RUEDA TIBETANA

- BHAVACHAKRA
- BHAVA – DEVENIR
- CHAKRA, RUEDA, GIRO, SECUENCIA, PROCESO

Introducciones, anclajes

- Mandala para “eliminar el mal”
- Uno es uno
- Uno es responsable por uno
- El otro es el otro
- Acompañar más que ayudar
- *Las ayudas aceleran los procesos si uno no se equivoca de ayuda*
- Practica adaptada por apropiación consciente

Ayudar – acompañar - interferir

- Estos tres términos suelen usarse frecuentemente en las apropiaciones modernas del yoga y derivados, new age y cia, sin embargo, dentro de la tradición del yoga clásico tienen connotaciones especificas y ciertas notas a tener en cuenta: Se puede acompañar, o se debe; es muy difícil ayudar y no se debe interferir.
  a) mas que ayuda, acompañar "acompaña a tu amigo hasta que encuentre agua"
  b) amistad espiritual budista, kalyanamitra, más que guru;no idealizar a los instructores y derivados. Eso es proyección y casi siempre termina mal.
  c) conocer las fuerzas fundamentales de las cuales cada uno dispone y propagar SILA: ETICA Y MORALIDAD
  d) revisar la noción de sila, entendida como confianza en la propia competencia enmarcada en una ética universal) en lo individual, RESOLVER y no tapar ni dar largas: no es lo mismo resolver que surfear los temas.
  e) saber cuando una problemática se supera aunque no se resuelve, distinguir. A veces solo se puede superar.
  f) trabajar en afirmarse en lo propio: identificar que es lo propio, y saber que todo tiene costos: que costos se pagan y desde que eje de valores
  g) mantener el buen humor
  h) trazar una guía personal de como afrontar las crisis: confianza en la inteligencia de la vida.
  i) todo pasa. La vida es sabia.

Vajrapani, protector. Indica la actitud decisiva para acceder a la sabiduría

Otros principios generales

- Trabajo interno implica esfuerzo individual
- Escuchar – concluir – practicar
- Oir- pensar – meditar
- Parar y ver / des-eslabonar
- Mente muy fuerte para anhelar el Bien
- Mente muy fuerte para vencer el dolor
- *Las enseñanzas no son ideas para coleccionar, sino un camino a seguir*
- *CAMINO: un enigma individual a descubrir*
- *Actitud firme “feroz”.*

- En el centro no hay nada,
- El vacío - todo
- Un punto equilibrio
- Si comprendo, salgo
- La rueda no para, no se detiene; si para, entiendo
- Si entiendo, no pienso
- Distinguir nivel conciencia – nivel mental

La mente y sus 3 venenos

3 energías

- Puras: centrípeta-centrifuga-inerte
- Contaminadas: apego, ira, pesadez
- Elevadas: devoción, servicio, conocimiento

En torno a la mente…

- La acción; según píen so, actúo
- Según actúo, experimento
- Como actúo? Bien, mal , mezclado,
- Mis acciones me pertenecen, sus efectos, no. Responsabilidad
- Causa y efecto, continuidad de la vida.

Akshobya, el imperturbable, presenta el mantra de las 6 silabas; describe los 6 reinos

- OM MA-NI PAD-ME HUM

Los reinos de la existencia

- **<u>Circulación de los reinos de la existencia</u>**
- Los dioses, arriba, se creyeron sus logros, y entraron en fase de orgullo-soberbia-- hicieron y generaron que los envidien: quienes, los titanes, que serruchan el árbol.
- Estos titanes envidian con poder, y agresión, por atrás, conocen cuales fueron sus raíces y tratan de movérselas.
- Esta actitud de sacudir las raíces de aquellos que se envidia es el estado titán

- Como no alcanzan su objetivo, no hay una completa satisfacción y aumenta la incomprensión, de la envidia se pasa a:
- La avaricia, el deseo, la pasión tan fuerte que se convierte:
- En una necesidad: los *pretas*, fantasmas: el dibujo muestra seres de panza grade, garganta angosta: no pueden tragar.

- Se cae en la bronca cálida, el infierno, el punto más bajo, ahí esta ira se va enfriando, y da lugar a la indiferencia
- Por lo menos, la indiferencia da vuelta el signo karmico: de
- (-) a (+), y por lo menos, gracias a esta semi-no-negatividad-de la indiferencia, llego a comprender como un estúpido:
- el reino animal

- y desde este reino se alcanza, por estupor, la ignorancia y con ella, la oportunidad humana: la única fase de conciencia que posee la posibilidad de libertad y responsabilidad, de unir conocimiento y compasión: *prajna* y *karuna*, cuya unión constituye el símbolo y la función *samvara*.

- Los dioses alcanzan este estado según sus base moral y sus enseñanzas en la vida previa. Otorga la belleza, fruto de la tolerancia; la longevidad, fruto de salvar vidas; y la prosperidad, fruto de la generosidad. Problema: carecen del impulso del desafío para cambiar de estados hacia un nivel de mayor desarrollo ético.

- Semejantes a los dioses, sus heridas no sanan instantáneamente; en este reino, Avalokitesvar aparece con la espada del discernimiento.Es la naturaleza codiciosa y peleadora la que conduce a este reino. La espada debe entenderse como una herramienta apta en un área donde lo normal es la fuerza y la pelea.

- Los pretas son avaros. Y codiciosos. Son formas que no pueden abandonar el bardo por estar demasiado apegadas a sus vidas previas. Hay 4 formas de pretas. La palabra preta puede tener hasta 12 significados, por, fantasma, demonio femenino, etc.

- El reino infernal es el opuesto a los dioses, semejante al purgatorio cristiano; esta experiencia es difícil para cualquier aún para un estudiante/practicante del budismo. La lección final es trascender la noción de un yo fijo. º

- En el reino animal, este solo sufre. Es una existencia dominada permanentemente por el temor y genera reacciones inmediatas. Muy reactivo.

- Reino humano, tiene el potencial y la libertad, pero tiene pasiones.

Colores y sabidurías

DISTINTOS TRABAJOS INTERNOS

1. ABANDONARLAS: Guardarse de su aparición

2. DOMINARLAS: mediante la aplicación de los “antidotos”

3. TRANSFORMARLAS: reconocer la dimension de sabiduria inherente al plano emocional y “alquimizarlas” mediante la meditacion en la vacuidad

4. RECONOCER SU NATURALEZA ver en las cinco formas de emociones el aspecto primordial o sabiduria

LOS ANTIDOTOS

- Practica de confesión y purificación altamente eficaz:

1. el poder del arrepentimiento respecto de actos negativos cometidos
2. el poder de la confesión
3. el poder de la meditación actual, vacuidad, amor o compasión
4. el poder de la resolución de no reiterar

- LOS 4 INCONMENSURABLES
- Amor
- Compasión
- Bondad
- Ecuanimidad

AMARILLO-RATNA

- Amarillo, Ratnasambhava
- Emoción: orgullo, soberbia, lejanía
- Raíz: inseguridad
- Transformación: generosidad
- Sabiduría: ecuanimidad

BLANCO- VAJRA

- Blanco: ira
- Raíz: debilidad
- Transformación: discernimiento
- Sabiduría: espejo

ROJO - PADMA

- Emoción: pasión
- Raíz: aislamiento
- Transformación: Todo es uno esencialmente, unidad intrínseca de todo
- Sabiduría: compasión

VERDE AMOGHASIDDHI

- Emoción: temor, celos, envidia,
- Raíz: inseguridad y rigidez
- Transformación: confiar
- Sabiduría: Adaptación

Azul Buddha

- Emoción: indiferencia, ignorancia, no me importa
- Raíz: desconocimiento, incapacidad de compromiso
- Transformación: comprometerse, tomar la tierra por testigo
- Sabiduría: Omnisciencia perfecta, intuición perfecta.

- Ultimo circulo: la cadena de los 12 elementos dependientes…continuara……