

Consejos de Lama Zopa Rimpoché

*Usar el placer y sufrimiento,
experimentar el virus para el
beneficio de los seres y lograr la
iluminación*

Monasterio de Kopan, Katmandú, Nepal

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,
15 abril 2020

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

Valencia, 3 de agosto de 2020

© FPMT Inc., 2020

Usar el placer y el sufrimiento, experimentar el virus para el beneficio de los seres y lograr la Iluminación.

Mis muy queridos, muy bondadosos, muy preciosos, joyas que satisfacéis los deseos, todos vosotros estudiantes, amigos, padres, madres, hermanos, hermanas.

Lo mejor es la Bodhichitta

Kyabje Khunu Lama Rimpoché dijo, en las *Alabanzas a la bodhichita*, que está publicado en castellano por ediciones Dharma, en el libro *Lámpara preciosa*:

KÜN LA PHÄN PAR DÖ NA JANG SEM GÖ

Si deseas beneficiar a todos los seres, necesitas bodichita.

KÜN DANG DZA WAR DÖ NA JANG SEM GÖ

Si deseas intimar con todos los seres, necesitas bodichita.

KÜN GYICLO TÄ DÖ NA JANG SEM GÖ

Si deseas ganarte la confianza de todos los seres, necesitas bodichita.

KÜN GYI SHE NYEN DÖ NA JANG SEM GÖ

Si deseas guiar a todos los seres, necesitas bodichita.

"Si deseas beneficiar a todos los seres, necesitas la bodichita, el pensamiento de la Iluminación", "si deseas estar cerca o ser amigo de todos los seres, necesitas la bodichita, el precioso pensamiento de la Iluminación".

"Si deseas que todos confíen en ti", la gente en general quiere eso, quieren tener a alguien en cuenta; para algunas personas es difícil, porque incluso diciendo a veces la verdad, la gente no se fía de ti. Cuando eso sucede, es porque tú, en el pasado, has engañado a otros, mentiste, engañaste a otros y ahora no se fían de ti. Y sucede esto, aunque digas la verdad, la gente no te cree. Estas cosas suceden, es nuestra experiencia.

Y sin embargo, para otras personas, la gente enseguida se fía de ellos, cualquier cosa que dicen, la gente les cree, dicen algo y les creen, incluso aunque la persona diga cosas erróneas. Por ejemplo, la gente que enseña meditación, que son llamados "gurús", algún tipo de gurú espiritual, cualquier cosa que esa persona diga, hay mucha gente que le cree. Ya sea verdad o mentira, oyes su voz, y en seguida te lo crees. En el pasado, esas personas a las que ahora se les cree, que se confía en ellos, no engañaron a otros. Es el resultado de no haber engañado a otros.

Por eso, Kyabje Khunu Lama Rimpoché nos dice: "Si tú lo que quieres es que la gente, los seres, confíen en ti, entonces necesitas este pensamiento precioso hacia la iluminación, la

bodichita. Si deseas ser un amigo espiritual, un maestro para todos los seres, necesitas bodichita, el precioso pensamiento de la Iluminación".

Repito de nuevo: Si deseas beneficiar a todos los seres, lo mejor de lo mejor, es la bodichita, la realización de la bodichita. Para eso, necesitas aprender la bodichita; reflexionar, meditar, necesitas practicar la bodichita. Al principio, hay que generar la motivación de la bodichita "con esfuerzo", aunque no sea la auténtica, hay que esforzarse en ello. Y eso te va a conducir a tener esa experiencia de la bodichita sin esfuerzo, a lograr esa realización.

Y si también deseas sentirte cercano a todos los seres, tener amigos o que los seres te consideren como su amigo, lo mejor es la bodichita. Normalmente en el mundo, por ejemplo, a la gente que tiene dinero, que materialmente están bien, que tienen riqueza, la gente se acerca a ellos; normalmente esta gente adinerada siempre tiene a algunos a su alrededor. Cuando tienes dinero, incluso aunque no quieras la gente se te acerca.

Por ejemplo, si uno es un cantante famoso, por el poder de tu voz, de tu canción, atraes a millones de personas. Si tienes un cuerpo atractivo, eso atrae a la gente; dependiendo de los seres, hay diferentes cosas que hace que la gente se sienta atraída hacia ti. Aun así, lo mejor de todo, es no engañar a otros, lo mejor es la bodichita, tener esa realización. Y para tenerla, tienes que empezar desde el buen corazón. En general, al tener un buen corazón, no una mente negativa, sino un buen corazón, si lentamente vas familiarizándote con ese buen corazón, eso te conduce hacia la bodichita.

Así, si tú quieres que confíen en ti, lo mejor es la bodichita. Si quieres que la gente se fie de ti, lo mejor es la bodichita; y para eso, no engañes nunca a nadie. Si quieres guiar a los seres, ser su amigo espiritual, lo mejor es la bodichita. De esta forma, todo conduce hacia la iluminación. Con bodichita puedes conducir a todos hacia la Iluminación, puedes guiar a los seres hacia la felicidad inmaculada de la completa cesación de los oscurecimientos y la completación de todas las realizaciones, la iluminación completa. Eso es lo mejor. Os leo el verso 22, de la *Lámpara preciosa* de Khunu Lama Rimpoché:

Si deseas beneficiar a los seres, necesitas bodichita.

Si deseas intimar con todos los seres, necesitas bodichita.

Si deseas ganarte la confianza de todos los seres, necesitas bodichita.

Si deseas guiar a los seres, necesitas bodichita.

La motivación para escuchar las enseñanzas de lo.jong.

Piensa: "El propósito de mi vida no es para lograr la liberación del samsara solo para mí mismo, el glorioso estado de paz de la liberación del samsara, ese no es el verdadero significado de la vida; el verdadero propósito es beneficiar a los seres".

Beneficiar a un ser, o a los innumerables seres, y poder liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico, liberándoles de las causas del sufrimiento, engaños y karma. Las causas del sufrimiento vienen de sus mentes, eso es lo que causa el sufrimiento que los

seres experimentan. Esos pensamientos negativos, esas mentes perturbadas, no saludables, esas mentes venenosas, la ignorancia, el apego, el enfado, el pensamiento egocéntrico, la raíz del samsara, la ignorancia que sostiene el "yo" y los agregados como existiendo verdaderamente, existiendo por su propio lado, por su propia naturaleza, como real.

Entonces, para poder llevar a todos y cada uno de ellos a la budeidad, a la completa Iluminación, al estado de la mente despierta, la omnisciencia, la completa cesación de los oscurecimientos y completar todas las realizaciones, poder llevar a los seres a ese estado, para poder hacer eso de forma perfecta, necesitamos lograr la omnisciencia.

Usar el placer y el sufrimiento para lograr la iluminación.

El tema de esta ocasión, de acuerdo a la situación que estamos atravesando en el mundo, también en general por supuesto, pero especialmente en esta época en que estamos afectados por el virus y el mundo está tan asustado; por ejemplo en Estados Unidos, cada día muere tanta gente, no sé si seiscientos el otro día, o más, o la situación en Italia, en España, y sobre todo Estados Unidos; en China que no se sabe exactamente el número, ya que el gobierno no controla estas cifras. Incluso en un día, ¡cuánta gente muere por este virus!

Aquí estamos hablando de transformar los problemas o el sufrimiento en felicidad. Cuando escuchamos esto, puede parecer transformarlo solo en una felicidad temporal, a corto plazo, pero no. Estoy hablando de utilizar todo esto, transformarlo en felicidad. Pero ¿qué tipo de felicidad? Al camino que conduce a la iluminación, a la felicidad de la Iluminación, utilizar esos problemas en ese camino a la Iluminación, para que podamos lograr la iluminación para los innumerables seres.

Los innumerables seres de los infiernos, que en este momento están soportando unos sufrimientos inimaginables. Por ejemplo, el reino infernal de "revivir una y otra vez", o el de la "línea negra", o el de "juntarse y separarse", o el de los "grandes aullidos", el "caliente" o el "extremadamente caliente", y sobre todo el reino infernal de "sufrimiento inexhaustible", Nyalwa Nyarme.

Hay innumerables seres, en estos momentos, que están sufriendo lo inimaginable, como a menudo suelo decir, pero es bueno recordarlo una y otra vez. Dijo Nagarjuna, en *Carta a un amigo*:

DUNG THUNG SUM GYA DRUG CHU TAB PA YI
¿Qué necesidad hay de decir que habría un sufrimiento increíble
RAB TU DRAG TU TSHÖN GYI MÖ CHI GÖ
si trescientas sesenta espinas atravesaran tu cuerpo?
DE NI NYÄL WÄI DUG NGÄL CHHUNG NGU LA'ANG

**Sin embargo, si lo comparas incluso con
ÖL YANG MI YI CHHAR YANG MI PHÖ DO
el más pequeño sufrimiento en los infiernos, no hay comparación posible.**

En este texto, nos recuerda Nagarjuna el sufrimiento de trescientas espinas que se clavan en el cuerpo. Imagínate el sufrimiento que eso supone, si solo una pequeña espina clavada en la planta del pie ya te resulta insoportable, no te permite caminar. El sufrimiento que significaría ser atravesado con violencia por todas esas espinas, no se aproxima ni siquiera a los pequeños sufrimientos de los infiernos. Comparado con el más mínimo sufrimiento de los reinos inferiores, trescientas lanzas o espinas que se te clavan, no sería nada.

El verso dice exactamente: "El sufrimiento de ser pinchado con violencia, durante un solo día, por trescientas sesenta lanzas o espinas, no se aproxima ni iguala a una porción, a un instante del sufrimiento más pequeño en los infiernos". Imagínate; este sufrimiento lo están experimentando los innumerables seres en los infiernos, o los innumerables seres de los reinos inferiores como los pretas, animales, etc. Cuando contemplamos el sufrimiento de los seres en diferentes lugares, por ejemplo, las vacas que tienen esos cuerpos tan grandes, cuando las llevan al matadero (creo que Rimpoché está refiriéndose a un vídeo que ha visto) y están todas ahí, confinadas.

Otro ejemplo, los pescadores. Y como se tortura y se daña a los animales para comer carne. Por ejemplo, la gente adinerada, si pienso en ellos, en mucha gente que tiene grandes fortunas, las han hecho debido al sufrimiento de otros, o el sufrimiento en relación a los animales. Y la verdad es que no tienen ni idea, no han encontrado el dharma y no saben nada del karma; todas estas personas durante toda su vida no han encontrado el dharma y no comprenden el karma, y tendrán que experimentar esos sufrimientos terribles, durante eones y eones, en los reinos inferiores.

Incluso en el reino humano, cuando nacen siguen experimentando tanto sufrimiento debido a los karmas del pasado, y tienen que experimentar los resultados similares a la causa, y el resultado de volver a repetir esas acciones negativas, debido a la familiarización con ellas en las vidas pasadas. Durante eones y eones sufriendo, porque no saben que están creando causas de sufrimiento; piensan que están creando causas de felicidad, pero están totalmente equivocados; piensan que eso es causa de felicidad porque así obtienen dinero, pero en realidad eso les lleva a tener que experimentar tanto y tanto sufrimiento durante eones.

Y todo esto es debido a la ignorancia; su mente es como un cielo totalmente oscuro, sin sol, sin luna, sin estrellas. Y no solo tan oscuro, no solo eso, sino que es un cielo o un espacio con una gran neblina, la ignorancia funciona así. Entonces, para poder liberar a los innumerables seres, a los innumerables seres humanos, innumerables suras, asuras y los seres de todos los reinos del sufrimiento, es decir, para poder liberarles de la ignorancia y

así poder llevarles hacia la Iluminación, uno utiliza el propio sufrimiento que está experimentando.

Ya sea enfermedad, cualquier problema que experimentes, cualquier cosa que no desees, que estés experimentando constantemente una y otra vez, lo utilizas para lograr la Iluminación. Increíble, para los seres, todos los seres. Es impresionante, increíble, increíble. Incluso para poder liberar a todos y cada uno de ellos del samsara, de los océanos de sufrimiento samsárico y poderles llevar a la Iluminación, con esta finalidad, tú utilizas ya sea las situaciones agradables y placenteras o el sufrimiento. Y para eso, para poder liberar a los seres del sufrimiento y llevarles a la iluminación necesitas lograr tú mismo la iluminación. Por eso es importante poner en práctica estas enseñanzas del adiestramiento mental, el lo.jong; y para eso vamos a escuchar estas enseñanzas, con esta motivación, sabiendo porqué las estamos escuchando, sabiendo cual es nuestro objetivo último, que necesitamos lograr la Iluminación para poder liberar a los seres y conducirles a la iluminación.

Experimenta el virus para el beneficio de los seres.

Quería mencionar, sin esperar a después para decirlo porque podría llevarme demasiados días, y quizá no acabe; voy a mencionar algo ahora. Si por ejemplo, eres contagiado por el virus, ya lo he dicho en enseñanzas anteriores, experimentalo por los seres y así será valioso, tú lo experimentas en nombre de los demás. Generas la actitud de que, ya que lo estás experimentando, que seas tú quien lo experimente en vez de los innumerables seres de los que has recibido la felicidad que has experimentado en el pasado, desde renacimientos sin principio, la que experimentas ahora y experimentarás en el futuro, incluyendo la liberación del samsara y la gran liberación de la Iluminación, la felicidad inmaculada o incluso de donde vienen Buda, Dharma y Sanga, a los que rezamos y tomamos refugio. Todo esto, viene de los innumerables seres.

Entonces nosotros experimentamos en vez de ellos, esta enfermedad, ya que toda esta felicidad viene de todos ellos. Y como he dicho, ellos son lo más precioso, lo más bondadoso, lo más querido; son como las joyas que satisfacen para ti, tus deseos.

Porque toda esta felicidad viene de ellos, por eso son como esas joyas que satisfacen tus deseos para ti.

Por eso, si estas contagiado, cualquier sufrimiento, experimentalo por los demás; con el deseo de que los otros se vean libres de esa enfermedad, o de ese sufrimiento. Y no solo eso, piensa que no basta con lograr el nirvana, sino que puedan lograr el gran nirvana, la felicidad inmaculada de la iluminación. Así que tú experimentas tu enfermedad, con ese deseo de que los otros se vean libres de la misma. Si tú eres capaz de practicar así, si eres capaz de pensar así, esa es la mejor vida. Esa es la mayor de las purificaciones y esa es la forma de hacer una gran acumulación de méritos.

En cada minuto, en cada segundo, te estas acercando de esta forma a la Iluminación. Y eso, es lo mejor, es la mejor vida. Buda, en el pasado era como nosotros, los seres ordinarios, con sus engaños, problemas y demás. Pero en su momento, el Buda empezó a estimar a los demás, renunció a su "yo", al ego, de donde vienen todos los problemas; esa actitud egocéntrica pendiente de uno mismo, no nos permite ayudar a los demás, hacer que sean felices. Entonces, renuncia a esa mente egocéntrica, eso es lo que hizo el Buda. Eso cambió completamente su mente. Por eso, estima, ama a los demás, preocúpate por ellos mucho más que por ti.

Como la oración que hacemos al final, en la dedicación: Estima a los demás y renuncia al ego, al "yo". Suéltalo, suéltalo. Y así el Buda, con esa actitud, logró la Iluminación y logró llevar a la iluminación a los innumerables seres, y nos está llevando a nosotros a la iluminación. El Buda, de quien hemos conocido el dharma, ahora, nos está llevando a la iluminación; pero por supuesto, por nuestra parte, necesitamos practicar la bodichita. Porque si no lo haces, no vas a lograr la Iluminación, que es lo que el Buda desea. Cuando un ser logra el estado de Buda, eso le permite llevar a innumerables seres a ese estado.

El Buda practicó las seis paramitas para ti.

El Buda experimentó y soportó increíbles dificultades y austeridades para lograr la iluminación, para lograr los dos cuerpos del dharmakaya y el rupakaya. La sagrada mente, el dharmakaya, y el sagrado cuerpo, el rupakaya. Logró eso por nosotros, para ti. Para para ser capaz de guiar a los seres, para guiarte a ti.

El Buda practicó todo ese esfuerzo, todas esas austeridades, para liberarnos, para liberarte de los océanos de sufrimiento samsárico, incluso para liberarnos del nirvana inferior y llevarnos a la iluminación. El Buda, en sus vidas previas, durante tres grandes eones incontables, practicó la generosidad con su sagrado cuerpo para los innumerables seres; no solamente como en el ejemplo en que ofreció, en Namó Buda en Nepal, su cuerpo a la tigresa. No solamente eso, sino en muchas otras ocasiones en que ofreció sus ojos, sus miembros, su vida, que practicó la generosidad durante esos tres grandes eones incontables. ¿Puedes imaginarlo? También practicó la moralidad, con tanta dificultad, con tanto esfuerzo, la practicó para ti, por ti, para tu beneficio, y practicó la paciencia, para ti, durante tres grandes eones incontables.

Practicó la perseverancia, el esfuerzo entusiasta, durante tres grandes eones incontables para ti, y también practicó la concentración, la meditación y la sabiduría. Es decir, las seis paramitas, y las diez paramitas, practicó todas y cada una de ellas durante tres grandes eones incontables para beneficiarte a ti.

El Buda te está guiando ahora

El Buda completó la acumulación de los méritos del método y la sabiduría, logró el dharmakaya y el rupakaya y logró el estado de omnisciencia viendo directamente el pasado, presente y futuro, sin error. Sin alucinación, sin ignorancia, sin engaños. Sin el más mínimo error. Por tanto, en sus acciones no hay el más mínimo error, y de esa forma, nos guía, te está guiando.

Por eso, todas las virtudes que acumulas cada día, incluso haciendo ofrecimientos al Buda, cualquier práctica de moralidad, cualquier número de preceptos que mantengas, cualquier virtud que acumules, eso es el Buda guiándote. Con la comprensión que tengas de la renuncia, la bodichita, la visión correcta, las enseñanzas de tantra, con tanta comprensión como tengas de todo esto, o tu capacidad de practicar el método y la sabiduría camino a la Iluminación, y así crear las causas para lograr la Iluminación, eso, es como el Buda te está guiando. El Buda te está guiando así.

Tienes que saberlo, no pienses: "Oh, el Buda está guiando a otros", o "me está guiando de otra forma, como milagrosa". No, no nos está guiando de esa forma, sino a través de todo esto que acabo de mencionar; o que el Buda nos guía haciendo un despliegue de luces, lo que sea, no es así. Uno puede también pensar: "Es de otra forma, como me guía" y pensar que eso no es el Buda guiándonos, como si fuera algo distante, no es así.

El gurú dándote enseñanzas a ti, mostrándote el camino a la iluminación, las dos verdades, las bases, el camino del método y la sabiduría, el objetivo, dharmakaya y rupakaya; eso es el Buda guiándote. Eso es lo que tienes que saber, tienes que reconocerlo, eso es el Buda guiándote. Por eso, el Buda dejó para ti las ochenta y cuatro mil enseñanzas y las tres cestas, las enseñanzas Pratimoksha, las enseñanzas del sutra Mahayana o el tantra Mahayana. Todas estas enseñanzas el Buda las dejó en este mundo, y las dejó para ti. Tienes que reconocer eso, tienes que reconocer la bondad del Buda, la bondad infinita como el espacio, esa bondad para ti.

La responsabilidad de lograr la iluminación está en tus manos

Por eso, ahora, la responsabilidad está en tus manos, ya sea que quieras liberarte de los reinos inferiores y nunca nacer de nuevo en los reinos inferiores, o ya sea que quieras liberarte de los océanos de sufrimiento samsárico, ya sea que quieras liberarte del nirvana inferior y no quedarte atrapado en ese nirvana inferior durante eones y eones, o que quieras lograr la Iluminación tras tres grandes eones incontables acumulando mérito y sabiduría; y no solo eso, sino poder practicar el tantra y lograr la iluminación en esta época degenerada, en una vida breve. Como Milarepa, o Gyalwa Ensapa, que lograron así la iluminación. Por eso el Buda reveló estas enseñanzas, y ahora están a tu alcance, ahora están en tus manos. Ahora ya depende de ti el que practiques correctamente lo que se te ha enseñado, ya depende de ti.

Experimentar el virus para los innumerables seres es el mejor dharma

Si por ejemplo, has sido contagiado por el virus, entonces experimenta eso para el beneficio de los seres. No importa lo doloroso que sea, experimentalo por los demás. Incluso por un solo ser, experimentarlo ya es una purificación increíble, es causa de iluminación; pero aquí estamos hablando además de que, si has contraído el virus por ejemplo, o cualquier otro sufrimiento, experimentarlo por los innumerables seres. Y que puedan ellos verse libres de ese sufrimiento y puedan lograr la Iluminación. Si eres capaz de hacerlo, si puedes transformar tu mente con esa actitud, esa será la vida más feliz, en vez de tener la actitud de: "Oh, yo soy lo más importante, lo más importante", ese "yo" real como lo primero, que es la raíz de samsara; la ignorancia que se aferra al yo, esa ignorancia, eso que tú aprecias tanto, ese yo real, la raíz del samsara, el pensar que es lo más importante, lo más precioso, por tanto mi felicidad es lo más importante y los demás no me importan. Bueno, pues eso, justamente esa actitud, es lo que te impide lograr la Iluminación.

Es lo que nos ha impedido liberarnos del samsara desde renacimientos sin principio hasta ahora, por eso, el mejor de los dharmas es ese. Si tienes dolor de muelas, experimentalo por los seres, o si tienes un fuerte dolor de cabeza, experimentalo por los seres. Si por ejemplo tienes un dolor de cabeza, hay algunas personas que sufren de migrañas, jaquecas, durante toda su vida; entonces experimentalo para la felicidad de los seres. Ese es el mejor de los dharmas, la forma rápida de lograr la Iluminación, y todos los beneficios, la bodichita, todos los beneficios que se explica en el Lam.Rim, el Bodisatvacharyavatara, ahí se explican todos esos beneficios.

Eso es lo mejor que puedes hacer, el mejor de los dharmas, experimentar tus sufrimientos por los demás, y que éstos se vean libres de los mismos. Incluso, las cosas desagradables más pequeñas que experimentes, piensa también que lo estas experimentando por los demás y para que ellos se vean libres de esa situación. No importa cuánto sufrimiento experimentes, experimentalo por los demás, y de esta forma lo transformas en néctar, es como transformar el veneno en néctar, con la bodichita.

El sufrimiento viene de pensar en lo falso como verdadero

El lo.jong, el adiestramiento mental de transformar los sufrimientos en felicidad, son enseñanzas muy profundas. Reconociendo la verdad y lo falso en nuestra vida, lo que sucede es que de donde vienen todos los sufrimientos, eso es falso, pero sin embargo crees que es verdadero, piensas que todo es verdadero. Y lo que es "falso", es la verdad. Sin embargo lo que es verdadero, piensas que es falso.

El "yo", la acción, el objeto, samsara, nirvana, iluminación, infierno, existen como meros nombres, es como son las cosas, pero para ti, que no tienes los méritos para comprenderlo, piensas que eso es nihilismo, que no es verdad, que no existe así, piensas que eso es

nihilismo. Normalmente no piensas así, pero incluso aunque se te expliquen estas cosas, piensas que eso es caer en el nihilismo; aunque se te explique la verdad, crees que es falso. La verdad que contemplamos y que no comprendemos, pensamos que es falsa y de ahí vienen todos los sufrimientos. Tienes que saber eso.

La raíz de todo sufrimiento es la ignorancia

Como he mencionado anteriormente, en la *Alabanza a la originación dependiente*, compuesta por Lama Tsongkhapa, que habla de la vacuidad y del surgir dependiente, que comprendiendo el surgir dependiente logras la comprensión correcta de la vacuidad; de como el Buda mismo logró la realización completa, se liberó del samsara y logró la Iluminación, el estado libre de los oscurecimientos de los engaños y los oscurecimientos sutiles a la omnisciencia. Así el Buda, que alcanzó ese estado, nos reveló el surgir dependiente.

JIG TEN GÜ PA JI NYE PA

Por mucho sufrimiento que experimenten los seres comunes,

DE YI TSA WA MA RIG TE

su raíz es la ignorancia.

GANG ZHIG THONG WÄ DE DOG PA

Con la visión de la vacuidad, eres capaz de detener la ignorancia.

TEN CHING DREL WAR JUNG WAR SUNG

Por lo tanto, el Buda reveló la originación dependiente.

Como mencioné en otras ocasiones, en este verso dice: "Todo el sufrimiento que los seres samsáricos experimentan, la raíz de todos esos sufrimientos", por poner un ejemplo, cuando la gente está deprimida como por ejemplo ahora, en relación al coronavirus, todos los sufrimientos que se experimentan, incluyendo el sufrimiento que alguien pueda experimentar, quizá, por estar gordo, o los que piensan que están delgaditos y por eso tienen que comer mucho; no sé, experimentado sufrimiento incluso por estas cosas, a lo mejor por comer mucho, otros no comen, o algunos que piensan que están gordos cuando en realidad están muy delgados, como la anorexia.

Bueno, pues todos estos sufrimientos, ya sean físicos o problemas mentales, el sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento del nacer, envejecer, enfermar, morir; o los sufrimientos de los placeres samsáricos, son de la naturaleza del sufrimiento y por eso cambian, y por eso no duran, ni continúan ni se incrementan, mientras que la felicidad del dharma puede continuar y desarrollarse hasta lograr la liberación del samsara y lograr la Iluminación. Luego, además de estos dos sufrimientos, el sufrimiento del sufrimiento y el del cambio, de donde vienen estos sufrimientos es el tercer nivel de sufrimiento que es el sufrimiento compuesto que todo lo impregna. Éste es el principal hacia donde tenemos que dirigir la

renuncia, para liberarnos el mismo y así poder liberarnos por completo del resto de los sufrimientos.

Como dice Lama Tsongkhapa en la *Alabanza a la originación dependiente*: "La raíz de todo el sufrimiento es la ignorancia. Eliminando esa raíz, la ignorancia, eliminas la raíz del samsara, por eso, el Buda enseñó, reveló el surgir dependiente. Aquí ha dicho una frase en tibetano: "Thre tö ten sum", "thre" es encontrar causas y condiciones, como por ejemplo la escuela Vaibashika y Sautántrica. "Tö pa", significa que depende de partes, y "tenpa" es dependiente, relacionado, es la visión Madyamika, Esvatántrica y Prasanguika. Es decir "tenpa", que dependiendo de una base válida, una mente válida meramente nomina o etiqueta.

Sobre una base válida, una mente válida meramente nomina. Eso es el "yo", es algo tan sutil, increíblemente sutil. Necesitas meditar en ello, y entonces lo podrás comprender, cuando meditas en ello, lo podrás descubrir por tu experiencia. Lo que es el yo es algo increíblemente sutil. Os doy un ejemplo en relación al yo, pero eso quiere decir en relación a todo, el infierno, la iluminación, samsara, nirvana, felicidad, problemas, todo.

Lo que tú ahora crees que es real, que crees: "Oh, esto es verdadero, es real" y se te aparece como tal, es una alucinación; todo es una alucinación. Es muy difícil, realmente, para la gente común, la gente del gobierno, la gente mundana, o gente incluso con mucha formación como científicos, esta comprensión es muy, muy difícil, muy rara. Ver esta verdad es increíblemente raro, es difícil llegar a tener esta comprensión y ver que esto es así, que es verdad. Piensan que esto es algo loco, que no tiene sentido, pueden pensar eso. Pero en realidad, esta es la vacuidad; entonces es así como son las cosas, lo que se aparece y que crees que es real, en verdad no existe. No es verdadero.

Buenas noches. Rimpoché dice: "Buenas noches reales". El verso de la *Alabanza a la originación dependiente* dice:

**Todo el sufrimiento del mundo tiene su raíz en la ignorancia.
Has enseñado que es ver la originación dependiente
lo que eliminará esa ignorancia.**

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 y budas, pueda la bodichita, la fuente de toda felicidad y éxito para uno y para los demás, ser generada en la mente de todos los seres, y la que ha sido generada pueda aumentar.

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHE
Que la preciosa mente 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 la que ya ha nacido no disminuya,
GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG
sino que aumente más y más.

Ahora oramos especialmente también, por todas las personas que están enfermas, especialmente las que están afectadas por el virus.

SEM CHÄN NÄ PA JI NYE PA
Por muchos seres enfermos que haya,
NYUR DU NÄ LÄ THAR GYUR CHIG
Que puedan rápidamente verse libres de toda enfermedad.
DRO WÄI NÄ NI MA LÜ PA
Y que todas las enfermedades sin excepción
TAG TU JUNG WA ME PAR SHOG
de los seres transmigrantes nunca ocurran de nuevo. (x3)

No importa cuántos seres enfermos haya, puedan rápidamente verse libres de toda enfermedad y puedan todas las enfermedades sin excepción de los seres transmigrantes, nunca aparecer de nuevo. Esta oración tres veces.

Entonces, para todas las personas que han fallecido, en general, las que han fallecido por cualquier causa, de diferentes formas. Incluso a veces, las condiciones que favorecen la vida se vuelven causa de muerte; y especialmente, para los que han muerto por el virus, que son tantos y tantos, cientos y cientos. Pensemos, dediquemos:

Que debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, puedan en todas sus vidas, ser guiados por Lama Tsongkhapa como su gurú mahayana directo y nunca se separen del camino puro, alabado por los budas.

TSHE RAB KÜN TU GYÄL WA TSONG KHA PÄ
Por la fuerza del Victorioso Tsongkhapa,
THEG CHHOG SHE NYEN NGÖ SU DZÄ PÄI THÜ
actuando como nuestro maestro mahayana virtuoso en todas nuestras vidas,
GYÄL WÄ NGAG PÄI LAM ZANG DE NYI LÄ
que nunca nos separemos, ni por un segundo,
KÄ CHIG TSAM YANG DOG PAR MA GYUR CHIG
del camino puro alabado por todos los victoriosos.

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro, acumulados por mí y los innumerables seres y budas, que lo seres siempre disfruten de mí, sin ningún tipo de resistencia. Que

pueda yo ser como la tierra, el agua, el fuego y el aire, como medicinas, como el calor que calienta los monasterios.

Como ayer os dije, nosotros, como seres ordinarios, si por ejemplo, somos un primer ministro o presidente, o algún miembro de nuestra familia, cuando alguien alcanza estos niveles de poder, manipula a los seres; para favorecer a tu familia, cuando tienes un nivel así de poder, lo estás utilizando para tu felicidad, para tener tú poder, para ese "yo" real, es decir, tienes una posición de poder y te aprovechas de otros, para ese yo.

Ese poder lo utilizas para la felicidad de ese yo, y no te importan los demás, aunque estén sufriendo. No te importa el sufrimiento de otros, y no te importa que sufran para tu felicidad. Pues aquí ahora, con esta dedicación, las sagradas mentes de los budas, las sagradas mentes de los bodisatvas, desean que los seres logren la Iluminación a través de esta mente positiva, saludable y con esa mente, tú piensas que los seres puedan disfrutar de ti, para su felicidad, de la forma en que ellos deseen. Es completamente diferente.

Entonces, tú les estimas, de lo que se trata es de que tú, lo que quieras es que los seres disfruten de ti, de la forma que ellos deseen. Todo el sufrimiento viene del "yo", y toda la felicidad viene de los demás; por lo tanto, pueda yo querer a los seres más que a mí mismo, y pueda soltar el yo, abandonar el yo, y estimar solo a los seres, no al yo, no a mí mismo.

Y eso, eso es lo que hace posible que tú entres en el camino Mahayana, que realices la bodichita, que entres en el camino Mahayana y logres la iluminación. Si no, imposible. Si tienes esa mente de: "Oh, ¿cuándo puedo ser feliz, cuándo puedo ser feliz?" y demás, no logras ni siquiera la felicidad de esta vida, con esta mente. Ni siquiera la felicidad del día a día. Y por la noche, tampoco, ni duermes ni eres feliz. Esa actitud egocéntrica te perturba, te hace sufrir; entonces, que todo el sufrimiento de los seres madure en mí, y que mis méritos maduren en ellos, en todos los seres, por supuesto.

Pero, incluso aunque unos pocos seres puedan verse libres del sufrimiento de samsara, si yo pudiera lograr la Iluminación. Es decir, genera esta compasión intensa, como cuando tu madre bondadosa se cae en el fuego y tú intentas ayudarla, no esperas hasta que la consuma el fuego, sino que generas ese gran deseo de sacarla del fuego.

El verso de la *Guirnalda preciosa* de Nagarjuna dice:

SA DANG CHHU DANG ME DANG LUNG

Sin que nada se interponga,

MÄN DANG GÖN PÄI SHING ZHIN DU

que pueda yo ser siempre un objeto de

TAG TU SEM CHÄN THAM CHÄ KYI

disfrute para todos los seres de acuerdo a sus deseos

RANG GAR GAG ME CHÄ JAR SHOG

como lo son la tierra, el agua, el fuego, el viento, las medicinas y los árboles.

SEM CHÄN NAM LA SOG ZHIN PHANG

Que pueda querer a los seres como a mi propia vida.

DAG LA DE DAG CHHE PHANG SHOG

Que pueda quererlos más que a mí mismo.

DAG LA DE DAG DIG MIN CHING

Que sus negatividades puedan fructificar en mí,

DAG GE MA LÜ DER MIN SHOG

y mis virtudes en ellos.

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,

DE CHHIR LA NA ME PA YI

pueda yo permanecer para beneficio de estos seres,

JANG CHHUB THOB KYANG NÄ GYUR CHIG

aunque yo haya logrado la iluminación.

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que no existen en absoluto por su propio lado, pueda yo, que no existo en absoluto por mi propio lado, lograr la iluminación que no existe en absoluto por su propio lado y conducir a todos los seres que no existen por su propio lado, en absoluto, al estado de la iluminación que no existe en absoluto por su propio lado, y pueda hacer esto por mí mismo, yo solo, que no existo por mi propio lado.

Ahora la oración para la larga vida de su santidad el Dalai Lama. Su santidad el Dalai Lama, que es de donde viene toda la felicidad en este mundo; la felicidad de todos los seres, es como la joya que satisface todos los deseos, tu felicidad del pasado, presente y futuro, y de dónde vienen los méritos. Suplico que todos sus sagrados deseos tengan éxito.

Oración para la larga vida de su santidad el Dalái Lama

JIG TEN KHAM DIR PHÄN DE MA LÜ PA

La Joya que satisface los deseos,

GANG LÄ JUNG WÄI SAM PHEL YI ZHIN NOR

fuelle de beneficio y felicidad en este mundo,

KA DRIN TSHUNG ME TÄN DZIN GYA TSHO LA

al incomparable bondadoso, Tenzing Gyatso te suplico:

SÖL WA DEB SO THUG ZHE LHÜN DRUB SHOG

que puedan tus sagrados deseos ser espontáneamente satisfechos.

La oración para la larga vida Lama Zopa Rimpoché:

**Tú, que sostienes el camino moral del subyugador, que sirves como el generoso que lo soporta todo,
que mantienes, preservas y esparces la victoriosa doctrina de Manjunath,
y que realizas con maestría oraciones magnificas
que honran a las Tres Joyas,
salvador mío y de los demás, tus discípulos:
Te lo ruego ¡ten una vida larga!**