decir que no tengan dobles intenciones como manipularte o enriquecerse o acumular poder.
4. Se paciente. No vas a cambiar tu realidad de un día para otro. No se cosecha el mismo día que se siembra. Acumulaste malas acciones a lo largo de infinitas vidas y requerirás tiempo para cosechar sus malos resultados. Pero cada que coseches algo malo piensa que ya limpiaste o purificaste o pagaste ese karma, así que alégrate por ello. Eso no significa que no te pueden seguir cayendo malos karmas, seguro sí, pero no pierdas la fe, ni la esperanza de que si empiezas a hacer actos virtuosos tarde o temprano verás los resultados. Persevera.
5. Ten un comportamiento ético. No dañes a ningún ser, por insignificante que sea. No causar sufrimiento a ningún ser es el principio ético.
6. Aprende a meditar. Si no aprendes a controlar tu mente, no podrás controlar tus palabras y acciones, ni tus pensamientos, emociones e intenciones y seguirás haciendo actos poco virtuosos.
7. Lee los Sutras, las enseñanzas originales del Buda. Si no cambias tu concepción de la realidad, difícilmente podrás avanzar en la meditación y en la ética.
8. Aprende a practicar la renuncia, el ayuno, la espera, la paciencia, la tolerancia, lo cual implica desapegarte de cosas mundanas. Empieza a contentarte con poco, aprende a gozar el silencio y la soledad. Simplifica lo más que puedas tu vida.
9. Vas a tener que aprender a cambiar tus creencias, a ser más flexible con las creencias de los demás. A no querer tener siempre la razón y ganar todas las discusiones. Tendrás que aprender a escuchar y ser tolerante.
10. Si desarrollas el espíritu del despertar, si practicas la generosidad, si haces actos virtuosos, si aprendes lo que es la vacuidad y aprendes a morar en el estado natural de la mente, de preferencia con la ayuda de un maestro, seguro ya sacaste tu boleto para ir a Dewachen.



¿Qué hacer en Días de Luna Llena (día lunar 15)?

Si vas a tomar los votos o preceptos Mahayana te tienes que preparar desde el día anterior

Hoy es día lunar 15 y por lo tanto es Luna Llena y se celebra al Buddha Amitabha.

En días de Luna Llena puedes hacer tres cosas, según tu tiempo y tu motivación. Te las pongo de menor a mayor del tiempo que requieren (no en cuanto al valor o significado que tiene cada una de esas prácticas porque eso depende de tu motivación, de tu concentración y de tu devoción):

1. Cantar el Mönlam de Amitabha (2:32 minutos)
 - Te lo anexo en español al final
 - Y te lo anexo cantado por el 17avo Karmapa 1/
 - Repetir el Buddha Amitabha Dharani (3 o 21 veces)

2. Imaginar a qué se parece el mundo de Sukavati Dewachen
 - Puedes leer el Extracto del Gran Sutra del Buda de la Luz Infinita 2/
 - Puedes leer la Predicación del Buddha (el Amitabha) 2/
 - Puedes leer el Sutra del Buda de la Luz Infinita 3/
 - Puedes ver la Maravillosa Película sobre el Sutra de Amitabha – El Sutra breve sobre el Buda de Luz Infinita (20:36 min) 4/

3. Tomar los 8 votos o preceptos Mahayana (24 horas. Retiro de un día)
Estos se toman antes de la salida del sol (antes de las 6 am de acuerdo al lugar donde te encuentres). Se recomiendan tomar la primera vez ante un Guru o Lama y después los puedes tomar por ti mismo. Se toman alimentos sólo una vez al día antes de las 12 am. Trae muchos beneficios para ti y para toda la sociedad. 5/

FUENTES:

- 1/ **Oración de Dewachen (Sukhavati) cantada por el 17º Karmapa**
<https://www.youtube.com/watch?v=G0V1RclVa6k&feature=youtu.be>

- 2/ **¿A qué se parece el mundo de Sukavati Dewachen? ver en la presentación PDF: Sukavati Devachen Shamar EFE (te la anexo también en el Chat)**
<https://www.dropbox.com/s/mxsj3ydwkownw6v8/Sukavati%20Dewachen%20Shamar%20EFE.pdf?dl=0>

- 3/ **Sutra del Buda Amitabha (El Sukhavati-Vyuha o Sutra Amitabha)**
https://web.archive.org/web/20091219113957/http://sambodhi.iespana.es/nuevos/sukhavati_vyuha_sutra_amitabha.pdf

- 4/ **La Maravillosa Película sobre el Sutra de Amitabha – El Sutra breve sobre el Buda de Luz Infinita**
<https://www.youtube.com/watch?v=Ti4E4SbpHj4>

- 5/ **Los ocho preceptos Mahayana**
<http://budismoalicante.com/pdf/los-ocho-preceptos-mahayana.pdf>

