

*Consejos de
Lama Zopa Rimpoché*

Vídeo 05: Tonglen y vacuidad

Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal

1 Abril 2020

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo, en el Monasterio de Kopan,
el 1 de Abril 2020.

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

Pendiente revisión definitiva.

© FPMT Inc., 2020

Vídeo 05: Tonglen y vacuidad

Video: [Tonglen y vacuidad](#)

Todos los seres te han amado y han cuidado de ti

Buenos días, buenas tardes, buenas noches. En el mundo ahora para unos es el día, para otros es la noche, etc. Saludar a todos vosotros mis muy queridos, muy, muy bondadosos, preciosos, joyas que satisfacéis mis deseos, estudiantes, amigos, padres, madres, hermanos, hermanas, a todos vosotros de quienes he recibido toda la felicidad del pasado, desde renacimientos sin principio y de quienes recibo también toda la felicidad presente y toda la felicidad futura, incluyendo la iluminación, la completa cesación de los errores de la mente y el logro de todas las realizaciones. Desde renacimientos sin principio, innumerables veces me habéis cuidado, me habéis amado, habéis dedicado vuestras vidas para mi felicidad, para mi bienestar, para mi educación, protegiéndome desde renacimientos sin principio y también para la felicidad de mis vidas futuras. Cuando veo a las madres, incluyendo las madres del reino animal, por ejemplo, los monos, cómo cuidan de sus criaturas, cuando ves como una madre ya sea animal o humana, cuida a sus hijos es algo increíble. Día y noche están continuamente preocupadas por ellos, pensando solo en la felicidad del niño, que no enferme, que no sufra. Y en la medida en la que puede la madre hace todo para su hijo, pues exactamente igual todos los seres que han sido nuestras madres lo han hecho por nosotros, lo han hecho por mí.

¿Por qué el coronavirus se está extendiendo más en los países ricos que en los pobres?

En otra ocasión estuvimos hablando de como en esta época, en especial en este año en el que se ha dado esta situación con el coronavirus, una situación en la que tanta, tanta gente está muriendo en un día. Por ejemplo, Italia, en Nueva York, en China. Todas estas noticias malas, que parecen que son tan reales, tan ciertas, y parece que dudamos de las noticias buenas. Y en España... se ha extendido tanto el coronavirus. Bah, bah, bah. En estos países se ha extendido mucho el coronavirus pero, por ejemplo, en Nepal no hay tantos casos. Se hablaba de alguien que lo había cogido, pero se recuperó. Y creo también que en India y en Bután había muy, muy pocos. Es algo como curioso, es algo raro como en estos países se dan tan pocos casos. Creo que ya lo comenté en una charla anterior. Por ejemplo, Nepal se considera un país un pobre, de acuerdo al nivel occidental. Entonces normalmente piensas que el virus va a extenderse principalmente en los países más pobres y que va a causar un gran daño en esos países y, sin embargo en esta ocasión es en estos países tan

desarrollados, Estados Unidos, China, donde piensas que nunca podría suceder es donde está pasando. Es decir, está pasando justo como no lo imaginábamos: extendiéndose mucho en los países desarrollados y en los más pobres no está teniendo tanta extensión. Estos países tan desarrollados, como Estados Unidos, donde está muriendo tanta gente al día, o como Francia o España. Es como que está sucediendo como uno no se imaginaría, con más virulencia en los países más desarrollados y menos en los más pobres. Me pregunto por qué, por qué. Se lo he preguntado varias veces a Roger: ¿por qué sucede esto?

Consejo de su santidad el Dalai Lama y Khadrola para el coronavirus

Su Santidad ha recomendado el mantra de Tara, porque es muy fácil de recitar. Si alguien quiere hacer algo, si tiene miedo y quiere hacer algo y no sabe qué hacer, esto es muy, muy fácil, el mantra de Tara. En general, se aísla a la gente pero no se sabe qué solución más dar. Entonces Su Santidad sugiere la oración de Tara. Es decir, Su Santidad reza para cada uno de nosotros y si recitamos estas oraciones estamos recibiendo las bendiciones de Su Santidad, la guía de Su Santidad, su protección. Tienes que saber eso. ¹

Y también hacer retiro con la base del gurú yoga compuesto por Su Santidad, que ya mencioné anteriormente, recitar los 600.000 mantras OM MANI PADME HUM², también la puja de Padmasambhava³. Estas prácticas que ya mencioné el otro día, Khadrola pidió a Su Santidad hacerlas todos los días en el tejado, si se pueden organizar, hacedlas. Mi sobrino, Pemba, que es el codirector de un centro en Hong Kong, donde enseña el dharma, tradujo hace mucho tiempo la puja de incienso de Padmasambhava y Trisha, la monja que trabajó durante muchos años en *Root Institute* de India, Trisha enfermó de algo del hígado y Khadrola dijo que era necesario hacer una puja de incienso para la salud de Venerable Trisha y fue entonces cuando tradujo. Yo hice alguna puja de incienso allí, en la terraza. Entonces, si puedes hacer estas prácticas, muy bien. Tienes la traducción y puedes hacer esta puja de incienso de Padmasambhava y no solo para no contraer tú la enfermedad sino para que los seres se vean libres de esta enfermedad, la puja para el mundo, para los seres de los seis reinos, para que no se extienda más en el mundo.

El coronavirus nos está invitando a practicar la virtud y a purificar karma negativo

Ahora que este virus se está extendiendo tanto en el mundo y hay tanta gente muriendo, es como una llamada, como un recordatorio para practicar el dharma. Y así, lo que quiera que tú puedas, aplica los diferentes métodos para purificar el karma negativo que has acumulado

¹ Recita el mantra de Tara (OM TARE TUTTARE TURE SOHA), como ha recomendado Su Santidad el Dalai Lama.

² Recita el mantra corto de Chenrezig (Avalokiteshvara) sobre la base del guru yoga Avalokiteshvara de Su Santidad el Dalai Lama, como ha recomendado Khadrola.

³ Haz [Nölsang \(Incense Ritual by the Great Master Padmasambhava Called "The Divine Blue Water Clearing Away Contamination\)](#), como ha recomendado Khadrola.

desde tiempos sin principio, como, por ejemplo, la práctica de Vajrasatva, el ofrecimiento del *tsog*,

1. El ofrecimiento de tsog para purificar samayas y votos degenerados

Si puedes hacer estas prácticas, que, incluso aunque no hayas recibido una iniciación de tantra superior, aunque no hayas hecho todavía retiro, puedes hacer el *tsog* que es muy poderoso para purificar los *samayas* degenerados, y con el gurú y el karma negativo acumulado con los seres, y el karma negativo acumulado con el Buda, Dharma y Shanga, la realización del *tsog* es muy poderosa.

2. Recitar OM MANI PADME HUM con bodichita para acumular méritos como el espacio infinito

Incluso recitar el OM MANI PADME HUM es muy poderoso, especialmente recitarlo con la mente de la bodichita tanto como puedas. Incluso realmente aunque recites el mantra de Chenrezig OM MANI PADME HUM sin bodichita sigue siendo muy beneficioso, acumulas méritos tantos como granos de arena hay en el océano Pacífico o de hierba que crece en el mundo. Incluso aunque lo recites sin bodichita, estás acumulando muchísimos méritos, tantos como gotas del océano Pacífico. Es increíble. Todavía mucho más cuando lo recitas con bodichita. No simplemente recitar OM MANI PADME HUM, sino cualquier acción que realices con esa mente de la bodichita. Si lo recitas, por ejemplo, una vez con esa mente de la bodichita OM MANI PADME HUM entonces por recitarlo una vez, acumulas méritos infinitos como el espacio. Entonces cualquier acción, cualquier cosa que hagas con cuerpo, palabra y mente realízala con esa mente de la bodichita, bah, bah, bah, donde quiera que te desplaces, cualquier actividad, ya sea que vayas a comprar o estés haciendo circunvalaciones a los objetos sagrados, hazlo con la motivación de la bodichita. Así, con cada paso que das, estás acumulando méritos como el espacio infinito. Es lo mismo que cuando estás enseñando dharma o aconsejando, si lo haces con bodichita, con cada palabra que pronuncias, estás acumulando muchísimos méritos. Esto es para daros una idea, para aquellos que no lo sepáis, que no seáis conscientes de esto.

3. Hacer la auto iniciación para purificar los votos degenerados

Entonces, lo que está pasando con esta situación del coronavirus, independientemente de que te esté afectando o no directamente, es que te está ayudando a practicar con mayor pureza. Los que hayáis hecho una gran iniciación podéis hacer retiro. Aquellos que hacéis retiro podéis hacer la auto iniciación y así purificar los karmas negativos de los diferentes votos que se han degenerado, por ejemplo, los votos de pratimoksa o los de bodisatva y tantra. Porque si mueres después de haber purificado estos votos, mediante la auto iniciación, es lo mejor. Una vez has purificado los votos, puedes renacer en una tierra pura donde es fácil lograr la iluminación, donde puedes lograr la iluminación. Y es algo maravilloso.

4. Hacer postraciones a los treinta y cinco budas para purificar las cinco acciones de retribución inmediata

También está la práctica de purificación de las postraciones, como Lama Tsong Khapa, que hizo cientos de miles de ellas. Creo que hizo no sé si fue 700.000, no sé, muchísimas realmente. La práctica de purificación de los 35 budas. En una ocasión pregunté aquí a Kyabje Denma Locho Rimpoché, de Australia, le dije: "no veo que Lama Tsong Khapa en su biografía mencione mucho sobre la práctica de Vajrasatva, enfatiza sobre todo los 35 budas". Y Rimpoché me dijo: "oh, lo que me dices parece un rey pidiendo algo a un súbdito. Me dijo algo así. Como que le pedía un consejo muy concreto, un consejo sellado. Algo así dijo Rimpoché, ja, ja, ja. El caso es que lo que Rimpoché dijo es que si haces bien la práctica de los 35 budas, aplicando los cuatro poderes, entonces purificas las cinco acciones de retribución inmediata, que sin interrupción madurarían, lo que llamamos a veces las cinco acciones extremas o los cinco crímenes atroces, a veces los llamamos así, que son: matar al madre, a la padre, a un *arhat*, causar desunión en la sanga y causar que sangre el cuerpo de un buda. Estos cinco karmas negativos tan graves, si realizas estas acciones, hay muchos karmas negativos pero digamos que, si realizas alguna de estas cinco acciones negativas extremas, son las que inmediatamente van a madurar y los otros karmas negativos están ahí pendientes, madurarán más adelante, pero estos son los primeros que madurarán y te llevan directamente a los reinos inferiores, especialmente a los infiernos, y entre los infiernos al que se sufre más, *Nyalma Narme*, donde la experiencia de sufrimiento es mayor y además donde la duración de tiempo es increíblemente larga, durante eones. Incluso aunque un mundo se consume, se acabe, si tienes el karma de haber renacido ahí y tu karma aún no se ha acabado renaces en otro universo pero en ese reino infernal, hasta que tu karma se agote. Pues, incluso habiendo realizado esos karmas negativos que te llevarían a ese reino inferior, si practicas los 35 budas apropiadamente con los cuatro poderes, aunque solo lo hagas una vez, se purifican esos karmas negativos, si lo has hecho bien. Es lo que Rimpoché me dijo.

Hacer, al menos, cien postraciones cada día mientras recitas el nombre de los treinta y cinco budas

Y es por lo que Lama Tsong Khapa practicaba los 35 budas con tanta intensidad. Creo que recitaba los 35 budas cada día 35 veces y eso ayudaba a que su mente estuviera libre, feliz, un monje feliz, sin miedo a renacer en los reinos inferiores, sin ningún tipo de preocupación. Hacía esta práctica antes de irse a dormir y así podía acostarse con una mente muy, muy tranquila, muy feliz. Esta era su práctica diaria. Con esta práctica de purificación purificas tanto el karma negativo como por ejemplo el karma negativo de abandonar el sagrado dharma. Los karmas negativos que hemos acumulado en esta y en las vidas pasadas, gracias a la práctica de los 35 budas purificamos esos karmas. Si cada día haces por ejemplo cien postraciones recitando los 35 budas, es tan, tan, tan, tan bueno. Hacer cien postraciones cada día. Incluso cuando estés viajando. Había una persona en Estados Unidos, no recuerdo

ahora su nombre, que era el único que sabía como hacer los mandalas Yamantaka, Chakrasamvara y Guyasamaya. Estuvo mucho tiempo en el sur de India estudiando con Kyabe Zimey Rimpoché, su maestro. Y allí hizo estas prácticas. El realizaba sus prácticas preliminares cuando iba de viaje. Era muy pobre, no tenía dinero y para dormir tenía como la piel de un animal que utilizaba para hacer postraciones. La gente le daba comida. Aunque él estaba de viaje, fue capaz de completar sus prácticas preliminares. No recuerdo su nombre.

Ven. Roger: Michael Perrot.

Rimpoché: Michael Perrot se llamaba. Recibió muchos comentarios de Kyabe Zimey Rimpoché, también de Kyabe Zong Rimpoché, muchos comentarios. Iba a publicar uno de estos comentarios, pero necesitaba la ayuda de Gonsar Rimpoché o la mía y no lo logramos organizar. Trabajé un poco con él durante un tiempo y no lo logramos. Se quedó ahí bloqueado. Era un amigo cercano.

Gracias a haber encontrado el dharma de buda, tu vida está llena de oportunidades para purificar karma negativo y acumular méritos

Quienquiera que haya encontrado el dharma del buda tiene una gran ventaja porque le ayuda a ser feliz y ahora que hay tanta gente muriendo, sufriendo, podemos hacer muchas cosas para purificar el karma negativo y acumular tantos y tantos méritos. Bah, bah, bah. Independientemente de que te contagies o no con el virus, hay muchas cosas que puedes hacer con tu vida. Gracias a la bondad de Lama Yeshe, de su santidad el Dalai Lama. Una oportunidad increíble. Tanta gente en el mundo que ahora está muriendo. Cientos y miles de personas que están muriendo por el coronavirus. Ahora es la ocasión para poder desarrollar compasión por todos ellos que no han encontrado el dharma. Bah, bah, bah. Incluso aquellos que no tengan ninguna creencia religiosa pero son personas de buen corazón y actúan de forma bondadosa, incluso para los insectos, la gente de actúa de buen corazón, estos se verán libres de renacer en reinos inferiores y como consecuencia de su buen corazón, de vida en vida disfrutarán de la felicidad como resultado, con una mente feliz, un cuerpo saludable. Todas estas personas de buen corazón que ayudan a los demás, a nivel material, lograrán la budeidad, aquellos que tienen una vida sincera, con buen corazón. Pero los que no viven así, bah, bah, bah, no tienen nada que les pueda ayudar. Ssssh. Nada que pueda ayudar a otros y nada que pueda ayudarles a ellos mismos, bah, bah, bah, lo único que les queda es el karma negativo.

El karma negativo pesado de los hábiles se vuelve ligero, mientras que el karma negativo ligero de los ignorantes se vuelve pesado

No sé si mencionarlo o no. Creo que según Sakya Legshe, en las enseñanzas de los panditas sakya se dice:

མཁས་པའི་སྒྲིག་པ་ཆེན་འང་ཡངས།།
ལྷན་པོའི་སྒྲིག་པ་ཆུང་ནའང་ཆེན།།

KHÄ PÄ DIG PA CHHE NA'ANG YANG

Incluso si el karma negativo de los eruditos es pesado, se convierte en ligero.

LÜN PÖI DIG PA CHHUNG NA'ANG CHHEN

Incluso si el karma negativo de los tontos es pequeño, se convierte en grande.

"Los eruditos cuando crean karma negativo muy pesado", es decir, cuando ese karma negativo es completo con la base, el pensamiento, la motivación, la acción y la completación, cuando están estos cuatro factores, ese karma negativo es muy pesado. Bueno, pues incluso las acciones realizadas completas de un karma negativo muy intenso, pues para el erudito, como sabe cómo purificar a través de la práctica de Vajrasatva, como sabe cómo purificar ese karma negativo, o con la práctica de tantra, aunque el karma sea muy poderoso, ese karma se vuelve pequeño gracias a saber purificarlo con la práctica de Vajrasatva.

Así que aquí en Kopan ahora terminaron bastantes personas, bastantes personas, creo que veinte o veinticinco, veinticinco, han acabado el retiro de Vajrasatva hace dos o tres días. Algunos están volviendo a Occidente. Les dije que era lo mejor que podían haber hecho. Es lo mejor en general, pero especialmente ahora, con el virus, porque es lo que realmente se necesita, para uno y para los seres sensibles, es lo mejor que hicieron; les estaba diciendo. Vajrasatva.

En el texto se dice también: "Para los ignorantes, incluso aunque sea un karma negativo pequeño, se vuelve muy grande". Porque si uno no sabe cómo purificar, mediante la práctica de Vajrasatva, aunque el karma negativo sea ligero, sea muy pequeño, va a aumentar cada día, se duplica, se triplica según va pasando el tiempo. Cuando un karma negativo, por ejemplo realizado hoy, si no lo purificas con Vajrasatva, por el efecto expansivo, aumenta y se duplica al día siguiente.

Kyabje Choden Rimpoché dice que se duplica, se duplica al día siguiente y luego se triplica. *Bah, bah, bah. lama khyen, lama khyen, lama khyen.* Entonces, después de quince días, después de quince días, ese karma negativo muy ligero, un karma negativo muy pequeño, al aumentar día a día, después de quince días, es lo mismo, en cuanto al karma, aunque no tengas antecedentes, de haber matado a un ser humano, pero después de quince días es exactamente como si hubieras matado a un ser humano. El karma, al aumentar, después de quince días el karma se vuelve muy pesado, como si hubieras matado a un ser humano. Eso es por un karma que aumenta día a día. Después de quince días, sigue aumentando cien mil

o diez mil, la última parte no la recuerdo. Lo siento, mi memoria es muy mala⁴. Me ocuparé de ello la próxima vez. Es algo muy importante, muy importante.

Si no se purifica el karma, aumenta día tras día y se vuelve como una montaña

Tenedlo en cuenta. Cómo el karma negativo aumenta día tras día, semana tras semana, mes tras mes, año tras año. Más tarde, cuando mueres, ese pequeño karma negativo, al aumentar, se convierte en una montaña. Eso es lo que sucede en nuestra vida, y debido a esos karmas negativos que se van incrementando al no purificarse, por eones y eones tienes que sufrir en los reinos inferiores. Incluso si has nacido como un ser humano, por el resultado igual a la causa, experimentas lo que le hiciste a otros, esta vez, aunque nazcas como un ser humano debido a otro buen karma, recibes daño de otros. Y también por el resultado similar a la causa en cuanto a la acción, debido al hábito de hacer el karma negativo de nuevo, dañas a otros, tienes la tendencia. Y así sigue *bah, bah, bah, lama khyen, lama khyen bah, bah, bah*, por eones y eones, así. Así.

Necesitas rezar por los seres

Por eso realmente necesitamos rezar por los seres sensibles. Realmente necesitamos rezar por esas personas que están muriendo en general, y especialmente ahora por tantas personas que están muriendo debido al virus en esos países, cientos, miles. Necesitamos rezar, hacer *tonglen*, la Reina de oraciones, o mantras, el mantra del buda gurú Shakyamuni, o Vajrasatva. Cuando haces Vajrasatva, visualizas a todos los seres sensibles en tu corazón, en tu corazón todos los seres, luego tu familia, enemigos, amigos, extraños. Y cuando haces Vajrasatva, además de purificarte tú, imaginas que están en tu corazón y se purifican todas las personas que murieron por el virus. ¿Puedes imaginarlo? Vaya, vaya, vaya. *Tsk, tsk, tsk*. ¿Tanto sufrimiento incluso para los que no están muertos? Entonces, ahora, hay tanta gente que está sufriendo mucho más por hambre que por el aislamiento. Hay gente que está sufriendo por carencia de recursos. Lo que los gobiernos tienen que entender es que la gente común, la gente pobre, la gente común está sufriendo muchísimo. Las noticias en India, *bah, bah, bah, bah, bah, bah*. No tienen comida, ni dinero, ni trabajo. Aunque la gente antes tenía trabajo, ahora, por esta situación del coronavirus, se ha quedado sin comida y sin recursos.

Realiza tus prácticas y dedica tus méritos para los demás

Explicué la meditación anteayer. Hablaba de la importancia de dedicar nuestros méritos para todos estos seres. Tantas personas que ahora están experimentando hambre, no solo por los

⁴ KYABYE PABONGKA RIMPOCHÉ, *La liberación en la palma de tu mano*, ediciones Dharma, 2006, pg. 152: «Con la forma más poderosa de confesión, purificas la falta desde su propia raíz; la forma media de purificación la aligera; y, como mínimo, evitas que esta incremente su fuerza. Pero si no la confiesas, la falta se duplica cada día, y si era pequeña en un principio, se vuelve grande. Por ejemplo, matar a un piojo es una falta leve, pero si no la expías, después de quince días su fuerza será 16.384 veces mayor, lo cual es parecido a haber matado a un ser humano.»

que están muriendo por el virus en diferentes países, sino también por aquellas personas que están experimentando hambre. Si se prolonga cada vez más, más gente morirá de hambre. Mucha gente morirá de hambre... Así que digo que se hagan estas prácticas para ayudar a todos estos. Incluso si están muertos, somos responsables de rezar por ellos. Somos responsables de rezar para ayudarlos. Todas estas prácticas de purificación las dedicamos para ellos, cosas así, lo que sea que hagas, lo que puedas. Y si haces por ejemplo Vajrasatva, piensa que todos los seres están en tu corazón, tus familia, amigos, enemigos, extraños, todos en tu corazón. Kyabje Kirti Tsenshab Rimpoché dijo que se hiciera así. Y también dijo que cuando haces el *powa* para otros seres, para ayudar a otros a transferir la conciencia a una tierra pura, entonces en ese momento el *powa* funciona por esto, porque hiciste la purificación de Vajrasatva así al visualizar los seres sintientes de tu corazón. Entonces esto ayuda a que el *powa* sea efectivo. Funciona. Es capaz de ayudarlos. No es sólo tu visualización, sino que eres capaz de ayudar. Rimpoché decía que tiene ese beneficio particular. Es tan bueno. Entonces estás tan feliz de ayudar a los demás. *Bah, bah, bah.*

Tonglen es una buena manera de ayudarte a ti y a los demás

También la práctica del *tonglen* es muy, muy buena, muy recomendable. La práctica de *tonglen*. En los últimos años Fred de Singapur, que fue comandante durante muchos años, un comandante del ejército, cuando estaba entrenando en el ejército en ciertos momentos tenía que parar, permanecer de pie mucho rato, y él aprovechaba esos momentos para hacer sus oraciones y sus compromisos. Fred tenía que dirigirse a los soldados, hablarles. Y en una ocasión un hombre se le acercó, un *sik*, Fred les hablaba sobre la compasión y este *sik* le dijo: "En realidad usted está hablando de dharma". Creo que estaba muy inspirado. Entonces, como la esposa de Fred murió repentinamente, le dije que se hiciera monje. Ahora está en Rolwaling en la cueva de Padmasambhava, una maravillosa cueva de Padmasambhava, donde gotas de néctar caen del techo. Cuando era muy pequeño me llevaron allí para hacer una puja de incienso. Hay una marca en el techo del sombrero de Padmasambhava. Hay cera en el centro. Ponen cera donde viene la gota, el néctar. Me llevaron allí cuando yo era pequeño para hacer una puja de incienso y ahora Fred, que ahora es monje, está allí haciendo retiro.

Cuando Fred estaba en el ejército había un hombre que tenía cáncer, y él le dijo que hiciera *tonglen*. No creo que fuera alguien que practicara el dharma, la filosofía, ni siquiera el Lam.Rim. No lo creo. Le dijo que hiciera *tonglen*, que tomara el sufrimiento de todos los seres que tenían cáncer sobre él. El caso es que esta persona practicó con mucha sinceridad y se recuperó. También recientemente hubo un paciente con cáncer. Lo que pasó en esta ocasión es que no era *tonglen* lo que hacía, tenía que ver con rueda de oración. Giraba la rueda de la oración imaginando que desde la rueda de oraciones salían rayos de luz que purificaban, sanaban y curaban el cáncer. Hizo así y se recuperó del cáncer. Esto ha sucedido recientemente.

Entonces, para poder ayudar a la gente pobre que está sufriendo ahora tanto debido al virus, para poder ayudar a los que están ahora afectados, esta práctica del *tonglen* es muy adecuada.

Dos hombres con un buen corazón saltaron de una barca para salvar a los otros pasajeros

Por ejemplo, en el Tíbet, había como unas canoas hechas de una piel de cuero y la gente tenía mucho miedo a hundirse cuando montaban muchos, tenían miedo de hundirse en la piscina, en la piscina, lo siento, no en la piscina.

Ven. Roger: ¿Río?

Rimpoché: ¿El agua grande, el agua enorme?

Ven. Roger: Lago.

Rimpoché: Había muchos cruzando el lago y tenían miedo de que la canoa se hundiera, entonces dos hombres que tenían buen corazón, para aligerar el peso de la canoa, se lanzaron al agua para que el resto no se hundiera. Dos personas decidieron saltar para salvar al resto de la gente. Entonces, debido a su buen corazón, aparecieron nubes de diferentes colores, no un arco iris, nubes de diferentes colores aparecieron cuando saltaron del barco para aligerar el peso. Eso es increíble; se debe al poder del buen corazón. Hay más ejemplos, más historias, sobre el buen corazón.

En Dehradun, India, donde yo tomé iniciaciones de su santidad Sakya Trizin, esa serie de iniciaciones muy poco comunes en la tradición *guelugpa*. Rato Rimpoché, que ya falleció hace mucho tiempo, su voz era como la de mi gurú raíz Kyabje Trijang Rimpoché cuando hablaba, se parecía mucho, fue discípulo de Kyabje Trijang Rimpoché, tenía esa iniciación pero nadie se la pidió, Dorje Trengwa, se llama, las iniciaciones de Dorje Trengwa, la Guirnalda Vajra.⁵ El caso es que murió Rato Rimpoché hace mucho tiempo y en Tíbet, en Amdo, no tenían la transmisión oral de esta serie de iniciaciones.

Entonces organizamos para poder recibir estas iniciaciones. El caso es que pedí a su santidad Chogye Trichen Rimpoché, de quien Su Santidad tomó la iniciación de Lamdre, Sakya Lamdre, para que Rimpoché diera una iniciación dos o tres veces al año. Rimpoché aceptó pero yo no fui lo suficientemente rápido, fui perezoso y entonces falleció y no pude recibirlas todas. Finalmente esa serie de iniciaciones las pude recibir de su santidad Sakya Trizin. Son iniciaciones excepcionales, muy poco comunes en la tradición *guelugpa*. Y

⁵ Lama Zopa Rimpoché menciona más tarde que este era Wang Gya Norbu Trengwa. Las iniciaciones de Wang Gya Norbu Trengwa son un conjunto de iniciaciones llamado Gyude Kundu, que existe en la escuela Sakya. Por esta razón se le pidió a Su Santidad Sakya Trizin (el 41º) que las diera.

durante mucho tiempo Rimpoché no aceptó darlas a los que tienen el linaje guelugpa. Pero se lo pedí en Boston y aceptó. Pude recibir el linaje de esas iniciaciones de Su Santidad.

He olvidado por qué estaba hablando de esto. Lo he olvidado.

El karma que no se purifica aumenta 18.184 veces después de quince días

En la *Liberación en la palma de la mano*, Kyabje Pabongkha dice que si un karma negativo pequeño no se purifica, al cabo de quince días se multiplica por diez mil, y ocho mil, ochenta y cuatro mil veces. Entonces, incluso aunque el karma sea muy ligero, si no lo purificas, al cabo de quince días, se vuelve igual de grave que si hubieras matado a un ser humano. En el pasado se decía que a los quince días era tan grave como cien mil.⁶ Se daba un número, ahora no me acuerdo.

Todos los días estás creando lluvias de karma negativo con tu cuerpo, palabra y mente

En la estrofa de la que hablaba antes dice que los ignorantes, aunque cometan karmas negativos muy pequeños, se vuelven muy grandes, porque no saben cómo hacer la práctica de Vajrasatva. Entonces se multiplica el karma y a los quince días se vuelve tan grave como haber matado a un ser humano. Y estamos hablando solo de un karma negativo pequeño sin purificar. Imagina con tu cuerpo, palabra y mente en un día cuántos karmas negativos realizamos debido al apego, odio o con enfado. Por ejemplo, sacrificar animales, estas prácticas de sacrificar animales para ofrecer a los dioses que se hacen con tanta ignorancia. Pero también se pueden llevar a cabo debido al apego, motivadas por el apego a la felicidad de esta vida, y con esa base hacer ofrecimientos a los dioses. Básicamente es ignorancia del karma y entonces llevas a cabo esas acciones negativas con la esperanza del éxito. Pues eso se vuelve en tu contra.

A lo largo del día realizamos innumerables acciones negativas con cuerpo, palabra y mente. Al no conocer el dharma, al no comprender el dharma, las acciones que nos protegen del sufrimiento, si no conoces el dharma entonces no lo practicas y de esa forma todo lo que haces es como un servicio al apego, un servicio a la ignorancia, al enfado. ¿Podéis imaginar un día así? Cuántas acciones al servicio del apego y la ignorancia al no conocer, al no practicar el dharma y al no purificar mediante Vajrasatva.

Si no purificas el karma negativo, sufrirás en los reinos inferiores y en el reino humano

Aunque sean karmas muy ligeros, al cabo de quince días es como haber matado a tanta gente, si no purificas. Y así, cuando llega el momento de la muerte, un karma negativo pequeño, por el poder del incremento, es como un átomo que se convierte en una gran

⁶ En un descanso de la enseñanza, Rimpoché aclaró que, según la *Liberación en la palma de tu mano*, después de quince días un pequeño karma se ha multiplicado 18.184 veces, llegando a ser igual al karma de haber matado a un ser humano. Después de dieciocho días, se ha multiplicado por 100.072.

montaña, así nuestros karmas negativos. Tantos eones y eones y te lleva a experimentar los reinos inferiores durante eones. O incluso cuando tienes un renacimiento humano, debido al resultado similar a la causa, sufres experiencias similares. Por ejemplo, cuando matas animales o como pescador por disfrute, no porque lo necesites, pescas por gusto, por placer. Esto sucede así en occidente, pescar por placer, sin más. Por ejemplo, imagínate si alguien te estuviera pescando a ti, si tú fueras el pez atrapado para la diversión del otro, ¿cómo podrías aceptar esto? ¿Te gustaría? Te están quitando tu vida para que el otro disfrute, ¿podrías aceptar eso? ¿Sentirías que eso está bien? Si tu paladar fuera atravesado por ese anzuelo con gran dolor, ¿pensarías: sí, fantástico este dolor? Si nosotros no podemos soportar si quiera el dolor de una espinita en la planta de los pies, pues imagínate el dolor que supone atravesar tu paladar con el anzuelo. Ahora no recordamos aunque ha sido nuestra experiencia cuando éramos peces.

Recitar el mantra de Vajrasatva detiene el efecto expansivo del karma negativo

Por eso ahora somos increíblemente afortunados, hemos encontrado el dharma del buda, nuestra mente está abierta, hemos tenido muchos méritos para encontrar el dharma y poder sentir esta devoción a Buda, Dharma y Sanga y comprender y aceptar el karma. Hemos encontrado el tantra, tenemos la oportunidad, ya muchos estudiantes habéis recibido la práctica de Vajrasatva, otros no la tenéis pero sabéis cómo practicar y podéis practicar la purificación de Vajrasatva.

Así como el karma negativo incrementa, la lógica te dice que exactamente igual con las acciones virtuosas: también incrementan.

Para frenar el efecto de multiplicación del karma negativo durante el día, si recitas el mantra de Vajrasatva veintiuna vez, el mantra largo de cien sílabas, frenas que se vaya multiplicando. Incluso si no sabes nada más de dharma, si solamente conoces sobre los beneficios del mantra de Vajrasatva, la purificación, y lo aplicas en tu vida diaria, esos karmas negativos acumulados durante el día son más débiles y dejan de multiplicarse y ayuda tanto a tu vida para que rápidamente te puedas liberar del samsara y lograr la iluminación, *bah, bah, bah*. Incluso, incluso si haces eso. Si no haces el mantra largo de cien sílabas, si simplemente recitas OM VAJRASATVA HUM. Está OM VAJRASATVA AH, pero mi gurú raíz, Kyabje Trijang Rimpoché, decía que es mejor recitar OM VAJRASATVA HUM. Es más cómodo. Para evitar que el karma negativo se multiplique, tienes que hacerlo veintiocho veces. Eso también frena el efecto expansivo del karma.

Si tu vida está muy distraída por las cosas mundanas, al menos puedes intentar Vajrasatva. Si no obtuviste el *jenang*, el permiso para practicar, pero si por lo menos puedes recibir la transmisión oral de Vajrasatva de alguien, un gueshe o alguien. Alguien a quien consideres como maestro, como tu gurú. Si tomas la transmisión oral, el comentario, la iniciación, los votos, entonces tienes que considerarlo como tu gurú. Entonces estableces relación con

alguien, una sangha occidental, alguien a quien tienes devoción, un geshe (ahora hay geshees occidentales, puedes hacer eso), de alguien por el que tienes devoción puedes tomar la transmisión oral.

Eso es por lo que para los eruditos el karma negativo, aunque sea intenso, se vuelve ligero porque saben como purificarlo mediante la práctica de Vajrasatva. Y los ignorantes, que no saben como purificar sus karmas negativos, aunque sean muy pequeños, muy ligeros, al multiplicarse día tras día cuando mueren es un karma negativo intenso, grande como montañas. Tenéis que saber esto.

Si quieres lograr la iluminación, tienes que enfocarte en la práctica de complacer al maestro

Por supuesto, lo mejor es la purificación superior, la mejor forma de purificar es complacer al gurú. Lo que suelo decir a la gente de vez en cuando es que concentren sus mentes en esto. Si lo que quieres es lograr la iluminación lo que debes hacer, en lo que te debes centrar es en complacer al maestro de quien has recibido la transmisión oral, los comentarios, iniciaciones, votos de pratimoksa, bodisatva o tantra. Sutra, tantra. Cuando has recibido esos comentarios del tantra, todos esos consejos, entonces cualquier cosa que hagas para complacer al maestro, esa es la forma de acumular muchísimos méritos y la mejor de las purificaciones. Por ejemplo, si has quebrantado el *samaya* con el gurú o has hecho alguna acción que desagrade al maestro, entonces practica Vajrasatva, porque, si no purificas esa acción de haber roto el *samaya* con el maestro, haberle criticado o haber hecho algo que le desagrade profundamente... No tiene sentido hacer Vajrasatva y al mismo tiempo criticar al maestro. Es raro, es contradictorio.

Historias de personas cuya salud mejoró gracias a la práctica del *tonglen*

Cuando hay buen corazón... En una ocasión en occidente, una joven nepalí me dijo que tenía la tensión muy alta y que no había nada que le ayudara. Entonces me envió un mensaje preguntando qué hacer y le dije que hiciera la práctica del *tonglen*, que ofreciera su cuerpo, posesiones, méritos a los seres, le dije que pensara así mediante la práctica del *tonglen*, y que tomara el karma negativo de los seres en su corazón. Finalmente, esta mujer practicó así y le ayudó a bajar la tensión arterial. Estas cosas suceden y tenemos que comprender por qué.

También había un fotógrafo suizo, ahora vive en Mongolia, Ueli Minder, estuvo en Nepal hace un año, tenía la tensión arterial muy alta. Le dije que hiciera *tonglen*. Cada día practicaba durante media hora. Y cada vez que lo hacía le bajaba la tensión. Tenemos que conocer estas historias, son historias recientes. Y eso es por el poder del buen corazón. El buen corazón. Eso es lo que tienes que recordar. Aunque la medicina occidental sea efectiva, pero también tiene contraindicaciones. La medicina occidental puede ser muy peligrosa también.

Historias de personas que han sido ayudadas por la compasión de Khadrola

Ahora continúo con lo que estaba diciendo sobre Khadrola. Khadrola decía que recibió la iniciación de Kyabe Sakya Dag Thri Rimpoché, al que le pedimos la iniciación de la Guirnalda Vajra. Había allí muchos lamas sakyas y monjes. Estábamos en Dehradun, donde los monasterios sakyas. Estaba Khadrola y también Pari Rimpoché y le recomendaron que recibiera las iniciaciones de Rinchen Terdzo, nyngma, del sobrino de su santidad Kyabe Trulshing Rimpoché.⁷

Creo que fue en esa época, había un monje que durante trece años no había dormido. Era muy buen monje y finalmente Khadrola supo de esto. Habían llevado a este monje a diferentes lamas pero finalmente supieron que estaba Khadrola y este monje fue a verla y le ayudó. Ella era muy conocida y por eso le llevaron a este monje. Khadrola le dio consejos y logró finalmente dormir.

También había otra persona que tenía daños de espíritus. Un musulmán que había fallecido y nacido como espíritu y entonces había poseído a seis indios que murieron debido a este espíritu. Y finalmente un séptimo fue poseído por el espíritu. Hicieron muchas pujas pero no mejoraba. Finalmente le llevaron a ver a Khadrola y ella ayudó a sacar a ese espíritu de ese monje. Con gran compasión logró sacar a ese espíritu. Empezó a patearlo con una compasión increíble. No hizo una oración ni una puja especial. Simplemente empezó a golpearlo y el espíritu le dijo que quería salir y el monje se liberó. Khadrola fue capaz de liberar a este monje de los espíritus y al otro le ayudó a dormir. Y no fue a través de pujas sino a través de su buen corazón.

Un monje liberó a una niña de una posesión de espíritus generando compasión

Algo parecido sucedió en Tíbet, en Pembo, con una niña que estaba afectada por espíritus, se volvía muy violenta. Hicieron muchas, muchas pujas pero nada funcionaba. El monje hizo la torma para los que interfieren. Pero este espíritu también era capaz de recitar esta oración y se la devolvía a los monjes. El monje renunció a ofrecer la torma al espíritu. Luego envolvió su cabeza con su *zen* y generó compasión hacia el espíritu que estaba haciendo tanto daño a la niña; luego el espíritu se fue.

Servir a los seres es la mejor práctica de dharma y causa de iluminación

Lo que quiero señalar con estas historias es que la mejor práctica que puedes ofrecer a los seres es ofrecer tu cuerpo, palabra y mente. Esa es la mejor práctica de dharma, esa es la causa de iluminación, la mejor práctica de dharma para liberar a los innumerables seres de los océanos de sufrimientos samsáricos y llevarlos a la iluminación. No es algo en lo que la medicina pueda ayudar.

⁷ Se trata de Taklung Tsetrul Rimpoché, que falleció el 23 de diciembre de 2015.

En occidente hay mucha gente... En Australia hay un grupo que se junta, ¿cómo se llaman? ¿Éstos que hacen la misma cosa una y otra vez? Esta clase de personas, las personas que viven con bodichita, son lo mejor.

Gyalwa Dromtomba le pidió al gueshe kadampa Kamlungpa, al que conocían también como el que siempre estaba llorando, con su cabeza tapada con el zen, Dromtomba se postró ante gueshe Kamlungpa y lo alabó por haber desarrollado tanta compasión hacia los seres. Dromtomba era el traductor de Lama Atisha, él mismo era Chenrezig y aún así se descubrió la cabeza y con sus manos juntas se postró ante el gueshe kadampa Kamlungpa. Entonces llegaron unos espíritus a dañar a gueshe Kamlungpa pero cuando llegaron dijeron: "oh, está siempre pensando en nuestro sufrimiento con gran compasión, no hay forma de dañarle". Entonces se dieron la vuelta porque vieron que no había nada que hacer con gueshe Kamlungpa debido a su gran compasión.

Por eso, el servicio para los seres más difíciles, lo que puedes hacer es ofrecerte a ti mismo con cuerpo, palabra y mente. Esa es la mejor práctica del dharma y causa de iluminación.

Los médicos y enfermeras que están cuidando a los pacientes de coronavirus nunca renacerán en los reinos inferiores

Entonces los médicos y enfermeras que se ofrecen a sí mismos a aquellos que tienen virus, esa es una verdadera dedicación. Saben de los peligros y aún así ofrecen servicio, eso es una cosa increíble. Incluso sin conocer el dharma de Buda, no lo han estudiado, pero tienen un buen corazón y pueden realmente intercambiarse por los demás. Es algo maravilloso, increíble. Estos no renacerán en los reinos inferiores, porque ofrecen su servicio, sino lo opuesto: tendrán renacimientos superiores o en una tierra pura. Y esa es la mejor práctica. Incluso si lo haces para los insectos, no importa lo pequeños que sean, o para los humanos, no importa lo grandes que sean, animales o humanos, ofrecer ese servicio es la mejor práctica.

Ahora, durante el tiempo de la pandemia, es el mejor momento para dedicarte a los demás

Entonces, este virus que está teniendo lugar ahora en el mundo, si tenemos buen corazón, es una situación apropiada para poder dedicarnos a los seres y ofrecer nuestro servicio a los demás.

En general, como ya he mencionado en algunas ocasiones, si estás caminando por un camino peligroso, tienes que tener mucho cuidado y mirar a los lados. Igual ahora: tenemos que practicar la purificación y acumular méritos tanto como podamos, sobre la base de lo que conozcamos: la práctica del gurú yoga, las seis sesiones del gurú yoga o el Lama Chopa, es lo mejor. Los que habéis recibido una gran iniciación de tantra, es increíble, increíble. Todas esas prácticas de tantra para lograr rápidamente la iluminación.

Bueno, esto es todo.

Como has encontrado el dharma, no hay necesidad de tener miedo

Dejarse llevar por el miedo... El resto de la gente en el mundo no lo sabe. No haber conocido el dharma es una situación muy penosa. Tienen mucho, mucho miedo. No saben lo que es el karma, no conocen el dharma y mucha gente no cree en las vidas futuras. Creen que la vida acaba como se apaga una vela. Y tienen un gran miedo. Pero nosotros, que hemos encontrado el dharma, o incluso aunque no hayas encontrado el dharma, si tienes un buen corazón, no tienes que temer. Y si has encontrado el dharma, hay tanto, tanto, que puedes hacer en tu vida, que no hay razón para temer la muerte ni sentir pánico. No solo eso, sino poder liberarnos del samsara y del nirvana inferior y poder lograr la gran liberación, la iluminación, que nos permite liberarnos de los estados samsáricos y llevar a los seres a la felicidad inmaculada de la iluminación. Wow, wow, wow, que afortunados de poder practicar así.

Ok. Esto es todo.

[Rimpoché está preguntando si puede disponer de una hora más]

Decidme qué pensáis y luego yo decido si continuar o no.

La importancia de realizar la vacuidad y el surgimiento dependiente

Lama Tsong Khapa alabó a Buda por revelar el surgir dependiente, gracias a lo cual muchos seres lograron el despertar

Lama Tsong Khapa dijo en la *Alabanza al surgir dependiente* que el Buda Shakyamuni realizó el significado de la originación dependiente, que habla del significado de la vacuidad, de la realidad última. El Buda logró la iluminación, se liberó de los oscurecimientos de los engaños. Hablamos de los dos tipos de oscurecimientos: *nyondrib*, los oscurecimientos de los engaños, y *shedrib*, los oscurecimientos a la iluminación. El Buda logró eliminar estos dos tipos de oscurecimientos.

Las enseñanzas de buda sobre el surgimiento dependiente todavía existen en el mundo, por eso somos tan afortunados

Entonces, el Buda reveló estas enseñanzas y ya tantos seres han logrado la iluminación gracias a ellas. Llevó a tantos seres a la iluminación, liberó a tantos seres del samsara y el Buda nos está liberando a todos nosotros del samsara revelando todas estas enseñanzas en el mundo, en este mundo, wow, wow, wow.

Las enseñanzas del Prajnaparamita, pertenecientes al Vehículo mahayana del sutra, el camino completo, *bah, bah, bah*, que increíble. Estas enseñanzas tan claras que nos hablan

de las dos verdades, del camino, del método y la sabiduría, del objetivo, el rupakaya, el dharmakaya, lo que tenemos que lograr. Todo esto que los monjes y monjas en los diferentes monasterios están estudiando estos textos filosóficos, practicando, guardando los votos pratimoksha, bodisatva y tántricos, aprendiendo estos estudios tan extensos y llegando a ser así a ser maestros cualificados perfectos. Es decir, el Buda enseñó lo que los seres necesitaban dependiendo de sus predisposiciones. Entonces nosotros tenemos ese karma. Si quieres estudiar filosofía profundamente de forma extensa o si quieres tomar la esencia o simplemente Lam.Rim y lo.jong y lograr la iluminación a través de esto, si quieres. Por eso, somos taaaaan afortunados, bah, bah, bah. Increíblemente, increíblemente afortunados ¿Comprendéis? Tienes que reconocerlo. Y no simplemente decir "soy budista, soy budista". Y luego te haces hinduista y pasas a otra cosa, como quien va a un restaurante y pide diferentes platos y luego, al final, te quedas sin nada.

Todo tu sufrimiento viene de la mente ignorante

Entonces, en el texto de la *Originación dependiente*, *Tendrel Topa*, dice:

འཇིག་རྟེན་གྱི་པ་ཇི་སྟེན་པ།
དེ་ཡི་རྩ་བ་མ་རིག་སྟེ།
གང་ཞིག་མཐོང་བས་དེ་ཚོག་པ།
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བར་གསུངས།།

JIG TEN GÜ PA JI NYE PA

Cualquier sufrimiento que hay en el mundo,

DE YI TSA WA MA RIG TE

su raíz es la ignorancia.

GANG ZHIG THONG WÄ DE DOG PA

Cuando ves esto, eres capaz de eliminar la ignorancia.

TEN CHING DREL WAR JUNG WAR SUNG

Para eso, el Buda enseñó el surgir dependiente.

Jig ten gü pa ji nye pa, no sé cómo lo traducen otros, pero yo lo traduzco así: todos los sufrimientos del mundo, los sufrimientos del samsara, no importa cuantos, los océanos de sufrimientos samsáricos en definitiva, todos los sufrimientos del mundo, todos, no vienen de afuera. No vienen de la comida, por comer comida en mal estado o agua o algo. No vienen de fuera debido a insectos o a gente dañina, muy, muy dañina, muy maliciosa. No vienen así. En definitiva, de donde viene el sufrimiento samsárico es de tu propia mente. Todo tu sufrimiento

viene de tu propia mente. ¿Y cuál es esa mente de la cual vienen los sufrimientos? *Ma rig te*, la ignorancia, tu ignorancia, la mente ignorante que desconoce. Que desconoce lo que es el yo, que no conoce la realidad última del yo, que no conoce como el yo existe, no conoce la naturaleza última del yo. La ignorancia. Y, debido a eso, no conoce la mente que existe como mero nombre, no conoce la forma en la que la mente existe. Al no conocer la naturaleza última, *don dam den pa*, la naturaleza última de la mente, entonces *kun dzob den pa*, la verdad relativa, la verdad para la mente oscurecida, tampoco la conoce. *De yi tsa wa ma rig te*, tu mente...

Buda enseñó el surgir dependiente para eliminar la ignorancia

Todo tu sufrimiento, en los seis reinos, cada vez que tomas una reencarnación en los diferentes reinos, el de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, asuras y suras, todo viene de tu mente, no viene de afuera. Tampoco viene de Dios, ni de Buda. Los sufrimientos vienen de tu mente, de tu ignorancia. Por eso la forma de eliminarlos, la forma de liberarte de los océanos de los sufrimientos samsáricos es eliminar la raíz del samsara: la mente que no conoce. Y eso lo logras realizando la vacuidad, la realidad última. Para realizar la vacuidad o conocer la realidad última, el Buda enseñó el surgir dependiente.

Concentra tus esfuerzos en escuchar, reflexionar y meditar sobre la originación dependiente

Se dice en los *Cuatrocientos versos* de Aryadeva, v. 136⁸:

ཉེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ནི།
མཐོང་ན་གཏི་མུག་འབྱུང་མི་འགྱུར།
དེ་ཕྱིར་འབད་པས་ཀུན་གྱིས་འདྲིར།
གཏམ་དེ་ལོ་ན་བསྟན་པར་བྱ།

TEN JUNG DREL WA JUNG WA NI

Cuando ves el surgir dependiente

TONG NA TI MUG JUNG MI GYUR

se elimina la ignorancia.

DE CHIR BE PA KUN GYI DIR

Entonces, con todo tu esfuerzo

⁸ དབྱུང་མ་བཞི་བརྒྱ་པ།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་འདི་རྒྱལ་བ་ཡི།།
གསུང་གི་མཛོད་ཀྱི་གཅེས་བ་ཟབ་མོ་སྟེ།།
གང་གིས་འདི་ནི་ཡང་དག་མཛོད་བ་དེས།།
སངས་རྒྱས་དེ་ཉིད་རིག་པས་རྣམ་མཛོག་མཛོད་།།

TEN JUNG DREL WA JUNG DI GYAL WA YI

Esta doctrina del surgir dependiente

SUNG GI DZO GI CHE PA TSAM MA DE

Es el tesoro más estimado y profundo de las enseñanzas del Conquistador.

GANG GI DI NI YANG DAG TONG WA TE

Quienquiera que sea capaz de ver esto, ve al Buda

SANG GYE DI NI BA NU CHOG DU TONG

El conocedor supremo de la realidad.

Se menciona en el Tengyur, no en el Kangyur, sino en el Tengyur que recoge las enseñanzas de los panditas de Nalanda y es donde están los trabajos de Nagarjuna, *Sem rin po che nam par jang wai rim pa zhe ja wai jung ni*, ese es el título de la enseñanza. *La carta que es llamada “Purificando gradualmente, adiestrando la mente en el pensamiento precioso.”* Quiere decir la bodichita, perdón, la bodichita última, están la bodichita última y la bodichita relativa.

Lo que está diciendo en esta primera frase es *Ten ching drel war jung di gyäl wa yi*, “el surgir dependiente es victorioso”, *gyäl wa*, el Victorioso, los budas, esto quiere decir que es lo que más estiman los budas, el tesoro más profundo de las enseñanzas de buda. Cualquiera que vea eso bien, ese ser contempla el aspecto supremo de la budeidad. Es decir, que para cesar los oscurecimientos directamente, no mediante la bodichita, que la bodichita ayuda, es realizando la vacuidad. Necesitas cesar los dos oscurecimientos: los oscurecimientos de los engaños y los oscurecimientos a la omnisciencia. Cuando cesas esto, ves a Buda, tú te conviertes en Buda.

Muy pocos seres tienen el karma de encontrar y de comprender el dharma

Ya que presento esto, entonces necesitas meditar en esto... Hemos estado sufriendo increíblemente en el samsara. Desde tiempos sin principio océanos de sufrimiento samsárico. Pero nuestras mentes tan oscurecidas por la ignorancia son como un cielo completamente oscuro, sin sol, sin estrellas, nada, y no solo eso sino además lleno de una espesa niebla, es

algo así, nuestra ignorancia es así, como ese cielo oscuro lleno de esa niebla. Terrible. Los seres están sufriendo en el samsara. Los diferentes reinos, en los seis reinos. Donde es tan difícil de conocer el dharma, tan difícil de abrir sus mentes al dharma. No comprenden, tienen miedo, escapan si intentas explicárselo. Muy pocos seres son los que tienen los méritos, los que tienen el karma para comprender o para tener los méritos suficientes y poder creer en las enseñanzas. Casi ninguno en realidad. *Bah bah bah.*

¡Ahora es el MOMENTO ADECUADO para meditar en la originación dependiente!

Has recibido un perfecto renacimiento humano

Por eso, ahora es el momento correcto. ¡El momento correcto! El momento preciso. Tienes que agitar tu cerebro. ¡Ahora es el momento! Por tu parte has adquirido este perfecto renacimiento humano con las ocho libertades y diez dones, tan difícil de conseguir, lo has logrado ahora.

Has encontrado las enseñanzas Mahayana

Conoces el dharma de Buda, las enseñanzas Mahayana, el Paramitayana, algo que parecía imposible, algo realmente difícil, wow, se requieren tantos méritos para encontrar las enseñanzas Mahayana.

Has encontrado las enseñanzas de tantra y no solo el Sutra Mahayana, que requiere taaaantos y taaaantos méritos, sino las enseñanzas de tantra, ha sucedido. No podemos hacernos una idea de cómo ha sucedido esto. Porque tantos méritos hemos necesitado para conocer todo esto.

Has encontrado al maestro perfectamente cualificado

Además hemos encontrado al perfecto maestro cualificado, el verdadero Chenrezig, Su Santidad. En general, el verdadero amigo perfecto, poder encontrarlo es algo imposible, el que te muestra el camino inequívoco a la liberación del samsara, por siempre. No tener unas pequeñas vacaciones de semanas o meses sino poder liberarte por siempre y no volver a experimentar sufrimiento. Y poder lograr el gran nirvana, la felicidad inmaculada, la completa cesación de los oscurecimientos y el logro de las realizaciones. Te muestra el camino completo hacia la iluminación, lo que es imposible de encontrar. Y no solamente a uno sino a muchos. Especialmente haber encontrado a Su Santidad, el Buda de la compasión. Cuando Su Santidad enseña, puede citar, puede acordarse de cualquier sutra, cualquier tantra. Aunque muestra un aspecto de un hombre de edad, puede recordar tanto. Incluso para nuestras mentes ordinarias podemos ver tantas cualidades, tan difícil de que suceda. Todas esas cualidades infinitas, increíbles, de los budas, de los bodisatvas. Somos tan afortunados.

Cada segundo eres responsable de tu felicidad en las vidas futuras, de la liberación del samsara y de la iluminación

Por eso ahora es el momento adecuado, el momento correcto. ¡Ahora es el momento! No te caigas. No abandones. No te equivoques. No te dirijas hacia los reinos inferiores y el samsara, no elijas ese camino erróneo en este momento. No te permitas distraerte por los placeres de esta vida y así equivocarte de camino dejándote llevar por tu apego y el pensamiento egocéntrico. Tienes que tener cuidado de no dirigir mal tu vida. Y así cada día, cada hora, cada minuto, cada segundo eres responsable de la felicidad no solo de la vida próxima, sino de las siguientes vidas, de las millones, billones, eones, tanto como vivas en el samsara, de poder tener felicidad. Solo en los reinos superiores tienes la oportunidad de practicar el dharma, no en los reinos inferiores. Por tanto, cada día, cada hora, cada minuto, cada segundo, eres responsable de la felicidad de tus vidas futuras hasta que te liberes del samsara y luego lograr la iluminación. Tienes esa responsabilidad de tu iluminación y así poder liberar a los innumerables seres, lo más querido, lo más precioso, lo más bondadoso, las joyas que satisfacen los deseos, tú poder liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarlos a la felicidad inmaculada de la iluminación.

La mejor práctica de dharma es la bodichita

Tú eres responsable. No solo de tu propia felicidad a nivel último, sino que tienes la responsabilidad. Tienes que saberlo. Cada día, cada hora, cada minuto, cada segundo. Y así, eso es por lo que la mejor práctica de dharma es la bodichita. Y lo puedes hacer. Si tienes un buen corazón, bodichita, puedes tener éxito en todo eso. Cada día. Practica la bodichita cada minuto, cada segundo. Hazlo tanto como puedas.

Con bodichita, cada inspiración y expiración es para cada uno de los seres

Cuando tienes la realización de la bodichita entonces todo, incluso respirar, inspirar y expirar lo haces para cada uno de los seres, para todos los seres, para cada hormiga, cada serpiente, cada gusanito. Cualquier cosa que haces, incluso ir al baño, o tomas té o café, cuando tomas un momo es para los seres o cuando tomas un trozo de pizza, cada bocado es para los seres. Donde quiera que vayas, cada paso que des, cada momento que duermas, cada palabra que digas, es para los seres.

No puedes realizar la bodichita sin renuncia al samsara

Y para eso antes tienes que meditar en el Lam.Rim. Cuando oímos hablar de la renuncia o de los sufrimientos del samara o los reinos inferiores no nos gustan. Solo bodichita, bodichita, bodichita. Mucha gente es así. Como no conocen el Lam.Rim solo piensan en la bodichita, pero en realidad no puedes generar la mente de la bodichita sin no hay renuncia al samsara. Tienes que ver que su samsara es de la naturaleza del sufrimiento Es como estar en medio de un fuego y que no puedes soportar ni por un segundo. Tienes que considerar así los

placeres samsáricos. Es como si estuvieras sentado sobre un cojín de púas, desnudo y con los pinchos clavándose. Normalmente no queremos estar en prisión pero tienes que realizar que la naturaleza del samsara es el sufrimiento.

Después de renunciar al samsara, genera compasión y bodichita hacia los alucinados seres

Entonces, solamente cuando generes esa realización de que la naturaleza del samsara es del sufrimiento, podrás darte cuenta de cómo los seres sufren en el samsara, de como están también en una completa alucinación sin darse cuenta de lo que es el samsara, entonces desarrollas una compasión genuina, especialmente la compasión profunda que surge al ver la vacuidad, el surgir dependiente. Una compasión increíble hacia los seres y de ahí la bodichita. Porque si no, tu bodichita es algo vacío, algo solamente de palabra, no del corazón. Es como, por ejemplo, la *tsampa* (harina tostada), la echas en el agua y como que se quedas en la superficie los grumos de harina. O como mucha gente que no conoce bien el Lam.Rim, no se da cuenta de la importancia de que es un proceso gradual, como cuando subimos una escalera, paso a paso, escalón a escalón para poder llegar a los siguientes niveles. Mucha gente no conoce estos primeros pasos de la renuncia y demás, que son tan importantes. Si no generas una renuncia genuina al samsara, entonces no podrás generar la compasión hacia los seres.

¿Qué estaba diciendo? Ok.

Tienes que realizar la vacuidad ahora mismo, no esperes ni un segundo más

Lo que estaba diciendo es que es tan importante aprender, escuchar, reflexionar, meditar en la vacuidad, por eso es por lo que digo que antes de recitar el Sutra del corazón, no recitarlo de corrido, no. Lo primero que tienes que pensar es: como yo debido a la ignorancia he estado sufriendo desde renacimientos sin principio, experimentando los océanos de sufrimiento de los seis reinos, bah, bah, bah, y ahora y en el futuro, si no practico el dharma, wow. No puedes ni imaginar eso, quita incluso la respiración pensarlo. Bah, bah, bah. Entonces tengo que realizar la vacuidad justo ahora, en este preciso momento, en este mismo segundo. No puedo esperar. No puedo esperar.

Utiliza tu propio sufrimiento samsárico para comprender el sufrimiento de los demás

Entonces piensa en los innumerables seres, no solamente uno, sino infinitos, los seres de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras, asuras, de los que has recibido toda tu felicidad desde tiempos sin principio, ahora y en un futuro, continuamente, toda la felicidad, hasta la iluminación. Han estado sufriendo desde renacimientos sin principio en el samsara, bah, bah, bah, innumerables en cada uno de los reinos, exactamente iguales a ti.

Es muy importante ponerte a ti como ejemplo porque cuando piensas en ti se te vuelve tan difícil pensar en esos sufrimientos. Porque no quieres estar en el samsara ni por un segundo.

Entonces te pones a ti como ejemplo para darte cuenta del sufrimiento de los seres y así generas una compasión mucho más intensa hacia los demás.

Lee y medita en el *Sutra del Corazón* para realizar la vacuidad y lograr la iluminación

Porque los seres, no solo están experimentando sufrimientos desde tiempos sin principio hasta la fecha, sino que, si no encuentran el dharma y no lo practican, seguirán sufriendo. Por eso, para liberarles del samsara y llevarles a la iluminación, debo hacer esto por mí mismo, yo solo tengo que realizar la vacuidad. Por tanto voy a meditar y leer el Sutra del corazón. Si te motivas de esta forma antes de recitar el Sutra del corazón, entonces tendrá sentido. No recitarlo sin más.

Mantén tu mente centrada en cualquier oración que recites

Lo recitas y, aunque no lo entiendas, mantén tu mente en esas palabras, que tu mente esté centrada, no en la playa o en los museos o de un lado para otro. No. Porque si no prestas atención, si tu mente va de un lado para otro, no es fácil dejar una huella positiva en tu mente, no si está distraída. Pero, si estás centrado, con cualquier oración, la entiendas o no, es muy importante que tu mente esté centrada ahí, en esa oración aunque no comprendas lo que estás diciendo. Así, de esa forma dejas una huella positiva. Porque si no, haces la oración, bla, bla, bla y esa huella positiva no queda. Es una pérdida de tiempo. Tienes que saber esto.

Aunque no entiendas lo que estás recitando, deja una huella positiva

Si no comprendes, tampoco tienes que caer en no recitarlo porque no lo comprendas porque incluso, aunque no lo comprendas, cada vez que lo recitas deja una huella positiva y tarde o temprano lo comprenderás porque deja esa huella positiva en tu mente. Entonces, si no has recibido muchas enseñanzas en el pasado o no tienes una comprensión profunda, al meditar un poquito vendrá una pequeña comprensión, vendrá esa experiencia. Aunque no hayas estudiado mucho pero si has recibido todas esas huellas en tu mente en el pasado, meditas un poco y entonces vendrán las realizaciones aunque no hayas estudiado mucho. Eso es importante que lo sepas. Cosas como la bodichita, la renuncia, la vacuidad puedes pensar "Wow, imposible lograr esas realizaciones", o que no haya un pensamiento egocéntrico. Piensas que la única posibilidad de vida es el pensamiento egocéntrico y no puedes imaginar otra forma de vivir sino el pensamiento egocéntrico. Pero, si practicas correctamente de acuerdo al Lam.Rim, entonces en siete años, cinco, incluso en un año puede haber un cambio, tu mente puede cambiar. En la actualidad solamente es el pensamiento egocéntrico el que nos domina pero, si realmente practicas bien, solo habrá el pensamiento que estima a los demás, no habrá pensamiento egocéntrico. Y luego a partir de ahí, poder realizar la vacuidad y las realizaciones tántricas. Todo esto puede suceder si practicas adecuadamente.

Ayudará mucho a reducir el miedo, especialmente el del contagio por el virus, este pánico. Nos ayudará a esto. En general, a la muerte. Incluso aunque no hablamos del virus, la muerte vendrá. Todo esto nos ayudará para reducir estos miedos.

El «yo» que existe por su propio lado es el objeto de refutación de la escuela Esvatántrica

En realidad, el cómo el "yo" existe, ya sea que haya un "yo" o no, como existe ese "yo", pues lo mismo con la entidad. Cómo existe el "yo" centrándose en los agregados y esa misma mente no solamente nomina "yo" sino que meramente nomina "yo", etiqueta "yo".

Hay cuatro escuelas de filosofía budistas: la Vaibhashika, Sautrantika, Chetamawa, (Sem Tsampa, la escuela de Solo Mente) y Umapa o Madhyamaka. La escuela Madhyamaka tiene dos, Uma Ranggyupa, la Esvatantrika, y la Prasanguika. Sin entrar en las anteriores, Madiamyka tiene Uma Ranggyupa o escuela Esvatantrika. Una Ranggyupa sostiene que el "yo" no existe verdaderamente sino que existe completamente por su propio lado. Ese es el objeto de refutación, *gagja*, de acuerdo a Uma Ranggyupa. La visión de Ranggyupa es esa.

Bueno, lo dejamos aquí.