

Enseñanzas sobre transformación del pensamiento en tiempos del COVID-19

Por Lama Zopa Rimpoché

Vídeo 18: Ante el coronavirus, no queda otra opción más que generar la compasión y 80.000 eones de beneficio practicando la generosidad

Monasterio de Kopan, Katmandú, Nepal

21 de abril de 2020

Transcrito del inglés directamente por Ven. Joan Nicell y Ven. Tenzin Tsomo, en el Monasterio de Kopan, el 21 de abril de 2020.

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

Pendiente revisión definitiva.

© FPMT Inc., 2020

Ante el coronavirus no queda otra opción más que generar la compasión y 80.000 eones de beneficio practicando la generosidad

Buenas tardes, buenos días, buenas noches, dependiendo de los diferentes horarios en el mundo. Mis muy queridos, preciosos, bondadosos, que sois como joyas que satisfacéis los deseos. Todos vosotros estudiantes, amigos, padres, madres, hermanos, hermanas, todos los seres.

Número de muertes por coronavirus

Espero que estéis todos bien y os encontréis bien, especialmente en la situación presente en el mundo con el coronavirus. No sabemos el número de afectados en China, pero parece ser que ha sido un número realmente increíble, increíble. Es tan triste. Es algo que asusta ese número increíble, no solo de los que se han contagiado, sino de los que han muerto, no solo los que han contraído el virus y por supuesto, después de China (que no sabemos el número) está Estados Unidos donde está ahora afectando tanto y ahora es donde parece estar el número más alto. La situación está variando ya que sube en unos países y en otros baja, etc. Parece ser que en Turquía también está creciendo el número de afectados, wow. Solo en Estados Unidos los casos de coronavirus, creo que ahora ascienden a 700.000 y 94.000 y 330 [794.330], que han muerto, no, no perdón, que han contraído el virus. Y gente que ha fallecido ¿cuarenta y dos...?

Ven. Roger: Sí, eso creo.

Rimpoché: ¿42.000?

Ven. Roger: 42.634

Rimpoché: 42.000 muertos en Estados Unidos por el coronavirus. 42.634 solo en Estados Unidos que han fallecido por el virus, wow. En el mundo, el total de afectados contabilizados que han contraído el virus es de 2.510.000. No 2.510.594 personas que tienen el virus y personas que han muerto un total de 100.000, no 172.778 fallecidos por el coronavirus.

(Esta conferencia se grabó el 21 de abril y los datos son de esta fecha).

Al escuchar, reflexionar y meditar podemos liberarnos de los océanos de sufrimiento samsárico

Además de que la naturaleza de la vida es la transitoriedad e impermanencia, no estamos libres de engaños y karma. Nacemos bajo el control de karma y engaños, excepto aquellos que han creado el karma para recibir las enseñanzas correctas, para escuchar las enseñanzas, reflexionar y meditar correctamente y han realizado las cuatro verdades nobles que te permiten liberarte del karma y los engaños y por lo tanto, pueden cesar la verdad del sufrimiento y la verdad de la causa del sufrimiento mediante la verdad del camino, la

sabiduría que permite directamente la vacuidad que es lo que puede eliminar esta semilla de karma y engaños mediante esto, puedes eliminar el karma y engaños y no estar más bajo su control. Ésta es la forma de poder liberarte de los océanos de sufrimiento samsárico. Excepto para aquellos que han desarrollado esta mente.

Debido al concepto erróneo de permanencia, no practicamos dharma

Aquí no estamos hablando de la iluminación, estamos hablando simplemente de aquellos que están libres del samsara o han alcanzado la liberación del samsara, excepto éstos que han realizado las cuatro verdades nobles y se han liberado del samsara. Todos nosotros incluido yo mismo nacemos bajo el control de karma y engaños y no hemos aún desarrollado totalmente nuestra mente, no hemos realizado las enseñanzas de Buda, la verdad del sufrimiento..., las enseñanzas que dio el Buda en el primer giro de la rueda del dharma en Sarnath, que nos hablan de la verdad del sufrimiento y la causa del sufrimiento. No hemos llegado a transformar nuestra mente en esto y nuestra vida ha estado siempre bajo el control de la pereza, con este concepto erróneo de permanencia, pensando que el yo es algo permanente, este tipo de concepto erróneo. Sí, podemos reconocer que todos vamos a morir pero cuando nos levantamos por las mañanas, pensamos “wow, todavía me queda mucho tiempo de vida”, todavía tenemos ese tipo de pensamiento, aunque sabemos que vamos a morir. Debido a esto, a esta alucinación de nuestra vida, a este concepto erróneo de creernos o sentirnos permanentes; incluso aunque hayamos encontrado el dharma, hayamos recibido tantas enseñanzas del maestro, no hemos logrado practicarlas bien. Lo dejamos fuera en las actividades de nuestra vida, este aspecto de controlar y subyugar la mente, siempre lo dejamos fuera o de lado. Incluso aunque sepamos muchas palabras de sutra y tantra, de filosofía o Lam.Rim, no llegamos a practicar y no llegamos a experimentarlo. Tienes la medicina pero no la tomas o quizá tomas unas poquitas medicinas y no tomas el resto. Y así, de esta forma, no hemos llegado a realizar la verdad, la naturaleza última, ni que decir de percibir directamente la vacuidad del camino arya, no llegamos ni siquiera a contemplar la verdad, la naturaleza última, wow.

Con bodichita cada sorbo de té es para los innumerables seres, no solo para los yaks y yetis.

Cualquiera que sea el número de años que vas a vivir, la mitad de ese tiempo lo pasas durmiendo por la noche. ¿Cómo aprovechar ese tiempo de la noche? Es muy difícil que esas horas dedicadas al sueño puedan ser práctica del dharma, pero con la motivación del dharma, especialmente con la bodichita, entonces sí que el dormir se convierte en causa de iluminación, pero nos resulta difícil porque básicamente no tenemos esta realización. Si tuviéramos la realización de la bodichita, incluso el respirar en cada inhalación y exhalación, cada acción de cuerpo, palabra y mente la haces solo para los seres, para todos los seres. No lo haces pensando en tu bienestar, lo haces para los seres. Cada bocado de comida, cada

cucharada, cada sorbo de té, cuando lo haces con bodichita, es para beneficiar a los innumerables seres infernales, innumerables espíritus hambrientos, innumerables animales. Cuando digo que a innumerables animales, no nos referimos sólo a los animales grandes; yaks, yetis, etc.

Historias de Yetis

Una cabeza de Yeti en Solu Khumbu

No, no, no solamente para estos grandes animales. Yo vi una cabeza de yeti en Solu Khumbu, en Kunjung o Kunde. Estábamos en esta zona y creo que nos quedamos en casa de Lama Konchog Chompel por una semana, él era el cabeza del área. Tenía la cabeza de un yeti, solo la cabeza, no sé dónde la consiguió y creo que a los turistas les daba uno o dos pelitos de la cabeza del yeti. *Ha-ha*. Todo esto era muy raro. *Ha-ha*.

El tío de Rimpoché es un buen ser humano

Perdonar que haya sacado este tema de los yetis. *Ha-ha*. En realidad yo no he encontrado a nadie que haya visto directamente un yeti, yo tampoco he visto un yeti. Mi tío, un tío joven que fue monje durante unos años pero ahora ya no. No sé exactamente en qué aldea pero yo era pequeño y tenía 4 años. En otoño nos trasladábamos a esa zona porque mi padre murió cuando yo era muy pequeño. En realidad, yo nunca le conocí, no tengo ni idea que aspecto tenía mi padre porque murió cuando era un bebé, creo incluso que antes de nacer. La gente dice que mi padre tenía un “gran estómago”. Cuando dicen gran estómago, no quieren decir que fuera muy grande, más bien se refieren a alguien que tiene mucha paciencia y que no se enfada fácilmente por lo que dijeran los demás. Esto es lo que significa “tener un gran estómago”.

He tenido muchos tíos. La mayoría ya han muerto. Solo me quedan dos tíos que eran más jóvenes, ahora ellos ya tienen 90 o 96 años, ya están muy mayores. Este tío tan anciano ahora, ha tenido muy buena vida y es una muy buena persona, un muy buen ser humano, con buen sentido de humor. No es que sea una buena persona porque hace muchos chistes. *Ha-ha*. A veces en Occidente hay mucha gente muy graciosa que hace chistes. En las películas siempre encuentras algunos cómicos o como yo a veces digo últimamente en los cursos cuando digo alguna cosa. Soy el cómico del Himalaya. Soy el cómico de Lawudo. Suelo darme esa publicidad. Soy el payaso de Lawudo.

El tío de Rimpoché tiene miedo de nacer en los reinos inferiores, pero debido a que practicó el dharma, no tiene de qué preocuparse

Mi tío es una persona muy serena y bondadosa que rara vez tiene conflictos con la gente. Rara, rara vez. Es muy buen ser humano. La última vez que estuve en Solu Khumbu, él vino del monasterio de Thangme a verme. Estaba asustado de que pudiera renacer en los reinos inferiores y tenía total confianza en mí. Su gurú es Kyabje Trulshik Rimpoché, quizá incluso el gurú de Kyabje Trulshik Rimpoché, Rongphu Sangye, quien tiene un monasterio detrás del monte Everest, detrás del Everest.

Ahora [mi tío] le he invitado muchas veces a que permanezca en Lawudo. En alguna época estuvo en el monasterio de Thangme. Cuando yo era pequeño, estuve ahí, en Thangme, porque ese monasterio está muy cerca de la aldea donde yo nací en Thangme. Mi tío estaba ahí solo. Nadie sabía y no había nadie que preparara comida para él. Pasó varios días sin comer. Le comenté que descendiera y viniera a Lawudo pero no quería venir. El caso es que le dije a mi hermana que vive en Lawudo que le llamara o quizá mi hermano Sangye. Escuché que él lloraba y no quería descender a Lawudo. Todavía está viviendo ahí. Está asustado porque teme tener un renacimiento inferior. Él siempre ha tenido miedo de nacer en los reinos inferiores y debido a eso, continuamente ha tomado refugio y practicado el dharma, recitando OM MANI PADME HUM [el mantra de Chenrezig], que es la cosa más importante a hacer en la vida. Ayer hablé con mi hermana y me dijo que él seguía igual, con este temor a los renacimientos inferiores, pero él es muy buena persona. En general en su vida, no tiene realmente motivos de preocupación, ya que él tenga este tipo de temor, no significa que cuando llegue el momento de la muerte lo tenga [renacer en los reinos inferiores], más bien lo que sucede es que debido a este miedo, se ha preparado y ha practicado el dharma, de forma que cuando llegue la muerte ya no tenga miedo. Para los practicantes de dharma de un nivel más principiante, si has practicado, cuando llega la muerte no hay nada que temer, tú te salvas a ti mismo. Seguro, Buda, Dharma y Sangha te ayudan, sí, pero básicamente tu práctica diaria es lo que te salva, es lo que yo diría. Todo va a depender de que practiques en tu vida diaria o no, de cómo trabajes con tu mente, que cuides de tu mente o no. Va a depender de esto.

El tío de Rimpoché experimentó el poder de un yeti

Lo que quería decir, continuando con lo de mi tío, es que cuando mi tío estaba cuidando los animales en su área, no ahora por supuesto. Era una zona cerca de las montañas nevadas donde no había cosechas, ni patatas, no crecía nada, solo hierba. Recuerdo que cuando yo era muy pequeño, no estoy seguro de la edad que tenía, pero recuerdo que cortaban la hierba y la amontonaban. Yo jugaba a subirme a esos montones de hierba, no sabía como llegaba hasta arriba. Dormíamos ahí, encima de los montones de hierba, por los menos los niños, no sé si me madre también. A los niños nos ponían ahí arriba, en lo alto de la hierba y

dormíamos ahí, probablemente bajo la chuba que era como el abrigo de mi padre. Éramos una familia muy, muy pobre. El abrigo de mi padre era como la manta y era lo que nos cubría a todos los hermanos. Por la mañana decíamos: “¿De quién es esta chuba?”, es la chuba de papá. Me acuerdo perfectamente de esto. En esa época éramos muy pequeños y hablábamos de esta forma en casa. En aquella época era cuando las hierbas eran muy abundantes y me acuerdo que nos ponían encima de la hierba y mirábamos el cielo y la luna. Era difícil dormir porque estábamos contemplando el cielo y la luna de otoño, era cuando no llovía.

Mi tío estaba cuidando los animales que estaban como en una cabaña de piedra cuando vio a un yeti que se acercaba y entonces, sintió esa gran fuerza del yeti. Tuvo un miedo terrible y los animales también sintieron la fuerza de este animal. Los animales empezaron a correr. Los perros mastines estuvieron dando vueltas alrededor de la casa. Para espantar al yeti, pusieron fuego dentro de la casa, ya que es un método de protección y para asustarle, encender fuego. *Wow, wow*. Increíble, increíble el poder y la fuerza que sintió cuando venía el yeti.

Entonces, el yeti descendió hacia Lawudo durante esa estación, quizá porque más alto, en las montañas, hacía mucho frío. Descendió hacia Lawudo, no cerca donde está la cueva de Lawudo, pero no muy lejos. Solo vio a uno, pero podían escuchar todo tipo de ruidos, como gente hablando.

Un yeti, hacía mucho escándalo cuando bajaba, especialmente cuando descendía por las montañas. No tanto cuando volvía a subir. Se le podía escuchar perfectamente al yeti.

La experiencia de Rimpoché con el yeti

Después de mucho, mucho tiempo, yo no fui consciente de que yo había visto también al yeti. Cuando yo era muy pequeño, cuando volvía desde Thangme, la aldea donde nací, en la colina que lleva hacia el Monasterio de Thangme, no sé exactamente pero creo que tenía tres o cuatro años más o menos y cuando llegué a lo alto de la montaña, vi algo sentado en una roca. Yo estaba mirando de reojo y vi algo sentado, no me agitó o inquietó, pero ese ser sentado en la roca que vi de reojo, cuando iba subiendo, este yeti echó a correr hacia abajo, hacia abajo, hacia abajo, muy lejos en la montaña hacia Thangme. Según descendía y llegaba a las aldeas, la gente comenzó a gritar. Sí, creo que era un yeti. Luego el yeti se fue al bosque del otro lado de la montaña. Cuando lo vi creo que tendría dos o tres años, pero no lo sé.

Los yetis están en el séquito del señor del lugar

Pero los yetis, parece que son parte del séquito del *shidag* [señor del lugar] de Solu Khumbu. Hay ciertos lugares que tienen esos señores del lugar como monasterios y otros

lugares. Los señores del lugar moran en una gran roca en la cueva de Lawudo. En la cueva de Lawudo está ahí, en la cueva, en una gran roca y por las montañas de atrás de Kunde y Kunjung, ahí hay una gran, gran roca. Estos son los lugares donde moran los señores del lugar, *shidag*. Sí, el yeti esta en su séquito. Vi en las pinturas del monasterio de Thangme, en la gompa cerca de la ventana, he visto como están dibujados estos yetis siendo parte de los que rodean al señor del lugar.

Ahora, esa cabeza del yeti la han llevado a otro sitio, no sé si a Thangboche o un poco más lejos, creo, me parece que a Dewache o, a un lugar más alto y ahora alguien cuida de esa cabeza. Creo que un sherpa la tiene encima de una estantería y le hace tres postraciones. No sé porqué. Creo que quizá él sigue alguna regla que le han puesto, pero no sé. Él abre la estantería y ve la cabeza del yeti. He visto esto en el ipad.

Ok, por el momento basta de hablar del yeti.

No hay más remedio que desarrollar la compasión y la bodichita

Somos muy afortunados de poder desarrollar bodichita

La bodichita a desarrollar por todos y cada uno de los animales que veas, no hay ni una sola hormiga que no esté incluida en nuestra bodichita. *Wow*. Todas y cada una de las hormigas sin dejar ninguna fuera. Sin excluir a un pez del océano, *bah, bah, bah, Lama khyen, Lama khyen*, sin excluir a un pequeño insecto, no importa lo pequeñito que sea, tu bodichita, la gran compasión y la bodichita no lo deja fuera. *Sssssh. Lama khyen, Lama khyen. Tsk, tsk, tsk*. Cualquier cosa que tú haces como por ejemplo respirar, cualquier otra actividad realízala con bodichita. Cuando hablamos de los animales, es para todos y cada uno de los animales, no solo los que ves directamente, también es para los que no podemos ver directamente y los vemos a través del microscopio, estos tan chiquititos; también nuestra bodichita es para ellos. La bodichita realmente es algo *wow*. Es increíble. Y por supuesto, para personas como nosotros. Si tu generas la bodichita, *wow*, es lo más afortunado, el que puede llegar a generarla es *wow, wow*, la persona más afortunada, el poder generar la preciosa motivación de la bodichita. *Sssh, bah, bah, bah*.

Poder desarrollar la bodichita, el Lam.Rim, la correcta devoción al gurú, los diferentes adiestramientos compartidos con la persona de capacidad inferior, comenzando con el perfecto renacimiento humano hasta llegar al karma, dándonos cuenta de la dificultad de alcanzar el perfecto renacimiento humano. Después, meditando sobre los nueve puntos en la muerte, en la impermanencia y los sufrimientos de los reinos inferiores; meditar en el poder de Buda, Dharma y Sangha y en el poder que éstos tienen. Posteriormente, adiestrarse en el camino de la persona de capacidad intermedia; siendo consciente de como el samsara es de la naturaleza del sufrimiento, meditando en los tres diferentes tipos de sufrimientos y en los cuatro, los seis y los diferentes sufrimientos del samsara específicos de

cada uno de los reinos *bah, bah, bah*. Mientras estés en samsara todo será de la naturaleza del sufrimiento. Sobre el adiestramiento de la base de la persona de capacidad intermedia, uno practica los tres adiestramientos superiores. Sobre esta base, uno genera la renuncia y con esta base generas la compasión hacia todos los seres; la bodichita, *bah, bah, bah*, y te adiestras en el camino de los seres de capacidad superior.

La bodichita cubre a todos los seres sintientes, sin importar su color o nacionalidad

Entonces, si incluso solo metidas en bodichita, ello cubre a todos y cada uno de los seres sintientes. A los innumerables seres humanos, sin distinguir su nacionalidad, color, amigos, enemigos, extraños, todos incluyendo tus enemigos están ahí. *Tsk, tsk, tsk*. ¿Puedes imaginarlo? *Wow*.

Por lo tanto, si tu meditas en bodichita y generas la motivación de la bodichita. Si realmente meditas en bodichita puedes darte cuenta que eres la persona más afortunada. Es increíble. Es *realmente* increíble para tu vida si tú generas la bodichita. Puedes darte cuenta.

Dada la situación mundial actual, no hay más remedio que desarrollar la compasión

Esta situación mundial presente con el coronavirus, ya he mencionado cuántos y cuántos están muriendo en Estados Unidos y en otros países como Italia, por ejemplo. Si no sabemos nada del karma no comprendemos que todo lo que experimentamos viene de la mente. El sufrimiento viene de un karma negativo y una mente negativa. Si piensas en los otros, claro que no queda otra opción que desarrollar una compasión increíble hacia el sufrimiento de los demás. Incluso, cuando no conocen el karma y en la causa. Este virus no es algo que Dios haya lanzado al mundo, que aparezca sin causas y condiciones, no es así. Este virus ha aparecido por un karma muy, muy profundo. Tenemos que pensar en las causas. Es debido a la ignorancia, a la ignorancia de no conocer el dharma. *Wow*. Cuando piensas así, realmente hace que tu compasión sea aún mayor y más profunda hacia los demás. Esto te ayuda a abandonar el karma negativo, la causa de sufrimiento y practicar la virtud, que es la causa de la felicidad. Te inspira para poder ayudar a otros. Es increíble.

Los médicos y enfermeras que habiendo dedicado su vida a los demás, mueren, nunca renacerán en los reinos inferiores

Aunque ya lo he mencionado antes, quiero resaltar a todos los médicos y enfermeras que están dedicando su vida a pesar del peligro de contraer la enfermedad. Están dedicando sus vidas y quieren servir a los demás y cuidarles. Incluso si mueren por esto, no renacerán en los reinos inferiores y esto es lo mejor. Les salva de los reinos inferiores y pueden tener un renacimiento en una tierra pura, en la Tierra pura de Amitaba o, un renacimiento superior como humano o deva. Todos ellos que de corazón quieren ayudar. De todas formas tienes

que morir. Naces y crees que no vas a morir o que la única causa de muerte es el virus y no, no, esto es completamente equivocado. Ya que vas a morir, en vez de morir con una mente negativa, de enfado, apego o una mente negativa con karma negativo, lo que es algo terrible morir con ese estado mental. Esto claro que no es bueno y te lleva a un renacimiento inferior. Tenemos que observar nuestra mente y protegerla, ésta es la verdadera meditación: proteger la mente. La verdadera práctica del dharma es proteger la mente del sufrimiento, especialmente protegerla de la no virtud y mantener tu mente en la virtud; la causa de la felicidad hasta la iluminación. No solamente la felicidad de esta vida o la felicidad de la liberación sino, la felicidad de la iluminación. *Wow, wow, wow*. Hay muchos niveles de felicidad.

Como de todas formas tenemos que morir y morir con estas mentes tan negativas es terrible, *woooooow*, es un karma muy negativo. Por lo tanto, muchísimo mejor por supuesto sentir compasión, esa compasión que están sintiendo por querer ayudar a todos los seres que están sufriendo tanto. *Wow*. Ésta es una muy buena muerte. Como su santidad el Dalai Lama suele decir, morir con bodichita es la mejor de las muertes.

80.000 eones de beneficio practicando la generosidad

El resultado de hacer caridad con algo incluso del tamaño de un cabello.

También, el otro día mencioné esto y lo voy a mencionar de nuevo. El Buda dijo:

མེས་ཅན་གང་ཞིག་བདག་བསྟན་ལ།
སྐྱ་ཚམ་རབ་དུ་སྦྱིན་ཅིང་བ།།
བསྐལ་བ་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱད་ཅུར་ནི།།
ལོངས་སྤོང་ཆེན་པོའི་འབྲས་ཆེན་དང་།།

SEM CHÄN GANG SHIG DAG TÄN LA

Cualquier ser que durante mis enseñanzas,

TRA TSAM RAB TU JIN JE PA

practique generosidad de algo incluso del tamaño de un cabello,

KÄL PA TONG THRAG GYÄ CHUR NI

por ochenta mil eones tendrá

LONG CHÖ CHHEN PÖI DRÄ CHHEN DANG

el gran resultado de grandes gozos.¹

¹ Los versos tibetanos que se recitan aquí tienen un significado similar, pero no igual a aquellos encontrados en el *Arya Sanghata Sutra* (abajo traducidos por Ven. Damchö):

Cualquiera que dé [durante] mis enseñanzas, un ofrecimiento incluso de un simple cabello, tendrá por ochenta mil eones grandes posesiones y también mucha riqueza.

Donde sea que nazcan, siempre serán generosos. Por lo tanto, el Buda es muy fructífero, un lugar profundo para dar.

Lama Zopa Rimpoché, Vídeo 12: Ante el coronavirus no queda otra opción más que generar la compasión y 80.000 eones de beneficio practicando la generosidad. Monasterio de Kopan, Nepal. 21 de abril de 2020

གཟུགས་དང་ནད་མེད་བདེ་སྤྱོད་ཅིང་།
དེ་བཞིན་འདོད་པའི་དབང་ཕྱུག་དང་།
མཐར་ཡང་ལྷ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི།
འབྲས་བུ་མངོན་དུ་ཐོབ་པར་འགྱུར།

ZUG DANG NÄ ME DE CHÖ CHING

Un cuerpo hermoso y sano,

DE ZHIN DÖ PÄI WANG CHHUG DANG

disfrutará de la felicidad y controlará la riqueza.

THAR YANG LA ME JANG CHHUB KYI

Y al final, ellos también alcanzarán el resultado,

DRÄ BU NGÖN DU THOB PAR GYUR

de una iluminación incomparable.

དེ་ལྟའི་འབྲས་བུ་ཆེ་ཐོས་ནས།
སུ་ཞིག་བསོད་ནམས་བྱེད་མི་འགྱུར།

DE TÄI DRÄ BU CHHE THÖ NÄ

Habiendo escuchado que hay un gran resultado,

SU ZHIG SÖ NAM JE MI GYUR

¿quién no desearía acumular mérito?

En el *Arya Sanghata Sutra* se explica, se menciona, “cualquier ser que durante mis enseñanzas”, dijo el Buda, Gurú Buda Shakyamuni, *Tra tsam rab tu jin je pa*, “incluso del tamaño de un cabello”. “Incluso del tamaño de un cabello” significa algo muy pequeñito, imagínate un pequeño cabello. “Cualquier ser que ofrezca y practique la generosidad con alguien o algo incluso tan pequeño como el tamaño de un cabello”. Entonces ¿qué pasa? ¿cuál es el beneficio de esto? *Käl pa tong thrag gyä chur ni*, debido a esto, “durante ochenta mil eones”. Durante 80.000 eones de vidas futuras, *bah, bah, bah*, “tendrás gran riqueza como resultado”, gran riqueza, gran resultado. *Long chö chhen pöi drä chhen dang*.

Zug dang nä me. Zug dang nä me, “tendrá salud y un cuerpo saludable y hermoso,” *Zug dang nä me*, “sin enfermedad.” *De chö ching*, “disfrutará de felicidad”. *De zhin dö päi wang chhug dang*, “y así, tendrá mucho poder”, como Indra y Brahma, ese increíble poder que controla el mundo, incluyendo los reinos de los dioses, suras y asuras. *Dö päi wang chhug dang*, “control y una riqueza increíble”, *bah, bah, bah*, como ellos. *De zhin dö päi wang chhug dang. Thar yang la me jang chhub kyi*, “incluso al final”, *la me jang chhub kyi, Drä bu ngön du thob par gyur*, “incluso al final, logrará la felicidad de la iluminación inmaculada”. La completa cesación de los oscurecimientos y la completación de todas las realizaciones. Uno logrará esto.

De täi drä bu chhe thö nä. Por lo tanto, cuando uno practica la generosidad incluso cuando damos algo tan pequeño del tamaño de un cabello, “alcanzará el gran resultado”. *Su zhig sö*

nam je mi gyur, entonces, “¿quién no desea acumular todos esos méritos?” *Su zhig sö nam je mi gyur*, “¿quién no desea acumular todos estos méritos?” *Ah-hah*. Esto es lo que menciona el *Arya Sanghata Sutra*.

Haciendo caridad de tu vida, lo que más aprecias.

Incluso, si practicas la generosidad con algo tan minúsculo, pero aquí fíjate, nos estamos refiriendo a estas personas que ofrecen su vida. Lo que más estimas y quieres es el yo, yo, yo. Que yo no enferme, que yo sea feliz. Día y noche, todo el tiempo, continuamente, incluso cuando vas a hacer pipí, cuando vas de compras, o vas a caminar, siempre tienes esa mente pensando yo, yo, yo. “Que no enferme, que no tenga cáncer”. Todo lo que haces, el ir a trabajar, volver a casa, cualquier cosa que haces siempre estás pensando sólo en tu felicidad, pensando en tener una vida saludable, una larga vida, en la comida que comes, etc. Solo estás pensando en ti. Si vives así, eso no es de acuerdo al dharma, no hay comprensión de dharma, no hay comprensión del karma, no hay comprensión de donde viene la felicidad y estás totalmente equivocado en tu vida cuando vives de esta forma, ya que estás viviendo totalmente de forma opuesta. *Woow*. Si llevas ese tipo de vida, con tanta ignorancia, inmensa como el espacio.

Estás protegiendo el yo como si fuera real pero resulta que no está ahí, este yo real no lo puedes encontrar, ni desde lo alto de la coronilla ni hasta la punta de los pies, no lo vas a poder encontrar ese yo real, ni en el cuerpo, ni en la mente tampoco, ni en el conjunto de cuerpo y mente. Esa es la realidad, en esto es en lo que tienes que meditar. Esto es lo que tienes que buscar. Esto es una ciencia interior, una meditación interior, un análisis interior, es investigar de esta forma. *Aaaah. Woow*.

Imagina el resultado de practicar la generosidad ofreciendo algo más grande que un cabello

Puedes imaginar aquí el resultado de ofrecer dinero, comida a otros, ofrecer cualquier cosa mayor que un cabello, practicando la generosidad hacia a los demás. *Wow, wow, wow*. Ahora aquí, estamos hablando de que ofreces tu vida a otros, a todos estos enfermos que lo necesitan. *Wow*. De vida en vida, durante cientos de vidas no renacerás en los reinos inferiores porque si practicas la generosidad con algo incluso tan pequeño como un cabello, ahora, imagina ofrecer tu vida, la felicidad que obtendrás de aquí hasta la iluminación, millones y trillones de felicidad mientras estás en samsara. *Wow, wow, wow*. Por esto es tan bueno, tan precioso practicar el dharma, practicar la bodichita y el poder ayudar.

Imagina cómo te sentirías abandonado y solo, con tu pipí y tu caca

He oído que en Estados Unidos hay residencias para personas sin techo [vagabundos] que no tienen comida, nadie limpia los excrementos, nadie les limpia y están muriendo, algunos

de ellos han contraído el virus y mueren sin que nadie les asista, sin que nadie les atienda. *Wow. Bah, bah, bah. Lama khyen.* Imagínate que te dejen ahí, que te abandonen ahí de esta forma. Imagínate que eres tú quién está en esta situación, ¿cómo sería tu vida ahí sin que nadie te ayude? ¿Comprendes?

Practicando la generosidad con los hormigueros en Washington

Daros cuenta por favor, necesitamos ayudar. Si quieres felicidad y no quieres sufrir lo que tienes que hacer en tu vida día y noche, en cualquier momento incluso con los insectos y con las hormigas, practica generosidad.

Ya que menciono esto, quiero decir que en Washington empecé en la casa de retiros donde hay dos hormigueros. Tengo un texto de como practicar la generosidad con las hormigas. Un monje que hizo 100 Ñyun-nes en Lawudo me dio el texto, un gelong. Entonces, se prepara tsampa [harina tostada de cebada] mezclada con mantequilla, sobre esta comida se recitan mantras y se sopla y esta comida se deja en los hormigueros. En la casa de Washington hay dos monjes, Tashi que vino de Nalanda (tenía mucho *lung* cuando estaba estudiando ahí) y Tenzin que hizo psicología y atiende el teléfono por las tardes. Una de las prácticas de estos monjes, es practicar la generosidad hacia las hormigas con esta harina de cebada sobre la que se han recitado los mantras.

[Rimpoché pregunta a Ven. Roger cuantos hormigueros se han localizado]. Creo que se han localizado más de cien hormigueros. Son cientos de hormigueros los que han encontrado. Cuando hacen la práctica recitan el mantra y soplan sobre el tsampa y el agua. Esto no solo bendice a las hormigas y a los pájaros y les da de comer, el motivo principal es purificar su karma negativo con la recitación de estos mantras y poder salvarlos de los reinos inferiores. El número sube y baja pero son bastantes hormigueros los que hay ahora, son cientos los que hay alrededor de la casa. También creo que ponen píldoras de maní o algo parecido. Cuando pasan al día siguiente, todo el tsampa ha desaparecido, se lo han comido.

Salvar la vida de los gusanos que se usan para la pesca

Por supuesto, otra de las prácticas que solemos hacer es la de liberar a los gusanos. Compramos en Wal-Mart cajas con gusanos en los que vienen cientos y compramos varias de estas cajas. A veces los tenderos se enfadan, porque si compramos muchas luego los pescadores ya no encuentran gusanos para poder pescar. Imagina que te atravesen el cuerpo con estos anzuelos. *Wow.* Imagínate que terrible. Las personas que hacen esto, no tienen ni idea de lo que es el karma, no tienen ni idea del sufrimiento que están infligiendo y el karma que están creando de experimentar algo similar. En una ocasión, una mujer estaba viendo lo que estábamos haciendo y le expliqué el porqué lo hacíamos y la mujer estaba muy contenta de saberlo. Cada semana comprábamos estos gusanitos para liberarlos cavando en la tierra, porque si no lo hacemos, los pájaros vienen y se los comen. Es una

práctica regular que se hace en la casa de retiros de Washington y también en Aptos, además de comprar peces y ranas para liberarlos.

Haz todo lo que puedas por los animales y las personas

Haz todo lo que puedas para por lo menos salvar a los animales. No es tan complicado poder salvar a todos estos animales, a los insectos pequeñitos, practicar la generosidad con ellos. No es tan complicado poder ayudar a la gente. Si tú quieres ser feliz y no quieres sufrir. Incluso, aunque no pienses en el dharma y solo quieras tu felicidad tienes que hacer esto, beneficia tanto como puedas incluso en pequeñas cosas. Si alguien está llevando un equipaje pesado, ayúdale. Si estás sentado en el metro o autobús y entra alguien, cédele el puesto. Haz todo lo que puedas, incluso pequeñas acciones para ayudar a los demás. Como dijo Buda, practica la generosidad incluso con un pequeño cabello, es una gran, gran ayuda. Tanta felicidad se deriva de ahí, *sssh, bah, bah, bah* una pequeña virtud trae como resultado una gran, gran felicidad. Algo que nos hemos imaginado, una felicidad de vida en vida. *Bah, bah, bah*. Esto es lo mejor. Lo mejor de todo es practicar la bodichita.

La conclusión es ayudar y servir a los demás, si tú deseas felicidad

La conclusión es esta *ah-hah*. La conclusión es que sobre la base de no dañar, ayudes a los demás, ya sea que practiques o no el dharma. En el Lam.Rim lo básico es esto, si tu deseas felicidad esta es la base, la de no dañar y sobre no dañar, servir a los demás.

Ok, de nuevo he pospuesto la enseñanza sobre vacuidad, lo vengo posponiendo desde hace varios días. Ok, lo dejamos aquí.

Dedicaciones

Dedicación para generar la bodichita

Debido a los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, los méritos acumulados por los innumerables seres e innumerables budas. Pueda la bodichita que es fuente de felicidad y éxito ser generada en mi corazón y en el de todos los seres y la que ya ha sido generada pueda aumentar 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

Lama Zopa Rimpoché, Vídeo 12: Ante el coronavirus no queda otra opción más que generar la compasión y 80.000 eones de beneficio practicando la generosidad.
Monasterio de Kopan, Nepal. 21 de abril de 2020

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG
sino que aumente más y más.

Dedicación para realizar la vacuidad

TONG NYI TA WA RIN PO CHHE
Que la preciosa visión de la vacuidad
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.

Dedicación por los enfermos.

Para los enfermos en general y en especial para los que están afectados por el coronavirus y para todos los que han muerto por el virus. Hacemos la dedicación del *Bodisatvacharyavataara*. “Tantos seres enfermos como haya, puedan verse libres de esa enfermedad y nunca jamás los seres experimenten la enfermedad y se vean libres para siempre”. Dedicamos por ellos:

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.

Dedicación para todos, incluidos tu familia y mascotas que hayan fallecido para que nunca puedan estar separados del santo dharma

Dedicamos para aquellos que han muerto por el virus. Que en todas nuestras vidas, tanto tuyas como de tu familia, cualquier religión que practiquen, ya sea cristianismo, Islam, hinduismo, lo que sea que practiquen. Rezamos por ellos, para que nuestra vida pueda ser beneficiosa para todos ellos. Éste es el propósito de nuestra vida, para los que hemos nacido como humano en esta ocasión. Rezamos por ellos. Ok. Incluidas tus mascotas (*Rimpoché señala a los animales de peluche que hay a su alrededor*). Tengo aquí muchas mascotas,

pero sin mente. Algunas personas aman más a sus mascotas que a los humanos, perros, gatos, serpientes. *Ha-ha*. En Australia una pareja tenía serpientes como mascotas y les rodeaban el cuerpo, pero un día, la serpiente mató al marido.

Rezamos para que durante todas las vidas, especialmente aquellos que han fallecido por el virus. Que en todas sus vidas futuras nunca se separen de maestros perfectos, cuando digo perfectos significa con todas las cualidades. Sin separarse y disfrutar del sagrado dharma. Que completen todas las cualidades, caminos y bhumis y logren el estado unificado de Vajradhara. Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros, acumulados por uno mismo y los innumerables seres y budas:

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.

Cómo un chico indio y sus amigos ayudan a los ancianos.

He visto. Hay un niño Indio excelente y maravilloso. Un joven indio de 12 años que ha reunido a niños y niñas para ayudar a la gente mayor que no tiene ninguna ayuda, que nadie les cuida. *Wow*. Parece que empezó a los 9 años a reunir a sus amigos para ayudar a gente mayor que aunque tenga familia, no tenían a nadie que les cuidara, muchos de ellos enfermos. Este grupo de jóvenes se juntaron y comenzaron a pedir donativos y comenzaron a cuidar a todos estos ancianos. *Wow*. ¡Qué cosa más bonita! ¡Qué maravilloso! Tengo la idea de empezar una residencia de ancianos en Solu Khumbu para la gente que no tienen quien les cuide. Realmente este niño y estos jóvenes son un magnífico ejemplo para inspirar. Cuantos más jóvenes puedan hacerlo sería fantástico. Están ayudando mucho y no con orgullo, sino con un corazón sincero. Puedes darte cuenta que este joven tiene un corazón precioso. Quería mencionároslo. Este tipo de educación es la que los niños y jóvenes tienen que tener. Puedes hacerlo de formas diferentes, pero es tan bueno, tan maravilloso y que crezcan así con ese buen corazón. Serán muy felices y crearán mucha felicidad a los demás y así de vida en vida, lograrán finalmente la iluminación.

Versos de dedicación de Nagarjuna en *La guirnalda preciosa*.

Ahora haremos las dedicaciones de *La guirnalda preciosa* de Nagarjuna que venimos haciendo en otras ocasiones y dice: “Sin que nada se interponga que yo pueda ser un objeto de disfrute para los seres, para su felicidad, de acuerdo a sus deseos como lo son la tierra, el

agua, el fuego el viento, las medicinas y la leña en los monasterios sin ninguna resistencia”. Que siempre pueda ser usado como objeto de disfrute para los demás sin ningún tipo de obstáculo”. *Wow*.

La segunda dedicación: “Que pueda querer a los seres como lo más precioso. A todos y cada uno de los seres. A los innumerables seres tan vastos como el espacio infinito. A todos y cada uno de ellos, los seres infernales, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras y asuras; a todos y cada uno de ellos sin excluir siquiera a uno. Que pueda considerarlos como lo más precioso y quererlos más que a mí mismo”. Piensa así.

La siguiente dedicación: “Que pueda estimar a los seres como lo más precioso”. Que todos los sufrimientos desde renacimientos sin principio, los sufrimientos del presente, sin fin, vienen del yo, de la actitud egocéntrica. Toda la felicidad desde renacimientos sin principio, la del presente, del pasado y del futuro, incluyendo la iluminación, toda esta felicidad la he recibido de los demás de los innumerables seres de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras y asuras. “Por todo ello, que pueda considerarles como lo más precioso”.

La otra dedicación, “Pueda el sufrimiento de los seres transmigrantes madurar en mí”. Todo su sufrimiento y las causas de su sufrimiento de los seres infernales, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras y asuras toma todo ello y llévalo a tu corazón y a tu pensamiento egocéntrico, que es tu verdadero enemigo. “Que pueda toda mi felicidad y virtud madurar en los seres”. La felicidad, como la causa de felicidad y la virtud pueda madurar en los innumerables seres de los diferentes reinos; innumerables seres infernales, innumerables espíritus hambrientos, innumerables animales, innumerables humanos, innumerables suras, innumerables asuras e innumerables seres del estado intermedio. “Incluso si hay algún ser, hasta que se vean libres del samsara, cuando yo haya podido lograr la iluminación, pueda yo permanecer en este mundo de sufrimiento para ayudarles”. Ahora, lo recitamos en tibetano.

Que pueda siempre ser 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.

Lama Zopa Rimpoché, Vídeo 12: Ante el coronavirus no queda otra opción más que generar la compasión y 80.000 eones de beneficio practicando la generosidad.
Monasterio de Kopan, Nepal. 21 de abril de 2020

Considerar a los seres como lo más precioso

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.

Permanecer en el samsara para el beneficio de 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.

Sellar los méritos con la vacuidad.

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, por los innumerables budas y por los innumerables seres, que están completamente vacíos de existir por su propio lado, pueda yo, que estoy completamente vacío de existir por mi propio lado, lograr el estado de la iluminación completa, que está completamente vacía de existir por su propio lado y conducir a todos los seres, que están completamente vacíos de existir por su propio lado, a ese estado, que está completamente vacío de existir por su propio lado, por mí mismo solo, que estoy completamente vacío de existir por mi propio lado.

Dedicar de la misma forma que todos los budas y bodisatvas del pasado dedicaron.

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

Lama Zopa Rimpoché, Vídeo 12: Ante el coronavirus no queda otra opción más que generar la compasión y 80.000 eones de beneficio practicando la generosidad.
Monasterio de Kopan, Nepal. 21 de abril de 2020

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 la larga vida de su santidad el Dalai Lama y que se cumplan todos sus santos deseos

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!

Muchas gracias.