

Enseñanzas sobre transformación del pensamiento en tiempos del COVID-19

Video 21: El comienzo del dharma: abandona el apego a esta vida

Monasterio de Kopan, Katmandú, Nepal

26 Abril 2020

Transcrito del inglés en directo por Ven. Joan Nicell y Ven. Tenzin Tsomo,
en el Monasterio de Kopan, el 26 Abril 2020.

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

Pendiente revisión definitiva

© FPMT Inc., 2020

Video 21: El comienzo del dharma: abandona el apego a esta vida

Mis muy queridos, preciosos, bondadosos, joyas que satisfacéis todos los deseos, todos vosotros, los estudiantes, los amigos, padres, madres, hermanos, hermanas, todos los seres de los que he recibido toda la felicidad desde renacimientos sin principio y también hasta el futuro, incluyendo la iluminación.

Espero que todos vosotros os encontréis bien, y que cada día estéis con esta increíblemente preciosa vida humana, que estéis haciéndola lo más beneficiosa y significativa, tanto para los seres como incluyéndote a ti mismo, significativa para ti. Cualquier cosa que puedas hacer, que sea eso lo más significativo.

Cómo hacer que nuestras vidas sean beneficiosas para otros seres

El tema es cómo hacer que nuestra vida sea útil, que tenga sentido, especialmente para los seres. Incluso aunque tengas una vida feliz, una buena vida, no la malgastes. Hay islas donde hay grandes tesoros como las joyas que satisfacen los deseos, y si por alguna razón llegas a una de éstas pero no eres consciente de los grandes tesoros que hay ahí y regresas con las manos vacías... que tu vida no sea así. Que no suceda lo mismo con tu vida.

Un hombre tibetano que sobrevivió a la prisión oliendo comida, ofrece *sur* todos los días a los que se alimentan de aromas

La otra noche hablé sobre la práctica del ofrecimiento del *sur*, que es practicar la generosidad de ofrecer aromas a aquellos que se alimentan de aromas, es decir, los seres que están en el estado intermedio, en el *bärdo*, al morir.

Os estuve hablando de esta práctica de la generosidad, en la que se ofrece aroma para los que están todavía en el estado intermedio, y os hablé de la historia de aquel tibetano que estaba en la cárcel, en Tíbet, era un joven tibetano y pasó tanta, tanta hambre en la prisión, que siempre que olía el aroma cuando los chinos cocinaban, ese olor ya le reconfortaba mucho. Solo ese olor del aroma de la comida que cocinaban, era algo que le ayudaba físicamente. Durante mucho tiempo experimentó eso, y a partir de entonces, cuando ya salió de la prisión, estuvo practicando sin interrupción esta práctica del *sur*. Esta práctica no es solamente para ofrecerle a un solo ser, sino a los infinitos seres que están en el estado intermedio, y que se alimentan de aromas. Así practicas esa generosidad. Quería mencionaros algunas historias en relación con esto, pero lo dejamos así.

Un ex abad de Sera Je que sobrevivió a la prisión comiendo excrementos fue capaz de educar a muchos monjes

En Sera, el ex abad de Sera Je, Gueshe Lozang, era experto en Pramanavartika, *Tsema Namdrel*, la lógica, especialmente en eso, y en Madyamika, Prajnaparamita, era muy experto en estos temas, hace mucho que fue el abad de Sera Je. Cuando Lama Osel entró en el monasterio de Sera, siendo pequeño, este lama era el abad.

Él era realmente mi amigo, antes de ser el abad teníamos mucha cercanía y nos pasábamos muchas horas hablando por la noche, cuando yo estaba en Sera. En esa época, Sera no estaba físicamente tan desarrollada como ahora, los edificios, las condiciones eran mucho más primitivas que ahora, en la actualidad; todo aquello era muy simple. Pues en aquella época, cuando nos juntamos allí, nos pasábamos muchas horas hablando por la noche, hasta que el té se acababa; a veces también debatíamos, pero muchas de sus conversaciones eran sobre su experiencia, su historia en Tíbet, en la cárcel.

Él estuvo prisionero en la cárcel en Tíbet durante mucho tiempo, cuando el Tíbet fue invadido por los comunistas chinos. Y él me decía que pasó tanta, tanta hambre en la cárcel; tantos años viviendo en la cárcel cuando el Tíbet fue invadido, y a lo mejor solo tenían el *timomo*, que es simplemente harina un poco cocinada; tenían un *timomo* muy chiquito, en una sopa de, prácticamente, agua. Era lo único que comían al día, un poco de masa cocinada. Estuvo mucho tiempo viviendo así; cuidando a las vacas en los campos, y entonces estuvo encargado de los excrementos de las vacas, el estiércol, y se dio cuenta de que en el interior del estiércol había todavía alubias, judías pequeñas. Ellos las recogían y se las comían, y así durante mucho tiempo. Los chinos les dejaban comer esos restos, esa caca, lo comían porque tenían esas legumbres ahí, él me contaba eso. Y luego, con el tiempo, salió y pudo escapar a la India, por supuesto mucho después de que Su Santidad lo hiciera; finalmente, acabó en Sera, donde había muchos miles de monjes que eran sus discípulos y grandes gueshes, con mucho conocimiento. Por ejemplo, muchos de nuestros maestros residentes en nuestros centros de la FPMT, vienen de allí, del monasterio de Sera cuando estaban en Tíbet, y de otros lugares. Realmente, muchos maestros muy eruditos. No todos ellos, pero muchos eran sus estudiantes, como por ejemplo el actual Ganden Tripa, Gen Drubtob, eran casi como los estudiantes de Gen Lozang, el ex abad de Sera del que estamos hablando.

Al final pudo llegar a India, y estuvo a cargo de la educación de tantos y tantos monjes, y muchos de ellos llegaron a ser realmente maestros, gueshes con mucha experiencia que ahora, tanto en el monasterio como fuera, están educando a muchos, muchos monjes y mucha gente en el mundo, enseñando muy profundamente el dharma de Buda, el sutra y el tantra. Muy profundamente.

Y todo esto, gracias a haber sobrevivido durante esos años de encarcelamiento, comiendo caca de las vacas. Esa es la historia que recuerdo que me contaba. Pasaron muchas, muchas dificultades para poder transmitir las enseñanzas de Buda a los seres, y gracias a eso, ha podido educar a tantos y tantos monjes, a lamas encarnados, a tantos maestros, que han llegado a aprender tanto y que estudiaron originalmente con este gueshe, este abad. Por estas grandes dificultades que pasó, como

alimentarse de estiércol mientras estuvo en prisión y haber sobrevivido, gracias a ello, pudo ayudar a tantos y tantos seres.

Sin conocer el secreto de la mente, vagamos sin sentido en el samsara

En las enseñanzas de ayer os mencionaba una cita del *Bodisatvacharyavatara*, es el verso 17 del capítulo 5 que dice: «Los que no entienden este secreto de la mente, que es el gran principio del dharma, vagan sin ningún propósito, aunque deseen lograr la felicidad y superar el sufrimiento».

Bodhicharyavatara (v. 5.17):

གང་གིས་ཚོས་ཀྱི་གཙོ་བོ་མཚོགས།
སེམས་ཀྱི་གསང་འདི་མ་ཤེས་ན།
བདེ་ཚོབ་སྐྱེ་བམུལ་གཞོན་འདོད་ཀྱང་།
དེ་དག་དོན་མེད་ཀྱི་ནར་འབྱུང།

GANG GI CHÖ KYI TSO WO CHOG

Si uno no conoce el principio sublime del dharma,

SEM KYI SANG DI MA SHE NA

el secreto de la mente,

DE THOB DUG NGÄL ZHOM DÖ KYANG

incluso si desea alcanzar la felicidad y eliminar el sufrimiento,

DE DAG DÖN ME GYI NAR KYAM

vagará sin sentido en el samsara.

Rimpoché nos está diciendo que, si no conoces este secreto de la mente, aunque desees felicidad y eliminar el sufrimiento, vas a seguir dando vueltas en el samsara, sin sentido. El deseo de los bodisatvas es beneficiar a los seres; están dispuestos a renacer en los infiernos, incluso por el beneficio de un solo ser. Para poder beneficiar a los seres, están dispuestos a sufrir lo que haga falta. Aquí estamos hablando de este vagar por el samsara sin sentido, experimentando el sufrimiento. Un sufrimiento que no desees, no importa lo intenso que sea tu deseo de no querer sufrir, no importa cuán grande sea el deseo que tengas, o qué tanto desees no contraer el virus, el coronavirus, por ejemplo; y sin embargo, aunque tengas un gran deseo de no experimentarlo, resulta que eres contagiado, y vas así dando vueltas en el samsara, sin sentido, sin propósito.

No solo desperdiciamos nuestras vidas, sino que también las usamos para crear la causa del sufrimiento en los reinos inferiores

Os hablé de con qué facilidad podemos desperdiciar nuestra vida si no cuidamos nuestra mente; ayer hablé de esto, y mencioné cómo nosotros, los seres comunes como yo, malgastamos la vida, y no solamente la malgastamos sino que utilizamos nuestra vida haciendo que llegue a ser causa para

experimentar sufrimiento de nuevo, durante eones y eones, especialmente en los reinos inferiores. Ayer os mencioné esto. Desde que nos levantamos, cada hora, cada acción de cuerpo, palabra y mente se vuelven no virtuosas porque las realizamos solo impulsados por el apego, principalmente por el apego que se aferra a la felicidad de esta vida.

Debido a no haber encontrado el dharma, o no comprender el dharma, incluso cuando puedes comprender el dharma, no lo practicas. Intelectualmente tienes conocimiento del dharma, pero no lo practicas, y tu motivación es solamente el apego, el aferramiento a la felicidad de esta vida, ninguna otra. Nada más. Ni pensar en las vías futuras, la liberación de samsara, o la felicidad a nivel último, el liberarte completamente, tener una felicidad pura, no solamente durante unas pocas vidas, sino llegar a la felicidad genuina, pura, la felicidad inmaculada de la completa cesación de los oscurecimientos, tanto burdos como sutiles y la completación de todas las realizaciones.

Todo lo que hacemos está al servicio del apego

Nosotros vivimos nuestra vida impulsados por el apego, por los pensamientos no virtuosos. Y así, como resultado, tal como os dije, tenemos que experimentar durante eones, eones y eones solo el sufrimiento, los sufrimientos del samsara, los sufrimientos de los reinos inferiores, lo que tú no quieres, lo que tú no deseas. Pero no hay elección, has creado el karma, has creado las causas, y así experimentas el resultado de acuerdo a ese karma. Así hasta que encuentres el dharma, hasta que practiques el dharma, hasta que purifiques las causas del karma que has creado. Si no lo purificas es porque no estás implicado en la solución, y esto es una gran pena, realmente.

Tantas horas dedicadas al trabajo, a las diferentes actividades como comer, caminar, sentarse, dormir, etc., al servicio del ego. La raíz del samsara, la actitud de «siempre arranco pero nunca completo», el samsara que tenemos que eliminar con la vacuidad, esta raíz del samsara que es la ignorancia; la ignorancia que se aferra al «yo» como existiendo por su propia naturaleza, por su propio lado, como algo real, y todo lo hacemos como un servicio a ese ego, a ese «yo», a ese pensamiento de la actitud egocéntrica y al apego. Y así todo se convierte en un servicio a esto, tú eres como el esclavo. Tú eres el esclavo, y tu señor, el apego. Para quien trabajas es para el apego, es como tu gurú, tu maestro, tu señor. Estás trabajando para el que crea todas las causas de tu sufrimiento, y entonces tú tienes que experimentar todo el sufrimiento. Y así desde renacimientos sin principio, hasta la fecha, y así tanta, tanta, tanta ignorancia, que inundaría el espacio. Desde renacimientos sin principio, hasta la fecha.

Un ser ordinario es alguien que no comprende el dharma, o no lo practica

Quiero retomar lo que Shantideva dijo, hablando de cómo vivimos los seres comunes, o seres ordinarios, refiriéndome a los que no comprenden el dharma, o a los que comprendiéndolo, no lo practican, que no tienen siquiera la realización de la impermanencia, o del camino gradual de la persona de capacidad inicial o inferior; o las realizaciones del camino gradual del nivel de capacidad

intermedio, o del nivel superior, como la bodichita. Los que carecen de todo esto, son a los que me refiero como «seres ordinarios».

La gente sube montañas con riesgo de muerte y de renacer en los reinos inferiores

Dice Shantideva en el *Bodisatvacharyavatara*, capítulo 4, versos 17-18:

བདག་གི་སྤོང་པ་འདི་འདྲས་ནི།
མི་ཡི་ལུས་ཀྱང་འཛོལ་མི་འགྱུར།
མི་ལུས་ཐོབ་པར་མ་གྱུར་ན།
སྲིག་པ་འབའ་ཞིག་དགེ་བ་མེད།

DAG GI CHÖ PA DI DRÄ NI
Y con este comportamiento,
MI YI LÜ KYANG THOB MI GYUR
no obtendré de nuevo un cuerpo humano,
[MI LÜ THOB PAR MA GYUR NA]
Y si no obtengo esta forma humana,
DIG PA BA ZHIG GE WA ME
solo habrá maldad y no virtud.

གང་ཚེ་དགེ་སྤྱད་སྐལ་ལྷན་ཡང་།
དགེ་བ་བདག་གིས་མ་བྱས་ན།
ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱལ་གུན་རྫོངས་པ།
དེ་ཚེ་བདག་གིས་ཅི་བྱར་ཡོད།

GANG TSHE GE CHÄ KÄL DÄN YANG
Si cuando tengo la oportunidad de vivir
GE WA DAG GI MA JÄ NA
Una vida positiva mis acciones no lo son;
NGÄN SONG DUG NGÄL KÜN MONG PA
entonces, ¿qué haré cuando esté confundido
DE TSHE DAG GI CHI JAR YÖ
por el sufrimiento de los reinos inferiores?

Shantideva dice: Estamos cometiendo errores pero pensamos que estamos haciendo la cosa correcta, que estamos creando causas de felicidad, cuando en verdad, solo estamos creando karma negativo, creando causas de sufrimiento. Dedicar así nuestra vida es como, por ejemplo, la gente que pone en riesgo su vida escalando el Everest; están ahí, y a pesar de que arriesgan su vida están contentos de hacer eso, sin tener la seguridad de si van a poder salir de ahí vivos. Lo uso como ejemplo. Están ahí con la esperanza de felicidad o reputación.

Hace muchos, muchos años, estaba este famoso escalador, Tensing Sherpa, con Edmund Hillary, en New York. Luego fue a recibir la transmisión oral de Kyabje Khyongla Rato Rimpoché en casa de Yangchen en Manhattan (creo Yangchen es una compañera monja) Este monje sherpa escaló el Everest cinco veces. Lama Zopa Rimpoché se lo explicaba a Kyabje Khyongla Rato Rimpoché y a Nicky, el actual abad del monasterio de Rato; el único abad occidental, de un monasterio allí en India, y fue Su Santidad quien le nombró como tal, para gran sorpresa suya.

Decíamos que hay mucha gente que ha escalado el Everest, muchas veces, os doy simplemente ese ejemplo; hay muchos que lo han escalado, y no han muerto. Pero en realidad, lo escalas ¿y qué? cuando mueres... no puedo decir de todos que su vida haya sido no virtuosa, no puedo decir eso, pero claro que si nuestra vida está guiada por la no virtud, el resultado es solo sufrimiento.

Bueno, he usado esto solamente como un ejemplo, un ejemplo con el que nos podamos relacionar, como cuánto dinero hay que tener para escalar el Everest, tienen que prepararse muchísimo, y gastan mucho, mucho dinero que tienen que pagar al gobierno nepalí, etc., más todas las preparaciones que conlleva subir al Himalaya, al Everest. Y así, en verdad, incluso estando en samsara, dentro del samsara, no consigues ese resultado de un renacimiento superior en tus vidas futuras, esa felicidad samsárica en tus vidas futuras. Por el contrario, si has practicado la no virtud, solamente vas a experimentar los reinos inferiores. Ese es un ejemplo, podría hablar de muchos otros, hay tantos ejemplos. Sin embargo, todas estas personas que están tan entusiasmadas con escalar el Everest, piensan que es lo más importante en sus vidas; no saben nada del dharma, no lo han encontrado, ni saben sobre el karma.

La motivación de la mayoría de las personas no es diferente de la de los cerdos y los pollos

Shantideva, el gran bodisatva Shantideva, dijo: Incluso aunque medites, si meditas para tener una mayor reputación, poder; para ser un gran maestro en el mundo, con muchos discípulos y tener una posición de poder a nivel espiritual, básicamente esto es con el aferramiento a la felicidad de esta vida. Entonces, eso no tiene nada de especial. No, no tiene nada especial.

De hecho, con la gente que no medita, la gente común, que solamente está comiendo, caminando, sentándose, durmiendo u otras cosas; aunque no mediten y toda su vida es plenamente no virtuosa, en realidad no hay gran diferencia con la vida de los animales, los cerdos, las gallinas o los pequeños insectos. Si la motivación es simplemente la felicidad de esta vida, completamente atareado, buscando cómo satisfacer la felicidad de esta vida, como los animales, buscando continuamente la comida y demás, en verdad, no hay tanta diferencia. Porque, si esos son nuestros intereses, es puramente no virtuoso, porque hay una motivación equivocada y esas acciones, incluso aunque sea la de la meditación, no se vuelven dharma. No se vuelven dharma sagrado.

Incluso la motivación de ser geshe puede ser dharma mundano

Incluso, aunque estudies el dharma toda tu vida en el monasterio, si tienes esa motivación, si tu propósito es llegar a ser un geshe reconocido, si lo que te mueve es la reputación para tener muchos discípulos, para que se te reconozca, para que se sepa que eres un experto, un erudito, básicamente el aferramiento a la felicidad de esta vida, ya sea a la reputación de esta vida, al poder, etc.

A pesar de que hayas estudiado el dharma, grandes textos filosóficos de sutra y tantra en tu vida, e incluso aunque estés enseñando a muchos discípulos, si esa es tu motivación, la reputación y demás, ya sea tu meditación o enseñar el dharma, no se vuelve dharma sagrado, sino dharma mundano. Y así, cualquier actividad, como el enseñar, debatir, estudiar, con esa motivación, toda esa vida no se vuelve dharma sagrado sino dharma mundano, es decir, no virtuoso.

El mismo comienzo del dharma es renunciar al apego que se aferra a esta vida

En otras charlas mencioné a Dröntompa, cuando estaba preguntando al anciano, le preguntó durante tres veces a aquel anciano que estaba leyendo textos, luego meditando y luego circunvalando, y ya por fin Dröntompa le decía: «¿No sería mejor que practicaras el dharma?» Y finalmente el anciano le replica: «Bueno, ¿de qué estás hablando, qué quiere decir practicar el dharma?» Y Dröntompa le contestó: «Abandona el apego a esta vida». Es de donde vienen cientos de miles de problemas, del apego. Y cuando tú abandonas eso, entonces hay paz; hay una paz y felicidad increíbles. Y ese es el comienzo del dharma, eso es lo que tenemos que comprender.

Entonces, te pasas la vida estudiando, toda tu vida, durante muchos años, a lo mejor estás en el monasterio. Tú crees que estas practicando el dharma, pero en realidad, no. En verdad, no lo estás practicando; cuando examinas y cuando comprendes el significado o la definición de dharma sagrado, entonces compruebas que todos esos días, semanas, meses, años en los que te has dejado llevar por esa motivación mundana, el apego a esta vida, eso es dharma mundano, no virtud. Hay un gran peligro de que así suceda, si no conocemos lo que es el sagrado dharma, si no sabemos diferenciar entre dharma mundano y dharma sagrado. Y así, para la gente que lleva una vida normal, por supuesto sin haber encontrado el dharma, es muy difícil comprenderlo.

La primera felicidad es un renacimiento humano

Ahora, comienzo con la práctica. [*Bodisatvacharyavatara* (v. 4.17) dice:]

བདག་གི་སྤོང་བ་འདི་འདྲམ་ནི།
མི་ཡི་ལྷས་ཀྱང་འཛོལ་མི་འགྱུར།
མི་ལྷས་ཐོབ་བར་མ་གྱུར་ན།
ཕྱིག་པ་འབའ་ཞིག་དགོ་བ་མེད།

DAG GI CHÖ PA DI DRÄ NI

Y con este comportamiento,

MI YI LÜ KYANG THOB MI GYUR
no obtendré de nuevo un cuerpo humano,
[MI LÜ THOB PAR MA GYUR NA]
Y si no obtengo esta forma humana,
DIG PA BA ZHIG GE WA ME
solo habrá maldad y no virtud.

Si esa es mi conducta, como os he dicho, si así es como me comporto en la vida cotidiana, viviendo así, entonces no podré recibir, no lograré ni siquiera el primer nivel, la primera felicidad, un renacimiento humano. No podré lograr ni siquiera un renacimiento humano, el primer nivel de felicidad tras la muerte. Ni siquiera eso conseguiré, si he actuado así, con esa motivación.

Si tus acciones son solamente no virtuosas, entonces no habrá felicidad. Pero también puede querer decir que si la forma en que tú estás viviendo, si lo vives con esa motivación, entonces no vas a lograr ni siquiera el primer nivel de felicidad, un renacimiento humano para practicar el dharma. Entonces, el propósito es poder renacer como humano para que puedas encontrar el dharma, encontrar a maestros, recibir enseñanzas y poder aprender, escuchar, reflexionar, meditar y gradualmente llegar no solamente a liberarte del samsara; sino lograr la iluminación para el beneficio de los seres. Pues todo eso, no sucederá. Si no obtienes ese renacimiento humano, renaces en los reinos inferiores y solo habrá no virtud, *ge wa me*.

Los animales no entienden el significado

Podemos darnos cuenta por ejemplo, con los animales; no pueden comprender como los seres humanos el lenguaje, entonces ¿cómo podemos hacer que comprendan? Un loro, puede aprender a decir las palabras OM MANI PÄDME HUM, pero no conoce el significado; puede repetir OM MANI PÄDME HUM, OM MANI PÄDME HUM, pero no entiende el significado, hasta que no pueda lograr un renacimiento humano, no podrá entonces comprender. ¿Y cuándo llegará el momento en que todos estos pequeños insectos, animales, llegarán a ser humanos? Durante eones y eones, hablando en general para cada uno de ellos; practicando así solo la no Virtud y por lo tanto sufriendo y sufriendo en los reinos inferiores.

Antes de que el karma madure, hay tanto que un ser humano puede hacer para purificarlo y recoger el mérito

Como ayer mencioné, cuando madura el karma, ya está, cuando tu karma madura...Y hay tanto que de momento podemos hacer, ahora con esta vida humana, tanta purificación; pero cuando madura el karma, si no lo has logrado, incluso aunque supieras cómo llevarlo a cabo pero no has hecho la práctica, una vez que llega la experiencia del karma, como el ejemplo que os di el otro día sobre la independencia del pueblo tibetano, que está llevando tanto y tanto tiempo, a pesar de que hay seres sagrados, santos, que están rezando por la libertad el pueblo tibetano.

Su Santidad siempre dice que será posible pero ¿cuánto tiempo llevará? No hay quien pueda decir eso. Pues esto es un buen ejemplo, incluso aunque sea un karma negativo pequeño, hay que abandonarlo; tenéis que tener coraje, la energía para abandonarlo, porque aunque sea pequeño, no hay que decir: «Es muy pequeño, no importa», como decían también esas reflexiones de Padmasambhava¹, que incluso un karma negativo, por pequeño que sea, tienes que abandonarlo inmediatamente y que una virtud, por pequeña que sea, inmediatamente tienes que practicarla, si deseas felicidad. No solamente las grandes virtudes, también aunque sean pequeñas acciones virtuosas, aprovéchalo y realízalas, porque vas a experimentar como resultado una gran felicidad durante mucho tiempo; por tanto, tienes que practicar esa virtud si tienes la oportunidad de acumular méritos como ser humano, ahora que tienes la oportunidad de acumular méritos, o en cuanto tengas esa oportunidad.

¿Qué podemos hacer si renacemos en los reinos inferiores?

Pero si no aprovechas el dharma, no acumulas virtud, si tienes la oportunidad pero no acumulas virtud, entonces nacerás en los reinos inferiores, completamente ignorante. Y en ese momento ¿qué podrás hacer? Nada. Solo crear causas de sufrimiento, como una gran oscuridad, como en una noche cerrada, oscura, sin luna, sin estrellas; como estando en una habitación completamente oscura, sin sabiduría, sin la luz del dharma. Solo crear causas de sufrimiento.

Si no has acumulado virtud, si solo he acumulado la no virtud, si solo hemos acumulado eso, si he acumulado esa no virtud, durante diez veces cien mil eones (un millón de eones), pues diez veces diez millones (cien millones de eones) se llama un *je wa*; y aún más, cien veces cien millones, es decir, diez mil millones de eones, durante todo ese tiempo no escucharás una voz humana. En el *Bodhisatvacharyavatara*, capítulo 4, verso 19, dice:

GE WA DAG KYANG MA JÄ LA

Si no acumulas virtud

DIG PA DAG KYANG NYER SAG NA

y solo acumulas no virtud,

KÄL PA JE WA GYAR YANG NI

durante cien veces diez millones de eones

DE DRÖI DRA YANG THÖ MI GYUR

no escucharás siquiera las voces de los seres transmigrantes felices.

¹ Lama Zopa se refiere a esta cita de Padmasambhava:

Incluso si el karma es muy pequeño, el resultado es muy extenso.

Por lo tanto, no hay necesidad de mencionar la creación de gran karma negativo o de gran virtud.

Cuando se practica esa no virtud, no se escuchará ni una voz humana ni de deva, quiere decir que durante tanto, tanto, tanto tiempo, en los reinos inferiores sin tan siquiera escuchar una voz humana. Sin practicar el dharma; ni siquiera escuchar esa voz. Solo sufriendo.

Renunciar al pensamiento mundano trae toda la felicidad

Como se menciona también en el Lam.Rim, necesitamos practicar el dharma sagrado; como Dröntopa decía: Abandona, libérate, abandona el pensamiento mundano, el apego a las preocupaciones mundanas, el aferramiento a los placeres de esta vida. Entonces, tener la posibilidad, la capacidad de poder practicar el sagrado dharma, que te proporciona la verdadera felicidad y paz; que te libera de todos los problemas, de todo lo que se sufre en el mundo, en diferentes países, en la sociedad, los sufrimientos a nivel de la familia o a nivel individual, los sufrimientos que inflige el enemigo, o los sufrimientos que conlleva dejarse arrastrar por los amigos, etc.

Es como estar en aguas pantanosas, como cuando un elefante se cae en un cenagal, y no puede salir de ahí; entonces, el dharma nos proporciona una paz increíble, una felicidad real, que te permite, sobre esa base, liberarte del samsara. El dharma nos permite liberarnos del samsara, es decir, sobre la base de este primer nivel de la felicidad en las vidas futuras, poder liberarnos del samsara. Y no solamente en una vida, sino liberarnos por siempre del samsara. No es solamente la felicidad de la vida siguiente, sino la felicidad de todas tus vidas hasta que, finalmente, te puedas liberar completamente del samsara, para siempre. Es decir, cuando sueltas ese apego, se vuelve la base para lograr estos niveles de felicidad y poder, sin obstáculos, lograr esa felicidad, incluso estando en samsara; y poder finalmente liberarte y lograr el estado gozoso de la paz, la felicidad última.

Recordar la impermanencia y la muerte es necesario al principio, en el medio y al final de la práctica

Y entonces, lograr la felicidad inmaculada de la iluminación, la cesación de los oscurecimientos, la completación de las realizaciones. Entonces, el antídoto, que es tan importante, es recordar la muerte y la impermanencia. Al principio, cuando recuerdas la muerte y la impermanencia, te ayuda a practicar el dharma, en un comienzo; cuando continúas tu práctica, en el medio, el recordatorio de la muerte y la impermanencia te ayuda, persuade a tu mente a la virtud, a involucrarte continuamente en la virtud y completar el camino. Y al final del camino, ese recordatorio te ayuda a lograr la iluminación.

Estos son los beneficios de la meditación en la impermanencia y la muerte, es algo que tienes que tener siempre en mente. Hay mucha gente a la que no le gusta meditar en estas meditaciones básicas, quieren algo más elevado: dzogchen, chakras, gotas, aires, etc., cosas así; pero resulta que no tienes ni el primer nivel de realización del sagrado dharma. No lo tienes. Porque, con ese primer nivel de realización del sagrado dharma, cortas, te ves libre del veneno, del veneno de los ocho

dharmas mundanos, de las ocho preocupaciones mundanas que hacen que tus acciones no sean virtuosas. Ni siquiera las de meditar, estudiar el dharma, etc., como antes os explicaba, no permiten que tus acciones se conviertan en dharma sagrado. Y por eso es tan importante. No debes pensar en menospreciar esta meditación básica de impermanencia y muerte, pensando: «Bah, esto es para principiantes», es absurdo, es loco pensar así. Hoy lo dejamos aquí.

Dedicaciones

Dedicación para generar bodichita

Por los méritos del pasado, presente y futuro, acumulados por mí y por los innumerables seres y budas, pueda la bodichita, que es fuente de éxito y felicidad hasta la iluminación tanto para mí como para todos los seres, ser generada en el corazón de todos y cada uno de los seres; especialmente en el corazón de los seres de este mundo, especialmente de los que están en Nepal, especialmente de aquellos que han venido a Kopan, tanto al monasterio de monjes como el de monjas, Ogmin Jangchub Ling, y Khachoe Ghakyil Ling, los que han venido desde el principio, los que están ahora, los que vendrán en el futuro, y en los diferentes centros, los monjes, monjas.

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.

Que la bodichita que aún no ha sido generada pueda serlo, y sin degenerar, aumentar más y más. Ahora la dedicación para generar la vacuidad.

Dedicación para generar la vacuidad

KHOR DÄ RANG ZHIN DÜL TSAM ME PA DANG

El samsara y el nirvana no tienen un solo átomo de existencia inherente,

GYU DRÄ TEN DREL LU WA ME PA NYI

mientras que causa y efecto y el surgir dependiente son infalibles.

PHÄN TSHÜN GÄL ME DROG SU CHHAR WA YI

Solicito tus bendiciones para discernir el significado del pensamiento de Nagarjuna:

LU DRUB GONG DÖN TOG PAR JIN GYI LOB

Que ambos aspectos son complementarios y no contradictorios.

Que la vacuidad que aún no ha sido generada pueda serlo sin degenerar, sino aumentar más y más.

Luego, la oración que aparece y que ya os he explicado en otras charlas. Rezamos por todos aquellos que están enfermos, especialmente los que han contraído el virus. Por los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, y por los innumerables seres y budas, dedicamos para todos ellos. La oración decía:

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.

Que no vuelva a existir la enfermedad, que los seres se liberen totalmente de la enfermedad. Aquí Rimpoché nos dice que si quieres dedicar por alguna persona en específico, acuérdate ahora de ella, esas personas específicas por las que quieres dedicar, si sabes de alguien como amigos, familiares, gente cercana, que estén muriendo o hayan muerto debido al coronavirus. También, por supuesto, por todos los que están afectados por el coronavirus. Dondequiera que haya seres enfermos, que puedan verse libres, que la enfermedad no pueda nunca volver a ocurrir de nuevo.

Dedicación para los que han fallecido

También dedicamos para los que han fallecido, especialmente para los que han fallecido o van a fallecer debido al coronavirus.

Pregunta Rimpoché: ¿Cuántos han fallecido en Estados Unidos, y en el mundo, debido al virus?

Estudiante: En Estados Unidos, creo que 54.000 y en el mundo, vamos por los 240.000 fallecidos.

Rimpoché: Pues especialmente por todos ellos, dedicamos.

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.

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro, acumulados por mí y por los innumerables seres y budas, que en todas mis vidas nunca me vea separado de gurús perfectos, pueda disfrutar del sagrado dharma y completando las cualidades de los caminos y las tierras, pueda rápidamente alcanzar el estado de Vajradhara.

Debido a todos estos méritos, pueda renacer en una tierra pura donde pueda lograr la iluminación, o pueda recibir un renacimiento humano perfecto y encontrar maestros Mahayana perfectamente cualificados que revelan el camino inequívoco a la iluminación, y llevando a cabo lo que complace más a la sagrada mente del amigo virtuoso, pueda lograr cuanto antes la iluminación.

Ahora os quería comentar algo de los versos del *Ratnavali*, de la *Guirnalda preciosa* de Nagarjuna.

Aclarando el significado de *gön päi shing* en la estrofa de la primera dedicación de de *La Guirnalda preciosa*, de Nagarjuna. (estrofa 483)

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.

Sin que nada se interponga, que yo pueda ser siempre un objeto de disfrute para todos los seres, de acuerdo a sus deseos, como lo son la tierra, el agua, el fuego, el viento, las medicinas y los árboles; es la estrofa 483 de *La guirnalda preciosa*, de Nagarjuna. Que pueda ser objeto de disfrute de los seres, completamente de acuerdo a sus deseos. Sin ningún tipo de resistencia, que pueda ser como el agua, como la tierra, el fuego, el aire, como medicinas.

Hay el término *gön pa shing*, lo he traducido como «leña» o algo así, para los monasterios, en las chimeneas; pero mi pariente Pemba, el codirector del centro de la FPMT de Hong Kong, que es el encargado de las finanzas y la gestión administrativa, se siente raro cuando dice lo de «la leña y el combustible para los monasterios»; creo que decía Ven. Pemba que se refería a ese fuego que calienta en los lugares alejados, aislados. Por ejemplo, cuando estás en una cueva, o en el bosque, es ese fuego que te calienta. Pero bueno, de lo que se trata aquí es que yo pueda llegar a ser cualquier cosa que complazca a los seres, sin ningún tipo de obstáculo, que los seres me usen para su felicidad, de la forma en que ellos deseen, sin ningún tipo de objeción. Este es el sentido de este verso. Así que este término, *gön pa*, no *gompa* de meditar, o quizás sí es el mismo sentido, porque quiere decir ese lugar donde se practican los tres adiestramientos superiores para liberarse de samsara, básicamente, y para lograr la iluminación. Lograr el adiestramiento superior de la sabiduría, que depende del adiestramiento superior de la concentración, que a su vez depende del adiestramiento superior de la moralidad.

Por tanto, para poder practicar esto necesitamos estos lugares aislados, que tengan esas condiciones propicias para practicar la moralidad. En las ciudades por ejemplo, en las que no estás tan aislado, es más difícil proteger los votos, mantener los preceptos; por eso necesitamos *gön pa*,

esos lugares aislados, alejados de las ciudades, aislados del caos, del público. Esas condiciones más retiradas nos ayudan a ser más puros en nuestra moralidad, por eso son importantes esos lugares, porque nos ayudan a practicar este adiestramiento de la moralidad, que es tan importante.

Y sobre esa base, podemos completar la meditación, podemos completar el adiestramiento superior, y también el de la sabiduría, la visión superior. Así que Pemba me corrigió, refiriéndose a ese fuego de esos lugares aislados, ya sean los bosques, o las montañas donde puedes calentarte o alumbrarte con un fuego. Sí, tiene mucho sentido, tiene más sentido.

Aclarando el significado del primer verso de la segunda dedicación de *La guirnalda preciosa*, de Nagarjuna

Hay más cosas que quisiera clarificar sobre este verso. Antes de que él me dijera esto, yo leí el comentario, no todo, es el comentario de Gyaltsab Rimpoché, el *Dar Trig*, donde dice: «Que pueda querer a los seres como lo más precioso».

En el comentario en realidad o que dice es: «Que pueda ser el amigo virtuoso de los seres». Y así los seres te consideran como algo precioso. ¿Por qué? Porque eso es lo que permite a los seres liberarse, actualizar el camino, liberarse de samsara y por supuesto, completar el camino a la iluminación, generar la bodichita y completar el camino mahayana a la iluminación, todo esto viene de ahí. Entonces, así los seres te consideran como algo muy precioso, que puedas llegar a ser su maestro espiritual, su amigo espiritual virtuoso; los seres consideran a un ser así como lo más precioso, ya que gracias a ese ser obtienen todos esos beneficios. Ese es el sentido, esto es lo que se habla en el comentario en relación a este verso.

[སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སློབ་བཞིན་པ་ངས།]

SEM CHÄN NAM LA SOG ZHIN PHANG

Que puedan los seres considerarme como lo más precioso]

Aclarando el significado del segundo verso de la segunda dedicación de *La guirnalda preciosa*, de Nagarjuna

El siguiente verso dice:

[བདག་ལས་དེ་དག་ཆེ་པ་ངས་ཤོག།]

DAG LÄ DE DAG CHHE PHANG SHOG

[Que pueda quererlos más que a mí mismo.]

La siguiente frase, *däg la*, este verso, lo recibí en Drepung de Su Santidad el Dalai Lama, después de la iniciación de Palden Lhamo en que se imprimieron algunas oraciones de temas sobre vacuidad, entonces lo primero eran estos versos, donde dice *däg le*.

[བདག་ལ་དེ་དག་ཆེ་པ་ངས་ཤོག།]

DAG LA DE DAG CHHE PHANG SHOG

[Que puedan los seres apreciarme más que a sí mismos]

En el comentario del texto raíz, dice *däg la*, en vez de *däg le*. Pero yo, de Su Santidad, recibí el *däg le*. Es por esto por lo que he venido diciendo que eso hace referencia a igualarse uno con los demás, la práctica del bodisatva. Intercambiar el «yo» con los demás, de la misma forma que nos consideramos a nosotros como algo muy precioso, considerar a los demás como lo más precioso y cambiarnos con los demás. *Däg le*, estimar a los demás como lo más importante. Todo el sufrimiento del pasado, presente y futuro, todo ese sufrimiento, viene del «yo», de estimar el «yo». Y toda la felicidad, incluyendo la liberación de samsara y la Iluminación, todo viene de los demás.

Toda esa felicidad viene de todos y cada uno de los seres, la recibimos de ellos. Por tanto, hay que estimar a los seres como lo más importante. Pregunté a Geshe Ngawang Dakpa, él no me dijo que estuviera en el comentario, sino que seguía las palabras de acuerdo a lo que recibimos de su santidad el Dalai Lama, que era *däg le* en concreto; entonces, en el comentario este segundo, se dice: «Que quieras a los seres, que los consideres como lo más precioso». Este parece que es el significado.

Y el siguiente habla de intercambiarse con los demás, cuando se habla del *tonglen*. Esto nos lo refleja el comentario de *La guirnalda preciosa*, entonces yo sigo lo que Su Santidad mencionó, *däg le*, que tiene que ver con intercambiarse con los demás y estimar a los seres, igualarte e intercambiarte con los demás, y segundo estimar a los demás como lo más importante, abandonando y renunciando al «yo». En vez de eso, estimar a los demás.

Y la tercera frase hace referencia al *tonglen*, aquí está el verso entero:

འགོ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བདག་ལ་སྨིན།།

DRO WÄI DUG NGAL DAG LA MIN

Que todos sus sufrimientos maduren en mí.

Medita en ello. Todos los sufrimientos de los reinos infernales, que maduren en mí. Todo el sufrimiento de los espíritus hambrientos, de los animales, de los humanos, los suras, los asuras, pueda madurar en mí. Con este pensamiento de amor y compasión. Por un lado, que todos estos sufrimientos puedan madurar en mí, y ahora, con este pensamiento de amor y compasión, que todas mis virtudes, que toda mi felicidad, pueda madurar en ellos.

བདག་དགེ་མ་ལུས་དེར་སྨིན་ཤོག།

DAG GE MA LÜ DER MIN SHOG

Que toda mi virtud madure en ellos.

He mencionado esto sobre el sufrimiento, incluyendo la no virtud. Pues aquí, ahora, cuando digo «toda mi felicidad y virtud pueda madurar en ellos» me refiero a eso, a la felicidad y la virtud que pueda madurar en los seres infernales, en los innumerables pretas o espíritus hambrientos, en los

innumerables animales, innumerables humanos, innumerables asuras, de innumerables suras. Todo ellos, especialmente los que están sufriendo por el virus, que pueda completamente toda mi felicidad y virtud madurar en ellos. Se la damos a todos y cada uno de ellos. Y así que puedan completamente recuperarse, sanar. Y todos aquellos que hayan muerto debido al virus, que puedan recibir toda mi virtud, toda mi felicidad. A los que están en el samsara, podemos llevarlos a la iluminación.

**Que pueda querer a los seres como a mi propia vida,
que pueda quererlos más que a mí mismo,
que sus negatividades puedan madurar en mí
y mis virtudes puedan madurar en ellos.**

Tercera estrofa de dedicación de *La guirnalda preciosa*.

En el comentario dice:

JI SI SEM CHAN GA ZHIG KYANG
Mientras quede un solo ser en cualquier lugar
GANG DU MA DRÖL DE SI DU
que no haya sido liberado del samsara,
DE CHHIR LA NA ME PA YI
que pueda yo permanecer en el mundo para ayudarlo
JANG CHHUB THOB KYANG NÄ GYUR CHIG
aunque yo haya logrado la más alta iluminación.

Incluso aunque quede un solo ser en el samsara que no haya sido liberado, aunque yo haya logrado la iluminación, pueda yo morar en el samsara para ayudarlo. Para ayudar a ese ser, incluso aunque sea un solo ser. Esta es la inspiración del bodisatva, y el verso es el 485 de *La guirnalda preciosa*, que dice [Rimpoché recita la estrofa en tibetano]:

ཇི་སྲིད་སེམས་ཅན་འགའ་ཞིག་གྱང་།
གང་དུ་མ་གྲོལ་དེ་སྲིད་དུ།
དེ་ཕྱིར་ཐུག་ཅིང་བ་ཡི།
བྱང་ཚུབ་ཐོབ་ཀྱང་གནས་གུར་ཅིག།

JI SI SEM CHAN GA ZHIG KYANG
Mientras haya seres en cualquier lugar
GANG DU MA DRÖL DE SI DU
que no hayan sido liberados,
DE CHHIR LA NA ME PA YI
aunque yo haya logrado la Iluminación,
JANG CHHUB THOB KYANG NÄ GYUR CHIG
 pueda yo permanecer para el beneficio de estos seres.

Los beneficios de estas oraciones son increíbles, incluso solo con recitarlas; ahora no voy a hablar de ello, pero son maravillosos. Quizás mañana hable de ello.

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.

Dedicando 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.

Oración para 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
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!