

TU ESPACIO ALTERNATIVO

DESPERTANDO CONCIENCIAS

CONÓCETE A TI MISMO Y CONOCERÁS AL UNIVERSO Y A LOS DIOSES



El camino hacia la iluminación

COATZACOALCOS, VER.
LAURA ROBLES BARAJAS/
RESPONSABLE EDITORIAL
 DIARIO DEL ISTMO

El modo más significativo de utilizar nuestra preciosa existencia humana no consiste en dedicarla al logro de la propia liberación del sufrimiento sino en alcanzar la gran iluminación o Budeidad a fin de ayudar a todos los seres sintientes. Para ello hemos de confiar en las enseñanzas mahayanas de Buda. Primero hemos de generar la preciosa motivación de bodhichita, y después emprend

der el modo de vida del Bodhisatva con la práctica de las seis perfecciones hasta convertirnos, una vez que hayamos completado este adiestramiento, en un ser iluminado, en un Buda.

Si nos adiestramos en la bodhichita y seguimos el modo de vida del Bodhisatva, llegará un momento en que nuestra mente se liberará de las perturbaciones mentales y de sus impresiones. A las perturbaciones mentales o engaños se los denomina «obstrucciones a la liberación» porque nos mantienen atrapados en el samsara, y a las impresiones de los

engaños se los llama «obstrucciones a la omnisciencia» porque impiden que logremos una percepción directa y simultánea de todos los fenómenos. Cuando la mente se libera por completo de las dos obstrucciones, la naturaleza última de la mente se convierte en la iluminación total, llamada también gran liberación o gran nirvana, y nosotros nos convertimos en un Buda.

La raíz de la bodhichita es la gran compasión, una misericordia imparcial que desea proteger del sufrimiento a todos los seres sin excepción. No es posible generar esta gran

mente compasiva sin antes sentir amor afectivo por todos los seres. Este amor es una mente que se siente cerca de los demás y los estima. Si amamos a los demás, cuando comprendamos que están sufriendo sentiremos compasión por ellos de manera natural. Por lo tanto, para convertirnos en un Bodhisatva, primero hemos de experimentar este amor afectivo por todos los seres sintientes y luego generar las mentes de gran compasión y bodhichita.

AMOR AFECTIVO

Buda enseñó que para cultivar este amor afectivo por todos los seres hemos de aprender a reconocerlos como nuestras madres y contemplar lo bondadosos que son con nosotros. Con este fin realizamos la siguiente contemplación: Puesto que es imposible encontrar el principio de nuestro continuo mental, podemos deducir que en el pasado hemos renacido incontables veces y, en consecuencia, que hemos tenido innumerables madres. ¿Dónde están ahora todas ellas? Nuestras madres son los seres sintientes.

Es incorrecto pensar que nuestras madres de vidas pasadas han dejado de serlo porque ha transcurrido mucho tiempo desde que se preocuparon de nosotros. Si nuestra madre muriera hoy, ¿dejaría acaso de ser nuestra madre? Todavía la consideraríamos como tal y rezaríamos por su felicidad. Lo mismo ocurre con todas las madres que tuvimos en el pasado —murieron pero siguen siendo nuestras madres—. El que no nos reconocamos sólo se debe a que hemos cambiado nuestra apariencia externa.

En nuestra vida diaria nos encontramos con diferentes seres sintientes: humanos y no humanos. A algunos los consi-

deramos como amigos, a otros como enemigos y a la mayoría como extraños. Este tipo de discriminación es producto de nuestras mentes erróneas y no es verificado por una mente válida. Como resultado de las diferentes relaciones kármicas que mantuvimos en el pasado, algunos seres nos parecen agradables y atractivos, otros desagradables y otros ni lo uno ni lo otro. Tenemos la tendencia a aceptar estas impresiones sin vacilar, como si fueran realmente ciertas. Pensamos que las personas que nos agradan son de por sí agradables, y que las que nos desagradan son intrínsecamente desagradables. Esta manera de pensar es incorrecta. Si las personas que nos parecen atractivas lo fueran por sí mismas, cualquiera que las viera las consideraría también de tal modo; lo mismo sucedería con las que consideramos desagradables; pero esto no es así. En vez de asentir a este tipo de mentes erróneas, es mucho más beneficioso considerar que todos los seres sintientes son nuestras madres. Al encontrarnos con alguien hemos de pensar: «Esta persona es mi madre. De esta manera generaremos un sentimiento ecuaníme de afecto por todos los seres.

Si pensamos que todos los seres sintientes son nuestras madres, nos resultará más fácil generar sentimientos sinceros de amor y de compasión hacia ellos, nuestras relaciones diarias serán más estables y constructivas, y de manera natural evitaremos cometer acciones perjudiciales, como matar o hacer daño a los demás. Puesto que reconocer que todos los seres son nuestras madres aporta enormes beneficios, deberíamos adoptar esta manera de pensar sin vacilaciones.

Una vez que estamos convencido de que todos los seres son nuestras madres, a fin de generar amor afectivo hacia ellos, reflexionamos y recordamos lo bondadosos que han sido con nosotros.

BODHICHITA

Cuando hayamos generado una mente de gran compasión por todos los seres, hemos de pensar:

Quiero liberar a todos los seres del samsara, pero ¿cómo puedo conseguirlo? Mientras yo mismo permanezca en el samsara no podré ayudarles. Si no soy capaz de recordar mis propios problemas, ¿cómo voy a solucionar los de los demás? Sólo un Buda tiene el poder de proteger a todos los seres sintientes y de proporcionarles una felicidad pura. Por lo tanto, para cumplir mi deseo de liberar a todos los seres del sufrimiento, voy a alcanzar el estado de Buda.

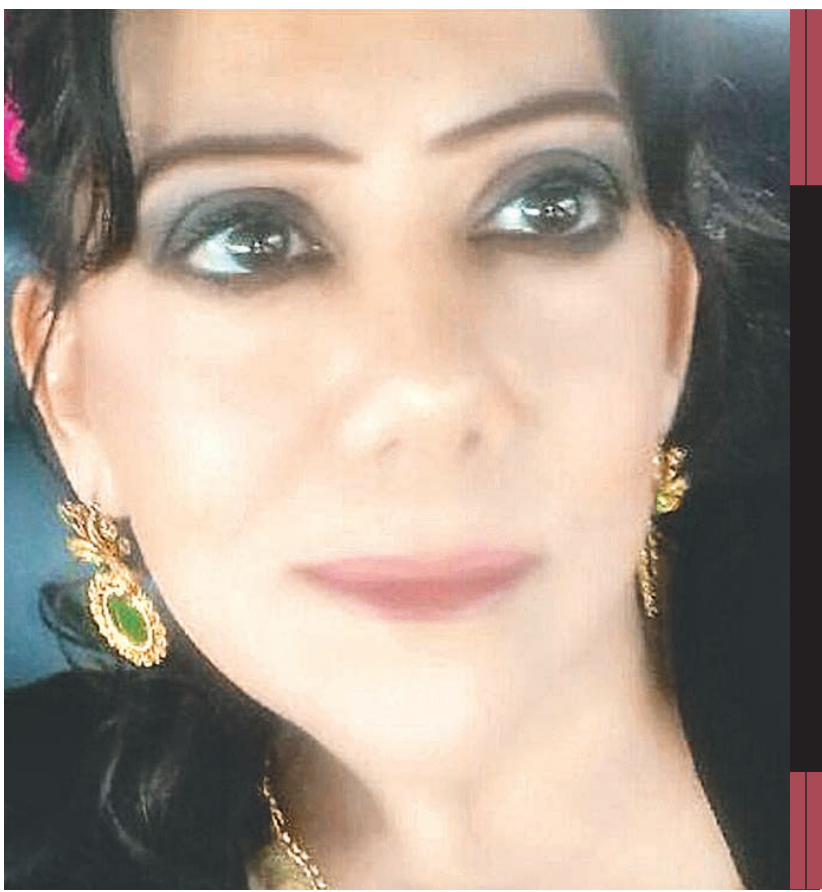
Podemos meditar en este pensamiento una y otra vez hasta que lo generemos de manera espontánea día y noche.

Cuando esto sea así, habremos logrado la verdadera realización de la bodhichita y nos habremos convertido en un Bodhisatva, en un hijo o hija de los Budas. El mero deseo de querer ser un Buda para el beneficio de todos los seres es lo que se llama «la bodhichita aspirante». Después, si hacemos la promesa sincera de seguir el modo de vida del Bodhisatva por medio de la práctica de las seis perfecciones, nuestra bodhichita aspirante se convertirá en «la bodhichita comprometida».

Comentarios: miespaciointeractivo@gmail.com

¡Muchas felicidades!

Y los mejores deseos para la guapa, Claudia Tapia Canto quien este pasado 27 de junio desprendió una hojita más en su calendario personal y estuvo de lo más consentida por su familia y cercanas amistades. ¡Enhorabuena!



Famosos votan por la democracia

« Resaltan el valor de acudir a las casillas. Algunos viajarán a México para hacerlo

EL UNIVERSAL

Actores y cantantes se manifiestan a favor de que este 1 de julio sea un festejo democrático para México. Para eso, incitan a los ciudadanos a que salgan a votar.

Todos predicán con el ejemplo y destaca el de algunos que, viviendo o trabajando en Estados Unidos, viajarán a México para ejercer su derecho al voto. Angélica Vale, por ejemplo, vive en Miami desde hace tiempo pero tiene clara su obligación como ciudadana mexicana: «Por supuesto que hay que ir a participar, por el que sea, infórmense por el que vayan a votar, pero háganlo. Creo que es importante hacernos oír».

Alan Tacher está preparado para hacer el viaje: «Voya venir a México a votar, tengo mi INE perfectamente bien, todo listo». A Mauricio Martínez las

elecciones lo tomaron en la ciudad de Nueva York, ciudad donde prepara un espectáculo personal en teatro. El actor no tiene la residencia estadounidense por lo que no pudo participar en el proceso de voto de mexicanos desde el extranjero, pero asegura, está listo para acudir al consulado y llenar la boleta electoral. «Ya estoy registrado, voy al Consulado Mexicano a votar. Es importante porque sigo siendo mexicano, no tengo residencia acá (EU), es nuestro derecho y obligación. Hay que votar, porque a veces la gente dice: 'no importa mi voto'. ¡Claro que importa! Es fundamental fomentar el voto y decirle a las personas que tienen que salir y participar, no importa que esté lejos, hay maneras de hacerlo. Bendita tecnología y bendita modernidad que ahora se puede hacer también desde lejos».

Alejandra Barros, protagonista de la telenovela Mañana será un día mejor, destaca la importancia de hacerlo: «Yo creo que es una obligación y también una responsabilidad; todos tenemos que ir a votar, estemos de acuerdo o no».

Susana Harp incluso hace una alegoría entre fútbol y las votaciones, ahora que el Mundial de Rusia parece ocupar los espacios más importantes de la discusión en México, ante la euforia que se ha desatado por la actuación de México (que mañana lunes juega octavos de final frente a Brasil), la cantante señala una diferencia entre el deporte de las patadas y la política:

«Cuando vemos un partido de la selección no nos queda de otra más que ver la pantalla, gritar, pero en la política no, todos tendríamos que estar haciendo algo por México».

Integra A.C.
Trabajando para Transformar

CURSO - TALLER
Pastel Frio de 3 Leches con relleno de crema pastelera y cubierta de merengue italiano.

Aprenderás a elaborar el pan, el relleno y el merengue.

INCLUYE:
Ingredientes y utensilios.
TRAER:
Batidora, domo para pastel, mandil y gorro.

¡CUPU LIMITADO!

COSTO \$ 500.00

ÚNICO DÍA:
MARTES 04 DE JULIO 2018
HORARIO: 16:00 A 19:00 HRS.
LUGAR: INTEGRAL A.C.

INSCRIPCIONES:

EN OFICINAS INTEGRAL A.C.
DE LUNES A VIERNES DE 9:00 A 1:00 PM / 4:00 A 6:00 PM
Y SÁBADO DE 9:00 A 1:00 PM

Curso - Taller Pastel Frio de Tres Leches

integra_ac@hotmail.com
[Integra AC](https://www.facebook.com/IntegraAC)
[Integraac17](https://www.instagram.com/Integraac17)

Lázaro Cárdenas # 714 Esq. Aldama Col. Centro Coatzacoalcos, Ver. Tel. 921 21 233 91