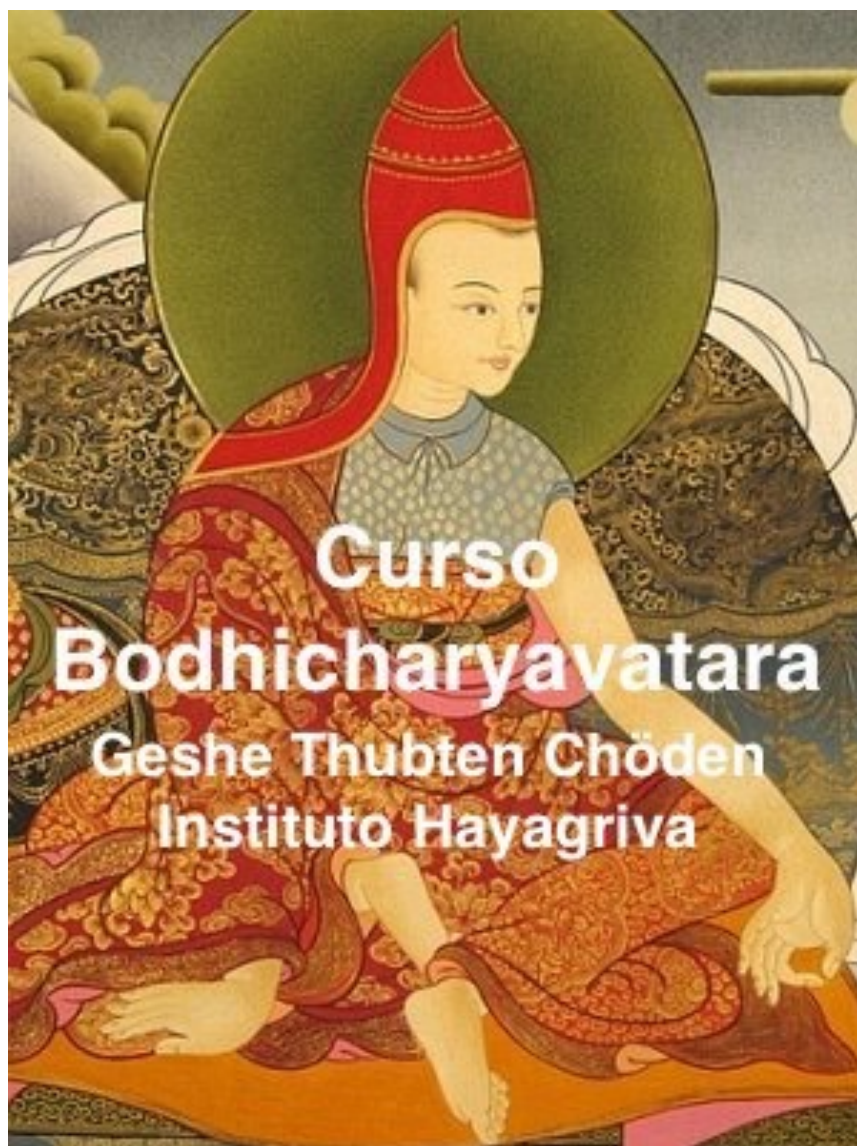




Instituto de Budismo Tibetano
Hayagriva



Capítulo Primero
Elogio a la Bodichita

Esta es la práctica del bodhisattva, cómo entrenar nuestra mente en la práctica del bodhisattva. Bodhichita se conoce generalmente como el gran amor y la compasión

En todas las religiones y escuelas se habla de la compasión, pero en el budismo se profundiza: cómo se entrena nuestra mente, cómo se entrena en todo el Camino, el sendero hacia la iluminación, es fundamental.

Incluso todas las meditaciones, niveles altos, toda la profundidad de la sabiduría, todo es esencialmente cómo cultivar, extender, desarrollar, avanzar la mente de gran compasión y la mente de gran amor.

La mente, su naturaleza es la sabiduría, luminosa y pura, pero su característica, su esencia, es amor bondad. Entonces empieza a transformar todos los sufrimientos y también se desarrolla la sabiduría empezando a cambiar nuestra vida.

¿Cuál es la diferencia entre los seres ordinarios y los bodhisattvas?, nuestra mente está estructurada fundamentalmente en el concepto del yo y del ego. El ego y la gran compasión son opuestos.

El ego se transforma por la sabiduría y la gran compasión, aquí la gran compasión y sabiduría tiene que ser lo mismo, no son dos cosas, son una cosa.

Si tu entendimiento de vacuidad o ausencia del yo es correcto, entonces de forma natural, se inspira con el otro (ser), si la compasión está más correcta entonces la sabiduría surge y se desarrolla.

Combinación de sabiduría y compasión: si tú adiestras tu mente en la compasión, la sabiduría viene por sí sola.

Básicamente el libro cuenta que hay cuatro tipo de conceptos equivocados o percepciones erróneas:

Sufrimiento como felicidad

Impermanente como permanente

Contaminado como no contaminados

Ausencia de un yo independiente y concibe como un yo independiente.

Estos cuatro conceptos, se trabajan con la noble verdad del sufrimiento.

A partir de ahí nuestra mente esta estructurada. Nuestras interpretaciones y percepciones día a día están predisuestas a las percepciones erróneas, causan nuestras reacciones espontáneas, nuestras emociones, cuando estos conceptos son más fuertes, nuestras emociones surgen sin control, así controlan nuestra mente.

Cuando trabajamos lo hacemos sobre las mismas emociones perturbadoras, normalmente no estamos trabajando desde sus factores, necesitamos, para estabilizar, sabiduría y conocimiento a cerca de cómo nuestra mente esta estructurada. Así, lo que queremos, en lo que estamos involucrados y las cosas, están influenciadas por los engaños y concepciones erróneas.

Dharma es trabajar, observando fundamentalmente estas sabidurias como verdadera naturaleza.

Y el Dharma percibe la naturaleza pura, nosotros no percibimos la naturaleza pura porque estamos atrapados por las percepciones equivocadas o erroneas,

Nuestra mente se ciega con el ego, y no va a comprender el problema de los demás, en el fondo los problemas de los demás estan relacionados con nosotros también, la felicidad de los demas está

Capítulo Primero: Elogio a la Bodichita

relacionada también con nosotros. No es independiente de la del otro. De esto se habla aquí en el capítulo 8. Todo esto relacionado.

Cuando estamos felices empezamos a sentir el valor de las cosas, lo que hemos conseguido, si no estamos felices no sentimos ni siquiera lo que hemos conseguido con esfuerzo. Todo esto es el juego de nuestra mente.

La mente cuanto más cualificada esté con lo virtuoso y lo positivo, más sano empieza a ver las cosas, con el valor que tiene y satisfecho con lo que tiene. Así funciona según el punto de vista del Dharma.

Buda no buscó la iluminación en un reino silenciado... buscaba día a día en la mente, dentro de la mente, dentro de los objetos, descubrió muchas percepciones erróneas dentro de la mente.

Cuando esto se deshace surge la sabiduría, estos conceptos desaparecen por sí solos, estos conceptos y percepciones erróneas desaparecen por sí solos, y empieza la mente de verdad: su luminosidad. Entonces empieza a cambiar el punto de vista de afuera también, esto sería una naturaleza de iluminación a lo que se refiere y cómo buda Sakyamuni descubrió la propia naturaleza.

Innumerables después del buda transmitieron su camino hacia sus discípulos, y sus discípulos hacia otros.

Esto es el conocimiento de fondo, de base. Es muy importante, es para saber cual es el propósito de este libro. Este libro, la práctica del bodhisattva pertenece a la práctica del mahayana, tantra y sutra. La práctica del tantra, si no tenemos la experiencia, si no estamos adiestrados por la práctica de la gran compasión, la renuncia, lo que está explicado en los sutras, no podemos practicar nada.

Capítulo Primero: Elogio a la Bodichita

En la explicación del título, bodhi significa "ser iluminado", pero aquí avatara es "involucrarse", quiere decir involucrarse en la conducta del bodhisattva, el practicante que está adiestrando su mente con la mente de bodhichita, esto se llama bodhisattva, aquí no hay que confundir con el buda.

Aquí conducta quiere decir la actitud completa y los preceptos. Preceptos son dos partes: compromiso de llevar las prácticas de todos los tipos de meditaciones y dharmas y compromiso de refrenar las transgresiones

Homenaje a todos los Budas y Bodhisattvas

Me postro respetuosamente ante los Sugatas, dotados con Dharmakaya, ante sus Hijos Nobles y ante todos los que merecen veneración.

Explicaré cómo implicarse en los votos de los Hijos de los Budas, el significado de los cuales he condensado de acuerdo con las escrituras.

Nada hay aquí que no haya sido explicado antes y carezco de habilidad en el arte de la retórica, por tanto, no albergo pretensiones de poder beneficiar a los demás con mi trabajo, lo escribo para poder familiarizarme con la enseñanza.

A los que han alcanzado la felicidad, a los Sugatas y los Thatagatas. Thatagata y Sugata es otro nombre de Buda.

Sugata, la persona está en la naturaleza del gozo de iluminación, es auténtico original y no depende de dónde vengan, de sus causas. Es el gozo de la vacuidad, la persona está en la naturaleza última, en la sabiduría primordial, omnisciente, perfecta, irreversible y completamente incondicional, no depende de nada.

Tathagata es Talidad, es la naturaleza primordial pureza. Suñata, pura vacuidad, en sánscrito.

La naturaleza búdica es lo natural entre todos los seres. Alcanzar la iluminación no es alcanzar un logro que no había antes, lo que pasa es que nuestra mente está contaminada con las percepciones erróneas, cuando éstas se deshacen, entonces aparece la naturaleza primordial, Tathagata.

Sugata, Tathagata, o Dharmakaya.

Dharmakaya es la última naturaleza del buda, Dharmakaya de la mente omnisciente y Dharmakaya de la vacuidad, la pureza primordial, la naturaleza pura, lo que contenemos nosotros, la tenemos atrapada, aunque su naturaleza es pura igual que la mente del buda, pero estamos atrapados con muchos conceptos e ignorancias. Y cuando alcanzas la iluminación, esto se revela completamente, en la sabiduría omnisciente. Esto es, espontánea, sin esfuerzo, conecta con todos los seres, compasivamente, virtuosamente. Todos los budas manifiestan Dharmakaya, espontáneamente.

Están dotados a sus herederos y a todos aquellos que merecen ser venerados....

Los bodhisattvas llevan el camino completo de buda, como si fuesen sus herederos, parece que lleva su linaje. Así, si no existe el bodhisattva no existe buda, porque así llegas directamente a buda, es el camino completo de la sabiduría completa de las seis paramitas. Por eso llaman a los bodhisattvas muchas veces hijos de buda, hijos espirituales. Por eso vienen como herederos.

Shantideva quiere rendir homenaje a las tres joyas, que dotados de los tathagatas del dharmakaya, y luego sus discípulos o arya shanga,.

Y arya shanga, los bodhisattvas, e incluso los abades, los preceptores, quien transmite los votos, rinde homenaje a quien transmite los votos.

Incluso los maestros que transmiten conocimientos o comentarios y transmisiones rinde homenaje.

Refugio y Bodhichita

Extracto de la enseñanza sobre el Bodhicharyavatara del maestro Shantideva Geshe Thubten Chöden

Recitación de refugio es tomar refugio en el Buda y bodhisattvas, Arya Shanga, el Dharma, el camino del bodhisattva.

El camino del bodhisattva es sabiduría transcendental y la gran compasión universal, esencialmente eso es el Dharma. Dharmakaya, Dharmadatu es dharma.

La cesación del sufrimiento y las causas del sufrimiento, eso es también dharma, en el cual tomamos refugio.

Tomar refugio significa lo que nosotros necesitamos, ya estamos atormentados por las emociones y ataduras de los engaños y las condiciones de la vida. Todo está producido por las acciones kármicas. Nosotros hemos renacido en este reino por el resultado de las acciones kármicas, acciones positivas y negativas.

La vida, las condiciones, la familia, la amistad, la relación, no surge por sí solo, ni tampoco es coincidencia, es resultado de los méritos que hayamos acumulado, las conexiones que hayamos tenido desde la vida pasada. Los obstáculos, cualquier tipo de sufrimiento que estemos afrontando, todo es resultado de las acciones negativas, directa o indirectamente.

El Camino es el camino auténtico y verdadero, la salida. Liberación es sabiduría y gran compasión esencialmente.

Con las seis perfecciones, las seis paramitas: generosidad, la práctica de la generosidad, y la ética, disciplina, la ética de la moral, los méritos. Y la práctica de la paciencia, la práctica del esfuerzo,

virtuosa, sabiduría y shamadi, shamadi... la concentración. Estos son los paramitas, significan lo trascendental, el camino ha de ser caracterizado con estas seis cualidades espirituales.

El camino del bodhisattva es objeto de refugio.

La cadena de samsara nunca tiene fin. Es profundo, su profundidad nunca puede tocarse. Aferramientos, atracción, apego y lograr objetos, pelearnos y dañarnos mutuamente, es una cadena, no tiene fin, no hay salida, te obliga cada vez más, no puedes echar para atrás.

Pero con el camino del Dharma, del Buda, puede ser. Hay que poner esfuerzo también, pero cada vez más esfuerzo nunca es en vano, tiene sus resultados cada vez sales más adelante. Cada vez más claro, más sabio más luminoso.

Por lo tanto estos son los motivos por los que tenemos que tomar refugio en el buda, en el maestro Sakyamuni que ha alcanzado dharmakaya y completamente la iluminación, libre de todos los sufrimiento las causas del sufrimiento.

Para liberarnos de todos las ataduras de los engaños y transformar nuestra vida, tenemos que cultivar la esencia.

Todo tiene que ver con los engaños. El camino es incorrecto, la forma de ser es incorrecta. Tomar refugio es elegir un camino genuino y una salida, una libertad, una liberación, liberación de ataduras y confusiones.

Igual que nosotros, todos los seres: nuestros amigos, enemigos, sea un ser poderoso, alto, bajo, famoso, dá igual. Tienen un aspecto distinto, pero en el fondo, como seres sensibles, seres humanos, seres conscientes, son iguales.

Capítulo Primero: Elogio a la Bodichita

¿Por que? La forma de ser no la hemos cambiado, la forma de pensar no la hemos cambiado, la forma de mantenernos no la hemos cambiado, la forma de responder no la hemos cambiado, por eso da igual cualquier lugar donde vayamos, es más o menos igual.

Entonces tomar refugio es no solo para nosotros, es para todos los seres, una gran compasión, una gran sensación de amor bondadoso e igualdad, comprendiendo, conociendo lo que somos todos, la misma cosa, necesitamos liberarnos y salvarnos y protegernos de todas las energías de enfados, egos de los demás y del nuestro propio.

Nos atormentamos y sufrimos por nuestro propio carácter, nuestro propio enfado e ignorancias.

Necesitamos liberarnos de ambos. Igual que nuestras madres y padres, hijos, amigos, son como cualquiera que es buena persona o mala persona, su carácter, da igual, somos principalmente parecidos. Necesitamos refugiarnos en Buda, Dharma y Arya Shanga ,los bodhisattvas.

El camino del bodhisattva. Nosotros tenemos que refugiarnos en el amor, compasión, y sabiduría.

Recitamos el refugio con este motivo, imaginando a todos los seres que necesitan un camino luminoso auténtico para salvarnos de todas las ataduras y sufrimientos.

En el día anterior hablamos sobre el Dharmakaya, Sugatha y Tathaga.

Según el Mahayana, Buda es Nirmanakaya, emanación de Sambokakaya; Sambokakaya es manifestación directa del Dharmakaya. Tres cuerpos, tres kayas, tres cuerpos de iluminado, aquí kaya tiene otras connotaciones, traducimos como el cuerpo, pero aquí tiene un significado de estado de iluminación o de cuerpo iluminado.

La naturaleza del Dharmakaya es la pacificación de la elaboración de los conceptos, es una naturaleza espontánea y virtuosa, se manifiesta en un cuerpo y puede ser percibida por los discípulos de alto nivel.

El Sambokakaya lo pueden percibir solo quien tenga realizaciones o logros de sabiduría directa y no conceptual del Dharmakaya, es una manifestación de la sabiduría omnisciente.

La manifestación del Dharmakaya solo pueden percibirla los bodhisattvas.

Buda Sakyamuni es Nirmanakaya y podemos verlo todos los seres. Así es como el Mahayana explica los tres kayas y el estado de iluminación.

Lograr la vacuidad es comprender profundamente su significado : ya estas libre de la confusión, del miedo de la muerte y el renacimiento.

La comprensión de la vacuidad tiene muchos niveles, al inicio es intelectual, no solo por la explicación de los maestros, sino porque tú mismo eres testigo de que la vacuidad tiene sentido. Luego alcanzas un entendimiento más profundo y completo, entonces ya lo utilizas para meditar, ya empiezas a avanzar en el camino.

Cuando se usa la vacuidad como objeto de meditación, se consigue la calma mental, luego la visión superior, y el siguiente nivel ya es la sabiduría trascendental, no conceptual.

El nivel no conceptual empieza en el décimo bumi. El undécimo bumi es el estado de iluminación, ahí el Dharmakaya está revelado completamente.

“Nada hay aquí que no haya sido explicado antes y carezco de habilidad en el arte de la retórica, por tanto, no albergo pretensiones de poder beneficiar a los demás con mi trabajo, lo escribo para poder familiarizarme con la enseñanza.”

Aquí muestra el maestro su humildad, o puede que esté un poco triste, alrededor ve muchos engaños del samsara y dice que no tiene mucha esperaza. Tiene una historia bastante dura, porque había mucha mala interpretación con su caracter y su forma de ser. Sí, puede ser que por eso también no tiene mucha esperanza en poder beneficiar algo.

Por lo tanto, por dos razones: no tengo esperanza de que pueda beneficiar a muchos seres porque no hay nada que no se haya explicado antes, no tengo nada nuevo. En segundo lugar no tengo habilidad poetica.

Lo escribe para profundizar en sí mismo.

“Gracias a la familiarización con lo positivo, la fuerza de mi fe puede aumentar a través de estas palabras. Y, si son leídas por otros, iguales a mí en fortuna, también puede resultarles significativo”

A través de esta escritura puede aumentar sus prácticas, sus inspiraciones y sus logros o su fe. Asi alomejor puede beneficiar a aquellos que tengan su misma disposición mental.

“Tanto el ocio como los dones son muy difíciles de hallar; puesto que me proporcionan beneficios, si no los aprovecho ahora, ¿cuándo volveré a tener una oportunidad perfecta como esta?”

Esta vida es muy afortunada, preciosa, muy importante para cultivar la esencia y poder ser significativa. Nosotros hemos renacido en este reino, tenemos sanas las facultades y el cuerpo, esto quiere decir que tenemos completamente disponible y capacidad para comprender, aprender y desarrollar. Además tenemos un interés, una inspiración y hemos conseguido el dharma.

Esto viene por unos méritos y causas particulares. Tuve que acumular muchos méritos para tener estos amigos del dharma, maestros y este tipo de enseñanzas de distintos tipos de linajes.

Y por lo tanto es casi imposible para obtener otra vez, para lograr otra vez. Si lo estropeamos, no cultivamos la esencia, no la hacemos significativa, no practicamos el dharma, no podemos transformar nuestras emociones y sufrimientos y obstáculos.

Todos los budas, los sutras, los maestros, todos están repitiendo siempre que es casi imposible volver a tener esta oportunidad, tener los diez dones y las ocho libertades.

Estamos hablando del camino del bodhisattva, se reconoce por la compasión universal, por la actitud de amor, bondad y también por luchar contra el ego.

El ego nos crea miedo. Miedo a morir, mis amigos, mis cosas, mis pensamientos, mis ideas. Se aferra a todo a partir de ahí.

Nosotros somos nada más que la combinación de mente y cuerpo. Pero a parte de esto me estoy imaginando algo, el “yo”. Este es el concepto y la idea, estar imaginando algo “nuestro”.

En la práctica del Dharma ocurren muchas experiencias muy interesantes, lo ves, cosas, todas esas cosas las descubres dentro de nuestro propio ego, nuestro propio enfado. No se encuentran en un lugar tan puro y limpio. La naturaleza pura la encuentras dentro de la suciedad. La basura de la mente. Un experto que lleva la basura y la recicla, hace oro.

Huellas y Semillas



Extracto de Enseñanzas
Curso Bodhicharyavatara de Shantideva

"Hay huellas, semillas, improntas... estos son distintos niveles de potenciales. Semillas significa que la mente produce, manifiesta en los conceptos y emociones.

Y tendencias que están dormidas, latentes, facultades que están dormidas. Ahora mismo tenemos enfados y si conseguimos las condiciones, pueden surgir inmediatamente, esto es más fuerte que semillas, esto es más que huellas.

Semilla es un poco mas sutil. Semillas pueden brotar, pueden brotar en plantas de enfado, de emoción, de conceptos, esto se llama semilla.

Las huellas las traemos de otras vidas y las hacemos aquí también. Las huellas producen las apariencias, percepciones e ilusiones y las semillas brotan, se manifiestan unas en conceptos y otras en emociones.

Estamos hablando de los oscurecimientos de la mente, cómo crecen, los distintos niveles."

Capítulo Primero: Elogio a la Bodichita

“Tanto el ocio como los dones son muy difíciles de hallar; puesto que me proporcionan beneficios, si no los aprovecho ahora, ¿cuándo volveré a tener una oportunidad perfecta como esta?”

La importancia del cuerpo humano, qué es la vida para el budadharma. El concepto está llegando desde un tiempo sin principio, se descubrió muchas cosas acerca de nuestra naturaleza pura de nuestra vida, del dharmakaya de la naturaleza denominada vacuidad.

Tenemos que acumular muchísimos méritos para alcanzar nuestra felicidad y poder avanzar así en la felicidad. El concepto de vida es un continuo que viene desde la vida pasada y continúa hasta esta vida, es un viaje.

La vida y la felicidad tampoco surgen por sí solas, podemos trazar detrás de ellas una causa particular. Aquí lo que estamos viendo es un concepto de vida muy profundo más allá de nuestra imaginación, de acuerdo con el budadharma.

En la reencarnación, tradicionalmente se habla de tres puntos. Uno es a nivel experimental: relatos de muchos niños que confirman incluso a sus padres y los objetos que pertenecieron a ellos en otras vidas, no solo en la India, ni el Tibet, sino también en occidente y en otras culturas y religiones sucede aunque no crean en la reencarnación.

Otro punto es que nosotros creemos en el buda. Buda, después de alcanzar la iluminación estaba transmitiendo sus enseñanzas, y también algo que él expresa como los diez poderes.

Uno de los diez poderes es que cuando una vez que alcanzas la iluminación, eres capaz de ver innumerables vidas pasadas, innumerables vidas futuras, innumerables planetas.

Y los maestros también expresan muchas veces su experiencia personal acerca de muchos reinos distintos en vidas anteriores y vidas futuras. No solo los que están descritos en los textos clásicos y los comentarios.

Si queremos probar la reencarnación o la continuación de la mente, si viene de otro tipo de conciencia o no, tenemos que conocer la mente presente, la mente de esta vida, tenemos que reconocerla. Cuando la reconozcamos, veremos la función y las características de esta mente, entonces veremos que es independiente de nuestro cerebro. Independiente quiere decir que no es producto de la neurología. Meditando, reflexionando en este mundo, en que venimos de una vida pasada y vamos a una vida futura, nos da más motivación a nosotros de por qué tenemos que practicar el dharma.

En el mahayana, la práctica principal es el amor y compasión. Y entonces la práctica principal de nuestra mente es la compasión, es la estructura principal de nuestra mente, en vez del egoísmo. No solo refrenarse en las acciones negativas a los demás sino también en quererles y protegerles.

Tu propia experiencia es meditando bien, pensando bien y contemplando bien, así este camino va a ser más real, te aproximas más. Esto quiere decir que el camino es más correcto para ti. Si te crea más confusiones quiere decir que este camino no es el correcto o que te has equivocado en algún punto.

“Como el relámpago en medio de la noche oscura, brilla por un instante iluminando las nubes que cubren el cielo. De igual modo, el poder de Buda, hace posible un pensamiento virtuoso que brevemente aparece.”

Habla de la evolución del mundo, del planeta, de eones que tarda para construirse y eones que tarda en decaer. Durante miles de eones, puede ser que no haya dharma. Igual que los animales, se refiere a

Capítulo Primero: Elogio a la Bodichita

que no habrá disciplina, no habrá guías. Como un relampago durante estos eones oscuros, kaliuya... eones degenerados, unas veces, como si fuera un relampago en mitad de la noche y se ilumina, así viene el buda. Cuando comparamos con los eones oscuros, ocurre que durante millones y millones de años, el buda solo vendrá una vez.

Y esa es la persona que nos va a guiar a nosotros a la iluminación, al nirvana, esto es en general. Pero individualmente depende de nuestra conexión kármica. Puede ser que para una persona individual siempre habrá prácticas y guías, porque si tu tienes una conexión kármica bien tu puedes recibir enseñanzas directas de buda, eso es a nivel particular, está hablando en general, la historia del mundo, del planeta.

Y una vez después de millones y millones de eones, aparece el Buda y por su iluminación va a ser capaz de guiarnos a su campo iluminado.

“La virtud es siempre débil y el poder de lo negativo extremadamente intenso. ¿qué otra fuerza podrá superarlo excepto la Mente del Despertar?”

¿Qué es la mente del despertar? Bodhichita. Despertar está traducido como iluminación, bodhichita, literalmente.

El beneficio más importante de la bodhichita, es que da igual cuán poderosa es la acción negativa acumulada, no hay fuerza que no se pueda purificar ni transformar por la bodhichita.

Hay dos bodhichitas, convencional y última. Se refiere a la convencional.

“Los Budas que han contemplado durante eones, saben de sus beneficios. Gracias a ellas, las ilimitadas masas de seres obtendrán el supremo estado del gozo rápidamente.”

Los budas han contemplado durante eones, no han dedicado solo una vida, sino eones, dedicado a investigar cual es el camino auténtico y verdadero para liberarnos del sufrimiento del samsara y liberarnos del control de las acciones karmicas, de los engaños. Descubrieron que la única vía es la bodhichita, para transformarnos y liberarnos.

Gracias a los budas y las transmisiones de sus enseñanzas, innumerables seres, de cada pais, de cada sociedad, han obtenido logros: como ser buena persona, como ser compasivos, otros tienen logros de vacuidad, aunque sean distintos niveles, otros han logrados el estado de arhat, otros la ilimuniación...

Curso Bodhisatvacharyavatara 2018 leccion 4 PREGUNTAS

ALUMNO: Y la práctica, para que esto sea útil, para practicar la bodhichita, aplicando las paramitas, hay que hacer lo que hay que hacer y no hay que hacer lo que no hay que hacer...

GESHE THUBTEN CHÖDEN: los méritos de la bodhichita primero tienes que pensar mucho en qué beneficio y poderes tiene, pensar mucho en ello, eso te inspira, entonces de ahí te inspira y te anima para estudiar sistemáticamente sus etapas.

ALUMNO: Y en cuanto a la meditacion que se hace para la bodhichita puede valer el *tonglen*, *dogzen*..

GESHE THUBTEN CHÖDEN: puedes aplicar cualquiera si te inspira, pero primero tienes que leer y pensar en ellos, tienes que escuchar hablar de este tema, amor compasión, y de los méritos y beneficos y ventajas de la bodhichita y luego meditar. Cuando tú estas ahí ya surge una confianza, una inspiración en tu corazón.

Y estudiar sobre el tema y leer y luego meditar en la igualdad, igualdad de todos los seres, a nivel emocional y físico. Piensas en ellos y vas a conocer y a saber la verdadera naturaleza, situación y necesidades de los seres. Lo que necesitamos y deseamos. Necesitar y desear son dos cosas, no son lo mismo. Desear puede traer problemas, necesitar tiene límite. El deseo nunca tiene límite, nunca se acaba. La necesidad tiene límite, una cosa que se necesita y se logra no necesita más

Esto requiere mucho conocimiento y reflexionar muy sinceramente desde una mente neutra, que no está influenciada por distintos tipos de emociones. Una mente sin parcialidad, está muy disponible para generar amor bondadoso.

Tenemos que reconocer qué es la bodhichita y luego entonces de forma sistemática cómo se cultiva. Por otra parte tenemos que reconocer nuestra propia actitud y egoísmo. Si no nos reconocemos a nosotros mismos, si no observamos nuestra actitud mental, nunca reconoceremos cómo somos y quienes somos y no podremos conocer a nadie.

En el texto que representa a la renuncia, ésta surge cuando reflexionas sobre uno mismo y la estructura mental, la actitud mental y nuestro propio sufrimiento y ataduras. Las ataduras de los demás seres y los engaños que tiene... eso es compasión. Es como dos aspectos de un camino, de una práctica que tiene dos prácticas.

Hay muchos obstáculos, tenemos muchos motivos de por qué no queremos practicar el amor compasión, por qué no nos inspira, cada uno en este tema tiene que tener claras las cosas. Amor compasión es enfoque a los demás seres, pero realmente es como proteger a uno mismo, como transformar nuestro propio daño y sufrimiento. Si nuestra mente tiene una confianza en el amor y compasión, los insultos y los defectos de los demás, les pertenecen a ellos, no pueden dañarnos, así estas protegido, por ejemplo.

Aquí cuando hablamos de la práctica, hablamos de estudiar, meditar, reflexionar. Una vez que lo tienes ya surge la compasión en la acción, sale por sí sola, no es necesario pensar en ella, surgen las acciones de forma espontánea.

Si las acciones compasivas surgen de una emoción, desaparecen rápido, duran poco.

Aquí se refiere a adiestramiento mental, se llega a un logro del camino, la transformación mental no se logra solo cuando te involucras en unas acciones, requiere un adiestramiento, necesitas el conocimiento.

Dharma es para transformar nuestra mente, particularmente los factores que nos causan directa e indirectamente sufrimiento en la vida. Dharma es conocimiento y Dharma es una práctica. Dharma es un camino hacia la Iluminación. Dharma es una práctica que purifica y transforma todos los sufrimientos por igual a todos los seres.

Buda buscó el camino hacia la iluminación para el mundo, para todos los seres conscientes. Su motivación era la Gran Compasión, cualquier acción, sea virtuosas o no, beneficiosa o no, muchas veces depende de nuestra motivación, de nuestra intención. Aunque una emoción, un trabajo sea muy positivo, si nuestra intención, nuestra motivación mental es equivocada, es egoísta, entonces no va a resultar bien.

En los textos del Mahayana, amor compasión no se representa solo por una buena idea y una mente sagrada; su práctica es fundamental, es un camino fundamental hacia la iluminación.

8.- “Aquellos que desean destruir las penas de su existencia condicionada, aquellos que desean ver a todo los seres experimentando alegrías sin fin, jamás deberían separarse de la bodhichita”

Existencia condicionada quiere decir Samsara. Condicionado quiere decir opuesto de incondicional, condicionado es falta de libertad, incondicional es libre.

Aquellos que desean estar libres de sufrimiento y obtener la felicidad, todos los niveles de felicidad, una felicidad genuina. Necesitamos estar satisfechos por una alegría genuina y auténtica, un camino luminoso hasta que cuanto más existe, más libres somos, y cada vez más nos acercamos a la Iluminación. No la felicidad que cuanto más insistes, más te metes en una cadena de problemas y daños.

Cuando estamos en una situación difícil y dura, en ese momento la mente está muy negativa, fácilmente reacciona con enfado, con disgusto. Esto nos conduce cada vez más a la desesperanza, preocupaciones, disgustos depresión, confusiones. Si tú recuerdas firmemente el amor y la compasión, el Dharma, tu mente se tranquiliza.

Los maestros kadampas, discípulos de lama Atisha, recomendaron particularmente que en momentos difíciles y sufrimientos dañinos, la mejor solución era practicar amor compasión o Bodhichita. No sólo transforma tu mente, también puede transformar la situación, los obstáculos los puedes eliminar o quitar.

En todas las prácticas del Dharma, cuando profundizas y avanzas a un nivel, puedes tener unos resultados maravillosos que no tienen explicación. Todas las confusiones se aclaran cuando empiezas a sentir una confianza firme,

El mérito más importante de la Bodhichita es que purifica, transforma, y la mente se vuelve muy luminosa, muy clara y con mucho gozo, mucha inspiración, sensación de muy significativo y muy profundo, muy valiente, no tiene preocupaciones por el ego.

Con el tiempo se arreglan todas las cosas con la Bodhichita.

La naturaleza pura se revela por acciones puras y meritorias. Nunca se revela -y desaparece cada vez más- si estamos involucrados en las cosas negativas. Amor y compasión es el nivel más alto de la virtud y méritos, no son solo una emoción, una idea, no solo una actitud, requiere mucha sabiduría y conocimiento, comprender la verdadera naturaleza y situación de los seres. Comprender que somos física y mentalmente iguales.

9.- “Cuando aquellos débiles encadenados a la existencia cíclica manifiestan la bodhichita, merecen ser llamados “Hijos de los Budas”, y los hombres y los dioses del mundo les venerarán.”

Esto se refiere a que en cualquier nivel del Samara, sea muy pobre, nivel bajo de clase, de familia, o sea pobre de riqueza, esta en la calle, da igual, independientemente de esto, si tienen logro de Bodhichita, manifiestan la Bodhichita, esos ya se convierten y se merecen ser llamados hijos de buda.

“10.- Es como el supremo elixir que produce oro y transforma tu cuerpo impuro en la joya incomparable de la forma de un buda. Por tanto, mantén firmemente la bodhichita.”

La Bodhichita es una cosa que transforma incluso nuestras acciones, o la mente ordinaria en una mente sagrada. Transforma sufrimiento, transforma la vida, la vida ordinaria, la acción ordinaria en oro. Gracias a la Bodhichita podemos alcanzar la budeidad, física y mentalmente, puede iluminarnos.

Bodhichita funciona como la alquimia que transforma los metales ordinarios en oro.

Hay muchas historias de yoguis en Tibet e India cuyo cuerpos, por el poder de sus logros de mahamudra y dzogchen, se transforman, desaparecen, se convierten en cuerpos ilusorios, sin morir, se transforman en cuerpo de luz.

11.- “puesto que la mente ilimitada del único Guía del Mundo ha descubierto su belleza a través de una constante investigación, todos aquellos seres deseosos de estar libres de renacimientos mundanos deberían mantener la precios bodhichita”.

El guía se refiere al Buda, descubrió a través de miles de vidas en las que cultivó e investigó, que la Bodhichita es la que nos libra de todos los nacimientos mundanos. Ilimitado aquí se refiere a la sabiduría, sabiduría ilimitada.

Pero es muy difícil conseguirlas, obtener logros de la bodhichita. Lama Atisha, gran bodhisatva, con logros de gran bodhisatva,

Capítulo Primero: Elogio a la Bodichita

aconsejó a sus discípulos que aunque tardasen cien años para lograr la gran bodhichita, merecía la pena. Una vez que lo logras, es como si ya hubieras conseguido el antídoto para transformar todos los sufrimientos.

12.- “Todas las otras virtudes, como el platanero, después de dar su fruto se marchitan. Pero el árbol perenne de la bodhichita brinda frutos sin cesar y de este modo florece sin fin.”

Así como el árbol del plátano una vez te los da, no repite el fruto, las acciones meritorias y méritos de Bodhichita, cuanto más frutos recibes, éstos aumentan más.

13.- “del mismo modo que me encomiendo a un hombre valeroso cuando tengo miedo, si me encomiendo a la bodhichita seré rápidamente liberado, incluso habiendo cometido actos extremadamente negativos, ¿por qué entonces no se consagran a ello los que son rectos?”

Cualquier peligro y acciones negativas, si practicas la Bodhichita, se reducen, se liberan y se purifican. Es como tener un apoyo muy poderoso que nadie puede volverse contra él. La persona que se apoya en la bodhichita puede transformar, eliminar, reducir las acciones acumuladas negativas del pasado.

14.- “como el fuego del final de un eón, que todo lo consume, la bodhichita difumina instantáneamente lo maligno. Sus insondables ventajas fueron enseñadas por Maitreya al discípulo Sudhana.”

El fuego de final del mundo. Sale el sol y quema todo el mundo, quema todos los planetas, quema todas las plantas, árboles quema incluso los océanos y al final explota. Se refiere a eso, el fuego del final del eón. Como se acaba el planeta según el budismo.

Así es como la bodhichita quema todas las acciones negativas, es poderosa como el fuego del final del eón.

Está explicado en Sutra de Maitreya buda a su discípulo Sudhana:
Bodhichita es como campo donde crecen todas las cosechas de todos los seres, crecen las cosechas de los méritos y virtudes.

Hay que estudiar, hacer postraciones a bodhichita, recordar la bodhichita tomar refugio en la bodhichita, tomar refugio en personas que tiene logros de bodhichita, en los maestros, bodisatvas, yoguis, yoguinis.

Esto tenemos que repetir mucho y reflexionar mucho. Y a la vez las desventajas de nuestro ego, es el primer paso en la práctica.

15.- "la bodhichita puede ser de dos clases: la mente que aspira a iluminarse y la mente que se implica"

¿Cuál es la definición, qué es lo que tiene tantos méritos?

Bodhi es iluminación, Chitta la mente, en sánscrito. La mente despierta, la mente que desea alcanzar la iluminación, quiere alcanzar uno mismo la budeidad para liberar a todos los seres del universo. Esta mente está caracterizada con dos aspiraciones, una es liberar, la gran compasión, liberar a todos los seres del universo. Otra aspiración es alcanzar la iluminación.

Estas dos aspiraciones hay que entrenarlas separadamente, adiestrarlas separadamente.

Aspirar a alcanzar luminación, ¿cómo se adiestra? Se reflexiona mucho en la naturaleza pura primordial, naturaleza búdica de nuestra mente y tomando ejemplos de todos los budas y bodisatvas, innumerables, como se ha explicado en detalle en los sutras y comentarios.

16.- "igual que se distingue claramente la diferencia entre aspirar a llegar y empezar a hacer camino, el sabio entiende, llegado el momento, la distinción entre estas dos bodhichitas."

Ejemplo: una persona quiere llegar a un reino superior ,o a su hogar, una persona quiere pero todavía no está andando. Otra persona no solo quiere, ya está andando.

Esto se refiere al inicio cuando adiestras y tienes un logro de bodichita, pero todavía no estás poniendo en práctica las seis paramitas, todavía no estas con los votos, pero estas adiestrando la mente, ya tienes la aspiración, eso se llama bodichita de aspiración. Otra es que no solo tiene logro de bodichita, ya está aplicando el camino de las seis paramitas.

17.- “aunque la que aspira a despertar proporciona grandes beneficios en la existencia cíclica, no produce el flujo ininterrumpido de mérito, fruto de la que se implica”.

18.- “aquel que ha generado a la perfección esta mente vive deseoso de no abandonar jamás el anhelo de liberar por completo a todo ser consciente”.

Bodichita de implicación. Cuando tú tomas votos de bodisatva, esto es implicación, si tú no tomas votos de bodisatva, simplemente tú aspiras.

Alcanzar la iluminación lo necesitan todos los seres, porque todos los seres contienen la naturaleza de la iluminación, es precioso y todos los seres contienen linaje de buda y la naturaleza búdica. Naturaleza primordial pura. Cuando tú piensas que cualquier ser tiene naturaleza primordial de buda, te ayuda a valorarles, a aproximarte a ellos, a respetarles ,a quererles.

Así surge una valentía, un coraje y una sensación de certeza que es definitivamente claro que este camino es mi camino. Más que ningún otro camino, más poderoso para alcanzar iluminación, “yo quiero practicar hasta que me ilumine, no quiero separarme de esto, yo quiero dedicar mi cuerpo, mi habla, mi tiempo, mi vida. Dá igual renacer en cualquier reino, importa coger este camino para lograr este camino de buda, lograr transformar todos mis defectos y

engaños y revelar la naturaleza búdica completamente para ayudar a todos los seres del universo”.

El problema real son nuestros engaños, no es el reino, ni el lugar: los engaños. Porque los engaños nos confunden y nos involucran en las acciones, y esas acciones nos resultan en consecuencias y renacimientos.

Cuando nos libramos de las ataduras de los engaños, nos liberamos también de las ataduras kármikas. Acciones kármikas son las causantes del samara. Fuera del samsara no hay acciones kármikas, hay karma no contaminado, que se refiere a los arhats y bodisatvas, hasta que alcanzan la iluminación.

19.- “desde ese momento en adelante, aun estando dormido o distraído, el ser acumula tanto mérito como pueda ser contenido en la magnitud del espacio infinito.”

Infinito como el espacio continúa el mérito. Ya uno cuando tiene el logro de la bodichita de implicación, de ahí aunque tú practicas conscientemente o no, el mérito está ahí. Inconscientemente ya está vivo, no se separa de tu corazón, aunque estés dormido, bodichita sigue, por eso el mérito sigue infinito como el espacio. Esto no pasa con el logro del bodichita de aspiración.

20.- pensando en el beneficio de aquellos inclinados a seguir el vehículo inferior el propio tathagata lo explicó con toda lógica en el Sutra Pedido por Subahu.

21. Si incluso el pensamiento de aliviar a los seres de un simple dolor de cabeza, es una intención benficiosa dotada de infina bondad.

Ego y Aferramiento



Si profundizamos un poco en el significado y la sensación, en el concepto del yo o la idea del ego, y miramos un poco la naturaleza de los seres, la sensación cambia, se enfoca en la naturaleza del ser y no en el aspecto del ego. El nombre, el tú y el yo, es una etiqueta del ego. Sutílmemente esto viene con un sentido del yo rígido del ego o yo independiente, absoluto.

Todos los conceptos duales surgen de ahí. Esa ignorancia no representa nuestra naturaleza auténtica, ni identidad, es sólo un concepto, una idea falsa. La naturaleza del ser es pura, igual que la naturaleza del buda. La mente del buda y nuestra naturaleza es lo mismo, no se representan en el ego.

Nosotros reconocemos con un ego a nuestros enemigos, amigos, está programada un poco nuestra mente así, entonces de ahí surgen las emociones poco saludables y desagradables.

Tenemos que reconocer nuestra actitud del ego. Si tú estás reconociendo el resultado y consecuencias, el efecto que tiene en nuestra vida nuestra actitud de egoísmo, entonces tú naturalmente te inspiras en el amor, compasión e igualdad, así hay que reflexionar. Reconocer nuestra propia actitud de egoísmo hasta lo más profundo.

Así que el problema fundamentalmente es esto, hay que estar lo más consciente y reconociendo las desventajas del ego o actitud del egoísmo, actitud del ego, aferramiento al yo.

Aferramiento al ego es una cosa y la idea del yo es lo primero. Percepción del yo es lo primero, de ahí surge el aferramiento al yo y la actitud del yo, ser defensivo, orgullo, enfado, resentimiento.

Enfado puede motivarse con compasión también. Resentimiento es completamente negativo. Enfado a veces puede ser enfado de padre, enfado de madre, no sé, amigos. Puede estar motivado con unas cosas muy necesarias también. Odio es... es igual que un enemigo. Y todo esta relacionado.

Y no solo eso, los conceptos duales también. La naturaleza del ser de verdad, va a realizarse y aproximarse más allá de nuestro ego. Cuando se transforma nuestro concepto del yo, entonces surge la naturaleza del ser y se trasciende y transforma todos nuestros conceptos.

22. ¿qué necesidad hay de mencionar las buenas cualidades que se adquieren con el deseo de eliminar su miseria y hacer posible que cada uno de ellos realice la virtud?

23. ¿tienen padres y madres una intención tan benévola? ¿la tienen los dioses y sabios? La tienen acaso Brahma?

A pesar de que nuestros padres, cualquier sabio o cualquier persona tenga una intención muy bondadosa, su preocupación es para que tengamos una vida buena, su compasión no es profunda como la bodichita.

Por eso habla de nuestros padres, de otras deidades a quien nosotros adoramos, porque no puede tener una intención tan sabia como la bodichita.

La bodichita no es incomparable con el resto de las compasiones que hay en el mundo, con cualquier nivel de compasión que hay en el mundo.

24. Si nunca antes habías soñado en generar ese deseo en tu propio beneficio, cómo lo vas a generar hacia los demás?

Generalmente no solemos sentir ni pensar en lo maravilloso que es alcanzar la iluminación, ni siquiera en sueños, usamos todos los métodos y técnicas para conseguir mejores cosas para nosotros.

Los bodisatvas, estos seres superiores, van a tener siempre este deseo de alcanzar la iluminación para el beneficio de los demás, incluso en sueños.

Normalmente tenemos que estudiar y meditar mucho para estar conscientes, despiertos. Para liberarnos de todas las ataduras de las ilusiones, para ser conscientes de ello. Porque no solemos pensar en ello. No creemos que necesitamos ser liberados porque no creemos que sea una posibilidad el poder liberarnos de ellos.

Necesitamos liberarnos de los engaños e ilusiones, no sólo necesitamos sentirnos libres de las confusiones, emociones

conflictivas, al nivel más burdo no pensamos tan profundamente en ello.

25. La intención de beneficiar a todos los seres no es espontánea en la mayoría, muchos ni siquiera piensan en su propio beneficio, como una extraordinaria joya de la mente, su nacimiento es una maravilla sin precedentes.

El gran bodistava Shantideva, un ser tan grande, dice que es una joya esa mente tan grande, sagrada y profunda la que ha generado, crecido en su mente.

26. Cómo puedo sondear el alcance de la bondad de esta joya, la medicina que alivia al mundo del dolor y que es la fuente de toda su alegría?

Es la causa fundamental para hacer feliz a todos los seres. Bodichita es la medicina, la joya que transforma todas las emociones. Es la medicina que transforma todas las enfermedades, no solo sufrimiento, no solo externos sino obstáculos internos. Ignorancia y la confusión. Si practicas la bodichita y confías en la bodichita tendrás todas las respuestas a las preguntas de tu vida. encontrarás todas las respuestas, comprenderás todos los sufrimientos y soltarás los nudos de tu mente.

Nadie puede medir nunca los méritos de esta mente tan sagrada y preciosa de la bodichita.

27. Si una mera intención benévola es superior a rendir veneración a los Budas, ¿es necesario mencionar los beneficios derivados del esfuerzo por hacer felices a todos los seres sin excepción?

En el sutra buda ha mencionado que un momento instantáneo, un momento de la intención de la felicidad de todos los seres, de amor y bondad hacia todos los seres, un momento instantáneo así, es

comparable y es más poderos que regalar todas las joyas y objetos sagrados a los budas, arhats y bodisatvas.

28. Desean escapar de la miseria pero corren hacia ella, como si de su mejor amigo se tratase. Desean la felicidad pero, ignorantes, la destruyen como a un enemigo.

Todos los seres sintientes estan deseando la felicidad, pero se involucran más en las causas que implican sufrimiento. La ignoracia destruye la feliciad, como si fuera nuestro enemigo. ¿Cómo nos involucramos en las acciones? La forma de pensar, de defendernos, de protegernos, es que tenemos que devolver el daño, ego contra ego, asi se sufre y nunca se termina, es dificil para salir y liberarnos de las causas del sufrimiento.

La felicidad va a ser destruida por nuestra ignorancia; como un enemigo, nuestro ego es totalmente ignorante, oscurece nuestra mente. Oscurecerá nuestra mente y no nos dejará ver la realidad. No sabemos el ego por donde surge y destroza todas las cosas hermosas, lo que había ahora mismo.

¿Compasión o Pena?



La bodichita no se va a acabar por la desesperanza.

La compasión, si no está adiestrada bien y no está acompañada por la sabiduría, puede ser que llegues a la desesperanza. En tí surgen muchas compasiones pero no ves el remedio, como que no hay esperanza, para hacer más cosas. Esto sería una compasión muy normal, ordinaria, la que surge en nuestro corazón, si insistes mucho puede pasar esto.

Pero en los bodisatvas, su compasión es con sabiduría. Para ellos el enfoque es sabiendo la ley de causa y efecto, karmas, los reinos, renacimientos como tal, y su entendimiento es en la vacuidad, ausencia del ego y del beneficiar a uno mismo y entonces con esto nunca se acaba su esperanza y la confianza nunca se agota. Si la bodichita se acompaña con la vacuidad nunca se cansa.

Capítulo Primero: Elogio a la Bodichita

29. La bodhichita proporciona alegría y desvanece la pena de aquellos que viven privados de felicidad y abrumados por la desdicha.

La bodichita ayudará a satisfacer a esos seres que tienen una falta de felicidad, que están desprovistos de felicidad, ayudará a transformar a esos seres que tienen muchísimo sufrimiento y se cortará de raíz el sufrimiento y sus causas.

Y toda confusión e ignorancia se volverán iluminadoras, entendiéndolas.

30. Si además elimina la confusión, ¿dónde existe una virtud o mérito similar? ¿Dónde hay un amigo así?

31. Si quien devuelve una acción amable es merecedor de alabanza, es necesario mencionar las alabanzas que merece un bodhisattva que ayuda sin que se lo pidan?

Bodichita es la protección para uno mismo, si queréis protegeros de todos los daños, practicar bodichita, será nuestro mejor gurú interno, el mejor maestro, gracias a la bodichita os vais a dar cuenta de muchas cosas, vais a aprender, vais a desarrollar el conocimiento y la sabiduría.

Un bodisattva será muy feliz si puede hacer feliz a otros seres sintientes, es su propósito en esta vida, es su meta en esta vida. El bodisattva no está mirando si alguien le pide o no ayuda, simplemente ayuda.

32. El mundo honra a quien da un poco de comida y satisface tan solo por unas horas a unos pocos seres que ni siquiera respeta.

33. Cómo debería honrarse entonces al que confiere eternamente el gozo incomparable de los Sugatas a un número de seres ilimitado, cuyas esperanzas se colman totalmente?

En el mundo todos admiramos a quienes están protegiendo y defendiendo a otros seres, incluso ayudan a otras personas, a pesar de que tengan muchos insultos hacia ellas.

Los bodisatvas no se están enfocando solo en las necesidades temporales, sino también profundamente en lo que necesitan, viendo que todos los seres tienen naturalmente la capacidad de obtener la iluminación.

La compasión habitual en el mundo es para los sufrimientos muy burdos, muy extremos solo. Un bodisatva no, mientras tu mente esté atada con los engaños, hay que liberarte.

La sociedad habla solamente de compasión desesperada, cuando tienes hambre, enfermedad, represión, estas son las motivaciones de la compasión. La gente que tiene una vida normal, no es motivo de compasión. Aquí no se refiere a eso.

Son niveles distintos de compasión. Aquí gran compasión abarca a todos los seres, los buenos y los malos, mientras tengan sufrimiento.

34. Buda dijo: cualquiera que tenga un pensamiento maligno contra un benefactor como ese Bodhisatva, permanecerá en el infierno durante tantos eones como pensamientos malignos haya manifestado hacia él.

35. Pero si surge una actitud virtuosa hacia un Bodhisatva, los frutos de esta mente se multiplicarán. Cuando los bodisatvas padecen sufrimientos no generan negatividad alguna, al contrario, su virtud aumenta de manera natural.

Porque los bodisatvas han alcanzado la realización de una mente tan sagrada esos seres son unos seres muy superiores. Si vosotros vais a desarrollar algún tipo de emoción negativa como el enfado contra de ellos, os va a resultar muy negativo porque son seres muy superiores.

Si al contrario, vosotros los estais viendo, los estais respetando, los estais adorando, os va a generar muchos méritos, unos méritos inmensos a acumular.

Si tú les tratas mal vas a a acumular méritos negativos, si les tratas bien vas a a cumualar meritos positivos.

36. Me postro ante el cuerpo de quien ha generado tan sagrada y preciosa mente. Me refugio en esa fuente de gozo que proporciona felicidad incluso a aquellos que lo perjudican.

Un bodisatva así, que tiene una alta realización, que ha estado entrenando en el desarrollo del amor y compasión, por supuesto para ellos su mente está totalmente influenciada por esa bodichita que está realizando los meritos sin esfuerzo, de forma natural, es casi imposible que se generen acciones negativas, en esa mente de ese bodisatva.

Por eso esta mente sagrada es preciosa y merece de tomar refugio en ellos y adorarles mas que admirar, adorar.

Tomar refugio en bodichita es confiar en las ideas de amor compasión. Y nos postramos ante una persona que tenga la realización de la bodichita. Porque una mente tan sagrada va a beneficiar a todos los seres incluso a los que les estan dañando.

Devuelve amor, compasión, protección y beneficios a quien le daña, pero no es porque tiene miedo. Bodichita tiene un coraje como un loco, no teme a nada.

Aquí termina el primer capítulo.