

## Como llevar el libro

Rápidamente, quiero enseñarte como hacer **el libro**. Algunas personas quieren llamarlo “el libro de la confesión”. A mi no me gusta eso. Eso era en los viejos tiempos, ¿okay? Algunas personas quieren llamarlo “el libro de la purificación”. Eso esta bien. Algunas personas quieren llamarlo “el libro para llegar al paraíso”. Eso me gusta mucho. A mí siempre me gusto mas la reafirmación positiva. Algunas personas quieren llamarlo “el libro de las seis veces por día”, la cual pienso puede ser mejor porque entonces no olvidas la cualidad mas importante del libro que es que lo hagas seis veces por día.

A la mañana, después de lavarme los dientes, soplarme la nariz, y tomar un poco de jugo o te, una de las primeras cosas que hago es llenar mi libro para ese día. Es un hábito muy lindo.

Consigue un libro en blanco, alguno que disfrutes escribir en el. Ahora toma el libro, ábrelo, y en la pagina izquierda dibuja una línea vertical en el medio y dos líneas horizontales cruzadas creando 6 cajitas de igual tamaño.\* Seis veces al día vas a parar, abrir este pequeño libro y vas a escribir como vienes.

Seis veces al día paras y haces el libro. Este es el camino para llegar al cielo. Esta es la manera en que el Budismo funciona. Si continuas asistiendo a clases por años nada importante te va a suceder. Necesitas meditar todos los días y debes chequear tu corazón seis veces al día, o sino simplemente no funciona. Nada sucede. Puedes haber conocido muchos americanos que son estudiantes de Dharma profesionales quienes, aunque no podemos juzgar otra gente, pareciera que no progresaron en absoluto desde el principio, años atrás. Por eso pienso que debes examinar tu corazón seis veces al día. Tiene que ser parte de tu Budismo. Es probablemente la parte más importante de tu Budismo, ¿okay? Entonces seis veces al día chequeas tus votos. ¿Cuantos votos tienes? Cada Budista esta tratando de seguir “Las Diez”. Te las voy a dar ahora. Si no tienes otros, solo observa estos diez. Me gustaría exponerlas de una manera positiva.

1) **¿Protegeste la vida hoy?** De alguna forma. ¿Moviste un lápiz de la escalera con el cual alguien habría podido tropezar? No vas a tener la oportunidad de apartar a alguien que esta por ser arrollado por un taxi o de inventar una vacuna todos los días. ¿Le diste una aspirina a alguien en el

trabajo? ¿Le hiciste te a alguien con un resfriado? Esto es proteger la vida. El resultado karmico de chequear este todos los días es que tu cuerpo se va a poner liviano, fuerte y sano- increíble. ¡Solo pequeñas cosas! El libro esta hecho para las pequeñas cosas. El libro esta hecho para mover el lápiz de la escalera donde vives. Entonces eso es proteger la vida.

2) **Honrar la propiedad de los demás.** ¿Hiciste ruido hoy a la mañana bien temprano cuando subiste la escalera? ¿Usaste lo último de papel higiénico del baño y no te aseguraste que la próxima persona tuviera un poco? Cosas como esas; pequeñas. El cielo es construido con pequeñas cosas. Te vas a dar cuenta que no tienes que ser la Madre Teresa. Es el estado de tu mente. El estado de tu mente tiene que estar ocupada en los detalles. Son las pequeñas cosas que te hacen una persona espiritual perfecta. En serio.

3) **Pureza sexual.** ¿Eres fiel en tus relaciones con otra gente? Si estas teniendo relaciones sexuales, ¿lo estas haciendo en un nivel lindo, normal y sano y no estas obsesivo o pensando en eso todo el día, o haciéndolo en lugares inadecuados y en horarios inadecuados, y con la gente inadecuada? Una relación sexual sana y normal- bien. Adulterio, cualquier tipo de cosas raras, no esta bien, ¿okay? ¿Molesta tu paz mental? ¿Ves lo que digo? Esa es la cuestión. Mantiene el nivel sexual al cual te hayas comprometido.

Para una persona casada es algo así como, ¿te fijaste en la mujer de alguien hoy? Solo por un momento, ¿Lo hiciste? Algo así, ¿okay? Esta persona ya esta comprometida con otra persona. ¿Estas honrando esa relación por no molestar la pareja de esa persona, incluso en tu mente? El sexo es similar a cuando comes. Puedes comer demasiado, comer mala comida, comer lo que necesitas, comer lo que es bueno para ti; y finalmente en el Budismo esta el nivel donde no necesitas comer más, el sexo es exactamente lo mismo. Es una progresión del espectro. El objetivo es llegar a un punto donde no lo necesitas para el cuerpo humano. Es algo psicológico de lo cual puedes abastecerte a través de medios mucho mas maravillosos, ¿okay? Generalmente trabaja hacia eso. Eso es todo. No te sientas culposo, no te sientas mal, no te sientas sucio. En este momento es algo normal y sano. Hazlo hermoso, no dejes que obsesione tu vida. Hazlo lindo, bellissimo, y con sensibilidad. No te acerques al adulterio ni a herir las relaciones de otros. Eso es lo más importante ahora. Honra tus compromisos y los de los demás y nunca cruces esa raya.

4) **Trata de ser totalmente honesto durante todo el día.** Entonces, ¿tienes que decirle a alguien que mal que le queda el vestido cuando te

pregunta por tu opinión? Cambia de tema, ¿okay? Tira la taza de café al piso. Si vas a herir a la persona terriblemente, o vas a hacerla enojar mucho; si lo que vas a decir es muy destructivo; puedes esquivarla y salir del paso.

5) **¿Hablas de manera tal que tratas de unir a la gente?** ¿Tratas, en tus conversaciones de todos los días, de unir a la gente? De vez en cuando te encuentras con alguien que es muy bueno en esto. (Salim Lee), viene corriendo un día hacia ti y te dice, “¡Tengo a alguien para ti! ¡Tengo a alguien que tienes que conocer! ¡La vas a adorar!” Te presenta y ustedes son mejores amigos para siempre. ¿Entiendes lo que digo? Nuestra tendencia humana es, “¿Has escuchado lo que dijo de ti? Ah! No quieres saberlo.” Entonces es hacer lo contrario. Es concentrarse en hacer lo contrario, ¿okay? Unes a la gente con tus palabras.

6) **Habla dulcemente con otra gente.** Usa palabras dulces cuando hables con otra gente. Dulce, considerado, no malas palabras a menos que estés con tus mejores amigos. Teníamos sobrenombres para nuestros compañeros en la universidad (que no te puedo contar) y la intención era linda y hermosa. También hay formas de hablarle a la gente de una manera dulce cuando no te sientes dulce en lo más mínimo. Por ejemplo cuando dices “Que tengas un buen día,” pero en realidad lo que quieres decir es, “vete al infierno.” Esto es juzgado por tu intención. Habla dulcemente acorde al contexto.

7) **Trata de hablar con sentido.** Cuando abras la boca, trata de decir algo que tenga algún tipo de relevancia para la vida de esa persona. Por ejemplo, no te sientas ahí a charlotear sobre Susana Gimenez o sobre cosas que nunca se van a solucionar. Cosas que no importan o cosas que no ayudan a nadie. No hables sobre los problemas de la presidenta Kirchner ni chismosees. Cuando abras la boca di algo con sentido.

8) **Cuando veas a alguien recibir algo lindo, ponte contento.** ¿Cual es el opuesto de eso? Son los celos o la infelicidad cuando alguien recibe algo lindo. Cuando algo bueno le pasa a alguien, corres y le dices, “¡Estoy tan contento que te ascendieron! ¡No puedo creerlo! Realmente te lo mereces.” Algo así, conscientemente tratando de ser felices por el éxito de otra gente. Nuestra tendencia humana es ser celosos. Decimos, “Somos bodhisattvas, somos budistas mahayana. Estamos comprometidos con el objetivo de traer toda la felicidad a todos los seres sensibles.” Entonces no pienses, “No entiendo como consiguió el ascenso.”

9) **Trata de sentir con el otro cuando tiene un problema.**

Por ejemplo cuando alguien tiene un problema, te tomas el tiempo y haces un esfuerzo en tratar de empatizar con ellos. Trata de acercarte y decir “Lamento que te haya pasado.” La tendencia humana normal es la opuesta. “Ah! Susana Gimenez, ¿se separo? ¡Cuéntame mas!” Existe esta tendencia humana de estar fascinado por los problemas de los demás, especialmente los problemas de gente famosa. “¿Menem Junior se murió? Uh, ¿como? ¿Pero el helicóptero se engancho en los cables?” ¿Entienden lo que les digo? Esto es primera plana en los diarios y la gente se muere por saber más del tema. Tienes que pensar lo contrario. Cuando escuchas algo así, piensas algo como, “Mmm, lo lamento por su familia, y me siento mal al respecto y deseo que no le pase a nadie.” Es el opuesto de estar fascinado por los problemas de los demás. Tratas realmente de ponerte en su lugar y tratas de ayudarlos con sus problemas. Es empatía extendida o la compasión por los problemas de otros en vez de esta pequeña alegría secreta que sientes cuando el otro tiene problemas. ¿okay?

Si trabajas en una empresa, y yo he trabajado en una empresa por 16 años, lo opuesto pasa todo el tiempo. Alguien se equivoca y comete un error de \$100.000 en un envío, y no vas a recibir un aumento este año por eso, y todavía sigues fascinado. Dices algo como “cuéntame, ¿como lo hizo?” Es una tendencia humana rara. ¿Sabes? No estas enojado por eso, estas fascinado. “Cuéntame, ¿como metió la pata?, ¿como fue robado? ¿Fueron a la dirección equivocada?” Sabes que va a arruinar tu aumento también, pero no te importa. Estas totalmente fascinado.

10) **Mantiene una visión del mundo Budista.** Comprende que todas las cosas buenas vienen de ayudar a los demás, y que todas las cosas malas vienen de velar por tu propio interés nada más. Puedes cuidar de tus intereses, pero a la vez cuidar de los intereses de los demás. Eso es sano. ¿okay? A expensas de los demás, me sirvo a mi mismo. Esa es una visión Budista incorrecta. Cada cosa buena en el mundo- dinero, seguridad financiera, amigos, relaciones, comida, las medias lunas de la esquina, todo viene de servir a otros. Esa es la creencia Budista. No puedes respirar ni una vez a menos que hayas ayudado a vivir a alguien en el pasado. La razón de que tienes el honor de respirar por el resto del día es que cada respiración viene de haber hecho algo por otra persona, como cocinar. Esa es la visión Budista del mundo. Lucha por preservarla.

Estas son las diez primeras de 84.000. Estas diez pasan por tu mente cada un par de horas. Lo que quiere decir que el opuesto pasa por tu mente cada un par de horas. Arruinan tu vida, te hacen infeliz. Deseas ser feliz y deseas la felicidad para otros. Quererla para ti esta bien en cuanto la vayas a obtener de un modo bueno, saludable y con Dharma ¿okay? Lo que normalmente significa dársela a otro. Perdón. De paso, te viene de vuelta por diez. Garantizado. Entonces no es gran cosa.

Ahora tienes diez votos, ¿correcto? Aquellos de ustedes que tienen Refugio, ahora tienen 22 votos porque tienen 12 compromisos de Refugio. Aquellos de ustedes que tienen votos de Bodhisattva tienen 86 y algunos mas. Aquellos de ustedes que tienen votos tántricos tienen 484 compromisos. ¿Okay? No chequeas 484 votos por día, chequeas seis. Y los vas rotando.

Si tienes 10 votos, a las 8 de la mañana empiezas con el numero 1: “¿Honre la vida hoy?” ¿okay? Pones el voto numero uno, honrar la vida, proteger la vida en la primer cajita. (Ver la explicación anterior de como dividir la pagina) A las 8 de la mañana pones un **mas (+)**, y un **menos (-)** y un **hacer** en la primer caja. La segunda caja es para las 10.30 hs. La tercer caja es para las 12.00 hs. La cuarta es para las 15.00 hs, porque estabas ocupado. La quinta caja es para las 5 y pico y la ultima cajita para las 7.

Cada dos o tres horas estas chequeando el próximo voto, el próximo compromiso. ¿Entonces que escribes en honrar la vida? Pones un **positivo (+)**. ¿Porque pones el positivo primero? En caso de que mueras entre las líneas, al menos moriste con algo de buen karma en la mente ¿okay? Esto te va a proteger si mueres antes de llegar al negativo, que alguna vez vas a llegar. Tu positivo tiene que ser alguna ocurrencia específica, de hoy o ayer que realmente paso; algo que tenga que ver con el éxito en honrar la vida. Um... Le ofrecí a un amigo un jugo de zanahoria. ¿okay? Esto es un ejemplo real de hace una hora atrás, podría haberle ofrecido una coca light, pero veo que este tipo parece sano, entonces lo mantengo sano, le ofrezco un jugo de zanahoria. No más glorioso que eso. No algo al estilo Madre Teresa o Gandhi. Esto es con lo que nos vamos a iluminar. No estoy bromeando, vida real. Mini ejemplos de la vida real que realmente nos estén pasando. Mantiene estos principios Budistas en un nivel microscópico, y vas a ser un santo rápidamente. Son las pequeñas cosas que hacen a los santos. Solo tienes la oportunidad de ser Juana de Arco una vez en tu vida. El resto del tiempo ordeñaba las vacas, ¿correcto? La

iluminación es construida sobre estas pequeñas cosas específicas que tú haces.

Solo haces seis votos por día. Haces del uno al seis el primer día, del siete al dos (7, 8, 9, 10, 1, 2) el día siguiente, después de tres a ocho (3, 4, 5, 6, 7,8) el día que le sigue. Así. Vas siguiendo el ciclo. Hoy haces seis de las diez. Mañana empiezas con siete, y cuando llegas a diez empiezas otra vez con uno. Si estas llevando los votos de bodhisattva haces seis, de uno al seis, después de siete a 12, después de 13 a..., hasta que llegues al final de los 64 votos. Y empiezas de nuevo otra vez.

Resumiendo, tomas todos los votos que tienes, los sumas, y vas pasando por todos hasta que llegas al final. Seis por día. ¿Es fácil? ¿okay? Entonces estas chequeando un voto diferente cada dos horas y media. Y estas rotando por el número de votos totales que tienes. Para mi 484 votos, una rotación lleva como 80 días. Me lleva alrededor de dos meses y medio volver al primer voto. Eso esta bien. ¿okay? Esa es la manera en que se supone que funcione.

**Pregunta:** Si estamos en el trabajo y de repente nos damos cuenta de que pasaron dos horas y, no pensamos en ningún voto, y no rompimos ninguno, ¿Que debemos hacer?

**Geshe Michael:** Si estas en el trabajo y estas muy ocupado, puedes usar algo del principio de la libre asociación. Debes usarlo. Por ejemplo: ¿Cometí adulterio en las últimas dos horas? Vale, estaba muy ocupado, tuve una reunión de trabajo y no había chicas ahí. ¿Entiendes de lo que hablo? Bueno entonces, ¿camino a tu trabajo miraste a alguien que no conocías? ¿Estaba casada o no? Libre asociación. ¿Abriste el diario y perdiste tiempo mirando alguna chica en alguna publicidad? Algo así. En los votos monásticos se conoce como la teoría del círculo concéntrico.

En el centro esta cometer adulterio. El siguiente nivel es, digamos, tocar a alguien. Después es estar sentado solo con ellas, ya sabes, en un cuarto. Después viene mirarlas, o quedarte cerca de ellas. Después viene mirar a la mujer de alguien. Afuera esta mirar publicidades sensuales en una revista. En el caso de un monje, trata de no faltar a la que esta afuera y entonces no tiene problema con no romper la del centro. Esta es la teoría del círculo de romper tus votos. Si nunca miras la publicidad de una mujer, nunca vas a llegar más

lejos que eso. ¿Ves lo que digo? Entonces asocia libremente para atrás hasta que encuentres algo.

¿Protegí la vida? No. ¿Ofrecí algo de jugo de zanahoria en las últimas 24 horas? No. ¿Que tal en las últimas 48 horas? Ahí esta esa única cosa que hice.

El **negativo (-)** sería algo como, no dormí lo suficiente anoche. Cualquier cosa que hayas hecho para lastimarte a vos mismo cuenta. Eres uno de los seres sintientes en este universo. Supuestamente debes hacerte cargo de ti mismo también. Entonces, no dormí mucho; comí más helado del que podía. Algo que te dañe o dañe a los demás.

El **“Hacer”** es algo muy, muy específico y pequeño que puedas hacer en las próximas 24 o 48 hs. Vete a la cama temprano hoy. Algo así. Limpia los estantes del baño porque las cucarachas pueden entrar y morirse cuando dejes tu taza de café ahí. Minimiza hasta llegar a ese tipo de moralidad.



### La Teoría del Círculo Concéntrico

De acuerdo a la teoría del círculo concéntrico, si haces esto, vas a estar manteniendo todo muy puro. La gente no entiende el camino para ser un ser perfecto. La manera de llegar a la iluminación tántrica es mantener esto simple y chiquito. Este es un voto tántrico. Estoy rompiendo un voto tántrico. Les

estoy contando uno de mis votos tantricos. En los niveles mas altos de tantra haces esto seis veces al día llamada *tundruk*, tienes que chequearte seis veces al día. ¿Porque es un voto tántrico? Porque si haces esto vas a tener un pie dentro del paraíso tántrico antes de que te mueras. ¿Porque? Porque tu moralidad esta centrada en pequeñas cosas, en cosas especificas que están pasando.

No pongas en el **negativo (-)** “Soy una mala persona.” No pongas “Me gusta el chocolate.” Tiene que ser algo especifico; “Comí un chocolate esta tarde.” Y el **hacer** es: “No importa lo que pase en las próximas 3 horas no voy a comer un chocolate,” incluso si vas a comer uno en cuatro horas. La moralidad empieza siendo chica. ¿okay? Tres horas de autocontrol es un buen comienzo. Es suficiente. Es más de lo que alguna vez hiciste. Y te vas a dar cuenta que si sostienes esto por un par de meses tu autocontrol se vuelve increíble. No pongas algo irracional en el **hacer**. No digas, “Nunca mas voy a mirar a una mujer en la calle.” Haz algo realmente razonable.

**Pregunta:** ¿Puedo chequear los votos de Bodhisattva?

**Geshe Michael:** Si tienes el deseo de seguir los votos de Bodhisattva, y tienes alguna fuente para los votos, y quieres empezar a chequearlos ahora, ¡Dios te bendiga! ¡Eso es maravilloso! No tienes que tener los votos del Bodhisattva para chequearlos de cuando en cuando. Sigue los votos como mejor los entiendas.

**Pregunta:** ¿Que pasa si no encuentro nada específico para escribir para uno de los votos?

**Geshe Michael:** Si tienes algún problema en encontrar algo específico, asocia libremente. No amenace la vida de nadie hoy pero le grite a fulano de tal.

**Pregunta:** Que pasa con el voto, ¿Renunciar al Dharma mas elevado del camino de los oyentes?

**Geshe Michael:** Yo también tengo problemas con ese. Asocia libremente a lo loco y aprende más sobre el voto. En ese voto hay una lista de 20 ideas diferentes que tienen los oyentes, pero las cuales todavía no estudiaste en profundidad lo suficiente. Acontece que están hablando de la enseñanza de Las Cuatro Verdades Aryas. Si todavía crees que tener un ascenso en tu trabajo será el fin de la verdad del sufrimiento, que es una de las Cuatro Verdades Aryas, entonces no estas respetando el camino de los oyentes. Algo así. Solo necesitas saber más sobre el voto.

**Pregunta:** ¿Que pasa si no hay nada reciente? ¿Me voy años atrás?

**Geshe Michael:** No, trata de encontrar algo específico, reciente. De las últimas 24 horas, 48 horas, o una semana, o algo así. Si tienes algunas viejas muy malas como un aborto o algo, tira eso de vez en cuando.

Chequeas tu libro seis veces al día, cada dos horas y media. No es nada bueno llegar al final del día y haber hecho 5 de ellas. Eso malogra el punto. ¿okay? Esta mal. Hay una corrupción del verso tántrico donde lo hacen dos veces al día y lo repiten tres veces. Eso es malo. El tipo que lo invento dijo, “Lo estoy haciendo para gente retardada nada mas.” Dice eso al final del texto pero la gente se saltea esa parte. En serio. No estoy bromeando. Okay, captaron la idea. Seis veces.

**Pregunta:** ¿Qué pasa si me salteo un voto o el libro ese día?

**Geshe Michael:** Si se te salteas, tienes que terminarlo. Pero que no se te pase por alto. Yo trabajaba en una empresa. Tenía tres teléfonos, y 400 personas trabajando para mí. Simplemente me iba al baño. Me di cuenta que nadie me retenía si iba al baño. Podía tener 12 personas paradas en una fila afuera de mi oficina y yo decía “tengo que ir al baño” Y nadie me decía “Quédate! Quédate!” (hasta que tuve estudiantes de Dharma) ahh, pero en fin, solo vayan al baño. Tengo muchos amigos empresarios que hacían el libro en su agenda así no se veían como Budistas en el trabajo, yo hacia lo mismo, vas al baño, cierras la puerta, ya sabes, lo escribes y ya. De verdad. He estado en reuniones de directorio llenas de gente y millones de dólares volando por ahí y simplemente me levante y dije, tengo que irme.

**Pregunta:** ¿Cuándo escribes los votos?

**Geshe Michael:** Yo lo hago a la mañana cuando tengo tiempo. Tomo una taza de té antes de mi meditación y trato de disfrutarla, y cargo todo en la mañana. Yo escribo todos los votos de ese día.

En el lado derecho del libro, alrededor de la mitad haces una T, para hacer dos columnas. En la columna izquierda pones 1, 2, 3, y en la columna derecha pones 1, 2, 3. ¿Para que es esto? Digamos que mañana vas a estar haciendo los votos del siete al dos, si solo tienes 10 votos. Ya hiciste del uno al seis hoy. Entonces no vas a estar haciendo el voto numero uno mañana, ¿Que cual es? Proteger la vida. Ahora supón que sucedió que mataste a tu jefe ese día y no aparece en las seis cajitas. Eso quiere decir que por 24 horas vas a tener ese karma en tus manos. El karma crece exponencialmente cada 24 horas. El karma de matar a tu jefe un miércoles y no escribirlo es el karma de

haber matado dos jefes para el día jueves, y cuatro jefes para el día viernes y 16 jefes para el sábado. No estoy bromeando. Esto es el principio de como el karma se incrementa. Tienes que escribirlo ese mismo día. Entonces esta sección del **libro** esta reservada para el final del día. Haces una lista de las tres mejores, y de las tres peores de ese día. Repasas todo el día y anotas las tres mejores a la izquierda y las tres peores a la derecha. Revisa tu día justo antes de irte a dormir. Purifica tus tres negativos y regocíjate en tus tres positivos. Es muy bueno morir con la conciencia limpia. Si te mueres mientras duermes es muy bueno haber hecho el libro antes de morir. Okay, anota las tres mejores a la izquierda, y las tres peores a la derecha. Estas pueden estar incluidas en los votos que repasaste a lo largo del día. Si hiciste algo realmente malo que esta incluido en los votos del día, entonces lo escribes de nuevo al final del día. Si has hecho algo realmente bochornoso que no ha aparecido en los votos del día tienes que asegurarte de escribirlo como uno de esos tres.

**Pregunta:** ¿Incluso si no tenia que chequear el voto ese día?

**Geshe Michael:** Si. Por si acaso, porque si mataste a tu jefe y no tienes el voto de no matar ese día, así no se te olvida.

Dibuja una línea horizontal dividiendo el espacio que queda en la parte de arriba de la hoja. Yo me reservo esta caja del medio para cosas especiales y para la meditación. ¿Cómo estuvo mi meditación hoy? Eso te fuerza a tomar nota de algo que debes hacer. Si esta en blanco significa que no lo has hecho o que fue una meditación no muy significativa. Yo hago anotaciones como “Me di cuenta que debo subir el almohadón medio centímetro, le hice tong-len al nabo del trabajo”. Me fuerzo a tomar nota sobre esto. Puedes poner cosas especiales también allí con las cuales estas teniendo problemas, como por ejemplo si tienes la tendencia de enojarte con alguien en particular, tomas nota de eso una semana o dos. Ya sabes, “¿Como voy con esta persona?”

En la última caja, arriba del todo, dibujas una línea vertical en el medio. La caja de la izquierda esta reservada para los votos de los monjes. Tengo todo un sistema separado para mis votos de monje. Porque la mayoría de la sangha americana no sabe sus votos muy bien es muy útil escribir los votos específicamente y rotar los votos de monje o monja todos los días. Y entonces aprendes tus votos muy bien y los puedes seguir más fácilmente. Si no tienes votos monásticos puedes poner los cinco votos de por vida para una persona laica aquí. Haz uno por día y los rotas a los cinco de ese modo.

**Pregunta:** ¿Qué haces cuando terminas el libro?

**Geshe Michael:** Cuando terminas el libro es una costumbre en Tibet tirarlo a un bosque o a un río. Los caudales de agua deberían ser sagrados. Puedes llevarlo al mar. Guarda más de uno, vas a la playa y los tiras. Que nadie se de cuenta. Vas al Río de La Plata y los tiras. Es considerado auspicioso ofrecer de ese modo. Quizás quieras guardar los libros de un año o dos y después puedes ir hacia tras y chequear como viene tu practica. A veces obtienes un montón de información 6 meses después. Vas hacia atrás y te preguntas, ¿Qué estaba pensando mi mente retorcida? ¿Con que estaba teniendo problemas hace 6 meses? Y quizás notas que todavía tienes el mismo problema. Personalmente los guardo, tengo probablemente 50. Y es maravilloso. Realmente maravilloso. Realmente cambias. Solo con observarte, cambias. Es maravilloso como la mente comienza a cambiar totalmente, y luego tu mundo comienza a cambiar.

Ultima pregunta.

**Pregunta:** ¿Escribes la fecha?

**Geshe Michael:** Me gusta ponerles la fecha. Lo fecho y marco la luna llena también. Cuando hay luna llena algo realmente sucede. Escribo cosas como esas. También muchos de mis estudiantes marcan la hora para cada voto para asegurarse que lo van a recordar. Tengo estudiantes que están a punto de llegar a nirvana. Tengo uno específicamente en el cual puedo pensar. Recientemente me escribió, “la semana que viene se cumplen dos años de llevar el libro. Nunca me he salteado un voto y nunca he chequeado el voto mas tarde de lo que debiera.” Y esta persona esta tan elevada que casi no toca el piso. Funciona, ¡realmente funciona!

**Pregunta:** ¿Dónde consigues los diferentes votos y las listas de ellos?

**Geshe Michael:** Los votos éticos (de moralidad) están explicados en el curso *Vinaya*, en el curso por correspondencia del Asian Classics Institute, numero nueve. Los votos Bodhisattva están explicados exhaustivamente, como nadie los ha explicado jamás, en el curso por correspondencia numero siete. Para los votos tantricos tienes que pedirle a tu maestro que te los de.

Recuerda, elige un horario en el día para meditar y lo haces, no importa que pase. Haz el libro y serás feliz para siempre. Veras el paraíso tántrico en esta vida. Pero debes hacerlo. Cuanto más esperes mas demora tendrás. No es algo estúpido que estas obligado a hacer, o algo que Geshe Michael me obliga a hacer. Este es tu ticket al paraíso. ¡De verdad! ¡Si! Tu realidad comenzara a

cambiar porque tu realidad esta determinada por lo que haces y lo que dices durante el día. Tu realidad dentro de seis meses esta siendo creada por lo que estas haciendo ahora. Puedes cambiar lo que va a suceder dentro de 6 meses. Puedes cambiar el índice de asesinatos de Buenos Aires. Puedes cambiar tu tarjeta de crédito. ¡Todo! Todo depende de cómo actúes hoy. Eso es lo que el Budismo quiere decir, entonces ¡hazlo! No pienses que es una obligación o que es algo estúpido. No luches contra esto, solo hazlo.

**TUDO LO QUE ALGUNA VEZ SOÑASTE SE HARA REALIDAD**