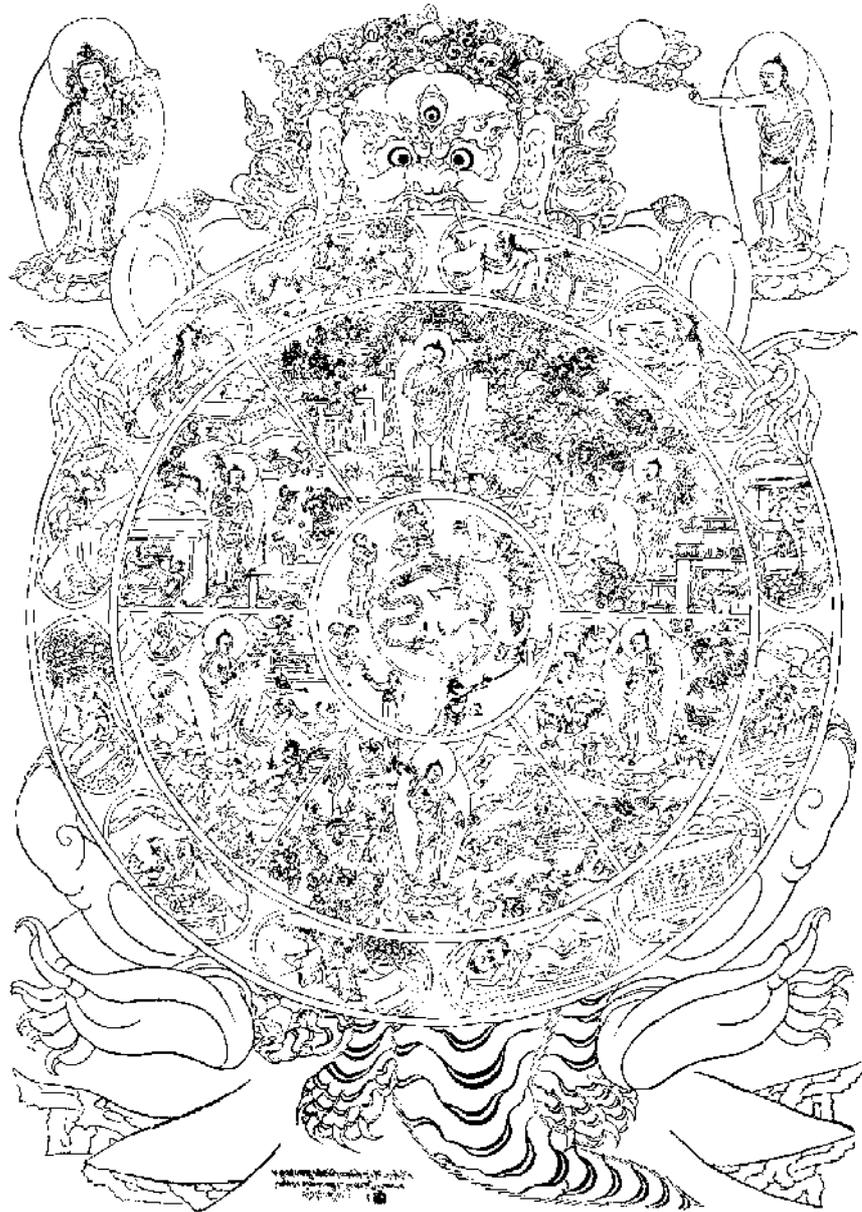


༄ སྲིད་པའི་འཁོར་ལོ།།



LA RUEDA TIBETANA DE LA EXISTENCIA

 CETEPSO

VERSIÓN
MINI



Esta publicación es tan sólo un ayuda-memoria
Para los participantes en nuestros trabajos grupales.
Se completará en forma oral durante las reuniones.

Si querés contactarnos:
cetepso@cetepso.com.ar

© Centro de Técnicas Psicológicas
de Oriente y Occidente
Buenos Aires, 2005



dedicamos estas líneas a los maestros
que a lo largo de nuestro proceso han sabido inspirar
admiración, cariño, irritación, entusiasmo, aburrimiento,
respeto, miedo, amor, desorientación, alegría,
dedicación, sorpresa, agradecimiento.



LA RUEDA TIBETANA DE LA EXISTENCIA

ÍNDICE

	Entrando en tema	5
	El origen	7
	Acción, causa y efecto	11
	Los seis reinos	15
	Interdependencia	29
	El monstruo	31
	Impermanencia	33





¡¡HOLA!!

¿CÓMO ANDÁS?

Yo soy Yami.
 Más adelante te cuento más sobre mí.
 Por ahora, sólo te digo que trabajaré de señalador
 para resaltar algunas cosas que los que escribie-
 ron esto piensan son interesantes o importantes.
 Vos verás...

ÉRASE UNA VEZ...

El rey de una tierra lejana -de visita en Magadha, la región de India donde enseñaba Buda Shakyamuni-, le regaló al rey Bimbisara una joya de enorme valor. Sintiendo que no tenía nada ni remotamente parecido para retribuir, Bimbisara le preguntó a Buda qué podría ofrecer. La respuesta fue que hiciera pintar y regalase una síntesis de sus principales enseñanzas. Y así nació esta rueda de la existencia. Después llegó a Tibet, donde adquirió su forma actual, y de ahí a nosotros... Dice el relato que el rey visitante recibió el regalo, lo estudió, lo puso en práctica, y logró alcanzar un muy alto nivel de desarrollo espiritual.

ENTRANDO EN TEMA...

- ✿ La encontramos como fresco mural en templos y como pintura sobre tela en residencias.
- ✿ Las presentaciones son ligeramente diferentes en su aspecto, idénticas en su esencia.
- ✿ Es un espejo, que muestra los mecanismos que rigen nuestra vida.
- ✿ Es un sistema gráfico que sirve:
 - ✦ La primera vez, para aprender.
 - ✦ Las siguientes, para recordar más fácilmente.

Como siempre pasa:

- ✿ Al comienzo, todo parece confuso. Es *ignorar*.
- ✿ Luego, con la familiarización y el aprendizaje, se transforma en algo claro y utilizable. Es *saber*.

NUESTRA PROPUESTA...



En lo que sigue presentamos dos abordajes a esta enseñanza:

- ✿ Uno aplicable directamente a nuestra vida y a nuestro momento actual, independientemente de las convicciones espirituales de cada uno/a. No se trata de cambiar un sistema de creencias por un nuevo sistema de creencias. Nos entrenamos en observar nuestra vida, aprender, y eventualmente llegar a vivir mejor. Un curso de **acción**.
- ✿ Otro abordaje agrega a la comprensión anterior algunos tópicos de las enseñanzas de Buda. Sin connotaciones exóticas, tan solo presentando la posibilidad de conectarse con lo dicho por alguna gente sabia del pasado, con posibilidad de comprensión y eventual uso en occidente en el siglo XXI. Nada para *creer*. Todo para *saber*.



Preguntado Buda por los Kalamas de la ciudad de Kessaputa:

"Señor, llegan a nuestra ciudad monjes y brahmanes, y exponen solamente sus puntos de vista, mientras atacan, desmerecen, censuran y condenan las creencias de los demás. Y luego llegan otros monjes y brahmanes, y exponen solamente sus puntos de vista, mientras atacan, desmerecen, censuran y condenan las creencias de los demás. Estamos confundidos y en duda con respecto a ellos. Señor, ¿cuál de estos venerables monjes a hablado con verdad, y cuál con falsedad?"

Buda respondió:

"Es razonable que estén confundidos, Kalamas. Es razonable que tengan dudas. Vuestras dudas surgen precisamente sobre aquello que debe ser dudado.

"No se satisfagan con lo que oigan o con la tradición o con el folklore o con las leyendas o con las escrituras o con conjeturas o con inferencias lógicas o con sopesar evidencias o con gustar de una propuesta que hayan considerado o con las habilidades de otro o con el pensamiento 'El monje es mi maestro'.

"Cuando sepan por Uds. mismos: 'Estas cosas son sanas, sin tacha, recomendadas por los sabios, y cuando se adoptan y se ponen en ejecución llevan al bienestar y a la felicidad', entonces es que deben practicarlas y mantenerse en ellas."

Buda Shakyamuni, *Discurso a los Kalamas. (Kalama Sutra, del Anguttara Nikaya, III, 65)*.

En el *Sutra del Denso Conjunto* dijo:

"No aceptes lo que yo enseñé simplemente por respeto hacia mí. Analízalo, como hace el orfebre con el oro, frotándolo, cortándolo, fundiéndolo."

Y en el *Sutra de la Conexión* enseñó:

"Los budas no pueden eliminar las negatividades ni el sufrimiento de los demás como quien saca una espina de un pie. No pueden transferir sus realizaciones a nadie. Tan solo pueden indicar el camino a través de sus enseñanzas sobre la realidad."

Y S.S. el Dalai Lama frecuentemente menciona:

"Por lo tanto, no podemos aceptar literalmente una enseñanza simplemente porque lo dijo Buda; tenemos que analizar si contradice o no a la razón. Si se contradice, no podemos aceptarla literalmente. Tenemos que analizar esa enseñanza para descubrir su intención y su propósito, y considerarla abierta a interpretación. En el budismo se pone un gran énfasis en la importancia de la investigación."

EL ORIGEN...

de la desorientación, del placer, del sufrimiento



el cerdo: la opacidad, la confusión.

el gallo: el deseo-apego.

la serpiente: la ira, el odio.

- ✿ Se muerden las colas. Uno lleva al otro, en un círculo sin fin. Sin fin a menos que aprenda a reconocer esta mecánica.
- ✿ Hacen girar toda la rueda con mucha energía, sin parar nunca. De día, de noche, y cuando no es ni de día ni de noche...
- ✿ Opacidad - confusión. Con matices de indiferencia, somnolencia mental y similares estados poco claros. **No sé** qué quiero, no me doy cuenta que no sé y creo que sé... Ignoro...
- ✿ Deseo - apego. Quiero **atraer** a mi territorio, cosas, gente, ideas... Me gusta... Lo quiero tener siempre conmigo...
- ✿ Ira - odio. Quiero **expulsar** todo lo que no me gusta de mi territorio... Me disgusta, me asusta... No era lo que yo deseaba...
- ✿ Se los llama 'los tres venenos'...
- ✿ No son 'pecados' para expiar, 'lacas' para sacarse de encima, 'creencias' para creer. Sólo son hábitos, deformaciones de estrategias que en algún momento fueron útiles y que ahora nos perjudican. Entonces, conviene dejarlos caer lo antes posible. Podemos hacerlo.
- ✿ En lo que sigue describiremos un curso de acción para lograrlo.

Estos tres venenos son la manifestación visible de la ignorancia fundamental que todo lo abarca, en tibetano *marigpa*. A veces se habla de 5 venenos, y en términos más generales son el agrupamiento de las 84.000 emociones negativas.

La propuesta es establecerse y mantenerse en rigpa, un estado de reconocimiento de la condición natural, esencial, no conceptual. No es ocuparse de cada una de las emociones negativas por separado. Una vez desarrollada la capacidad de reconocer y estabilizar la mente esencial, ninguna de las 84.000 produce desequilibrios.

En otras palabras, si se realiza lo absoluto (esencia de la mente, 'quien soy', naturaleza búdi-



ca) se logra la libertad total, final, permanente.

Estas emociones perturbadoras crean las causas para la aparición de los distintos tipos de reinos. Siempre que una de ellas se presente debes reconocerla inmediatamente. Cuando la reconozcas, no la rechaces, no la admitas, sólo descansa en naturalidad, mirando dentro de esa particular emoción perturbadora. Si por ejemplo fuera ira, en ese mismo momento de reconocerla como tal, sin juicios, sin involucrarse con ella, es auto-liberada. En lugar de manifestarse como una faceta de la ignorancia surge como una manifestación de la sabiduría.

Sin embargo, si considerarás a las emociones perturbadoras como faltas y las rechazás, pueden ser suprimidas sólo transitoriamente, pero no cortadas de raíz. Consecuentemente, en algún momento futuro el veneno remanente emergerá otra vez, como es el caso de los estados meditativos incorrectos.

Por otro lado, cuando reconozcés las emociones perturbadoras como vacuas, tu práctica devendrá un sendero corto. En cambio, si te regodeás en las emociones perturbadoras, pensando que son algo concreto, eso es como comer una planta venenosa, y es la causa que te amarra al sufrimiento.

Por estas razones, tal como una planta venenosa puede ser un medicamento cuando es ingerida en pequeñas dosis, la cualidad especial de esta enseñanza es el destacar que cualquier emoción perturbadora que pueda presentarse es sabiduría en cuanto te relajás en la naturalidad. Mirá directamente en ella, no la rechazés deliberadamente, no la considerés una falta, no te regodees en ella concretamente, no la considerés una virtud.

Esta presentación de las sabidurías y las emociones perturbadoras como dos caras de una misma moneda, puede resumirse en:

**Si reconozco la esencia de la mente, todo surge como sabiduría.
Si no reconozco la esencia de la mente, todo surge como confusión.**

La mirada dualista de la realidad puede entenderse como una constricción de algo mucho más amplio, abierto, infinito. En nuestra vida cotidiana lo podemos reconocer sin dificultades. Así, un estado de ánimo tranquilo, abierto, en el momento que, por ejemplo, surge el deseo por algo se restringe, se limita. Ya no estoy abierto, estoy aferrándome, limitándome, al objeto de mi deseo. Y cuanto más intenso sea ese deseo más se limita mi campo. Una obsesión deja poco lugar mental para otra cosa que no sea esa obsesión. Es decir, estoy cada vez más confundido. El camino inverso es también conocido. A medida que voy dejando caer algo a lo que me había aferrado, voy siendo cada vez más libre, puedo considerar cada vez más opciones de vida. Es decir, soy cada vez más sabio.

Otra manera de entender este punto es recordar esos momentos en los cuales sin saber claramente cómo ni porqué me encuentro vivenciando algo profundo, sin los condicionamientos habituales de me gusta / no me gusta y similares. Es algo inefable, es decir difícil de expresar con palabras. Una puesta de sol, la cara de una persona, una música, pueden despertar en mí percepciones poco conocidas. Duran poco, sólo hasta que los hábitos se hagan cargo de nuevo y las conceptualicen. Esto es, me ponga a contármelas, a conceptualizarlas. Pero los momentos inefables son los que me permiten comprobar que hay algo más en mí que lo habitual. Puedo tener la experiencia directa de lo no conceptual, de lo ilimitado, de la libertad (cuando decimos libertad nos referimos a libertad del apego a pensamientos, cualesquiera sean ellos).

Y LA RUEDA GIRA, Y GIRA, Y GIRA...

En China, hacia el final de la dinastía Ming, allá por el 1600 E.C., alguien escribió un libro, y lo llamó Cai Gen Tan, "Raíces de Sabiduría". Hacia 1990 E.C., en Singapur, un grupo lo trajo al inglés y lo publicó en forma de historietas. Abajo, una que nos pareció ajustada al tema de hoy. Una muestra de que lo trascendente no necesariamente tiene que presentarse en forma rígida, aburrida...

libre y natural



Una nube solitaria abandona un pico.
Irse o permanecer, no se involucra en ningún sitio.



Una luna brillante suspendida en el cielo.
Paz o bullicio, ninguno le incumbe.



Si uno es influenciado por las cosas externas, no se puede mover libremente.
Si uno no está sujeto a las influencias externas, puede actuar libremente.



Ponerse solemnes, acartonados, con aire importante, cuando se tratan temas 'trascendentes' es una elección personal, no una necesidad ni una muestra de nada. Y no pensamos que sea una de las mejores elecciones posibles. Al menos, es lo que piensan los que escribieron estos textos (el chino, el singaporés y el argentino...). Libertad y naturalidad.

¿A vos qué te parece?



Referido a la historieta 'libre y natural' de la página anterior, te sugerimos un trabajo práctico



Ejercicio 1

Tratá de identificar en qué situaciones de tu vida te sentís 'libre' y 'natural' (l y n) Quedate en ellas, reconocélas, ve qué características tienen. Algunos consejos:

- ✿ Para empezar, tomá una o dos solamente.
 - ✿ No elijas situaciones muy 'trascendentes' ni muy 'tontas'. Es más fácil empezar con las 'comunes'.
 - ✿ Tratá de no auto-engañarte confundiendo las situaciones en que realmente sos 'l y n' con aquellas en que fingís ser 'l y n'.
 - ✿ Mirar cada uno de los pensamientos que van surgiendo y ubicarlos en una de las tres cajitas propuestas como categorías de raíces del sufrimiento.
 - ✿ Explorar si hay otras cajitas que sean necesarias. Si lo son, crealas.
 - ✿ Utilizar un pensamiento de cada categoría, (opacidad -ignorancia, deseo-apego, ira-odio) para entender en qué forma crea o no crea, inconvenientes/sufrimientos, ahora o en el futuro.
-



ACCIÓN, CAUSA Y EFECTO



El siguiente círculo de la rueda de la existencia presenta "La Ley de Acción, Causa y Efecto", también conocida en occidente como 'ley del karma', y coloquialmente como 'karma'.

Es importante saber que en el viaje desde oriente a occidente a esta ley se le borraron algunos artículos, y nuestra cultura le agregó varios nuevos y un par de apéndices. Consecuencia: una mezcla que confunde, asusta, crea culpa y rechazo.

En el dibujo, el semicírculo izquierdo muestra una serie de 'personas subiendo' desde la parte inferior, y el derecho otro grupo de 'gente descendiendo'. En las reproducciones en color, el fondo de estos dos sectores es

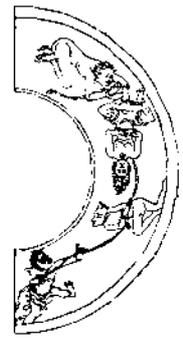
respectivamente blanco y negro.

Una lectura ingenua de esta ley, influenciada por ciertos no saludables hábitos de pensamiento, sería que todo depende de cómo nos portemos:



Si **bien**, nos vamos para arriba (en este caso los personajes del sector blanco pasan de estar vestidos como laicos a ser monjes, y arriba de todo un buda los espera).

Si **mal**, nos vamos para abajo (los de la derecha, encadenados, son arrastrados hacia abajo por los empleados del infierno, a arder y sufrir sin tregua).



Se puede considerar que esta visión es simplista, destinada entre otras cosas a preservar la estabilidad grupal, limitar las actividades dañinas, y similares propósitos socialmente recomendables; tal vez sea útil en un nivel de entendimiento inicial. Sin embargo, nos deja solamente con consuelos o paranoias...Con creencias, no con sabiduría. Faltan otros niveles de conocimiento.

Esta ley, en una visión más vasta, implica que:

- ✦ Esencialmente, existe una relación de causa y efecto entre la totalidad de los fenómenos que suceden en el universo.
- ✦ Nada sucede sin una causa anterior. Es decir, todo es efecto de algo previo.
- ✦ A su vez, cada fenómeno será causa de un efecto posterior. Es decir, todo acontecer tendrá una consecuencia.
- ✦ La 'casualidad' o 'los designios divinos' como explicación de los sucesos hasta ahora 'inexplicables' que acontecen a diario, es el nombre que le solemos dar a nuestra ignorancia. Recordamos, con mucha tristeza, cómo Hernán Cortés le ganaba batallas a los aztecas con la ayuda de un eclipse de sol.
- ✦ Esta ley de causa y efecto referida a nuestra vida, establece una relación entre nuestros actos (las causas) y nuestras experiencias (los efectos). Cuando actuamos impulsados por estados mentales -tales como el deseo, la ira o la confusión-, las acciones así efectuadas dejan una impresión o huella en nuestra conciencia. Algún tiempo más tarde, de acuerdo con las condiciones imperantes en ese momento, esas huellas madurarán como experiencias de diferentes clases.

- ✿ Una analogía es el caso del grabador de cassettes. Cada vez que actúo con un sentido de 'Yo...', es decir con deseo-apego, una 'grabación' de esa experiencia queda registrada en la 'cinta magnética' de mi mente, lista para un 'replay'. Este se producirá cada vez que una circunstancia externa o interna oprima el botón 'play' de nuestro Walkman mental. La única diferencia será que este 'replay' no será estrictamente idéntico al original, sino que se combinará con muchos otros elementos vigentes en ese nuevo momento para dar lugar a una nueva experiencia. Y así siguiendo...
- ✿ En términos generales, acciones sabias madurarán como experiencias placenteras, y acciones ignorantes madurarán como experiencias de sufrimiento. Un ejemplo sería salir a la calle conduciendo un auto prestado, no sabiendo manejar. Pronto voy a estar en serias dificultades, experimentando situaciones dolorosas o produciéndolas en otros. Si en cambio soy un conductor avezado, la probabilidad de gozar de un paseo en auto es alta. La diferencia entre el efecto de gozar o sufrir reside en la causa, el saber o el ignorar cómo actuar en una situación determinada.
- ✿ Surge entonces de lo anterior que lo que vivimos hoy es efecto, consecuencia, de nuestras acciones anteriores. El pasado no es modificable porque es pasado o sea que ya fue, no tenemos que ocuparnos más de él. Sí podemos ocuparnos de nuestro presente.
- ✿ A su vez, nuestro futuro está siendo condicionado por nuestras acciones de hoy. Consecuentemente, en el aquí y el ahora hay mucho que podemos hacer para conformarlo. Entrenar nuestra mente es el método conocido y comprobado para poder actualizarnos y responder de manera adecuada al requerimiento del presente y evitar repetir los automatismos del pasado. De otra manera, sólo seremos capaces de reiterar mecánicamente nuestras estructuras de comportamiento habituales y se perpetuará el ciclo de opacidad-placer-displacer. Sin el ejercicio de nuestra inteligencia y nuestra voluntad no habrá aprendizaje y las cosas nos 'sucederán'. Los autores de estas líneas creen que vale la pena intentar la búsqueda primero, y la puesta en ejecución después, de alguna de las numerosas propuestas de desarrollo interno a nuestro alcance.

Tal como mencionamos esta ley de acción, causa y efecto - en lenguaje coloquial 'este karma-', se ha distorsionado en nuestra cultura de varias y diferentes maneras. Se la piensa y siente como algo pesado, autoritario, sin salida, un castigo por los 'pecados' cometidos, determinista. Y sin embargo, no hay nada de eso...

Es bueno tener en cuenta con referencia a esta ley que:

- ✿ Funciona en los dos sentidos, para lo gozoso y para lo doloroso.
- ✿ Rige siempre, y va a continuar rigiendo hasta que, a través de un aprendizaje exitoso, logremos llegar a actuar sin deseo-apego, ni rabia, ni odio, ni opacidad mental. Es decir, hasta que despierten en nosotros la inteligencia y otras cualidades.
- ✿ No hay nadie que actúe para supervisarnos y aplicárnosla. Tan solo las huellas en nuestra mente son las que hacen que se cumpla infaliblemente. No hay quien dé los premios si 'me porté bien' o aplique los castigos si 'no cumplí con las reglas'...

Entonces, no hay nada que justifique el sentirse culpable



Corta digresión sobre la culpa:

Culpa: sentimiento que se cree tiene fines socialmente benéficos, a fin de mantener una saludable tendencia a respetar las leyes y mandamientos del grupo social y sus instituciones, y no que yo me decida a hacer lo que me parece más oportuno y pertinente en cada momento. Visto así, parece algo que como miembro del cuerpo social no puedo menos que compartir.

¿Pero, por qué no examinamos este asunto un poco más en detalle? Porque, seamos sinceros, no es una sensación agradable.

¿Podría ser que esta terrible visión penal de la culpa admita otras alternativas más saludables? Entonces, te proponemos examines y saques conclusiones propias sobre lo que sigue.

**La culpa no existe por sí misma.
Es el resultado de una cadena de actividades mentales.**

Algunos eslabones:

- ✿ Alguien estableció una ley o mandamiento o como se quiera llamar a la opinión de otro sobre un tema determinado, que se supone los demás deben acatar para que todo vaya bien.
- ✿ Yo me enteré de esa ley.
- ✿ Decidí aceptarla, es decir accedí a actuar de acuerdo con ella.
- ✿ Posteriormente, por distraído, olvidadizo o porque cambié de idea no cumplí con lo convenido (lo que fue convenido entre yo y yo...).
- ✿ Me doy cuenta que transgredí la ley.
- ✿ Me siento como la mona, por miedo al castigo o porque me considero una persona de poco valor por no haber podido mantener mi compromiso o porque el medio en que me muevo me va a exiliar o por muchas otras 'razones' igualmente 'válidas'. A ese sentirme mal lo llamo **culpa**. Esta culpa es la resultante de auto-acusaciones, de hábitos mentales que me alejan del conocimiento, de la comprensión y la actualización.

Estrategias de salida habituales del sentimiento de culpa:

- ✿ Algunas personas sienten que el castigo por la transgresión es ineluctable, y sufren antes, durante y después de la aplicación del castigo (si es que llega...).
- ✿ Otras dicen que debo pedir perdón, recibir una tarea para hacer como penalidad y entonces todo vuelve a estar bien (hasta la próxima transgresión...).
- ✿ Otras tratan de olvidarse del tema yéndose al cine, prendiendo la TV, tomándose una pastilla, y similares.
- ✿ Otras deciden liberarse declarando 'es la última vez que me engancho en éste lío'.
- ✿ Otras deciden seguir con la culpa, hasta que el paso del tiempo la disipe.

Estas 'salidas' no resuelven el problema más que en el corto plazo. En realidad, al no haber aprendizaje, simplemente quedo preparado para repetir el proceso en la próxima ocasión en que se den las mismas circunstancias iniciales. ¿No es cansador?

Sin embargo, un magno día puedo llegar a la conclusión que este hábito de sentirme culpable como consecuencia de la cadena de pensamientos antes descrita es una oportunidad para aprender, y empezar a hacer lo necesario para lograr ese aprendizaje. Suele ser el fin de la culpa y todos sus inconvenientes. Y, ¡oh sorpresa!, no por ello me transformé en un mal ciudadano o un mal creyente o un mal... (Poné acá el sustantivo que prefieras).



Ejercicio 2

Si esta última estrategia para conectarte con la culpa, la del aprendizaje, te parece interesante, te sugerimos comenzar a explorar el tema tratando de contestar preguntas que habitualmente no se formulan y cuyas respuestas, por lo tanto, todavía no existen:

- ✿ ¿Quién estableció la ley?
- ✿ ¿Para qué fin útil se estableció? Se supone que el legislador no es un sádico, así que la reglamentación debe tener un motivo inteligente y benéfico, y se supone que yo lo comprendo claramente. De otra manera sería como un robot que acepta ciegamente los comandos del programa que le pusieron adentro...Y yo no soy un robot, ¿no es cierto?
- ✿ ¿Quién aceptó esa ley? ¿Es el 'yo' que soy ahora o fue el 'yo' que era en otro momento? Porque si era otro 'yo', y el 'yo' de ahora tiene que hacerse responsable de las decisiones del anterior (que ya no es más), eso no parece muy coherente... Algo más sobre esto de los 'yo' de ahora y los 'yo' de antes se comenta un poco más adelante

- ✿ ¿Para qué fin útil la acepté? Porque puede ser que el fin para el que se estableció la reglamentación y el motivo por el cual yo la acepto no sean los mismos. Se supone que no soy masoquista, así que la disposición reglamentaria debe tener un motivo inteligente y benéfico, que yo comprendo claramente. De otra manera sería como un robot que acepta ciegamente los comandos del programa que le pusieron adentro... Y yo no soy un robot, ¿no es cierto?
- ✿ ¿Quién transgredió la ley? ¿Soy el mismo que se comprometió a respetarla? Porque puede ser que en el momento que la acepté 'yo' era el ciudadano/feligres/alumno/hijo respetuoso y/o sumiso, y más tarde 'yo' decidí vivir el papel del subversivo/libre/rebelde con o sin causa, y éste no está dispuesto a cumplir las leyes de los otros tan bien como el anterior. Y en el conflicto entre esos diferentes 'yo' que me van surgiendo a cada rato, y con los cuales me identifico (creyendo que cada uno de ellos es el 'verdadero yo'), el 'yo' 'real', sufre y se debate, y no sabe muy bien qué hacer.
- ✿ ¿Por qué la violé? ¿Olvido, cambio de idea, qué pasó?
- ✿ ¿Qué de todo el fárrago de actividades mentales vinculadas con este proceso de generación de la culpa son decisiones asumidas sin examen o imaginarias o hábitos obsoletos?

Por este camino de revisar/actualizar tal vez puedas lograr el resultado de deshacerte de una gran cantidad de sufrimientos. Que en la inmensa mayoría de los casos son perfectamente inútiles.

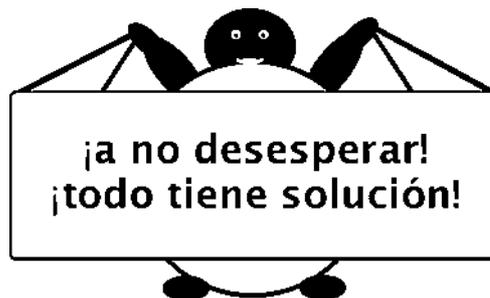
Continuamos ahora con la ley de causa y efecto.

- ✿ Apreciándola, reconocemos humilde y respetuosamente que aún no sabemos todo, que nos equivocamos, que nos olvidamos aún de lo que sabemos. Y que en tanto nos desarrollemos internamente, el sabor de nuestras experiencias será diferente en lo que al sufrimiento se refiere.
- ✿ Una mente no entrenada repite conductas habituales, independientemente de lo que las circunstancias del momento requieran. Y como estas circunstancias varían, al hacer siempre lo mismo, frecuentemente nos conducimos de un modo tal que no se adecua a las necesidades de ese instante. El resultado: sufrimiento propio y ajeno.
- ✿ Por ahora, podemos seguir echándole la culpa de nuestros problemas al gobierno, a papá y/o mamá, a nuestra pareja, a nuestro vecino o a la mala suerte. Lamentablemente para nosotros, eso es bastante menos cierto de lo que creemos. No hay víctimas inocentes ni victimarios culpables. Somos más que nada nosotros y nuestra falta de conocimiento.
- ✿ Otra manera de explorar este tema es estudiar la noción de 'ley de acción, causa y efecto' como 'esa compulsión fisiológica y psicológica a hacer siempre lo mismo'. Cada situación de nuestra vida es como una habitación que tuviese 100 puertas para salir. Y resulta que siempre salgo por una, dos o, cuando mucho, por tres puertas...Y las otras noventa y pico quedan sin explorar. Y por ahí, tal vez detrás de alguna de ellas está el gordo de Navidad, o sea en los términos de nuestro trabajo, la liberación del sufrimiento. Este repetir siempre lo mismo es el condicionamiento, la limitación esencial, de que habla esta ley.

Bueno, sí, está bien, pero ¿qué hacer con todo este drama medio tremebundo de la ley de causa y efecto y sus consecuencias?

Nuestra experiencia es que si este tipo de vida nos resulta insatisfactorio y queremos modificarlo hay métodos para lograrlo con:

- ✿ Comprensión - entendimiento.
- ✿ Auto-respeto y auto-confianza.
- ✿ Entrenamiento.
- ✿ Ayuda externa calificada.



LOS SEIS REINOS DE LA EXISTENCIA



Este círculo aparece dividido en seis sectores a los que se denomina 'reinos'. Puede ser leído de distintas maneras.

En la tradición budista, en su versión más simple y popular, se refiere a los distintos 'lugares' donde un ser puede tomar renacimiento a lo largo de sus sucesivas vidas.

Esta lectura implica comulgar con la afirmación del renacimiento luego de la muerte. Dado que distintas tradiciones dicen distintas cosas al respecto, y también sucede que para nosotros tanto lo que pasó antes de nacer como lo que pasará después de la muerte está detrás de dos paredes opacas, entonces, en rigor resulta que no sabemos.

Como no podemos saber, y este desconocimiento asusta, entonces optamos por creer lo que leemos en los libros o lo que escuchamos de los representantes de cada línea. La dificultad de este esquema es que como seguimos sin saber entonces seguimos asustados y este temor impregna nuestra vida diaria, nos demos cuenta o no.

La intención de los que escriben esta publicación no es el sugerir el cambio de un sistema de creencias por otro, o el aceptar o rechazar corpus de conocimiento por gustos, tradiciones familiares sobre bases no examinadas.

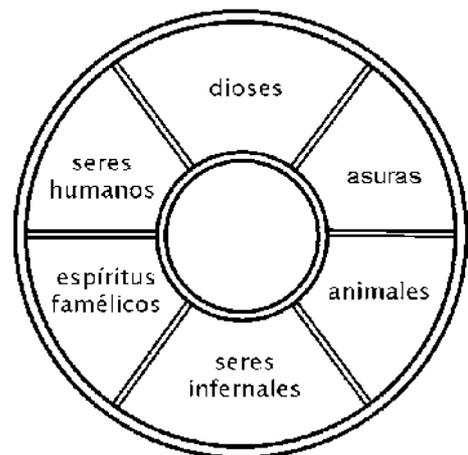
Por lo tanto, nuestra primera presentación de este tópico estará basada en esta vida. La que todos podemos ver que existe, que no es materia de debate metafísico. En una hoja separada, y para los que estuvieren interesados en profundizar mediante la visión budista, damos algunos elementos suplementarios.

Una ventaja adicional de trabajar con lo que nos pasa en esta vida es que como lo que sucede, sucede durante todo el tiempo, podemos empezar a trabajar ahora mismo. Si adoptamos la postura de esperar hasta morirnos para ver si era o no verdad esto de los reinos, bueno, en el mejor de los casos tendría sólo una oportunidad por vida para comprobarlo. Muy poco eficiente, ¿no es cierto?



Entonces, ¡a trabajar ahora con esta vida de acá!

Los seis sectores de la rueda describen seis diferentes estados mentales en los que pasamos nuestro día. Y también nuestras noches, que el dormir no detiene los procesos mentales. Son diferentes tendencias, diferentes modos de vincularse con la realidad. En lo que sigue los describiremos uno a uno, y luego analizaremos el funcionamiento del conjunto de los seis a lo largo de una hora, un día, una vida. No asustarse, no nos pasaremos una vida para contarlos, que si se entiende lo que pasa en nuestra mente a lo largo de unos minutos, se entiende lo que pasa en todos los otros períodos. Los mecanismos son los mismos, sólo varía la escala de tiempos.



EL REINO DE LOS DIOS



Cada uno de los seis sectores del tercer círculo de la rueda incluye escenas características de un reino y además un buda. Este ser iluminado indica a los 'habitantes del lugar' cuál es el aprendizaje necesario para poder liberarse.

La actitud mental preponderante en el reino de los dioses puede resumirse en 'todo está bien'. Más que bien, superbien.

Los dioses han llegado al estado en que ya no hay nada más para lograr: tienen todo el

dinero, toda la salud, saben todo, el mundo está a sus pies. En el diagrama tradicional aparecen palacios, lagos, personajes con cuerpos de luz, escenas beatíficas. Han logrado todo lo que se puede imaginar como deseable. Y sin embargo, una de las actividades fundamentales de ese reino es seguir buscando más placer, seguir maximizando lo mucho que ya se experimenta.

Cuando estamos en ese reino, deseamos que nada cambie, ya que todo es excelente, inmejorable. Y aparece una sensación de parálisis, de absorción en ese placer que todo lo abarca. Desarrollamos el orgullo de ser más que todos.

Ese desear que todo siga bien y ese orgullo son las formas que asume la ignorancia preponderante en este reino. Porque el orgullo impide aprender y que todo siga igual es imposible.

Más tarde o más temprano, las circunstancias que me llevaron a ese reino comienzan a cambiar. Y al ser reemplazadas por otras, es el principio del fin. Lenta o rápidamente, mi mente comienza a experimentar otros estados de ánimo. Comienza el viraje hacia otros reinos, lo cual en este caso, es propiamente una caída, ya que todos los demás tienen condiciones más duras que el de los dioses. Acá todo está bien. En los demás estados, los inconvenientes son muchos, y en algunos casos, muy grandes. Ese súbito darse cuenta de que las condiciones están empezando a cambiar y que irremediamente "me voy p'abajo" es el enorme sufrimiento de los dioses.

Como representación emblemática, los 'ricos y famosos'. Tienen todo. Y lo aprovechan, y lo muestran. Pero un buen día se ponen viejos o el grupo de empresas entra en quiebra o la gente se cansa de verlos en la pantalla o derrapan en una curva a 260 Km. /hora o...

En la presentación tradicional, se cuenta que los dioses empiezan a ver que sus suntuosos vestidos de seda se deshilachan, los instrumentos de la música celestial con que se regalaban desafinan, los palacios se derrumban. Comienzan a darse cuenta que todo está a punto de acabar. Y sufren mucho.

A veces, este comportamiento se desplaza también al camino espiritual. La meditación es bárbara, las experiencias son celestiales, se han superado todos los obstáculos del común de los mortales. Y se comienza a 'enseñar' a otros. Resulta que esa práctica estaba basada en un "yo medito", "yo...yo...yo", en una palabra, en el ego dualista. Y entonces, puede suceder que un día se cae del endiosamiento al que se había subido, y se acabó la práctica. En algunos casos, también se acaba el camino espiritual.

Nosotros experimentamos este reino en algunos cortos períodos de nuestro día o a veces en largos períodos de nuestra vida. Como ejercicio práctico, ¿podés identificar algunos recientes?

Confusión frecuente al reflexionar sobre si estoy en el reino de los dioses o en otro lado: no es 'cuando todo está bien', sino cuando cada situación se manifiesta como lo máximo de lo deseable, aparece orgullo y no aparece claridad.

Cuando me encuentro en el reino de los dioses siento que todo es perfecto, nada es discordante ni me molesta, y similares situaciones de bienestar y gozo. Una vez más, no debe olvi-

darse que esto está opacado por el hecho que me siento orgulloso de estar ahí, considero a todos debajo de mí y sobre todo me olvido de la impermanencia de ese estado. Es decir, que en el reino de los dioses la ignorancia es grande, y lo peor es que no me doy cuenta.

Como es un momento de felicidad extrema, me olvido de todo: de mí, de los demás, del mundo. Es la absorción completa en el ego. Totalmente autocentrado. Reconozco el sufrimiento de los demás, pero lo pienso como 'Y si, el mundo es un valle de lágrimas, todo el mundo sufre' con una sensación de 'ellos sufren, yo no', y de que poco tengo que ver con todo el tema. Esta 'estadía' en el reino de los dioses suele producirse meramente por pensamientos automáticos ilusorios, y eso dura hasta que sobreviene el 'desencanto'. Todo es producido por mi distracción. La realidad sigue siendo como es, ni buena ni mala, ni linda ni fea. Y así, tal cual es la realidad, es mi oportunidad de vivir y evolucionar.

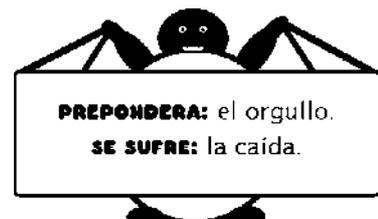
Distinto es el caso cuando estoy bien, íntimamente bien y sin sufrimiento percibido, gozo plenamente de ese estar y no me olvido de la impermanencia y de los demás seres. Es un estado vivificante, genuino, alegre y no demasiado ignorante. Gozarlo, que el placer no es pecado ni está contraindicado. Sólo la ignorancia lo está. Siempre.

En estas vivencias de gozo, la ignorancia se manifiesta fundamentalmente en el apegarse a las experiencias y pretender que duren más de su término natural. Una puesta de sol puede ser algo magnífico en tanto me mantengo **en** ella, sin distraerme en pensar **sobre** ella. Cuando paso del amplio y vívido espacio de la experiencia a, por ejemplo, compararla con la de ayer, me precipito al reino de los dioses. Estoy 'gozando' mis pensamientos, no la realidad. Me confundo. Quiero que dure más. Y cuando se puso el sol, me caí a la oscuridad de mis pensamientos en lugar de seguir viviendo la noche tal cual es. Empiezo a esperar que vuelva el día... Quedarse con lo que es, no con lo que imagino que me va a hacer feliz.

Una faceta interesante de los reinos es la de la velocidad a que se suceden los eventos mentales. La puesta de sol, algo relativamente calmo y relajado, aun en el caso de fijación en ella, comienza a dar lugar a una aceleración de los pensamientos al incrementarse el deseo que todo siga como está. A medida que aumenta mi confusión y voy pasando a otros reinos, la mente se acelera. Más aceleración implica menos espacio. Más aceleración implica más gasto de energía. Todo conduce a un aumento del sufrimiento. Anticipo: el reino infernal, donde predominan la ira y el odio, es el de máxima velocidad.



No debe quedar ninguna duda sobre qué hacer con la ignorancia: ¡cortarla de raíz! Para eso, usar la espada de Manjushri. En la tradición budista, Manjushri (Tib: Jampel Jang) es la manifestación de la sabiduría trascendente. Al lado, sus armas: los libros de enseñanzas y la espada del conocimiento.



REINO DE LOS ASURAS



También se los suele llamar 'semidioses' o 'dioses celosos', y el término tibetano que los designa se traduce como 'no son dioses'. En sánscrito, se los denomina 'asuras'.

La actitud mental preponderante es envidia y celos, manifestados generalmente como paranoia. Si nos acercamos a un asura con la intención de ayudarlo, sospecha que hay motivos ulteriores. Si nos apartamos, piensa que somos egoístas, y reacciona mal. Y si le ofrecemos la opción de ayudarlo o no, declara que estamos jugando con él y reacciona peor... En un lenguaje muy coloquial, 'gataflorismo agudo'. Conocido, ¿no?

En este reino, hay una búsqueda permanente de eficiencia, de lograr lo mejor, de todo ya. Mucha inteligencia y fuerza puestas al servicio de ser los más grandes, los más poderosos.

sos.

Esta actitud y el sufrimiento concomitante se pueden ver en algunos dirigentes de empresas en sectores hipercompetitivos, líderes políticos, propagandistas de religiones. Y en nosotros, comunes mortales, se observa cuando empezamos a buscar un cierto resultado con mucha intensidad, comparándonos con otros todo el tiempo. En un determinado momento somos los que persiguen. Y un rato después nos sentimos perseguidos y tememos que nos vayan a sacar lo que con semejante esfuerzo creíamos haber logrado, y pensamos que hay que apurarse y no dejar que nadie se acerque y... Ufa, qué cansador, ¿no?

La contrapartida de esa energía para hacer, para 'mejorar', para lograr, es el ansia permanente por estar al tanto de las acciones de la competencia: el dirigente de la otra empresa o el líder del otro partido o el sumo sacerdote de la otra propuesta. Y conmigo mismo: inseguridad, insatisfacción con lo logrado.

No hay respiro. Como los radares de los aeropuertos, que día y noche giran escrutando los 360 del horizonte. En este caso, se agrega que el radar del asura además vigila hacia abajo, que desde las entrañas de la tierra vaya a saber uno que puede surgir...Y no se apaga ni descompone nunca.

En la representación tradicional de la rueda de la existencia, se muestra el colmo de las desdichas de los asuras. El árbol que otorga todos los deseos tiene sus raíces en su reino, pero crece y la copa, con los frutos tan codiciados, aparece en el reino de los dioses. Las joyas y demás maravillas que da este árbol están fuera del alcance de los asuras. Y en cambio, los dioses, con sólo estirar la mano pueden tomar todo lo que quieran. Y para añadir la injuria al insulto, los únicos frutos a que pueden acceder los asuras son los que los dioses no toman, que se empiezan a pudrir y caen al reino de ellos. Tal vez en la cabeza de un asura... Por eso se muestra en ese sector que los asuras envían un ejército para arrasarlo a los dioses. Cosa que por supuesto no lograrán nunca. Pero ellos insisten, porque su mente, en ese reino, no les permite hacer otra cosa que pelearse para lograr objetivos. Aunque sean inalcanzables.

Envidia lo que otros tienen, lo quiero ya para mí. Celos de que otros me quiten a mí lo mío. Obsesión. Guerra. Inteligencia desaprovechada. Eficiencia ídem. Amor cero.

Nosotros experimentamos este reino en algunos cortos períodos de nuestro día o a veces en largos períodos de nuestra vida. Como ejercicio práctico, ¿podés identificar algunos recientes?

Si bien se pasa de cualquier reino a cualquier reino de forma imprevisible, es interesante una descripción de Ngakchang Rinpoche sobre el pasaje del reino de los dioses al reino de los asuras:

'''El reino de los dioses se autoextingue porque te intoxicás totalmente con lo maravilloso que sos, con lo maravilloso que es todo. En las analogías tradicionales sucede que un día empezás a oler un poco. Al suceder esto, los otros dioses te empiezan a mirar torcido, y dicen co-

sas como 'Puaj, tu desodorante celestial se está desvaneciendo...' Esto no les gusta, porque si se relacionan con vos van a empezar a oler ellos también. Así los otros dioses empiezan a evitarte. Tus fieles se escapan en bandadas, y súbitamente -instantáneamente- te encontrás de nuevo en el reino de los asuras. Y empezás a luchar, no dándote cuenta que esa lucha es lo que caracteriza al reino de los asuras."

El asura no se da cuenta que a través de luchar no llegará nunca a dios. Porque mientras lucha es un asura. Y mientras envidia a los dioses es un asura. Y mientras piensa que cuando llegue se va a sentir satisfecho, es un asura



REINO DE LOS ANIMALES



En este reino, la mente se establece en un estado de simpleza, inmutable, muy serio.

En los momentos en que vivimos en el reino animal nos guiamos por sólo uno o dos conceptos de cómo deben ser las cosas, y no nos apartamos de ellos. 'Esto hay que terminarlo ya, sí o sí.' 'Una persona como yo no se viste de esta forma.' 'Si no tiene ese formulario completo, no hay manera de que el trámite pueda seguir adelante.' 'Ud. se me queda piola en su lugar y hace lo que se le dice que haga y no otra cosa.' Obediencia debida....a los 'otros' y a ciertas partes sargentonas de uno mismo.

Dada la gran limitación de percepción y la poca flexibilidad, el animal actúa en una sola dirección, y no se da cuenta qué

es lo que pasa alrededor suyo. Si se mueve, es una topadora, que arrasa con lo que se le pone delante, sean canteros de flores o basurales, niños o ancianos. Si se planta, es una montaña a la que ni con la bomba neutrónica se la saca del medio.

Muy honesto. Muy sincero. Es un animal que cumple con lo que le pareció eran (o le dijeron que eran) 'LAS REGLAS A SEGUIR' y no se aparta.

También sin sentido del humor. Jamás se ríe. Y mucho menos de él mismo. Autista, no puede recibir los mensajes que le envía el exterior.

Y entonces, ahí empiezan a aparecer los problemas para el animal. Porque como sólo tiene una o dos estrategias para reaccionar y actuar, y la vida le presenta cantidad de situaciones que requieren muchas y muy variadas respuestas, se desorienta, se irrita, se planta y no quiere más. Y sufre y hace sufrir.

Continúan sus problemas porque si bien él no percibe lo que le dice el entorno, los demás sí se dan cuenta. Y entonces es presa fácil para ser manipulado. Tiene tanto miedo que puede llegar a saltar para cualquier lado.

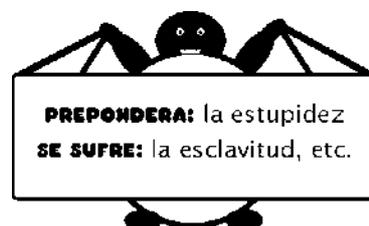
En este reino, la ignorancia preponderante es la opacidad, la estupidez. Y se sufren dos esclavitudes: la impuesta por la propia mente hiperlimitada y la que le imponen los que se adueñan de él.

Tradicionalmente, se dice que sufren frío y calor, el miedo a ser comidos, el ansia por comerse a otros, la ignorancia total y completa.

Nosotros experimentamos este reino en algunos cortos períodos de nuestro día o a veces en largos períodos de nuestra vida. Como ejercicio práctico, ¿podés identificar algunos recientes?

Ngakchang Rinpoche describe una salida usual del reino animal hacia el reino de los humanos:

"La forma de salida típica del reino animal es el aburrimiento terminal. En él sucede tan poco que ya no se siente más el dolor del contraste. Todo tiene el mismo gusto, de manera que el miedo de que todo se vaya a transformar en dolor comienza a disiparse. Entonces, el animal se vuelve capaz de distinguir entre las cosas: algunas realmente tienen mejor gusto que otras, y si las prueba de manera suficientemente lenta puede llegar a decidir que le conviene escupir. No tiene que tragarse todo, sino que hay algunas cosas que son preferibles a otras. Ahora está en el reino humano. Tiene un cierto grado de elección, y aparece sentido del humor."



PREPONDERA: la estupidez
SE SUFRE: la esclavitud, etc.

REINO DE LOS INFIERNOS



Éste es el reino donde las alucinaciones de nuestra mente toman la forma de la ira y el odio en estado puro. Extremas, permanentes, todo lo abarcan y todo lo consumen.

En la representación tradicional se muestran dos subsectores: el de los infiernos ardientes y el de los infiernos gélidos. Los ardientes están llenos de fuego y metales al rojo vivo. Los infiernos gélidos, montañas y glaciares bajo cero, alojan a otros parroquianos, pero acá nada se mueve, todo está congelado, duro. El frío es extremo, lacerante,

sin fin. ¡Cuánto dolor! ¿No?

¿Qué pasa cuando alguna situación nos lleva a nuestro infierno propio? La ira al 100% hace aparecer todo rojo, todo ardiendo. La rabia nos impulsa a destruir todo lo que se pone delante. Pero resulta que las paredes de la región son sólidas, ardientes. Si me tiro contra ellas, reboto, y además me quemo. No puedo destruirlas. Y aparece la claustrofobia. La prisión. No hay aire fresco para respirar. Todo está al rojo vivo, ardiente. Y cuanto más trato de zafar, más me encierro. Detecto agresión en todas partes: afuera, adentro y en el medio.

¿O tal vez la 'situación de origen' me llevó a un estado en el cual en vez de ira y agresión aparece en mí un total desprecio, un absoluto rechazo por todo y por todos? En ese caso, me endurezco, el cuerpo es como un pedazo de hielo, el corazón se congela. Y ahí me quedo. Queriendo destruir todo, pero no sabiendo cómo. De nuevo, aprisionado, pero ahora con el congelamiento del rechazo en vez del ardor de la ira.

En ambos tan dolorosos y nada infrecuentes casos, observar que el 'habitante del infierno' quiere infligir todo a todos. Y aparece pensando/sintiendo que todos le infligen todo a él. Es sin fin. Y la mente da vueltas y vueltas. Y no para. Curiosidades de este estilo particular de confusión...

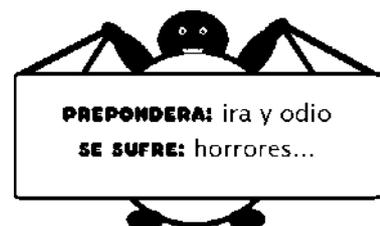
Otra faceta interesante de la ira es su vínculo con el miedo, con la inseguridad, con la sensación de vulnerabilidad. Algunas reflexiones para considerar:

¿Puedo detectar cuando lo que aparece como ira es el resultado de un miedo encubierto?

Es mejor aparecer como un cascarrabias que como un miedoso. ¿O no?

¿Y verlo en los demás? Muchas veces recibo ira y creo que hice o dije algo que no cayó bien. Y sin embargo, lo que en realidad hice surgir en el otro fue miedo, y no me di cuenta. Tal vez, a veces, yo sea visto como más fuerte de lo que imagino...

Nosotros experimentamos este reino en algunos cortos períodos de nuestro día o a veces en largos períodos de nuestra vida. Como ejercicio práctico, ¿podés identificar algunos recientes?



REINO DE LOS PRETAS



Se los suele también llamar espíritus ávidos o famélicos, y en sánscrito 'pretas'.

Acá el estado mental preponderante es la aidez, la avaricia, el querer tener más de mucho. El desear tragárselo, aunque luego no se sepa bien qué se va a hacer con lo que se tragó...

En la representación tradicional se muestra a los seres de este reino con enormes panzas y cuellitos muy finos, que permanentemente quieren comerse todo lo que ven. Se agrega que no importa qué sea lo que quieran tragarse, todo se transforma inmediatamente en fuego, sangre, pus. Que permanentemente sufren hambre y sed insaciables. Entonces, están flacos flacos pero panzones y con cogotito delgadito.

Una aproximación a esto es cuando en nuestro proverbio local decimos que alguien 'tiene los ojos más grandes que la panza.'

En nuestra vida cotidiana, este tipo de aidez aparece cuando, por ejemplo, nos metemos en un shopping mall y empezamos a recorrerlo un tanto frenéticamente tratando de decidir qué sweater nos vamos a comprar. No importa que sea verano o que ya tengamos mil. La 'necesidad' es tragarse el nuevo ítem porque eso nos va a hacer bien. Y pasa que es carísimo y no podemos comprarlo o lo llevamos a casa y descubrimos que ya teníamos dos iguales o...

La sensación general en este reino es la pobreza. Me siento/pienso pobre no importa lo que tenga, y quiero salir de pobre. Entonces, 'necesito' un título universitario o una pareja, u otra pareja, ese viaje a la India o... Estamos insatisfechos. Parece haber una fascinación con sentirse hambriento más que con tratar de calmar esa hambre. No hay comprensión y por ende no hay 'objeto' que satisfaga.

Nota al margen: no es algo negativo el querer comprarse un sweater o tener una pareja nueva o desear viajar. El problema es si esa 'necesidad' es algo compulsivo, que no se goza al obtener lo que se buscaba, que una vez obtenido lo que se codiciaba es reemplazado por otro deseo tan compulsivo como el anterior. Es decir, el problema es la mentalidad 'preta'.

Renota al margen: rico no es el que tiene millones y millones, porque si aún ambiciona más cosas, entonces es como el pobre, que no tiene lo que le hace falta. Rico es el que está satisfecho con lo que tiene, con lo que es. Es el no-preta. Y vive feliz con lo que es y con lo que tiene, aunque no tenga un mango. Es rico. Qué lindo. ¿No? ¿Y cómo se hace para ser así?

Tal como en otros reinos, esta incesante búsqueda mantiene muy ocupada a la mente. No hay espacio para otros temas. ¿O tal vez la compulsión es mantener ocupada a la mente para que no haya huecos y vea algo que me da miedo ver? ¿Vos que opinás al respecto de la posible existencia de espacios en la mente libres de compulsiones, agresiones y demás? ¿Hay peligro? ¿De qué?

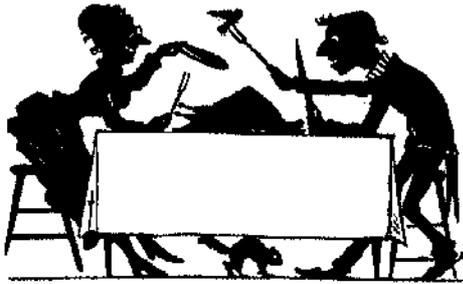
Nosotros experimentamos este reino en algunos cortos períodos de nuestro día o a veces en largos períodos de nuestra vida. Como ejercicio práctico, ¿podés identificar algunos recientes?

De Ngakchang Rinpoche, en referencia a este reino de los pretas:

"El problema es que es un estado de total obsesión. No hay interés o respeto por lo que se busca: simplemente se desea devorar cosas. Debido a que no hay un respeto básico por lo que se está tragando, no hay compasión en la relación con eso. Cuando no hay compasión en la relación con los fenómenos, no importa lo que se devore, todo se convierte en veneno. Lo que bebas se vuelve repulsivo: tradicionalmente se habla que se transforma en fuego líquido. Esta es una de las analogías que se dan del reino de los pretas, en tibetano *yidak*. Es un ser con una gran boca y un cuello muy fino. Puede ponerse una gran cantidad de cosas

en la boca, pero no puede tragar casi nada. Todo lo que ve le parece bueno, de manera que se lo come, pero invariablemente le cae mal. ¡Resulta realmente repugnante!

“Una versión conocida de condenados de este reino son los *pretas intelectuales*. Se atragantan de información, datos y novedades y luego, al no poder digerir todo eso, lo vomitan sobre todos los demás, en particular sobre otros pretas de la misma subespecie.”



REINO DE LOS SERES HUMANOS



A diferencia de los demás reinos, que eran relativamente especializados en uno o dos estados mentales, en el reino de los seres humanos hay una mezcla de todos.

Cuando estoy en este reino me aparece muy claramente el deseo de quedarme con lo que me gusta y rechazar lo que no me gusta.

No percibo cuánto de condicionamiento hay en ese 'me gusta' o 'no me gusta'. El ansia por mejorar es permanente, y una vez que algo está mejor, no se calma el tumulto interno, no hay un detenerse a contemplar y gozar lo hecho, incluso poder evaluarlo y compartirlo. Por el contrario, sin solución de continuidad, se comienzan a anticipar las bondades de un nuevo proyecto. Nada de sosiego

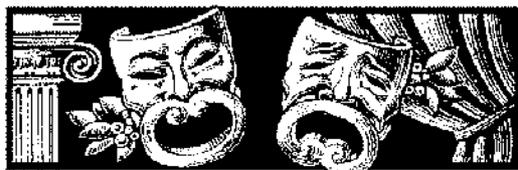
Como consecuencia, en este reino la mente se va agitando cada vez más, llena de pensamientos, saltando de uno a otro sin parar. Un permanente embotellamiento de tráfico. Todo al servicio de que no se hagan huecos. Porque, ¿qué puede aparecer si se produce una brecha en el flujo de pensamientos, en la anticipación de proyectos, y en las múltiples actividades? ¡¡¡Horror, mejor ni lo pensemos!!! Por ahora...

Asimismo, se observa una enorme atracción por la obtención de información: más datos, más Internet, más estadísticas. Luego, qué se hace con toda esa masa es otro tema... Estar al día, vestir al día, peinarse al día, hablar al día, tener el último modelo de celular -el más chiquito-, la moda también le interesa mucho al humano.

Como en la mente de las personas hay en juego una gran cantidad de elementos, eso implica que también hay grandes posibilidades de evolución. Tienen capacidad de gozar como los dioses, de luchar con energía de asura para lograr algo en lo que creen, de persistir como el animal, de desear el logro de 'algo más' como los espíritus famélicos, y asimismo poseen la capacidad de experimentar todo con una gran intensidad que, desviada, desencadena en ira como en los seres infernales. Y además, como en este reino humano los estados mentales no son extremadamente fijos ni lo abarcan todo todo el tiempo, pueden ser utilizados para fines útiles. El ser humano es el que puede observarse, ampliar su conciencia, y despertar sus cualidades. Más sobre las posibilidades del reino humano en el tópico 'la liberación'.

Y sin embargo, como en todos los reinos de la existencia condicionada, el sufrimiento cunde, a menudo están presentes la desdicha y el sufrimiento. Como son, -somos-, seres inteligentes, no se puede negar que la vejez existe, que la enfermedad y la muerte son inevitables. A veces, se hace intolerable el ansia por la expectativa de lograr lo que se desea, el miedo de no lograr lo deseado o que venga lo temido.

Nosotros experimentamos este reino en algunos cortos períodos de nuestro día o a veces en largos períodos de nuestra vida. Como ejercicio práctico, ¿podés identificar algunos recientes?



PREPONDERA: el deseo.

SE SUFRE: nacimiento, vejez, enfermedad y muerte

PARA TODOS LOS REINOS.

Ahora que pasaste revista a los diferentes estados de existencia que hemos llamado 'reinos', agregamos algunas características comunes a todos ellos:

- ✿ Son clasificaciones generales, a efectos didácticos. En realidad, no existen seis, sino infinitos, con todos los matices que tiene la realidad de cada uno de nosotros.
- ✿ Muestran los diferentes estilos de funcionamiento que adoptamos en nuestra vida: cómo nos movemos, cómo hablamos, etc.
- ✿ No nos reconocemos claramente en nuestra pertenencia a un reino u otro, es decir en nuestras actitudes. Recordar el caso de escuchar nuestra voz en un grabador o ver nuestros movimientos en un video.
- ✿ Tendemos a modificar mecánicamente nuestros gestos o palabras cuando no nos gusta el reino en el que nos encontramos. Esto se puede observar claramente en un video. Por ejemplo, si analizáramos cuadro a cuadro nuestra cara al recibir una información que nos asusta y que no queremos que se note. En la primera fracción de segundo se observa una actitud nueva y luego inmediatamente el retorno a la expresión anterior al recibir esa información. Lo que se conoce habitualmente como 'cara de póquer'. Se advierten dos niveles: a una actitud la percibimos, a la otra no.
- ✿ Las emociones preponderantes indicadas para cada reino varían desde las suaves (Por ejemplo, leve irritación) hasta muy intensas (Por ejemplo, intensos deseos de matar).
- ✿ Esas emociones no surgen en estado puro en cada reino, sino que están mezcladas con otras muchas. Prepondera una básica, pero también aparecen otras. Por ejemplo, cuando experimento la emoción negativa denominada irritación también experimento otras emociones negativas asociadas con ella: envidia, celos, opacidad, amor propio, insatisfacción, avidez y así siguiendo. Es decir, que más que seis únicas posibilidades existen una infinidad de matices. Haciendo una analogía cromática, cada reino abarca todos los colores del espectro con una tonalidad básica propia de cada uno.
- ✿ No pasamos de un reino a otro como 'premio' o 'castigo' de lo que hayamos hecho en el período anterior. Son las huellas en nuestra mente, nuestra historia mental, la que nos propulsa de uno a otro, sin control de nuestra parte. Nos sucede.
- ✿ La 'estadía' en cada reino es variable y no predecible en términos de duración: minutos, horas, vidas. Lo que sí es siempre igual, hasta que no logre salir de la existencia condicionada, es la mecánica de lucha, de falta de espacio, de falta de respeto, de impermanencia. O sea, los componentes de la insatisfacción y el sufrimiento.
- ✿ Los mecanismos que se describen para entrar, permanecer, y salir de los diferentes reinos son válidos para una sucesión de vidas, para una vida, para parte de una vida, para un día, para una hora, para un minuto... Así que, cuando se habla de 'reencarnación' o 'renacimiento', no se habla solamente de vidas. Todo pasa también en un instante...
- ✿ ¿Cuándo se pasa de un reino al otro? Cuando varían las causas que nos llevaron a él. No hay duraciones definidas para permanecer en cada reino
- ✿ ¿Cómo se pasa de un reino a otro? Vía un período intermedio, en tibetano 'bardo'.
- ✿ ¿Hay alguna secuencia definida de pasaje de un reino a otro? No, depende de las causas que generan ese pasaje.
- ✿ Si bien algunos reinos parecen más apetecibles que otros, todos ellos son manifestaciones automáticas de la mente condicionada. En todos hay hábitos, fijación egoica, ignorancia. Por todo ello, hay sufrimiento. Sólo varía la intensidad y la coloratura. Más adelante en el estudio de la rueda de la existencia volveremos sobre las posibles salidas de estas regiones insalubres. Pero, primero es preciso constatar.
- ✿ Todas las actitudes condicionadas (la estadía en uno u otro reino) son intentos de disimular lo que intuyo pero no quiero ver: que no soy sólido, permanente, separado. Como estoy mirando un cielo nublado, para no ver el sol debo cubrir de la manera que pueda los pedazos de cielo que se muestran de cuando en cuando al abrirse las nubes. Y esa es una lucha permanente. **Todos los reinos implican un esfuerzo permanente para que las co-**

sas no sean como son. Si te queda alguna duda, repasá cuantas veces por día generarás frases del tipo 'si tan sólo... entonces yo sería feliz y viviría tranquilo/a'. En los puntos suspensivos ponemos 'tuviera más plata', 'llegara ya el colectivo', 'encontrara la pareja que me merezco', 'supiera hablar inglés'. Cada una de esas frases genera actividad ilusoria, dado que el simple logro de alguna de esas ansias genera otras varias para reemplazarla. No debo ver el cielo ni el sol, nunca. Da mucho miedo. Si dejo de preocuparme, de enojarme, de ilusionarme, de manipularme: ¿quién soy?

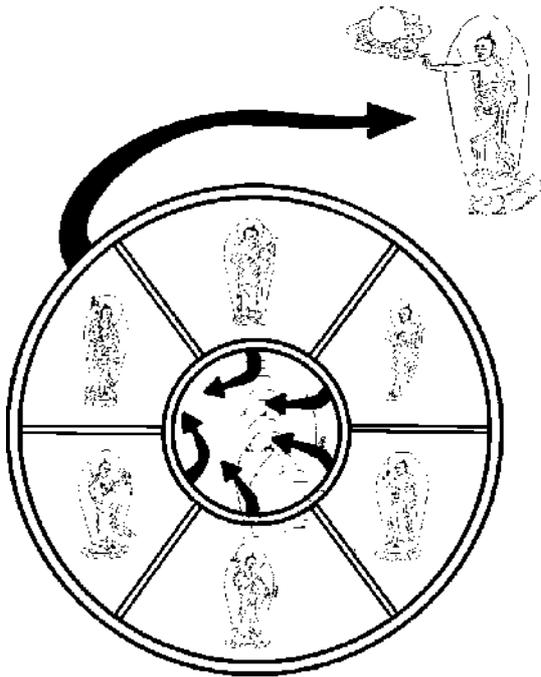
- * Si mientras estoy en un reino o cuando estoy pasando de uno a otro puedo lograr espacio, quedarme en el espacio, dejar de luchar, de querer que las cosas no sean tal cual son, me encuentro súbitamente fuera del torbellino, del giro incesante de la rueda. En lugar de la lucha y el cansancio existencial que resulta de ese combate interminable para cubrir el sol, paso al reposo trascendente de convivir con sol, nubes, agujeros de las nubes, otros seres, dolor, placer.
 - * ¿Cuándo se acaba la ronda? Cuando realizo cierto nivel de desarrollo espiritual y actúo conscientemente en el período intermedio entre dos pasajes. Si puedo decidir cuándo y cómo me muevo en la rueda de la existencia, soy libre. En términos más técnicos, logré iluminarme, vi la realidad tal cual es.
-



Ejercicio 3

¿Cuál es mi reino preponderante? Observar en distintos momentos. En este momento, en estos días, en esta vida.

LA LIBERACIÓN ES A TRAVÉS DEL REINO HUMANO...



¿¡Qué!?! ¿Acá también la teoría del antropocentrismo? Dios es un señor barbudo, con voz grave y pausada, que habla desde arriba de un inmenso trono dorado. Los budas se ponen contentos si les hago ofrendas y plegarias, se ponen nerviosos tirando a enojados si me olvido de ellos. ¿¿¿Más de eso??? Bueno, en este caso no queremos ser tan egoicos. Resulta que...

La salida posible es a través del reino humano porque en él se vive una mezcla balanceada de capacidades/limitaciones. Los otros son muy extremos.

Un ejemplo con el reino de los infiernos en mi vida diaria. Hoy me levanté con la pata izquierda, recibí un par de llamados espantosos, tengo un día difícil por delante, la bronca y la impotencia me hacen un nudo en el cuello y otro en el plexo. El reino de los infiernos. Viene la vecina a pedirme que me ocupe de los asuntos pendientes del consorcio. Le ladro, a punto de morderla "¿Querida, con todo lo que yo tengo encima, sabés el

consorcio lo que puede hacer con ese asunto?" La vecina se va medio con la cola entre las piernas, sin entender mucho, porque ayercito a la tarde yo mismo le había insistido en la urgencia de hacer algo al respecto del tema en cuestión. ¿Qué pasó? Pasó que ayer yo estaba en el mundo de los seres humanos, y veía la situación de una forma más equilibrada. Hoy, la bronca me ciega. Y no puedo salir del infierno.

Esta historia se repite igualito para los demás estados mentales que hemos llamado reinos de la existencia. Por ejemplo, cuando el tema es ganar el almuerzo del día de hoy para la supervivencia diaria mía y de mi familia, y no sé si cenamos a la noche, ¿de qué desarrollo interno me hablás? Y si todo me va bárbaro, tengo plata, amantes, el Rolls y el Rolex, dos yates y millones en el banco, me admira la gente por mi capacidad, la salud no embroma, la legítima tampoco, entonces, ¿de qué me estás hablando con eso de aprender, de transformar? ¿De transformar qué, lo que está fenómeno?

En cambio, en el reino humano podemos percibir, porque tenemos una dosis de inteligencia y otra de sensibilidad, nuestras limitaciones y a su vez nuestras capacidades, el sufrimiento propio y el ajeno. Podemos idear estrategias de salida, buscar y aceptar ayuda externa. Todos prerequisites para poder salir del círculo vicioso de la existencia habitual.

Tal vez, ahora nos sea posible vincularnos con la idea básica de este tópico de los reinos de la existencia:

No son 'lugares físicos a los que vas a parar'

Y entonces, dado que es en la mente donde se fabrican estos estados, y no algo que me viene impuesto desde el exterior, tengo la posibilidad, si quiero y hago lo necesario, de salir de aquellos reinos que me resulten indeseados.

Una reflexión suplementaria: ¿cuál es el reino deseable en última instancia? Porque parece que todos, en mayor o menor medida, son imperfectos.

La respuesta que sugerimos examinar es: ningún reino en última instancia es deseable como meta final. Entonces, si esto fuera cierto, la idea es lograr un nivel de realización personal que los trascienda a todos. ¡Llegar ser sabio/a!



Hasta ahora nos hemos fundamentalmente ocupado de los diferentes reinos y del pasaje de uno a otro. Ahora queremos ampliar el punto más importante de todos:

¿Cómo, cuándo, por qué se sale de TODOS los reinos?

Ya se dijo que si bien los llamados reinos superiores son preferibles a los inferiores, eso es una cuestión relativa. Simplemente son preferibles porque se sufre menos. El sufrimiento existe en todos los reinos, tan solo que en algunos las cosas son peores que en otros.

Desde el punto de vista del ser 'normal': *'así es la vida'*. No conoce otra cosa, por lo tanto no aspira a nada más. Y entonces el sufrimiento se autoperpetúa.

En nuestra óptica, la de los practicantes, debemos recordar que existe la posibilidad de lograr un estado que trasciende los seis reinos y todas sus adyacencias. En la representación gráfica de la Rueda equivale a 'salir' de los círculos concéntricos ('en la Rueda') y alcanzar el 'afuera de la Rueda'.

Tal como se mencionó en la sección 'La Salida es a Través del Reino Humano':

En el reino humano podemos percibir, porque tenemos una dosis de inteligencia y otra de sensibilidad, nuestras limitaciones y a su vez nuestras capacidades, el sufrimiento propio y el ajeno. Podemos idear estrategias de salida, buscar y aceptar ayuda externa. Todos prerrequisitos para poder salir del círculo vicioso de la existencia habitual.

A ese respecto Trungpa Rinpoche enseña:

“El reino humano tiene una mentalidad o inteligencia que los demás no poseen. O bien son muy inteligentes, como en el reino de los dioses y el de los asuras y están totalmente trabados, completamente ensimismados en sus propias escenas o bien como en el reino de los animales y los pretas las cosas son muy deprimentes, opresivas y no hay posibilidades de mirar lo que pasa. Consecuentemente, el reino humano es el más doloroso e irritante. Por lo tanto, es el más fértil.”

También se mencionó en la sección 'La Salida es a Través del Reino Humano':

¿Cuándo se acaba la ronda? Cuando realizo cierto nivel de desarrollo espiritual y actúo conscientemente en el período intermedio entre dos pasajes. Si puedo decidir cuándo y cómo me muevo en la rueda de la existencia, soy libre. En términos más técnicos, logré iluminarme, vi la realidad tal cual es.

De Trungpa Rinpoche:

“La raíz común a todos los reinos es el desconcierto, la perplejidad del ego, incertidumbre. A menos que hagas algo sentís que estás perdiendo terreno, de manera que el próximo obvio movimiento es tratar de meterte en uno de los seis reinos.

“Liberación es cuando no hay una direccionalidad y aparece el fin de la ambición, lo que sucede cuando te volvéis uno con tu experiencia. Conocimiento y sabiduría se vuelven uno, y eso se llama *budeidad* o *estado despierto de la mente*. Te das cuenta que nunca necesitaste hacer el recorrido, porque el recorrido ya está aquí y el objetivo ya está aquí. No es tanto el que estés ganado algo, no es tanto el que estés alcanzando la liberación, sino que es el realizar que la liberación ya es aquí, y que no tendrías que haber andado buscándola.”

Para concluir, destacamos que dado que los reinos nacen al tratar de mantener la continuidad del ego a toda costa, -lo cual implica la ilusión de poder lograrlo ocupando nuestra mente con algo distinto todo el tiempo-, el comienzo de la salida puede encararse con el remedio de siempre:

Reconocer el torbellino mental - Dejar de manipular la mente - Estabilizar la mente - Soltar

**No se sale de la rueda haciendo
Sino exactamente al revés, dejando de hacer y llegando a ser.**



INTERDEPENDENCIA



El círculo exterior de la rueda de la existencia recuerda la interdependencia de todos los elementos de nuestra realidad.

Un ejemplo. Un carpintero se prepara para hacer una mesa. Por ahora, tiene sólo algunas tablas. En un rato, tendrá lo que van a ser cuatro patas y una tapa. En otro, tres patas ya colocadas, y estará fijando la cuarta... Luego el lijado, el barniz, y ¡ya está la mesa! En algunos años, esa mesa será vieja.

Descascarada, las patas flojas, con varias ignominias encima, el fruto de la edad. Y un día usarán la madera para otra cosa o le sacarán una o dos patas para leña y no más madera...

Tal vez te preguntes a qué viene esta historia de maderas que aparecen, permanecen, y desaparecen. ¿En qué momento las maderas, los clavos, la cola y demás

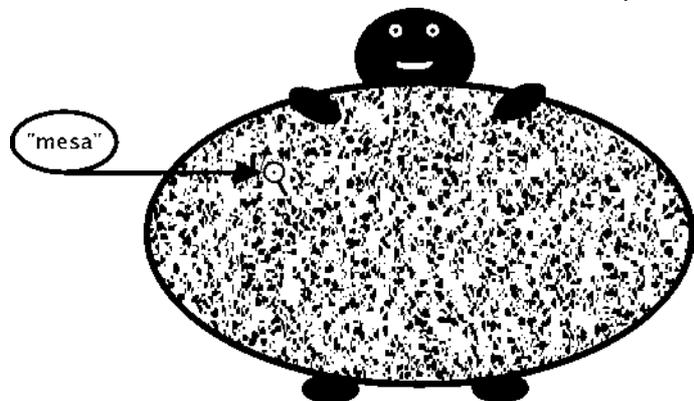
que se fueron asociando se transformaron en algo que llamé 'mesa'? ¿Al colocarle la segunda pata? ¿La tercera? ¿Al secarse el barniz? Materia opinable ¿no? ¿Y en qué momento con respecto a esa 'mesa' la mayoría de nosotros comenzará a decir que 'era un mesa' pero ya no lo es más? ¿Cuando se le aflojaron todas las patas? ¿Cuando la mandaron al fogón?

Resulta que 'mesa' es una **convención verbal - mental** eficiente para designar a un montón de partes componentes. Pero una mesa no existe independientemente de sus partes. Es un conjunto de cosas al que nos ponemos de acuerdo en llamar 'mesa' (bueno, más o menos de acuerdo, porque hay gente que, si tiene un rayón, la descarta como mesa, y un trabajador carenciado la puede llegar a usar 100 años, y si era de los ancestros aún más tiempo. De nuevo las percepciones personales de la realidad...).

Este ejemplo de la mesa se extiende sin mucha dificultad a todas las situaciones. Estás 'leyendo esta hoja'. Para este leer necesitas luz, saber leer, un autor del texto, un lugar para sentarte, tiempo, ganas, tal vez lentes, etc. Este acto de leer necesita sus **partes componentes**, porque no existe por sí mismo. ¿Y para la gente? ¿Qué pensás? ¿Yo existo como entidad única, autónoma, sólida? Si quedan dudas, esperar a la hora de las preguntas y el entrenamiento que vienen enseguida...

Resulta que cada una de esas partes componentes a su vez está compuesta por otro enorme número de partes...Y *condicionada* por ellas.

Y en un instante llegamos a una conclusión: *todo en el universo está vinculado, nada puede*



¡Qué chiquita es la mesa!
Yami
sorpresa - humildad

existir sin otros elementos que lo soporten y que lo condicionan.

Esta hoja de papel está en tus manos porque hubo un escriba que la pensó y luego la escribió, un imprentero que la imprimió, el papelerero que la fabricó. Y el árbol que dio la pulpa, regado por la lluvia del agua del mar evaporada por el sol, que a su vez te alumbraba para que haya luz para poder leer esta hoja... Una gran interacción. Y si algún elemento de la cadena hubiese faltado o sobrado, tu 'leer' no sería el mismo o simplemente no sería.

Y quede claro que no estamos tratando de presentar ningún emocionalismo tipo 'nueva era', que 'todos somos iguales', 'todo es uno', ni nada parecido. Simplemente decir que nada existe independientemente de sus partes y describir, sólo describir, lo cierto de este decir.

Bueno, ¿y a qué tanta filosofía? A que nos olvidamos que el decir mesa es una convención, no una realidad. Y pasamos a creer que existe por sí misma, permanente, real, sólida. Y resulta que no es así. Y como en todas las situaciones de la vida basadas en la ignorancia y el olvido, más tarde o más temprano surgen inconvenientes... Por eso es que sugerimos detenerse en este análisis y tratar de sacar conclusiones personales y prácticas. Aplicadas con sencillez a la vida de uno.

COMENTARIO FINAL

Hasta ahora, y a efectos didácticos, hemos descrito los cuatro círculos de la rueda como compartimientos estancos, cada uno separado de los demás. La noción de interdependencia permite ver que en realidad no es así. De la misma manera que los seis reinos de la existencia pueden presentarse como una gama infinita de posibilidades diferentes y no como tan sólo seis estados fijos, si pensamos en los cuatro círculos vemos que tampoco hay una separación neta entre ellos.

La ignorancia fundamental subyace a, y es la causa de, la aparición de los tres estados mentales de ira-odio, deseo-apego y opacidad. De nuevo destacamos que estos estados pueden aparecer combinados. Pueden aparecer momentos de odio y opacidad o deseo y odio o deseo, odio y opacidad todos juntos. Es decir combinaciones y gradaciones de todo tipo.

Al actuar movido por estos estados mentales imprimo huellas de muy diversas coloraturas en la mente. No hay sólo dos o tres colores. Hay infinitos tonos...

Impulsado por esas impresiones, creo estados de existencia a cada momento. Y descubro que todos ellos surgen dependiendo de infinitas huellas y circunstancias anteriores.

La conclusión es que la división en círculos, y dentro de los círculos en subdivisiones menores, es sólo algo temporario. Cuando comienzo a comprender, las fronteras comienzan a desdibujarse. Y cuando logro conocimiento, llego a la conclusión que no hay fronteras. Que las que pusimos al principio fueron útiles pero ya no lo son más. Hora de abarcar más...



EL CONJUNTO DE LA RUEDA Y... ¡EL MONSTRUO!

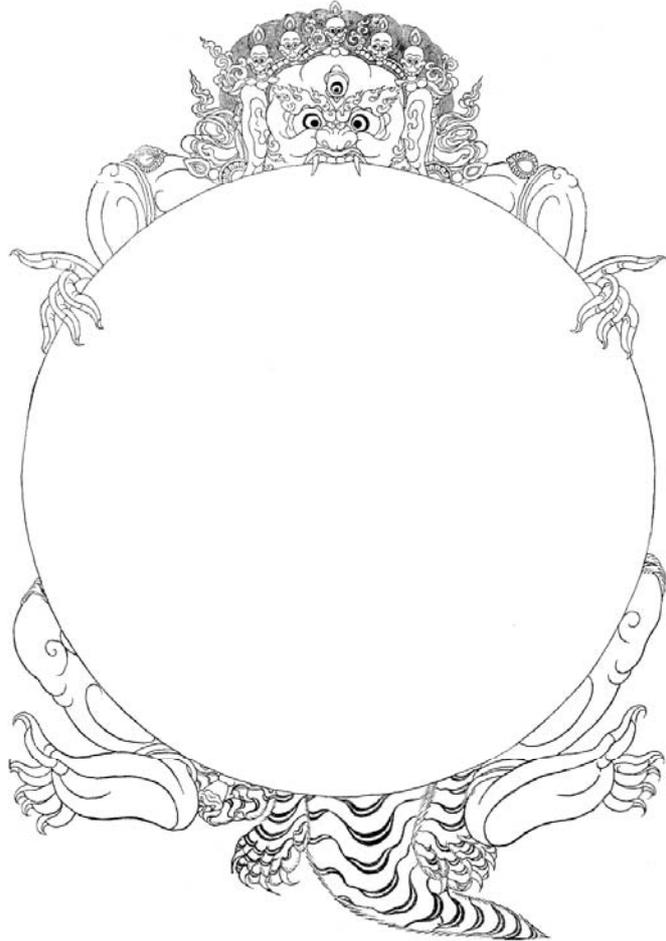
Me llamo Yama, y soy el Señor de la Muerte. Con este título y esta facha, colmillos, calaveras y demás, es evidente que me estoy por comer la rueda de tu vida. ¡Soy un terrible monstruo!

¿Sí? ¿Seguro? Porque tal vez no sea como vos lo imaginás...

Al verme por primera vez, no se entiende mucho, salvo lo exótico y terrorífico. Pasa como con muchas de las situaciones de la vida. Al vivirlas por primera vez sacamos conclusiones: lindo, feo, no entiendo... Y solemos equivocarnos.

Con tiempo y trabajo, llego a saber mejor de qué se trata y me equivoco menos dado que sé más y estoy menos condicionado.

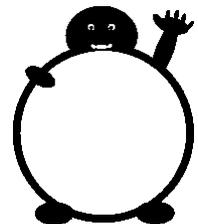
La diferencia entre una y otra etapa es ¡SABER!



Yami me muestra
en su espejo
TODA MI VIDA

- ✿ la mía (similar a la de los demás)
- ✿ en su totalidad (está todo)
- ✿ ecuanímente (sin preferencias)
- ✿ instantáneamente (sin vueltas)
- ✿ permanentemente (está siempre dispuesto)
- ✿ brillante (está limpio)
- ✿ sin mentir (me dice la verdad)
- ✿ en su vertiginoso girar (todo es impermanente)

**ENTONCES, COMO DIRÍA FIERRO,
¡¡ EL MONSTRUO, MÁS QUE MONSTRUO,
ES UN AMIGO!!**





IMPERMANENCIA

Le ponemos un título grande por ser un tema grande, grandísimo.

Lo único permanente es el cambio. Ni los pensamientos, ni las personas, ni los continentes, ni las estrellas son permanentes. Esto, puesto así, suele producir una sensación de incomodidad, de miedo, de ahogo. Porque automáticamente pensamos en que se van las cosas 'buenas'. Los amigos, los seres queridos, la plata, el bienestar. Pero, resulta que también se van las cosas 'malas'. Las enfermedades se curan, el vecino de enfrente se muda, la estrechez económica se acaba. Juega en los dos sentidos.

¿Y alguna vez pensaste qué tal si todo todo fuera siempre igual? Hasta el dulce de leche y las papas fritas serían un aburrimiento increíble. Ni que decir de vivir 1000 años... Hay muchos cuentos y novelas escritos con el personaje que no muere nunca. Se aburre de ver siempre lo mismo. Como cada generación comienza igual, sigue igual, muere igual. Como dice lo mismo siempre, comete los mismos errores siempre. Se aburre horrores.

Sobre la muerte, el ejemplo más drástico de la impermanencia, volvemos más abajo. ¡¡Brr!!

¿Por qué todo es inestable, cambiante, fugaz?

Porque como vimos en el capítulo de interdependencia, cada cosa, cada persona, cada evento es condicionado, es vacío, es impermanente. Es el resultado de una multitud de causas que lo generaron. Entonces, si una sola de esas causas se modifica un poco, el resultado cambia. Como ejemplo, mi salud es la resultante de un inestable equilibrio de miles y miles de actividades biológicas y de otras clases. ¿No es un milagro el que se mantenga más o menos en buenas condiciones la mayor parte del tiempo?

Tengamos presente que en biología se considera que el único estado de equilibrio estable es el de un cuerpo muerto. Eso es lo que hace al sistema y a las funciones, porque luego deviene otro equilibrio inestable, el de la normal descomposición de los componentes.

¿Y para qué todo esto?

Para recordar lo que ya sabemos pero nos olvidamos. Que lo natural es que **todo es impermanente**. A partir de ahí, podemos empezar a trabajar para transformar el hábito de esforzarnos todo el tiempo para que ciertas cosas (las que me 'gustan') no cambien, y ciertas otras (las que 'no me gustan') cambien lo más rápido posible. Porque es una guerra perdida de antemano, ¿no es cierto?

Nuestra muerte es el ejemplo más drástico de impermanencia. Y es super-importante el trabajar nuestra relación con ella. En nuestra cultura, se tiende a barrer la noción de la muerte bajo la alfombra. Produce miedo, desazón, de eso no se habla, no hay que ser maleducado.

Los que borronean estas líneas dicen que es un gran error. Al negar la existencia de la muerte, nuestra y de los otros, vivimos la vida como si no fuera a tener fin. Declaramos que sabemos que vamos a morir. Pero suena a una declaración en la que en el fondo no creemos. Y entonces, como no la introducimos en nuestro diseño de vida, nos equivocamos.

No estamos siendo necrófilos. Tan solo tratamos de ser prácticos. Si al vivir negamos un elemento tan básico como es el que a ese vivir ciertamente le sigue un morir, entonces nuestras prioridades de vida reflejarán esa negación. Trabajaremos para la eternidad: más cosas, más experiencias, más de todo para recién después ocuparnos de otras personas y otras cosas.



Y de todo eso que junté, en el momento final, ¿qué es lo que me va a ser de beneficio? La riqueza no me la puedo llevar. La fama tampoco. La ropa, la casa y el auto menos. ¿Entonces? Ojo, no estamos diciendo que no trabajemos para tener una casa o un traje, sino tan sólo que lo reveas a la luz de que el tiempo disponible es limitado. Estudiar las priorida-

des de vida a la luz de este elemento y eventualmente cambiar-ajustar las que merezcan ser cambiadas o ajustadas.

Tres reflexiones finales:

- ✦ Todos vamos a morir indefectiblemente. Yo también.
- ✦ El momento de la muerte es incierto. "¿Qué llega antes, mañana o el momento de mi muerte?" (Proverbio tibetano)
- ✦ Al morir no me puedo llevar nada...
- ✦ ¿Qué es lo que muere?

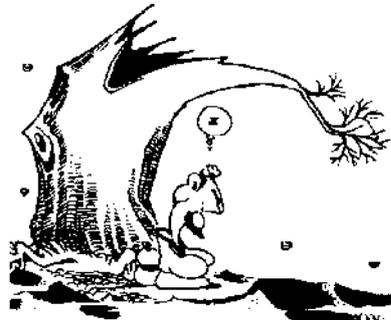
Para terminar, otra del Cai Gen Tan...



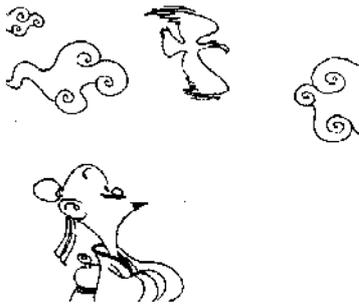
Aquellos que aman la actividad son como un rayo visto a través de las nubes, o como una vela oscilando en el viento.



Aquellos que practican la quietud son como cenizas frías, como árboles secos.



Uno debería ser como el halcón que vuela entre las nubes inmóviles.



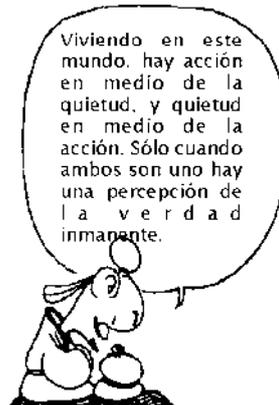
O como los peces que retozan en las aguas tranquilas.



Acción en medio de la quietud, quietud en medio de la acción. Así, uno ingresa en la mente y cuerpo del Camino.



Viviendo en este mundo, hay acción en medio de la quietud, y quietud en medio de la acción. Sólo cuando ambos son uno hay una percepción de la verdad inmanente.



Mi Evaluación Personal del día / /
LA RUEDA TIBETANA DE LA EXISTENCIA



Para completar el ciclo te proponemos una evaluación. Anónima, si lo preferís.
Si necesitás más espacio, favor de agregar hojas atrás

QUÉ APRENDÍ DE MÍ

QUÉ APRENDÍ DE LOS DEMÁS

QUÉ APRENDÍ DE LOS COORDINADORES

COMENTARIOS Y SUGERENCIAS PARA LA PRÓXIMA EDICIÓN DE LA RUEDA

**PUEDAN TODOS LOS SERES
BENEFICIARSE Y SER FELICES**





Pueda todo lo que yo haga, diga o piense,
ser de beneficio para todos los seres.

