**Despertar Nuestro Buda Dormido**

**El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999.**

* **Naturaleza búdica.**
* **Bases de la enseñanza.**

La existencia de esta naturaleza búdica es la única razón por la cual el Buda dio enseñanzas. Todo ser consciente posee el potencial para mejorar e iluminarse. Podemos mejorar y superar todas las imperfecciones gracias a la naturaleza de buda, que es nuestra esencia pura e iluminada. El Buda compartió esta comprensión, no sólo para afirmar que todo ser consciente tiene dicha naturaleza, sino para guiar a los individuos a despertar ese potencial innato e ilimitado hasta el punto en el que se den perfecta cuenta y se conviertan en budas iluminados.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 11.

* **Cuatro divisiones del budismo.**
* **Según su objeto de trabajo.**

Posteriormente, su doctrina se dividió en cuatro categorías principales: el Vinaya, el Abidarma, los Sutras y los Tantras. Cada una integra la totalidad de las enseñanzas y hace hincapié en un área en particular. El Vinaya trata básicamente de disciplina y presenta un código moral. El Abidarma se ocupa, sobre todo, de la ciencia; los detalles de la formación del universo y de las leyes que lo gobiernan. Los Sutras se centran en la compasión, y los Tantras presentan métodos de transformación, a través de los cuales se puede conseguir una realización gradual y finalmente, la iluminación.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 11.

* **Naturaleza de buda.**
* **No depende de la mente.**

Cuando un ser consciente la desconoce, su esencia está, a pesar de todo, omnipresente, como en una semilla fértil, siempre dispuesta a germinar. Al madurar, la naturaleza de buda se manifiesta en forma de conocimiento, sabiduría, buenos pensamientos y acciones. Cuando se alcanza la iluminación, ella misma es la naturaleza búdica y el individuo adquiere la realización total de su propia naturaleza; eso es la Iluminación.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 13.

* **Ya estamos iluminados.**
* **Pero no nos damos cuenta.**

Estamos iluminados en todo momento, pero no nos damos cuenta; por eso, cada momento en el que no somos capaces de reconocerlo, no podemos estar totalmente iluminados. Esta clase de dualidad crea todas las causas y condiciones que se manifiestan como lo bueno y lo malo, lo claro y lo oscuro, lo positivo y lo negativo. Es como un largo sueño.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 15.

* **Comprender y desapego.**
* **Vivir en el mundo del samsara.**

Cuando cultivamos una buena comprensión, aún podemos estar entregados a actividades samsáricas, como construir casas, estudiar, o cultivar relaciones personales, pero no nos apegaremos a ellas de una manera irrazonable y neurótica. Entenderemos que no son permanentes, no tienen valor absoluto, sino sólo relativo, ya que existen interdependientemente y cambian sin cesar. Este es un primer paso importante y nos es de gran ayuda para evitar caer bajo el dominio de pensamientos y acciones negativas.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 21.

* **Apego y cólera.**
* **Manejo de esas emociones.**

A continuación Maitreya enseñó sobre la cólera y la agresión. Explicó que la cólera es poderosa, aunque no tan constante como el apego: va y viene. El apego es continuo, particularmente en el reino humano, que se describe como el reino del deseo o del apego. En general, la cólera está causada por algún percance que impide que se cumplan nuestros deseos. Nos aferramos a cualquier cosa, algo se interfiere impidiéndonos tenerla y, entonces, nos enfadamos. Algunas veces incluso nos ponemos agresivos intentando conseguir lo anhelado. Uno de los métodos principales para vencer la cólera consiste en cultivar la comprensión del sufrimiento y de las emociones de los demás, y generar compasión por ellos.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 22.

* **Bodhichita: definición.**
* **Sánscrito y tibetano.**

Bodichita es un término sánscrito. En la lengua tibetana se dice *chang chup chi sems*. Se puede explicar *chang* como purificación o esclarecimiento que se obtiene por la práctica. No existen límites ni obstáculos para la claridad. *Chup* significa inclusión, que lo incluye todo. Nada omite, es completa. *Chi* es una conjunción gramatical. *Sems* significa mente y también incluye el pensamiento, la actitud, la motivación y todo lo que se refiera a la mente.

Otra definición básica de bodichita, es el anhelo de alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 31.

* **Base de la Bodhichita.**
* **Los cuatro inconmensurables.**

Que todos los seres sean felices y posean las causas de la felicidad.

Que estén libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento.

Que no estén nunca separados del gran gozo que está más allá del sufrimiento.

Y que residan siempre en la gran ecuanimidad que está más allá del apego y la aversión.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 32.

* **Paramitas y cuatro inconmensurables.**
* **El desarrollo del Bodhisattva.**

La acción se expresa con principios como los seis *paramitas*: diligencia, paciencia, moralidad, generosidad, meditación y sabiduría. Son aplicaciones de la bodichita y de los cuatro pensamientos, ilimitados, que se integran en la actividad cotidiana. Poniéndolos en práctica se cultiva mayor generosidad, compasión, imparcialidad, atención, inteligencia, etc., que a su vez ayudan a manifestar una mayor actividad benéfica hasta que se convierte en espontánea.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 42.

* **Ocho pautas mundanas.**
* **Descripción de cada una.**

Las ocho pautas son, en realidad, cuatro grupos con dos aspectos cada uno. El primer grupo que debemos considerar es el sentimiento familiar que tenemos cuando conseguimos algo y nos sentimos felices; o al perder algo y nos sentimos desgraciados. El siguiente grupo de pautas es estar contento cuando se está cómodo y descontento cuando se está incómodo. El tercer grupo es alegrarse al oír algo que nos gusta y nos resulta agradable, y enfadarse cuando nos resulta desagradable. El último grupo de pautas es sentirnos dichosos por la alabanza, pero muy disgustados por los insultos y las reprobaciones. Estas ocho pautas, en grupos de dos, se conocen también como los ocho darmas mundanos.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 45.

* **Mente y renacimiento.**
* **Continuidad de la mente al infinito.**

La reencarnación y el karma son temas interrelacionados que conciernen a toda forma de vida. Según la ideología budista, cada momento es la continuación del momento anterior, y tal flujo de momentos puede parecer interminable. La reencarnación, dicho simplemente, es la continuación de la mente.

Existen diversos tipos de reencarnación: la de los seres humanos corrientes y la de seres de otros reinos de existencia como animales, dioses, espíritus y bodisatvas. El renacimiento supremo es el *nirmanakaya* de buda, esto es, la manifestación física de buda.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 53.

* **Ilusiones: tres tipos.**
* **Samsara/ vida/ sueño.**

En los textos tántricos se explican tres clases de ilusión. La primera y más larga es la que dura desde tiempo sin principio hasta que un ser alcanza la iluminación. Se llama la ilusión del samsara. La segunda va desde el nacimiento hasta la muerte, dura sólo una vida y se denomina ilusión de la vida. La más corta es la que aparece durante el sueño y va desde el momento en que nos dormimos hasta que nos despertamos y es la ilusión de los sueños. Las tres son igualmente efectivas y se diferencian sólo por su duración. Desde una perspectiva tántrica simplificada, podemos considerar de esta manera la totalidad de la existencia.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 57.

* **Apego y sentir.**
* **Base temor.**

Es el resultado de una mayor evolución del sentir dual. El individuo se apega a formas, sabores y sensaciones táctiles específicas. Existe un fuerte deseo por tener más. El apego y la codicia por aquello que nos gusta viene acompañado de aversión hacia lo que nos disgusta, y temor a perder lo que tenemos. Así pues, tiene doble cara. El apego al temor constituye la otra cara del deseo. No puedes renunciar a las que no deseas. Ambos extremos se consideran apego.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 60.

* **Bardo: definición.**
* **Clasificación en seis bardos.**

El bardo simplemente describe el estado intermedio de las cosas. Por ejemplo, es bardo el espacio entre el samsara y el nirvana, lo puro y lo impuro, el nacimiento y la muerte, la muerte y el renacimiento. Existen seis aspectos del bardo que incluyen y resumen todos los aspectos del proceso samsárico y espiritual: son el bardo del nacimiento, el bardo del sueño, el bardo de la meditación, el bardo del momento de la muerte, el bardo de la naturaleza absoluta y el bardo universal o de la posibilidad, que es el que dura desde el momento de la muerte hasta el momento en que se renace en otra vida.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 65.

* **Tres cuerpos de Buda.**
* **Teoría Vajrayana.**

A pesar de que en las enseñanzas vajrayanas cada átomo del cuerpo humano puede considerarse como una expresión de estos patrones, los puntos de enfoque principales son el cuerpo, el habla y la mente. El cuerpo es la apariencia sólida, el habla es la experiencia y la mente es la esencia. El nivel supremo del cuerpo, o manifestación material, es el nirmanakaya. El nivel supremo del habla, o expresión, es el sambogakaya. La manifestación suprema de la mente es el darmakaya.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 67.

* **Conciencia de la muerte.**
* **Factores perturbadores.**

Las tres cosas que nos perturbarán en ese momento son la fama, las posesiones y las relaciones personales. El apego a nuestra reputación, a nuestras posesiones y a las personas de las que nos separamos es el mayor obstáculo para conservar la mente clara. Cuando llegue ese instante debemos estar preparados para abandonarlo todo. Tenemos que asumir que no necesitamos nada de todas esas cosas y aunque pudiéramos tener agarrado nuestro dinero no podemos llevarnos nada; ese dinero permanecería en nuestras frías manos sin ninguna utilidad. Con la fama ocurre lo mismo.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 73.

* **Colapso de los elementos.**
* **Muerte del cuerpo.**

En esta fase el individuo se siente extremadamente pesado y no puede moverse. Seguidamente el aire del cuerpo se disuelve en el aire universal y la respiración se hace dificultosa. Estas son señales por las que podemos darnos cuenta de que estamos perdiendo la vida. La tierra física se disuelve en la tierra universal, el aire se disuelve en el aire universal, el agua se disuelve en el agua universal, el fuego se disuelve en el fuego universal, cada fase con sus señales correspondientes. El acontecimiento de la muerte es la absorción de los elementos físicos en los elementos de la naturaleza.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 75.

* **Enseñanzas de Buda.**
* **Las tres ruedas del dharma.**

Gran parte de esta enseñanza se encuentra en el *Sutra Prajnaparamita*, que fue impartido por el Buda a petición de sus discípulos.

La primera vez que el Buda “puso en movimiento la rueda del darma”, expuso las Cuatro Nobles Verdades; la segunda vez enseñó sobre la vacuidad y la tercera, sobre la naturaleza búdica. Así es como él mismo describió la progresión de sus enseñanzas.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 85.

* **Vacuidad como milagro.**
* **Causas y condiciones.**

En uno de los sutras el Buda habló de la vacuidad indicando que ningún fenómeno, interno o externo –externo como los elementos e interno como los pensamientos-- posee existencia sólida. Nada es sustancial. Prosiguió diciendo que el nacimiento es vacuidad, luego enumeró todos los fenómenos, que son todos vacuidad y finalmente afirmó que la muerte es vacuidad. Desde la germinación de un árbol a partir de la semilla hasta su muerte y total desintegración, cuando todos los elementos, --fuego, agua, tierra y aire-- regresan a los elementos universales, todo es vacuidad. Al término de su disertación concluyó que todo es un milagro, un milagro de interdependencia de las causas y condiciones. Cuando todas las causas y condiciones están en perfecta armonía se produce un milagro.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 87.

* **Vacuidad y dogmatismo.**
* **Cuidar las acciones.**

La actitud correcta está descrita en un dicho tibetano bien conocido: “Tu comprensión puede ser ilimitada como el espacio, pero tu atención y tu acción deben ser tan finos como el polvo”. Quiero decir que cuanto mayor sea tu comprensión de la vacuidad, mayor ha de ser el cuidado, atención y disciplina que apliques en tus acciones. Si conoces la vacuidad y con esa noción ejercitas la disciplina y los métodos del adiestramiento mental, será muy beneficioso, ya que tu actividad será constructiva y positiva sin caer en una disciplina fanática. No te apegarás obsesivamente al método que practicas porque sabes que es sólo un método.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 91.

* **Los doce eslabones.**
* **Vacuidad e interdependencia.**

La interdependencia samsárica normal consiste en los doce eslabones: ignorancia, impulso de actuar, impulso hacia la conciencia, conciencia, percepción sensorial, contacto, placer y dolor, apego, codicia, devenir, nacimiento y muerte. Estos eslabones ns aprisionan. Hasta que alcanzamos la iluminación de la Budeidad todos los procesos son interdependientes. No resulta difícil de comprender.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 91, 92.

* **Vacuidad y sentido de la vida.**
* **Condiciones de felicidad y sufrimiento.**

Cuando se posee una comprensión de la vacuidad clara y práctica, se convierte naturalmente y sin esfuerzo en la llave para manejar apropiadamente cualquier situación. Al conocer la vacuidad no considerarás ningún problema sólido e inalterable. Las situaciones positivas no te cegarán ni te harán olvidar tus principios. Tampoco las circunstancias negativas pueden abrumarte hasta el punto de destruirte. Sabes que todo es la manifestación de causas y condiciones en el espacio de la vacuidad. Nada más que eso. Las condiciones son propicias: eres feliz. Las condiciones son negativas: hay problemas. Así de simple.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 95, 96.

* **Budismo es ciencia.**
* **Explica todo con detalle.**

Éste, sin embargo, es muy específico y detallado, lo cual esclarece en gran medida los temas tratados. Calificarla de ciencia tántrica resulta por ello apropiado. Ciencia, en sentido budista, significa que los principios están expuestos con claridad, con explicaciones detalladas que responden a cualquier pregunta que pueda surgir. No hay nada que haya que creer a ciegas. Existe una conexión válida y completa con la realidad, cuya veracidad puede comprobarse. El Buda enseñó durante más de cuarenta y cinco años tras su iluminación y cada una de sus enseñanzas es científica.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 105, 106.

* **Energías y emociones.**
* **Identidad con los aires.**

Los estados mentales de confusión, de neurosis y los trastornos mentales graves provienen de un desequilibrio de estas cinco energías o aires. Estas energías y aires se corresponden con las emociones conflictivas de los celos, la cólera, la ignorancia, el apego y el orgullo. El aire eliminatorio está relacionado con los celos, el aire-agua con la cólera, el aire-tierra con la ignorancia, el aire-fuego con el apego o deseo y el aire-aire con el orgullo o ego. Todos los seres ordinarios poseen estas emociones conflictivas en mayor o menor medida y trabajamos para mantenerlas en equilibrio.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 110.

* **Budismo y transformación.**
* **No hace cambio alguno.**

La palabra “transformación” tal como la usamos aquí, significa un cambio revolucionario en el interior de un individuo, sin cambiar, sin embargo, su naturaleza esencial. La práctica budista es un proceso de cambio por medio de la purificación que libera lo mejor de lo que ya está ahí. No hace de nadie algo que no es, no aporta ningún material nuevo, sino que permite que tu identidad última, la de ser iluminado, pueda emerger al superar los engaños y oscurecimientos que enmascaran la naturaleza búdica. Es la transformación en el propio ser último o esencial.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 121.

* **Samata y Vipassana.**
* **Explicación y relación.**

Las prácticas meditativas son un medio de desarrollo importante, y los dos métodos básicos son *Samata* y *Vipasana* que significan “calmando la mente” y “meditación de percepción interior”. En tibetano se les llama shiné y latong. El propósito de shiné es desarrollar la calma y el de latong la claridad. Calma y claridad están relacionadas y vienen juntas,…

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 127.

* **Los cinco Budas.**
* **Lado negativo/ lado positivo.**

De modo que la esencia de la ignorancia tiene el otro lado: la sabiduría del espacio del darma. Es como la esencia del vacío, donde existe espacio para todo. Esto es lo que representa el Buda Vairocana.

El ego, es decir, el orgullo se transforma en la sabiduría de la ecuanimidad, representada por Ratnsambaya. El deseo o apego se transforma en sabiduría discriminatoria y está asociada al Buda Amitaba. La envidia es transformada en la sabiduría que todo lo cumple representada por el Buda Amogasidi. La ira y la agresión están ligadas a la sabiduría que es como un espejo, en el que todo se refleja. Es la vacuidad semejante a un espejo donde toda existencia puede reflejarse a causa de su vacío. Es similar a afirmar que todo puede suceder de modo relativo ya que, de modo último, no ocurre nada. Esto se asocia al Buda Aksobia.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 129, 130.

* **Buda: definición.**
* **Despierto e iluminado.**

La palabra “buda” misma –*Sang-gye* en tibetano-- define este estado con mucha claridad. *Sang* significa despierto y *gye* quiere decir desarrollado. De modo que sang-gye significa plenamente despierto y desarrollado, un término que describe muy explícitamente el estado de completa iluminación. Alcanzar este momento final de iluminación puede requerir millones de vidas orientadas a este fin. Cuando llega el momento, cuando todo el esfuerzo de fruto y el individuo ha desarrollado un completo despertar, es cuando cumple su destino último, la budeidad.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 135.

* **Los tres kayas.**
* **Manifestaciones del Buda.**

La explicación tradicional de cómo aparece la iluminación se hace a través de la descripción de los tres *kayas* o formas, a través de los cuales se manifiesta la iluminación a los distintos niveles de seres.

Los tres kayas son el darmakaya, el sambogakaya y el nirmanakaya. El término darmakaya engloba todo, tanto existencia como vacuidad, es la forma de la esencia de todo, todo lo incluye. Samboga significa completo, nada falta y nada está excluido. Sambogakaya significa desarrollo total. Nirmanakaya significa emanación o manifestación de la mente en un cuerpo físico. Así pues, dependiendo de su grado de evolución, un individuo puede manifestarse en una sola o incontables formas a un tiempo. Cuando alguien está iluminado, su mente es darmakaya; la energía, el lenguaje y la expresión son sambogakaya y el cuerpo físico es nirmanakaya.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 140.

* **Tres cuerpos del kaya (forma).**
* **Samsara no se manifiesta.**

De hecho, en nuestro interior, la mente es darmakaya, el lenguaje o expresión es sambogakaya y el cuerpo es nirmanakaya. Pero en apariencia no es así porque no estamos iluminados. Y en el mundo relativo tenemos muchos problemas en estas tres áreas, el cuerpo, la palabra y la mente y esto constituye el samsara. Los obstáculos que bloquean nuestra clara percepción del darmakaya, del sambogakaya y del nirmanakaya, al no poder ni tan siquiera percibirlos, tampoco podemos manifestarlos. Nuestra falta de reconocimiento es ignorancia y todos los demás engaños son productos suyos.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 144.

* **Definición de Mahamudra.**
* **En sánscrito y tibetano.**

La palabra Mahamudra contiene, en sí misma, la esencia de su enseñanza. Mahamudra es un término sánscrito que, traducido al tibetano es *phyag rgya chen po*. La palabra *Mudra* es, en tibetano *phyag rgya* que significa gesto, movimiento o símbolo. Y *Maha* se traduce al tibetano por *chen po* que significa grande o grandioso y que puede también contener el sentido de ilimitado o infinito. Estas dos palabras juntas representan todos los fenómenos, todos los gestos o movimientos del universo. Y lo ilimitado y sin fin de toda manifestación, ya que toda manifestación tiene un solo origen.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 149.

* **Comprender y actuar.**
* **Sistema del dharma.**

Las tres fases de esta segunda etapa, son, pues, contemplación, confirmación de lo comprendido y su aplicación; oír, aprender, contemplar el conocimiento para asimilarlo profundamente, y sólo entonces actuar. Al hacerse así, el conocimiento y comprensión tienen gran valor y significado.

Estas son las instrucciones básicas. A partir de aquí, la práctica del mahamudra se especializa porque requiere ciertas modalidades de meditación.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 152.

* **Mente de paz.**
* **Todo es sencillo.**

Si la mente está en paz, todo se hace fácil. Si lamente no está en paz, las cosas sencillas se vuelven complicadas. Cuando algo se complica, hay que emplear mucho tiempo y energía en sortear la confusión, resolver el problema y poder seguir adelante. Cuando no existe confusión y las cosas se aclaran, el esfuerzo que hagamos traerá un beneficio inmediato y conducirá a un mejoramiento. No se perderá tiempo y energía con la confusión.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 156.

* **Iluminación.**
* **Según tres escuelas de budismo.**

La tradición hinayana lo define como la liberación del renacimiento en samsara, con la mente libre de ignorancia y de conflictos emocionales. La tradición mahayana sostiene que la iluminación no es completa sin el desarrollo de la compasión y el compromiso de usar los *medios hábiles* para liberar a todos los seres. En las enseñanzas Vajrayana todas estas etapas son necesarias, pero la iluminación última es una completa purificación del ego y de todo concepto. La fruición de la liberación completa trasciende toda dualidad y conceptualización.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 169.

* **Los seis reinos del samsara.**
* **Definición de sus emociones.**

Reinos de existencia. (Tib.: rias-drug-gi-gnas). Como resultado del karma y de los doce eslabones interdependientes, los seres renacen en seis reinos de existencia: el de los *devas* o seres celestiales, *asuras* o semidioses afligidos por la envidia; humanos, que experimentan las cinco contaminaciones; animales, marcados por la ignorancia; *pretas*, o espíritus hambrientos afligidos por el apego y la aversión y los seres infernales dominados por el odio y la ira.

Despertar Nuestro Buda Dormido, El XII Tai Supa, Ediciones Dharma, 1999, p. 171.