

Transformación personal a través de las etapas graduales del *lamrim*

Esta es la versión para imprimir de: http://www.berzinarchives.com/web/x/nav/group.html_1413203077.html

Alexander Berzin Morelia,
México, octubre 2008

Sesión 5: Los diferentes reinos de existencia y el karma

transcripción inédita

Escuchar la versión en audio (1:39 horas) {5}

Before we get into our discussion of karma, there was one point in the initial scope teachings that I sort of skipped over quickly, as many people often do.

Antes de abordar con un poco más de detalle el tema del karma que les ofrecí, salté un punto muy importante del nivel inicial del lam rim que curiosamente con frecuencia suele saltarse.

This is the discussion of the sufferings of the three lower realms, three worse realms I prefer to call them.

La discusión del tema de los sufrimientos de los tres renacimientos inferiores.

Actually the Tibetan word for it is the three "bad" realms. So, "bad" is a bit heavy to say, so I call them "worse." There's no word there meaning "lower" realms.

No existe ninguna palabra en tibetano, aunque sí suele traducirse como reinos inferiores, pero en realidad en tibetano la palabra lo que dice es los tres reinos "malos", y por eso yo suelo traducirlo como los tres "peores" reinos.

Let's not getting into a discussion of etymology. I will refrain.

Dice: "Estoy a punto de meterme en una discusión etimológica, porque además me encanta, pero voy a hacer un esfuerzo y por hoy me voy a aguantar".

Now, some people like to make a Dharma-lite version of the lower realms - the *worst*... now I said "lower"... of the worst realms

Algunas personas suelen y les gusta mucho dar una versión Dharma-lite de los *peores* reinos.

and in fact make a Dharma-lite version of all the various six realms: We can accept that there are humans; we can accept that there are animals; some of us might accept that there are spirits or ghosts...not everybody, but some people in some cultures will... but *other* life forms are a bit difficult.

Una forma de la versión Dharma-lite de estos seis reinos de existencia, a nosotros nos consta el reino humano, el reino de los animales, tal vez algunos de nosotros creamos en los espíritus o los fantasmas, pero en otras culturas son aceptadas *otros* reinos de existencia y para nosotros esto significa algo que nos cuesta bastante trabajo.

And so the Dharma-lite version is that these realms are really talking about psychological states or mental states of humans.

Así que la versión Dharma-lite de la descripción de estos seis reinos nos habla de estados psicológicos en las mentes de los humanos.

And there is an aspect of the teachings, a point of the teachings, which says that after rebirth in one of these realms then there will be a residue, a slight residue, of that type of experience in a human rebirth - if there is a human rebirth that follows then.

Y en las enseñanzas se nos suele decir que si alguien aborda un renacimiento humano después de haber tenido alguno de estos peores renacimientos entonces hay un cierto remanente que queda de aquellos renacimientos malos que se manifiesta, en alguna manera, en un renacimiento humano.

So there's something similar in a human experience. But this is *not* the real-thing six realms.

Así que puede haber, por lo tanto, una experiencial similar, digámoslo así, en una vida humana, pero esto *no* es la versión completa, del Dharma completo, de la exposición de los seis reinos.

So, now we have to go to the real thing. As we saw in our discussion of real-thing Dharma, everything is based on an understanding of mental continuum, mental activity with no beginning and no end.

Ahora, necesitamos entrar a la discusión de este tema desde el Dharma *de a de veras* y recordemos que todo el Dharma *de a de veras* está basado de manera muy importante en el entendimiento de la existencia de un flujo mental sin principio y sin final, y no puedo enfatizar lo suficiente lo crucial que es este punto.

And if we examine the various parameters of what is experienced in terms of things like sights and sounds, and physical sensations, and happiness, unhappiness, etc., these are different parameters that can be experienced.

Y si exploramos los diferentes parámetros que pueden ser experimentados o experimentados por un individuo en términos de visiones, olfato, audición, visión, situaciones táctiles, cuestiones mentales como felicidad o infelicidad, etc., hay... desde diferentes parámetros se puede explorar.

These are parameters that affect our experience, that color our experience:

Todos estos parámetros afectan, colorean nuestra experiencia:

interest, disinterest, attention, no attention.

Interés, desinterés, atención, desatención.

For each of these parameters we're talking about a whole spectrum.

Para cada uno de estos parámetros estamos hablando de todo un espectro.

A spectrum from total interest to total disinterest;

El espectro, por ejemplo, desde total interés hasta total desinterés.

total attention to total no attention; total anger to no anger whatsoever. So we're looking at a spectrum and what we experience is somewhere on that spectrum.

Estamos hablando de espectros completos, desde el total enojo hasta el total no estar enojado; desde la total atención a la total desatención; y en cada instante de nuestra experiencia estamos siempre experimentando alguna situación dentro de este espectro en todos estos parámetros.

So this is the case with sight, for example.

Este es el caso con la vista, por ejemplo.

There's a whole spectrum of light

Existe todo un espectro luminoso.

and with the hardware of a human being, a human body, we are only able to perceive a certain amount of that spectrum.

Y con el hardware, por decirle así, ¿no? que tenemos con un cuerpo y capacidades humanas existe solamente un cierto... un cierto cacho del espectro que nosotros somos capaces de percibir visualmente.

So we're not able to perceive ultraviolet or infrared, we have to use mechanical hardware to perceive that.

O sea, nosotros, por ejemplo, no estamos equipados para percibir en ultravioleta, para ver en ultravioleta o para ver en infrarrojo y, de hecho, para poder ver, digamos, en estas partes del espectro necesitamos utilizar de aparatos mecánicos que nos permitan hacer esto.

But the hardware of an owl, for example, is able to perceive sights that we can't perceive, for instance in terms of...for human hardware...too much darkness.

Pero, por ejemplo, si vemos el caso de una lechuza, una lechuza es capaz de percibir dentro de ese espectro ciertas partes del espectro que nosotros, con nuestro hardware de humano, somos totalmente incapaces de percibir, o sea, una lechuza puede ver increíblemente bien en la oscuridad, por ejemplo.

With the hardware of a dog's ears, a dog can hear sounds of higher frequency than the hardware of human ears can hear.

Con el equipamiento sensorial, digamos, de un perro, un perro puede escuchar sonidos, por ejemplo, muchísimo más agudos que los que puede escuchar el oído humano.

With the hardware of a dog's nose, it can smell *far* more sensitive, delicate smells at a *far* larger distance than with our human hardware. So this is quite clear.

Con el equipamiento de la nariz de un perro, por ejemplo, un perro puede oler y distinguir olores de manera *mucho más* sutil y precisa y a una distancia *muchísimo mayor* que con el equipamiento nasal que nosotros tenemos, digo, esto lo sabemos y es, digo, no es desconocido por nadie de nosotros.

So just because the hardware of a human body can't perceive a certain portion of a spectrum of sense information, doesn't mean that it's impossible for it to...beyond those borders...for those portions of the spectrum to be perceived. It just requires different hardware.

Entonces, por el mero hecho de que los humanos no tengamos el equipamiento para poder percibir fuera de ciertos límites en los diferentes espectros aurales, visuales, etc., eso no quiere decir que esas otras partes del espectro correspondiente no puedan ser percibidos con otro tipo de equipamiento por otro tipo de criaturas.

Just because we can't see ultraviolet and infrared doesn't mean that ultraviolet and infrared light doesn't exist.

Y, desde luego, tampoco esto quiere decir que por el hecho de que nosotros no podamos percibir en ultravioleta o en infrarrojo es que tal cosa como ultravioleta o infrarrojo no existan.

And if we think of our individual mental continuum which is not restricted to having one particular type of hardware that is connected with one type of body, then, why not? Mental activity - our individual mental activity - is capable of perceiving anywhere on these spectrums.

Y, desde luego, como el continuum mental no está necesariamente asociado de manera permanente con algún tipo de base sensorial específica, entonces desde luego que ese continuum mental puede abordar formas que le permitan tener el equipamiento sensorial

adecuado para percibir otras partes, o en un momento dado, la totalidad de dichos espectros.

So, if this is the case with the spectrum of sights and sounds and smells as we've just seen,

Entonces, si tal cosa es posible, y como hemos mencionado, es bastante evidente en el aspecto de la visión o de la audición o el del olfato,

why is there...is there any reason why this should not also be the case with the spectrum of pleasure and pain?

¿Y existe alguna verdadera razón para que, si así es en estos casos, no pueda también suceder algo similar con el espectro entre el placer y el dolor, el espectro que constituyen el placer, de un extremo, y el dolor del otro?

If we speak in terms of tactile sensations those physical sensations..."tactile" isn't the right, the correct, word. "Physical" is much larger than just tactile.

Estamos hablando aquí de sensaciones táctiles, y me parece que es más correcto, porque "táctil" como que queda nomás referido a las manos, tal vez más bien sensaciones "corporales", me parece que es más correcto.

So with the human hardware, when the pain becomes too strong, then we automatically shut down, you become unconscious.

Con el equipamiento humano, por ejemplo, en cuanto al dolor, cuando el dolor se vuelve... pasa más allá de cierto extremo, el cuerpo humano simplemente deja de funcionar y perdemos conciencia.

That doesn't mean that greater amounts of pain don't exist. It's just that our hardware is incapable of perceiving it. It has a safety mechanism that shuts down.

Entonces, esto no quiere decir que no existan niveles, dentro del espectro, niveles de más intenso dolor que eso, lo único que significa es que el equipamiento que nosotros tenemos tiene una como válvula de protección, una válvula de seguridad, que más allá de cierto nivel de dolor simplemente se desconecta y ya no sentimos nada, estamos inconscientes.

The same thing is true...since we might, we're in this discussion we might as well speak about the other side of the spectrum in terms of pleasure - the opposite of pain - we're talking about physical; physical sensation of pleasure.

Lo mismo exactamente pasa del otro lado de este espectro, del lado del placer, y estoy hablando en particular de la sensación física de placer.

Then if we analyze this objectively, we similarly have a mechanism in our hardware that destroys or stops pleasure when it also reaches a certain level.

Si nos ponemos a pensar también nos daremos cuenta que nuestro propio mecanismo interno o equipamiento interno, también hay un mecanismo de desconexión cuando el placer físico rebasa cierto nivel.

If you think in terms of the pleasure of a sexual experience, when it reaches a certain level one is drawn more quickly, and more quickly, and more quickly basically to end it with an orgasm.

Si pensamos, por ejemplo, en términos del placer físico, el placer sexual físico, vemos que conforme va éste avanzando llega un momento en que hay un impulso interno de ir más y más y más rápido, dirigiéndonos directamente hacia la terminación de ello porque ya no se aguanta, que es lo que es finalmente el orgasmo.

The same thing with an itch. If we analyze an itch objectively, an itch is intense pleasure. It's not painful, an itch. It's pleasure. But it's too pleasurable and we have to destroy it, we have to end it.

Entonces, pasa exactamente lo mismo con una comezón. La comezón no tiene absolutamente nada de dolorosa, la comezón es puritito placer, lo que pasa es que... pasa, llega a que pasa el nivel del placer a tal grado que ya no lo toleramos y nos vemos en la necesidad de destruirlo y nos rascamos.

That's not a joke, actually. I'm very serious.

Pero no estoy bromeando. Esto es muy cierto.

For a number of years, probably around five years, I had a chronic itch. My scalp and my forehead itched violently a great deal of the time.

Estoy hablando muy en serio. Durante un periodo como de unos cinco años tuve un padecimiento que se manifestaba en una tremenda comezón constante, una comezón en todo el cuero cabelludo y en la frente, una muy muy intensa comezón.

And doctors could not at all figure out what was causing it.

Y los doctores nomás no atinaban a qué es lo que lo estaba causando.

So the only way to be able to deal with that, to live with that, was to recognize that this was pleasure and relax and enjoy it.

Entonces, la única manera que encontré yo para poder trabajar con esto que me costó mucho trabajo es simplemente concentrarme, darme cuenta que era algo sumamente placentero y ante eso nada más relajarme y disfrutarlo.

Although that required a tremendous amount of mindfulness and concentration; when I was able to do it, then it was okay. I was not disturbed by the itch.

Y aunque, desde luego, esto requería una enorme cantidad de presencia mental y de concentración, las veces que era yo capaz de lograr este estado mental y relajarme en él, verdaderamente era placentero, me daba cuenta que no tenía nada de doloroso y me era manejable.

But normally, if we have a mosquito bite then it's too much. We have to destroy that sensation. The body automatically shuts down.

Pero lo que generalmente nos pasa, sin embargo, es en cuanto tenemos un piquetito de un mosquito de alguna manera sentimos esta urgencia, esta necesidad de no aguantar tanto placer y de inmediato lo destruimos, rascándonos.

So, why can't there be the hardware of a living being that is able to perceive further on the spectrum of pain and further on the spectrum of pleasure in analogy with: There is hardware of living beings that can experience further on the spectrum of sight, sound and smell? Why not? There is no logical reason why not.

Entonces la pregunta es: ¿Por qué no podrá haber formas de vida que tengan la capacidad de experimentar, en el espectro del dolor y del placer, situaciones más allá de las que nosotros conocemos, tanto como dolorosas como placenteras, en analogía o similitud con lo que sucede en cuanto al espectro visual o auditivo u olfativo, etc.? ¿Podríamos dar una razón lógica que nos dijera que tal cosa no es posible?

And the same thing for the spectrum of the mental factor of happiness and unhappiness. Don't confuse happiness and unhappiness with pleasure and pain, those are different.

Y lo mismo con el espectro del factor mental o de la experiencia mental de felicidad e infelicidad, y por favor, nos invita Alex a que no confundamos placer y dolor con felicidad e infelicidad. Son dos cosas completamente diferentes.

Happiness or unhappiness can accompany any type of physical experience or mental experience.

La felicidad o la infelicidad pueden estar acompañando a cualquier tipo de experiencia física o a cualquier tipo de experiencia mental.

We can experience the pain of a strong massage with great happiness because, ahhh, it's relieving the muscle. It hurts, but I'm happy. "If there's no pain, no gain."

Podemos experimentar, por ejemplo, podemos en un momento dado estar experimentando el intenso dolor físico de un masaje profundo con enorme felicidad, que nos cause muchísima felicidad eso porque sentimos que de alguna manera está, pues, aliviándonos o sirviéndonos, o bien, somos un poco *masocas* (masoquistas) y decir: "Si no hay dolor, no hay ganancia".

I'm happy that, you know, I'm getting this hard, painful massage. I'm not unhappy. I'm happy that I'm getting a massage.

Puedo estar realmente muy feliz de estar recibiendo este masaje tan doloroso, no estoy infeliz, estoy muy feliz de estar recibiendo este doloroso masaje.

So happy and unhappy, that's a different parameter from pain and pleasure.

Así que en realidad feliz e infeliz es un parámetro y un espectro muy diferente al parámetro de dolor y placer.

[But the two sets are similar.] Why? We get so unhappy, that we get depressed. If you really get unhappy what do you do? You kill yourself. So there are limits to the hardware of how much unhappiness we can take.

Y bueno, también en esta parte del espectro tenemos límites: hasta dónde podemos aguantar o manejar la infelicidad; por ejemplo, podemos ser... sentirnos muy infelices, estar muy deprimidos, y si llega el momento en que no toleramos esto nos suicidamos. O sea, hay límites también a cuánta infelicidad somos capaces de tolerar.

So why can't there be greater unhappiness and greater happiness on either side of the spectrum beyond that which we, as human beings, can tolerate?

Entonces, ¿por qué no podrá, qué razón hay para que no pueda haber, fuera de los límites del... en este mismo espectro de felicidad e infelicidad, fuera de los límites que nosotros como humanos podemos tolerar, mayor recorrido hacia ambos lados que otros seres puedan experimentar?

And if this is the case, that the limit...the further limits, the extremes of the spectrums...can be perceived by mental activity, then connected with that would be the appropriate hardware of a body, the appropriate type of body, that would be able to perceive it.

Y si es cierto que puede existir tal cosa de que la actividad mental puede experimentar niveles de felicidad o infelicidad más allá del espectro que nosotros conocemos y toleramos, entonces, correspondiente a la actividad mental capaz de percibir eso habrá un cuerpo con el equipamiento adecuado, el hardware, el equipamiento sensorial adecuado para poder procesar o experimentar esas partes del espectro.

And *my* mental continuum then has the capacity to be able to experience anything, any portion of these spectrums and generate the appropriate hardware for being able to perceive them.

Y entonces *mi* propio continuum mental tiene el potencial de, o la capacidad de poder eventualmente percibir esas partes más extremas del espectro de lo que normalmente nosotros conocemos y, a su vez, de generar los mecanismos de hardware adecuados en una base física para poder experimentar o tener la experiencia de esos niveles de los espectros.

And just because with my human hardware I'm not able to perceive the hardware of a body that could experience extreme pain and extreme unhappiness doesn't prove that that type of hardware doesn't exist. It's just beyond the spectrum of what *my* hardware can perceive - my human hardware.

El mero hecho de que *mi* propio equipamiento como humano, por ejemplo, en el caso visual, no pueda percibir esas formas de vida que existen fuera del espectro que yo soy capaz de percibir, no prueba de manera alguna que no existe la posibilidad de que otras formas de vida, con el equipamiento adecuado a dichas situaciones, puedan existir y percibir estados asociados con dichas partes del espectro, correspondientemente.

So do these realms and the environments of these realms, do they exist in reality? Sure. They exist with as much reality as the human realm exists. It doesn't mean that we may not be able to perceive them. So what?

La pregunta siempre es ¿estos reinos existen en realidad? Pero... y la respuesta es, desde luego que sí, existen con la misma realidad que para nosotros existe este reino dentro de lo que percibimos con el equipamiento que somos capaces de percibir, tiene la misma realidad, nada más no los podemos percibir nosotros.

I don't want to get into the discussion of reality. What is reality and voidness and all of that.

Desde luego, no me quiero meter ahorita a la pregunta de realidad, qué es esto de "realidad" que nos llevará toda la discusión de la vacuidad de... es una discusión muy profunda en la que no me voy a meter ahorita.

By the way, what I've explained is my own understanding; I haven't heard this from anybody or read this.

Por cierto, esto que les estoy ahorita en este momento transmitiendo es algo de conclusiones a las que yo he llegado en mis propias reflexiones y contemplaciones, no es algo que yo haya leído así en ningún texto.

But it makes sense to me and at least from my own experience helps me to take more seriously these other realms.

Entonces, pero bueno, esto me suena razonable a mí en lo personal y además me ayuda en gran medida a tomar más en serio la existencia de estos otros reinos y la asociación que tienen con el proceso del renacimiento.

Because what I'm looking at here is mental continuum of mental activity; and individual mental activity is capable of experiencing the entire spectrum of sight, sound, pleasure, pain, happiness, unhappiness.

Porque de lo que estoy hablando aquí es de continuum mental, y en particular de mi propio continuum mental, y a la conclusión que me lleva esto es que mi continuum mental tiene el potencial de experimentar y percibir la totalidad del espectro visual, auditivo, de dolor y placer o de felicidad y de infelicidad.

And the fact that there would be an associated, appropriate physical hardware for that is not really the main point of my understanding of this. Of course there *has* to be appropriate hardware, but that's secondary.

El hecho de cómo será el adecuado hardware físico correspondiente a poder experimentar estas otras partes del espectro, pienso que seguramente *debe* de haberlo de alguna manera pero no es el asunto que principalmente me preocupa, sino la posibilidad de experimentar en mi continuum mental todo esa... los espectros completos.

So I wouldn't leave it in the realm of "imagination," that I could sit there and meditate and imagine feeling extreme pain. That is actually quite hard to imagine, isn't it? For it to be as *real* as actually feeling that pain.

Entonces, no es algo que me interese dejarlo en el reino de la "imaginación", así como sentarme ahí en una postura adecuada e imaginarme estar experimentando un dolor increíblemente intenso; me parece además que es sumamente difícil, sentado cómodamente en

mi lugar, imaginar un dolor extremadamente poderoso, ¿no les parece a ustedes?

So it would be nice we...y'know...well this is only talking about something that we could experience in meditation, the suffering of the different realms. But, who are we kidding?

Pero sí... entonces suena muy bonito, así como: "Ponte a meditar acerca de eso y realmente ponte a experimentar los sufrimientos de los reinos, de los peores reinos de renacimiento, pero, digo, en realidad ¿a quién estamos engañando? ¿Podemos de veras experimentar esto?

Try to remember or imagine what it was like to have your tooth drilled without Novocaine...most of us have experienced that.

Pero si queremos tener una experiencia más realista de esto tratemos nada más de revivir o de recordar o de hacerlo en todo caso ¿no? lo que es que nos perforen un diente, que nos hagan un trabajo dental sin anestesia.

Try that for a moment.....

Pensémoslo por un instante...

Does it hurt?

¿Les duele?

NO?! Who are we kidding?

Pensamos en esa cosa horrible, pero ahorita ¿nos duele de pensar en eso? ¡No, no nos duele para nada!

So, come on. We're talking here about an actual experience of these extreme extremes on the spectrum of pleasure and pain. [*Not just imagining or remembering them.*]

Así que no nos hagamos tontos, *no* estamos hablando de imaginarnos estas cosas sino de, de hecho, experimentar estos extremos fuera de lo que conocemos, de verdaderamente intensísimo dolor.

So this is I think a helpful way, I hope...at least helpful for me...of thinking of these different realms.

Así que, bueno, ojalá, deseo que esto sea una forma tal vez más útil de pensar en esta cuestión de los seis reinos, al menos, a mí me resulta útil enfocarlos de esta manera.

See, this is a consequence...I'll explain what the word "this" means in my sentence. There's a consequence of *really* taking refuge, safe direction. If I *really* am convinced that Buddha was not an idiot and everything that he said was meaningful and meaningful for helping others to overcome suffering...he didn't say anything stupid or irrelevant...then that means that everything that I find in the teachings I take seriously. And if I don't understand it, then I try to figure out what in the world could this mean?

Verán, esto es algo de veras muy profundo porque esto es una consecuencia *auténtica* de la toma de refugio, de darle a nuestra vida dirección segura, o dirección positiva y segura. Esto quiere decir: si yo de verdad, en lo profundo de mí creo que el Buda no era un idiota y que todo lo que decía tenía significado, un por qué y un para qué con conocimiento de causa y específicamente además para ayudar a los seres sintientes, y si estoy *verdaderamente* convencido de esto, entonces todas las enseñanzas las tomo en serio y si algo no lo entiendo me pongo a explorarle, a investigarle, a tratar de averiguar o ver si esto de alguna forma puede o no tener sentido para mí, sobre la base de que el Buda no iba a estar perdiendo el tiempo en estupideces o en tratar de engañarnos.

So when Buddha was speaking about these different realms, he wasn't joking.

Así que si el Buda habló de estos diferentes reinos yo no creo que estuviera vacilando.

So in terms of initial scope we would...you know, real-thing Dharma... really take seriously these worse rebirth states and I really don't want to experience that.

Entonces, en términos del Dharma en serio y en el nivel inicial de las enseñanzas, el tomar en serio la existencia de estos diferentes reinos, y en particular de los reinos peores, es algo importante en el sentido de "de verdad yo no quiero tener un renacimiento de ese tipo".

And our being able to take it seriously is dependent on our understanding of what is mental activity, what is the mental continuum and what is going on forever?

Y la posibilidad de tomar esto en serio se basa nada más en entender la actividad mental, el entender el continuum mental y en entender que el continuum mental dura por toda una eternidad, para atrás y para adelante.

Okay? Fine. It's not an easy pill to swallow, I know.

Ya sé que esta no es una cápsula fácil de tragar.

Now, karma.

Entonces ahora vengamos a la parte fácil... Ahora vamos a la parte de veras difícil: el karma.

We won't go into the great complexities of karma.

No vamos a entrar ahorita a las grandes complejidades del karma.

Let's speak on a practical level.

Hablemos de esto a un nivel práctico.

We think in terms of future lives. How seriously do we take future lives?

Entonces, hablemos en términos de vidas futuras y preguntémonos ¿qué tan en serio tomamos cada uno de nosotros esto de las vidas futuras?

And what are we doing that is going to ensure the quality of our future lives?

¿Y qué estamos haciendo que de alguna manera nos asegure una buena calidad de vidas futuras?

So, take myself as an example...since I've been speaking a little bit within the framework of how I've been relating to this material...

Entonces, si me uso en este momento a mí mismo como ejemplo, ya que he estado utilizando algunas referencias personales en la presentación de todo este material,

I've been working a lot on this initial scope. It's difficult, this initial scope.

Digamos, en mi propia experiencia, yo he estado trabajando muy duro y durante mucho tiempo con este nivel inicial de las enseñanzas, en realidad es muy difícil el nivel inicial.

So I have made this enormous web site of Dharma material.

Así que, por ejemplo, me he dedicado y he hecho este enorme portal de internet de material de Dharma.

So part of my motivation, my aim, of course, is to benefit others who might read this.

Entonces, parte de mi objetivo y de mi meta que persigo con esto es el poder beneficiar a otros que puedan, pues, beneficiarse de consultar esta página.

But I must admit that part of my motivation is for my own benefit,

Pero debo de admitir ante ustedes que parte de mi motivación en hacer esta página también es por mi propio beneficio.

because I'm thinking that if I put enough energy into this, I'm so strongly connected to this, that in future lifetimes I'm going to be very instinctively drawn to this as a child, if I may...you know, as a human being. And so I'm thinking...I'm preparing for future lives *doing* something that is going to help draw me back to the Dharma in my future lives at a very early age. I'm going to find this web site and, y'know...Wow!...just want to do that.

Porque creo muy firmemente, al hablar de mi propio beneficio, que en la medida de que le meta tantísima energía y tantísimo trabajo y que esté tan tan involucrado yo con esta página de internet en la que llevo años trabajando, esa fuerza me impulsará a que cuando muera y renazca, desde muy corta edad, desde la niñez, sea yo como instintivamente jalado a poder toparme con esta página de internet en mis siguientes vidas y poder yo... que este sea mi conexión con el Dharma y poder seguir así mi propio proceso de crecimiento.

However, if I look at this, then I see that I am perhaps building up the causes for reconnecting quickly with the Dharma when I have another precious human rebirth. But am I really building up the *causes* for the precious human rebirth?

Pero bueno, estoy... lo que me tengo que preguntar muy en serio es "parece que sí estoy generando intensamente las causas para volverme a conectar con el Dharma desde una temprana edad en una vida futura, si alcanzo, para empezar, una preciada vida humana, pero la pregunta es ¿estoy generando en este momento las *causas* para de veras generar una preciada vida humana en la siguiente?

Am I fooling myself? Am I doing a slight Dharma-lite version now of the initial scope, thinking that if I make this web site.....

O me estoy engañando a mí mismo, me estoy engañando a mí mismo haciendo mi propia, muy cómoda versión Dharma-lite de esta situación diciendo: "Ah, bueno, es que si hago esa página web, eso ya me garantiza lo que yo quiero más adelante". ¿No me estaré haciendo guaje con esto?

So this is what we always have to examine with these three scopes. Am I really, do I *really* have this as my *total* type of person that I am, the scope of what I'm aiming for? Or, am I fooling myself and leaving out parts?

Esta es la pregunta que continuamente necesitamos hacernos sin importar el nivel en el que nos encontremos, ¿estoy *realmente* haciendo y logrando los objetivos que se me proponen en cada uno de los niveles de desarrollo o estoy sacando mi propia versión Dharma-lite y nomás me estoy engañando a mí mismo?

As I said several times, to be a person of any of these scopes needs to be something that affects our whole attitude toward life.

En realidad, como lo he venido diciendo varias veces a lo largo de estas enseñanzas, el ser auténticamente una persona perteneciente a cualesquiera de estos niveles significa tener una actitud en la vida que afecte la totalidad de las áreas de nuestra vida.

So, we're back to the teachings: It says very clearly causes for a precious human rebirth, the main cause, is ethical self discipline. Restrain from acting destructively.

Así que, regresemos a lo más básico, está claramente dicho en las enseñanzas: dentro de las causas que dan por resultado el preciado renacimiento humano, la primera de ellas es la conducta ética, la disciplina, la autodisciplina ética. Dejar de generar acciones destructivas.

There are many different forms of ethical self discipline. Ethical self discipline also to engage in constructive things, like meditation, ethical self discipline to help others. But here we're talking specifically about the discipline to refrain from acting destructively.

Hay muchos niveles de disciplina ética: la disciplina ética de trabajar por el bienestar de los demás, la disciplina ética de trabajar por generar acciones constructivas nosotros mismos, pero aquí, en cuanto a poder tener el resultado de la preciada vida humana a lo que principalmente nos referimos es a restringirnos de llevar a cabo acciones destructivas.

Now we have a list of the ten destructive actions, I don't need go into a great degree of detail. I mean these are just...what should we say...the most significant destructive actions. There's plenty more.

Tenemos una lista claramente descrita en las enseñanzas de las que se llaman las diez acciones destructivas, seguramente ya las conocen, no voy a entrar en detalle, y estas no son de ninguna manera todas las acciones destructivas que podemos o somos capaces de llevar a cabo, nada más es una selección de algunas de las más significativas.

So how seriously do I take these instructions about avoiding destructive actions?

Entonces, la pregunta que nos debemos hacer es ¿qué tan en serio yo me tomo en mi propia vida esta instrucción de las enseñanzas de evitar llevar a cabo las acciones destructivas?

Now, we're not talking about becoming a fanatic about this...and so stiff and so on that you never do anything destructive whatsoever...and just imagining that you have to be a saint - not quite at that level yet.

No estamos hablando de volvernos unos fanáticos u obsesivos de esto, y de volvernos rígidos, tiesos, fanáticos, en el sentido de que "no es posible que lleve yo a cabo ni una sola acción destructiva pase lo que pase", eso sería como querer volvernos santos y estamos muy lejos, al menos en el nivel que nos encontramos, para pretender ser santos.

But, you know we need to develop, to observe what we're doing and when we start to act destructively, recognize the disadvantages of it and, on the basis of understanding the disadvantages of it - that we will bring unhappiness, the experience of suffering, of unhappiness to *me*. No guarantee what will be the effect on somebody else, but I can guarantee what the effect would be on *me* in the future, is unhappiness, and then *not* wanting to experience that, I refrain myself from acting destructively.

Necesitamos estar un poco más atentos, o más atentos a nuestra conducta cotidiana, y al darnos cuenta que estamos iniciando o involucrándonos en una acción destructiva darnos el espacio mental para darnos cuenta o permitirnos darnos cuenta de las consecuencias que eso tiene, las consecuencias que dicha acción destructiva tiene para *mí* o que tendrá para mí en el futuro; no tengo absolutamente ninguna garantía de las consecuencias que tendrá para la otra persona la acción destructiva que yo haga para con ella, pero sí tengo la total certeza de que la consecuencia de dicha acción destructiva para *mí* será infelicidad en el futuro, que eso es exactamente lo que quiero yo con mayor fuerza *evitar*, infelicidad futura, y ese entendimiento me lleva a restringirme, a detenerme de llevar a cabo dicha... o continuar con dicha acción destructiva.

So, why don't I refrain from acting destructively?

Entonces, ¿por qué es que no nos refrenamos de llevar a cabo acciones destructivas?

Well, it's because I am...the basic reason is that I'm not convinced on a deep level that unhappiness and suffering results from acting destructively.

La razón por la que no me refreno de dichas actividades destructivas es porque en el fondo no estoy realmente convencido de que las consecuencias de dichas acciones son de infelicidad y sufrimiento.

And if I'm experiencing unhappiness *now*, suffering, pain, etc...particularly unhappiness is what's specified here...then that is the result of having previously acted destructively. So if I don't want to continue experiencing that, I will refrain from any further destructive behavior. And we have to be convinced of the causal relationship between destructive behavior and unhappiness and the causal relationship between constructive behavior and happiness. That's not easy.

Y si *ahorita* estoy yo experimentando algún grado de infelicidad, llegar al entendimiento que esta infelicidad que experimento en este momento es el resultado de acciones destructivas del pasado, o sea, entender esa relación que existe, esa relación causa - efecto entre las acciones constructivas y la felicidad, las acciones destructivas y la infelicidad, es algo verdaderamente que no es fácil de entender, es muy profundo y muy difícil de entender, pero muy importante.

That confidence, that conviction in the causal relationship here is the key factor, isn't it, for really becoming a person of initial scope. Then of course there's laziness, etc., even if we *are* convinced. But that's a further level.

Entonces, esta convicción profunda en la operación de la causalidad es verdaderamente fundamental para ser auténticamente un practicante del nivel inicial, es el factor más importante, desde luego, tenemos luego otros factores como la pereza, que *aún entendiéndolo* tenemos pereza para hacerlo o etc., ok, pero lo más importante es la convicción de la operación de causa y efecto.

So if we look at the texts,

Así que, si miramos los textos,

the way that this is explained is that our conviction...we can gain valid inferential understanding of this based on authority.

Entonces, si vemos los textos veremos que podemos alcanzar un estado de entendimiento inferencialmente válido sobre la base de la autoridad textual.

In other words, if what Buddha said about how to develop concentration, how to develop understanding of voidness and that if we develop that it will eliminate our disturbing emotions and so on, *if* from our own personal experience of working with this we see that what Buddha said about all of this is true...

En otras palabras, si nosotros, desde nuestra muy propia experiencia personal examinamos las palabras del Buda y escuchamos que el... o nos enteramos que el Buda dijo que la única forma de eliminar todos los problemas es el entendimiento de la vacuidad, y el entendimiento del correcto... de la forma en que opera el karma y *si*, desde nuestra propia experiencia, estamos convencidos que eso es cierto,

if what Buddha said about voidness, teachings on voidness, that if I develop that I will get rid of my disturbing emotions, and so if I actually gain that understanding through my experience as an end to the disturbing emotions,

Perdón, en la traducción, Alex no dijo nada acerca del karma que yo agregué, lo otro está correcto. O sea, que si... que el entendimiento de la vacuidad nos va... el correcto y completo entendimiento de la vacuidad nos va a liberar de nuestras emociones destructivas, y si tenemos una verdadera convicción de que esto es así,

and if the reason why Buddha was able to become enlightened and to know all of this was fundamentally compassion...the wish to benefit others...

Y si entendemos también que la razón precisamente y la causa que llevó al Buda a alcanzar la misma budeidad y a dar estas enseñanzas es la compasión, el deseo de beneficiar a los demás,

then there's no reason why Buddha would lie to us about karma.

Entonces, si aceptamos y entendemos esto, entonces nos llevaría a pensar "no hay razón alguna para que el Buda nos estuviera mintiendo acerca del karma".

So Buddha is a valid source of information. We can infer that Buddha is a valid source of information about karma.

Así que concluimos que el Buda es una fuente válida de información acerca del karma.

I don't know about you, but for me...although I can understand the logic here...it doesn't really convince me on the very, very deep level. I'd like to understand a little bit better.

Entonces, no sé cómo les pase a ustedes, y es algo muy individual, pero al menos en lo que a mí respecta estos argumentos que estoy dando en este momento a mí en lo personal no me convencen del todo, siento la necesidad de tener un poquito de mayor entendimiento personal de esta situación para estar convencido.

In other words, I'd like to understand something further about this so that it helps me to...what shall we say...really be convinced in terms of...what shall we say...the traditional textual way. I'm not really convinced of this inference.

En otras palabras, para yo sentirme cómodo, con mayor convicción, quisiera tener un poco más de información y un poco más de experiencia con esto y de más profundo entendimiento para de veras sentirme convencido de esto, que la manera tradicional en que se nos invita a tener una cognición válida inferencial sobre la base de la autoridad de los textos.

So it's clear that just through regular inference based on logic, that one cannot prove that unhappiness results from destructive behavior. That it says very specifically in the texts...and you're not able to see it with bare perception - straightforward perception.

Es, desde luego, claro, y lo dice, de hecho, en los textos, que con la cognición válida inferencial o con el puro uso de la lógica y de la inferencia no se puede llegar a una convicción total y completa acerca de la operación de causa y efecto. Y, bueno, ninguno de nosotros tenemos en este momento desarrollada la capacidad como para poder ser capaces de captar o percibir la operación del karma con lo que pudiéramos llamar percepción directa o percepción desnuda.

So what this draws me to do is to investigate more deeply to try to get more information to try to understand the relationship between destructive behavior and unhappiness. How can I connect the two?

Entonces, ¿en qué situación me pone esto? Bueno, entonces esto me lleva a la necesidad de investigar, de estudiar, de explorar, de recibir mayor cantidad de información para que yo pueda tener mayor claridad acerca de la conexión de, por ejemplo, acciones destructivas con infelicidad, etc.

As His Holiness always says, I need to approach this like a scientist. So now we investigate more deeply.

El Dalái Lama siempre insiste en decir esto: la forma en que tenemos que estudiar el budismo es tener una actitud científica, tenemos que ponernos el ojo, el lente del científico y ponernos a explorar a mayor profundidad, investigar con mayor puntualidad.

So we have the teachings of a *bhidharma*, *Special Topics of Knowledge*.

Entonces, tenemos las enseñanzas del *abidarma*, conocidos como los *Temas especiales de conocimiento*.

There are slightly different versions of it given in the different schools of Indian Buddhism.

Y existen diferentes versiones del *abidarma*, dadas en las diferentes escuelas del budismo indio.

We have text from the Vaibhashika tradition, that's the Hinayana tradition, by Vasubandu.

Tenemos un texto perteneciente a la tradición vaibáshika de la India, que es un texto escrito por Vasubandu, de la tradición hinayana, vaibáshika.

And we have a Mahayana version of a *bhidharma* by Asanga.

Y tenemos una versión mahayana del *abidarma*, un texto escrito por Asanga.

And we have a Theravada, which is also Hinayana, version of this by Anuruddha.

Y tenemos también una versión teravada, que también es hinayana, que es escrito por Anuruddha.

So when we look up in each of these textual traditions and commentaries, what is a destructive action? How would we define destructive behavior?

Entonces, nos ponemos a investigar en estos tres textos u otros más a ver qué dicen estos textos y cómo presentan estos textos y comentarios, cómo se define una acción destructiva, qué es lo que constituye una acción destructiva.

I'm going to be nonsectarian about this and the approach is that each of them shed...each of these different analyses...sheds light on this topic; they're not contradictory.

Y si tomo una actitud no sectaria me daré cuenta que cada uno de estos textos y estas presentaciones me ilumina una parte del problema para mi mayor entendimiento, y me doy cuenta que de base no son posturas contradictorias una con la otra.

So we have lists of different mental factors that always accompany destructive behavior.

Entonces resulta que tenemos una cierta lista de factores mentales que siempre acompañan al comportamiento destructivo.

We look at these mental factors, we put it together from these different presentations and see, " If I have these mental factors, is that a happy state of mind or an unhappy state of mind?"

Entonces agarro todos los factores mentales que presentan estas diferentes tradiciones como las que acompañan a una acción destructiva y las exploro con respecto a mi propia experiencia: "A ver, cuando yo estoy en tal o cual estado mental ¿ese estado mental es uno que me produce felicidad o infelicidad?"

Let me go through...not exhaustively but...some of the main features on the list of what are the mental factors that are present with destructive behavior. This gives us a better...a clearer picture...of what are we talking about here when we're talking about destructive behavior. It's not just the action, it's also the state of mind that's with the action.

Entonces no voy a darles una lista extensiva, pero voy a darles algunos de los elementos de esta lista que en los diferentes textos se nos presentan como los factores mentales que acompañan a las acciones destructivas, porque es importante que entendamos que una acción destructiva no es solamente, o no es además principalmente la acción destructiva misma, sino los estados mentales que generan o que acompañan o que producen esta acción destructiva.

In other words, what makes the action destructive?

En otras palabras, ¿qué es lo que hace a la acción una acción destructiva?

It may be destructive, but here it's not just that it produces unhappiness, but there are these various mental factors connected to it.

Lo que la hace destructiva no es sólo el hecho de que produce infelicidad sino también el hecho de que viene acompañada por esta serie de factores mentales.

So, we have...we'll go through some of these factors:

- No sense of values.
- El primero de ellos sería no tener un sentido de valores.

This means a lack of respect for positive qualities or people possessing them.

Esto significa falta de respeto por las cualidades positivas y por las personas que poseen dichas cualidades positivas.

Something we can understand, isn't it? There are some people who have *no* respect for law, for anything positive, for people who are positive or doing good...no respect. [They don't value it.]

Esto tiene sentido, ¿no? Conocemos a gente que *no* valora o que no tiene ningún respeto, ni por cualidades positivas como la verdad o el respeto o la ley o el hacer bien a los demás, y que no respetan para nada tampoco a las personas que poseen estas cualidades. Esto lo hemos visto ¿no es cierto?

- Next one is no "scruples" I translated it as. Which means a lack of restraint from being brazenly or openly negative; this means basically, "I don't care about what I do."
- La segunda la traduzco yo personalmente, dice Alex, como falta de "escrúpulos", no tener escrúpulos. Y esto es que no me importa para nada, y enfrente de quien esté, tener una conducta abierta y francamente negativa, o sea, finalmente "me vale".

No restraint about being openly negative.

No tengo ninguna restricción para actuar abierta y declaradamente de manera negativa. Esto es lo que es falta de escrúpulos.

"I don't care *what* I do!"

"Porque en realidad no me importa *qué* hago, lo que haga".

Is that a happy state of mind or an unhappy state of mind?

Entonces preguntémonos, éste, o una persona que se comporta así ¿este es un estado mental feliz o infeliz?

Seems to tend...y'know I can understand that if we add these type of attitudes, we wouldn't be very happy people.

Esto nos empieza a llevar como al lado de que personas que tienen este tipo de actitudes no son personas muy felices.

- Naivety.
- El siguiente es ingenuidad.

Here specifically not knowing or accepting that gross suffering and unhappiness follow from acting destructively.

Ingenuidad en este contexto específico es ignorar o no darnos cuenta que el comportamiento negativo burdo madura como una situación de infelicidad.

So, "Hey, I can act destructively; I can do whatever I want and there are no consequences of it." We're naive.

Es esta idea de "puedo actuar, puedo comportarme como me plazca, puedo hacer lo que sea, puedo llevar a cabo acciones negativas y esto no tendrá ninguna consecuencia, así que no es algo que me preocupe", en ese sentido somos ingenuos.

- We can also have attachment and hostility. But those don't necessarily have to be there, but they can.
- Y también podríamos tener apego u hostilidad, pero no necesariamente tienen que estar presentes alguno de estos dos.

But we know, when we're very, very attached and clinging and so on, is not a terribly happy state of mind. Neither is when we're very angry and hostile.

Pero podemos darnos cuenta con facilidad que el apego, estamos muy aferrados a algo o a alguien, y eso no es un estado mental particularmente feliz o, por el contrario también, cuando estamos muy enojados o sumamente hostiles frente a alguien o a algo, tampoco esto es un estado mental particularmente feliz.

"I *have* to have it! I *have* to have it! I *have* to have it!" That's not a happy state of mind. Or, " *Don't* ever leave me! I can't live without you!" That's not a happy state of mind either, is it?

Esos estados mentales de aferramiento de "¡ *Tengo* que conseguirlo! ¡ *Tengo* que conseguirlo! ¡ *Tengo* que conseguirlo!" no es un estado mental muy feliz que digamos, o el estado mental de: "¡ *No* me dejes, no me dejes, no me dejes!", tampoco es muy feliz que digamos.

- Then, we go further, no moral self-dignity, no sense of moral self-dignity. "I don't have any sense of pride in myself." Low self esteem and these sort of things. "I have no sense of dignity about myself."
- El siguiente factor es ningún sentido de dignidad moral, de dignidad moral, o sea, no tengo.... " Tengo una muy baja autoestima, no tengo nada de orgullo, de dignidad interna por comportarme de manera moral, no tengo nada de eso dentro de mí", este es el siguiente factor mental.

This we find in sociology as well. If you tell a people that you're no good and you never allow them to have a sense of self-pride or self-dignity, then they feel, "Well, I could become a suicide bomber because I don't value myself. You've convinced me that I'm a piece of crap." There's no sense of self-dignity.

Esto lo vemos también operando a nivel sociológico de maneras tremendas, cuando a la gente se le educa o se le endoctrina de que "tú no vales nada", de que "eres un pedazo de porquería que no vale nada, que no vales nada, que eres muy poca cosa, que eres inútil", etc., entonces el estado mental que se genera en una de esas personas es: "bueno, yo voy a volver en un bombardero suicida porque al fin y al cabo como mi vida no vale nada entonces de alguna manera voy a ser de utilidad siendo un bombardero suicida", y estas cosas pasan mucho en el mundo actual.

The worst thing you can do to an oppressed people is to take away their sense of self-dignity.

Lo peor que le podemos hacer a una persona o a un pueblo oprimido es arrebatárles su sentido de dignidad.

So it's not hard to see. You have no sense of self dignity.

Entonces, no tener un sentido de dignidad personal, desde luego, es un estado mental nada feliz.

We think we're worthless.

Sentimos que no valemos nada.

- And then the next one is not caring for how our actions reflect on others. This is perhaps a very Asian mentality, but in Asian mentality if I act poorly, this reflects on my family, on my caste, on my social group, etc. So I don't care about that. What would accompany acting destructively is, "I don't care how this reflects on my family; I don't care how this reflects on my nation or my gender, or whatever."
- Entonces, el siguiente factor mental es no importarme cómo mi conducta se refleja en otros. Esto es algo que tiene que ver mucho con el pensamiento asiático, tal vez no tenga tanta fuerza cultural en nuestra cultura, pero en las culturas asiáticas mi comportamiento afecta mucho, no sólo a mí, sino cómo va a ser vista mi familia, o cómo va a ser vista la casta a la que pertenezco, o el grupo social al que pertenezco, o mi nación, o mi religión, o lo que sea, la manera en que yo me comporto se va a ver reflejada en todos estos otros aspectos de nuestra vida, y cuando tenemos una actitud de "me vale", o sea, "no me importa, no me importa para nada cómo se va a reflejar mi conducta en estas otras esferas de mi vida", este es el factor mental de que estamos hablando aquí como destructivo.
- And another factor which is added by Anuruddha is a sense of restlessness.
- Otro factor mental agregado por Anuruddha, este estado mental de inquietud.
- This is the opposite of being content and at peace with yourself.

Es lo totalmente opuesto de estar satisfecho y en paz con uno mismo.

Our mental state is unsettled, is uneasy.

Es un estado mental que siempre está inquieto... inquieto... en lugar de a gusto.

That also is when we are with a destructive behavior,

Esto también está allí en la lista de los comportamientos destructivos. No estamos en paz.

we're not at ease; uneasiness. This restlessness.

Esta inquietud de no estar en paz, satisfechos y a gusto con nosotros.

So if we learn about all these different types of mental factors that would accompany destructive behavior, then...although I can't infer from that logically that unhappiness results from that...I can see a little more clearly the relationship between this destructive behavior, this type of destructive behavior in general characterized by these mental factors and unhappiness, the association makes much more sense. Then I can go back to what's given in the text; Buddha's a valid source of information about the relationship.

Entonces, si nos metemos a estudiar esta cuestión de los factores mentales, si vemos estos factores, por ejemplo, estudiamos estos factores mentales que acompañan o que vienen asociados con los comportamientos destructivos, y viendo los estados mentales que significan estos mismos factores mentales que en sí mismos no son felices, me es más fácil hacer la asociación de que esto, comportarme motivado por estos estados mentales, va a causar una situación de infelicidad, veo con un poquito más de claridad, fruto de mi exploración y de mi investigación, y entonces puedo regresar y darle un poco más de peso o más valor a aquel pronunciamiento textual de que el Buda es una fuente válida y validable de información.

Now, just for the sense of completeness, although we're past our closing time, but if you commit another ten minutes,

Entonces, si me permiten unos minutos más, aunque ya sé que estamos sobre la hora, pero para poder cerrar y completar esto,

let's look at the mental factors that accompany a *constructive* state of mind or constructive type of behavior to see its relationship with happiness.

Entonces, observemos los factores mentales que acompañan a una conducta *constructiva* para ver qué relación puede tener esto con un estado feliz, de felicidad.

There we have a longer list, actually,

Ahora, de hecho, la lista es un poco más larga.

putting together the information that we gain from these three different *abhidharma* sources:

Otra vez estoy poniendo conjuntamente en esta breve lista que les estoy transmitiendo de las tres fuentes que les comenté de los textos de *abidarma*:

- So, first we have "belief in fact." So belief in that happiness comes from restraining from destructive behavior; unhappiness from destructive behavior,
- Primero tenemos lo que se llama "creencia en el hecho", ese es el primer factor mental: "creencia en el hecho". El hecho de que las acciones constructivas dan por resultado felicidad, que las acciones destructivas dan por resultado infelicidad.

from a destructive state of mind, an unhappy state of mind, that doesn't believe anything. You present *facts*, you present what's true and, "I don't believe it!" That's not a very nice state of mind. Here, if we're presented with something which is a fact, which is true, we believe it.

Un estado mental muy cerrado, por ejemplo, que nos son presentados *hechos*, nos son presentados evidencias, no son presentados razonamientos y de todos modos "no, no creo nada, no creo nada de eso" y negamos sistemáticamente eso, bueno, pues no es un estado mental muy feliz que digamos. Aquí nos estamos refiriendo a un estado mental en que se nos presentan hechos, se nos presentan razonamientos, y eso nos da pie para creer en eso como algo verdadero.

- Next, we *care* about the consequences of our behavior on ourself and others.
- El segundo factor mental es que nos *interesan*, nos *importan* los resultados de nuestro comportamiento, tanto para con nosotros mismos como para con los demás.

And I have a sense of "fitness." This means that I have a good feeling about myself and that I'm able to restrain myself from hurting somebody, for example.

Y tengo un "buen concepto de mí" en el sentido de que me percibo como alguien que soy capaz de restringirme en un momento dado, detenerme de llevar a cabo comportamientos destructivos con otros individuos.

If we have a good feeling about ourselves and our ability to control ourselves, with self-control, it's a happier state of mind, isn't it, than one that feels, "Aaa-aaa, I'm completely out of control."

Es un sentimiento de seguridad ¿no? y de sentirnos bien con nosotros mismos, el saber o el sentir que tenemos cierta capacidad de control, de controlarnos en ciertos momentos difíciles, es un estado mental más feliz y más reasegurador que el sentido de "soy totalmente incapaz de controlarme", ese no es un estado mental muy feliz que digamos, que nomás soy arrastrado por las situaciones.

We're completely full, there's one more piece of cake left on the table and so if we have, you know, no sense of control, then well, I'm going to eat it. And then afterwards you feel bad about yourself. Then you feel a bit unhappy. "Oh, I'm really stuffed now. I don't feel very well." But if we are able to restrain from taking that poor lonely piece of cake that's out on the table, then you feel pretty good about yourself, like, "Well, I was able to control myself and not become like a pig." That's the state of mind, isn't it?

Veámoslo en forma muy sencilla, muy cotidiana: estamos en la mesa, estamos completamente llenos de lo que comimos y ahí queda el último pedacito de pastel en la mesa; entonces el sentir: "bueno, soy capaz de controlarme y no comerme ese pastel", pues me hace sentir bien de que ya sé mis límites y soy capaz de poner un límite y un control ante cierta situación, ese es un estado mental más gozoso, más agradable que el estado mental contrario ¿verdad? O sea, estoy completamente lleno pero ahí queda un pobre huerfanito en la mesa que va a quedar abandonado, así que me lo zampo y me lo trago como cerdo, como vil cerdo, y luego me siento cerdo, y luego me recrimino de cómo no pude tener nada de control y todas las consecuencias que va a tener esa falta de control *tragacional* y bueno, ese no es un estado mental muy feliz que digamos, el sentirnos cerdos.

- Then the next one is "serenity." This is an interesting one. This is a state of mind that is free from flightiness and dullness.

- El siguiente es el factor mental de la "serenidad". Y la serenidad se define aquí como un estado mental que está libre de la volatilidad, o sea, de estar volando libre de los extremos, de estar volando o de estar atontados. Serenidad.

When we are restraining from acting destructively and yelling at somebody, our mind is not wandering all over the place. And it's not that we're so dull that we don't know what we're doing. So the mind is clear and serene. We know what we're doing.

Cuando logramos estar serenos en una cierta situación, que estamos frente a alguien y nos estamos controlando o restringiendo de gritarle, por ejemplo, si estamos ejerciendo cierto control nuestra mente no está ni por allá volando en la estratósfera, sino está concentrada en lo que está sucediendo aquí, buscando controlarme para no gritar, ni tampoco está sumida como en un sopor o en un atontamiento que ni siquiera se da cuenta de lo que está pasando. El estado mental sereno está presente con lo que está aconteciendo.

- Then we have a sense of values, respect for those who have positive qualities and for positive qualities in general.
- A continuación tenemos el sentido de los valores que es un respeto por las cualidades positivas y respeto por aquellos que poseen cualidades positivas.
- And we have scruples, we care about what we do, so we will restrain from acting openly negative.
- Y tenemos también escrúpulos, es el siguiente factor, tenemos escrúpulos, quiere decir que tendremos la capacidad de refrenarnos de actuar abiertamente de manera negativa.

And we have detachment, "I'm not attached that I *have* to say this. I *have* to yell. I *have* to act destructively."

Y tenemos cierta soltura de desapego, de no estar aferrados a la idea de que " *tengo* que gritarle y *tengo* que decirle y *tengo* que hacer tal cosa".

- Lack of hostility.
- Carencia de hostilidad, es el siguiente factor mental.
- Non-violence.
- No violencia es el siguiente.
- Joyful perseverance. We're going to persevere in acting constructively.
- Y perseverancia gozosa es el siguiente, o sea, tenemos gusto por perseverar en nuestra búsqueda de continuar actuando de manera constructiva.

What does that mean? That means that no matter how hard it is to not eat that last piece of cake, I'm going to not eat it. Just say, "No, thank you. I've had enough."

¿Qué significa esto? Que no importa qué tantas ganas tengamos de tragarnos ese último pedacito de pastel vamos a tener la suficiente presencia de ánimo y determinación de decir: "No, gracias. Ya estoy lleno".

[So all of these gives us a flavor of a happy state of mind, doesn't it?]

Todos estos factores mentales que hemos revisado nos dan un sabor, digamos, de un estado mental más feliz.

Anuruddha has even more mental factors.

Anuruddha de hecho agrega bastantes más factores mentales a esta lista.

- Balance of mind
- Uno de ellos es una mente equilibrada

sets us free of attachment and repulsion.

Que está... esto significa una mente que está libre de apego y repulsión.

- And we have mindfulness;
- Tenemos presencia mental;

mindfulness like a mental glue that keeps us on a certain, in a certain state of mind.

Presencia mental, que es como el pegamento mental que nos mantiene en un cierto estado mental específico, sin salirnos de allí.

- Calmness.
- Calma, es el siguiente.
- Buoyancy. Buoyancy is the opposite of being foggy-minded or sleepy.
- Bienestar... (Buoyancy... ¿cómo traducirían *buoyancy*?). Es todo lo contrario de estar con la mente toda nebulosa y adormilados, o sea, estar...

In colloquial English we say a feeling of being "up."

En inglés coloquial o en español coloquial es estar así... "alzados"... o sea, como con... buena energía, con buena energía.

- Flexibility.
- Flexibilidad.

This is the opposite of basically stubbornness; it removes stiffness, unstubborn. "I've *got* to eat this cake." "It doesn't matter that it's going to hurt your feelings, I've *got* to say what an ugly dress you're wearing." We're stubborn. So this is the opposite of that, that we are flexible.

Flexibilidad es el siguiente: flexibilidad es el opuesto de la necedad, la cerrazón mental, la terquedad: "No importa lo que pase, *yo me voy a tragar* ese último cacho de pastel, y me vale lo que pienses pero *yo tengo* que ser muy sincero contigo y ese vestido que traes está horrible". Entonces, esto es terquedad, necedad, cerrazón. Todo lo contrario del factor mental positivo que ahora se nos menciona que es flexibilidad.

Also the opposite of arrogance. Arrogance is that, "I'm right. I have to say what I want to say."

También es lo opuesto de arrogancia. El arrogante que dice "qué barbaridad, yo tengo que decir lo que yo tengo que decir".

- Serviceability. Serviceability means a fitness and readiness for being able to apply ourselves to something beneficial. It's the opposite of having mental blocks. ...Ready to do whatever has to be done.
- Serviceabilidad. Es completamente lo opuesto de un bloqueo mental. Es tener la capacidad de estar dispuestos a involucrarnos con lo que necesite hacerse para hacer algo constructivo. O sea, estar dispuesto a involucrarnos en lo que es constructivo, esto es, es como tener nuestro cuerpo y nuestra mente a nuestro servicio, más que nosotros al servicio de los caprichos de nuestra mente. Tener la mente a nuestro servicio para cosas positivas.
- "I'm ready to put my hand in the toilet even though it is soiled, the toilet is soiled, in order to take out the fly that is in the toilet and drowning. I don't have a mental block about that." That's what we're talking about.

De lo que estamos hablando ya a la hora de la verdad es que en un momento dado estoy dispuesto a meter la mano al excusado aunque allí haya suciedad para salvar a la pobre mosca que se está ahogando en el excusado y que no se ahogue y no muera. O sea, no tengo el bloqueo mental de "¿cómo voy a meter la mano al excusado? ¡Que se ahogue la mosca!". Disposición, de eso es de lo que estamos hablando.

Right? If you have no mental blocks, this is a much happier state of mind. If you have mental blocks, then you're afraid, insecure...that's not a happy state of mind.

Si no tenemos bloqueos mentales, estarán de acuerdo conmigo, que este es un estado mental muchísimo más feliz, porque en la medida que tenemos bloqueos mentales estamos llenos de temores, llenos de restricciones, llenos de miedos que nos impiden actuar más eficientemente en una serie de situaciones.

You know, "What's the big deal, what's in the toilet? I can wash my hands afterwards. The life of this fly is more important."

O sea, "qué tan grave finalmente de lo que está ahí en el excusado, después de meter la mano ahí, embarrarme, simplemente me lavo la mano y no pasa absolutamente nada, es mucho más importante la vida de la mosca que el ensuciarme mi mano". ["Además es tu popó", comenta una persona del público. "No necesariamente", le contesta Israel].

[Laughter from the audience.]

[Risas del público.]

Alex : What's she saying?

Translator : She's saying, "And on top of that, it's your own poop." But I said, not necessarily.

Alex: It doesn't matter. It doesn't matter *whose* it is.

[*Alex*: Eso no importa. No importa de *quién* sea].

Another example...my sister always accuses me of using extreme examples but... Somebody has drowned and can't breathe and we need to do mouth-to-mouth resuscitation, *but* this person is ugly or they are the same gender as we are or whatever. If I have a mental block against putting my mouth against this person's mouth, then that would prevent me from helping this person. If I had no mental block, then here's a person injured and drowning and I give him mouth-to-mouth resuscitation. So it's a feeling of being fit and ready to give mouth-to-mouth resuscitation to anybody who needs it. I don't have mental blocks about it. That's what we're talking about. By the way, "I" here, I'm not talking about me specifically, I'm talking about an attitude.

De lo que estamos hablando con este factor mental es el estar dispuestos a hacer lo que necesite hacerse en un momento dado para poder ayudar a otro. Mi hermana siempre me acusa de usar a veces ejemplos... siempre me acusa de usar ejemplos extremos, pero me parece que esto también tiene su utilidad. De lo que estamos hablando con este factor mental es que tenemos una persona que se está ahogando, que rescatamos del agua a punto de ahogarse y de morir y que entonces tenemos un bloqueo mental o un tremendo prejuicio, por ejemplo, para darle respiración de boca a boca a esta persona, ese es nuestro bloqueo mental, porque es una persona que nos parece muy fea o porque tiene la boca desagradable o porque es de nuestro mismo sexo y eso nos provoca urticaria o lo que sea, y que ese tipo de cosas nos evita, un tipo de bloqueo mental de ese tipo nos evita darle respiración de boca a boca a esta persona que es lo que le va a salvar la vida y por ese bloqueo no somos capaces de hacer lo que es necesario hacer para salvarle la vida a esa persona.

- And then a sense of proficiency. This is the opposite of a lack of confidence.
- Y un sentido de capacidad, de eficiencia, de capacidad de hacer las cosas que es lo contrario de falta de confianza en nosotros mismos.
- Uprightness, which is being honest. Not pretending that we have qualities that we don't have and not being hypocritical and hiding our weak points.
- Y lo otro es ser honesto, ser sinceros con nosotros mismos y con los demás, en el sentido de no ser hipócritas en pretender o fingir tener cualidades o habilidades que no tenemos, por un lado, y por otro lado, el esconder los defectos que sí tenemos.

So we can understand, if I'm calm, acting self confident, I'm fit, I don't have mental blocks, and I care about what I do and I have a sense of values and so on, this is certainly a happier state of mind.

Entonces desde luego que podemos entender que si logro estar calmado, sereno, que tengo un sentido de valores, que no soy hipócrita, que soy honesto conmigo mismo, que tengo confianza en mí mismo, en mi capacidad de poder hacer las cosas, etc., que no tengo bloqueos mentales, etc., todos los que hemos repetido en la lista, se tiene un estado mental mucho más feliz que si tengo los contrarios.

So, it is by this type of investigation that then we start to have more and more confidence in the most basic law of karma, which is that destructive behavior leads to unhappiness and constructive behavior leads to happiness.

Entonces, solamente este tipo de investigación, si nos damos a la tarea de hacerla, lo que eventualmente nos puede empezar a generar cierto nivel de confianza en la más básica de las características o de las leyes del karma, que es que las acciones constructivas derivan en estados de felicidad y las acciones destructivas en estados de infelicidad.

And it's not that way - that causal connection is not that way - because of Buddha made it up, made up the law, because he created everything and made up the law that unhappiness comes from destructive behavior and happiness comes from constructive behavior.

Y este es un entendimiento que está muy lejos de la idea de que el Buda lo hizo así, o lo diseñó así, él hizo la ley, él lo impuso, cómo él creó todo entonces él hizo que las acciones constructivas dieran resultados felices y etc., etc. No se trata de un tipo de una creencia de ese tipo.

And it's not that happiness is a reward for acting constructively and unhappiness is a punishment for acting destructively.

Ni tampoco se trata de que la felicidad es una recompensa por habernos portado bien o por actuar constructivamente, ni que la infelicidad es un castigo por el hecho de habernos comportado destructivamente.

But we understand in a much more reasonable fashion the connection between the type of behavior that we have and our experience of happiness and unhappiness.

Sino que lo entendemos mucho más relacionado directamente con el tipo de comportamiento que... el tipo de comportamiento y estado mental que lo acompañan, y el tipo de experiencias de felicidad o infelicidad que experimentamos.

And when we understand the mechanism whereby the karmic aftermath - these tendencies and potentials and so on, from our behavior - how they can carry on into future lives, from lifetime to lifetime in terms of their relation with the clear light mind,

Y cuando entendemos el tipo de relación que existe en el remanente de las acciones kármicas en términos de tendencias que pueden y suelen ir hacia futuras vidas, acarreadas o llevadas por la continuidad de la luz clara de la... de la mente de la luz clara

then we can start to have confidence that when we behave in this lifetime it is going to affect what we experience in future lifetimes.

Entonces es que podemos empezar a ganar cierta confianza y entendimiento de cómo las maneras en que nos comportamos en esta vida van a afectar las cosas que experimentemos en vidas futuras.

So this topic of how these tendencies and so on, how the continuity of that goes on into future lives, we'll speak about that tomorrow.

Así que este tema de cómo estas tendencias acarrearán este tipo de cosas hacia vidas futuras va a ser parte del tema que abordaremos el día de mañana.

But just to summarize and conclude this initial scope:

Pero para resumir y concluir esta presentación del nivel inicial:

To *really* be a person to have transformed ourself into a person of initial scope is no small accomplishment.

El llegar eventualmente a convertirnos en un *auténtico* practicante del nivel inicial de ninguna manera es un logro pequeño.

We are *fully* convinced of our mental continuum going on without any end, lifetime to lifetime.

Estamos *completamente* convencidos, por un lado, de que nuestro continuum mental continúa de vida a vida de manera interminable.

And we're fully convinced that the way that I behave now is going to affect what I experience in future lives.

Y también estamos totalmente convencidos de que la manera en que yo actúo y me comporto en este momento y en esta vida va a afectar mis experiencias en vidas futuras.

And now I have a precious human rebirth,

Y ahora cuento con un preciado renacimiento humano,

which means that my behavior is not ruled almost exclusively by instincts like a carnivorous animal that is just instinctively drawn to hunt and kill in order to eat,

Lo cual, por un lado, significa que no soy una persona única y totalmente condicionada por mis instintos básicos, como un animal carnívoro únicamente equipado para cazar y matar para comer.

or the way a dog acts when it's in heat and just jumps on any other dog.

O de la manera en que los perros actúan entre sí cuando entran en calor, nada más brincando los unos sobre las otras.

But I have the human ability of intelligence to be able to discriminate between what is beneficial and what is harmful and the ability to act on that.

Sino que tengo la habilidad y la capacidad como humano de entender y de tener la conciencia discriminativa que me permita diferenciar entre qué es útil y qué es desventajoso, y poder tomar la decisión de actuar de una manera y evitar la otra.

And that opportunity of having that type of intelligence is not going to last forever; in other words, I'm going to lose it when I die.

Y que la oportunidad con la que cuento ahora de tener este tipo de existencia no es algo que va a durar para siempre, es algo que muy probablemente perderé cuando muera.

And after I die...for sure...I will continue exist. And I could exist based on destructive behavior in life forms in which I *don't* have that capacity to discriminate what's helpful and what's harmful and I would just act instinctively destructively again and again. And I'd just build up more unhappiness and suffering.

Y el entender también que entonces cuando esta vida termine y basado en las acciones tanto constructivas como destructivas que llevé a cabo en esta vida, eso puede dar por resultado un renacimiento o una forma de vida en que *no* tenga las capacidades y habilidades que tengo ahora de esta inteligencia discriminativa de distinguir y diferenciar entre lo útil y lo no útil, y que estaré muy posiblemente entonces asociado a una forma de vida que nada más actúe de manera instintiva, movida únicamente por los instintos que me lleve, por ejemplo, a matar o a generar más acciones destructivas, que únicamente vayan eternizándome en situaciones desafortunadas.

And I have the safe direction that's indicated by true stoppings and true pathways of mind. So there's this indication of a direction of getting rid of *all* suffering and its causes. I want to go in that direction

Y le he dado a mi vida, o sea, tengo dirección segura, en el sentido de apuntar hacia la verdadera cesación de la infelicidad y de los estados mentales capaces de llevarme a eso.

and it's going to take a long time to achieve this.

Y que estoy consciente y claro de que es algo que va a tomar mucho tiempo lograrlo.

So I have to continue ensuring that I have precious human rebirths.

Así que, por lo tanto, necesito trabajar para asegurarme de que voy a volver a tener preciados renacimientos humanos.

And although I'm aiming to get rid of disturbing emotions and unawareness and all this other stuff that is there on my mental continuum...the tendencies are there. Although I'm aiming to achieve a true stopping of them,

Y aunque estoy yo teniendo como objetivo el verdaderamente deshacerme de todas mis emociones destructivas y de toda mi falta de entendimiento, mi no entendimiento de cómo existen las cosas, todas las tendencias de todas maneras están en mí.

as an initial step...since I can't get rid of greed and hostility and anger and so on...at least there's an initial step. When they arise I'm not going to act them out. I'm not going to act destructively.

Así que estoy al mismo tiempo conciente que de momento no van a desaparecer de mí la codicia, el enojo, etc., otra serie de cosas por el estilo, no tengo cómo hacerlas que desaparezcan por completo de mí en este momento, al menos tengo ahora la capacidad de que, cuando me percate que surgen estas emociones destructivas o perturbadas en mí, ejercer control para no actuar destructivamente movido por esas emociones.

I have this ability to discriminate what's beneficial and what's harmful.

Tengo esa capacidad de discriminar entre qué es benéfico y qué es dañino.

So anger comes up, the impulse to yell at you comes up, but I discriminate: that's not going to be helpful, that's going to cause me to continue to experience unhappiness. Therefore I refrain from acting it out.

Entonces, digamos, me enoja y me surge el impulso de gritarte pero en ese momento me percato que esto es dañino, que no es beneficioso, que va a ser causa de infelicidad en el futuro y en base a este entendimiento simplemente me controlo y no te grito.

This is the basic mental framework of a person of initial scope.

Este es el estado mental fundamental de una auténtica persona del nivel inicial.

Then if we want to add on top of this various causes for completing the conditions of having a precious human rebirth,

Ahora, si queremos agregar sobre esto que hemos venido diciendo, el conjunto de condiciones que necesitan acompañar a las causas para obtener el preciado renacimiento humano,

then, as indicated in the texts, we need to be generous, persevering and patient and so on.

Entonces se nos habla del hecho de acostumbrarnos a ser generosos y perseverantes y pacientes, éticos, etc.

And as I was explaining in terms of my own experience, having a strong connection with your spiritual teachers, having a strong connection with the Dharma, etc. so that when we have a precious human rebirth these...the tendencies and impressions that are made from those factors - a close relation with the teacher and so on - will also ripen in the conditions of that precious human rebirth.

Y como les comentaba en mi propio caso también, el hecho de tener una buena y fuerte relación y conexión con maestro o maestros espirituales, una fuerte conexión con las enseñanzas, con la tradición, etc., esto a su vez también actuará en su momento como condición para que en vidas futuras podamos continuar con conexiones de esta naturaleza con el camino de desarrollo.

Plus prayer, which is talking about dedication that whatever positive force, we want to direct it toward this goal of precious human rebirth, etc.

Además de todo esto las aspiraciones, o los versos de aspiración, como las dedicatorias que hacemos al final, que todo esto de positivo que haya yo construido durante esta ocasión, llegue a ser de beneficio con el tiempo a todos los demás.

And there are plenty of these prayers, "May I be protected and safeguarded by precious gurus in all my lifetimes. This is where these fit in.

Existe una enorme variedad de plegarias o de versos de aspiración en este sentido dentro de la tradición budista: "Que pueda yo ser cuidado y protegido por mis propios maestros

espirituales y por los maestros del linaje", etc. etc. Hay una variedad gigantesca, "en todas mis vidas", hay una enorme variedad de este... pero a esto se están refiriendo, a la construcción de este tipo de potencial positivo para obtener preciados renacimientos humanos.

So if in this lifetime we can actually achieve being a person of initial scope, we will have a tremendous spiritual progress on the Buddhist path. Don't think that this is such a trivial, easy thing.

Así que, concluyendo, si en esta vida logramos, hacia el final de nuestra vida, ser un verdadero practicante de tan sólo el nivel inicial del camino, en realidad eso es una meta muy ambiciosa y muy grande que habremos logrado, o sea, no pensemos por favor en modo alguno que esta es una cosa pequeña o insignificante porque es un enorme logro ser un verdadero practicante del nivel inicial.

I'm talking about when it's sincere and heart-felt that we have this scope, this motivation, this understanding, this conviction. It's completely non-artificial, it's totally sincere and integrated. This is a great accomplishment.

Me estoy refiriendo a que cuando esto es algo de verdad sincero, completamente integrado a nuestro ser, a nuestra forma de ver y de vivir la vida. Llegar a este nivel es un logro verdaderamente extraordinario, no es poca cosa.

And as we said earlier, we are the best...the main witness to judge and evaluate am I sincerely like this or am I just kidding myself, or leaving out parts of it that I don't particularly like?

O como decíamos anteriormente también, el mejor juez, el mejor evaluador para este tipo de situaciones somos nosotros mismos. ¿Me estoy engañando, me estoy haciendo guaje y dejando fuera las cosas que no me gustan o que me resultan un poco incómodas de momento y estoy haciendo mi propio acomodo y mi propia versión de las enseñanzas, o de verdad estoy tomándome esto en serio?

We end here with a dedication

Así que, que así, terminemos aquí con una dedicatoria.

to think whatever understanding, whatever positive forces come from this,

Y pensemos que cualquier nivel de entendimiento y cualquier nivel de fuerza positiva que venga de todo esto

may it act as a cause for actually achieving and attaining these graded pathways of mind from a person of initial scope, intermediate scope, advanced scope and actually attain enlightenment for the benefit of all.

Pueda todo esto servir como causa para ir logrando cada uno de los estados mentales requeridos en cada uno de los niveles, el nivel inicial, el intermedio y el avanzando, para que de esta manera, siguiendo estos entrenamientos y generando estos estados mentales, realmente lleguemos a la budeidad para el bienestar de todos los seres vivos.

Fuente:

http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/sutra/level2_lamrim/overview/general/self_transformation_through_lam-rim/transcript_5.html?query=seis+reinos