



➤ Como convertirse en un buen recipiente

Nuestro tema ahora es como convertirse en un buen recipiente, renunciando o reduciendo los tres defectos de la vasija.

➤ Las seis manchas

No son tan graves como los tres defectos de la vasija pero forman parte de ellos, es aquello que nos mancha, mientras estén estas manchas en la superficie del camino de la práctica, éste no estará limpio o claro.

- **-primera mancha -el orgullo:**

Alguien que ha estudiado mucho, que ha tenido realizaciones, que tiene una salud estupenda, o un cuerpo hermoso, puede sentir una especie de orgullo.

Dentro del Dharma, por ejemplo, vemos a alguien que ha estudiado mucho, a un erudito que piensa, *“en este nivel yo sé más que el lama o maestro”*. Esto pasa a veces, el estudiante parece saber mejor, bueno, mejor no sé, pero más que el maestro.

Pero más o mejor, esa es la cuestión. No importa si se es un erudito o un practicante altamente realizado intelectualmente, cuando uno es estudiante, es simplemente estudiante. No hay que cuestionarse nada más, y se tiene que trabajar esa sensación de orgullo, yo soy mejor, yo soy bueno, soy más que el maestro o que el resto de la gente alrededor. Esto es como hinchar nuestro propio globo. Cuanto más lo hinchamos más fácil será que nos explote en la cara. No es de mucha utilidad.

Al abandonar esta sensación de orgullo, desarrollamos un sentimiento de humildad, y siempre tomamos el asiento más bajo.

- **Falta de interés por el Dharma**

No tener confianza (devoción) en el Dharma. Tal vez para vosotros sea difícil, pero sin ese sentido de devoción y confianza hacia el maestro, hacia el Dharma de hecho, uno no entra realmente por la puerta de la práctica del Dharma. Así, es bueno tener este sentido de devoción y confianza y apertura. Es entonces cuando surge realmente el interés por el Dharma, por las enseñanzas y por la práctica.

Porque si estamos aquí es principalmente por el Dharma. Tenemos que tener interés por las enseñanzas, motivación, inspiración. Sin esto no es posible continuar realmente. Es como poner un trozo de césped delante de un perro, no le va a interesar para nada. Si ponemos el césped enfrente de una vaca, esta va a demostrar interés, pero al perro no le va a interesar. No seamos como el perro en este sentido, deberíamos mostrar un cierto interés. El hecho de que seamos un practicante alto, medio o bajo depende de cuánto interés tenéis, cuan fuerte es nuestro interés y nuestra inspiración en el Dharma.

Mientras estamos escuchando, reflexionando, meditando,

- **no dejar que la mente salga fuera de las cinco ventanas de los cinco sentidos**, porque si dejamos que nuestra mente vaya detrás de los cinco sentidos de las percepciones, nos vamos a distraer. De hecho, es necesario cerrar las cinco puertas de las percepciones. Esto significa **desarrollar una mente centrada en un punto o concentración**.

Y a la vez,

- **no dejar que la mente se hunda**,

Porque si la mente se hunde, se vuelve ansiosa y la mente se vuelve perezosa, desorientada, dormida. Hay gente que una vez que está en la gonpa, en cuanto se sientan en la postura de meditación lo que hacen a continuación es empezar a dormir. Eso es estar adormilado. Tenemos monjes muy buenos en eso. Si les pedimos ir a la gonpa a hacer una puja, en el momento en que se sientan en el cojín de meditación, se duermen. Es asombroso, increíble. A veces es una especie de práctica o realización, ser capaces de dormirse tan rápido y tanto tiempo. Pero en el momento en que la puja acaba y salen del templo, están despiertos, atentos, alerta, activos.

Esto es increíble. Estas cosas no son buenas. Tenemos ciertos monjes que nosotros identificamos y, naturalmente, intentamos ayudarlos en cómo no dormir en la gonpa, pero si esta situación sigue durante mucho tiempo, los ponemos en diferentes categorías, en la cocina, en las tierras, o realizando diferentes funciones en que puedan estar activos. Esto no es bueno para ellos, por supuesto, se pierden mucho.

- **Otros son muy activos, muy excitables**,

Otros no tienen paciencia, y en cuanto el maestro dice una palabra las agarran instantáneamente, sin tener un poco de relax o tiempo para su comprensión. Esto tampoco es bueno, es demasiado rápido, hay demasiada excitación.

Rápido o lento, ni estar demasiado adormilado ni estar tan excitado que te agarras a las palabras solamente sin realmente conocer su significado. Hay que estar un poco más en el medio.

A veces la sesión se vuelve larga, a veces se vuelve difícil de comprender porque es muy filosófica o una enseñanza muy elevada.

Si esto pasa, **aparece una especie de aburrimiento** y si no, empieza a aparecer una **queja interna**:

“Esto es muy largo, estamos sentados mucho tiempo, lo que dice el maestro no tiene mucho sentido!, o si no, “tengo sed, tengo hambre, o hace mucho calor, o hace mucho frio, o estoy muy triste, sin razón”. Así la mente no se dirige al Dharma. Esta clase de experiencia no es buena, porque hay una falta de esfuerzo, falta de implicación personal. Cuando estamos escuchando debemos poner todo nuestro esfuerzo, nuestra diligencia, tolerancia, paciencia, sino no vamos a ser capaz de progresar en el camino. Cada vez que escucháis o recibís enseñanzas o realizáis una práctica tenéis que pensar: *“esta es la última comida deliciosa de mi vida”*.

Cuando ponemos esta intención, *esta es la última comida*, por supuesto que le vamos a dar mucha importancia. De otra manera, la actitud de queja *“estoy cansado, tengo hambre, estoy triste, hace calor, tengo frio, estoy loco, tengo dolor de cabeza”*, dando vueltas a toda clase de veinte mil problemas no va a traernos ningún beneficio. El hecho es que, desde siempre, estáis activamente implicados en actividades samsáricas, es por eso por lo que tendríais que estar tristes y no lo estáis. Y luego aquí, una vez estáis escuchando el Dharma, os sentís tristes. ¿De qué? Cuando estas cosas ocurren es bueno leer las biografías de los grandes maestros, de los grandes practicantes, cuanto esfuerzo, diligencia y dedicación pusieron ellos. Leer estas historias puede inspiraros. El Dharma es muy precioso y no siempre tenéis la suerte de escucharlo por eso es bueno pensar en el gran beneficio que nos aporta escucharlo. Pensar en todas estas cosas cuando aparece el adormilamiento o la tristeza y practicar el Dharma con alegría.

Esto es de parte de la vasija, todo lo que debe de ser abandonado.

Gyetrul Jigme Rinpoche (Corps, Francia, 2006/2007)