# jardinería kármica

Sembrando una vida extraordinaria

bodhi lú


¿Qué es una vida extraordinaria?



# ¿En que somos todos iguales?



# ¿En que somos todos iguales?

Todos buscamos la felicidad



# ¿En que somos todos iguales?

Todos buscamos la felicidad
**Todos queremos evitar el sufrimiento**

bodhi lú

# Objetivo

- Ampliar la conciencia sobre la manera como creamos nuestra realidad
- Aprender herramientas para mejorar nuestra vida desde una sabiduría milenaria

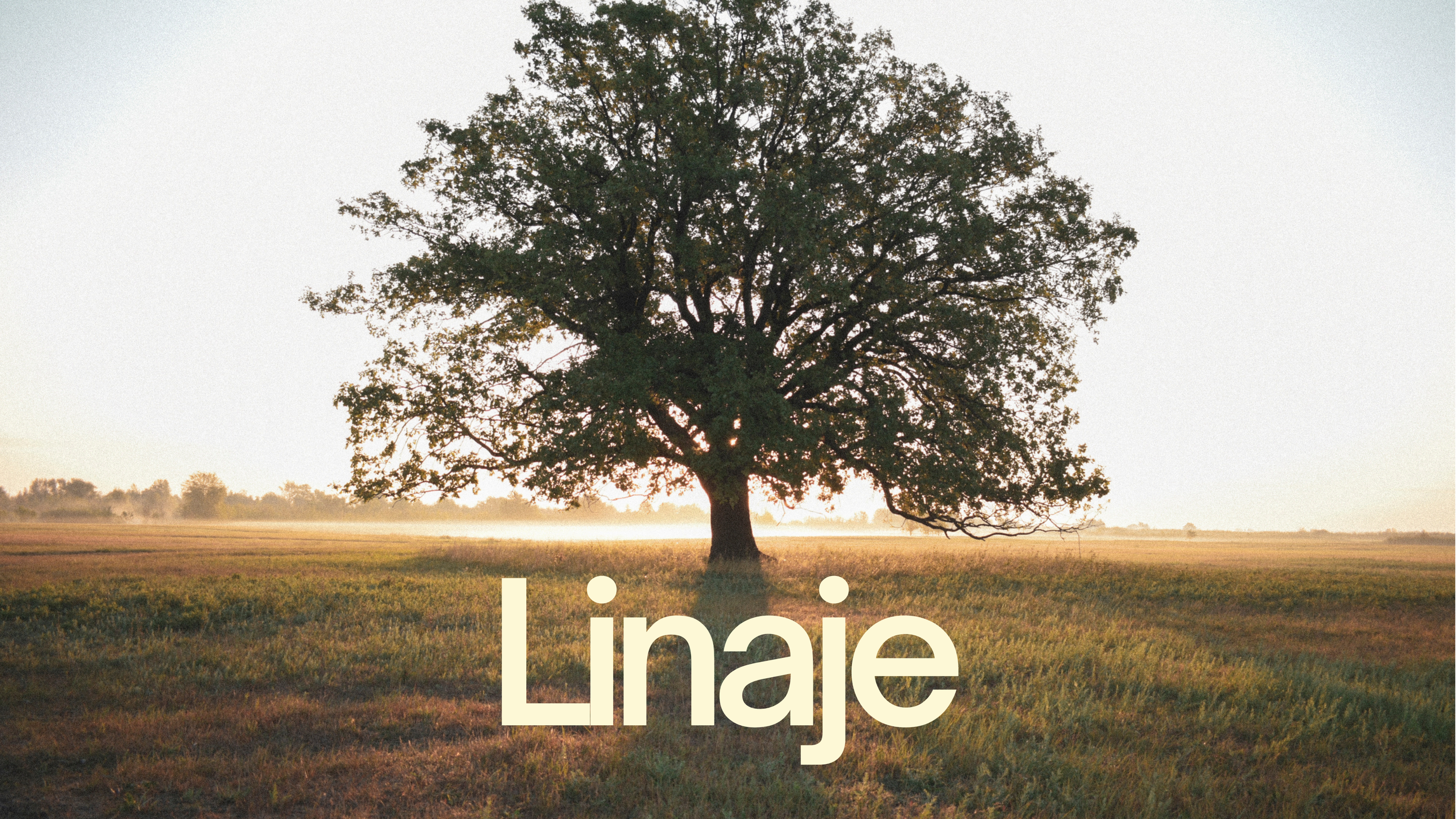
# Las tazas

Tipo de mente



# Las invitación




Linaje



*“No hagas nada por mí... Lo único que te pido es que cuides de las personas en tu vida”*

Geshe Michael Roach



bodhi lú

# La metáfora

bodhi lú







EL RECORRIDO DE HOY

- La pregunta del caficultor
- El vivero
- De dónde vienen los frutos
- El tinto sobre la mesa
- Leyes y tiempos de cosecha
- Tu vida, tu jardín
- Cuando llega la roya
- El ritual del tinto

bodhi lú

# La pregunta del caficultor

bodhi lú

La pregunta del caficultor

# ¿Algún caficultor ha sembrado aguacates... esperando que le salga café?

bodhi lú

La pregunta del caficultor

# Y si llega la roya... ¿qué hace?

¿Se sienta a llorar? ¿Culpa al vecino? ¿Abandona la finca? ¿La deja crecer?



# El vivero

bodhi lú

## En la naturaleza si quiero:







¿Qué siembro?



# ¿Cómo operamos en el vivero de nuestras vidas?

| El fruto que quiero | Lo que solemos hacer para conseguirlo |
|---|---|
| Clientes que paguen a tiempo | … |
| Un equipo que me respete | … |
| Una pareja que me escuche | … |
| Dormir con la mente en paz | … |
| Un país en paz | … |



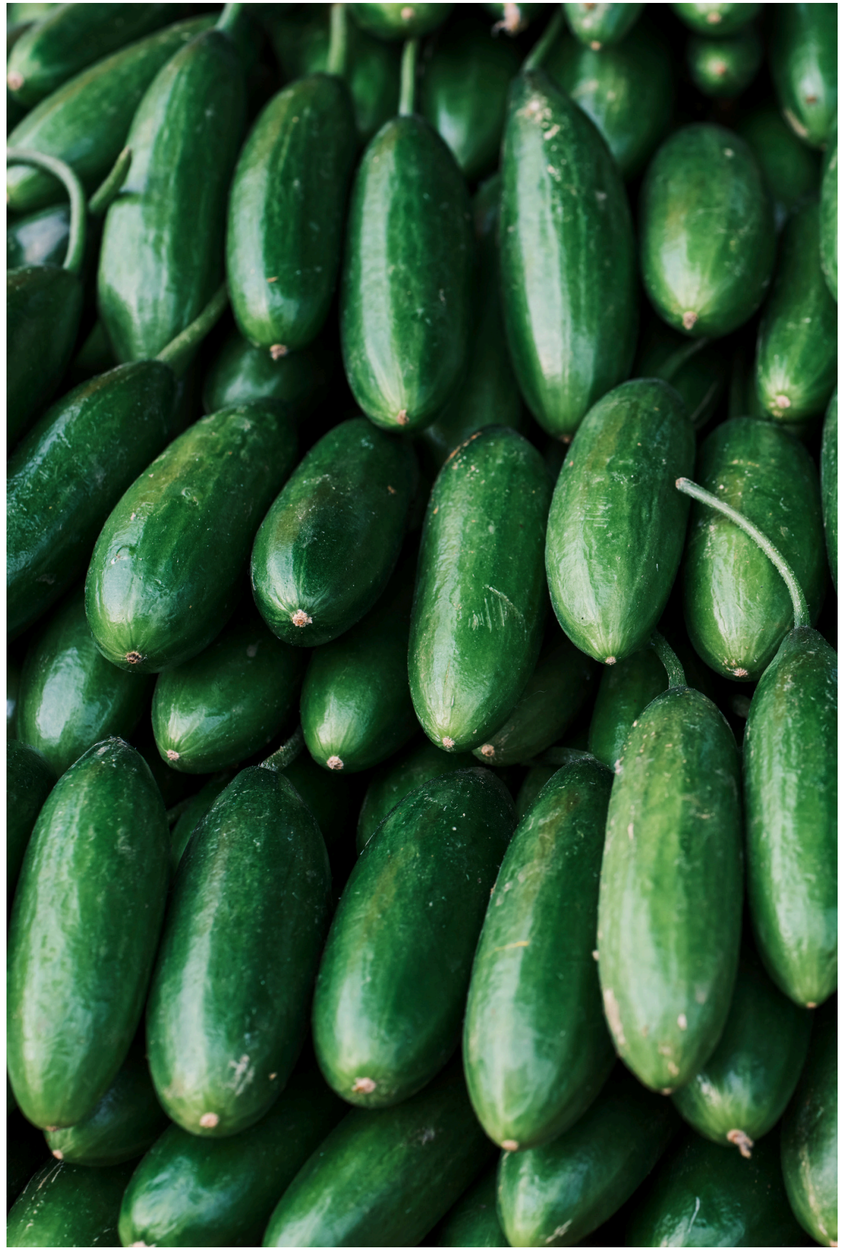
# ¿Cómo operamos en el vivero de nuestras vidas?

| El fruto que quiero | Lo que solemos sembrar, lo que nos han enseñado |
|---|---|
| Clientes que paguen a tiempo | Cobrar más duro, demandas, clásulas |
| Un equipo que me respete | Imponer, levantar la voz, descalificar |
| Una pareja que me escuche | Hablar más fuerte, discutir, reclamar |
| Dormir con la mente en paz | Una pastilla, una serie más, peleas |
| Un país en paz | Apoyar la guerra, quejarme en redes |

# De dónde vienen los frutos

realmente

bodhi lú



En una finca sería absurdo sembrar pepinos y esperar fresas...

En la vida, lo hacemos todos los días





# ¿Cuántas veces nos hemos cuestionado?

¿Que hace que unas acciones funcionen unas veces y otras no?

¿Cómo puedo transformar mi vida en una experiencia extra ordinaria?

¿Existe otra forma de hacerlo?

# El tinto sobre la mesa

bodhi lú

El tinto sobre la mesa




# ¿Qué es esto?

**PARA UN EJECUTIVO A LAS 7 DE LA MAÑANA**

Energía para arrancar el día

**PARA TU PERRO**

Veneno

**PARA UNA HORMINGA QUE CAE ADENTRO**

Un lago caliente y mortal

**PARA TI, A LAS 11 PM**

Una noche sin dormir

**PARA UN BEBÉ**

Amargo, desagradable

**Si nadie está… ¿qué es?**

El tinto sobre la mesa



# Tu percepción del café no es el café

bodhi lú

# El tinto sobre la mesa



El tinto sobre la mesa



# ¿Quien tiene la razón?





# ¿De dónde viene esa percepción diferente?





Pensar positivo no convierte el café en diamante. Desearlo no basta.
Lo que **cambia** lo que veo es cambiar lo que **siembro**



El tinto sobre la mesa

# Tu percepción del café no es el café

**NO ES QUE NO HAYA NADA**

La taza está ahí, el café existe, la cafeína funciona. La vacuidad no niega la realidad.

**NO ES QUE SEA LO QUE YO QUIERA**

Tu perro no puede decidir que no le haga daño. A las 11 de la noche, desearlo no te deja dormir.

**ES QUE NADA ES ALGO DEFINITIVO POR SÍ MISMO**

El tinto está vacío de ser energía, veneno o insomnio por su cuenta. Por eso puede ser todo eso.



bodhi lú

Lo que veo y percibo sale de una *semilla en mi mente*...
Y esa semilla la sembré yo.

*semilla = potencial.*
*(en mi mente o en el campo)*




# “ Lo que quieres para ti, ofrécelo a alguien primero”

Maestro Shantideva

| El fruto que quiero | Lo que solemos sembrar, lo que nos han enseñado | Lo que funciona |
|---|---|---|
| Clientes que paguen a tiempo | Cobrar más duro, demandas, clásulas | Pagar puntual a otros; ayudar a alguien a que le paguen |
| Un equipo que me respete | Imponer, levantar la voz, descalificar | Que otros se sientan valorados y respetados en mi presencia. |
| Una pareja que me escuche | Hablar más fuerte, discutir, reclamar | Escuchar de verdad a alguien que necesita ser oído |
| Dormir con la mente en paz | Una pastilla, una serie más, peleas | La práctica del lago en calma |
| Un país en paz | Apoyar la guerra, quejarme en redes | Hablar para unir |

# El sol ayuda. Pero el café sale de la semilla de café.



**LO QUE AYUDA**

**CONDICIONES**

El sol, el agua, la tierra. En tu vida: el mercado, la economía, tu jefe, el clima. Ayudan o estorban, pero sin semilla no crece nada.

**LO QUE DEFINE**

**CAUSA**

La semilla: cómo has tratado a otros con tus actos, tus palabras y tus pensamientos. Eso define qué fruto aparece.

# La intención: el ADN de la semilla

## Dos personas te dicen: “Qué lindo tu pelo”



**UNA LO DICE DE CORAZÓN**

Le alegra verte bien. Siembra una semilla de sinceridad: mañana creerá cuando le digan algo bonito.

**OTRA PIENSA “QUÉ HORROR”**

El acto es igual, la intención no. Siembra una semilla de mentira: mañana no podrá creerle a nadie.

bodhi lú


Leyes y tiempos
de cosecha
bodhi lú

# Las cuatro leyes del cultivo

Karma

### LO SEMEJANTE DA LO SEMEJANTE

Una semilla de café solo da café. Lo que das es lo que vuelve.



### LA SEMILLA CRECE

Un grano se vuelve un árbol con miles de granos. Lo pequeño se multiplica.>



### SIN SIEMBRA NO HAY COSECHA

Nada llega sin haber sido sembrado antes.



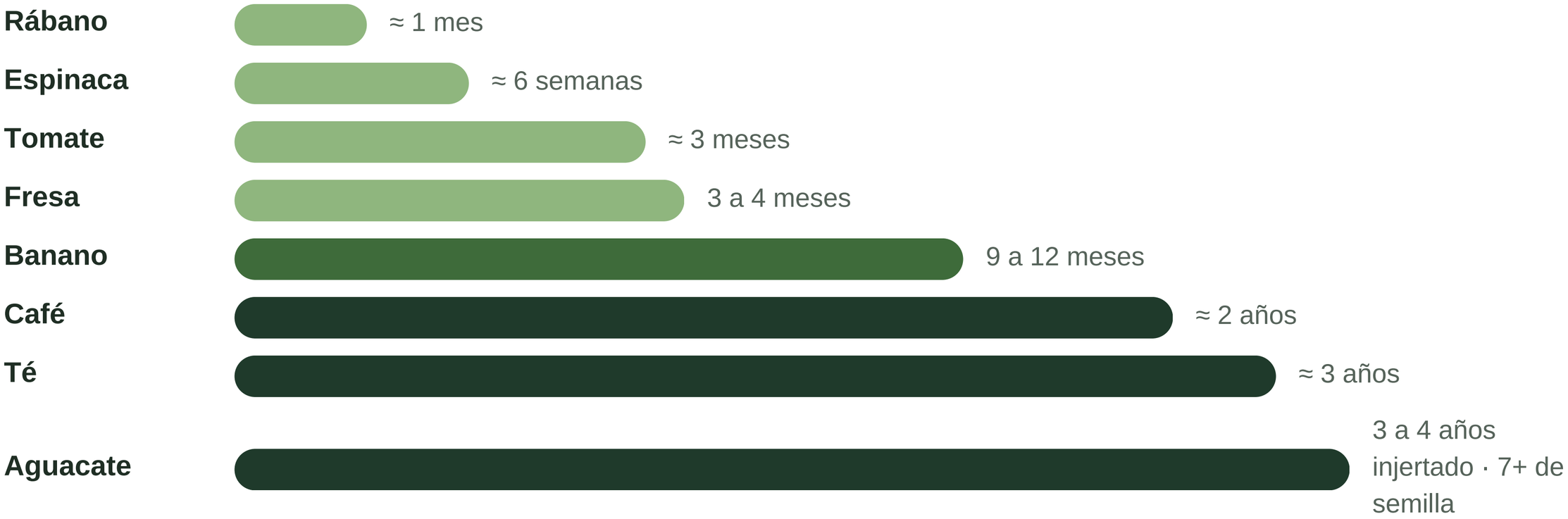
### NINGUNA SEMILLA SE PIERDE

Lo sembrado, tarde o temprano, florece.



Leyes y tiempos de cosecha

# Cada semilla tiene su tiempo



# Fruto viejo, semilla nueva

### LO QUE LLEGA

**FRUTO: PASADO EN EL PRESENTE**

Lo que te pasa hoy ya maduró: viene de antes. Si no peleas con él, el árbol viejo se cae solo.

### LA SEMILLA CRECE

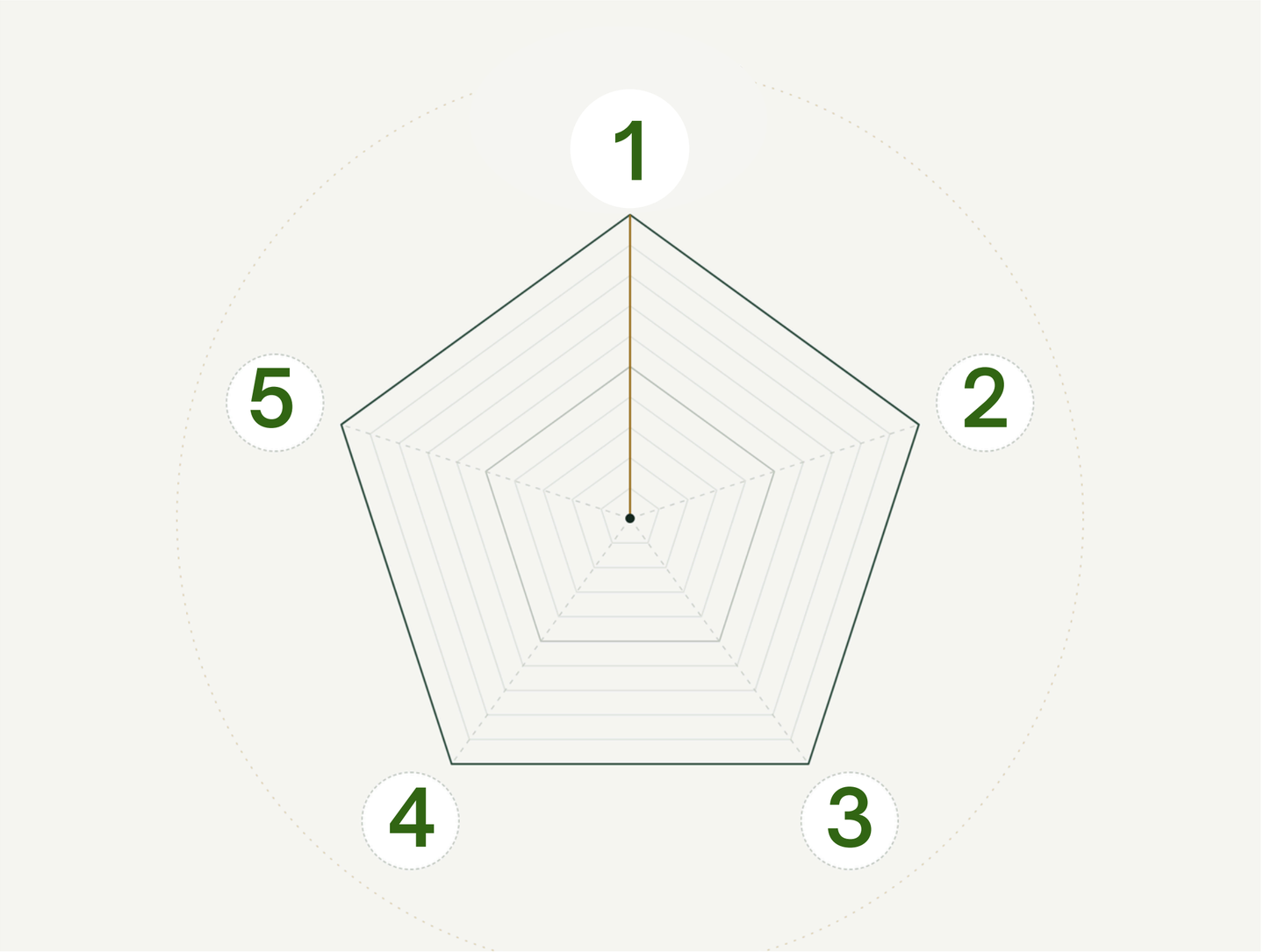
**SEMILLA: FUTURO EN EL PRESENTE**

Cómo respondes ahora. Eso sí lo decides, y eso es lo que vas a cosechar en el futuro.

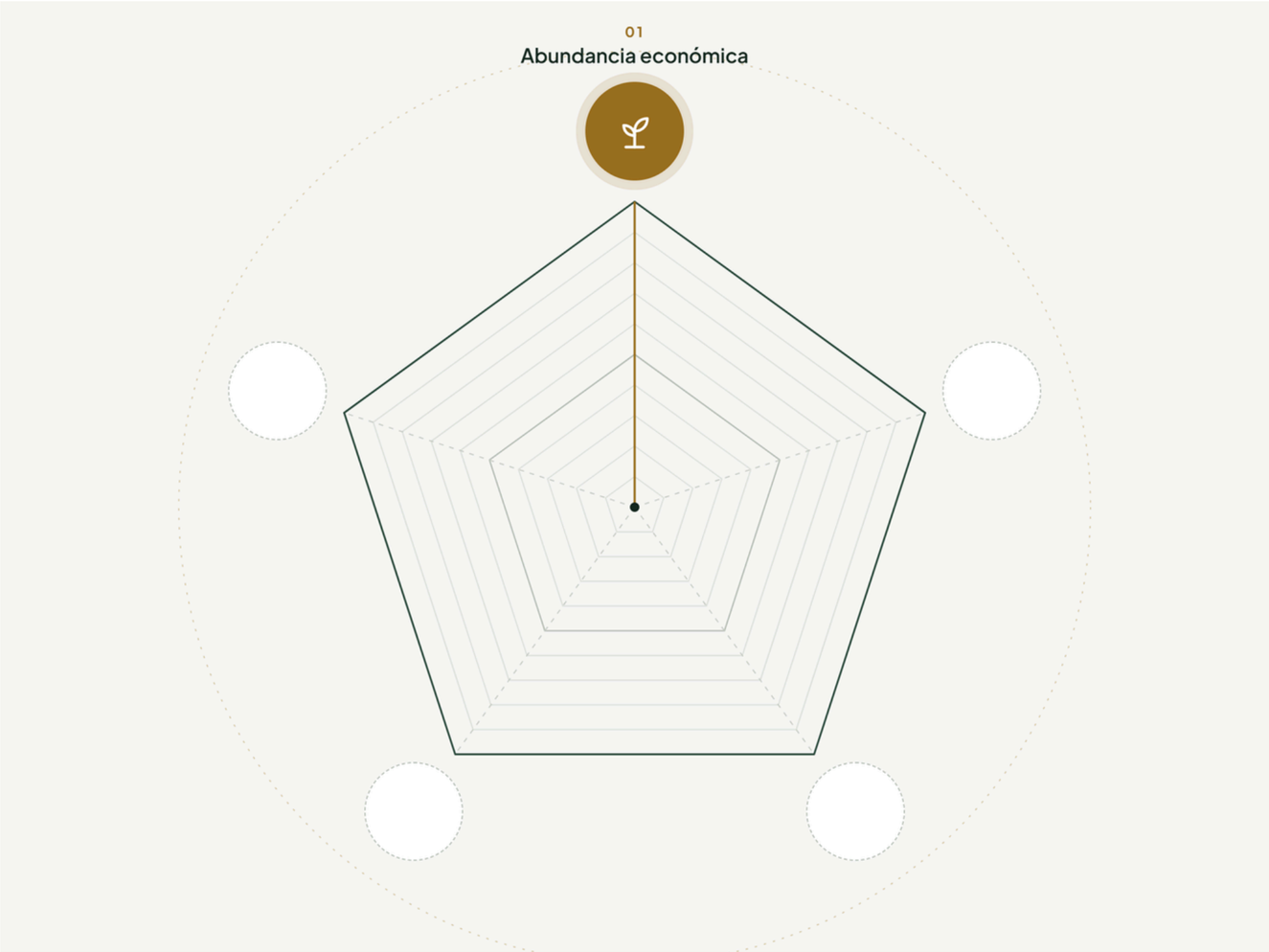

Tu vida, tu jardín
bodhi lú

# Tu vida, tu jardín

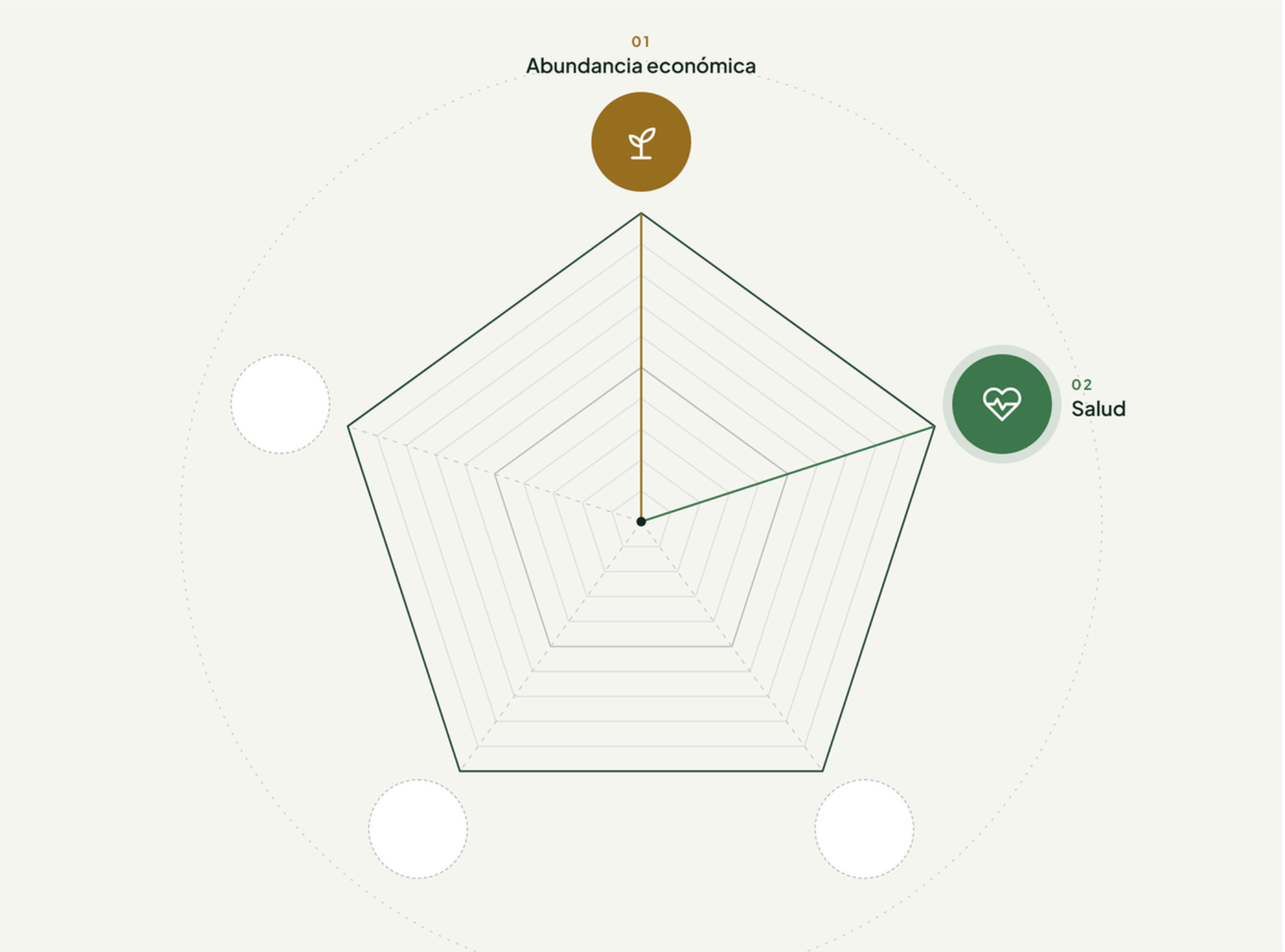


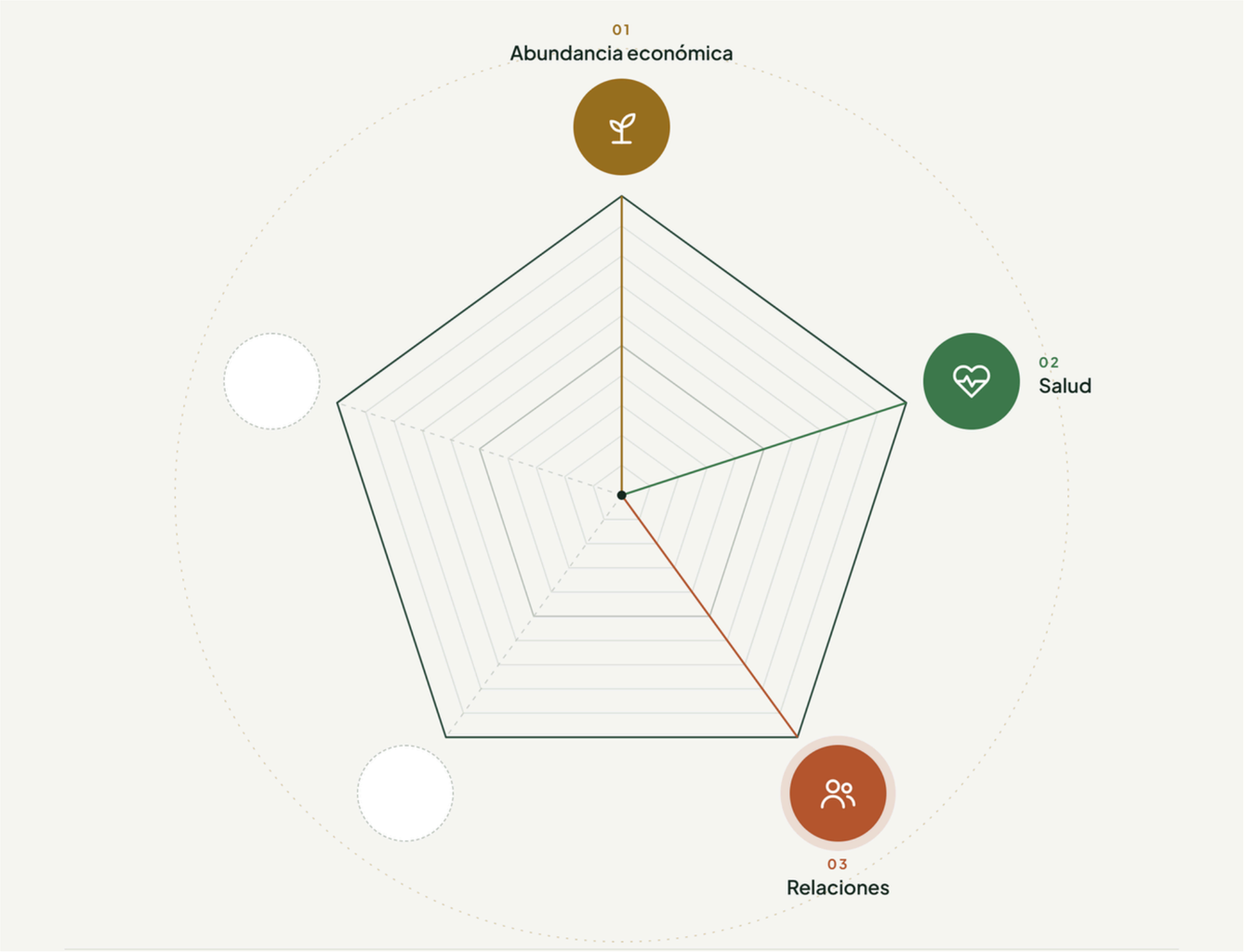
# Tu vida, tu jardín



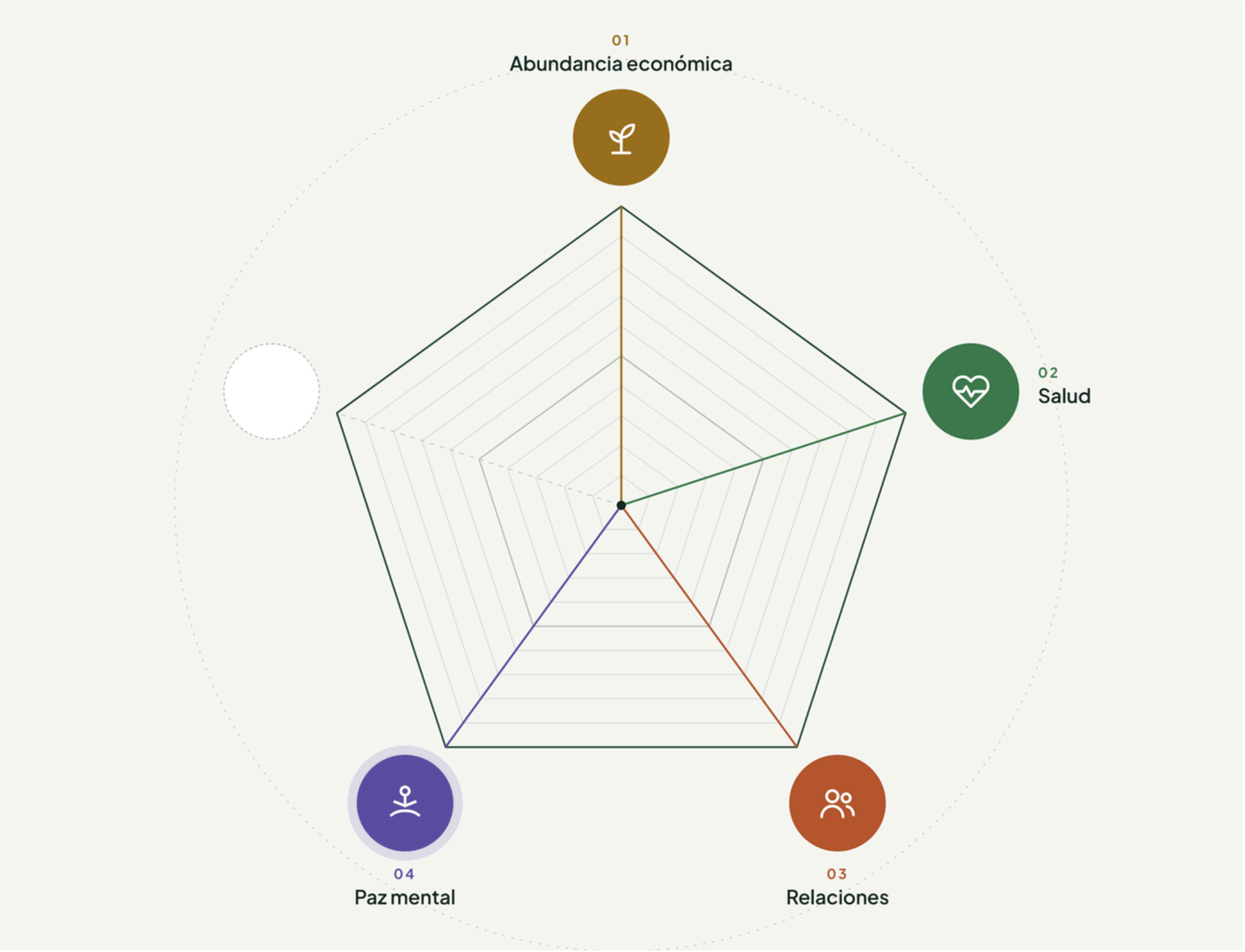
# Tu vida, tu jardín



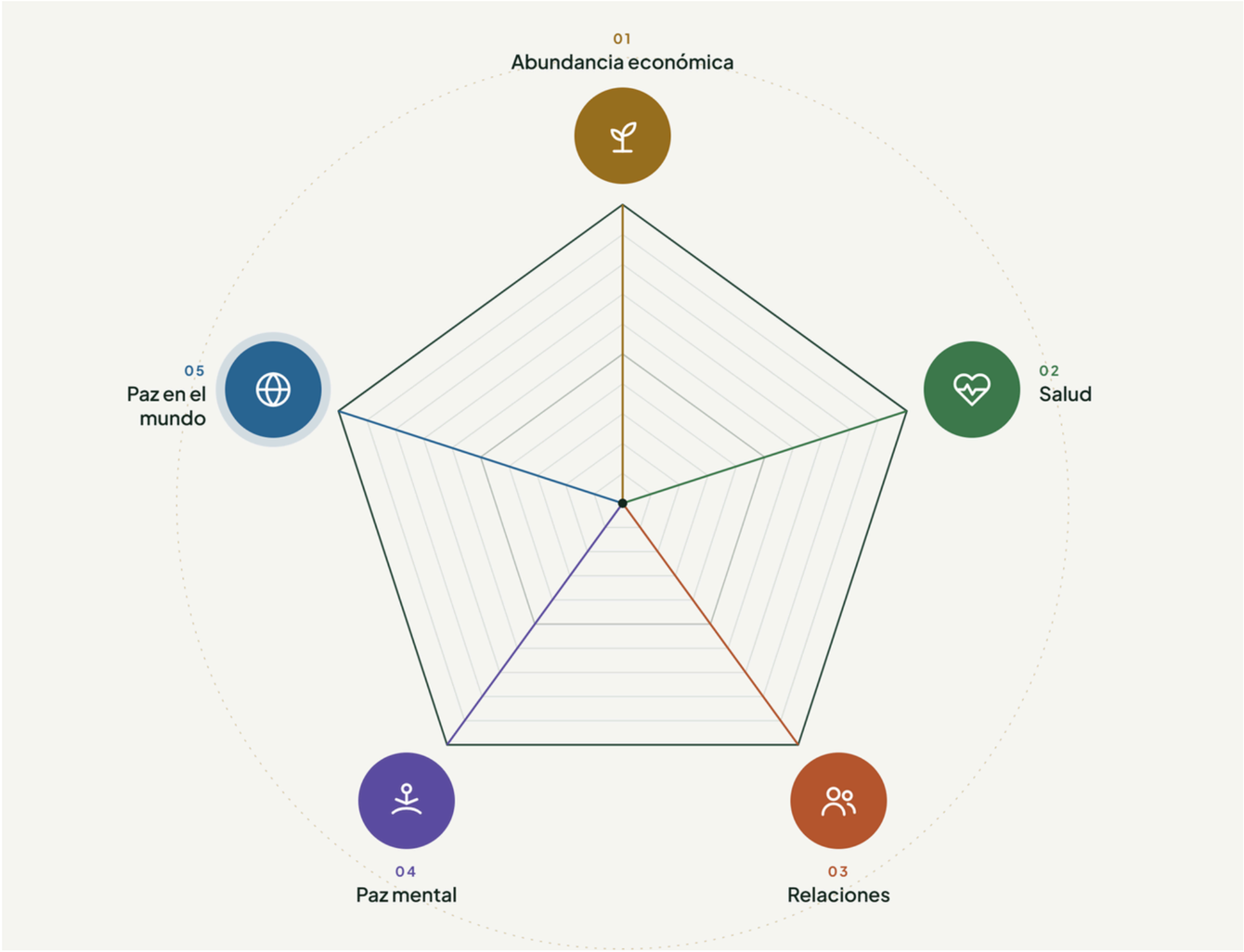
# Tu vida, tu jardín



# Tu vida, tu jardín



# Tu vida, tu jardín



# Tu vida, tu jardín



Tu vida, tu jardín

# 4 pasos para sembrar tu jardín



1 · SHI

## Elige el fruto

Di en una frase lo que quieres cosechar.



2 · SAMPA

## Escoge la tierra

Busca a alguien que quiere lo mismo y haz un plan: día, hora, lugar.



3 · JORWA

## Siembra

Ayúdale de verdad. Un café a la semana, 45 minutos.



4 · TARTUK

## Riega

Antes de dormir, recuerda con alegría lo que hiciste por esa persona.



## Tu vida, tu jardín

01

### Mi fruto

En una frase: quiero…

02

### Mi tierra

¿Quién quiere lo mismo que yo? ¿Cuándo y dónde nos vemos?

03

### Mi siembra

Lo que haré por esa persona esta semana.

04

### Mi riego

Cada noche voy a recordar…

# Cuando llega la roya

bodhi lú


No podemos borrar lo que
ya sembramos.
Sí podemos dejarlo sin
fuerza para germinar.

Tu vida, tu jardín

# Los 4 Poderes: el manejo de la plaga y la maleza

1

## ¡Ups! Recuerda la semilla

Reconoce que esto viene de tus propias semillas. Diagnostica el cultivo, sin culpar al clima.

2

## Arrepentimiento inteligente

Sin culpa: entiendes el daño y decides actuar ya, como el caficultor que ve la roya.

3

## Compromiso realista

Prometes no repetirlo por un tiempo realista: 24 horas, tres días.

4

## Acción que equilibra

Siembra lo opuesto: el antídoto, con esa persona o con otra.

# Elige una plaga que se repite en tu vida

| Paso | Ejemplo |
|---|---|
| La plaga | “En las reuniones no me escuchan.” |
| 1 · ¡Ups! | Viene de semillas mías de no escuchar a otros. |
| 2 · Arrepentimiento | Entiendo lo que eso cuesta. No me castigo: actúo. |
| 3 · Compromiso | Por 72 horas no interrumpiré a nadie. |
| 4 · Equilibrio | Esta semana escucharé completa a alguien a quien nadie escucha. |

# El ritual del tinto

bodhi lú

**El ritual del tinto**

# La meditación del café

1. Toma tu taza entre las manos.
2. Recuerda una cosa buena que hiciste hoy por alguien.
3. Revívela con detalle: su cara, sus palabras, tu mano dando.
4. Alégrate de verdad, como quien ve su cafetal florecido.
5. Dedica: que todos obtengan lo que desean ayudando a otros.

**Esta noche, con la cabeza en la almohada, hazlo otra vez.**





Siembra en otros.
Riega cada noche.
Confía en la estación.


Gracias