

Colaboración de Guadalupe Coello.

Escuchando Al Dalai Lama En La Arena México...

La compasión es el deseo de ver a los demás felices.

Una atmósfera amorosa en tu casa es el cimiento para tu vida.

Una mente feliz es una mente sana y una mente sana es buena para el cuerpo.

El propósito de la vida es ser felices.

Vamos a tratar de reconocer el carácter precioso de cada día.

Es nuestra responsabilidad individual y colectiva, preservar y cuidar el medio ambiente en el que vivimos.

Descuidar la felicidad y una mente indisciplinada lleva al sufrimiento.

Si es posible ayuda a los demás, y si no puedes por lo menos no les hagas daño.

La Paz comienza en el corazón.

Yo derroto a mis enemigos cuando los hago mis amigos.

Abre tus brazos al cambio sin abandonar tus valores.

Cuando te das cuenta de que has cometido un error, toma medidas inmediatas para corregirlo.

Palabras del Dalai, después de 10 minutos de Oración Meditativa en el Sutra del Vacío (realmente conecta. A la audiencia con el corazón... La energía es impactante):

La profunda perfección de la sabiduría es el VACÍO.

Comenzamos con el Sutra (palabras o discurso del Buda) del corazón al decir AahAah.

Libera las emociones e imágenes ya que todo esto es el maya no es real.

Cuando vemos la situación esto se constituye en un demonio ya que reaccionamos con apego a lo que percibimos como agradable y si el fenómeno decidimos que es desagradable lo rechazamos, esos fenómenos que interpretamos agradables o no, están relacionados con el ego. Y no tienen una naturaleza real, verdadera.

El yo no tiene existencia real y esa es la fijación del demonio tomar como real lo que no es real... Y ese es el sufrimiento.

Quien es el que disfruta? Ese ego.

Tampoco la identidad mental y física existe... Las aflicciones psicofísicas, como el odio y el apego, no tienen una existencia real tampoco.

Hay vidas pasadas, presentes, y futuras; Lo que se va reencarnando es esa carrocería que se va armando con los cinco impulsos, o, agregados conciencia, formaciones de la mente o pensamientos, emociones o sentimientos, formaciones de la mente o percepciones y cuerpo o forma, a lo que se le llama Yo, que es un concepto armado con estos 5 agregados.

Como dijo Milarepa nada tiene existencia real... En el nivel convencional si hay una verdad solo que en ese nivel es la realidad aparente... Pero en el nivel absoluto nada existe ni siquiera la Iluminación.



Los 5 agregados están compuestos por lo físico y lo mental.

La Escuela Tántrica admite que hay una cierta realidad en ese nivel convencional en que todo es aparente.

La continuidad de la conciencia afectiva es donde se han aplicado antídotos.

El nirvana va a ser ese continuum de conciencia libre de aflicciones.

El Samsara (estado mental, agitado, insatisfecho y confuso que nos causa el sufrimiento); es causante del sufrimiento, entonces habrá que trabajar en el desapego para liberar el karma.

Dos maneras de tomar el Sendero:

1. Tomar el sendero conceptual y dualista que es el método. Donde está también el fruto.
2. Sendero de la Sabiduría que es la de el gran gozo y Vacuidad.

La conciencia está formada por instantes en los que hay un cambio constante, ese es el continuum con un cambio sutil constante, por su propia naturaleza cada instante sigue al anterior, por lo tanto la conciencia es una serie de instantes de conciencia que no tienen ni principio ni fin, constituyen el Yo.

Causas operativas serían el cuerpo físico y mental donde la conciencia es dual y por lo tanto conceptual.

Causa sustancial de la conciencia son esos instantes de la conciencia ligados uno al otro...

Cuatro Principios:

1. Perseverancia es el fundamento para evitar el sufrimiento.
2. Principio de funcionamiento para evitar el sufrimientos saber cómo funciona el razonamiento a través del estudio.
3. Evidencia para ver cómo se relacionan causas y resultados. Sabiendo que somos causa y por lo tanto efecto.
4. Naturaleza es algo natural como surge en la mente y está relacionado con los 4 elementos, es así y ya.

El desaliento es una forma de Pereza y hay que despejar la pereza.

La Meditación es muy importante e imprescindible para que surja el conocimiento real...sobre la base de una mente calma se puede lograr una mente penetrante...

Uno de los obstáculos es la pereza.

Enfocar la mente en un objeto y no olvidar el objeto ni moverse para lograr la presencia... El Alerta, la vigilancia que detecta que la presencia ya no está, por la dispersión.

Así se logra la mente y el cuerpo entrenado en este estado meditativo.

Tomamos la INTENCIÓN de espíritu meditativo... A través de una meditación.

Hay una relación que se forma entre el discípulo y el maestro solo así se puede dar la INTENCIÓN para despertar el ESPÍRITU.



Pide que se retiren los que pertenecen a cierta escuela que no veneran esta relación entre discípulo y maestro, y que entorpecerían la meditación para despertar el Espíritu...

Hacemos una Oración ofreciendo ser un apoyo para los menos afortunados.. Protegerme en el Dharma...Purificar mi mente y cuerpo negándome a los placeres que denigren, traicionen y/o disipen mi mente - cuerpo.. Me ofrezco en servicio de la humanidad y generaré el Espíritu del despertar a través de la Vacuidad. Evitando causar daño y por el contrario será al servicio de los otros... Que lograré la compasión.

Pido que al igual que los Budas del pasado pueda yo generar el Espíritu del despertar llevando ahora una vida fructífera ya que ahora soy un hijo de Dios (pide a los Católicos o de otras religiones que visualicen a Jesucristo o a la Virgen María... cruzaré ese gran puente dejando atrás la vida mundana y tóxica...

CAMBIA TU MENTE Y TRANSFORMATE PARA TRASCENDER...

Con la Bendición del Dalai Lama.

