

Al cumplirse 600 años del fallecimiento de Lama Tsong Khapa, Lama Zopa Rimpoché recomienda a los centros que se ponga un especial interés este día de Lama Tsong Khapa, que se haga algo más especial de lo que ya hacemos cada día. Venerable Paloma pidió que hablara sobre la vida de Lama Tsong Khapa y Carlo comentó que, ya de paso, podía hablar de la oración de Migtsema. Hablar de Lama Tsong khapa es algo tan vasto, tan grande, es como si a un perro muy bonito le pidieran que empezara a contar números, es obvio que su inteligencia no llega a esto. Es como, por ejemplo, si nosotros intentásemos contar los pelos del perro, no llegaríamos a contarlos todos. Pues lo mismo me sucede a mí cuando trato de hablar de la vida y la obra de Lama Tsong khapa. Es algo tan vasto que se me escapa.

Pero es cierto que he escuchado mucho sobre Lama Tsong khapa. He escuchado de varios y grandes maestros historias, eventos especiales de la vida de Lama Tsong khapa. Y eso lo puedo compartir con vosotros.

Vamos a hablar, en lugar de las diferentes situaciones extraordinarias de Lama Tsong khapa, vamos a hablar del día de Lama Tsong khapa, en el cual se conmemora su fallecimiento. Es algo que se celebra en el Tíbet y también en países como Mongolia y China incluso. Es una celebración que trasciende las diferentes tradiciones budistas. Es una celebración en la cual lo que se hace es poner velas, luces. Eso lo hacen todos. Es algo que está muy generalizado. Y el objetivo de ofrecer luz es acumular méritos. Lama Tsong khapa ha llevado a cabo esa acción iluminada de llevarnos a acumular méritos, porque es un día en el cual se ofrecen muchas luces y ya con el mero hecho de ofrecer luz, los méritos que acumulamos son inimaginables y eso es gracias a Lama Tsong khapa que ha sido la inspiración para que acumulemos méritos ofreciendo luces este día.

Cuando menciono países como China, me refiero no solo a China sino a países que están relacionados con China, como, por ejemplo, Singapur o Japón, países budistas que también conmemoran este día de Lama Tsong khapa. Todos ellos lo celebran ofreciendo luces. Y si lo pensamos es maravilloso. Por supuesto, no podemos olvidar que quien dio esta enseñanza fue Buda Shakyamuni, quien apareció en este mundo hace más de 2.600 años y del cual también celebramos los grandes eventos, pero aparte de BS otro gran maestro que se celebre de manera tan popular, no hay. SSDL menciona mucho acerca de los 17 grandes panditas, grandes eruditos, sin embargo, ninguno de ellos se celebra y se recuerda como Lama Tsong khapa. Y ya no solo hablo de la tradición gelupa, es que su celebración con ofrecimientos de luces es algo tan extendido que, dentro de las diferentes tradiciones budistas lo conmemoran. No hay otro maestro en las otras tradiciones que se celebre su día como Lama Tsong khapa. Hay grandes maestros, sin duda, eruditos y fundadores, sin embargo, cómo se ha popularizado y extendido la celebración de esos eruditos no tiene comparación con la manera en que se celebra el día de Lama Tsong khapa. Es algo muy extendido que todas las diferentes tradiciones están celebrando. Y eso es algo muy digno de admirar, no hay otro maestro al que se recuerde con tal magnitud. Yo creo que es por la calidad de maestro extraordinario que fue en vida que por

eso se recuerda a pesar de que ya hace 600 años que no está, que pasó al parinirvana. Si os menciono todo esto es con el objetivo de ver la importancia que tiene Lama Tsong khapa que incluso su fallecimiento forma parte de las acciones iluminadas de Lama Tsong khapa porque aún así nos está llevando a acumular méritos al hacer ofrecimientos de luz. Y no hay ser comparable a Lama Tsong khapa con esa fuerza con la cual se ha extendido esa acumulación de méritos al ofrecer luz.

Y eso que nada más estoy mencionando una parte de su vida: el día que dejó este mundo y pasó al parinirvana. Como ese simple acto ordinario se ha convertido en algo tan extraordinario. Y ya no hablemos de las otras grandes obras que hizo en vida. Como ya he dicho, contarlas sería para mí como tratar de contar los pelos de un perro.

El día de Lama Tsong khapa este año cae el 21 de diciembre. Ven. Paloma va a organizar ese día para hacer el ofrecimiento del tsog y también, obviamente, se van a ofrecer luces. Recordaros que es una maravillosa oportunidad para acumular virtud. No olvidéis ese día ofrecer luces y traer tsog. Porque es importante, aunque solo sea un paquete de galletas, haced un ofrecimiento de vuestra parte. O también ofrecimiento económico para que se compre tsog. Pero es muy importante que lo hagáis porque es una oportunidad para acumular méritos y lo necesitamos. Tener ese día de Lama Tsong khapa para acumular méritos es espectacular. Es absurdo tener la oportunidad de ganar tanta virtud con tanta facilidad y no aprovecharlo. Con lo necesitados que estamos de acumular virtud y cuando se nos presenta la oportunidad de hacerlo, la dejamos pasar. No la dejéis pasar. Aprovechadla, haced ofrecimientos. Y también insisto en la motivación. No debe ser: *como los demás traen, yo también*. La motivación es: *vengo a acumular méritos*.

Ese día se van a hacer ofrecimientos de luz y práctica del tsog y se va a recitar la alabanza de Migsetma dentro de la práctica de Ganden Lha Gyama que es un Guru yoga de Lama Tsongkhapa. Como se va a recitar el Migsetma dentro de la práctica de Ganden Lha Gyama, os voy a dar la trasmisión oral del Guru yoga de Lama Tsong khapa que se llama Ganden Lha Gyama.

Hay gurus yogas limitados a quienes tienen el permiso, pero este Guru yoga lo pueden llevar a cabo tanto los que han recibido iniciación como los que no. Por eso es muy bueno hacerlo.

A veces, nuestra mente nos juega malas pasadas y podemos pensar: como para esta práctica no hace falta tener iniciación y es sencillita, pues no es importante. Y eso es porque a veces juzgamos lo más caro como mejor, y también aquí podemos pensar que como es sencilla no es importante. Y esto no es verdad.

Si uno recita la alabanza de Migsetma dentro de la práctica del Guru yoga de Lama Tsong khapa Ganden Lha Gyama, esta recitación tiene un poder muy especial. Dentro del tantra tenemos los logros de pacificación, los logros de incremento, los logros del poder y los logros airados. Todos estos logros son con el objetivo de ir superando los obstáculos e interferencias que se van sucediendo. Te protegen de daños y obstáculos. Poder obtener estos logros es muy importante porque nos estamos protegiendo. Por ejemplo, la práctica de Yamantaka es algo

muy elevado porque te está ayudando a adquirir estos logros. Pues esta práctica tiene estos mismos poderes. Por eso no es más o menos. Las cualidades están. Siempre depende de quién lo recita y cómo lo recita.

Además, todo está condensado en esa alabanza del Migtsema. Incluso tenemos comentarios de dos o tres volúmenes en los que se habla de todas las cualidades y logros que se adquieren al llevar a cabo adecuadamente esta práctica. Por supuesto que todas las prácticas son para acercarnos a ese estado perfecto pero algunas están más enfocadas para obtener el logro de pacificación, otras para lograr el poder airado, etc. Con esta práctica del Migtsema nos estamos acercando a la adquisición de todos estos logros en conjunto.

Ya no es solo la práctica de Ganden Lha Gyama, sino que la sola alabanza del Migtsema es muy especial. Hay que recordar que en la época de Lama Tsong khapa en el Tíbet había grandes eruditos y maestros, personas con logros. En aquel momento no estaba la tradición gelugpa, estaban la kagyú y la sakya, la nyingma también estaba pero las fuertes eran kagyú y sakya. Sin embargo, esa exposición sobre la realidad como lo explica la prasanguika no estaba expuesta de manera clara. Y aquí entra el maestro de Lama Tsong khapa, Yesu Rendawa. La relación entre Lama Tsong khapa y Yesu Rendawa es poco común porque Yesu Rendawa además de ser maestro, también era discípulo de Lama Tsong khapa. La alabanza del Migtsema la compuso Lama Tsong khapa para complacer a su maestro. Esta oración está compuesta por el propio Lama Tsong khapa y dice:

*Avalokiteshvara, gran tesoro de compasión que concibe la existencia intrínseca*

*Manjurshi, el maestro de la sabiduría inmaculada*

*Vajrapani, destructor de todas las hordas de maras*

y aquí en lugar de poner Lama Tsongkhapa, puso el nombre de su maestro:

*Yesu Rendawa joya de la coronilla de los sabios de la tierra de las nieves*

*Yesu Rendawa, te hago súplicas.*

Cuando Jetsün Rendawa recibió esta oración, dijo: *esta oración no cumple conmigo. No llego a llenar las palabras de esta oración.*

Esto lo dijo porque en ese momento Lama Tsongkhapa ya había conseguido la visión directa de la realidad, la visión madiamika-prasanguika, mientras que él, su maestro, todavía no había llegado. Por eso Jetsün Rendawa sabía claramente que esa alabanza no le correspondía a él. Y por eso la devolvió cambiando el nombre.

Por eso es una alabanza muy especial porque, por una parte está compuesta por Lama Tsong khapa y por otra, se está alabando a dos grandes maestros.

Por eso la oración de Migtsema tiene tanto poder. Es muy especial porque nos ayuda a cumplir lo que estamos buscando. Por ejemplo si estamos necesitados de tener una vida larga, o desarrollar nuestra capacidad de comprensión y entendimiento, también nos ayuda. Si lo

que neceásemos es desarrollar más compasión, poder o riqueza, haciendo esta oración estamos logrando lo que buscamos. Favorece para conseguir lo que buscamos. Cierta tipo de prácticas no las tenemos en castellano o en inglés pero tenemos esta oración del Migtsema.

Para hacerlo de manera correcta ¿qué hay que hacer antes? Así como en otras prácticas e acumulan mantras, también se puede hacer la acumulación de Migtsemas. Hacer 100.000 Migtsemas y una puja de fuego al terminar. Entonces esa oración tiene tanta fuerza que le ayuda a conseguir lo que necesita.

Uno puede hacer un retiro de acercamiento, en el que se contabiliza un número determinado de mantras. El número varía dependiendo del mantra. En el caso de Ganden Lha Gyama uno puede hacer un retiro de acercamiento en el cual, dentro de la sadhana, se contabilizan 100.000 alabanzas a Lama Tsong khapa y una vez terminas, se cierra el retiro con una puja de fuego. Pero en los textos también se menciona que puedes terminar el retiro, en lugar de con una puja de fuego, con un ofrecimiento de tsog, en ese caso no sería un retiro de acercamiento, sería un acercamiento, porque el objetivo es acercarse a la deidad, pero no un retiro en sí de acercamiento.

### Sobre la transmisión oral

Están los textos compuestos por Lama Tsongkhapa. También los textos compuestos por sus dos discípulos: Khedrudje Rimpoché y Gendún Drup Rimpoché, los que se ven en la imagen de Lama Tsongkhapa.

Palum Rimpoché tenía la intención de recibir la transmisión oral de la colección de textos de estos tres grandes maestros para poder transmitirla en el Tíbet. Palum Rimpoché es un maestro muy reconocido porque fue maestro de un asceta muy reconocido y Guesela recibió la transmisión de este maestro.

[Transmisión oral propiamente dicha]

### La práctica del Ganden Lha Gyama

El texto en castellano del Ganden Lha Gyama se encuentra en la pg. 17 del *Libro de Oraciones, volumen 2*. A Guesela le gustaría explicar un poco esta práctica.

La primera parte es una invocación, pg. 22.

*A ti, que emanaste desde el corazón del salvador del reino del gozo de los cien devas*

Lo que estamos haciendo es invocar, estamos invitando a los budas. Ellos se encuentran en esta tierra pura o *reino del gozo de los cien devas*. Aquí es donde se encuentra Maitreya. Maitreya, al cual visualizamos como una sabiduría suprema, con un halo de luz dorada, lo más extraordinario. A un lado está Atisha y al otro lado Lama Tsongkhapa. El texto describe muy bien la imagen:

*Sobre la cima de una nube cargada de agua que parece un cúmulo de requesón muy blanco y fresco.*

La idea es que desde Maitreya sale esta nube abundante en la que hay un trono sostenido por elefantes y ahí aparece Lama Tsongkhapa y a sus dos lados otra vez dos nubes más pequeñas pero también abundantes y blancas, donde están sentados en tronos también sostenidos por elefantes, sus dos discípulos: Gyetsa Rimpoché y Kedrub Rimpoché.

De esta manera invitamos a Lama Tsongkhapa con sus dos discípulos. Y la verdad es que sí vienen, están ahí, aunque nosotros no los vemos por nuestra falta de méritos. Pero están ahí, acuden a nuestro llamado. Y aunque no los podamos ver, sí podemos visualizar y pensar que están en el espacio frente a mí.

Es muy significativa la nube, por eso se describe con detalle.

Y esto es como todo en la vida, cuando quieres algo, invitas a alguien importante que pueda concedértelo, estamos invitando a alguien importante. Y ¿qué pasa cuando acepta tu invitación y viene a tu casa, Jose?

Jose: Le haces ofrecimientos.

Guesela: Correcto. A diferencia de otras prácticas, la primera rama que aparece aquí es la petición de que se quede con nosotros. En los comentarios sobre esta práctica se dice que esto es algo muy significativo. El hecho de que lo primero sea la petición de que permanezca con nosotros, hace de esta práctica algo muy especial. Por eso imaginamos de nuevo su trono, como está sentado sobre el loto y un disco de sol y como está ahí contento, puro, con deleite, rodeado por el campo de méritos supremo y le rogamos que se quede durante cien eones para hacer prosperar las enseñanzas.

Después de esta petición, viene el resto de las siete ramas. Cada estrofa representa una de estas ramas. Las prostraciones, seguida de los ofrecimientos y la confesión de faltas. Después viene el regocijo, luego la petición de que haga girar la rueda del dharma y la última es la dedicación.

En realidad, lo que encontramos son ocho estrofas. Primero, la invocación y luego las siete ramas. Es una práctica que no es complicada de hacer, la puede hacer cualquiera. Lo que hace falta es que apetezca hacerla, nada más.

Hay que entender por qué se hacen estas oraciones. Pensemos en algo más ordinario. Cuando invitas a alguien a tu casa, lo quieres halagar. Una vez le has halagado, ¿para qué lo tienes ahí? para pedirle cosas. Si llamamos a Lama Tsongkhapa es porque le queremos pedir cosas. Y en esta práctica del guru yoga de Lama Tsongkhapa en la que recitamos el Migtsema, lo que pedimos es que nos conceda logros: los logros externos, los internos y los secretos.

La oración de Migtsema refleja estos logros que queremos obtener.

Porque dentro de aquellos que poseen esa mente de la Iluminación, no hay quien la represente como Chenrezig, quien, como dice el texto, es ese tesoro de compasión que no concibe la existencia intrínseca. Esto significa que, por una lado, Chenrezig representa ese gran amor y por otro, ese amor está acompañado, respaldado, por la sabiduría que comprende la realidad. No es simplemente amor y compasión sino que además está respaldado por la comprensión de la realidad.

Y aquel que en ese estado de meditación equilibrado está contemplando directamente esa realidad, que posee esa sabiduría que comprende la realidad tal cual es, es Manjurshi. Manjurshi representa esa cualidad, ese conocimiento.

¿Por qué es una alabanza a Lama Tsongkhapa? De alguna manera posee esas características, posee el gran amor que representa Chenrezig y también posee la sabiduría de Manjurshi. No hay nada igual. Es decir, todos los budas poseen esas cualidades pero estas deidades en particular están reflejando en sí esas cualidades y Lama Tsongkhapa las posee y al reconocerlas, decimos: *yo también las quiero*. Y las quiero para poder beneficiar a los seres, para proteger a los seres.

Y por eso visualizamos que de Lama Tsongkhapa viene un néctar que purifica nuestras negatividades y nos concede sus bendiciones: *Así como tú posees esas cualidades, la compasión de Chenrezig y la sabiduría de Manjurshi, concédemelas, quiero ser como tú, Lama Tsongkhapa, para poder liberar a todos los seres transmigrantes*.

La recitación comienza con MIG ME TSE WÄI *no concibe la existencia intrínseca*. Se refiere a "amor sin objeto", que es lo que significa MIG ME.

Hay tres tipos de compasión: la compasión que no tiene objeto, la compasión con objeto y la compasión enfocada en los seres.

El gran tesoro de amor sin objeto lo representa Chenrezig. ¿Qué es amor sin objeto? Una vez que se ha percibido la vacuidad, esa compasión ya está acompañada por la sabiduría, eso es el amor sin objeto, ese tesoro que representa Chenrezig.

No confundir con compasión en vacuidad. No es así. Es una compasión cuya mejor amiga es la vacuidad.

Y volvemos a decir: *quiero ser como tú, tener esa gran compasión acompañada por la vacuidad. Y también quiero ser como tú con esa sabiduría inmaculada, libre de todo oscurecimiento*. Esa sabiduría suprema que representa Manjurshi y que posee Lama Tsongkhapa, esa sabiduría quiero tenerla yo también.

También la siguiente línea que hace referencia a la deidad de Vajrapani. Vajrapani es esa fuerza o poder que es capaz de destruir los obstáculos, los demonios, por eso se le llama destructor de todas las hordas de los maras.

Pero no olvidemos que estamos hablando de Lama Tsongkhapa, lo que hacemos cuando recitamos la alabanza es reconocer que él posee todas esas cualidades y que nosotros también las queremos para ayudar a los seres.

Esta alabanza refleja los logros de Lama Tsongkhapa. El logro airado representado por Vajrapani, Lama Tsongkhapa tiene esa característica de destructor de demonios. También posee la sabiduría inmaculada, que es el logro de incremento, representada por Manjurshi, y también tiene el logro de la pacificación, representada por Chenrezig.

En pocas palabras, esta alabanza se refiere a estos tres logros de Lama Tsongkhapa. El cuarto logro viene más adelante.

*Lama Tsongkhapa, la joya de la coronilla de los sabios de la tierra de las nieves*

No hubo erudito que pudiera igualar a Lama Tsongkhapa en el Tíbet. El séptimo Dalai Lama decía que nadie se le podía igualar. Simplemente con leer su obra y ver el modo tan especial que lo distingue de otros, podemos observar la grandeza de Lama Tsongkhapa, por eso es como una joya que adorna al Tíbet.

Es verdad que hubo grandes maestros sakya y que profundizaron en las enseñanzas pero había un dicho: *si no entiendes algo, míralo en los textos de los maestros sakya y si no te queda todavía claro, míralos en los de Lama Tsongkhapa*. La claridad de exposición de Lama Tsongkhapa no tiene igual.

Lo que hemos mencionado hasta ahora han sido los logros externos. Ahora hablemos de los internos, que también estamos pidiendo. Se refieren a reconocer que Lama Tsongkhapa es de la misma entidad o naturaleza que las deidades. Por ejemplo, la deidad de la gran compasión que es Chenrezig es de la misma entidad que Lama Tsongkhapa. Manjurshi que representa la sabiduría suprema es de la misma naturaleza que Lama Tsongkhapa. Al igual que la deidad de Vajrapani, es de la misma naturaleza que Lama Tsongkhapa. Y estos son los logros internos. Y volvemos a decir: *Quiero ser como tú*, reconociendo que Lama Tsongkhapa es de la misma naturaleza que Chenrezig, Manjurshi y Vajrapani, quiero tener esas cualidades para poder beneficiar a los seres. Y así, imaginas que viene néctar que te concede las bendiciones.

Estamos pidiendo no como cosa personal, sino para los seres, para que yo sea capaz de actuar en beneficio de los seres, llevarles a la felicidad, liberarles del sufrimiento.

Después de haber hecho estas súplicas, continúa la práctica con la absorción de Lama Tsongkhapa en ti, para que se quede en tu corazón.

Pg. 33. Imaginas a Lama Tsongkhapa de la misma entidad que tu propio maestro. Imaginas que, al haber hecho estas súplicas, Lama Tsongkhapa viene sobre tu coronilla, se disuelve en luz y se absorbe en ti. Imaginas que llega a tu corazón y lo sientes ahí, en tu corazón. Y así, cada vez que te pones la ropa, la ofreces al maestro que vive en tu corazón, cuando estás comiendo, le ofreces la comida, cuando alguien te hace alabanzas, es para tu maestro que es de la misma naturaleza de Lama Tsongkhapa, que llevas en tu corazón. Si, por ejemplo, te llega un olor exquisito, puedes ofrecerlo a tu maestro, que vive en tu corazón.

La última parte es la Dedicación. En la pg. 34.

## Biografía de Lama Tsongkhapa

Hablando de la biografía de Lama Tsongkhapa mencionaré cuatro líneas que él mismo escribió:

*He escuchado vastas enseñanzas.*

Estuvo escuchando enseñanzas de sakyá, nyingma, su interés por escuchar enseñanzas fue muy fuerte. Recibió todas las enseñanzas, del *Kangyur*, del *Tengyur*, de sutra y de tantra.

La segunda línea dice:

*Una vez escuchadas estas enseñanzas, las tomé como instrucciones personales a seguir*

No solamente coleccionaba enseñanza, recibiendo comentarios y transmisiones orales, sino que la tomaba como instrucciones personales a seguir. Por eso cuando vemos el Lam Rim, una de las grandezas es que son instrucciones personales a seguir, no son solo un contenido teórico sino instrucciones para llevar a cabo. El entendía que era para beneficio de los seres. Y una vez las toma como instrucciones, las practica:

*Todas ellas son para practicarlas en mi propia vida*

Y precisamente por ese interés por poner en práctica en su vida esas enseñanzas, se dio cuenta de que había una degeneración en las mismas. Parecía que si uno seguía el sutra iba en contra del tantra. También la explicación de la visión correcta de la realidad que da la escuela Prasanguika estaba muy escasa en su exposición, no encontraba quien lo pudiera explicar con total claridad y de manera correcta, por eso a Lama Tsongkhapa se le ocurrió ir a la India para recibir estas enseñanzas.

Pero un maestro, de la tradición kagyú le pidió que no lo hiciera, porque la enseñanza en el Tíbet correría más riesgo de degenerarse. Entonces le pidió a Vajrapani que viniera a explicarle la visión Pasanguika. Y entonces apareció Vajrapani. Tenían como un grupo de discusión Lama Tsongkhapa y Vajrapani pero Lama Tsongkhapa no llegó a comprender del todo la visión de la Prasanguika. Necesitamos muchos méritos para comprender estas enseñanzas. Y aunque Lama Tsongkhapa estaba más allá de todo esto, él mostró el aspecto ordinario de no comprender las enseñanzas con el objetivo de servir de ejemplo de lo que debemos hacer. Lama Tsongkhapa se apartó para acumular méritos: hizo postraciones, tantas que llegó a ver directamente a los 35 budas de la confesión. Se dice que hizo tantos ofrecimientos de mandala con una piedra porque no tenía posesiones, que se le hizo un callo en el codo. Lo cual refleja que debemos acumular méritos, porque gracias a esas postraciones, etc. logró ver a Manjurshi y logró ver la vacuidad directamente.

Por eso la siguiente línea dice:

*Día y noche llevo a cabo las enseñanzas con el propósito de que estas perduren.*

Porque el objetivo de Lama Tsongkhapa es que las enseñanzas perduren para que muchas personas puedan beneficiarse de ellas.

### Visualización durante la recitación del Migtsema

Mientras recitas el Migtsema, puedes hacer la siguiente visualización:

Lama Tsongkhapa está frente a ti mirándote, o también puedes visualizarlo sobre tu coronilla. En la coronilla de Lama Tsongkhapa se encuentra Manjurshi de color naranja. En la garganta de Lama Tsongkhapa, está Chenrezig y en su corazón, Vajrapani.

Imagina que de Manjurshi, en la coronilla de Lama Tsongkhapa, desciende néctar que entra en ti y purifica tus negatividades en particular las realizadas con el cuerpo. Luego recitas otro Migtsema e imaginas que de Chenrezig sale néctar que entra en ti y purifica tus negatividades del habla. Luego visualiza a Vajrapani en el corazón de Lama Tsongkhapa del cual desciende néctar que entra en ti y elimina las negatividades cometidas con tus pensamientos.

Puede darse el caso que quieras enfocarte en desarrollar la comprensión de la sabiduría, entonces, cuando recitas el mantra visualizas a Manjurshi en la coronilla de Lama Tsongkhapa y te enfocas solo en Manjurshi. Cómo desciende néctar que te está ayudando a desarrollar la sabiduría que comprende la vacuidad. Y piensas también que todas las visiones erróneas se eliminan y el néctar va llenándote de sabiduría y comprensión.

Y puede que otro día necesites enfocarte en la compasión. Entonces, en lugar de en Manjurshi, te enfocas en Chenrezig, que está en la garganta de Lama Tsongkhapa y ves cómo desciende néctar purificando las negatividades, especialmente la actitud egocéntrica que es, a fin de cuentas, la que trae todo lo indeseado. La actitud egocéntrica es la que impide a los ahrats, oyentes y realizadores solitarios alcanzar la omnisciencia.

Lo que más nos afecta es la ignorancia y la actitud egocéntrica. Para destruir la ignorancia necesitamos la sabiduría que comprende la vacuidad y para destruir la actitud egocéntrica necesitamos la compasión.