

Consejos de Lama Zopa Rimpoché

Conclusión

“Subyuga tu propia mente”

Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal

11 abril 2020

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,
en el Monasterio de Kopan, *11 abril 2020.*

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

Pendiente revisión definitiva.

© FPMT Inc., 2020

Conclusión “subyuga tu propia mente”

Mis muy queridos, preciosos, joyas que satisfacéis los deseos, todos los estudiantes, amigos, padres, madres, hermanos y hermanas, todos los seres, durante esta época en la que el mundo está como boca abajo, ahora que están teniendo lugar estos cambios tan increíbles, en lugares como China, Estados Unidos, estos países tan poderosos, estos países que suele ser hacia donde miran otros países, normalmente miramos hacia estos países buscando cosas que necesitamos como medicinas y la realidad es que todavía no se han podido encontrar.

Parece que al principio afectaba sobre todo a la gente más anciana y no tanto a los jóvenes, pero parece que esto va cambiando, que también empieza a afectarse gente más joven que también se enferma mucho más que antes, que se enferma y que muere. La ciencia occidental, lo que nos aconseja es la importancia de aislarnos socialmente y todos estos protocolos, pero está claro que hay mucho desconocimiento de lo que está sucediendo en muchos aspectos que todavía no se han descubierto sobre la enfermedad y las condiciones para esta enfermedad como en un momento dado podrían ser daños de espíritus, que en general las enfermedades, daños de espíritus, etc. Todo esto viene del karma, del karma negativo, no de un karma positivo, virtuoso, saludable, viene de la mente, viene de los engaños y ese es el tema más importante realmente. Es completamente desconocido que todos estos sufrimientos vienen originados del karma y esto es un tema muy importante, que viene de la mente, por eso el énfasis en la mente, el énfasis en cuidar la mente, prestar atención a la mente para no crear las causas, no crear karma negativo con ignorancia, apego, enfado, impulsado por esas mentes a hacer cosas erróneas, cosas que perjudican, no virtuosas tanto a ti como a otros seres. Si plantas una semilla venenosa lo que va a crecer va a ser también venenoso, pero si la semilla es medicinal entonces lo que va a aparecer, lo que va a dar es también medicinal, las flores, los frutos, etc. Por eso, con una mente positiva de no apego, no ignorancia y no odio, con una mente saludable purificas, es algo que cuando no hay apego, odio o ignorancia, cuando la mente es saludable o positiva, científicamente podemos decir que esta es una mente pura, una mente saludable y de ahí viene la felicidad incluyendo la salud, de ahí viene una acción saludable y esta acción saludable va a dar felicidad, va a producir como resultado felicidad tanto para ti como para los demás, también para los demás, pero si la mente es no virtuosa con la fuerza del apego o la ignorancia, entonces eso conduce a acciones no virtuosas y como resultado el sufrimiento, como el coronavirus y demás, que te dañan a ti y dañan a los demás.

En el texto de *La guirnalda preciosa (Rinchen Trengwa)* (v. 20-21), compuesta por Nagarjuna:

འདོད་ཆགས་ཞེ་སྣང་གཏི་མུག་གསུམ།
དེས་བསྐྱེད་ལས་ནི་མི་དགེ་བ།
དེ་ལས་ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་།

DÖ CHHAG ZHE DANG TI MUG SUM
Las acciones nacidas del apego,
DE KYE LÄ NI MI GE WA
odio e ignorancia, son no virtuosas,
DE LÄ NGÄN DRO THAM CHÄ JUNG
de ahí vienen los reinos inferiores

མ་ཆགས་ཞེ་སྣང་གཏི་སྲུག་མེད།།
དེས་བསྐྱེད་ལས་ཞེ་དགེ་བ་ཡིན།།
དེ་ལས་བདེ་འགྲོ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་།།

MA CHHAG ZHE DANG TI MUG ME
Las acciones que vienen del no apego,
DE KYE LÄ NI GE WA YIN
no odio y no ignorancia, son virtuosas,
DE LÄ DE DRO THAM CHÄ JUNG
de ahí vienen los seres de transmigración feliz.¹

Del apego, de la ignorancia, las acciones que nacen de apego o ignorancia son no virtuosas y de ahí vienen todos los reinos inferiores, todos los sufrimientos de los reinos inferiores, el sufrimiento del sufrimiento. Y de la no ignorancia, no apego, no odio, las acciones que nacen del no apego, no odio y no ignorancia son acciones virtuosas y de ahí toda la felicidad de los seres transmigrantes surge, la felicidad de los seres humanos, de los devas, de estos renacimientos, de estos cuerpos de los seres de transmigración feliz, incluyendo las tierras puras, el nacer en una tierra pura. Ah, ok.

Así aquí el Buda dijo, mencionando una estrofa que se suele recitar al comienzo de las enseñanzas:

DIG PA CHI YANG MI JA ZHING
No cometas ninguna acción negativa,
GE WA PHÜN SUM TSHOG PAR CHÄ
realiza solo acciones virtuosas perfectas,
RANG GI SEM NI YONG SU DÜL
subyuga tu mente completamente:
DI NI SANG GYÄ TÄN PA YIN
ésta es la enseñanza de Buda.

¹ Los versos originales 21-22 en tibetano parecen ser ligeramente diferentes de como los citó aquí Lama Zopa Rimpoché.

Y como conclusión: “Subyuga tu propia mente”. El verso acaba diciendo, ésta es la enseñanza de Buda, esto es lo que el Buda dijo, subyuga tu propia mente, es decir, lo que el Buda nos indica es que todo conduce a eso, a subyugar la propia mente, porque una vez tú conoces el karma, algo que todavía es desconocido en el mundo occidental que no tiene ni idea realmente. Siempre se piensa que todo viene de fuera, el virus viene de fuera, todas las cosas que suceden vienen de fuera, no piensas nunca que tienen que ver con tu mente, por ejemplo, o sea, cuando no se comprende la relación que hay de lo que nos sucede, con nuestra mente, como antes os he dicho para daros alguna idea, en ese verso que el Buda nos dice que todo se reduce a eso, a subyugar tu propia mente y esa es la enseñanza de Buda, es lo más importante. Por ejemplo, si estás estudiando Lam.Rim o lo.jong, no para tener conocimiento y mostrar tu orgullo a otros, decir guau todo lo que sabes ahora y demás, no, no, no con esa intención, tienes que utilizar el Lam.Rim para subyugar tu mente, tienes que utilizar el lo.jong, el adiestramiento mental, para subyugar tu mente y aunque estudies filosofía extensa de sutra y tantra, incluso aunque puedas llegar a explicar todas las enseñanzas de Buda, los cientos de volúmenes del Kangyur, más de cien volúmenes, y el Tengyur, de los panditas, Nagarjuna y demás, más de doscientos volúmenes, aunque te las sepas de memoria y puedas explicárselos a la gente, seas un gran, gran profesor en el mundo, pero si no lo usas para subyugar tu propia mente, si no lo usas para “subyugar la propia mente. Ésta es la enseñanza de Buda”. Si no la usas para subyugar tu mente, no obtendrás la felicidad aprendiendo el dharma. El punto es que no obtienes felicidad de aprender el dharma.

Esto ocurrió hace mucho tiempo, había un monje estudiando enseñanzas de temas importantes, *Drang Nge Legshe Nyingpo*, significados definitivos e interpretativos, del Madhyamaka, temas muy importantes. Los estaba aprendiendo de grandes maestros, Gueshe Jampa Gyatso, Geshe Jampa Tegchok, tal vez Gueshe Kelsang, pero dijo, "no me trajo felicidad". Sucedió así. Así que esto se debe a dejar de lado la práctica, no solo es aprender las palabras. No solo repetir como un altavoz, repetir lo que dice en los libros, no eso, sino que dejas de lado la práctica. Entonces, ¿de qué se trata la práctica?. La práctica se trata de subyugar la mente, pero si tú dejas eso de lado, entonces claro dices, oh, todo este conocimiento y no me ha traído nada de felicidad, porque has dejado de lado la práctica. Incluso, por ejemplo, el primer tema que solemos estudiar, el de la impermanencia y la muerte, que realmente es increíblemente beneficioso para subyugar la mente, para controlar tu mente, es algo realmente increíble, simplemente ese tema la impermanencia y la muerte, puedes estar muerto mañana. Mañana a estas horas, tu cuerpo un cadáver y quizá en el crematorio. A esta hora mañana, tu cadáver en el cementerio y quedan solamente las cenizas, o a estas alturas pero el próximo año o mañana. No me acuerdo ahora bien. En el *Bodisatvacharyavatara* hay un verso que dice (v. 2.58ab):

ང་ཉིད་དེ་རིང་མི་འཆེ་ཞེས། །
བདེ་བར་འདུག་པ་རིགས་མ་ཡིན། །

NGA NYI DE RING MI CHHI ZHE
Pensando “hoy no voy a morir”
DE WAR DUG PA RIG MA YIN
no es apropiado seguir disfrutando.

No es apropiado pensar, hoy no voy a morir, o disfrutar pensando que hoy no voy a morir ya que inevitablemente llegará el momento en que me convertiré en nada. Entonces cuando decimos, que no es apropiado disfrutar, que quiere decir eso, permanecer simplemente perezosos pensando que no vas a morir. Y luego también hay otro verso en el *Bodisatvacharyavatara*, que nos dice (v. 2.32ab):

བདག་ནི་སྤྲིག་པ་མ་བྱང་བར། །
ངེས་པར་སློན་དུ་འགྲུམ་པར་མཆོ།²

DAG NI DIG PA MA JANG WAR
Sin purificar mi karma negativo
NGE PAR NGÖN DU GUM PAR CHHI
definitivamente, la muerte llegará antes de eso.

Sin purificar mi karma negativo, definitivamente la muerte puede llegar antes. Ese es el pensamiento que dice, hoy no voy a morir, entonces de esa forma, eres perezoso, acomodado, sin esa idea de que hoy no voy a morir. El Lam.Rim contiene los preliminares y habla la importancia de la renuncia, la bodichita y la visión correcta, el maestro, el gurú nos ha aconsejado que practiquemos el Lam.Rim, si no lo llevamos a cabo, sin purificar mi karma negativo pues seguro, definitivamente que la muerte llegará antes que nos dé tiempo a purificar el karma negativo, existe ese riesgo. Siempre tienes que recordar que aunque estés estudiando filosofía o estudios muy extensos, tienes siempre que ser muy consciente del Lam.Rim y llevar a cabo la práctica para subyugar tu mente. Así cuando pensamos en la muerte y en la impermanencia, cada hora, cada minuto, cada segundo, desde este momento hasta que llegue el momento de la muerte hay un número determinado de horas, minutos, segundos y vamos acercándonos constantemente, continuamente están disminuyendo esas horas, minutos, segundos, eso quiere decir que estamos cada vez más cerca de los reinos inferiores. Si vamos a nacer por ejemplo en los infiernos, pues estamos más cerca del infierno en cada momento, tener que experimentar esos terribles sufrimientos. Así nos vamos acercando tan rápidamente, incluso la impermanencia sutil, incluso sin abordar el ser consciente de la impermanencia sutil, simplemente recordando la impermanencia a nivel más burdo, cuando lo recuerdas necesariamente tienes que hacer algo, tienes que practicar el dharma, esa es la respuesta. De esa forma cuando estás comiendo, cuando

² Así es como Lama Zopa Rimpoché menciona la cita en tibetano, no obstante el texto tibetano dice: སློན་དུ་འགྲུམ་པར་འགྲུ་
དུ་མཆོ།

caminas, con las diferentes actividades con ese pensamiento todo lo que haces se vuelve práctica del dharma o cuando compras estás practicando el dharma o cuando estás lavando la ropa, los platos, etc. Si tienes ese pensamiento de la impermanencia, entonces estás practicando el dharma con cualquiera de tus actividades, o cuando estás hablando. Al pensar que la muerte es definitiva y puede llegar en cualquier momento, no quiere decir que entonces no hagas nada y te quedes en el templo sentado en tu cojín de meditación con los ojos cerrados, o recitando un mantra, quedándote así todo el día recitando un mantra o recitando textos y meditando y que no hagas ninguna otra cosa, te quedes ahí sin comer ni beber. Existe el peligro de que tu práctica del dharma no tenga nada que ver con tu mente, que se quede simplemente en acciones pero que no afecte realmente a tu mente.

En Estados Unidos o esos países poderosos, por supuesto lo que está más presente es la religión cristiana y rezan en los templos, pero el gobierno y la religión son cosas separadas, esto es un poco raro también y es como reservar solamente la oración para la iglesia, para esos momentos de estar en la iglesia, hay esa separación, pero en cuanto al budismo, como muchos de vosotros los antiguos estudiantes sabéis, en Tíbet en el Monasterio de Gyalwa Dromtonpa, el Monasterio de Radreng, creo que es, fue construido por Gyalwa Dromtonpa, que era el traductor de Lama Atisha, de hecho era Chenrezig.

Bueno, es por eso que hay una serie de historias secretas de Dromtompá y una serie de consejos e historias secretas de Dromtompá y de Lama Atisha, el padre. Una historia secreta del padre y el hijo que empezaron a darme la transmisión oral de esa, pero no se pudo completar, me la empezó a dar Kyabje Khyongla Rato Rimpoché, que es increíble realmente esa historia, pero que no se relaciona con la vida común de la gente, entonces en ese monasterio que construyó Dromtompá, Radreng en Tíbet, que yo he estado allí, fui con algunos estudiantes, cuando hicimos hace años la peregrinación a Tíbet, la tercera peregrinación que hicimos, fuimos allí a Radreng y bueno de hecho Dromtompá construyó aquel Monasterio aconsejado por Lama Atisha, diciendo que iba a ser de gran beneficio para los seres. Cuando tu llegas allí a Tíbet y subes por la colina hacia el monasterio de Radreng, que está un poco en alto y vas donde está la ermita donde Lama Tsongkhapa escribió las enseñanzas de Lam.Rim, el *Lam.Rim Chenmo*. Lo escribió en otro lugar, pero creo que él enseñó algo allí. Encima de ese lugar había unas piedras en un lado, entonces yo pensé coger una de las piedras de ese lugar como reliquia. Allí estuvimos haciendo las prácticas preliminares del *Jorcho* que son las seis prácticas preparatorias, lo hicimos bastante tarde, ya estaba oscureciendo, entonces el monje que los chinos habían elegido como el jefe por así decirlo del monasterio, no el abad. No llevaba los hábitos, llevaba una *chuba*, una *chuba* es una ropa tibetana, ese monje luego nos invitó, no hablamos mucho pero nos invitó a té y nos dio la bienvenida, nos ofreció algunos dulces para darnos la bienvenida cuando llegamos allí, entonces allí en ese monasterio el objeto sagrado principal que recibieron de Lama Atisha, de Sangdu Mikyo Dorje probablemente. No me acuerdo exactamente del nombre, era un objeto que Lama

Atisha llevaba para su propia devoción, para sus propias oraciones, como objeto de culto. Ese objeto que llevaba Lama Atisha siempre consigo lo recibió Dromtonpa y entonces el monasterio, este monasterio de Radreng tenía esa reliquia, ese objeto sagrado, entonces no lo enseñaron y Massimo Corona ofreció oro a esa estatua y también creo que le ofrecimos guirnalda de perlas, como un collar de perlas para el cuello, es un objeto sagrado precioso, creo que se llama Sangdu Jampal Dorje. También dejaron ofrecimientos para que durante todo un año, en los días especiales, se hicieran ofrendas especiales, como oro o algo así, porque es un objeto sagrado realmente muy valioso. Cuando tú llegas allí a ese monasterio de Radreng, en Tíbet, en lo alto de esa habitación hay una estatua y por debajo hay agua. Dentro está la estatua y por debajo de la casa está el agua donde todo el mundo bebe, es agua bendecida, porque por el mero hecho de beber esa agua tan especial tu karma de renacer en los reinos inferiores se purifica, es una agua sagrada. Estuvieron allí, hicieron esas prácticas que antes he mencionado y luego ya nos fuimos, hicimos ofrecimientos de luces durante la práctica del *Jorcho* y aunque no era muy empinado como era ya de noche cuando bajábamos, pues algunas personas tenían sus linternas, pero el caso es que nadie se resbaló, ni nadie se cayó a pesar de que estaba muy oscuro. Nadie se cayó ni se rompió ni la nariz ni las piernas ni nada. Antes de que este grupo, cuando íbamos de peregrinación llegáramos allí, los tibetanos de la zona, a los tibetanos que vivían por allí en esa zona el gobierno chino les había dicho que no tenían que ir al monasterio para encontrarnos, para recibirnos ni vernos porque bueno sabían que yo tengo este nombre seco de Rimpoché. Si los tibetanos oyen Rimpoché enseguida acuden. Les dijeron que no podían ir y solamente una mañana vinieron cerca de diez, entre ellos una mujer tibetana que vino donde yo estaba alojado, en una tienda. Vino con algo de incienso, una planta de incienso de la zona, que llevaba como en su delantal, ella vino como hacia las diez, eso es todo, solo apareció ella y bueno, por supuesto yo no sé, yo tengo una mente muy ordinaria, pero el caso es que solo fue ella la que apareció, no apareció ningún otro tibetano, y alrededor de esa zona hay unas aldeas, unos pueblecitos muy muy pobres que apenas tienen para comer. Lo que comen es como arcilla, como una arcilla muy suave, muy suave con agua, ¿*dampa*? creo que le llaman así. Es un tipo de arcilla muy fina, Y comen eso, como fango, un lodo, eso me dijeron.

Pero bueno, la historia, perdonar que me haya extendido tanto, es que, por encima de donde estaba Lama Umapa, uno de los gurús de Lama Tsongkhapa. Creo que era sakya. Por encima de esa zona donde ellos estuvieron, estaba esa ermita del gurú de Lama Tsongkhapa, que la habían reconstruido. En la historia de Lama Tsongkhapa, al principio, él tenía muchas preguntas sobre vacuidad, la visión correcta y comunicaba con Lama Tsongkhapa directamente, y preguntaba a Manjushri a través de su maestro Lama Umapa.

Lo que nos quería decir de la historia es que había un anciano sentado cerca del monasterio. Estaba leyendo un texto (está hablando de la época de Dromtonpa). Dromtonpa le preguntó: "¿Qué estás haciendo?". Y le dijo: "Leyendo un texto de dharma". Y Dromtonpa le dijo:

"Está bien leer que leas ese texto, ¿pero no sería mejor que practicaras el dharma?" Y entonces pensó: "¿Qué será el practicar el dharma?". Entonces pensó hacer otra cosa y se puso a meditar, en vez de leer, en vez de estudiar el dharma. Y empezó a meditar. De nuevo Dromtonpa apareció, y se lo encontró donde este hombre estaba meditando y le dice: "Bueno, ¿qué estás haciendo?". Y dice: "Estoy meditando". Dromtonpa dice: "Está muy bien que medites, pero ¿no sería mejor que practicaras el dharma?". Entonces, no preguntó que quería decir con eso de practicar el dharma. Entonces, dejó de meditar y empezó a circunvalar el templo. Y de nuevo, apareció Dromtonpa, encontró a este anciano y dijo: "¿Qué estás haciendo?". "Bueno, pues estoy circunvalando el templo". Y Dromtonpa dijo: "Está muy bien que lo hagas, pero ¿no sería mejor que practiques el dharma?". Solo por fin, después de tres veces que se lo dijo, dice: "Pero bueno, ¿qué quiere decir con eso de practicar el dharma?". Y Dromtonpa dijo: "Renuncia a esta vida". Y esto está relacionado con nuestra mente. Eso quiere decir, lo que tenemos que comprender es que tooooooodos los problemas, tooooooodo el sufrimiento, que hemos experimentado desde tiempos sin principio hasta la fecha, el sufrimiento que experimentaremos en el futuro, todos los problemas de esta vida, todo, todo lo que hace que tu vida sea una vida infeliz, todos los problemas a nivel mundial. Pues igual que un árbol tiene raíces y quizás un árbol empieza con dos o tres raíces, y luego se va extendiendo en cinco o diez o más y más, lo doy como un ejemplo. Bueno pues, exactamente igual, de las tres mentes venenosas, especialmente el apego a esta vida, a esta mente mundana, las ocho preocupaciones mundanas, el apego a esta vida. De ahí vienen todos los problemas y se extienden así como las raíces, que van abarcando todo. Eso quiere decir, entonces cuando decía Dromtonpa: "Abandona esta vida" está refiriéndose a: abandona esa mente de los ocho dharmas mundanos, el apego que se aferra a esta vida, a los placeres de esta vida, de donde vienen todos los problemas...*uau uau uau*...abandona eso, abandónalo, renuncia a eso, renúncialo y así te verás libre del resto de los problemas. Así es como, de esa forma, así si verdaderamente practicas el dharma, practicarás el dharma sin error. Si sabes como practicar el dharma, la verdadera práctica del dharma, entonces tendrás una paz y felicidad increíble, y de ahí, toda la felicidad temporal. Esta vida tuya se llenará de felicidad, una felicidad increíble, la ausencia de todos los problemas, tanta paz y, a partir de ahí, poder alcanzar la felicidad a nivel último, la paz a nivel última, la liberación del samsara, de los océanos de sufrimiento samsárico, la felicidad a nivel última inmaculada de la completa cesación de los oscurecimientos y la obtención de todas las realizaciones. Y esto es lo que Dromtonpa nos decía cuando dijo: "Abandona esta vida", todo está contenido en eso.

Entonces bueno, ya que he sacado esto, quiero compartir, quiero decir, que hace muchos, muchos años, no recuerdo bien, quizá en los sesenta, en el sesenta y tres o por esa época, cuando era esta gran explosión de las drogas en Occidente, como el LSD y todas esas diferentes drogas, en las que muchos jóvenes, no se que expresión usar, pero digamos que fue una época en la que muchos jóvenes como que, se apartaron de la vida material o del desarrollo externo o simplemente del desarrollo material y también muchos de ellos leyendo a Lobsang Rampa que

hablaba de que, de esos viajes astrales, de que sin cuerpo puedes viajar y que realmente Lobsang Rampa se hizo muy famoso en Occidente. Me acuerdo en aquella época, en los comienzos con Lama Yeshe, siempre que daba una charla en ciudades, la primera pregunta que le solían hacer era: "¿Conoce usted a Lobsang Rampa?". Hablamos de los sesenta. Era la primera pregunta que le solían hacer. No sé lo que Lama Yeshe les contestaba. En esa época la gente tomaba drogas y sentían, experimentaban en su visión, tenían ciertas alucinaciones o podían experimentar que su mente podía viajar sin cuerpo, y era algo que les encajaba con sus experiencias y estaban tan sorprendidos en Occidente de todas estas experiencias, y muchos entonces empezaron a buscar por una nueva forma de felicidad. Muchos vinieron aquí a Nepal, a India, buscando una nueva forma de felicidad. Algunos encontraron el budismo, algunos quedaron realmente vinculados con la religión hinduista durante toda su vida, y algunos también vinieron, se acercaron al budismo, al dharma de Buda. En fin, de acuerdo al karma de cada uno, algunos encontraron el budismo, otros el hinduismo o algunos directamente encontraron el budismo.

Entonces, uno de nuestros estudiantes, Piero, un estudiante italiano. No ese año, sino después de un tiempo, en uno de los cursos, no me acuerdo exactamente en cuál de ellos. El caso es que, era en uno de los cursos en Kopan, de los primeros. No sé si fue el tercero o el cuarto de los cursos que hicimos en Kopan, no recuerdo exactamente, pero más o menos por aquella época. Piero había leído el libro de Milarepa en Occidente. En aquella época había dos o tres libros, estaba el libro de Lama Govinda, El camino de las nubes blancas. Lama Govinda encontró al gran yogui Dromo Geshe Rimpoché y escribió un libro de ese encuentro y, de hecho, algunas personas, gracias a ese libro, se sintieron atraídas y conocieron el budismo. Luego estaba también el libro de Milarepa y no había mucho más. Quizá había dos o tres libros, en aquella época había muy poquito. Y también había alguien en Tailandia, no me acuerdo bien de su nombre, que escribió algo sobre la rueda de la vida. Era inglés. De hecho, yo quería aprender inglés con esa persona. Entonces bueno, de acuerdo al karma de cada uno, se encontraban por unas vías u otras. Nuestra primera estudiante rusa, Zina Rachevsky, una princesa, fue nuestra primera estudiante. Zina conoció este libro de Lama Govinda y, a partir de ese libro, estuvo interesada y se fue a Darjeeling, al monasterio de Dromo Geshe. Y nosotros habíamos venido. Entonces ella vino aquí a Buxa. Aquí, en Buxa, estuve enfermo de tuberculosis y tuve que ir varias veces a Darjeeling a recuperarme. Zina había ido a Darjeeling a conocer a la reencarnación de Dromo Geshe, pero esa reencarnación ya no estaba ahí. Y creo que había un monje que se llamaba Drugdra, creo que se llamaba el Sonido del dragón, que hablaba un poquito de inglés. Conoció a Zina y la trajo a la habitación donde estábamos, abrió la puerta, él no entró dentro, y simplemente dijo: "Oh, aquí está su amiga". Entonces ella entró y tenía ese cabello largo, así desparramado, llevaba un suéter que había comprado en Darjeeling, en la estación de autobuses. Y mi maestro, el que me ayudó a tomar la ordenación en el monasterio de Dromo Geshe, en Tíbet, que hizo ofrecimientos en mi nombre y me ayudó a memorizar los dos volúmenes para ofrecer al monasterio. Y también este maestro me ayudó a memorizar, a hacer pujas durante tres años en Pagri, cerca de Bután. Este

maestro mío le ofreció té a ella, té tibetano. Una gran taza de té tibetano. Esas tazas indias tan grandes, donde los monjes tibetanos beben el té. No algo especial, pero estaba llena esa taza. Y ella se la bebió completamente. Y después de esa experiencia dijo que nunca jamás volvió a ver a Zina beber té tibetano. Nunca, nunca, después de aquello, nunca la vio beber té tibetano. Tengo que decir que el té tibetano es salado y con mantequilla. Esto no lo ha dicho Rimpoché, pero para que lo sepáis. Zina. estaba buscando a Dromo Geshe, la reencarnación de Dromo Gueshe y, bueno, así es como sucedió, me la presentaron, me la trajeron.

Piero había encontrado, había leído el libro de Milarepa, que en esa época estaba traducido. Eso le hizo a Piero dar todo lo que tenía, quiso vivir una vida ascética, como la de Milarepa y lograr la iluminación rápidamente, como Milarepa. Y quiso abandonar todos los apegos a los placeres de esta vida, la familia, amigos, el apego a la comida, a la ropa, a la reputación, a la alabanza. El lo dio todo, lo abandonó todo, sin apego, como Milarepa. Milarepa abandonó todo, soportó grandes, grandes dificultades, practicó con gran intensidad siguiendo los consejos de su gurú Marpa y logró la iluminación en una vida breve, en esta época degenerada. Ese es el ejemplo de Milarepa. Abandonó todo, los placeres de esta vida, el apego a esta vida y, con gran dificultad e intensidad, practicó y logró la iluminación. Y también, gracias a su bodichita, por su dedicación, fue muy conocido en el mundo. Cualquiera que recite siete veces su mantra renacerá en la tierra pura de Milarepa, Ngonga; es algo realmente increíble. Piero, quizá en esa época él no sabía que todo esto tiene que ver con la mente, con las tres mentes venenosas, especialmente el apego, que es la primera definición de practicante de dharma, renunciar a los dharmas mundanos y tener una vida pura y sana. Y a partir de ahí, eso se vuelve la base para poder lograr todas las realizaciones, toda la felicidad hasta la iluminación. Piero intentó imitar a Milarepa, pero desconociendo este punto que todo viene de la mente. Él, dio todo lo que tenía, todas sus posesiones materiales y se vino a Nepal. Y en esa época Piero venía como los saddhus, estaba muy delgado. No era completamente amarillo de su cuerpo, pero tenía ya, un color así un poco pálido, llevaba esa especie de harapos o de algodón como amarillento. Él llevaba eso, iba vestido como los saddhus, cuando vino aquí a Nepal. Esa tela que se transparenta dice, es algodón muy fino, cuando estaba de pie se transparentaba todo, dice.

Bueno, se ve que le están diciendo algo de la hora, parece ser. O sea, que lo acabará mañana. No puede completar la historia. Entonces, nos da mucho las gracias y bueno, ahora nos está diciendo lo que ha escrito en estos muñecos.

Uno ya os lo he dicho, que lleva OM PADMA USHNISHA BIMALE HUM PHAT. Bueno por hoy es suficiente, quizá mañana continuemos o el año que viene o la próxima vida.

Dedicamos para generar la bodichita

Que los méritos del presente, pasado y futuro acumulados por mi y por los innumerables seres y budas, podamos generar la mente de la bodichita en el corazón de todos los seres, en ti y a aquellos que hayan generado la mente de la bodichita pueda desarrollarse.

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE

Que la suprema joya de la bodichita

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

que no ha nacido, surja y crezca,

KYE PA NYAM PA ME PA YI

y que la que ya ha nacido no disminuya

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

sino que aumente más y más.

Toda la gente que ha muerto, especialmente en relación con el coronavirus. Los cientos y miles que están muriendo en Estados Unidos, Italia, etc. Esta gran cantidad de muertos que, a menos que haya una guerra mundial, no ves esa gran cantidad de muertos. Recemos por todos ellos. Como os he dicho en el pasado, y como decía antes, que todos aquellos que están enfermos puedan verse libres de la enfermedad y que nunca vuelvan a enfermar, que estén siempre libres de la enfermedad. Que nunca, jamás vuelvan a enfermar.

SEM CHÄN NÄ PA JI NYE PA

Que todos los enfermos

NYUR DU NÄ LÄ THAR GYUR CHIG

se liberen rápidamente de sus dolencias.

DRO WÄI NÄ NI MA LÜ PA

Que ninguna de las enfermedades

TAG TU JUNG WA ME PAR SHOG

que hay en el mundo vuelva a producirse.

Debido a los méritos del presente, pasado y futuro acumulados por mi y los innumerables méritos del presente, pasado y futuro acumulados por los innumerables seres y budas que, debido a eso, esta oración se cumpla.

Y ahora, para que nosotros y todos aquellos enfermos, muertos que, para todos los seres, que en todas nuestras vidas podamos encontrar amigos virtuosos mahayana, como Lama Tsongkhapa. Que sean nuestros maestros mahayanas, virtuosos directos y que nunca nos separemos del camino alabado, admirado por todos los budas. Que jamás nos separemos de estos caminos.

TSHE RAB KÜN TU GYÄL WA TSONG KHA PÄ

Por la fuerza del Victorioso, Tsong Khapa

THEG CHHOG SHE NYEN NGÖ SU DZÄ PÄI THÜ

Actuando como nuestro amigo mahayana virtuoso en todas nuestras vidas

GYÄL WÄ NGAG PÄI LAM ZANG DE NYI LÄ

Pueda nunca separarme ni por un segundo

KÄ CHIG TSAM YANG DOG PAR MA GYUR CHIG

Del camino puro altamente admirado por los Victoriosos.

También podemos decir simplemente “Gurú perfecto”.

También quiero mencionar estos versos de la *Guirnalda preciosa* de Nagarjuna (v. 483) que son increíbles.

SA DANG CHHU DANG ME DANG LUNG

Como la tierra, el agua, el fuego y el viento,

MÄN DANG GÖN PÄI SHING ZHIN DU

Las medicinas y la leña de los bosques

TAG TU SEM CHÄN THAM CHÄ KYI

Que pueda siempre ser objeto de disfrute de los seres

RANG GAR GAG ME CHÄ JAR SHOG

Como ellos deseen y sin ninguna resistencia

Tierra, agua, fuego, aire, medicinas, como el fuego que calienta en los monasterios, que yo pueda ser siempre como éstos. Que los seres disfruten de mí como están disfrutando de la tierra, agua, fuego, etc. sin ningún tipo de resistencia o de obstáculo. Que puedan siempre disfrutar de mí como disfrutan de estos elementos, de la misma forma que quieren.

El verso en sí dice:

ས་དང་ལྗང་དང་མི་དང་རླུང་།
ལྷན་དང་དགོན་པའི་ཤིང་བཞིན་དུ།
རྟག་ཏུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།
རང་དགའ་དགག་མེད་སྤྱད་བྱུང་ཤོག།

Sin que nada se interponga, que pueda yo ser siempre³

un objeto de disfrute para todos los seres

de acuerdo a sus deseos, como lo son la tierra,

el agua, el fuego, el viento, las plantas medicinales y los árboles.

³ Traducción de Karen Molina

Si piensas de esta forma, es una actitud de bodisatva increíble. Mantener esto presente cada día, cada día. Esta práctica es increíble.

Y luego hay otro verso, también aquí en la *Guirnalda preciosa*, creo, que habla de “que pueda considerar a los seres tan preciosos como mi propia vida”. No voy a dar ahora toda la traducción, yo os la doy.

[Rimpoché recita el verso de la *Guirnalda preciosa* (v. 484):]

མེས་ཅན་རྣམས་ལ་སྟོག་བཞིན་པ་ངས། །
བདག་ལ་དེ་དག་ཆེ་པ་ངས་ཤོག། །
བདག་ལ་དེ་དག་སྟོན་སྟོན་ཅིང་། །
བདག་དགེ་མ་ལུས་དེར་སྟོན་ཤོག། །

SEM CHÄN NAM LA SOG ZHIN PHANG

Que pueda querer a los seres más que a mi propia vida.

DAG LA DE DAG CHHE PHANG SHOG

Que los seres me consideren como lo más querido.

DAG LA DE DAG DIG MIN CHING

Que todas sus negatividades maduren en mi.

DAG GE MA LÜ DER MIN SHOG

Y todas mis virtudes maduren en ellos.

Dice: “Pueda querer a los seres lo que más, como a mi propia vida”. De estimar el yo, como ya os he mencionado, de ahí viene todo el sufrimiento pasado, presente y futuro, todos los obstáculos. Todo viene de esa actitud egocéntrica de estimar principalmente el yo. Mientras que, estimar a los demás, de los demás, viene toda la felicidad del pasado, presente y futuro desde el tiempo sin principio, incluyendo la iluminación. Y como también os he dicho, Buda, Dharma y Sangha, en los que tomamos refugio, viene de los seres. Por tanto, pueda estimar a los seres más que a mi propia vida, más que a mí. Y esa es la práctica. Por eso abandonamos el yo en vez de, ahora en la actualidad, abandonamos a los demás. Entonces, entre uno y los demás, entre todos, a quien queremos más es a nosotros mismos, entre uno y los infinitos seres. Y siempre así, desde tiempo sin principio, ha sido nuestra actitud y, por eso, no hemos logrado la iluminación. Mientras que, los innumerables budas, antes eran como nosotros, tenían también engaños, problemas, sufrimiento, pero ellos pudieron cambiar sus mentes. Renunciaron al yo y estimaron a los demás, de donde viene toda la felicidad. Renunciaron al yo, que es de donde viene todo el sufrimiento y estimaron a los demás, que es de donde viene toda la felicidad. y gracias a ese cambio, lograron la iluminación hace tanto tiempo. Pero nosotros, todavía no hemos llegado a eso, y seguimos solo centrados en la propia felicidad. Queremos al yo antes que a los demás. Entonces, aquí en este verso nos dice: “Que pueda el sufrimiento de todos los seres madurar sobre mí y pueda mi

virtud madurar en ellos. De forma que, sus karmas negativos, es decir, todos sus sufrimientos, todo, pueda madurar en ti, en tu corazón, donde mora tu enemigo, la actitud egocéntrica y, de esa forma, que toda tu virtud pueda madurar en los demás”.

Entonces llegamos a la actitud egocéntrica para destruirla. Y estos dos versos dicen: “Que pueda querer a los seres como a mi propia vida, que pueda quererlos más que a mí mismo, que sus negatividades puedan fructificar sobre mí, y mis virtudes sin excepción maduren en ellos”. Todo esto viene de la *Guirnalda preciosa* y ahora otro verso, también de la *Guirnalda preciosa*.

[Rimpoché recita:]

DAG LA DE DAG DIG MIN CHING

Que todas sus negatividades maduren en mi.

DAG GE MA LÜ DER MIN SHOG

Y todas mis virtudes maduren en ellos.

La guirnalda preciosa (v. 485):]

ཇི་སྲིད་སེམས་ཅན་འགའ་ཞིག་གྲང་། །
གང་དུ་མ་སློལ་དེ་སྲིད་དུ། །
དེ་ཕྱིར་ཐོབ་ཀྱང་གནས་ཀྱིར་ཅིག
བྱང་ཚུབ་ཐོབ་གྲང་གནས་ཀྱིར་ཅིག

JI SI SEM CHAN GA ZHIG KYANG

Mientras que haya seres en cualquier lugar,

GANG DU MA DRÖL DE SI DU

que no hayan sido liberados (del samsara),

DE CHHIR LA NA ME PA YI

aunque yo haya logrado la iluminación,

JANG CHHUB THOB KYANG NÄ GYUR CHIG

pueda yo permanecer (en el samsara) para el beneficio de los seres

Por supuesto, la forma de expresarlo habla de todos los seres, pero es que, incluso si pensamos solo en un ser, hasta liberar incluso un solo ser del samsara, hasta ese momento e incluso, aunque yo pudiera haber logrado antes de la iluminación, pero aquí en esta oración nos dice: “Incluso aunque sea por un solo ser, pueda yo morar en el samsara, aunque yo haya logrado la iluminación, pueda yo permanecer por ellos”. La oración dice: “Mientras que haya seres en cualquier lugar que no hayan sido liberados, aunque yo haya logrado la iluminación, pueda yo permanecer para el beneficio de esos seres”.

Hay muchos médicos y enfermeras que trabajan en los hospitales y que se contagian y que mientras están cuidando a unos, llegan otros enfermos y están así, totalmente atareados, y acaban recibiendo la enfermedad, siendo contagiados. Y así, muchos han sido contagiados y mueren dedicando su vida, desde su corazón, para los demás. Ayudando a los demás mueren, se ofrecen realmente a los demás. Bueno, pues rezamos para que nunca renazcan en los reinos inferiores. Y esa es la mejor muerte realmente, la mejor muerte, morir ayudando a otros, por otros. Porque, de todas formas, vamos a morir. Y cualquiera de nosotros podemos morir con un karma negativo, con problemas, con ignorancia, apego, enfado, etc. Con tanto sufrimiento, tantos problemas y encima renacer en los reinos inferiores durante eones. Pero, sin embargo, si tu estás ayudando a los demás, si estás esforzándote en beneficiarlos, dando tu vida, sacrificando tu vida con buen corazón para los demás, tu vida tendrá sentido. Pues como antes aquí, en el verso de Nagarjuna, en las enseñanzas, la mejor forma de morir es morir por los seres. Y es justo lo opuesto, y así de esa forma, uno no renace en los reinos inferiores, sino que tiene un renacimiento superior o en una tierra pura. Bueno, lo dejamos aquí.

Otras dedicaciones

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres sintientes y budas, que existen como mero nombre, pueda yo, que existo como mero nombre, lograr la budeidad, que existe como mero nombre, la iluminación completa, que existe como mero nombre, y conducir a todos los seres, que existen como mero nombre, a ese estado de iluminación, que existe como mero nombre, por mí mismo, solo, que existo como mero nombre.

JAM PÄL PA WÖ JI TAR KHYEN PA DANG

Así como el valeroso Manjushri y Samantabhadra

KÜN TU ZANG PO DE YANG DE ZHIN TE

comprendieron la realidad tal como es,

DE DAG KÜN GYI JE SU DAG LOB CHHIR

yo también dedico estos méritos de la mejor manera,

GE WA DI DAG THAM CHÄ RAB TU NGO

para poder seguir su perfecto ejemplo

DÜ SUM SHEG PÄI GYÄL WA THAM CHÄ KYI

Dedico todas estas raíces de virtud

NGO WA GANG LA CHHOG TU NGAG PA DE

con la dedicación alabada como la mejor

DAG GI GE WÄI TSA WA DI KÜN KYANG

Por los victoriosos así idos de los tres tiempos,

ZANG PO CHÖ CHHIR RAB TU NGO WAR GYI
para poder realizar buenas acciones.

JIG TEN KHAM DIR PHÄN DE MA LÜ PA
Joya que concedes y colmas los deseos,
GANG LÄ JUNG WÄI SAM PHEL YI ZHIN NOR
fuelle de todo beneficio y felicidad en este mundo,
KA DRIN TSHUNG ME TÄN DZIN GYA TSHO LA
a ti, de bondad incomparable, Tenzin Gyatso, te suplico:
SÖL WA DEB SO THUG ZHE LHÜN DRUB SHOG
que todos tus sagrados deseos se cumplan espontáneamente.

Muchas gracias, creo que ya os lo he dicho. Gracias, gracias, gracias.