

Consejos por Lama Zopa Rimpoché

Video 6: Práctica de Tonglen

(Transforma todo en el camino hacia la felicidad)

Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal

2 Abril 2020

Transcrito en vivo por Ven. Joan Nicell y Ven. Tenzin Tsomo,
Monasterio de Kopan, 2 abril 2020.

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

© FPMT Inc., 2020

Video 6: Práctica de Tonglem

(Transforma todo en el camino hacia la felicidad)

Video: [Práctica de Tonglen](#)

Los seres son preciosos debido a su bondad

Mis muy queridos, preciosos, bondadosos, joyas que satisfacéis los deseos, todos los estudiantes, amigos, padres, madres, hermanos y hermanas, todos. Como ya he mencionado anteriormente en otras ocasiones, es de todos vosotros de quien he recibido, los seres de quien recibimos toda la felicidad del pasado, de renacimientos sin principio y también la felicidad del presente, así como la felicidad que vendrá en el futuro hasta la Iluminación. Entonces a cada uno de vosotros y por supuesto, esto incluye a los innumerables seres de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, hormigas, mosquitos, gusanitos, incluye a todos. Los innumerables humanos, suras, asuras, seres del estado intermedio. Los seres son tan preciosos, no porque posean la mismas cualidades que Buda, no, en cuanto a la bondad.

Buda, Dharma y Sangha también vinieron de los seres

Buda, Dharma, y Sangha también viene de vosotros, viene de cada uno de los seres de los seis reinos, por lo que, es decir, Buda, Dharma y Sangha que siempre rezamos antes de la práctica, se da gracias a todos los seres. Al Buda al que contemplamos como tal, con tanto respeto, tan valioso, y con tanta devoción, bueno pues Buda, Dharma y Sangha viene de los seres. Gracias a los seres se alcanza ese estado. Incluso desde los insectos más chiquititos en el océano, los que no podemos ver con el microscopio, incluyendo estos, vienen de los innumerables, o sea, los innumerables Budas vienen de estos seres. Son lo más precioso.

Los que no han encontrado el dharma no saben cómo lidiar con el virus

¿Cómo estáis? ¿Cómo va todo? Espero que estéis bien. Hay tantos que han enfermado ahora, contagiados con esta enfermedad famosa, del coronavirus en China, *Bah*, es algo realmente increíble. Que en un día, o en unas, es decir, esta enfermedad que ha hecho que mueran tantos en unos días, o en unas horas, en muy poco tiempo. En los países más poderosos como China, Estados Unidos, Italia, España, en los diferentes países que está pegando tan fuerte. Creo que hasta el presidente italiano estaba desbordado, en una reunión estaba como llorando, porque estaba desbordado. Porque, y es verdad, porque si no sabes que hacer, como prevenir esto, especialmente sin haber encontrado el dharma, porque no tienen los méritos, no tienen el karma y entonces sus mentes están increíblemente oscuras, alucinadas, ignorantes. Cuando no hay méritos para conocer el dharma, para encontrarlo, que es lo que realmente, esto tan, tan, tan increíble, tan precioso, entonces escuchar un

mantra, recitar un mantra, meditar en vacuidad y bodichita, bah, increíble. No solo para sobrellevar una situación como esta, sino para poder liberarse del samsara de los océanos, del sufrimiento samsárico. Y para poder liberarnos de estos. Y no solo eso, sino poder incluso, no quedarnos atrapados en el nirvana inferior, donde uno estaría durante eones y eones, entonces el poder lograr la budeidad, que es la completa cesación de los oscurecimientos y el completar todas las realizaciones para el beneficio de los seres.

¡La verdad es que puedes morir en cualquier momento, incluso sin el virus!

Voy a hablar directo. Ahora, por ejemplo, la gente que está tan asustada en el mundo por lo del virus. Pensando, voy a morir, voy a morir, cuando en verdad, la muerte puede llegar en cualquier momento, lo hemos estado escuchando toda nuestra vida. Es lo que el Buda nos ha estado diciendo continuamente. El Buda a través del gurú, nos lo ha estado diciendo, que en cualquier momento podemos morir, sin necesidad del virus, en cualquier momento.

Ya os lo dije también en otra ocasión, fácilmente el año que viene a estas horas, a lo mejor de ti sólo queda tu nombre, ya tu cuerpo no permanece y has nacido como pez, quizás. Y para estas fechas, el año que viene, la gente habla de ti, eres simplemente un nombre, “Thubten Zopa,” ya está, o “Lama Zopa”. Lo lees en las noticias, o ves sus libros, por ejemplo. Y es de lo que los estudiantes, la gente habla.

Y esa, y eso es lo que realmente sucede, que en cualquier momento, incluso hoy o esta noche, podemos morir, o en unos minutos. Continuamente lo hemos venido escuchando esto en las enseñanzas, en el Lam.Rim, en el *Bodhicharyavatara*. Pero, bah, eso no te preocupa, solo te preocupa cuando aparece lo del virus. Pensando, entonces sí que estás en riesgo, pero antes no. O sea, tienes un gran miedo del virus, pero sin embargo, en realidad, en cualquier momento la respiración cesa, como una máquina que deja de funcionar. Pues exactamente igual, en cualquier momento, la respiración cesa, y no tienes ya ningún poder, no tienes control sobre esto, no puedes evitarlo. No puedes mantener por siempre tu vida. Por esto tienes que practicar el dharma.

La conciencia continua después de la muerte

Porque después de la muerte, la mente continúa, el cuerpo desaparece, cenizas. Pero la conciencia continúa. Igual que ha continuado desde ayer a hoy, y de hoy a mañana. Pues exactamente igual. El segundo previo de esta continuidad mental, conduce al segundo momento y así hasta la conciencia presente y de aquí al siguiente momento. Por eso es por lo que podemos hablar de vidas pasadas. Por eso es por lo que mucha gente, muchos jóvenes, que pueden recordar su vida pasada, aquellos que tienen una mente clara. Especialmente, a través de la concentración, de la meditación, según uno tiene una mente purificada, puede desarrollar el shamata, la calma mental, es decir, la concentración, puedo uno lograr la clarividencia. Y puede ver las vidas futuras, puede recordar el pasado y ver el futuro.

Kyabje Zong Rimpoché fue dos veces a Estados Unidos para hacer pujas por Lama Yeshe

Me acuerdo, después de que se ofreciera el cuerpo del lama a la cremación, Kyabje Zong Rimpoché, uno de los maestros del lama, le invité a que viniera desde Suiza, Rimpoché vino en dos ocasiones, cuando el lama tomó el aspecto de tener el ictus o la trombosis, entonces invitó a Kyabje Zong Rimpoché de Suiza, el de la vida pasada, le pedí que hiciera una puja, hizo la puja de Hayagriva muy secreta. Entonces es una puja en la que se hace una gran torma, se quema en el fuego, para poder liberar de esa parálisis que tenía el lama. Su santidad Zong Rimpoché hizo la puja y luego se volvió a Suiza. Y le volví a invitar cuando el lama ya falleció para dirigir las ceremonia de la cremación.

Entonces su santidad Zong Rimpoché estaba allí. Había un ex-guelong del monasterio de Samten Ling, alguien que había sido un monje, del monasterio Kachen Yeshe Gyaltshe en Buda, que era un estudiante que estaba allí para preparar el cuerpo para la cremación. Que vino desde Los Ángeles. También había unos antiguos estudiantes, como John Mckay de Los Ángeles, y Don Brown, no estoy seguro. Normalmente cuando la persona ha muerto, el cuerpo se vuelve muy rígido, como un tronco de madera.

El maestro de Rimpoché tenía un palo con una aguja que usaba para beneficiar a los seres

Me acuerdo bien de esto, en una ocasión en Bangalore, no en Bangalore, en Bylakuppe, en el sur de India. Hace mucho tiempo, yo estaba en la casa de un benefactor de Tíbet, una gran familia, y vamos cada mes a hacer pujas, y a veces, recitábamos toda la noche las Alabanzas a Tara. Entonces, mi maestro, el que cuidó de mí en Tíbet, que me ayudó a tomar la ordenación como monje, del abad del monasterio de Dromo Gueshe, el abad Thubten Jinpa. Era muy bueno, un monje muy bueno, de Sera, el que me dio la ordenación como getsul.

Y entonces, mi maestro hizo ofrecimientos en mi nombre al monasterio, a los monjes. Hicimos toda la noche estas Alabanzas a Tara. Mi maestro tenía un gran palo, con unos pinchos en el extremo, para mantenerme despierto, toda la noche, pero no lo llegó a utilizar, para pincharle, cuando se dormía le daba con el palo. Por debajo de ese sitio donde estaban, había un monje del monasterio Tashi Lhunpo, del monasterio de Panchen Lama, que vino. Y luego también había otro monje joven del monasterio de Tashi Lhunpo, a él sí que le tuvieron que dar con esos pinchos porque se dormía en algunas ocasiones.

Pero bueno, mi maestro decía, en realidad esto era un método para que los seres se liberaran del samsara, de los océanos de los sufrimientos samsáricos, y llevarlos a la iluminación. Y así cualquier cosa que haga falta, ya sea una acción apacible, de incremento de control o airada, para beneficiar a los seres, hay que llevarla a cabo. Este joven monje, que en dos ocasiones le tuvieron que azuzar con esos pinchos, para que no se durmiera, no mucho....obviamente no clavándole los pinchos, simplemente dándole un toque para que se despertara, pero no clavándole esos pinchos, por supuesto. Esto era para su purificación y mantenerle despierto.

La mayoría de los cuerpos son como un trozo de madera pero el cadáver de Lama Yeshe estaba blando

Entonces esa familia de estos benefactores donde estábamos haciendo la noche de Tara, escaparon de Tibet a Bylakuppe, al sur de la India. La madre tenía dos maridos, uno era un ex-monje del monasterio de Tashi Lhunpo, y éste había muerto, estaba de cuerpo presente, y su cuerpo estaba totalmente rígido, exactamente como si fuera un tronco inerte de madera, estaba ahí, en la cama, extendido, era tan duro ese cuerpo, tan rígido. Recuerdo perfectamente esto. Yo estaba sosteniendo su mano, porque justo antes de que esto sucediera, él intentaba hablar, pero su lengua ya estaba como enrollándose, era un signo claro de una muerte cercana, y además volviéndose azul. Y claro que no podía oír lo que me estaba diciendo. Estos signos que aparecen antes de la muerte, que se explican en las enseñanzas, sobre las veinticinco absorciones, yo estaba intentando explicarle los diferentes consejos que hay que dar en esos momentos.

El caso es que Losang estaba ayudando durante la puja de fuego de Lama Yeshe, le dijo a Kyabje Zong Rimpoché, que cuando este ex-monje estaba ayudando a preparar el cuerpo para la cremación, el cuerpo del lama, de la forma tradicional que se les pone todos los implementos cuando se da la iniciación, la corona y demás. Y entonces estaban trasladando el cadáver al lugar de la cremación que habían construido como una especie de estupa u horno crematorio para poner dentro el cuerpo y llevar a cabo la cremación. Entonces Losang le dijo a Zong Rimpoché que el sagrado cuerpo del Lama, cuando pusieron en sus manos el dorje y la campana, y cuando le vistieron, estaba sorprendido, pensaba que no estaba muerto, se quedó impactado, pensaba que no estaba muerto porque el cuerpo estaba muy blando, no estaba rígido, muy muy blando, no estaba rígido. Eso es lo que le dijo a Kyabje Zong Rimpoché.

Y cuando estaban poniendo su cuerpo en este lugar, entonces salió el esperma, solamente en ese momento. Antes no había sucedido. Estaba claro que estaba muy sorprendido, porque fue justo en ese momento cuando liberó esperma. Entonces le dijo esto a Zong Rimpoché, era un olor muy muy fuerte. Por supuesto, claro que esto es a la visión de su mente o percepción ordinaria. Pero lo que todo esto quiere decir es que el lama todavía estaba en el estado de meditación, su mente sutil todavía permanecía en ese cuerpo. Estaba en meditación, eso es lo que quiere decir.

Entonces finalmente hicimos la auto iniciación del mandala del cuerpo de Heruka, que era la deidad de lama, y luego también creo que Vajrayogini. Kyabje Zong Rimpoché estaba allí. Entonces Rimpoché hizo la práctica del *jangwa* para el sagrado cuerpo de lama. Esto indicaba, este monje que estaba tan sorprendido, porque la consciencia sutil de lama en el momento de la muerte, su mente sutil estaba todavía ahí, y permaneció durante tiempo en meditación. Por lo tanto era un indicativo de que no había completado el proceso de la muerte.

Kyabje Zong Rimpoché no permitió que el cuerpo de Lama Yeshe fuera guardado durante un año mientras sus estudiantes hacían Vajrasatva

Seis meses después, o quizá más de seis meses, no estoy seguro, en Dharamsala, Piero y Stefano, dijeron que todos los estudiantes fueran a la gompa o una habitación, es cuando surgió la idea de un retiro de un año de Vajrasatva, ah....que estaría en meditación. Creo que está diciendo que en su momento, no sé si Piero y Stefano o Lama Yeshe, decía que si los estudiantes se reunían durante un año y hacían el retiro de Vajrasatva, eso hubiera podido ayudar a que permaneciera en el estado de meditación de la luz clara durante un año. Por supuesto Jacky, que era la secretaria de lama durante siete años, estaba muy preocupada. Y yo intenté explicar esto a Kyabje Zong Rimpoché, porque se ve que Lama Yeshe había indicado esto, pero el caso es que bueno, finalmente se lo dijeron a Kyabje Zong Rimpoché pero dijo que no, que había que hacer la cremación. No fue todo muy claro, y que solo en Tíbet se hacían esas excepciones para los cuerpos del Dalai Lama, solo para grandes lamas que mantenían su cuerpo durante tanto tiempo. Y que claro que si hacía esto, permitir el cuerpo de Lama Yeshe durante tanto tiempo, la gente no lo vería bien, lo podían criticar.

A veces sucede, por ejemplo, al lama le gustaba mucho estar con los niños, jugar con los niños....cuando estaba con los niños se comportaba como niño, cuando estaba con una persona de negocios se comportaba como una persona de negocios, cuando estaba con los gueshes discutía filosofía, es decir, el lama se mostraba de formas diferentes dependiendo con quien estaba. El lama en esa época no era de gran renombre, de mucha fama, y aunque se lo pedí en dos ocasiones a Zong Rimpoché sobre lo que había dicho el lama, de que si se hacía ese retiro de Vajrasatva, podría permanecer durante seis meses en la luz clara, debido al karma, no dio permiso.

El humo blanco de la cremación de Lama Yeshe mostró que fue capaz de realizar el camino tántrico

Entonces, cuando Kyabje Zong Rimpoché, perdón el monje, encendió el fuego, entonces, y estuvieron viendo el humo, era de color blanco. Eso significa que la persona que murió lo hizo con un pensamiento virtuoso y que iría a una tierra pura o a un renacimiento superior. Y Rimpoché me dijo, oh, oh, cuando vio esto, Zong Rimpoché, es decir, este humo blanco, esos signos..., parece ser que fue alguien que realizó el camino tántrico. Ha sido alguien que ha completado, realizado el camino tántrico.

Para la visión ordinaria de la gente, la luz clara, el cuerpo ilusorio, o sea, que el lama había logrado estas realizaciones de la luz clara, cuerpo ilusorio, los cinco estadios del estado de completación, el aislamiento de cuerpo, palabra y mente, y que había logrado la luz clara y el cuerpo ilusorio y la unificación de estos. Esto a los ojos de una persona ordinaria. Pero por supuesto, para los que tienen una visión pura, un ser iluminado. Y Zong Rimpoché estaba muy feliz, le alegró mucho ver esos signos.

Diferentes signos aparecen en las cenizas de la cremación dependiendo del lama

Entonces, durante la cremación, en el recipiente donde teníamos el aceite para la cremación, se mantuvo las cenizas dentro de donde había sido la cremación durante siete días. Y durante todo ese tiempo si dieron algunos signos, no continuamente, pero sí pudieron ver algunas huellas, y a veces, algunos mantras. En una ocasión un alto lama que vivía por debajo de Lawudo, en Solo Khumbu, Kari Rimpoché, estuvo durante siete días, sus cenizas, en un recipiente de hierro, y cuando lo abrieron estaba el mantra de Vajrayogini. Dependiendo, no sucede igual con todos los lamas.

Entonces, en aquella ocasión, Gueshe Trinle, que era el pariente de Lama Yeshe, vino desde Australia, conocía muy bien la filosofía. También durante la cremación de Lama Yeshe, estaba una reencarnación de Canadá, que en su vida pasada había sido un gueshe, Gen Jangtse, muy ascético y que siempre iba descalzo. Cuando iba al debate, al patio, al aire libre, nunca tocaba dinero. Cuando le hacían donaciones él nunca tocaba el dinero. Era un gueshe que recordaba, además de su vida pasada, la vida pasada de su padre. Todos estos lamas estaban presentes durante la cremación de Lama Yeshe. Perdonad que me he extendido mucho en esta parte.

Entonces, volviendo a la historia inicial.

¿Qué sentido tiene que tú seas feliz mientras que tus madres estén sufriendo?

[Togme Sangpo, *Treinta y siete prácticas de un bodisatva* (v. 10):]

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྗེ་བ་ཅན། །
མ་རྣམས་སྐྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ། །
དེ་སྤྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱའི་སྤྱིར། །
བྱང་ལྷབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

TOG ME DÜ NÄ DAG LA TSE WA CHÄN

Si las madres que te han cuidado con amor bondadoso desde renacimientos sin principio

MA NAM DUG NA RANG DE CHI SHIG JA

están sufriendo ¿qué sentido tiene que tú seas feliz?

DE CHIR THA YÄ SEM CHÄN DRÄL JÄI CHIR

Por lo tanto, generar la bodichita para liberar

JANG CHHUB SEM KYE GYÄL SÄ LAG LEN YIN

a los innumerable seres, es la práctica de un bodisatva.

Entonces, lo que se dice en este verso, el gran bodisatva Togme Sangpo, supongo que es en las *Treinta y siete prácticas del bodisatva*, *De chir tha yä sem chän dräl jäi chir / Jang chhub sem kye gyäl sä lag len yin. Tog me dü nä dag la tse wa chän / Ma nam dug na rang de chi shig ja.* “Los seres, tus madres, los seres maternos que te han cuidado desde renacimientos sin principio con gran

amor”, no solamente la madre de esta vida, sino todos los seres que han sido tus madres desde renacimientos sin principio, te han protegido, te han cuidado con gran amor. Y están sufriendo. Si todos estos seres maternales que te han cuidado con tanto gran amor desde tiempo sin principio, si están sufriendo, de qué sirve el que tu estés simplemente pensado en tu felicidad. Las enseñanzas te dicen: “tus madres están ahí atrapadas en el sufrimiento”, o por ejemplo, siendo atacadas por un tigre, a lo mejor, amenazando a tus madres y tú estás en lo alto de un árbol, protegido, a salvo, de esos problemas, pero estás viendo como a tu madre la está atacando un tigre, a tu madre bondadosa....¿podrías ser feliz? Qué egoísta sería el no ayudar a la madre, no estar si quiera preocupada por lo que le está sucediendo. Pues algo así.

Los innumerables seres de los infiernos, suras, asuras, de los estado intermedios, de los seis reinos, están sufriendo así desde renacimientos sin principio, en los océanos de sufrimiento, en el samsara, en cada uno de los diferentes reinos de existencia. Entonces, siendo esa la situación, como puedes permanecer tranquilo, feliz; de qué sirve, cómo es posible que tú estés aquí tan tranquilo y feliz, solamente sin realmente ayudarles. Como el ejemplo que os he dado con el tigre. Por eso, para poder liberar a los maternales seres, cuyo número no tiene límite, tienes que generar la bodichita, esa es una práctica del bodisatva. *Jang chhub sem kye gyäl sä lag len yin.*

Transforma todo en el camino hacia la felicidad

La motivación para escuchar las enseñanzas

Y como he mencionado así, no solamente para lograr la liberación del samsara, no solo para eso, el verdadero propósito de la vida es liberar a los innumerables seres de los océanos del sufrimiento samsárico, y llevarles a la felicidad inmaculada de la budeidad, y hacer esto por uno mismo solo. Y por eso, tengo que alcanzar la iluminación. Y con esa motivación voy a escuchar estas enseñanzas del adiestramiento mental.

Transformar las malas condiciones de la época de las cinco degeneraciones al camino de la iluminación

En la charla anterior, sobre la introducción al tonglem, empecé a hablar algo de vacuidad, pero quería decir algo...en Lama Chopa (LC96)..., el Gueshe kadampa Chekawa, en el texto de *Los siete puntos del adiestramiento mental* dice:

སྣོད་བརྩུད་ལྷིག་པས་གང་བའི་ཚོ།
རྒྱུན་ངན་བྱང་རྒྱུ་ལམ་དུ་བསྐྱུར།།

NÖ CHÜ DIG PÄ GANG WÄI TSHE

Cuando el mundo y los seres están llenos de karma negativo,

KYEN NGÄN JANG CHHUB LAM DU GYUR

transforma las malas condiciones al camino de la iluminación.

Nö quiere decir lugar, *chü* es la esencia de ese lugar; o también, *Nö* es el mundo y *chü* es los seres. Está traduciendo literalmente cada palabra. *Dig pä gang wäi tshé*, es decir, aunque todo ese lugar se llenara del karma negativo, es decir, del resultado del karma negativo, el verso dice: cuando el mundo y los seres estuvieran llenos de todo el karma negativo, transforma esas condiciones negativas al camino a la iluminación. Esas son las frases que está traduciendo. Entonces, cuando el karma negativo, las diez acciones no virtuosas, cuando el resultado de maduración de estas acciones negativas te han llevado a los reinos inferiores, a los infiernos, cuando luego sales de estos reinos inferiores y naces, por ejemplo, como ser humano debido a algún buen karma, todavía tienes que experimentar similares a la causa de ese karma negativo, por ejemplo, haber matado o algo así. Y luego está también el resultado en relación al entorno, en el que uno experimenta el daño del entorno, o por ejemplo, el resultado de ser dañado por nagas y devas, que de forma violenta, a lo mejor, eres afectado por problemas del clima, grandes tormentas. Está hablando de entornos muy poco favorables. Y esto tiene que ver, el nacer en estos lugares o situaciones, tiene que ver con ese resultado en relación del entorno, por la recepción de un karma negativo. O cuando naces en unas circunstancias en las que estas rodeado de gente muy violenta, que te daña. Y así como dependiendo del karma están estos aspectos desfavorables en relación al entorno, también hablamos del aspecto favorable de aquellos de nacer en un lugar con seres que te están ayudando a desarrollar la virtud. Pero en cuanto al lado negro, oscuro, están estos espíritus o nagas y devas que dañan, que son no virtuosos.

Y eso es un poco lo que está sucediendo ahora, como ese lado oscuro, o esos nagas y devas que dañan a los seres debido a la época degenerada de las cinco degeneraciones:¹

- (1) degeneración de los engaños (engaños muy intensos).
- (2) Debido a eso, es que la vida de los seres es más corta.
- (3) Degeneración del tiempo: hay muchas guerras, enfermedades, como por ejemplo ahora, o la violencia incluso que pueda haber.
- (4) Degeneración de la visión. No solo la vacuidad y la visión correcta, incluso la visión mundana en relación al karma. Para la gente es muy difícil comprenderlo, e incluso la gente que no tiene el karma no puede recibir estas enseñanzas. Y aunque les expliques sobre el karma, ellos no lo entienden, e incluso creen lo opuesto, no comprenden que si realizas acciones negativas traen el sufrimiento y piensan que les va a dar felicidad. Y así, día y noche, continuamente están ajetreados, ocupados, creando karma negativo como si fuera lo correcto. Como si fueran causas de felicidad. Y entonces así

¹ Las 5 degeneraciones: de la duración de vida, de los engaños, de los seres, del tiempo, de las visiones.

experimentan tanto sufrimiento, tantos problemas. Porque están haciendo justamente todo lo opuesto.

Y entonces, las enfermedades, el hambre, tantas peleas, luchas y tantos obstáculos que se dan en el mundo o en el país. Experimentar esto, en todo el mundo, experimentar todos estos diferentes resultados de los karmas negativos.

Entonces en este verso de *Los siete puntos del adiestramiento mental: Nö chü dig pä gang wäi tshe*. Cuando quiera que se den estas circunstancias de todo el mundo, el lugar y los seres llenos del karma negativo, transforma esas condiciones adversas en el camino. *Kyen ngän jang chhub lam du gyur*.

Usa los obstáculos, como el virus, para alcanzar la iluminación y llevar a los innumerables seres a la iluminación

Entonces, todas estas condiciones negativas que ahora experimentamos, por ejemplo ahora con el virus, que hace que tanta gente este muriendo, enferma, pase hambre... utiliza estas circunstancias y en vez de contemplarlas como obstáculos, utilízalas para practicar el adiestramiento mental, generar la bodichita y la vacuidad. Utiliza las condiciones, en vez de verlas como un obstáculo, las utilizas con el dharma, el sagrado dharma. Utiliza los obstáculos como condiciones útiles, *thün kyen*. Lo que es un obstáculo lo usas como una herramienta para tu transformación, ¿para qué? No para el placer de esta vida. Lo utilizas para lograr la iluminación. No solamente para librarte del samsara, sino para lograr la iluminación y poder así ayudar a los innumerables seres, no solamente liberarles de los océanos del sufrimiento samsáricos, sino además, para poder llevarles por ti mismo a la iluminación.

Transforma todo al camino a la felicidad

Y, es decir, uno debe tomar los obstáculos que experimenta y hacer que sean beneficiosos, los vives como algo que te ayuda, para ayudar a los seres para lograr cuanto antes la iluminación. Y a esos que te dañan, ya sean seres humanos, espíritus... los tomas como si fueran tus amigos virtuosos que te llevan a la iluminación. Los transformas a estos como tu amigo virtuoso que te lleva a la iluminación. Y de esa forma, las condiciones adversas las transformas al camino a la iluminación.

Y de esta forma, debes comprender, todos los obstáculos, todas las condiciones, que te están dañando o que haces que enfermes, las transformas en felicidad. En el camino a la iluminación. Es decir, que todo lo conduces hacia la iluminación. ¿Comprendéis? He dado así, un pequeño ejemplo de cómo transformar todo en felicidad.

Hoy, la meditación en vacuidad va a ser difícil. He empezado un poco, pero no, lo vamos a dejar para otro momento.

El muñequito se ha frustrado. Voy a hablar mañana y ahora resulta que se ha enfadado, el muñequito.

Escribe en qué pensar cuando estés a punto de morir

Cuando llegue la muerte, cuando vayas a morir, es muy importante, escríbelo, por favor, escríbelo. Voy a explicarlo de esta forma ahora, aunque después aquellos cuyas mentes todavía no comprenden todo esto, pues que cojan lo que vaya a decir, que cojan lo que puedan utilizar para recordar en el momento de la muerte. Cuando tú estás muriendo, ya sea por el virus, por el cáncer o por cualquier otra circunstancia. Por ejemplo, por la noche te vas a dormir y a lo mejor te muerde una rata en los pies y piensas que vas a morir... bueno esto es una broma.

1. Reza para tomar sobre tu pensamiento egocéntrico, todos los obstáculos que impiden la larga vida de Su Santidad y para cumplir sus santos deseos

"Que todos los obstáculos para una larga vida y el éxito de todos los deseos del único Salvador de todos los seres de los seis reinos, el único objeto de refugio, el creador de toda felicidad, su santidad el Dalai Lama, maduren sobre mi pensamiento egocéntrico."

Cuando llegue el momento de la muerte lo que tienes que pensar, es muy importante, lo primero que tienes que pensar es que todos los obstáculos, que Kyabgon Rimpoché, su santidad el Dalai Lama, el salvador de los seres de los seis reinos, de los seres infernales, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras, asuras... el objeto de refugio, el origen de toda la felicidad, de donde viene... pues piensas que todos los obstáculos para que su santidad tenga una vida estable, larga y saludable.

Y que todo, espontáneamente, cualquier cosa que Su Santidad desee obtenga éxito. Los diferentes deseos que su santidad tenga y todos los obstáculos, que todo esto pueda madurar en mi pensamiento egocéntrico. Es decir, que todos los obstáculos para una larga vida de su santidad el Dalai Lama o los obstáculos para que sus deseos se satisfagan, que todo eso madure sobre mi pensamiento egocéntrico.

Los antiguos estudiantes pueden darse cuenta, quizá lo puedan entender mejor, pero en general, quizá cuando te llegan las circunstancias difíciles, piensas, ¿por qué me ha tocado a mí? ¿por qué me ha tocado a mí? Puede aparecer esta pregunta. Pues desde renacimientos sin principio todo el sufrimiento que has venido experimentando desde renacimientos sin principio hasta ahora y de nuevo el sufrimiento sin fin del samsara que vas a seguir experimentando en lo que estés en samsara, viene, surge debido a tu pensamiento egocéntrico y a tu mente egoísta. Entonces, piensas que todas esas dificultades, esos obstáculos para la vida de su santidad el Dalai Lama, para que sus deseos maduren....que maduren directamente sobre mi pensamiento egocéntrico. Porque ese es el verdadero enemigo. Entonces de esa forma que se pueda eliminar. Que podamos eliminar al verdadero enemigo, la mente egoísta. Que es de donde vienen todos los obstáculos, todos los sufrimientos, todas las desgracias... pues que todo viene de ahí. Entonces, que pueda madurar sobre esta mente egocéntrica para eliminarla

2. Reza para tomar los obstáculos para la larga vida de otros seres santos y que maduren en tu pensamiento egocéntrico

“Que todos los obstáculos para la larga vida de cualquier gran ser santo, que vino a este mundo para beneficiar a los seres sintientes y a las enseñanzas de Buda, maduren en mi pensamiento egocéntrico.”

Y también, cualquier otro ser sagrado o santo que venga a este mundo para beneficiar a los seres y las enseñanzas de budas, que todos los obstáculos que tengan para una vida larga puedan madurar en este pensamiento egocéntrico, que produce todo el sufrimiento del pasado, presente y futuro. Que todos esos obstáculos maduren sobre mi pensamiento egocéntrico.

3. Reza para tomar los obstáculos para la larga vida de la sangha y que maduren en tu pensamiento egocéntrico

“Que todos los obstáculos para la larga vida de toda la sangha que preservan y esparce el sagrado dharma maduren en mi pensamiento egocéntrico”

Y por supuesto, no solo eso, también puedes pensar que toda esa sangha que mantiene el dharma, que extiende el dharma, también puedes pensar en sus obstáculos.

4. Reza para tomar los obstáculos para la larga vida de los benefactores y que maduren en tu pensamiento egocéntrico

“Que todos los obstáculos para la larga vida de los benefactores que ayudan al sagrado dharma maduren en mi pensamiento egocéntrico.”

O en los obstáculos de los benefactores que ayudan al dharma. Lo podemos extender de esa forma.

5. Reza para tomar los obstáculos para la larga vida de los seres sintientes en tu pensamiento egocéntrico

“Que todos los obstáculos para la larga vida de los seres sintientes maduren en mi pensamiento egocéntrico.”

Y también piensa que todas las enfermedades de los seres puedan madurar sobre este enemigo interno, mi pensamiento egocéntrico.

Piensa que el pensamiento egocéntrico y la ignorancia que se aferra al yo son totalmente inexistentes

Pueda madurar en mi pensamiento egocéntrico, para destruirlo, porque en realidad no existe ni siquiera nominalmente. Cuando dice, ni siquiera como nombre, quiere decir que no existe. La raíz del samsara, el aferramiento al yo, sostener el yo, concebir el yo... no me refiero al yo meramente nominado, ese yo meramente nominado que existe como mero nombre. Entonces pues el concebir a ese yo meramente nominado como existiendo verdaderamente, apareciendo por su propio lado, como si esa fuera su naturaleza, en lenguaje cotidiano decimos el yo real cuando en verdad, en realidad no existe. *Dag dzin*. Ese aferramiento al yo. Lo que es la raíz del samsara, no solo el pensamiento egocéntrico, también, esto es completamente no existente, incluso a nivel nominal.

Haz una súplica al Gurú Buda

“Que la bodichita, la raíz de todo para mí y los demás y el remedio para el samsara, sea inmediatamente generada en mi corazón.”

Entonces suplicamos al Gurú Buda, suplicamos que la bodichita, la raíz de poder tener éxito en los dos trabajos, para beneficiar a los seres y a uno mismo, el remedio al samsara, pueda generarlo inmediatamente en mi corazón, en mi continuo mental de forma inmediata.

En lugar de ofrecer una réplica de una persona enferma para evitar que los espíritus le causen daño, tú puedes tomar el sufrimiento de los seres sintientes en ti mismo.

Si estás enfermo o pasando cualquier dificultad, puedes pensar así, que las todas esas dificultades maduren en tu enfermedad.

Hay una puja, que se llama la puja *lu dzong*, es un tipo puja, *lu dzong*; en la que se hace con harina, se hace como una figurita. Por ejemplo, si alguien está enfermo, está teniendo obstáculos haces una figurita con harina, como simbolizando la persona, y ofreces esa figurita a los espíritus. La haces muy atractiva para estos espíritus que están dañando a la persona, produciendo ya sea enfermedad o cualquier obstáculos, y entonces le ofreces esta figurita muy bien hecha a los espíritus que están alrededor de la casa, y que ahí están realmente esperando... y entonces les dices a estos espíritus que no dañen a esa persona, que se contenten con esta figurita.

Y que si practican la virtud, que de la misma forma que el fruto está en relación con la casa, si plantas una semilla de algo picante vas a tener un fruto picante, o si plantas algo de sabor dulce, pues ese va a ser el resultado, un fruto dulce. Utilizas ese ejemplo, para indicar que la virtud, el deseo de beneficiar a otros eso va a traer el resultado de felicidad. Y si los dañan traerá sufrimiento. Utilizas eso como ejemplo, cuando alguien daña, para que así no se dañen a otros.

Por ejemplo, en Vajrayoguini, Gueshe Lama Konchog, después de que Lama Yeshe falleciera, vino a Kopan. Y daba enseñanzas, meditaciones para los occidentales y también para monjes y monjas de Kopan. Entonces, él estaba en Vajrayoguini y había un niño que todos los médicos del hospital veían que iba a morir. Y entonces lo que sucedió, la familia de este niño vino aquí a visitar Lama Konchog, y le dijeron qué podían hacer, él hizo una puja, cinco minutos, no más, hizo esta puja de *Lu dzong*, y el niño se recuperó. Es decir, ese niño que todos los médicos habían vaticinado que definitivamente iba a morir. Pero Gueshe Lama Konchog hizo unos minutos esta puja y el niño se recuperó. La puja de *Lu dzong*.

Bueno, pues aquí, en vez de hacer esta figura que se hace en la puja de *Lu dzong*, reemplazando a la persona enferma, y que la ofreces a los espíritus, bueno pues aquí te ofreces a ti mismo. Te ofreces a ti mismo como sustituto de todos los seres. *Lu*, es decir, de todos los seres, te ofreces a ti mismo. Tú sigues como esa figura que ofreces a los espíritus, pues aquí eres tú el que te ofreces. Y que en lugar de que los seres sufran, o estén enfermos, tu tomas la enfermedad; en vez de que los seres mueran, tu mueres; y entonces que así los seres se vean libres de esos peligros. Y de esta forma, tú vives la

muerte, la experimentas en lugar de los seres, para que los seres se vean libres de eso. Y te puedes como ofrecer, como dedicarte, como si tu fueras esa figura, en *lu*. Esa es tu práctica.

Entonces hoy lo dejamos aquí. Muchas gracias. Muchas, muchas gracias.