



Capítulo Segundo  
La Confesión



1.- Puesto que deseo despertar esa preciosa mente, hago ahora ofrecimientos a los Tathagatas, al sagrado Dharma, a la Joya incomparable, y a los hijos del Buda que son como un océano de excelencia

2.- todas las flores, frutas y esencias medicinales, todas las joyas junto al agua más clara y refrescante que exista en el mundo.

Lo primero es tomar los votos de la bodichita o la transmisión. Para recibir la transmisión de la bodichita necesitamos purificar la mente, tenemos que limpiarla apropiadamente para poner las cosas sagradas dentro de ella ya que somos nosotros el recipiente.

Tenemos que purificar todas las contaminaciones, purificar todas nuestras acciones

En primer lugar sale la purificación, esto es como unos preliminares, postraciones y ofrendas a las tres joyas. Los objetos se le ofrecen a las tres joyas: joya de Buda, joya de

Dharma, joya de Shanga. Aquí arya shanga son los bodisatvas, porque estamos hablando de mahayana, de los budas, los maestros también están representados en las tres joyas. No hay nada que no esté incluido en las tres joyas: buda dharma shanga.

"Hago ofrecimiento a los tathagatas y a la joya inmaculada de los tathagatas, a los hijos de buda, arya shanga, bodisatavas". Hijos de buda sólo son los bodisatvas, grandes y normales. Grandes quiere decir los bodisatvas que han alcanzado todos los bumis y tienen sabiduría trascendental, no solo vacuidad, tienen la sabiduría prístina.

Los maestros lo que recomiendan, incluso los textos, que antes de tomar los votos de la bodichita, debes tener los votos laicos. Voto de laico es fundamentalmente compromiso de practicar las diez virtudes y abandonar las diez no virtudes.

Votos de pratimoksa como monjes, monjas, sería la mejor condición, y luego votos de bodichita y recibir la transmisión.

Pero aunque no tengas estos votos, practicando las ofrendas, postraciones, toma de refugio en tres joyas y purificaciones, con esto ya eres un recipiente adecuado para inspirarte a practicar la bodichita y recibir la transmisión.

3. Montañas cubiertas de gemas, bosques frondosos, lugares alegres y tranquilos, plantas paradisíacas repletas de flores y frutos.

4. Fragancias propias de los reinos celestiales, incienso, árboles que otorgan deseos y árboles que dan joyas. Milagrosas cosechas que no han sido cultivadas, y cualquier otro ornamento que merezca ser ofrecido.

5. Lagos y estanques embellecidos con flores de loto, junto al hermoso canto de los cisnes salvajes. Todo lo que no es poseído y se contiene en las ilimitadas esferas del espacio.

6. Estos ofrecimientos creados en mi mente entrego a los seres supremos, los budas, y a sus hijos, Oh, compasivos! Tened bondad de aceptar mis ofrecimientos.

7. Oh, protectores, vosotros que tanto ayudáis a los demás aceptadlos para mi beneficio. puesto que carezco de méritos soy pobre y nada tengo que ofrecer.

Primero qué tipos de ofrecimientos se pueden hacer, el significado de los ofrecimientos, las finalidades y los distintos tipos de ofrecimientos.

¿A quién se hace los ofrecimientos? A las tres joyas. -¿Para qué? Para recibir esta mente sagrada de la bodichita.

Aquí habla de bodisatvas como Avalokiteshvara, los cuales poseen océanos de sabiduría y cualidades. Se usa siempre el ejemplo de los océanos para las prácticas extensas y muy profundas.

Y de acuerdo con el texto se hacen tres clasificaciones de ofrecimientos. Primero ofrecer flores y todo lo que este a vuestro alrededor que no os pertenece, paisajes, lagos, parques etc.. toda la

belleza natural que no te pertenece a ti. Otra clase es ofrecer nuestro cuerpo, quiere decir servir a los hijos de budas y bodisatvas.

Es el ofrecimiento que se hace a través de la visualización. Es muy fácil, ofrendas que no te pertenecen, nuestro cuerpo y nuestra vida y ofrendas como por ejemplo el ofrecimiento del mandala, esto es una practica visualizada, ofrenda de imaginación. Si haces ofrenda real tiene mas méritos, pero si tú adiestras tu mente acumulas méritos con las visualizaciones. En prácticas es lo mas importante, ofrendas reales y visualizadas.

Cuando hacemos el ofrecimiento del mandala equivale a este verso. Lagos, estanques, creo todo esto con la mente y lo ofrezco a los seres supremos.

8. Hasta la eternidad ofreceré a los Conquistadores y a sus Hijos todos mis cuerpos. Por favor, héroes supremos, aceptadme y respetuosamente me convertiré en vuestro súbdito

Arya bodisatvas y sus hijos, todos los bodisatvas compasivos, piensan con bondad y aceptan mis ofrecimientos. Los ofrecimientos todos para ellos , los victoriosos, los que dominan la naturaleza de los fenómenos.

.El victorioso se refiere a aquel que ha vencido todos los tipos de maras, cinco maras. La Mara de los agregados, Mara de los engaños, Mara de la muerte, Mara de los seres celestiales... el buda los venció a todos.

9. Totalmente abandonado a vuestro amparo beneficiaré sin temor a los seres de la existencia condicionada. Trascenderé mis negatividades previas y dejaré de cometerlas en el futuro.

Si estoy protegido por los budas y bodisatvas entonces ya no tengo miedo.

Los bodisatvas aconsejan que no tengas desilusiones por el sufrimiento del samsara, no estes triste por el sufrimiento del samsara; vive en el samsara sin mancha del samsara... el bodisatva vive en el samsara sin contaminarse, no tiene miedo ni defectos del samsara. Por su práctica no se cansa, ni entristece al encontrar obstáculos y sirve a los seres sin cesar. Tienen herramientas para transformar las dificultades y obstáculos, pero no se manchan, en su mente no se contaminan por los defecto del samsara, por los engaños.

"Transcenderé completamente mis maldades anteriores y no cometeré mas en el futuro." Esto ya es la confesión.

Hay que tomarlo como promesa, aunque rompas no pasa nada. Porque una vez tomas compromiso está bien. Si rompemos el compromiso, nos sentimos mal y pensamos que ya no podemos hacerlo otra vez... los maestros dicen que no hay que confundir. Los compromisos son virtud pura, no hay que arrepentirse si se han roto por las circunstancias, o engaños muy fuertes, por algo.. "me caigo pero no me voy a abandonar, me voy a levantar y otra vez arriba. Y me caigo otra vez... cien mil veces da igual, no voy a abandonar". Eso es lo que dirían los maestros.

Romper significa que he caído y me tengo que levantar, en este sentido, esto es asi, está dicho en los textos.

Importante es que nunca voy a abandonar, surja lo que surja nunca voy a abandonar este camino, pase lo que pase. Esto es determinación, es compromiso, es más importante que cualquier otra cosa, eso tiene muchos meritos, mucho coraje, en cualquier sitio donde renaces, sin tener maestro, sin tener educación, va a surgir ese caracter de forma natural, aunque renazcas en animal, en tu cabeza va a surgir este camino, es por la fuerza de la vida pasada. Y por la virtud de la bodichita no importa los sufrimientos de la vida o

que pasa, por el coraje, la determinación tiene muchas cualidades, muchas virtudes, muy poderosas.

10. En salas de baño dulcemente perfumadas, con suelos de cristal centelleando brillante, y exquisitas columnas resplandecientes de joyas junto a doseles adornados con perlas

11. Suplico a los Tathagatas y a sus Hijos que se dignen a bañar sus cuerpos en bañeras enjovadas llenas de agua perfumada, entretenidos con música y canciones.

12. Permitidme secar vuestros cuerpos con suave ropas tan limpias que desprenden esencias. Dejad que os vista con preciosos ropajes de adecuados colores.

13. Con múltiples ornamentos y finas telas vestiré a los Aryas Samantabhadra, manjugosha, Avalokitshvara y a todos los demás.

14. Con el mismo cuidado que puliría el oro, untaré los cuerpos brillantes de los Budas con los mejores aremoas, cuya fragancia pervadirán mil millones de mundos.

15. A los más dignos objetos de ofrecimiento entrego hermosas y bien decoradas guirnaldas junto a bellas flores de dulces olores como lirios, jazmines y capullos de loto.

16. Ofrezco también nubes de incienso cuya dulce esencia cautiva a la mente así como deleites celestiales que tanto cautivan la mente.

17. Hago ofrecimiento de luz con lámparas enjovadas, dispuestas en el interior de dorados capullos de loto.

18. A aquellos cuya naturaleza es compasiva, ofrezco palacios en los que resuenan himnos melodiosos y están exquisitamente iluminados por la luz de las perlas y gemas que adornan el espacio infinito.

19. Eternamente ofrezco a todos los Budas, graciosos parasoles, cuyas bellas formas cautivan con empuñaduras de oro y varillas exquisitamente embellecidas con adornos.

Otro tipo de ofrecimiento, ofrenda de emanación de la mente, o de la imaginación, mental. Aquí la ofrenda es el ofrecimiento de baño, visualizas el baño, la casa de baño y luego bañas y luego limpias. En la casa del baño la estas visualizando, está muy bonita, muy bella todo se puede visualizar como una sabiduría trascendental, todos los baños tan bellos. Todo el baño hecho de joyas y diamantes, objetos sagrados, a lo mejor hoy día la gente no importa mucho la joya y diamante, pero algo que te inspire, algo que no pertenece aquí, algo superior, algo que te inspira y te da paz y sabiduría.

20. Deseo que durante tanto tiempo como sea necesario, una nube de ofrecimientos que resuenen con agradables músicas, permanezca apaciguando nuestras miserias

21. Que una continua lluvia de flores y gemas preciosas descienda sobre los relicarios, las estatuas y todas las joyas del Dharma.

22. De la misma manera que Manjugosha y otros hicieron ofrecimientos a los Conquistadores, de modo similar yo ofrezco presentes a los Tathagatas, los Protectores y sus Hijos.

Visualizando las lluvias de flores y con mucha veneración, recitando y cantando y a la vez la lluvia de ofrendas, visualizando como los bodisatvas. Al inicio hay que recitar varias veces , coges este ejemplo y luego tu ya visualizas lo que quieras.

Según el tantra tiene tres tipos de ofrecimientos, cada uno tiene aspecto como de flor y ofrendas sustanciales, árboles, bellezas y tienen efecto como su funcionamiento puede producir gran gozo a cualquier ser. Así tienen una energía brillante clara en nuestra mente y pacifican las nubes de nuestra mente y da mucha paz a nuestra mente.

PREGUNTA: ¿se necesita un altar en casa para hacer esto?

GESHE THUBTEN CHÖDEN: Visualizando esta bien, es suficiente, pero con un altar tiene más fuerza.

PREGUNTA: ¿Y el baño es el símbolo de purificación?

GESHE THUBTEN CHÖDEN: sí, en la sadana de baño Buda dijo tú no tienes ninguna mancha , hago este baño para que los seres se purifiquen, el ritual del baño, para purificarnos nosotros. Como si fuera limpiando las manchas, hace una acumulación de méritos. En las gompas, estatuas y lugares sagrados hacemos limpieza, y pintando, eso es para poner importancia, mucha adoración y admiración, respeto y devociones a estos lugares porque han sido un lugar donde he meditado y hay logros del dharma, por eso ese lugar fue sagrado.



## Seres Mundanos y Transmundanos



Seres ordinarios, mundanos, transmundanos, ¿cómo defines estos seres, lo mundano y lo transmundano? De acuerdo con el texto, los arya, los seres sublimes y los ordinarios. Cuando se tiene una visión directa de la realidad, una visión de la vacuidad, ese ser es un ser supremo. Cuando se tiene esa visión no es sólo sabiduría, es sabiduría pura no conceptual.

Al inicio tendremos sabiduría de la palabra, intelectual nada más. Después eso se mejora y se sobrepasa la palabra: no depende de la palabra, es algo más real. Esto todavía te da más certeza, algo más definitivo y esto se utiliza como objeto de meditación al desarrollar la calma mental y la visión superior, con la función de vipasana y samadhi.

Samadhi es concentración, calma mental enfocada en la vacuidad, y cuando tienes el logro entonces ya empieza otra meditación, ya se avanza, es la visión superior. Combinación de calma mental y esta visión superior se entrenan y se logra la sabiduría no conceptual, primordial, se revela, se hace real. A partir de ahí ya eres un ser sublime, un arya.

Mientras no tengas bodichita no eres bodhisatva ni hijo de buda. Cuando tienes logro de bodichita entonces tu eres hijo de buda, aunque no hayas sido un discípulo de buda directamente.<sup>23</sup> Glorifico a los océanos de excelencia con armoniosos versos de ilimitada alabanza. Que estas nubes de gentil elogio asciendan constantemente ante su presencia

Océanos de excelencia, la traducción es literal, las Tres Joyas. Excelencia quiere decir cualidades, cualificaciones, todos los budas y bodisatvas se refiere, son de altos logros. Poseen variadas profundas y extensas cualidades, todas son muy meritorias para uno mismo y para otros.

Y todas estas cualidades son directa o indirectamente para transformar el sufrimiento y sus causas. Y aquí particularmente las Tres Joyas y los budas y bodisatvas. Aquí estamos adorando, honrando homenaje a todos ellos a través de los tonos, las melodías, las canciones. No solo recitando algunos versos sino cantándolos melodiosamente. Imaginándonos que todos estos seres sagrados, estupas, todo lo que estamos alabando, cualquier lugar en que aparezcan bodisatvas -está escrito en sanscrito- en cualquier lugar que residan estos seres sagrados, música de alabanzas, versos ilimitados y armoniosos.

Distintos objetos, lagos, montañas, plantas, joyas, imaginamos que lo ofrecemos, con música y canciones melodiosas, cuando suenan es un mensaje y se transforma todo el sufrimiento en alegría. Así hay que imaginarse las cualidades de los ofrecimientos.

24. Emanando cuerpos tan numerosos como los átomos del universo me postro ante los Budas de los tres tiempos, el Dharma y la Suprema Comunidad.

Práctica del Dharma se hace principalmente con adiestramiento mental, adiestrar, transformar la mente, todo se hace visualizando y meditando en ellos. Así impacta o penetra dentro de nuestro corazón y entonces surge la transformación. Imaginas las ofrendas preciosas para los tathagatas y seres sagrados, no solo aquí en este planeta, en todos los universos, en cualquier lugar, estamos imaginando joyas luminosas del universo y alabanzas.

Una ofrenda y la postración. Alabar verbalmente y postración del cuerpo.

Imagina que tienes un cuerpo tan numeroso como átomos del planeta y todos están adorando y haciendo postraciones. Todos los átomos del universo. Visualízate en innumerables cuerpos como los átomos y todos están haciendo postraciones y adorando a todos los tathagatas y Dharma y Arya Shanga.

Me postro ante los budas de los tres tiempos, pasado presente y futuro.

Buda es cuarto buda. Viene de mil budas de futuro, en este planeta, como Buda para que floreciera el Dharma en este Yuga, este eón sin terminar. Este planeta tiene la predicción de que van a venir 1000 budas como Sakyamuni. No Maitreya sólo, Maitreya es el siguiente. Y después de Maitreya 995.

Esto solamente se refiere en este planeta, no se refiere a otros planetas, porque el planeta se acaba y antes de acabarse, llegará este buda. Esto quiere decir que no va a acabar pronto, tiene que venir próximo buda!

Buda Sakyamuni -sus enseñanzas- va a estar durante 5000 años. 2600 ya fueron, quedan 2400 años...

Cuando desaparezcan las enseñanzas de buda Sakyamuni vendrá buda Maitreya. Se dice que van a desarrollarse otra vez las prácticas espirituales, morales, debido a la acumulación de méritos que tiene en el Dharma y van a evolucionar otra vez, de otra manera.

Maitreya viene luego porque tiene una especial conexión con la época de los seres y va a desarrollar todas las condiciones de la vida.



25. De igual modo me postro ante la base de la Bodhichitta, ante todos los Maestros y Abades y a todos los nobles practicantes.

La mente de despertar es Bodichita, iluminación literalmente. Y bases de la mente de bodichita se refiere el lugar donde han tenido los bodisatvas los logros de la bodichita y también se refiere a los textos sutra y tantra, basándose en los logros de las enseñanzas del buda y escrituras de los comentarios, de los bodisatvas.

Abades, quienes transmiten los votos completos de los monjes y monjas. Y maestros que hacen comentarios y transmisiones. Otros son yoguis y yoguinis.

26. Me refugio en todos los Budas, el Dharma y en la Asamblea de Bodhisatvas hasta que posea la esencia del Despertar.

La definición del refugio es protegernos y liberarnos de sufrimiento y ataduras dañinas. Los budas y bodisatvas y Tres Joyas, Buda Dharma y Asamblea de Bodisatvas, deidades, iluminados, maestros... tienen poderes para librarnos y transformarnos.

Dos formas de tomar refugio: practico el Dharma para librarme de todos los sufrimientos, eso es refugio. Me voy a lanzar a la iluminación para librarme de todos los sufrimientos, es también refugio.

Tomar refugio en las causas y en los resultados, dos refugios distintos

Tomar refugio en las causas es tomar refugio en la Arya Shanga, en los que ya se han iluminado. Y tomar refugio en el nirvana es tomar refugio en la iluminación, en la sabiduría transcendental y bodichita, en el resultado.

Y la motivación es la misma, liberarse de la vida samsárica y liberarse de todos los sufrimientos. El tiempo para tomarlo es hasta que alcance la iluminación.

27. Con las manos juntas, elevo súplicas a los Budas y Bodhishatvas que poseen gran compasión y reide en todas las direcciones.

Es refugio mahayana, así que es Arya Shanga, los bodhisatvas.

Aquí motivo es tomar refugio para purificarnos. Para purificar todas las acciones negativas porque nuestro continuo mental está contaminado por nuestras acciones físicas, verbal y mentalmente.

28. Desde tiempo sin principio en la existencia cíclica, tanto en esta vida como en las pasadas he cometido actos negativos si saberlo y he inducido a otros a cometerlos también.

Lo primero es el objeto que estamos confesando. Desde tiempo sin principio, en esta vida y en otras vidas, muchas acciones negativas acumuladas sin darme cuenta, otras con mucha intención y esfuerzo. Otras como involucradas, otras hemos pedido a otras personas que lo hagan. Y otras que te regocijas, aunque no estes involucrado te alegras de algo malo. Esto es muy fácil para nosotros, si una persona no nos gusta si a esa persona le va mal, nos alegra.

Ahora me he dado cuenta, soy consciente de que lo cometo así por las ignorancias y engaños desde tiempo sin principio.

29. Abrumado por la ilusión de la ignorancia me regocijé de mis actos, pero ahora, consciente de mis errores, los declaro sinceramente ante todos los Budas.

Puede ser que nosotros muchas veces hayamos cometido errores con los seres ordinarios, pero otras veces hemos cometido errores contra nuestro padres, maestros, seres del dharma y alomejor no los

recuerdo. Debido a nuestra ignorancia, inquietud mental etc hemos cogido caminos equivocados.

30. Toda acción negativa de cuerpo, palabra y mente cometida desde un estado mental alterado, hacia las Tres Joyas de refugio, mis padres, mis Maestros espirituales y otros semejantes.

Practicar la purificación es muy importante, lo bueno es que no hay que confesar ante nadie, solo visualizando en el altar a todos los budas y bodisatvas, solo tú con la visualización. No es necesario el altar pero si lo tienes es más poderoso, mas efectivo.

31. Los declaro sinceramente a los Guías del Mundo junto a todos mis errores malignos y polucionados por la abundancia de faltas

Estas confesiones salen desde tu corazón, depende de tu meditación, tienen que reflejar las diez acciones meritorias. Si estas meditando bien es meritorio, es lo único que causa felicidad. Las acciones, comportamientos y habla, son en funcion de lo que estemos acostumbrados. Nuestra actitud afecta a nuestro alrededor. Cada uno nacimos con un carácter, entonces esto lo vamos a llevar a todos los lugares y así nos relacionamos con nuestro compañeros, padres, trabajo, familia...

Si estamos con personas más virtuosas, más sabios, nos a lleva un camino mas saludable.

## Objetos Contaminados e Incontaminados



Las cosas que suben acaban cayendo. Las cosas que crecen se acaban agotando, todo lo que se reúne se separa. Esto es talidad del Samsara. Según el Dharma esto es producido por los engaños, las condiciones contaminadas, no hay que entenderlo como algo sucio, polucionado. En el texto cuando se habla de un objeto contaminado tiene un significado más profundo.

Objetos contaminados están producidos por el karma y los engaños, las semillas kármicas.

Y los incontaminados no están producidos por los engaños. En Vasubandhu, en el texto del “Conocimiento del Tesoro”, los objetos no contaminados, cuando se concentra uno en ellos en vez de surgir los engaños sucede al reves, se pacifican.

En cambio los objetos contaminados, cuando esta pensando uno en ellos puede ser que surgan los engaños.

Si estas recordando una cualidad del Buda, de una manifestación, esto transforma tus conceptos y tus engaños. Vacuidad es objeto no condicionado, Nirvana no es contaminado. Si piensas en flores o lo que sea surgen conceptos caprichosos y surgen los engaños.

Vacuidad primordial, Dharmadatu, todo esto es incontaminado de forma natural, incondicionalmente, libre de ataduras, de manchas de engaños. El objeto condicionado está atado, dependiente de las cosas. Incondicionado tiene un sentido natural, no depende de nada. Aquí tiene más profundo su significado, está libre de todas las manchas y defectos.

El Buda cuando estaba intentando describir su experiencia de la iluminación, una de las características es que era incondicional, luminosa, pacífica, libre de todas las elaboraciones mentales conceptuales.

Punto de vista de la vacuidad es que todo es relativo y convencional, desde el punto de vista de la vacuidad, nada existe definitivamente, nada está determinado, todo es un aspecto, un punto de vista.

En la impermanencia ningún aspecto es absoluto. Aspecto desintegración, aspecto muerte, todo es interpretación de nuestros conceptos. La idea del yo, el ego se extiende y se amplía su idea. No solo ego, cuando tú miras una flor percibes una esencia de lo que es una flor. Cuando tú miras a uno mismo si tú conceptualizas, etiquetas como bueno, malo, mejor.. basándote en esta identidad o esencia del ser... todo es como si fuera un ser que puede ser independiente de las cosas.

Si no das una etiqueta, no puedes añadirle atributos porque no hay nadie a quien atribuírselos.<sup>32</sup> Sin embargo, puesto que puedo perecer antes de haber purificado, por favor, protejedme para que me libere de lo negativo rápidamente



33. Al traicionero Señor de la Muerte no le importan las cosas que quedan por hacer. Tanto si estoy enfermo como si estoy sano, este fugaz período de vida es inestable

Sin purificar mis acciones negativas muero, morimos, y no podemos librarnos ni escaparnos de las consecuencias de los sufrimientos, por lo tanto hay que ir rápidamente a confesar y purificar para que me proteja de los estados aflictivos.

El señor de la muerte es el motivo. Porque es cierto y definitivo, se nace y se muere. Cualquier cosa crece, sube y se cae . Si no puede caer tampoco puede subir.

La incertidumbre de la muerte, la muerte es definitivo, ningún ser ha quedado sin morir, incluso el sol acaba por destruirse. Antes en esta tierra muchos seres especiales y sabios han muerto, así que es definitivo que yo también voy a morir. Pero cuándo y cómo es algo que no sabemos, eso es el señor de la muerte, en quien no se puede confiar, no se sabe cuándo va a venir. No podemos esperar a hacer las cosas porque el señor de la muerte no va a esperar, a lo mejor estas en la cama y mañana ya...

34. Tendré que marcharme solo y dejarlo todo atrás, por no comprender este hecho he llevado a cabo acciones en beneficio de mis amigos y familiares.

35. Mis enemigos acabarán siendo nada; mis amigos acabarán siendo nada; yo mismo acabaré siendo nada, todo lo que me rodea acabará siendo nada,

No hay ningún error que no haya cometido. Te aferras tanto a tus amigos, pero igualmente van a morir, no sabes como ni cuando.

Todas las cosas van a desaparecer.

36. Como la experiencia vivida en sueños, cualquiera de las cosas que disfruto ahora acabará siendo solo un recuerdo. Ninguna vivencia volverá a repetirse.

“bueno, hasta que muera voy a disfrutar” si tú dices eso, como en un sueño, todo lo que he experimentado no será mas que un recuerdo. Todo lo que ya ha pasado no volvera a ser...

Todas las experiencias, como en cien años, ahora ya solo es como un recuerdo, acaba como un sueño, todo acaba así. Aunque disfrutemos de cien años no tiene sentido, porque acabará como un sueño, a la hora de morir esto no sirve de nada, aunque hayas disfrutado de cien años, no va a afectar, todas las cosas pasadas solamente no existen como objeto real, solo un objeto de recuerdo, ¿por qué tenemos que obsesionarnos con cosas pasadas, positivas o negativas? Mejor deshacer los vinculos, ahora es el momento importante, lo que vamos a hacer.

37. Y aunque muchos amigos y enemigos ya han perecido, todo lo negativo que por su causa realicé se quedará conmigo.

Nuestra propia vida es transitoria y es incertidumbre. Definitivamente te mueres pero cuando y cómo no sabemos. En general hemos acumulado sin darnos cuenta como si fuéramos a permanecer muchos años o cien años con esta esperanza que no tiene ninguna garantia realmente.

Y acumulamos muchas acciones negativas, incluso durante esta vida, lo vemos con nuestros amigos y enemigos: cuando se mueren, se unen, desaparecen. Para ellos hemos realizado muchas acciones negativas o dañinas, para protegerles sin

darnos cuenta de que ellos se mueren, para qué tantas preocupaciones.

Las acciones negativas han quedado pero ellos ya han muerto, no existen, y las acciones están realizadas y llevan ya una huella en nuestro corazón, en nuestra mente, no está agotada. Las personas por las que hemos hecho estas cosas ya han sido agotadas, no existen pero las acciones siguen aquí.

38. Así pues, por no haberme dado cuenta de que desapareceré repentinamente, he cometido demasiados errores consecuencia de la ignorancia, el apego y el odio.

Pues por no haber comprendido que desapareceré de repente, sin darnos cuenta que somos transitorios, somos incertidumbre, impermanente, planificamos vivir cien años como si fuera a ser posible, no nos preocupamos, hacemos planes, lucrarnos, peleamos para lograr lo que sea y no importa lo que dura..

Es a través de la muerte, recordándonos de la situación de la muerte, que la vida es transitoria. Con este motivo contempla la vida y desapegate, para librarnos de apego y aferramiento.

39. La vida transcurre sin detenerse día y noche, y además, nunca se acrecienta, por qué la muerte no habría de llegarle a alguien como yo?

Como el río que pasa, la vida continúa, no se detiene, ni de día ni de noche. De noche no trabajamos, dormimos, pero la vida sigue, continúa, y el tiempo no se para, los segundos, minutos, cada segundo es importante para nosotros. El tiempo es muy importante porque no vuelve otra vez.

Con el conocimiento del Dharma, si profundizamos un poco, se quitan los disgustos y todo tipo de tristezas. Cuando envejecemos ya sabemos un poco como pasa la vida, las cosas del sufrimiento, obstaculos.

Nunca tenemos garantías en el tiempo, en la vida, y antes de morir hay que purificarse, hay que hacer las practias de purificación. Es muy facil, todas las noches si confiesas, te imaginas delante de todos los budas y bodisatvas, particularmente los yoguis y yoguinis conocidos y nos confesamos. Nosotros no controlamos a uno mismo nuestra mente y nuestros engaños pero podemos purificar, confesar y llevar la purificación

40. Mientras permanezco convaleciente en la cama a pesar de estar rodeado de amigos y familiares, la severidad de la vida será experimentada sólo por mí.

Si morimos sin purificar las acciones negativas, entonces estamos experimentando las consecuencias. Sólo yo, aunque esté rodeado de familiares y amigos no pueden hacer nada, solo mirar. Las consecuencias de las acciones negativas se me aparecen a mi como forma de alucinación, forma de dolor, de tristeza, de confusión, maduran, se refiere a eso.

41. Cuando sea atrapado por los mensajeros de la muerte, ¿de qué me servirán mis familiares alrededor del lecho? Sólo mi mérito me ayudará entonces, aunque nunca lo creí.

Esto solamente se percibe, los mensajeros de la muerte, de Yama. Porque es un tipo de alucinación, un tipo de que percibes los seres de donde tú vas a renacer, intuyes, antes de morirnos aparecen estas imágenes.

Si una persona muere con virtud y méritos aparecen cosas positivas. Aunque físicamente enfermas, realmente puede ser muy doloroso pero a la hora de morir hay paz, porque ya se está librando de... ya está como en otro reino. Sueñas como un sueño hermoso, el dolor ya no se siente, desaparece porque ya te estás separando de lo físico, ya no importa del dolor. El dolor es solo dolor de la mente.

Si una persona ha acumulado méritos, confianza en méritos y purificado, entonces muere con mucha paz y con una alucinación hermosa, muy luminosa, experiencia solo.

Tradicionalmente se cree que a la hora de morir hay que intentar algo muy positivo, recordar cosas positivas y virtuosas y a veces también evitamos las cosas muy queridas, apartarlas para no aferrarnos a ellas.

En otras tradiciones después de morir se hacen muchas cosas para recordar, eso no lo consideramos algo muy positivo, porque pensamos que la conciencia está muy agarrada ahí, la conciencia no se va porque nuestra conciencia se conecta con el espíritu, es aferramiento, si se quieren mucho entonces afecta al otro.

**PREGUNTA:** ¿si nosotros nos aferramos mucho a alguien que se ha muerto, ¿se queda porque no le dejamos que se vaya?

**GESHE THUBTEN CHÖDEN:** si, les afecta a ellos también. Es mejor dejarlo marchar. Rezar algo muy puro, una compasión pura no recordar cosas de aferramientos. Con un motivo de refugio

muy dhármico, eso puede ayudar ya. Llorar, tristeza, dicen que hace mucho sufrimiento, crea mucha confusión.

La única mente que me protegerá es si yo tengo méritos. Mérito de la meditación, mérito del conocimiento, mérito de la recitación, por la compasión que has realizado, mérito de refugio, mérito de la confianza en ley causa y efecto, es puro mérito.

Confianza en la bodichita, en el maestro espiritual, todo esto viene en forma de dharma en ese sentido. Nosotros tomamos refugio en Buda porque es camino en la sabiduría omnisciente, no porque solo es un maestro o un hombre, mas porque es un ser iluminado.

Confianza en el maestro tiene una conexión especial si valoras el Dharma, el conocimiento de lo que recibes. Entonces directamente va a lo que aprendes, entonces aquí ya dice que ya tienes una conexión con nuestros logros, nuestro camino tiene una conexión con los logros.

Esta confianza de creencias y bodichita, Ley de Causa y Efecto, Tres Joyas, van a resultar muy muy poderosas para nosotros en esta vida también, no solo a la hora de morir.

Para afrontar los problemas tenemos muchas cosas de fe, por ejemplo fe en Tres Joyas, Dharma, pero alomejor no pensamos mucho en acciones kármicas. Y otra persona tiene mucha fe en acciones kármicas, entonces afrontar las situaciones para esta persona es más fácil porque tiene fe y acepta las consecuencias, y tiene devoción hacia eso.

Una persona que tiene mucha confianza en Buda, en Dharma pero no piensa mucho en Ley Causa y Efecto, a la hora de afrontar una situación va a rezar pero no va a ser lo mismo.

Lo más principal es tener fe en la Ley de Causa y Efecto, lo más práctico. Lama TsongKapha en Lam Rim también lo ha dicho, aprender a cultivar la fe fundamentalmente en el dharma va a los detalles, y acaba en la Ley de Causa y Efecto.

Empieza a valorar lo meritorio, empieza por la compasión meritoria, no valores entonces compasión a unos si y a otros no, un poco si y un poco no.

Luego la sabiduría. La vacuidad es muy importante. Las personas que piensan que "yo no quiero creer hacer devoción sin saber, sin probar", entonces esta persona tiene que estudiar vacuidad.

Amor compasión también, si estudias, tiene detalles que van a aquietar todas las confusiones. Las dos cosas. Amor compasión y sabiduría. Pero la vacuidad nos libera más del aferramiento. La vacuidad es más profunda. Si comprendes vacuidad comprendes estado de budeidad, si existe o no.

Estado de buda es vacuidad. Si, cuando Buda expresó su experiencia en estado de iluminación también era vacuidad. Y los maestros como lo describen es con cinco características de la verdad última.

Es lo que buda expresó: es una paz, luminosa, libre de todas las elaboraciones conceptuales y estadio libre de muerte y renacimiento.

Su santidad el Dalai Lama ha experimentado la vacuidad, sí, lo dice ya públicamente que sí, recientemente ha dicho eso.

42. oh, protectores! Fijaros en mí, que despreocupado e inconsciente de un terror como éste he acumulado una inmensa cantidad de energía negativa solo para beneficio de esta vida transitoria.

43. Petrificada está la persona que hoy es conducida a la cámara de las torturas. Con la boca seca y los ojos hundidos su entera apariencia se transfigura.

Habla del arrepentimiento, el poder de los cuatro oponentes. Un ejemplo, a algunos animales los llevan al matadero y otros animales se dan cuenta de ello y tienen mucho miedo y están tristes. Igual nosotros también, igual que el señor de la muerte como si nos lleva al matadero, los miembros de nuestra familia y amigos se mueren y eso es como que el señor de la muerte viene, se los lleva y los mata. Nos llegará nuestro turno. Estamos en el samsara y estamos esperando definitivamente la muerte.

Sin saber que nuestra vida se acaba así, con muchos aferramientos como si no fuéramos a tener ningun tipo de separaciones ni alejarnos de los objetos de deseo. Incluso derrotar a los enemigos y dañar a los demas, lo hacemos sin darnos cuenta, sin ser conscientes que la muerte es primitiva, en cualquier lugar puede pasar, en cualquier momento. Si somos conscientes de eso no vamos a exigir tanto para hacernos daño mutuo y aferrarnos tanto. Hemos de darnos cuenta de la naturaleza transitoria e impermanente y de que hemos acumulado muchas negatividades para los demas seres.

A la hora de morir, si hemos realizado muchas acciones negativas sin purificarlas ni hemos practicado ningún antídoto,



vamos a tener otro tipo de confusiones y temores, mucho mayores. Estamos rodeados por todos los miembros de familia y amigos pero no pueden salvarnos ni ayudarnos nada.

44. Qué necesidad hay de mencionar el tremendo desespero del que, afligido por la enfermedad del gran pánico, es atrapado por las garras de los atemorizantes mensajeros de la muerte?

45. Quién puede ofrecerme protección verdadera en medio de este gran horror? Con los ojos aterrorizados y fuera de las órbitas buscaré guarecerme en todas las direcciones.

46. Pero no encontrando el ansiado refugio, sucumbiré envuelto en la desesperación. Y sin protección alguna qué habré de hacer entonces?

Esto es porque nosotros todavía no tenemos experiencia en la muerte, entonces solo es un terror, pero si te fijas en las personas que se mueren, esto es lo que pasa. Mucha gente se muere con mucha paz y mucha otra se muere con confusiones, alucinaciones y terrores, particularmente las personas jóvenes.

En la confusión no queremos tener miedo de la muerte y no queremos alejarnos y separarnos de esta vida. Recordamos muchas cosas que tenemos que hacer y tenemos que lograr todavía.

El sufrimiento es todo debido a nuestras emociones y engaños y acciones negativas que hemos realizado. Aunque tenemos engaños, si hemos realizado muchas acciones positivas y meritorias, naturalmente eso nos causa mucha paz. Incluso a la hora de morir, no vamos a sentir ningún apego, pérdida o desesperanza o confusiones, y tendremos un sueño muy positivo y paz.47. Ante tal evidencia busco ahora refugio en los Budas.

Protectores del mundo, en los que se esfuerzan por cuidar todo lo que vive y con gran energía erradican el temor.

48. De igual manera me refugio en el Dharma que ellos han experimentado, capaz de eliminar el temor de la existencia cíclica; me refugio también en la asamblea de Bodhishattvas.

49. Tembloroso de miedo, ofrezco mi cuerpo, palabra y mente a Samanthabhadra y a Manjugosha.

Por lo tanto estoy tomando refugio en los budas salvadores de todos los seres. Es poderosa, elimina todos los miedos y sufrimientos. Aquí el miedo se entiende a todo tipo de sufrimiento. Miedo es el resultado del sufrimiento, no hay que entender solo como emoción sino como todos los sufrimientos.

"Ahora mismo todo refugio en todos los budas que poderosamente nos salvan". Todos los budas, los que han logrado el conocimiento del dharma, del nirvana, de la bodichita, de la sabiduría fundamental, de los poderes y emanaciones y la paciencia. Todos los niveles, todos los poderes, el dharma elimina todo el sufrimiento del samara. Tomo refugio en todos los bodisatva,

Tener miedo y tenerlo conociéndolo y sabiendo la consecuencia definitiva de las acciones negativas que hemos realizado. Para purificarnos y salvarnos tomo refugio en los bodisattvas también.

50. Al protector Avalokiteshvara, cuyos compasivos actos son infalibles. Apenado, le grito, por favor protege a este ser malvado!

51. En mi búsqueda de refugio, imploro sinceramente a Akashagarbha, Ksitigarbha y a todos los Protectores Compasivos.

52. Me refugio también en Vajrapini, ante cuya visión todos los seres malignos, incluidos los mensajeros de la muerte, huyen despavoridos.

Connotación de pecado según el cristianismo y budismo es distinto, uno es absoluto y otro no es absoluto, se pueden purificar. Una acción negativa según cristianismo y budismo es lo mismo. Pero en uno te va a castigar dios y no proceden de uno mismo. En budismo las acciones proceden de uno mismo y se castigan por si solas sin nadie que te castigue. Las acciones positivas también por si mismas. Luego se purifican.

Para el budismo el infierno no es absoluto y el cielo no es absoluto, es nirvana y samsara, es elegible por el estado de la mente, el estado de ánimo que se libera, tener el concepto que la última naturaleza es omnisciente y cuando te liberas de todo los engaños se libera y se rebela, eso se llama buda.

53. Aunque anteriormente ignoré vuestros consejos, ahora tras enfrentarme a este gran temor, en vosotros tomo refugio. Que mis miedos sean rápidamente eliminados!

Con el miedo quiere decir que estamos contemplando las acciones negativas que tienen sus consecuencias y a la hora de morir nos damos cuenta de que hay que purificar. Así tomamos refugio para purificar todas las acciones negativas que he realizado desde tiempo sin principio.

Tomar refugio en bodisatvas y budas, es una confianza, una devoción hacia ellos en si es una practica poderosa, purificar y debilitar todas estas acciones y sus poderes.

54. Si cuando asustado por una enfermedad común, acato confiado la prescripción de un médico, cuanto más no deberé asustarme si estoy perpetuamente enfermo de apego y otros engaños.

Los engaños son fuentes de sufrimiento y cualquier lugar donde vayamos van a producir sufrimiento. Cuando enfermamos seguimos los consejos de los médicos, nos lo tomamos en serio, pero no nos tomamos en serio los problemas de los engaños, que es una enfermedad y una fuente de sufrimiento, no estamos siguiendo a los budas, los budas son los médicos que te dan los consejos para curarte de la enfermedad de los engaños.

55. Los que habitan en esta tierra pueden ser controlados por cualquiera de estos engaños y en ningún lugar del universo hallarán otra medicina.

Por estas enfermedades y engaños, solo por una se puede destrozarse todos los seres en el mundo. Curar esta enfermedad de los engaños no lo vas a conseguir en ningún lugar en este universo, quiere decir el conocimiento del samsara, lo vamos a conseguir de los budas, del dharma

56. Quien no actúa según el consejo del Médico que Todo lo Sabe, demuestra ser tremendamente ignorante y merecedor de desprecio pues sólo él es capaz de desenraizar la miseria

El médico supremo, si no escuchamos y no practicamos sus enseñanzas como si fueran las prescripciones del médico, seríamos merecedores de desprecio. No hay ser más desafortunado que ese.

Somos ignorantes que tenemos que seguir el dharma, es una fuente para superar todo tipo de sufrimiento, fuente de esperanza, de confianza, de luz y sabiduría para avanzar en todos los niveles de compasión y cualidades espirituales. Si

somos conscientes de que tenemos que lograrlo y practicarlo, entonces sería muy desconcertante y merecedor de desprecio el no hacerlo.

57. Si ando con cuidado cuando estoy junto a un pequeño precipicio ordinario, con cuanto cuidado deberé andar si estoy cerca de uno cuya profundidad es inexpugnable.

El precipicio del samara tiene miles de kilómetros de profundidad, es imposible subir arriba una vez que se cae. Estamos cuidando de no caer por un pequeño camino o precipicio, esto quiere decir miles de sufrimientos pequeños, peligros pequeños no tan serios, pero no tenemos miedo a los peligros más grandes, los engaños son los más peligrosos, mas que los sufrimiento de la vida,

58. Es inapropiado divertirme pensando que hoy no moriré, porque llegará el momento inevitable en que me convertiré en polvo.

Hay que aplicar desde ahora el antídoto para nuestras emociones negativas, negatividades, porque no podemos garantizar que hoy no vamos a morir.

59. ¿Quién puede concederme la intrepidez? ¿Cómo puedo sentirme confiado y libre? si de manera inevitable he de convertirme en polvo, ¿cómo puedo relajarme y divertirme?

Antes de involucrarnos en las cosas, las actividades y acciones, tenemos que ver que son virtuosas, compasivas, responsables, con consciencia, porque nos involucramos y hacemos las cosas impulsivamente, sin darnos cuenta de las consecuencias que vamos a tener. Poner disciplina y ser realistas, más prácticos, más responsables en el sentido del dharma, en las acciones positivas y negativas y avanzar en la sabiduría, en este sentido.

60. Qué es lo que me queda de las experiencias del pasado? Por mi gran apego a ellas he estado yendo en contra de los consejos de mis Maestros Espirituales.

61. Si cuando deje esta vida he de dejar también a todos mis amigos y familiares, ¿cuál es el sentido de amigo y enemigo?

He hecho muchas cosas para disfrutar y ahora ¿qué me queda de tantas cosas disfrutadas, del apego?, no merece la pena, desear tanto no merece la pena.

Esto es dharma, se refiere al dharma. Qué significa, no conseguimos ninguna cosa, mi mente sigue siendo muy caprichosa sigue teniendo ansiedad y aunque he logrado tantas cosas en el pasado ya no me queda nada, todavía me estoy a aferrando pero no me queda nada.

Se refiere como al consejo de un maestro dice, se refiere al Dharma, las enseñanzas, aprendes con un maestro...los objetos del samsara no son confiables. Aunque sea tan próspera y tan bella esta vida samsárica, no merece la pena el aferramiento, es transitorio... ¿qué esencia queda, qué significado hemos encontrado?

62. Cómo puedo liberarme de una vez por todas de lo negativo, fuente de toda miseria? Continuamente, día y noche debería considerar este hecho

Sin darnos cuenta que a la hora de morir tenemos que dejar unas impresiones y huellas dentro de nuestro continuo mental, de la conciencia. Los objetos de aferramientos y enfados que nos motivan vamos a dejar atrás, no nos van a acompañar, pero sí lo harán las acciones que hacemos por ellos, los resultados siempre

los estamos llevando, en esta vida y después de morir a la próxima vida.

“cómo puedo liberarme con seguridad de los negativos.. fuente de todo el sufrimiento”, esto quiere decir las acciones negativas. Negativo quiere decir las acciones demeritorias, quiere decir karma negativo.

Día y noche, cómo se lleva a la práctica la ley de causa y efecto. Por ejemplo, si estamos viendo lo que pasa, hay momentos de felicidad y momentos de sufrimiento, entonces cualquier obstáculo que encuentras, día y noche, piensa que es resultado de las acciones demeritorias y hay que purificarse, empieza así, en vez de estar enfadada, deprimida, quejándote y llorando, permanece tranquilo y piensa que es consecuencia de las acciones y negatividades de la vida pasada, piensa con tranquilidad en tu mente y aprende. Acéptalo y así se purifica.

Bajo el control de nuestra conciencia es muy difícil poner disciplina y poner límites a las acciones dañinas y negatividades, a los engaños, pero podemos practicar la purificación.

Así ponemos límites por sí solos. Si realmente estamos preocupados pero no podemos controlarnos y estamos enfadados y a disgusto y nos alejamos del dharma... “yo no puedo..”, la purificación entonces te pone control a tí mismo, si tú haces esto, tu controlas por sí solo, esto mejora a uno mismo.

Incluso si el sufrimiento es por causa de los demás seres no pasa nada, tienes que aceptarlo, es consecuencia de acciones negativas que hemos realizado. Así se purifica. Si tú no tienes

ese karma entonces la gente no puede dañar y no puede afectar y producir daños y afectar a la felicidad.

63. Cualquier cosa llevada a cabo por mí a través de la ignorancia y el desconocimiento, sea la transgresión de un voto o una acción de naturaleza negativa.

Esto es reconociendo las acciones que vas a confesar. Las acciones demeritorias. Transgresiones de los votos. Hay dos tipos de acciones negativas, las transgresiones, (solo las personas que tienen votos), y las acciones negativas demeritorias de todos los seres, incluso los animales, son por naturaleza.

Así, acciones demeritorias por naturaleza y acciones demeritorias por la transgresion de los votos, cuando estamos purificando tenemos que pensar en esto, saber qué acciones demeritorias tenemos, acciones demeritorias por transgresiones son mas poderosos que las otras.

64. En presencia de los protectores, humildemente lo confieso, con mis manos juntas me postro una y otra ez, aterrizado por la miseria que se avecina.

65. Suplico a los Guías del Mundo que sean negligentes con mis actos negativos y errores. Puesto que comprendo que son perjudiciales, no volveré a cometerlos en el futuro.

Cuales son las acciones negativas que tienes que confesar, de que manera, juntando tus manos, haciendo peticiones delante de todos los bodisastvas, comprometiéndote a no hacerlo de nuevo, sinceramente.



Aterrorizada por el sufrimiento del futuro, esto quiere decir dándote cuenta de las consecuencias del futuro, quiero eliminar eso, sus consecuencias, obstáculos dañinos que van a resultar de esas acciones. Karma significa acción, consecuencia su resultado.

El poder del arrepentimiento y prometer no volver a cometer la acción. El arrepentimiento es confesar y no volver a hacerlo. Purificación es todo, desde el ofrecimiento, hacer ofrendas, postraciones, recordar la cualidades, toma de refugio.. todo eso es parte de la purificación. Y luego para purificar nuestras acciones negativas hacer peregrinajes para purificar y hacer ofrecimiento de Tsog, pujas, guru pujas, y otras, comprar estatuas y rellenarlas de mantras, eso también es purificación. Recitar mantras y sutras, particularmente meditar en bodichita, todo esto son poderes. Hacer postraciones, nombre de los 35 tathagatas, esto son antidotos. y luego el poder del arrepentimiento, poder de compromiso de no volver a hacerlo más

Antes que adiestrarnos la mente con la bodichita, esto son preliminares. Purificar, refugio.. todos son preliminares de la bodichita.

Mi enemigo no es la causa de mi sufrimiento, la culpa es de mis acciones negativas, comprendo que no son buenas, no son buenas para mi. A veces hacemos acciones malas y nos cuesta confesarlas, porque las acciones dejan impresiones negativas. La purificación es para nuestro propio beneficio y bienestar.

Nuestras acciones son nuestras, las acciones de los otros son de los otros.

Con esto termina el capítulo Segundo.