

*Enseñanzas sobre transformación del pensamiento en tiempos del COVID-19*

*Por Lama Zopa Rimpoché*

*Video 16: Si quieres beneficiar a los seres, intercámbiate con ellos*

*Monasterio de Kopan, Katmandú, Nepal*

*16 Abril 2020*



Transcrito del inglés directamente por Ven. Joan Nicell y Ven. Tenzin Tsomo,  
Monasterio de Kopan, el 16 Abril 2020.

Transcrito al castellano por el Equipo de transcripción del Centro Nagarjuna Valencia,  
Valencia, Agosto 2020.

**© FPMT Inc., 2020**

## *Si quieres beneficiar a los seres, intercámbiate con ellos*

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

### **Con la bodichita, logras tus propios propósitos y el de los demás**

Como Kyabje Khunu Lama Rimpoché explica en las *Alabanzas a la bodichita* (v.216), unas enseñanzas verdaderamente preciosas (recordad que está publicado por ediciones Dharma con el título de *La lámpara preciosa*. Quizás lo he mencionado anteriormente, pero cien por cien no estoy seguro, pero bueno...)

བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱིས་རང་དོན་སྦྱབ། །  
བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱིས་གཞན་དོན་སྦྱབ། །  
བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱིས་འཇིགས་པ་སྦྱང། །  
བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱིས་གཞན་པོ་བྱེད། །

JANG CHHUB SEM KYI RANG DÖN DRUB

**Con bodichita, logras tus propios propósitos.**

JANG CHHUB SEM KYI ZHÄN DÖN DRUB

**Con bodichita, logras los propósitos de los demás.**

JANG CHHUB SEM KYI JIG PA PONG

**Con bodichita, eliminas el miedo.**

JANG CHHUB SEM KYI NYEN PO JE

**Con bodichita, tienes el remedio.**

Con la bodichita, el pensamiento de la iluminación, completas los trabajos o los propósitos para el beneficio propio, *Jang chhub sem kyì rang dön drub*. Con bodichita completas el trabajo o los beneficios para los demás, *Jang chhub sem kyì zhän dön drub*. Con bodichita, abandonas el miedo, o los peligros, *Jang chhub sem kyì jig pa pong*. Y con bodichita o teniendo bodichita, es decir, generar la bodichita, se vuelve en sí el remedio, el antídoto al sufrimiento, a los problemas, a las condiciones desfavorables. «La bodichita se vuelve el remedio», *Jang chhub sem kyì nyen po je*. ¿El remedio a qué? A las condiciones desfavorables, al sufrimiento, los problemas.

### **Si quieres ayudarte a ti a y los demás, intercámbiate con los demás**

También hay que recordar esta cita tan importante del *Bodisatvacharyavatara* del gran bodisatva Shantideva (v. 8.120):

བདག་དང་གཞན་བསྐྱབ་པར་འདོད་པ་དེས། །  
བདག་དང་གཞན་དུ་བརྗེ་བྱ་བ། །  
གསང་བའི་དམ་པ་སྦྱད་པར་བྱ། །

DAG ZHÄN KYAB PAR DÖ PA DE<sup>1</sup>

**Si quieres ayudarte a ti y a los demás,**

DAG DANG ZHÄN DU JE JA WA

**intercámbiate con los demás.**

SANG WÄI DAM PA CHÄ PAR JA

**Haz esto en secreto.**

El gran bodisatva Shantideva dice: «Si quieres beneficiarte a ti y a los demás, intercámbiate con los demás». Voy a ponerme yo como ejemplo: de la misma forma que me estimo a mí, pongo a otros en ese lugar. Lo que más estimo es el yo, como ya se ha mencionado, pero los seres son innumerables, además de los budas y bodisatvas. Son innumerables los seres infernales que están sufriendo ahora mismo, o los sufrimientos terribles que están experimentando los espíritus hambrientos que no pueden obtener comida ni bebida durante tantos, tantos años, miles de años, y tienen que experimentar esos sufrimientos terribles. O también los sufrimientos de los innumerables animales, innumerables humanos, innumerables suras y asuras.

Entonces, el verso dice: «Si quieres guiarte a ti y a los demás», es decir, si tú deseas proteger a todos los seres y a ti mismo DAG ZHÄN KYAB PAR DÖ PA DE , «intercambia el yo con los demás» DAG DANG ZHÄN DU JE JA WA. En vez de tener esa mente de estimar, de querer solo el yo como lo más importante, dejas que los otros sufran y les pase lo que quiera que sea, y solamente tú buscas tu felicidad. Así es como hemos vivido toda nuestra vida, por lo menos hablo de mí, no sé si todos igual. Día y noche estás siempre pendiente solo para ese yo. Preocupado por ese yo, ese yo es lo más importante, la felicidad de ese yo es lo más importante. Y no te importa que los otros sufran. Da igual lo que hagan, tú los abandonas, miras a otro lado y solamente estás pendiente de tu yo. Pero por supuesto, estás pendiente de la felicidad del yo, de la reputación del yo, pero resulta que ese yo no existe. Si lo buscas de la cabeza a los pies no lo vas a encontrar, ni en el cuerpo ni en la mente, y tampoco es el conjunto de cuerpo y mente. Los cinco agregados. No puedes encontrar el yo real.

Si buscas no lo vas a poder encontrar, no lo vas a encontrar en casa, o en la cama, en tu habitación. No lo vas a encontrar en ningún sitio. Si analizas, es como una gran falsedad, muestra la falsedad de nuestra vida. Es realmente impactante mi vida. Es la mayor de las ignorancias.

---

<sup>1</sup> Lama Zopa Rimpoché parece estar combinando los versos primero y segundo de la estrofa en uno solo. El verso 8.120ab dice:

གང་ཞིག་བདག་དང་གཞན་རྣམས་ནི། །  
ལྷུ་དུ་བསྐྱབ་པར་འདོད་པ་དེས། །

## **El descubrimiento más importante es que todos los sufrimientos provienen de la mente**

La raíz del sufrimiento, de los problemas que existen en el mundo, de los que tú experimentas, vienen de la mente. Están fabricados por conceptos. Por conceptos erróneos, no por conceptos correctos. Es importante descubrirlo, analizarlo. Es el descubrimiento fundamental, el descubrimiento más importante de tu vida.

Y así puedes ver por qué el mundo está sufriendo tanto, lo puedes comprender, puedes comprender de dónde viene este problema que tenemos ahora con el virus. Y no solo este, sino tantos otros. Todos los problemas que has experimentado hace cien años, hace mil años, de donde vienen tantos problemas, tantas enfermedades. Puedes darte cuenta y no es tan sorprendente.

Pero normalmente, no pensamos que es nuestra ignorancia la causa de tanto sufrimiento en nuestras vidas. Entonces, solo piensas que los problemas vienen de fuera, y así cualquier cosa que sucede te impacta, te sorprende porque no conoces, no eres consciente de que todos esos problemas vienen de tu mente, que viene de la mente de los seres. Por eso, el método es intercambiarse uno mismo con los demás.

Todos los sufrimientos, problemas, todas las condiciones desfavorables, el sufrimiento del samsara, viene de ese concepto erróneo. En lo que pensamos que es real, o el yo que es tan válido, «yo soy lo más importante. Mi felicidad es más importante que la de todos los seres, todos los insectos, hormigas, y no me importa aplastarlas o pisarlas». La gente es tan ignorante. Incluso con la misma gente. Tan ignorantes, tan ignorantes. Es una ignorancia tan infinita como el espacio la que los seres humanos tenemos. ¿Y cómo poder superar esa ignorancia, como poder lograr la iluminación? ¿Y cómo poder eliminar esa ignorancia? Por ejemplo: una luz oscura que cuando enciendes una luz, desaparece inmediatamente la oscuridad. Pues ahora, puedes hacer algo así para destruir la ignorancia de tu mente, ya que es debido a la ignorancia que has estado sufriendo, no solamente desde esta mañana cuando te has levantado o desde el principio de esta vida, no. Has estado sufriendo esta ignorancia desde renacimientos sin principio, y si no haces nada, sigues viviendo en esa alucinación de tu vida, en esos conceptos, basándote en conceptos erróneos como si fueran correctos, como si fueran la verdad, pues entonces seguirás sufriendo en el samsara, reencarnándote una y otra vez sin fin. No sabemos, no podemos ver el futuro. No sabemos lo que nos espera, como a mí mismo.

## **Necesitas un buen karma para encontrar la enseñanza correcta y al gurú correcto**

Por eso, ahora, aquellos que habéis encontrado el dharma, que tenéis la oportunidad de aprender el dharma, de estudiar dharma en las enseñanzas correctas, que habéis encontrado los maestros correctos, no equivocados sino correctos, las enseñanzas correctas. Por eso este momento es tan, tan, importante en lo que llamamos «budismo», y «budista» Pero por supuesto si no tienes buen karma, wow, puedes encontrar muchas enseñanzas erróneas. No quiero decir por supuesto que yo sea el gurú

correcto, pero puedes darte cuenta en el mundo lo peligroso que es conectar con gurús que te guían erróneamente, *wow*. Y depende del karma. Tienes que tener muy buen karma y muchos méritos para encontrar las enseñanzas correctas, los gurú correctos. No es fácil. La gente no lo sabe. Su ignorancia es inmensa y entonces creen en lo que quiera que encuentran, e incluso a veces, aunque encuentren las enseñanzas y un maestro correcto, no creen en sus enseñanzas.

Como os dije de mi tío que vino a Kopan, y dijo que los monjes de Kopan eran inteligentes, pero no tenían méritos. Decía que con el tiempo iban a ser portadores de los que iban a la montaña, porque decía, «no, no tienen suficientes méritos en la vida». Porque, claro, la vida de monje requiere escuchar las enseñanzas, reflexionar, meditar, comprender, no tener solo una comprensión intelectual, con eso no basta, tienes que transformar, realizar las enseñanzas en el corazón, lo que el buda explicó. Entonces, mi tío decía eso «estos monjes son listos», no sé si decía que eran sabios. Decía que eran listos pero que no tenían méritos. Por supuesto que se debe analizar, incluso a los que son maestros correctos, uno tiene que analizar, pero si hay muchas dudas, incluso con el maestro correcto y te pasas mucho tiempo analizando, te puedes pasar toda tu vida, y cuando encuentras las enseñanzas correctas si te pasas toda tu vida analizando, ¿cuándo vas a beneficiarte?

### **Si deseas guiarte a ti mismo y a los demás, cámbiate por los demás**

En Occidente, la gente no habla sobre los méritos, no es algo común hablar sobre los méritos en occidente al margen de los que sois budistas. No está ese concepto de crear las causas para la felicidad, y hay muchos niveles de felicidad hasta la iluminación. Estimar a los demás, soltar el yo.

Como decía Shantideva: si tú deseas guiar o protegerte a ti o a los demás, intercámbiate con los demás. Y eso no debe de quedarse en meras palabras, es algo realmente importante a lo que debemos prestar atención. Lo que debemos hacer, es practicar este método de intercambiarse con los demás, estimar a los demás y renunciar al yo. Antes, hacíamos lo opuesto, renunciábamos a la felicidad de los demás y solamente estábamos preocupados por nuestra propia felicidad, entonces ahora, si lo que tú deseas es protegerte a ti y a los demás, entonces suelta el yo y estima a los demás, ya que de ahí viene toda la felicidad desde tiempos sin principio, desde los renacimientos sin principio, la felicidad presente, la felicidad futura, la liberación del samsara y la iluminación. La felicidad inmaculada, todas las cualidades, las realizaciones del camino, todas las cualidades de los budas, de los bodisatvas, las innumerables cualidades del sagrado cuerpo, palabra y mente de los budas, las recibimos de los seres, de cada uno de los seres. Por lo tanto, aprecia, estima a los demás.

### **Con la bodichita acumulas méritos increíbles**

Lo que quiero enfatizar, tanto para mí como para vosotros. No tanto para vosotros, también quiero enfatizarlo para mí. Es muy, muy importante, y por favor, escríbelo en tu diario, escríbelo en tu «libro

diarrea», *ha, ha*. En el mundo, la razón por la que quiero enfatizar esto es porque claro que por supuesto quiero ser feliz. Pues la mejor protección, la mejor felicidad para ti, es normal que quieras ser feliz, esto es lo que los seres comunes, ordinarios sienten, excepto los bodisatvas, los seres santos, que son capaces de soltar el yo y estimar a los demás, a los seres, a los innumerables seres, a todos y cada uno de ellos. Entonces, si esa es la motivación, haces innumerables cosas [Rimpoché chasquea los dedos], vives con ese pensamiento de que eso es lo más importante, *wow*. Y así, con esa mente acumulas tantos méritos, más que el espacio infinito, con la mente de la bodichita.

De esta forma, todo lo que haces, tus actividades de cuerpo, palabra y mente, realizadas con bodichita, cualquiera que sea la actividad que estés haciendo, acumulas no solamente infinitos méritos como el espacio, todavía más. Incluso realizar la vacuidad con la mente de la bodichita, si con la bodichita has acumulado muchísimos méritos, eso va a ayudar a realizar antes la vacuidad, la naturaleza última, la realidad del yo y demás. Entonces podrán así cesar los oscurecimientos, tanto de los engaños como de la omnisciencia, es decir, tanto los oscurecimientos burdos como sutiles, gracias a la gran ayuda de la bodichita. Así, la bodichita ayuda a lograr la iluminación. Entonces, lo que directamente cesan son los oscurecimientos de los engaños y los sutiles, es decir las huellas negativas, lo que cesa directamente son los oscurecimientos a la omnisciencia, para poder percibir directamente la sabiduría de la vacuidad, la naturaleza última, y para eso necesitas muchos méritos, y con la bodichita, el buen corazón de la bodichita, logras esos méritos, acumulas muchísimos méritos, y eso te ayuda a realizar la vacuidad.

### **Tienes que conseguir que los méritos de la bodichita excedan el mismo cielo**

Mencionaré ahora en vez de esperar más adelante, una cita, para comprender mejor para aquellos que sois como yo.

Por favor, entendad esto, comprended esto: en las enseñanzas de Lama Atisha, *Una luz en el camino*, se refiere a un *Sutra solicitado por Paljin*.<sup>2</sup> Lo que está diciendo en la frase...

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་། །  
དེ་ལ་གལ་ཏེ་གཟུགས་མཆིས་ན། །  
ནམ་མཁའི་ཁམས་ནི་ཀུན་བཀང་སྟེ། །  
དེ་ནི་དེ་བས་ལྷག་པར་འགྱུར། །

JANG CHHUB SEM KYI SÖ NAM GANG

**Si el mérito de la intención altruista**

DE LA GÄL TE ZUG CHI NA

**poseyera una forma física,**

---

<sup>2</sup> *El Sutra solicitado por Viradata*. དབང་བྱིན་གྱིས་ལྷག་པ།



NAM KHÄI KHAM NI KÜN GANG TE  
**colmaría la totalidad del espacio**  
DE NI DE WÄ LHAG PAR GYUR  
**y aún lo excedería.**

«Cuando generas la bodichita, todos los méritos que acumulas»” *JANG CHHUB SEM KYI SÖ NAM GANG*  
“«si se materializaran», si esos méritos tomaran forma *DE LA GÄL TE ZUG CHI NA*, «todo el espacio  
estaría lleno»” *NAM KHÄI KHAM NI KÜN GANG TE*. Los beneficios de la bodichita, los méritos  
acumulados por la bodichita son todavía mayores, *DE NI DE WÄ LHAG PAR GYUR*. Si se materializaran  
en el espacio estos méritos, no habría suficiente espacio. No solamente llenaría el espacio, sino que lo  
rebosaría.

Para que lo tengas claro en tu corazón, tantos méritos acumulados al generar la mente de la bodichita.  
Para que se te quede grabado en tu corazón, en tu médula, en los huesos.

Cuando generas la bodichita, cualquier actividad que haces, con ese pensamiento de beneficiar a todos  
los demás, y de librarlos del océano de sufrimiento del samsara y llevarlos a la iluminación, cuando esto  
está presente en tu mente, acumulas tantos méritos, generas este buen corazón a nivel último, no  
simplemente el buen corazón, sino especialmente me estoy refiriendo a este pensamiento increíble de  
la bodichita. Cuando cualquier actividad que hagas de cuerpo, palabra y mente, de cuando hablas con  
la gente por ejemplo, la gente que tiene problemas, la gente que está pensando en suicidarse, en fin,  
cualquier problema. Cualquier acción de cuerpo, palabra o mente con la bodichita, acumulas tantos  
méritos. La causa de felicidad y éxito además, no solamente llenaría todo el espacio, sino que lo  
rebosaría si se materializaran esos méritos.

### **Si quieres ayudar a otros, esfuérate en generar la bodichita**

Ahora menciona otra cita de *Una luz en el camino* (v. 16-17)

གཞུང་ལྷོ་མའི་གངས་སྐད་ཀྱི།  
སངས་རྒྱལ་ཞིང་རྣམས་མི་གང་གིས།  
རིན་ཆེན་དག་གིས་ཀུན་བཀའ་སྟེ།  
འཇིག་རྟེན་མགོན་ལ་ཕུལ་བ་བས།།

GANG GÄI JE MÄI DRANG NYE KYI  
**Si alguien llenara de joyas**  
SANG GYÄ ZHING NAM MI GANG GI  
**tantos campos de mérito como granos**  
RIN CHHEN DAG GI KÜN KANG TE  
**de arena hay en el Ganges**  
JIG TEN GÖN LA PHÜL WA WÄ  
**para ofrecerlas al Protector del Mundo,**

GANG GI THÄL MO JAR GYI TE  
**esta ofrenda sería superada por**  
JANG CHHUB TU NI SEM TÛ NA  
**la de juntar las manos**  
CHHÖ PA DI NI KYÄ PAR PHAG  
**e inclinar la propia mente ante la Iluminación,**  
DE LA THA NI MA CHHI SO  
**pues no tiene límites.**<sup>3</sup>

Otras citas que también es bueno memorizarlas, por supuesto yo también lo intento, pero mi memoria es como basura. Es muy importante saber de memoria estas citas, no solo escucharlas y dejarlas pasar como papel que se ha tirado a la basura y son llevadas por el viento, u hojas secas sopladas por el viento o como pipi y caca que ya no le haces caso. Si quieres tener una vida feliz, si no quieres sufrir, especialmente, si quieres causar la felicidad de los innumerables seres, si quieres librar a los otros del sufrimiento y quieres ayudarles, entonces tienes que esforzarte en generar la bodichita. *Aaaah*.

Ahora traduce la cita: *Gang gäi je mäi drang nye kyi / Sang gyä zhing nam mi gang gi* «Al campo de méritos de los budas, tantos como granos de arena del Ganges» El río Ganges es un río en India que es muy grande. Imagínate tantos mundos de buda como granos de arena del río Ganges llenos de joyas, oro, diamantes, plata.

«Si alguien llenara con joyas tantos campos de méritos como granos de arena hay en el Ganges para ofrecérselas al buda», a los infinitos budas. *Jig ten gön la phül wa wä*, no solamente a un buda, sino a tantos budas como granos de arena del río Ganges, *wow*. ¿Lo puedes imaginar? *Bah, bah, bah. Sssssh. Bah, bah, bah*. Lo ofreces a todos los budas.

### **El mérito más alto se obtiene con tu gurú**

Por supuesto, el objeto supremo para acumular méritos es el gurú, no voy ahora a entrar en detalles, pero cuando hablo de gurú, no hablo de gurú en general, hablo de tu gurú, de quien recibes la guía, las enseñanzas, el que te está guiando. Es decir, cuando has establecido esa relación gurú-discípulo, no simplemente porque hayas escuchado enseñanzas de cualquiera, sino cuando tú ya has establecido claramente ese reconocimiento como gurú, no simplemente como si estuvieras escuchando por un altavoz esas enseñanzas, no, sino como cuando escuchas las enseñanzas con la determinación de que tú eres el discípulo y él es el maestro.

---

<sup>3</sup> Lama Zopa Rimpoché lee las estrofas 16-17 en tibetano pero solo traduce la estrofa 16. La traducción de Lama Zopa Rimpoché de la estrofa 17 se ha tomado aquí de una enseñanza anterior.

Incluso las sílabas, OM AH HUM, una transmisión oral, o las enseñanzas, un comentario, cualquier cosa que hagas. Por supuesto que cuando recibes votos, iniciaciones en tantras, con el sutra aprendes el alfabeto de alguien con la intencionalidad de practicar el dharma. Recibir transmisiones orales, comentarios, iniciaciones tántricas, instrucciones, comentarios sobre esos tantras, o los votos, cuando recibes los votos de pratimoksha, los de bodisatva, los tántricos.

### **Un hombre pobre ofreció comida medicinal una vez a cuatro monjes completamente ordenados y se convirtió en un rey poderoso y rico**

Para que tengáis una idea, en el pasado en India, había una persona que no tenía nada y ofreció comida a cuatro monjes completamente ordenados. Monjes ordinarios, no aryas (seres que han percibido directamente la realización de la vacuidad). No seres aryas, sino monjes que han recibido completamente la ordenación completa, cuatro bhikshus, guelongs. Ese mendigo que ofreció una vez comida a estos cuatro monjes, como resultado del karma de haber ofrecido comida a estos cuatro monjes, renació como un rey muy poderoso en India, el rey Kaushika, que tenía una gran fortuna, el rey Kaushika en India. Y todo eso fue el resultado del buen karma de que en una vida pasada, cuando era un mendigo, ofreció una vez comida saludable a estos monjes. Los monjes con ordenación, debido a que su vida es muy pura por el número de votos con los que viven, es decir, con todo ese karma negativo que abandonan, y esos votos que respetan, acumulan muchos méritos con ellos, y por supuesto, ofrecer comida a aquellos monjes le supuso acumular muchos méritos debido a que vivían con estos 366 votos.

Entonces cuando ofreces servicio, ofrecimiento, por supuesto acumulas muchos méritos. En general, aunque la ofrenda era pequeña, por ejemplo ofrecer solo una vez esa comida saludable, pero sin embargo el resultado, *wow*, fue increíble los resultados que experimentó en una vida posterior. Y simplemente estamos hablando de ofrecer a monjes ordinarios, no estamos hablando de ofrecer a un buda o a bodisatvas.

### **Ofrecer incluso algo pequeño a los budas se convierte en causa de iluminación y hace que la vida sea la más feliz**

Lo que en este verso se decía es que si uno llena todo el mundo de joyas preciosas y lo ofrece al buda, o incluso si solo llena un cuenco de agua y lo ofrece al buda, solo uno, cualquier ofrecimiento, un incienso, una luz, cualquier tipo de luz, como las que encendemos en navidad, aunque sea una de estas lucecitas pequeñas [Rimpoché señala las luces de Navidad de las imágenes que tiene alrededor], si se la ofreces al buda (ya sea una estatua, una imagen o una visualización de buda), en cuanto lo haces, se convierte en causa de iluminación. Bueno, quizás me estoy extendiendo mucho, no sé.

Tan pronto piensas en buda y haces el ofrecimiento, no importa que sea una pequeña lucecita, o como la de navidad, o una nuez, o una pasa, pensando en buda y la ofreces, inmediatamente se convierte en causa de iluminación, la felicidad suprema, inmaculada, la completa cesación de los oscurecimientos de la mente tanto burdos como sutiles y el logro de las realizaciones. Se vuelve causa de lograr eso, te lleva hacia allí. Incluso ofrecer una gota de agua. Por ejemplo, con el dedo cuando lo sumerges en el agua y ofreces esa gota, pensando en ofrecerla al buda, se vuelve causa de iluminación.

Y ya que he mencionado esto, comprende también lo siguiente: Había una mujer brahmin, creo que se llamaba Drangste Palmo, que ofreció polvo de sándalo a los pies del buda. Esa acción inmediatamente se convirtió en causa de iluminación y el buda predijo que buda llegaría a ser.

También, en otra ocasión, el buda fue a mendigar, y una niña le ofreció granos de algún cereal en el cuenco de mendigar del buda, y el buda predijo que ella llegaría a lograr la iluminación como el Buda Sanggyä Tseme. Que lograría la iluminación en la esencia de ese Buda Sanggyä Tseme.

Por tanto, cualquier ofrecimiento que tú hagas al buda, es así, y no solo para esos casos que he citado de esa niña o de esa mujer, sino que cualquier ofrecimiento que tú hagas, el resultado final es de una felicidad increíble estando todavía en el samsara, *wow, wow, wow*.

Y finalmente, lograr la felicidad última, la liberación del samsara. Cualquier ofrecimiento que hagas al buda, no importa lo pequeño que sea.

El buda dijo que esta mujer, Drangste Palmo, la que ofreció el incienso a los pies de buda, predijo que durante ochocientos cuarenta millones de eones, durante todo ese tiempo, nunca renacería en los reinos inferiores como resultado de esa acción, de ese karma de ofrecer ese polvo de incienso a los sagrados pies del buda. Y como también mencioné antes, la iluminación. Por eso, aquí que hacemos estos ofrecimientos de estas pequeñas luces, *wow*. Aquí que estamos haciendo tantos ofrecimientos de tantas luces, *wow, wow, wow*. Tantos méritos, tantas causas de iluminación estamos creando.

Y si dedicas los méritos para los innumerables seres, entonces se benefician tantísimo, si dedicas esos méritos a todos los seres. Les das los méritos para que logren la iluminación y se vean libres de los sufrimientos samsáricos pudiendo alcanzar la iluminación, causándoles así tantísima felicidad para ellos. *Wow*, ¿lo puedes imaginar? Es increíble.

Y si eso no es la mejor de las vidas, ¿cuál puede ser entonces? La más feliz.

En el mundo normalmente la gente no habla de esto, no lo conoce, no sabe, son tan ignorantes, no tienen méritos para comprender estas cosas, especialmente la bodichita, especialmente las enseñanzas sobre bodichita.

Incluso muchos budistas en el mundo no escuchan la palabra bodichita. No tienen el karma para escuchar la palabra bodichita, la raíz de la iluminación, la puerta para lograr toooda la felicidad para ti hasta alcanzar la iluminación y para lograr toda la felicidad para ti y para todos los seres. No tienen ese karma. Incluso muchos budistas en el mundo no tienen el karma para escuchar esa palabra en sus vidas.

Incluso aunque tengan vidas muy largas de mil años. Y nosotros, no solo hemos escuchado ese nombre, sino que hemos recibido enseñanzas de maestros cualificados que han estudiado toda su vida en los monasterios, que han meditado, y que lo practican, *wow*. Meditas en la bodichita, vives con la bodichita. Aunque no tengas la realización, intenta mantener siempre ese pensamiento de la bodichita tanto como puedas, en cualquier actividad que emprendas. Al menos haz eso.

Y así te puedes dar cuenta de lo afortunado que eres.

### **Explora la bodichita como la gente examina arañas y delfines**

Incluso las personas que escucháis esto por primera vez podéis intentarlo, podéis explorarlo.

En el mundo, por ejemplo, la araña más venenosa... Hay muchos investigadores que van a la selva para conocer la historia de estas arañas, sus vidas, o por ejemplo, con los delfines. Hay muchos investigadores que están cada día en el océano, van en sus barcos y se sumergen para seguir la vida de todos estos delfines durante años, *wow*.

Por supuesto que les pagan todas estas investigaciones...

Aquí lo que dice Rimpoché es que exploremos, que investiguemos con la bodichita, *wow*, y te sorprenderá, te sorprenderá. Te quedarás increíblemente sorprendido de lo afortunado que eres. Es algo más allá de las palabras. Hay tantas cosas para ti, para ayudarte, tantas organizaciones, y muchas de estas organizaciones comienzan desde un buen corazón, pero sin embargo hay tantos problemas en el mundo; problemas financieros, etc. y es porque no ponemos el Lam.Rim en práctica, no conocemos la práctica del dharma, y mucha gente quiere ayudar, quiere ayudar, quiere ayudar, pero es a nivel muy superficial. Su buen corazón es muy superficial, y aunque se comienza con buen corazón en estas organizaciones, luego aparece el pensamiento egocéntrico de esa organización y hay tanta desarmonía, como cuando dos coches chocan unos con otros, pues aparecen esos problemas de personalidad, y al principio todo el mundo quería trabajar con un buen corazón, pero acaban con tantos problemas debido a ese choque de personalidad y no se tiene éxito en ese trabajar para los demás.

### **Lo último y la práctica más importante es intercambiarte a ti mismo con los demás**

Pero lo más importante, la bodichita. Si quieres ayudarte a ti, si quieres ayudar a los demás, lo más importante es la bodichita. Intercambiarte con los demás. En vez de estar pendiente de tu felicidad, estar pendiente de la felicidad de los demás. Estar pendiente solo de tu felicidad y no importarte los demás, no. Estima a los demás. Esto es lo que hizo el buda y por lo que logró la iluminación.

El buda era como nosotros antes, ya os lo he dicho varias veces, pero ¿por qué logró la iluminación mucho antes que nosotros? ¿Por qué ha logrado la iluminación antes que yo mismo, por ejemplo? Pues porque el buda cambió su mente, transformó su mente, y empezó a estimar a los demás más que a sí

mismo, generó la bodichita, ese buen corazón a nivel último. Eso, eso es lo que verdaderamente ayuda. Es lo que va a hacer que tengamos éxito, tanto para el beneficio propio como para el de los demás. Para poder lograr la iluminación para beneficio propio y para poder ayudar perfectamente a los demás. Y así poder cesar tanto los engaños burdos como los sutiles, y lograr todas las realizaciones. Eso es lo que tenemos que practicar siempre en nuestra vida, es lo que tenemos siempre que recordar, vivir de acuerdo a la bodichita, y así tendremos siempre éxito en todo lo que hagamos.

Esa es la práctica más importante en nuestra vida, y es de donde viene toda la felicidad hasta la iluminación, para ti y para todos los seres. El poder llevar a todos los seres a la iluminación, a todos y cada uno de ellos.

### **Practica la bodichita en secreto sin anunciarlo en el «Time Magazine»**

Rimpoché recita el *Bodisatvacharyavatara* (v. 8.120cd) en tibetano:

DAG DANG ZHÄN DU JE JA WA

**Intercámbiate con los demás.**

SANG WÄI DAM PA CHÄ PAR JA

**Practica esto en secreto.**

Como se menciona en el *Bodisatvacharyavatara*: «Intercámbiate con los demás y practica esto en secreto». Cuando se dice «practica esto en secreto», se habla en el comentario que los bodisatvas de menor inteligencia, igual que en una guerra los guerreros salen corriendo para destruir al enemigo, en el dharma, en la práctica Mahayana, al reconocer al enemigo del que vienen todos los sufrimientos, el yo, renuncias a ese yo y estimas a los demás, ya sea a un solo ser o a innumerables seres. Pues para los bodisatvas de inteligencia menos desarrollada, cuando hacen el *tonglen* con esa mente, tomar el sufrimiento de los seres y ofrecer tu felicidad, pero el significado (está refiriéndose al verso «practica en secreto»), a lo que se está refiriendo es a que tienes que hacer esta práctica de ayudar a los demás, de intercambiarte con ellos, lo tienes que hacer de forma secreta, no anunciando al mundo «Oh, yo soy el bodisatva que está ayudando a todos», y lo anuncias en las revistas [Rimpoché dice en el “Time magazine”]. No tienes que hacerte publicidad de todo lo que ayudas a los demás, sino que lo practicas en secreto, sin hacer alarde de tu práctica, sin decir «Oh, estoy practicando la bodichita» con actitud arrogante. No, eso no sería una práctica de dharma.

En lo que tenemos que concentrarnos, si quieres ser feliz, si quieres tener éxito, si quieres causar la felicidad de los innumerables seres ¿cuál es la mejor cosa? La bodichita. Estimar así a los seres. Por ejemplo, si practicas así en tu familia, una persona, el marido, la mujer, los hijos. Cuando se practica así solo con un miembro de la familia, trae tanta felicidad. Una felicidad increíble. Tanta armonía y felicidad. Y eso siempre va a ayudar en la familia, en la sociedad, a los vecinos, al país, a todo el mundo, no solamente a los seres humanos, sino también a los animales, insectos. Aporta tanta, tanta felicidad.

Bueno, parece que es la hora. Lo vamos a dejar aquí.

## Dedicaciones

### *Para generar la bodichita*

Debido a los méritos del pasado presente y futuro acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, pueda la bodichita, que es la fuente de felicidad y éxito para todos y cada uno de los seres, ser generada en el corazón de todos los seres. Eso quiere decir tus amigos, tus enemigos, seres extraños. En todos y cada uno de ellos. Tus padres. Aquellos que piensas que son lo más bondadoso, y también el enemigo.

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.**

### *Dedicación para la enfermedad*

Vamos a dedicar especialmente por todos los seres afectados por el Covid.

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.**

También hay gente que tiene el karma para atraer a la enfermedad, también rezamos por ellos. A lo mejor no tienen que estar aislados, pero tienen ese karma poderoso para experimentar ahora la enfermedad. Si pueden pagar ese karma, eso es lo mejor, porque no importa lo aislado que tú estés. Aunque estés en el Everest, tendrías la enfermedad y el virus. Si tienes el karma, aunque estés tan aislado, tendrías esa enfermedad. Eso es lo que pienso. La gente escala el Everest, y están todos ahí como esperando para poder escalarlo (se veían esas imágenes en los últimos años), aunque pudieran morir al hacerlo. Pues aunque llegues a lo alto del Everest, ¿qué consigues?, no te ayuda, vale si lo has

escalado, pero cuando mueres no es algo que pueda ayudarte para la vida siguiente. No hay nada en esa acción que puedas llevarte para la vida siguiente. Si se lleva a cabo con apego es no virtuosa. Renacimiento en los reinos inferiores, sufrimiento. Increíble.

Debido a la ignorancia, quieren felicidad, pero no saben, no conocen el dharma, no saben cómo disfrutar la vida, cómo crear causas de felicidad. Por ejemplo, dicen que los jóvenes, los niños, no contraen la enfermedad, principalmente son los ancianos, pues sin embargo, hay algunos jóvenes que sí que han contraído la enfermedad y que han muerto. Las cosas no son tan exactas, ¿no? de que no afecta a los jóvenes.

Toda esa gente que ha muerto, ¿cuántos han muerto hoy en EEUU?

Estudiante: Cien nuevos muertos.

Rimpoché: ¿Solo hoy?

Estudiante: En América, 100. En Inglaterra 800. In Bélgica 300. En España, 200.

Rimpoché: En Nepal la persona que se ha contagiado, se ha recuperado, y han sido muy pocos los que se han contagiado y han muerto. Creo que dice que son 16 los contagiados, pero que nadie ha muerto. *Wow*, en Nepal un país tan pobre en relación con los países occidentales desarrollados. Claro que no hay tratamientos, equipos preparados para afrontar la enfermedad, entonces uno podría esperar que bueno, en estos países más pobres se afectarían más que en EEUU, y ha sucedido lo opuesto, en estos países poderosos es donde más ha afectado la enfermedad, *wow*, y que tantos cientos, es muy interesante. ¿Por qué? ¿Por qué en estos países poderosos, y no tanto a los más pobres? Bueno, es algo interesante, algo para examinar.

Bueno, pues rezamos por todos aquellos que están enfermos, por todos los que han muerto debido al virus y también en general para todos aquellos que han muerto.

### *Dedicación para encontrar al maestro perfecto en todas las vidas*

Debido a los méritos del pasado presente y futuro acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, puedan todas las personas que han muerto, especialmente en relación con el virus, puedan nunca jamás renacer en los reinos inferiores, y aquellos que han nacido en los reinos inferiores que inmediatamente se liberen y que puedan renacer en una tierra pura donde puedan lograr la iluminación en esa vida, o al menos recibir un renacimiento humano perfecto, encontrar las enseñanzas Mahayana y un gurú perfectamente cualificado, que revela el camino inequívoco a la iluminación. Y, complaciendo la sagrada mente del amigo espiritual, puedan lograr cuanto antes la iluminación. Y rezamos para que en todas sus vidas futuras, puedan encontrar a maestros perfectamente cualificados, y sin separarse de ellos disfrutar del sagrado Dharma, y completar los caminos y tierras [*bhumis*], las realizaciones, y puedan lograr rápidamente el estado unificado de Vajradhara.



KYE WA KÜN TU YANG DAG LA MA DANG  
**En todas mis vidas, que nunca me separe de gurús perfectos**  
DRÄL ME CHHÖ KYI PÄL LA LONG CHÖ CHING  
**que pueda disfrutar del magnífico dharma**  
SA DANG LAM GYI YÖN TÄN RAB DZOG NÄ  
**y completando las cualidades de las tierras y caminos**  
DOR JE CHHANG GI GO PHANG NYUR THOB SHOG  
**pueda rápidamente lograr el estado de Vajradhara.**

Por ejemplo, si nos ponemos nosotros en esa situación, ya fallecido por el virus o lo que sea, y que has renacido en los reinos inferiores, experimentando ese sufrimiento increíble, o los sufrimientos generales en el samsara, entonces, si alguien está en esa situación y reza por ti, *wow*, imagínate. Cuando nos ponemos en el lugar de las personas que han fallecido, y alguien está rezando por ti, ¿comprendes?, puedes sentir, puedes darte cuenta lo increíblemente bondadoso, precioso, lo genial que es que recen por ti. No siempre hay que pensar, «Sí, sí, sí, ojalá sean felices», pero no haces nada. Eso quiere decir que tu compasión no es lo suficientemente intensa. No, no quiero decir que mi compasión lo sea. Incluso aunque tengamos compasión, como si fuera compasión. Básicamente lo que quiero decir es que dediquemos bien.

*Dedicación de La guirnalda preciosa, de Nagarjuna*

Luego están los versos de *La guirnalda preciosa*, de Nagarjuna, que son, *wow*, una oración que es increíble, los beneficios de esta oración son increíbles. No voy a hablar hoy de ellos. Primero recito el verso:

Para ser siempre usado por los seres

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.**

*Para estimar a los seres más que a uno mismo*

SEM CHÄN NAM LA SOG ZHIN PHANG  
**Que pueda querer a los seres más que a mi propia vida.**

DAG LÄ 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 mí.**

DAG GE MA LÜ DER MIN SHOG

**Y todas mis virtudes maduren en ellos.**

«Que pueda ser siempre objeto de disfrute para los seres de acuerdo a sus deseos». Normalmente nosotros hemos utilizado los seres para tener poder, felicidad, obtener las cosas que queremos. Lo hemos hecho así de muchas diferentes formas. Con este verso, estamos diciendo lo opuesto, y por supuesto no solo lo opuesto. Los bodisatvas estiman a los demás más que a uno mismo, y no solo eso. Solo estiman a los demás. Abandonan el aferramiento al yo, de donde viene todo el sufrimiento, y estiman a los demás, que es de donde vienen toda la felicidad. Así practican los bodisatvas. De ahí viene esta oración.

«Que nada se interponga para la felicidad de los seres. Que sea un disfrute para la felicidad de los seres de la misma forma que disfrutan de la tierra, agua, fuego, viento, medicinas y árboles». Es decir, que te usen para su felicidad sin ningún tipo de obstáculos, sin que nada se interponga. Que tú puedas ser objeto de disfrute para la felicidad de los seres.

«Que todo el karma negativo de los seres pueda madurar en mí» Esto es que todos los sufrimientos y causas del sufrimiento, el karma negativo pueda recibirlo yo. Es decir, recibir ese karma negativo de los innumerables seres infernales, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras asuras y seres del estado intermedio. De todos ellos. Y se lo ofrezco a mi verdadero enemigo, el que me ha estado dañando desde renacimientos sin principio hasta ahora y que lo seguirá haciendo continuamente si no practico bodichita. Que pueda destruir así a este enemigo.

Para permanecer en samsara por los seres

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.**

Sería muy bonito anotar esto, y recitarlo juntos, esta dedicación.

*Dedicación para sellar los méritos con la vacuidad*

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por innumerables seres e innumerables budas, los cuales no existen por su propio lado sino solo como mero nombre, que pueda yo, que no existo desde mi propio lado sino que existo solo como mero nombre, lograr la budeidad, que no existe por su propio lado sino solo como mero nombre, y conducir a todos los seres, que no existen por su propio lado sino solo como mero nombre, a ese estado iluminado, que no existe por su propio lado sino solo como mero nombre, por mi mismo solo, que no existo por mi propio lado sino solo como mero nombre.

*Dedicación de méritos como lo hicieron todos los budas y bodisatvas del pasado*

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.**

Entonces rezamos por... Cuanta felicidad hay en el mundo, la panacea de quien se recibe es la joya de los deseos, como una joya de los deseos, Su Santidad Tenzin Gyatso, Su Santidad el Dalai Lama Tenzin Gyatso, el amable, el incomparablemente amable. Pedimos: «Por favor, que los santos deseos tengan éxito inmediatamente».

*Dedicación por la larga vida de su santidad el Dalai Lama*

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

**fuentes 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:**  
KU TSHE TÄN CHING THUG ZHE LHÜN DRUB SHOG  
**que todos tus sagrados deseos se cumplan espontáneamente.**

Gracias, gracias, gracias. *Ha, ha.* [Rimpoché se ríe al darse cuenta de que el osito Teddy ha estado al revés durante toda la charla]. Hoy debe de haberse divertido mucho porque está al revés. Todo el mundo debe reírse porque está al revés. Es hacer yoga. Está haciendo yoga para detener el virus.