

Enseñanzas sobre transformación del pensamiento en tiempos del COVID-19

Por Lama Zopa Rimpoché

Video 17: Todos los problemas del mundo, incluido el coronavirus, nos dicen que practiquemos el dharma

Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal

19 Abril 2020

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,
en el Monasterio de Kopan, *19 abril 2020*.

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

Pendiente revisión definitiva.

© FPMT Inc., 2020

Todos los problemas del mundo, incluido el coronavirus, nos dicen que practiquemos el dharma.

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

Enfermedades, hambrunas y guerras ocurren en el fin del mundo

Es inesperado cuántas personas están muriendo en los EE.UU

Ahora, en los Estados Unidos, uno de los países más poderosos en el mundo, los Estados Unidos de América, ahora hay tantísimos contagiados, no sé si son 700.000 y no sé si 4.000 ó 40.000, en fin, muchos han sido contagiados.

Ven. Roger: 750.000.

Rimpoché: 750.000 contagiados por el coronavirus en Estado Unidos. Y han fallecido, hasta la fecha, 40.000. Hace dos o tres días creo que fallecieron 3.000 en un día, es decir, muchísimos cientos, muchísimos miles de personas están falleciendo. Algo que ninguno de nosotros esperaríamos nunca que pasara algo así, jamás imaginamos que algo así podía suceder.

La enfermedad, el hambre y la guerra ocurrirán en todas partes

Lo que estaba diciendo, es que no sólo eso, hace tiempo mencioné que en el mundo habría mucha gente en el mundo que moriría no solamente en un país, sino en todo el mundo, que iba a enfermar y morir. Y que llegaría un tiempo que algo así sucedería. Y también un tiempo en el que todo el mundo enfrentaría una gran hambruna, y mucha gente moriría por el hambre. O también, que llegará un momento en el que habrá guerras en todo el mundo, no solamente en unos pocos países, sino que estará muy extendida. Todas estas cosas iban a llegar.

La construcción de estatuas de Buda Maitreya ayuda a detener la enfermedad, el hambre y las guerras

Estas cosas las mencioné hace tiempo citando a Lotsawa Rinchen Zangpo, que hablaba de esto, según creo, que empezó un nuevo tantra, no significa un tantra que no fuera enseñado por Buda, no. Por supuesto que el tantra fue enseñado por Buda. Y Lotsawa Rinchen Zangpo era el traductor de las

enseñanzas de Buda, es decir, no es que empezara algo nuevo, un tantra nuevo, no. En Ladakh se dice que está escrito, con sus manos, de Lotsawa Rinchen Zangpo, en una roca, está escrito que todas estas cosas pasarían en el mundo, llegarían a su suceder. Lo del hambre, enfermedad, guerra, etc. Y que entonces, y está escrito ahí en esa roca, que para contrarrestar esos daños, que ayudaría la construcción de estatuas de Buda de Maitreya, eso lo apaciguaría.

La tierra de Buda Maitreya en Bodhgaya ha sido ofrecida a su santidad el Dalai Lama

Y ya sabéis que nosotros, hace muchos eones, tenemos ese plan de construir una estatua del Buda Maitreya en India. Y hemos construido algunas, varias veces, varias de ellas hemos construido pequeñas. Y ofrecimos la tierra para la construcción de la gran estatua del Buda Maitreya, la ofrecimos a su santidad el Dalai Lama. Estas cosas, es algo que no podemos imaginar, no podemos imaginar al Buda Maitreya real. Ofrecimos la tierra y finalmente todavía no hemos podido empezar a construir la gran estatua de Buda Maitreya, que queríamos que fuera de cincuenta pisos. Marcel y Peter estuvieron muy involucrados en esto. Y también había un consejo de dirección, y lo intentamos por los increíbles beneficios que traería. Pero ahora hemos ofrecido estas tierras a Su Santidad para construir el nuevo Nalanda, Ganden Potang. Para que fuera el Labrang de su santidad el Dalai Lama y para que continúe con su reencarnación, la quinta y la sexta. Porque esto puede ayudar a que continúe las reencarnaciones de su santidad el Dalai Lama, pero aun así, seguimos con el plan de construir la estatua del Buda Maitreya. No ya de cincuenta pisos, como era la idea original, que la construimos pero en sueños. Primero la construimos en sueños, esa es la preparación, para luego construirla de verdad. La vida es como un sueño, pero no es un sueño. Primero sueñas y es como un sueño. Y la otra que se va a construir es en Kushinagar, o sea, que hay dos planificadas. Y espero que esta sea mayor, la de Kushinagar. Que logremos llevarlo a cabo.

El universo dura veinte eones intermedios

Llegará un momento en que este mundo, tarde o temprano, va a acabar. En las enseñanzas se dice: “siete grandes soles surgirán, todo se fundirá”, por ejemplo en los volcanes que funde las rocas y sale la lava que funde las rocas. Así se habla también en las enseñanzas, llegará un momento en el que el mundo se destruirá por un gran calor que lo fundirá como si fuera la lava que destruye todo. Será como el fin del mundo.

La evolución del universo, del mundo, conlleva durante un gran eón, o quizá, no sé, hay un período de veinte eones intermedios que conlleva la evolución de un mundo, o de un universo. Aparece primero el reino de la forma, es decir, donde las conciencias toman nacimiento. Y luego, aparecen los reinos de los infiernos y se completa esa evolución del universo, del mundo. Y dura veinte eones intermedios en que se forme, veinte eones intermedios permanece y luego veinte eones intermedios en desaparecer. Y luego también durante un período de veinte eones intermedio en el que está vacío, no

hay nada. El crecimiento de las plantas, todos los edificios, todo lo que se ha construido, todo lo que hay en el mundo, todo eso desaparecerá. Está hablando de cómo se contempla la evolución del universo en los textos budistas. Y todo flores, todo, todo está cambiando momento a momento. No perdura exactamente igual, minuto a minuto van cambiando, incluso segundo a segundo, las cosas no perduran. Y esa es la naturaleza de la impermanencia.

El virus nos recuerda al karma

Los diversos mundos provienen de la intención

Lo que estoy diciendo, es que esta situación con el virus, nos ayuda a pensar, a reflexionar sobre el karma. Es un recordatorio para que prestemos más atención a estos temas, a todo esto que vengo mencionando. No solamente la situación del virus, sino cualquier experiencia en la vida, todo viene de la mente, surge de la mente. El surgimiento del universo, del mundo, la perduración, la degeneración, todo esto viene de la mente. Como se menciona en *Abhidharmakosha* (v. 4.1) y se dice:

འཇིག་རྟེན་སྣ་ཚོགས་ལས་ལས་སྐྱེས།

JIG TEN NA TSHOG LÄ LÄ KYE

Los diversos mundos provienen del karma.

“Los diferentes mundos vienen del karma”, la intención. De los cinco factores mentales omnipresentes, *kundro nga*, que están siempre funcionando junto a la consciencia principal. Uno de ellos es el factor mental omnipresente de la intención.

Todo, incluido el virus, viene de nuestra mente

Y por tanto, las enseñanzas del Buda, todo viene de la mente. Todo está creado por la mente. Y también tienes que comprender, que si todo esto viene creado de la mente, ¿cómo lo has de parar? Pues también con la mente. Ya que todo proviene de la mente, la forma de parar todo esto, de parar los sufrimientos es de la mente. Los sufrimientos vienen de una mente negativa. Los sufrimientos individuales, los sufrimientos a nivel global, los problemas que vienen del karma colectivo, de la mente negativa de los seres, ¿cómo los frenamos? pues desde la mente, por la mente. Tu felicidad tienes que crearla, tienes que lograrla, tienes que experimentarla por tu mente. Tienes que saber esto. No solamente el sufrimiento, no solamente es el sufrimiento viene de la mente. No. La felicidad también. No es que sólo exista el sufrimiento y no tengamos esperanza. No.

Nuestras mentes pueden detener el sufrimiento y experimentar la felicidad

El budismo nos dice, que con nuestra mente podemos eliminar el sufrimiento y crear toda la felicidad.

La felicidad cotidiana de cada día, y transformando incluso el sufrimiento. Y la gran felicidad que podamos experimentar en esta vida y así de vida en vida, la felicidad que vayamos experimentando y la felicidad de estar más allá del samsara, liberarnos por completo sin que haya vuelta atrás, que lleguemos al estado gozoso de la paz, a la felicidad inmaculada de la iluminación completa, la total cesación de los oscurecimientos y la completación de todas las realizaciones. Todo eso, todo eso que queremos experimentar, que vamos a experimentar viene de tu mente, de una mente positiva. Eso hay que saberlo, y eso es lo que las enseñanzas de Buda nos explican, nos dicen. Los textos nos muestran el camino, es verdad, pero es tu mente la que lo tiene que realizar mediante la comprensión, escuchar de forma correcta las enseñanzas, de un maestro correcto, no un maestro equivocado, maestro perfecto. Entonces escuchar, reflexionar, y meditar, y tu mente realiza el camino. Y llega a superar el sufrimiento y los océanos del sufrimiento del samsara. El virus sólo es uno de tantos. No es nada en relación a los demás.

En el momento de la muerte, tu dinero y tus posesiones te engañan

Si no has conocido el dharma, pensar en la muerte sólo trae miedo

El sufrimiento de la muerte, que no te gusta, que no quieres ni siquiera oír. En Occidente, no se suele pensar en la muerte, e intentamos pensar en cualquier otra cosa, distraernos. Pero luego llega, cuando viene, tienes que experimentarla. Pero hasta entonces, te mantienes ignorándola, distraído, sin pensar en ella. Y si no has conocido el dharma es mucho más difícil. Y sólo aparece el miedo, porque no tienes un método para saber qué tienes que hacer en el momento de la muerte, no sabes cómo prepararte. Y solo surge el miedo. Entonces prefieres ni pensar en ello. Pero luego llega la muerte y se acaba. Y tienes que aceptarlo, *guau*.

Los tres sufrimientos en el momento de la muerte

1. El primero de los sufrimientos cuando experimentas la muerte es que te separas de tu familia a la que tienes tanto apego. Tu querida mujer, o marido, tus hijos.
2. O también, el otro sufrimiento de separarte de tus posesiones, los dólares, el dinero que tienes en el banco, un millón, billón, miles de dólares o cien dólares.
3. Y de lo que más estimas, sobre todo, es de tu cuerpo. También te tienes que separar.

Entonces, al principio no piensas en la vida siguiente, en el karma, sin pensar en el karma, sin hablar ni siquiera del karma, surge tanto, tanto miedo cuando llega el momento de muerte. Tienes que separarte de todo esto.

Al morir, definitivamente nos separaremos de todo lo que disfrutamos

Hay una cita, creo que del séptimo Dalai Lama. Esta cita quiero mencionarla, me parece muy importante. Creo que en realidad es de Gyalwa Longchen Rabjampa, de Longchenpa quien viene esta cita, que dice¹:

བཟང་ཚང་ཉེ་འབྲེལ་འདི་དང་དུས་རྟག་ཏུ།
མི་འབྲེལ་འགྲོགས་པར་འདོད་ཀྱང་འབྲེལ་བར་ངེས།།

ZA TSHANG NYE DREL DI DANG DÜ TAG TU

Aunque quieras estar siempre acompañado, sin separación, tu familia

MI DRÄL DROG PAR DÖ KYANG DRÄL WAR NGE

con la que tienes una conexión cercana, definitivamente estarás separado de ellos.

Es decir, tu deseo es querer siempre estar con la gente querida, no separarte de ellos. Eso es lo que tú deseas. Pero en cualquier momento, puede ser hoy, mañana, el año que viene, el próximo mes, la próxima semana, definitivamente te vas a separar de ellos. Porque la muerte es definitiva. Y no sabemos cuándo va a llegar, no sabemos cuándo va a llegar. No es definitivo el momento en el que va a llegar. Y como es así, pues te vas a tener que separar definitivamente de ellos. Y además eso puede suceder en cualquier momento. Y eso es lo que Gyalwa Longchenpa nos está diciendo, este gran lama que completó el camino y obtuvo grandes logros. Gyalwa Longchenpa.

བཟང་བོའི་གནས་མཉམ་འདི་ཅུ་དུས་རྟག་ཏུ།
མི་འབྲེལ་འདུག་པར་འདོད་ཀྱང་འགོ་བར་ངེས།།

ZANG PÖI NÄ MÄL DI RU DÜ TAG TU

Aunque nunca desees separarte de una buena ropa de cama,

MI DRÄL DUG PAR DÖ KYANG DRO WAR NGE

es definitivo que te separarás de ellas.

Y nos dice: Siempre desees estar en un lecho confortable, con buenas ropa de cama, y desees no tener que separarte de ese lecho y de esa buena ropa de cama, pero, definitivamente te vas a separar de todo eso. Exactamente igual que lo que mencionábamos antes. Definitivamente te vas a separar.

བདེ་སྐྱིད་ལོངས་སྤོང་འདི་དང་དུས་རྟག་ཏུ།
མི་འབྲེལ་སྤོང་བར་འདོད་ཀྱང་བོར་བར་ངེས།།

DE KYI LONG CHÖ DI DANG DÜ TAG TU

Incluso si desees disfrutar siempre, sin separaciones, comodidades y goces,

MI DRÄL CHÖ PAR DÖ KYANG BOR WAR NGE

es definitivo que te separarás de ellos.

Aunque desees continuamente disfrutar sin interrupción de los placeres de esta vida, aunque lo desees, definitivamente te vas a separar de toda esa felicidad de esta vida. Lo que siempre quieres,

¹ Longchen Rabjampa Drime Ozer (*klong chen rab 'byams pa dri med 'od zer*), comúnmente abreviado como Longchenpa (1308–1364), fue un maestro principal en la escuela Nyingma de budismo tibetano.

que todo sea agradable, que no quieres separarte lo más mínimo de todas las cosas agradables, definitivamente llegará un momento en que te vas a separar de ello. Porque la muerte es definitiva y el momento en el que llegue es incierto, puede suceder en cualquier momento. Y esto es lo que nos recordaba Longchenpa. Tener esta actitud de no pensar en la próxima vida, no pensar en los sufrimientos de los reinos inferiores, o en las vidas o renacimientos, ni en los sufrimientos de los renacimientos inferiores ni en los reinos superiores, nunca tener en cuenta esto, no pensar para nada en lo que va a suceder tras la muerte, dónde vas a renacer, *.guau*, que triste.

El dinero y las posesiones pueden engañarnos

En una ocasión un japonés, creo, murió en Vajrapani, cerca del centro de Vajrapani en Estados Unidos, ¿cómo se llamaba esa zona?

Ven. Roger: ¿Boulder Creek?

Rimpoché: Entonces allí en esa zona de Boulder Creek, hay un centro de la FPMT Vajrapani, y había un japonés bastante inteligente que vivía por ahí por la zona, un vecino del centro, creo. Cuando estaba muriendo este hombre, lo que se dio cuenta es que era su mente, del apego, el aferramiento a esta vida. No había reconocido exactamente que el sufrimiento venía de la mente, no había reconocido eso con claridad, que el sufrimiento viene de la mente y de la mente negativa del apego. Pero como era muy inteligente, sí que se dio cuenta de que el mundo, la apariencia en el mundo, eso le había engañado. Es decir, que las diferentes apariencias en el mundo le habían engañado. Eso hizo que tuviera una mente de enfado, cuando se dio cuenta de que el mundo le había engañado. Quizá quiere decir que las cosas le parecían permanentes o verdaderamente existentes, o que iba a durar mucho y confiaba plenamente en que las cosas eran así, la apariencia que su propio concepto proyectó, creó, su propia mente, sus propios conceptos proyectaron, crearon . Y en lo que había creído toda su vida, confiado plenamente, llegó ese momento de la muerte y se dio cuenta que no era así, que definitivamente tenía que morir y se sintió traicionado, engañado. Porque él tenía tanto apego a todo eso, y se dio cuenta que definitivamente lo tenía que soltar. Y se sintió como engañado por el mundo.

Steve Jobs aconseja hacer el dinero de uno útil para los demás

También recientemente, he oído que Steve Jobs.

Rimpoché: Steve Jobs. El que empezó la compañía Apple, y en fin, y se hizo tan tan rico, ganó tanto dinero y murió de cáncer. Steve Jobs. Y creo que decía...

Ven. Roger: Está diciendo que cree que Steve Jobs dejó una carta para explicar a la gente que valoraba la vida solamente desde un punto de vista mundano.

Rimpoché: Creo que él enfatizaba que teníamos que ayudar a los demás, incluso a nivel material. ¿No

decía algo así como que las cosas materiales no eran tan valiosas, que le habían engañado y que valía la pena practicar la generosidad con los demás? ¿no era lo que enfatizaba?

Ven. Roger: Sí, daba esos consejos.

Rimpoché: Vale, el caso es que Steve Jobs enfatizaba eso. Él, que había creado el Ipad, que había ganado tanto dinero. Cuando moría de cáncer se dio cuenta de que toda esa riqueza, en realidad, no era nada, que sentía que su vida algo vacía a pesar de toda esa riqueza que había acumulado. Aconsejaba que el dinero o los bienes materiales, la riqueza que tuvieras a lo largo de tu vida, que la aprovecharas para beneficiar a los demás. Creo que eso era lo que aconsejaba en esa carta. Y eso es lo que Steve Jobs descubrió. La importancia de beneficiar a los demás durante la vida. Hacer que por lo menos tu vida sea beneficiosa de esa forma. ¿También decía algo así como de apreciar la vida?

Ven. Roger: Enfatizaba también la importancia de apreciar, querer a la familia, amigos, en lo que estés vivo.

Rimpoché: Entonces, estos pensamientos que aparecen en el momento de la muerte. Pero una cosa importante, es que si obtenemos riquezas o cosas materiales durante una vida, es muy beneficioso realmente el poder utilizar toda esa riqueza para ayudar a otros. Es importante. Cómo esta persona descubrió durante su vida la importancia de beneficiar, de ayudar a los demás. Eso es algo muy importante. Tener esa actitud de ayudar a los demás, aunque sea incluso a nivel material, es algo muy inteligente. El poder hacerlo con tu vida.

El virus nos dice que practiquemos el dharma

No tengas la mente vacía por no practicar

Lo que estaba diciendo. Estaba enfatizando que en el budismo se recalca que todo viene de la mente, tanto el sufrimiento como la felicidad. Por tanto, para parar el sufrimiento también tienes que pararlo desde la mente. Y si quieres ser feliz, tanto la felicidad cotidiana de cada día hasta la felicidad del logro de la iluminación, es algo que también lo tienes que generar desde la mente. Eso es la enseñanza básica del Buda. Y eso es lo que aprendemos de un maestro correcto, con una comprensión correcta. Y sobre esa base meditas, aprendes, estudias, meditas y lo experimentas, lo realizas....no lo dejas simplemente ahí, como, ¡oh! este libro dice esto, el otro libro dice aquello, y tu mente está vacía. No. Tienes que experimentarlo y practicarlo. O sea, no es simplemente que lo conoces, pero nunca practicas , y tu mente es como un recipiente vacío, sin nada dentro. No, no tiene que ser así. Debes practicar. Y entonces lograrás algo. Y eso es lo que se explica en Lam.Rim, se presenta en el Lam.Rim, te habla de cómo ir progresando, como practicar gradualmente y como poder alcanzar la iluminación.

Entonces, toda esta situación con el virus, todo lo que está sucediendo, nos está diciendo: practica el dharma. Te está diciendo, practica el dharma, esta situación. Porque todo esto ha venido de tu

mente, tu mente lo ha creado. Por lo tanto ahora una mente positiva es la que crea felicidad, no siempre son los sufrimientos. ¿Comprendes? Eso, practica el dharma, significa eso.

Todas las 84.000 enseñanzas de Buda están integradas en el Lam.Rim

Como su santidad el Dalai Lama dice, el budismo es la visión correcta, el surgir dependiente es lo que el budismo nos enseña. Por un lado la visión correcta y el surgir dependiente, en cuanto a la conducta, es el no dañar a los seres. Entonces, la visión es la del surgir dependiente y sobre esa base, beneficiar a los demás. Y esto incluye todo. Las 84.000 enseñanzas que nos dio el Buda para combatir los 84.000 engaños, todas las enseñanzas para lograr la liberación individual, o Pratimoksha, el camino del bodisatva, y el camino tántrico, las enseñanzas, en el Mahayana, tanto del sutra como del tantra enseñadas por el Buda, todos esos caminos y todas estas enseñanzas están integradas en el Lam Rim. Arrancó desde el Lama Atisha que escribió *Una luz en el camino* en Tíbet, y ayudó así a eliminar todos los pensamientos equivocados respecto a la confusión que había que si practicas el tantra no practicas el sutra, etc., o que era como si fueran cosas contradictorias. Había tantas concepciones equivocadas en esa época en Tíbet. Y el Lama Atisha clarificó todo eso. Con estas enseñanzas de Lam.Rim que nos hablan del adiestramiento de la persona de capacidad inferior, intermedia y superior, estos tres adiestramientos. El adiestramiento gradual del nivel de capacidad inferior principalmente nos está hablando de no dañar a los demás. El adiestramiento de capacidad intermedio nos está hablando también de no dañar a los demás y renunciar al samsara. Y el adiestramiento del camino, del nivel superior principalmente nos está hablando de beneficiar a los demás. Todo el dharma de Buda está incluido ahí, en el Lam.Rim. Todas estas enseñanzas extensas del dharma de Buda, estos textos raíces y comentarios de sutra y tantra, todo está incluido en estas enseñanzas del Lam.Rim.

Las enseñanzas de Buda nos persuaden a superar el sufrimiento

Todas estas enseñanzas a lo que nos inducen, hacia donde nos dirigen, es a superar el sufrimiento, los océanos del sufrimiento samsárico. No solamente a eliminar este sufrimiento con el virus, sino todos los sufrimientos del samsara, incluyendo el de nacer, enfermar, envejecer, morir, el sufrimiento del sufrimiento, superar el sufrimiento, liberarnos del sufrimiento del cambio, que son todos los placeres samsáricos que en realidad son de la naturaleza del sufrimiento del cambio, son el sufrimiento del cambio en realidad. Porque si los continuas, esos placeres samsáricos, en realidad se transforman luego en sufrimiento del sufrimiento, sufrimiento sobre el sufrimiento. Como ya he mencionado anteriormente, por ejemplo, son estos placeres samsáricos son como disfrutar de una comida deliciosa pero con veneno, que está envenenada. Muy deliciosa, pero que tiene un veneno. O también, otro ejemplo, es como tomar miel en el filo de una navaja, de un cuchillo. Y que al tomar esa miel, sí, experimentas el dulzor de esa miel, pero te cortas la lengua. Así son los sufrimientos, es el sufrimiento del cambio.

Así es la naturaleza del sufrimiento, si eres consciente. Pero si no piensas bien, si no reflexionas crees que es felicidad pura. Pero es una completa alucinación. Entonces, tanto el sufrimiento manifiesto, el sufrimiento del sufrimiento como el del cambio, ambos vienen de este nivel más sutil del sufrimiento. El sufrimiento compuesto que todo lo impregna. Decimos sufrimiento que compone el sufrimiento al estar bajo el control de engaños y karma, y entonces está impregnado, penetrado por el sufrimiento. Decimos compone, porque este sufrimiento compone los agregados que son la semilla contaminada de los engaños y karma. Y de la semilla viene el sufrimiento de las vidas futuras de estos agregados. Y de nuevo aparecen los engaños y continuamente experimentamos sufrimientos. No hemos tenido el más mínimo descanso del sufrimiento ni durante un segundo. No hemos tenido vacaciones del sufrimiento en todas nuestras vidas. No hemos tenido ni un segundo de descanso. Y de ese sufrimiento, el sufrimiento que todo lo impregna, en el que no hemos descansado ni un segundo, de ese sufrimiento surgen los otros dos, el sufrimiento del cambio y el sufrimiento del sufrimiento.

Todos los problemas del mundo te están diciendo que practiques el dharma

Entonces, lo que nos están diciendo todas estas situaciones es practica el dharma, no te distraigas. Practica el dharma, no te distraigas. Lleva tu mente, contempla tu mente. Contemplete a ti, contempla tu mente. Y abandona la causa del sufrimiento. Y practica la causa de la virtud, de la felicidad. Desarrolla tu mente. Esto es lo que nos están diciendo estas situaciones, este virus, los diferentes problemas que afrontamos en esta vida, son como nuestros maestros que nos dan estas enseñanzas. Cuando acabe esto, hablaré un poco más sobre este tema, en el adiestramiento mental. Todos estos problemas , esta situación que se nos presenta, son como los maestros que nos están diciendo: practica el dharma, medita.

Por su puesto, hay mucha gente que medita en el mundo, que hablan de meditación, incluso hablan de meditación cuando en realidad no es. Cuando hablamos de meditación, meditación es familiarizar tu mente con la virtud. Familiarizarte más y más con la virtud. Familiarizarte con la virtud creando causas de felicidad, familiarizándote y así se convierta en el camino que te conduce al nirvana, a la completa cesación del sufrimiento, y hacia la iluminación. Y así poder parar con todos los océanos de sufrimiento samsárico. Pero la gente, en realidad, habla de meditación y a lo mejor está meditando en engaños, en el apego, en el enfado, no sabe mucha gente lo que es la meditación. Tenemos que tener mucho cuidado en nuestra vida. Si no sabes meditar, a veces corres el riesgo de que estás practicando la meditación pero no se está volviendo una acción virtuosa. Tenemos que tener mucho cuidado en nuestra vida, nuestra vida está en nuestras manos, tenemos que tener cuidado, tenemos que saber analizar las enseñanzas para que no nos defraude la vida y podamos reconocer todo esto antes de la muerte.

Recuerda siempre la bodichita

1. Cuando pierdes tu valiente corazón

(Alabanzas a la bodichita (v. 90^a) dice:

ལྷིང་ལྷོ་བས་ཞན་ན་བྱང་སེམས་དྲན་པར་གྱ།།

NYING TOB ZHÄN NA JANG SEM DRÄN PAR JA

Si pierdes tu corazón valiente, recuerda la bodhichita.)

Quiero decir algo, Kyabje Khunu Lama Rimpoché en las alabanzas a la bodichita, en español recordad que es *La lámpara preciosa*, está publicado, en uno de los versos te dice: “Cuando tu valor, tu coraje, tu fuerza mental”, no está refiriéndose a un cuerpo fuerte que puede hacer todos esos esfuerzos. Pero a lo mejor, puedes tener un cuerpo muy grande, muy fuerte, muy desarrollado, pero una mente muy débil. No, no se está refiriendo a eso. No sirve tener un cuerpo muy fuerte pero una mente débil en la virtud. Este término que creo que tiene que ver con fortaleza, un corazón valiente, fortaleza yo diría.

“Si pierdes, o sea, si decaes en tu fortaleza, en tu coraje, recuerda la bodichita”. Cuando tienes esa actitud de decir: ohh no puedo, no puedo, no soy capaz y menosprecias tu capacidad, y tienes esa especie de debilidad mental, en esos momentos recuerda la bodichita. El verso dice: “Cuando el desaliento llega recuerda la bodhichita.”

En Occidente hay tanta gente, millones y millones de personas que sufren de depresión por no conocer el significado de esta vida, tanta gente que se deprime y la única salida que ven es el suicidio. Cantantes, gente con mucha fortuna, millonarios, etc., han logrado todos sus objetivos pero son muy infelices, sufren de depresión y acaban quitándose la vida. No solamente gente pobre, no, no, sino gente que ha logrado todas las riquezas en la vida, pero que no conocen el significado de la vida. O que incluso lo pueden conocer intelectualmente pero no practican. Entonces, acaban quitándose la vida. La respuesta es muy simple, recuerda la bodichita, en esos momentos en los que te sientes decaído, o con poca fortaleza interior.

2. Cuando te sueltas a trabajar para otros

[Alabanzas a la bodichita (v. 90b):]

གཞན་དོན་ལྷོད་ན་བྱང་སེམས་དྲན་པར་གྱ།།

ZHÄN DÖN LHÖ NA JANG SEM DRÄN PAR JA

Si te cuesta trabajar para otros, recuerda la bodichita.

“Cuando disminuye tu deseo de ayudar a los demás, recuerda la bodichita, cuando se debilite tu coraje para ayudar a los demás, recuerda la bodhichita”. *Zhän dön lhö na jang sem drän par ja*.

3. Cuando te vuelves perezoso

[Alabanzas a la bodichita (v. 90c):]

ལེ་ལོ་འབྱུང་ན་བྱང་སེམས་དྲན་པར་བྱ།

LE LO JUNG NA JANG SEM DRÄN PAR JA

Si te vuelves perezoso, recuerda la bodhichita.

Le lo jung na, cuando surja la pereza, cuando tu mente se deje arrastrar por la distracción, los engaños, el apego a esta vida, o aferrándose a la felicidad de esta vida y no pienses en las vidas futuras, especialmente en la liberación del samsara, o en la iluminación, cuando todo eso lo dejas de lado y cuando solamente estás preocupado por la felicidad presente de esta vida, es como pensar solamente en la felicidad de este momento presente, en la de esta hora, ni siquiera en la de mañana. Esto es absurdo, es tan tan tan absurdo, tan absurdo pensar solamente en esa felicidad inmediata. El trabajar únicamente para la felicidad inmediata. *Le lo jung na jang sem drän par ja*.

Hay tantas prácticas, incluso a veces conocemos las enseñanzas, las prácticas, conocemos el Lam.Rim, sabemos lo que tenemos que hacer, sabemos que tenemos que purificar, acumular méritos y que tenemos que hacer peticiones sinceras al maestro para recibir las bendiciones en el corazón y meditar en el camino. Y aunque lo sabemos intelectualmente, pero va y resulta que solo piensas en la felicidad de esta vida, de esta hora, o distraerte en las discotecas, o entretenerte en el Ipad, o mirar la televisión, cosas así, o recitas mantras OM MANI PADME HUM, un mala, ok, lo dejas para después y nunca lo acabas de hacer. O finalmente si ya por fin lo recitas, lo haces pero muy rápidamente. Y te pasas el tiempo en la televisión o partidos de futbol, todas esas cosas.

Le lo jung na jang sem drän par ja. Entonces “cuando estés así de perezoso, recuerda la bodichita”.

4. Cuando sucede algo lamentable

[Alabanzas a la bodichita (v. 90d):]

ཉམ་ང་འབྱུང་ན་བྱང་སེམས་དྲན་པར་བྱ།

NYAM NGA JUNG NA JANG SEM DRÄN PAR JA

Si sucede algo lamentable, recuerda la bodhichita.

Nyam nga. O “cuando algo, cuando aparece un problema, cuando aparece el sufrimiento, cuando sufras, acuerdate de la bodichita”. Para no debilitarte, recuerda la bodichita. Haz así tan valiosa su vida, y la experiencia de esos problemas.

Y eso te ayudará a no perder esa fortaleza interior y caer en el desaliento de trabajar para los demás, o dejar que tu vida, malgastar tu vida por la pereza, atraído por las diferentes distracciones y demás. Cuando experimentas problemas, sufrimiento, etc., acuérdate, recuerda la bodichita. Y esto es como transformar el hierro en oro, o la caca en oro. Con la bodichita transformas tu mente, transformas tu

vida.

Bueno se supone que esto iba a ser la motivación de la bodichita. Bueno quizá puedo pasar un año dedicándome a la meditación . El año que viene hacemos la meditación. O sea, hacemos la motivación durante todo un año de enseñanzas. Y luego la meditación un mes, el próximo mes. Y otro año para la dedicación.

Mañana-vacuidad

Bueno, ok. Mañana el tema que quería tratar, trataré de la vacuidad. Que es una forma tan profunda de generar la compasión hacia los seres. Una forma muy profunda de practicar el adiestramiento mental, lo.jong. De cómo poder transformar todo en el camino a la iluminación. Una forma muy muy profunda. Bueno pues ahora vamos a dedicar.

Los beneficios de ver OM MANI PADME HUM

(Rimpoché coge un muñeco de peluche que tiene el mantra OM MANI PADME HUM escrito en su frente).

Entonces, aquí OM MANI PADME HUM es la esencia de todo el dharma, de lo que el Buda enseñó de sutra y tantra. Sólo por ver esto, cada vez que lo veamos purifica los cinco karmas negativos extremos. Cuya maduración sin interrupción que causa que renazcamos en el infierno de mayor sufrimiento, de sufrimiento inagotable, durante un eón. Todos esos karmas negativos de estas cinco acciones extremas se purifican, esto es algo increíble. Dice: “Amo a todos los seres, os quiero”.

Ok, por hoy lo dejamos.

Esto otro ya os dije lo que decía. Hace tiempo, hace eones, os dije lo que ponía aquí.

Dedicaciones

Dedicación para generar bodichita

Debido a los méritos del pasado, presente, futuro acumulados por mí y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que la bodichita fuente de toda felicidad hasta la iluminación, pueda ser generada en el corazón de todos los seres y la que haya sido generada pueda desarrollarse más y más y nunca degenerar.

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 por los enfermos.

Rezamos también, dedicamos por toda la gente, la gente que está enferma, pero especialmente por los que están afectados por el coronavirus. Tantos seres que están enfermos, que puedan inmediatamente liberarse de su enfermedad, puedan sanar. Y que los seres nunca contraigan de nuevo la enfermedad. Esto es lo que el gran bodisatva Shantideva nos decía en *Bodisatvacharyavatara*.

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.

(lo repite tres veces el verso)

Entonces, puedan todos aquellos que han fallecido, y especialmente los que han fallecido por el virus. Tanto en China, podríamos decir que son realmente muchísimos, ahora se supone que está controlado ahí, y que ya la gente puede abrir las tiendas, creo que está hablando de los muchos animales que allí sacrifican, me parece, sí. Creo que está hablando de animales que sacrifican allí en China. Y tantos que han muerto, y que continuamente están muriendo, que en realidad no sabemos cuántos han fallecido allí. Por ejemplo, en Estados Unidos y en los diferente países, todos los que están muriendo por el coronavirus y otras cosas. Por ejemplo aquí en Nepal, que creo que ya hay dieciséis enfermos, no en Katmandú, en zonas fronterizas, lejos. Pero en comparación con otros países aquí realmente aquí ha afectado mucho menos.

Dedicación para que Lama Tsongkapa sea nuestro Gurú Mahayana directo en todas nuestras vidas futuras

Toda esta gente, vamos a dedicar por todos estos que han fallecido, especialmente los que han fallecido por el virus, en Estados Unidos, China, y los diferente países, Italia, etc. Y también por ti, por tu familia. Que en todas nuestras vidas, que Lama Tsongkhapa sea nuestro maestro mahayana que nos guía directamente. Que nunca nos separemos del camino puro admirado por todos los budas. Dedicamos de esta forma.

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 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.

Versos de dedicación de *La guirnalda preciosa* de Nagarjuna

Y ahora la siguiente dedicación, es la de *La guirnalda preciosa* de Ratnavali de Nagarjuna. Os leo el verso: “Sin que nada se interponga, que pueda yo ser siempre objeto de disfrute para todos los seres de acuerdo a sus deseos, como lo son la tierra, agua, fuego, viento, las medicinas y los árboles.”

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.

Que pueda ser usado por los seres. Desde renacimientos sin principio, lo que he estado haciendo es usar a los seres. A la gente en el campo, en la sociedad, a los miembros de mi familia, el marido se aprovecha de la mujer, la mujer del marido, los hijos, etc. Nos aprovechamos de los demás para nuestra felicidad, para satisfacer a la actitud egocéntrica, o tener poder. Eso es lo que realmente queremos más. Ese yo real que en verdad no está ahí. Si realmente investigas, no podemos encontrar en ningún sitio la existencia de ese yo. No lo vamos a encontrar aunque mires desde la punta de los cabellos a la punta de los pies, no vamos a encontrar un yo real. Y sin embargo, eso que se nos aparece tan tan real, creyendo que cien por cien es real, y esto produce ese gran sufrimiento. Todos esos sufrimientos vienen de esta creencia errónea. Aquí ahora, el Buda logró la iluminación practicando de esta forma, como se indica en el verso, “pueda yo ser sin que nada se interponga, pueda ser siempre un objeto de disfrute para los seres”, así es como practicó el Buda, es lo que nos dice Nagarjuna. “Que pueda ser como, los seres disfruten de mí como la tierra, el agua, el fuego, el viento, las medicinas, el fuego, el calor de las chimeneas en los monasterios que se utilizan para mantener aquello caliente, que siempre sin que nada se interponga que sea ese objeto de disfrute para los seres. Y según sus deseos”. Esa es la actitud del bodisatva. Esto es algo nuevo para nosotros. Porque hasta ahora hemos estado viviendo desde renacimientos sin principio, nuestra forma de vivir,

nuestra antigua personalidad, siempre ha sido lo que nos ha traído el sufrimiento, desde renacimientos sin principio, sufriendo aquí en el samsara, es debido a esta actitud de utilizar a los seres para el propio beneficio. Aquí ahora, por ejemplo con el virus, como un ejemplo concreto ahora, es uno de tantos sufrimientos, de los océanos de sufrimiento samsárico, es uno de tantos. Todos estos sufrimientos vienen de la mente, vienen de tu mente. Por eso, ahora para frenarlos, ahora vamos a hacer lo opuesto. En vez de aprovecharme yo de los demás, que los seres se aprovechen de mí. En vez de usar yo a los demás, que los seres me usen. Que puedan disfrutar de mí de acuerdo a sus deseos.

Y luego, “que pueda contemplar a los seres”, *sog zhin phang*, de la misma forma que yo me contemplo a mí, como lo más importante, lo más precioso, yo soy para mí, yo soy lo más importante, lo más precioso. Bueno, pues que tenga esa actitud pero hacía los demás. “Que pueda querer a los seres más que a mí”. Es decir, todo el sufrimiento viene de la actitud egocéntrica, del yo. Todo el sufrimiento desde renacimientos sin principio, el sufrimiento del presente, el del futuro, viene de esa actitud de pensar solo en mi propia felicidad e ignorar a los demás. Si no cambio esa mente por la actitud de la bodichita voy a seguir sufriendo. ¿Y por qué he de cambiar esta mente, que en vez de estar pendiente de mi felicidad, estar pendiente o preocuparme sólo de la felicidad de los demás? Pues porque toda la felicidad de los renacimientos sin principio, la que hemos experimentado en el pasado, la que experimentamos en el presente, la que experimentaremos en la del futuro, incluyendo la iluminación. Toda esa felicidad nos viene de los innumerables seres, nos viene de este insecto pequeñito, de este mosquito, de este insecto venenoso, de este pequeñísimo pequeñísimo insecto, tooooda la felicidad de los tres tiempos, incluyendo la de la iluminación, incluyendo Buda, Dharma, Sangha vienen de éste. *Wow, wow, wow*. Los innumerables Buda, Dharma, Sangha vienen de éste. Todas sus cualidades vienen de éste. *Wow, wow*. Tan precioso, tan precioso. Por eso hemos de estimar a los demás como lo más importante. Considerarlos los más importantes, lo más precioso, estimarlos. Y sobre esa base, pensando así, generar esta actitud de que el sufrimiento de todos y cada uno de los seres transmigrantes pueda madurar en mí. Se lo ofreces a tu enemigo, el pensamiento egocéntrico. Que pueda madurar sobre este pensamiento egocéntrico todo el sufrimiento de los demás. Y todos tus méritos, incluyendo tooooda la felicidad, pueda madurar en cada uno de los seres, cada uno de los seres infernales, innumerables seres infernales, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras, asuras, incluyendo tus amigos, tus enemigos, las personas que no conoces, que te resultan extrañas. Ofreces todo a estos seres. Medita en esto por favor.

El verso decía:

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.

Y ahora, este siguiente verso dice, el significado, por supuesto claro que todos los seres, pero incluso, aunque un solo ser permanezca en el samsara, pueda yo, incluso aunque yo haya logrado la iluminación, pueda yo morar en este mundo de sufrimiento para poder ayudarles, para poder liberarles. El verso en sí 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”. Y Rimpoché señalaba, incluso para un solo ser.

Sellar la dedicación con la vacuidad.

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

Dedicación de méritos de la misma manera que 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.

Dedicación para que se cumplan los deseos de Su Santidad.

Ahora la oración de Su Santidad para su larga vida, recordando su bondad y que toda la felicidad viene de él y para que todos sus sagrados deseos se satisfagan.

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

Dedicación para la larga vida de Lama Zopa Rimpoché

THUB TSHÜL CHHANG ZHING JAM GÖN GYÄL WÄI TÄN
Tú, que sostienes el camino moral del Subyugador, que sirves como el generoso que lo soporta todo,
DZIN KYONG PEL WÄ KÜN ZÖ DOG POR DZÄ
que mantienes, preservas y esparces la victoriosa doctrina de Manjunath;
CHHOG SUM KUR WÄI LEG MÖN THU DRUB PA
y que realizas con maestría oraciones magníficas que honran a las Tres Joyas,
DAG SOG DÜL JÄI GÖN DU ZHAB TÄN SHOG
salvador mío y de los demás, tus discípulos: te lo ruego, ¡ten una vida larga!