

# *Consejos de Lama Zopa Rimpoché*

## *Introducción a Lo.jong y al Tonglen*

*Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal*

*30 marzo 2020*

Transcrito en vivo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,  
en el Monasterio de Kopan, *30 marzo 2020*.

Traducción simultánea desde el inglés por Ven.Tenzin Chöky.  
Transcrito al castellano por el Equipo del Centro Nagarjuna Valencia,  
agosto 2020.

*Pendiente revisión definitiva.*

© FPMT Inc., 2020

## *Introducción al Lo.jong y Tonglen*

Saludaros a mis muy queridos, preciosos, bondadosos, joyas que satisfacéis los deseos. A todos los estudiantes, amigos, padres, madres, a todas mis familias.

En Delhi hay mucha gente que trabaja en los restaurantes, hoteles, que son asalariados, pero de repente se encuentran sin trabajo, sin dinero, sin nada que comer. Hay un indio que los alimenta porque tienen que esperar cerca de ocho horas para poder conseguir algo de alimento. Están experimentando grandes dificultades. Para poder volver a sus lugares natales conllevan muchos días de viaje llevando su equipaje para la casa de la familia, grandes dificultades para desplazarse tienen que andar durante mucho tiempo y una persona a lo mejor de Delhi tiene que andar durante varios días para volver a su casa y encima no tienen dinero, no tienen comida e incluso en ese desplazamiento pueden morir. Espero que la gente más adinerada, la gente en el gobierno, piense en estos desfavorecidos. En estas personas que están ahora atravesando un sufrimiento increíble, hambre, la enfermedad, por ejemplo, ahora está ocurriendo lo del coronavirus y debido a esto hay mucha gente que corre peligro de morir de hambre y tenemos que considerar también estos aspectos.

Por supuesto, lo que puedes hacer, nosotros como practicantes del budismo mahayana podemos practicar el tong.lem, aquellos que sabéis como practicar el tong.lem. Podemos hacer oraciones o quizá podemos hacer esta oración que dice: “Debido a todos los méritos del pasado presente y futuro, estamos contemplando no solo los méritos de esta vida sino también los que hemos acumulado desde tiempo sin principio, los del pasado, los del presente y los del futuro acumulados por mí más los acumulados por los innumerables seres y por los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables budas.

Por supuesto, como su santidad el Dalai Lama dice también podemos hacer la práctica de Tara, o Chenrezig o el Buda de la Medicina o Buda Shakyamuni. Puedes visualizar a estas deidades con las que tú habitualmente rezas, pensando que están presentes, vivientes, no una estatua, una pintura. Puedes pensar que son grandes como montañas y que son reales, vivientes. Puedes imaginar que Tara, Chenrezig, el Buda de la Medicina, etc., te envían rayos de luz a ti y a todos estos seres que tienen la enfermedad, el virus y demás. Envían estos rayos de luz a todos los seres de los seis reinos, especialmente a los que tienen el virus y piensas que esos rayos de luz los purifican completamente, entonces visualizando así recitas el mantra de la deidad. Y les solicitamos que inmediatamente los liberen de las enfermedades, del daño de espíritus y también que les liberen de las causas del sufrimiento, del karma negativo y de los engaños acumulados desde renacimientos sin principio, y

piensas que se purifican completamente. Toda esta gente, que está sufriendo por el hambre y demás, cuando reciben estas bendiciones es como cuando enciendes luz en una habitación oscura e inmediatamente la oscuridad desaparece y se ilumina esa habitación, de la misma forma imagina que con estos mantras y estos rayos de luz los karmas negativos y oscurecimientos de estos seres de los seis reinos desaparecen.

Si tú has recibido la iniciación de la deidad por ejemplo de Chenrezig puedes visualizarte como tal pensando que todos los seres se convierten en Chenrezig, recitas el mantra y todos llegan a alcanzar el estado de Chenrezig. Estas personas que están sufriendo por la enfermedad, por el virus, por el hambre, etc., que todos reciben una vida larga. Y al recitar el mantra visualizas que el néctar de larga vida es emitido desde Chenrezig y entra en todos los seres y reciben una vida larga. Puedes pensar así de esta forma cuando recitas el mantra. También piensa que, con esta luz y néctar, al entrar en ellos, obtienen todo lo que necesitan, se vuelven totalmente sanos, tienen una vida significativa, reciben un perfecto renacimiento humano, generan gran compasión hacia los seres, generan la mente de la bodichita en vez de dañar a los seres, o dañarse a sí mismos y dañar a los demás. Puedes pensar también en la renuncia, la bodichita, la visión correcta y también en los dos estadios del tantra y básicamente piensas que todos los seres al recibir esta luz y néctar realizan todo el camino, logran la iluminación, se convierten en la deidad. Si no has recibido una gran iniciación de alguna de estas deidades, puedes visualizarte como Buda Shakyamuni. Kyabje Denma Locho Rimpoché decía que Gurú Buda Shakyamuni es el fundador del dharma budista, entonces es algo especial y está bien el poder visualizarse como tal, dijo Rimpoché, si no has recibido una gran iniciación, pero para el resto se requiere haber recibido una gran iniciación. Al recitar el mantra visualizas que se emite esa luz y néctar y llega a los seres y los seres reciben todas estas cualidades, puedes pensar así. Puedes pensar en Tara Blanca para la larga vida, puedes pensar así, visualizar de esta forma. La sagrada mente de los budas, el dharmakaya, como es mencionado por el ser iluminado Phabongkha Dechen Nyingpo en la oración *Llamando al gurú desde lejos*:

SANG GYÄ KÜN GYI YE SHE DE CHHEN CHHÖ KUR RO CHIG

**La sabiduría del gran gozo de todos los budas, de un sabor con el dharmakaya,**

DE NYI DRIN CHÄN LA MA KÜN GYI RANG ZHIN THAR THUG

**es en sí misma la naturaleza última de todos los bondadosos lamas.**

LA MA CHHÖ KYI KU LA NYING NÄ SÖL WA DEB SO

**Te ruego de corazón, lama dharmakaya,**

DI CHHI BAR DO KÜN TU DRÄL ME JE SU ZUNG SHIG

**por favor, guíame siempre, sin separarte nunca de mí, en esta vida, en las vidas futuras y en el bardo.**

“La sabiduría transcendental de todos los budas es el dharmakaya del gran gozo, es de la naturaleza de un sabor con el dharmakaya, eso es el gurú. Ese es el gurú bondadoso, solo eso. El gurú bondadoso. Esa es la esencia de la naturaleza de todos los budas. Al gurú dhamakaya desde mi corazón le suplico. En todas las vidas, en esta vida, en la próxima vida, en el estado intermedio, por favor bendíceme sin separarte nunca de mí, esto es similar a lo que se recita en la oración de *Lama Chopa*, verso 53.

[KHYÖ NI LA MA KHYÖ NI YI DAM

**Eres el gurú, eres el yidam,**

KHYÖ NI KHA DRO CHHÖ KYONG TE

**eres las dakinis y los protectores del dharma.**

DENG NÄ ZUNG TE JANG CHHUB BAR DU

**Desde ahora y hasta que logre la iluminación,**

KHYÖ MIN KYAB ZHÄN MI TSHÖL WÄ

**no voy a buscar otro refugio que no seas tú.**

DI DANG BAR DO CHHI MÄI THAR YANG

**En esta vida, el bardo y en todas las vidas futuras**

THUG JEI CHAG KYÜ ZUNG DZÖ LA

**sostenme con tu gancho de compasión,**

SI ZHII JIG DRÖL NGÖ DRUB KÜN TSÖL

**Sálvame de los temores del samsara y del nirvana, concédeme todos los logros,**

TÄN GYI DROG DZÖ BAR CHÖ SUNG

**sé mi amigo constante, y protégeme de las interferencias.]**

“Eres el gurú, eres el yidam, eres las dakinis y el protector del dharma. Desde ahora y hasta que logre la iluminación no voy a buscar otro refugio que no seas tú. Por favor sostenme con el gancho de tu compasión, libérame de los peligros del samsara y nirvana, otórgame todas las realizaciones, se mi salvador por siempre y protégeme de los obstáculos. Que nos proteja hasta el logro de la iluminación. Esto significa no solo que nos salve cada día, cada hora, cada minuto o cada segundo, sino continuamente. Libérame del samsara, de los peligros del samsara y del nirvana, es decir, del peligro de quedarnos durante eones y eones en el nirvana inferior, incapaces de poder beneficiar a los seres, liberarlos de los océanos del sufrimiento samsárico y llevarlos a la iluminación, imposibilitados para hacer eso, permaneciendo durante eones y eones y ocupados solo en nosotros mismos. Entonces que podamos entrar en el camino Mahayana. Otórgame todas las realizaciones, se mi guía, por siempre. Protégeme de todos los obstáculos. Eso es lo que se menciona aquí en esta estrofa de la oración de *Llamando al guru desde lejos*. Tienes que comprender eso, eso es lo que es, esa es la súplica que tenemos que hacer cuando llegue el momento de la muerte. Esa es la petición esencial que tenemos que hacer en el momento de la muerte, si lo deseas.

Entonces el gurú atrapado por infinita compasión hacia todos y cada uno de los seres incluso hacia el insecto mas minúsculo en el océano que no podemos ver con nuestros ojos sino a través del microscopio o de diferentes aparatos, y que además el gurú desde nuestros renacimientos samsáricos ha estado trabajando para nosotros, para los seres, para cada uno de ellos. Por ejemplo,

nosotros que estábamos en los reinos inferiores, ahora somos humanos. Hemos recibido este perfecto renacimiento humano, hemos encontrado el dharma, el amigo virtuoso como su santidad el Dalai Lama, *guau* increíble, increíble y así gradualmente nos lleva hacia la budeidad, hacia la completa cesación de los errores de la mente, oscurecimientos, y la completación de todas las realizaciones, increíble. Y así se manifiesta como diferentes deidades para llevar a cabo diferentes funciones. Tara Blanca para la vida larga, Chenrezig, que recitar el mantra *OM MANI PADME HUM*, para generar la gran compasión hacia todos los seres, luego Manjushri, que se manifiesta para que desarrollemos sabiduría, etc, *guau* es maravilloso, increíble.

Podemos hacer así esta meditación, hacer la meditación para la gente que está enferma ahora, afectada por el coronavirus, recitar *OM MANI PADME HUM*. O cómo su santidad el Dalai Lama ha aconsejado recitar el mantra de Tara, *OM TARE TUTTARE TURE SVAHA*.

Di una meditación a una estudiante, a una monja porque estábamos hablando de cuanta gente estaba en estos momentos muriendo de hambre y demás que decía así:

**[Debido a todos los méritos de tres tiempos acumulados por mí, todos los méritos de tres tiempos acumulados por los innumerables seres, y los méritos de tres tiempos acumulados por los innumerables budas, que todas las personas, en particular las que tienen dificultades, como el hambre y la enfermedad, reciban todo lo que necesiten, tantas como el cielo infinito. Que alcancen la iluminación lo antes posible].**

Debido a los méritos de los tres tiempos acumulados por mí y de los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables budas, que pueda toda esta gente que están experimentando estas dificultades debido al hambre y demás, o que están sufriendo por la expansión de la enfermedad y demás, que puedan recibir todo lo que necesitan, que todo el espacio infinito se llene de todo lo que necesitan, que puedan recibirlo ya sea dinero, dólares, o cualquier cosa que necesiten, que lo reciban tanto como lo que ocupara el espacio infinito y que reciban una paz y felicidad perfecta y que utilicen todos esos medios sin generar apego. Los placeres o las necesidades materiales son de la naturaleza del sufrimiento, son parte del samsara. Viéndolo así que sean capaces de generar renuncia y que nada se convierta en causa del samsara, con esas mentes. Que puedan disfrutar de todo ello con compasión y que puedan abarcar a todos los seres con la gran compasión. Es decir, que deseen ayudar a los seres, hacer que los seres puedan verse libres del samsara, de los océanos del sufrimiento samsárico, la gran compasión y de ahí la bodichita, y así de esta forma todo lo que disfrutas se vuelve causa de iluminación para el beneficio de todos los seres, y podemos rezar de esta forma. Que puedan lograr la iluminación tan rápidamente como sea posible. Puedes recitar esta oración o hacer el tonglen, en realidad estamos hablando de lo mismo.

Antes de explicar el tonglen, hay muchos estudiantes que sé que lo sabéis incluso quizá mejor que yo, algunos tenéis bastante experiencia, lo conocéis bien, otros no tanto, pero bueno, explicaré algo en caso de que haya gente que esté escuchando y que no lo conozca bien.

Como he mencionado antes, voy a mencionarlo de nuevo, por supuesto en general estamos muy asustados por el virus, por el hecho de que hay tanta gente que está muriendo, por supuesto incluso nosotros incluido yo como budistas, se supone que tenemos que tener fe en el Buda, Dharma,

Sangha, especialmente en las enseñanzas del Lam.Rim, y cuando quiera que el Lama te da enseñanzas, el gurú te da enseñanzas especialmente de la muerte y la impermanencia, no solo el hecho de que vas a morir sino que además la muerte puede llegar en cualquier momento incluso mañana. Como en el *Bodisatvacharyavatara* se menciona por el gran bodisatva Shantideva.

སང་དང་འཇིག་རྟེན་མི་མ་གཞིས།།

སློན་དུ་གང་ཚོང་གཞོལ་སྟེང་བས །།

སང་གི་ཚེས་ལ་མི་འབད་བར།།

མི་མའི་སློན་ལ་འབད་བར་རིགས།།

SANG DANG JIG TEN CHHI MA NYI

**Mañana o la siguiente vida,**

NGÖN DU GANG ONG TÖL ME PÄ

**lo que llega primero no lo sabemos seguro.**

SANG GI TSHI LA MI BÄ PAR

**Por lo tanto, es mejor pensar en la vida siguiente,**

CHHI MÄI DÖN LA BÄ PAR RIG

**en vez de solo pensar en mañana.<sup>1</sup>**

No sabemos que vendrá antes si mañana o la vida próxima. No está claro que vendrá antes si mañana o la vida próxima. Por eso, mejor esfuérzate en la próxima vida en vez de esforzarte por él mañana. Normalmente invertimos y malgastamos todo nuestro tiempo de este perfecto renacimiento humano que hemos recibido junto con las ocho libertades y diez dones para la felicidad de mañana en vez de estar preparándonos para la felicidad de la vida próxima. Y cuando decimos la vida próxima no nos referimos simplemente a la que viene, no solamente hablamos de una vida sino que estamos hablando de toda la felicidad de todas las vidas futuras durante muchos eones. Es decir, hay que esforzarse no para la felicidad de una vida futura sino para todas las vidas futuras. Claro que comparado con eso, esforzarse solo por la felicidad de esta vida es un sin sentido, dedicar todo tu esfuerzo solo para la felicidad de esta vida presente en comparación con todas las vidas futuras hasta la liberación del samsara y la iluminación es absurdo. Entonces, la muerte es algo definitivo, el momento de la muerte es incierto puede venir incluso mañana y sin embargo lo que más queremos

---

<sup>1</sup> Este verso se cita en el *Comentario de Vajrayogüini* por Pabongka Rimpoché y en *Liberación de la palma de la mano*, como proveniente del *Dhammapada*. Un texto de Jamyan Shepa lo atribuye a este sutra.

de todo, lo que más estimamos es este cuerpo más que a todos los innumerables budas, bodisatvas, o más que a todos los innumerables seres de los seis reinos, los seres que no son bodisatvas. De entre todas estas vidas, de entre todos estos cuerpos lo que más quieres es tu cuerpo, tu vida y no te importa el resto. Apenas piensas en el sufrimiento del resto de los seres, en su sufrimiento y felicidad porque solamente estás preocupado en tu propia vida y tu propio cuerpo. Y, sin embargo, a estas horas mañana, quizá hoy te acuestas, hoy estás vivo pero mañana por la mañana ya no te puedes despertar. De hecho, mucha gente en el mundo ha muerto así. Mañana por la mañana ya están muertos. La muerte les sorprendió durante la noche. Y esto puede pasar, mañana nuestro cuerpo es un cadáver y está en el crematorio o algunos cadáveres ya se han quemado, otros están a la espera, nunca sabemos. Y no solo eso, incluso hoy,

ང་ཉིད་རྗེ་རིང་མི་འཆི་ལྷོས། །

བརྗེ་བར་འདུག་པ་རིགས་མ་ཡིན། །

NGA NYI DE RING MI CHHI ZHE

**Pensando, “no moriré hoy,”**

DE WAR DUG PA RIG MA YIN

**No puedes estar cómodo.**

Como el gran bodisatva Shantideva dijo en el *Bodisatvacharyavatara* (v. 2.58ab), cuando piensas “hoy no voy a morir”, no puedes simplemente estar cómodo, es decir, continuar perezoso, sin practicar el dharma. Por supuesto, que practicando el dharma puedes ser feliz, es la mejor forma de ser feliz. Practicando el dharma puedes ser feliz, practicando la renuncia, la bodichita y especialmente la vacuidad, esto sin hablar si quiera del tantra, eso trae felicidad.

Cuando hablamos de practicar el dharma ¿qué quiere decir practicar el dharma? Practicar el dharma es especialmente la bodichita, ¿comprendes? Esa es la práctica más, más importante de dharma, la más beneficiosa no sólo para ti sino para cada uno de los seres, para cada insecto, para cada pequeño mosquito que vuela a tu alrededor, para todos y cada uno de los seres de los seis reinos. Y así, continuamente, todo el tiempo nunca te lo has tomado en serio, como el hecho del virus que hay ahora. Es raro, todo el rato, continuamente el Buda te lo ha estado diciendo, creo que se refiere a que vas a morir, continuamente nos lo están diciendo los budas, el Gurú Buda te está diciendo que puedes morir en cualquier momento pero no lo tomas en serio, es como que no lo has tomado en serio, *guau*, pero es cien por cien verdad, cien por cien real, el hecho de que en cualquier momento puedes morir y no nos lo hemos tomado en serio aunque nos lo diga el Guru Buda.

Como Lama Tsong Khapa, creo que la última vez lo mencioné. Lama Tsong Khapa mencionó que si uno piensa bien, que si uno medita en lo precioso de este renacimiento humano, su valor, la dificultad de obtenerlo y meditas en la impermanencia y muerte y el karma, entonces con esa base el



resto de las realizaciones vienen. Sin gran dificultad, el resto de las realizaciones aparecerán, si estableces bien esta base que he mencionado. Hasta ahora como no hemos tomado realmente en serio o no nos hemos esforzado en desarrollar estas realizaciones, que sean estables, entonces claro que el resto de las realizaciones del camino gradual, del adiestramiento de la persona de capacidad inicial, intermedia y superior como son la bodhichita y la vacuidad y sobre esa base las realizaciones tántricas, entonces nada sucede, nada llega, y es porque no nos hemos esforzado en esta parte inicial como cimiento, como fundamento, no lo hemos hecho realmente bien. Quizá hemos hecho alguna meditación durante algún tiempo. A lo mejor lo hemos estado reflexionando pero luego lo olvidamos, dedicamos solo unos pocos meses pero luego se nos olvida, sin que haya llegado a ser lo suficiente. Y así pues nuestra mente está muy habituada desde tiempo sin principio a los engaños y a la ignorancia que sostiene un yo, y se aferra a un yo como verdaderamente existente y sobre esa base se genera esta estima o esta actitud egocéntrica a ese yo y a partir de ahí el resto de los engaños, así claro que no es fácil.

Sólo cuando el médico te dice que tienes un cáncer o vas a morir es entonces cuando te lo tomas en serio. De repente aparece ese *graaaan* miedo en la vida, de repente no sabes que hacer en la vida. Incluso aunque lo hayas escuchado muchas veces, has estudiado tanto el dharma pero solo cuando el médico te dice que vas a morir, que tienes cáncer o algo así entonces solamente es en esos momentos cuando te lo tomas en serio y es cuando aparece muchísimo miedo, como montañas de miedo y parece además que eres el único que sufre en el mundo. O por ejemplo ahora con la situación presente con el virus.

Antes de hablar un poco sobre el lo.jong, quería mencionar que Khadro-la fue aconsejada creo que por Chenrezig, un hombre blanco que se transformó en Chenrezig de Mil Brazos, le dijo una mañana, le dijo que recitara *OM MANI PADME HUM*, sobre la base del gurú yoga compuesto por su santidad el Dalai Lama que está traducido al castellano, al inglés obviamente también, y que en los centros tienen esa práctica. Entonces, este gurú yoga de Chenrezig, sobre esa base recitar *OM MANI PADME HUM*, parece muy importante para frenar el virus, la extensión del virus en el mundo. Y también la práctica del Sur con Chenrezig Khasarpani. Es el que tiene con la mano izquierda hacia abajo sosteniendo un mala, se llama Chenrezig Khasarpani. Recuerdo que di el permiso, el jenang en Suiza en el centro Guendun Drubpa. Con esta práctica del Sur, esta práctica del Sur es muy muy importante y beneficioso, decía. Y la otra es hacer tormas, píldoras con las veinticinco sustancias y hacer la práctica del Sur y ofrecerlo al Buda, Dharma y Sangha, al campo de méritos y a los seres de los seis reinos, nagas, pretas y demás. Y también es muy importante para frenar el virus. Esto es lo que Khadro-la aconsejó. Y si tenéis la sadhana de Khasarpani, la podéis hacer y después se puede llevar a cabo la práctica del Sur. O sino, al menos puedes visualizar la deidad y hacer el Sur. Ella enfatizó en estas prácticas mucho.

Y vamos a hacerlo aquí. Ella aconsejó que de la tradición Gelugpa de Kopan, lo hiciera yo y también que lo hiciera Mingyur Rimpoché y Tsognyi Rimpoché, el abad del monasterio Tsechen de Mindroling. Aconsejó que algunos lamas hiciéramos la práctica de *Ten Tru Yul Tru*, *Purificando el mundo*, *Purificando el mundo*, purifica Nepal, y para eso hacer esta práctica que se llama *Ten Tru Yul Tru* con la deidad de Dorje Namjom. Y luego también hacer la puja de incienso de Padmasambhava, ella la hace cada día. Khadro-la pidió a Su Santidad que hiciera la puja de incienso de Padmasambhava en el tejado de la casa de Su Santidad para parar el virus.

Lo íbamos a haber hecho aquí pero luego el gobierno Nepalí lo impidió porque no permitió las reuniones debido al confinamiento. Íbamos a haberlo hecho en Swayambunath juntos, en Boudhanath, en Namu Buda, en diferentes sitios de Nepal.

También en Namu Buda, donde el Buda entregó en una vida previa su cuerpo a una tigresa. Cuando el Buda llegó a Nepal, *Langri Lungten* donde hizo una predicción allí, la predicción *Langri Lungten*, hace muchos, muchos años tradujo el texto que hablaba de lo increíblemente especial que es Nepal, a pesar que ahora esté sucio y demás. Hace mil años eran un lugar tan, tan especial. Cuando lees esta predicción de Buda, *Langri Lungten*, te das cuenta del lugar tan especial que es. Íbamos a haber hecho todas estas pujas juntos pero no pudimos porque vino la prohibición de juntarnos, entonces hicimos algunas de estas pujas individualmente. Yo lo hice aquí en Kopan y algunos monjes también lo hicieron y luego Khadrola también nos dijo que hiciéramos la recitación de seiscientos mil mantras de *OM MANI PADME HUM*, sobre la base del gurú yoga compuesto por Su Santidad. Que lo hiciéramos para parar la expansión del virus.

Rimpoché habla ahora de ese niño indio, experto en astrología. Puede haber manifestaciones de budas y bodisatvas, se pueden manifestar de cualquier forma como imanes islámicos, sacerdotes cristianos o shadus indios, en cualquier forma, incluso animal, o como mara. Se manifiesta de cualquier forma en los seis reinos, como por ejemplo en el caso de Asanga que durante varios años nunca vio al Buda Maitreya pero en su momento vio a una perra con muchas llagas y gusanos y que generó una compasión increíble. Veía como la parte inferior de esta perra estaba llena de gusanos, entonces generó una gran compasión y entonces con la punta de la lengua para no hacer daño iba a recoger estos gusanos. Entonces cerró los ojos, sacó la lengua pero no llegaba a alcanzar a la perra y al abrir los ojos vio al Buda Maitreya, es decir, antes debido a los oscurecimientos no veía al Buda Maitreya, era el Buda Maitreya pero sólo veía un perro llagado. Yo vi especialmente en Buxa, en una o dos ocasiones por lo menos, vi esto en algún perrito con el cuello completamente llagado pero claro que yo no tengo los méritos para generar como Asanga esa compasión increíble y nada pasó. En general, para nosotros, de vez en cuando encontramos gente, animales que sufren de una forma increíble y debido a generar una gran compasión Asanga vio al Buda Maitreya, *guuuuu*. Y el Buda Maitreya le dijo, ¿bueno que es lo que querías?, se agarró al Buda Maitreya y le dijo que quería enseñanzas. Y además le dijo, he estado meditando en ti durante tanto tiempo y no he visto nada y Buda Maitreya le dijo, estaba todo el rato ahí. Y, de hecho, el Buda Maitreya le enseñó su ropa o dónde él había estado escupiendo, porque él había estado escupiendo en la cueva y le llegaba a Buda Maitreya, entonces le mostraba en las partes de su sagrado cuerpo donde estaba la marca de esos esputos. El Buda Maitreya le dio las enseñanzas, los cinco textos, grandes textos de las enseñanzas de Maitreya. Le transmitió estos cinco grandes textos en Tushita en una mañana, en la tierra Pura de Tushita. Cuando hablamos de la tierra pura de Tushita, hablamos de la tierra pura ordinaria de Tushita, Dechen Phodrang, no habla de esa. Dice, es como un lugar aislado, como un monasterio aislado de la ciudad, donde los monjes pueden mantener sus votos y practicar cuando hay obstáculos como Ganden Yiga Chodzin. El caso es que estuvo una mañana en la tierra pura de Maitreya, una mañana equivalente a cincuenta años humanos, entonces descendió de esa tierra pura y trajo estos cinco grandes textos, estas enseñanzas y dio comentarios de estos grandes textos y a partir de ahí tantos y tantos seres escucharon, practicaron, meditaron, reflexionaron y llegaron a generar el camino. Tantos seres lograron la iluminación hasta la fecha, gracias a esas enseñanzas que trajo el Buda Maitreya. Es increíble, y todo esto vino de la gran compasión de Asanga.

Así, normalmente nosotros vemos a lo mejor en el aspecto de un animal o de una persona que sufre muchísimo, muy pobre, vemos algo que nos da la oportunidad de generar como Asanga, y generar esa gran compasión. Pero como yo mismo, no tenemos esos méritos entonces no sucede. Vemos cuánto sufre esa persona o ese animal pero a veces en vez de contemplarlo salimos corriendo.

No podemos realmente decir, está hablando del niño, este astrólogo que dice que los budas se manifiestan por todas partes, y se pueden manifestar con todos estos aspectos. Entonces, este niño astrólogo, antes de que sucediera lo del virus predijo que esta época era la peor. Se hablaba de que iba a haber una época muy mala. Hablaba de que en mayo, para el doce de mayo que esto pararía. Esto es algo que predijo este niño astrólogo que es muy reconocido.

Estas son algunas noticias. Si tu tienes el karma, donde quiera que estés, si tu tienes el karma para que ahora te llegue el virus, te llegará ahora. Donde quiera que tu estés en el mundo, si tienes el karma, es decir, ahora, sí tienes el karma para recibirlo ahora te llegará. Esa es la realidad, pero si no tienes el karma aunque estés cerca de una persona que lo tiene no enfermarás. Desde Francia...

Por tanto, una cosa muy importante es que la gente que no conoce el dharma, que no ha encontrado el dharma, por ejemplo, a lo mejor ha encontrado otras religiones como el cristianismo y rezan a Dios, los que creen en Dios, pero otros que no tienen ninguna religión pues simplemente experimentan un gran miedo, tanto miedo y probablemente debido a ese miedo, como creo que en una ocasión su santidad el Dalai Lama mencionó que en Inglaterra había como una gran reunión de gente y hablaron de como el odio debilita el sistema inmune. Cuando hay mucho odio debilita el sistema inmune y claro que la mente necesita mantenerse positiva, pura, saludable. Y cuando decimos saludable significa compasiva, con paciencia, mente positiva que no daña sino que traiga felicidad al mundo. Una mente saludable en ese sentido. Mantener la mente satisfecha y permitir que tu mente se encuentre infeliz no es saludable sino mantener tu mente satisfecha en paz.

Lo que digo es que esa es la respuesta. Tu ves los errores de estar en samsara, es decir, por ejemplo el tener el virus, cáncer, etc. Tienes que comprender que esas son las desventajas de permanecer en samsara desde tiempo sin principio, desde renacimientos sin principio no hemos intentado liberarnos del samsara y todos estos sufrimientos son las desventajas de permanecer en samsara. Entonces comprendiendo esto practicamos el dharma, esta es la respuesta, practicar el dharma y así mantenemos la mente en felicidad, manteniendo compasión hacia los seres así como una mente satisfecha. Mantenemos nuestra mente en un estado de felicidad y nos esforzamos con el cuerpo, palabra y mente cada día, tanto como podamos en la práctica de la purificación, acumulación de méritos y purificación. La causa de felicidad es acumular méritos. Los méritos de sabiduría y los méritos o virtud y luego además, purificar los engaños, las causas de enfermedad, de los sufrimientos del samsara. Y esto no solamente cuando hay problemas, cuando hay problemas decimos "oh tengo un cáncer", o el médico me dice que he cogido el virus y entonces no haces nada y simplemente te quedas ahí asustado, no haces nada que te ayude, al menos haz algo que te ayude a ti pero no simplemente quedarte ahí preocupado con lo que me ha pasado, con ese miedo y no hacer nada. Practica el dharma, practica la purificación, purifica la causa del virus, del sufrimiento y acumula méritos para la felicidad, acciones positivas, lo que llamamos dharma o acciones positivas de cuerpo, palabra y mente para poder llevar felicidad al mundo y a los seres. Pero si te quedas ahí en lo que te ha pasado y no haces nada, no debe ser así, eso no ayuda. Y si, es como por ejemplo, si vas por un camino muy peligroso, tienes que tener mucho cuidado, prestar mucha atención, y tener mucho,

mucho cuidado cuando vas por un camino peligroso, bueno pues exactamente igual no vas caminado de forma inconsciente en esos lugares, pues exactamente igual. De forma similar aquí debes prestar mucha atención. Estamos en una época muy peligrosa, con tantos problemas en el mundo, los lugares, los seres enfrentando tantos problemas tienes que tener mucho cuidado, ser muy cuidadoso y practicar el dharma. Que tus acciones sean beneficiosas, saludables, positivas, tus acciones de cuerpo, palabra y mente. Practicar el dharma, purificación y acumulación de méritos. Mi maestro Guen Jampa Wangdu, que era reconocido a nivel común de que tenía un gran éxito en su práctica del Lam.Rim y en el camino tántrico, era un monje ascético, y en una ocasión le pregunté, que era más importante acumular méritos o purificar. Y él hablaba de que por su experiencia la purificación era lo más importante. Es muy importante hacer que nuestra práctica de purificación sea muy fuerte, muy intensa. Entonces hemos de comprender que esta condición actual, la de el virus, o cualquier dificultad que experimentemos nos está ayudando a practicar con mayor intensidad el dharma y poder purificar los sufrimientos y obstáculos y desarrollar la mente en el camino a la iluminación.

Lo voy a dejar aquí. Muchas gracias.

Que por estos méritos podamos lograr la iluminación y poder conducir a todos los seres a la iluminación. Que por estos méritos podamos generar la preciosa mente de la bodichita, que la que aún no ha sido generada se genere y la que ya ha sido generada pueda incrementarse más y más.