

Enseñanzas sobre transformación del pensamiento en tiempos del COVID-19

Vídeo 25: Debate, estudio y meditación son para subyugar la mente

Monasterio de Kopan, Katmandú, Nepal

5 de mayo de 2020

Transcrito del inglés directamente por Ven. Joan Nicell y Ven. Tenzin Tsomo, en el Monasterio de Kopan, el 5 de mayo de 2020

Traducción simultánea desde el inglés por Ven. Tenzin Chöky.

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

Pendiente revisión definitiva

© FPMT Inc., 2020

Video 25: Debate, estudio y meditación es para subyugar la mente

A los occidentales les resulta difícil relacionar el debate con la práctica del dharma

(Rimpoché se refiere al ruido de los monjes de Kopan debatiendo debajo de la gompa).

En Occidente, la gente podría creer que estudiar dharma significa que debes estar callado y tranquilo. Cuando escuchamos estos sonidos y vemos sus movimientos, puede resultarnos difícil pensar que esto es practicar el dharma, ya que se está haciendo con tanta energía *(Rimpoché da una palmada con las manos)*, con voz alta, empujándose unos a otros y debatiendo con esas voces y además disfrutando mucho y muy entusiasmados. En occidente, donde hay tanta gente con depresión y aquí en estos grupos de debate, practicando, realmente la gente lo disfruta mucho, hace muchas preguntas, hacen reflexionar y obtienen respuestas [los monjes]. Para los occidentales puede parecer difícil hacerse a una idea de que esto quiere decir practicar el dharma, ya que pueden tener la idea de que practicarlos debe de ser algo tranquilo, meditando en la montaña o sentados en la hierba, tranquilitos como los gatos, muy sigilosos. Sin embargo, los gatos cuando ven un ratón, saltan. Tanto los gatos como los tigres tienen sus propias estrategias, incluso algunos insectos hacen como si están muertos, tienen miedo y se quedan quietos pretendiendo que están muertos. *Ha-ha*. Incluso los animales tienen estas estrategias o esa política, es decir, adoptan un aspecto que engaña para protegerse, para tener felicidad para ellos mismos, para proteger ese yo real que no existe, que no está ahí. En realidad, si somos conscientes, esto es algo aterrador, estamos luchando por algo que no está ahí y así vivimos con esta completa alucinación en nuestra vida.

El debate es una forma muy especial de desarrollar la sabiduría

Esto es una forma muy especial de desarrollar la sabiduría, a través del debate. Se exploran diferentes temas, es como un método científico, ya que es una ciencia interior. Están las dos verdades: la verdad absoluta y la verdad convencional (espero que el término de verdad convencional sea la traducción correcta, es decir, lo que es verdad para una mente oscurecida) y, tenemos el camino a la iluminación: el método y la sabiduría y los objetivos que tenemos que lograr: el dharmakaya y el rupakaya, es decir, el sagrado cuerpo y mente de un buda para poder así liberar a los innumerables seres del océano de sufrimiento samsárico y llevarles a la iluminación. Este es el objetivo y es un gran, gran objetivo.

En las notas de Lama Yeshe ponía que el objeto de la mente y la mente, su estudio es mucho extenso y más sutil. Por supuesto recibimos enseñanzas del maestro, aquí en los monasterios estudias toda tu vida, desde pequeño [en el monasterio] aprendes de los maestros y luego debates con miles de monjes muy conocedores del tema y de esta forma se aprende mucho a través del debate.

Un monje occidental ¿Cuál es su nombre? El segundo, el que fue el segundo gueshe?

Ven. Roger: Legtsok.

Rimpoché: Ven. Legtsok decía que realmente se aprende mucho más dharma cuando debates que simplemente al recibir las enseñanzas del maestro. Esta es la experiencia que relataba Ven. Legtsok [el segundo gueshe occidental]. Él dice que recibió las enseñanzas, los detalles sobre la base, el camino, el resultado, el objetivo que se ha de lograr, las cualidades. Por un lado está esto y el maestro que plantea preguntas o, como Lama Tsongkhapa y otros maestros eruditos plantean estas cuestiones para que debatan y reflexionen sobre las mismas. El dharma que comprendemos para ver con claridad y profundidad, el debate nos ayuda para tener una visión clara y profunda y poder eliminar todos los pensamientos erróneos y tu comprensión del dharma se vuelve mucho más profunda y precisa, no una comprensión superficial o meramente de palabras. El debate te ayuda a tener una comprensión profunda.

Hablando en general, no aprendemos el debate y la filosofía de esta manera. Solo estudias y aprendes el Lam.Rim, solo. Lo que quiero decir es que hay muchos meditadores que únicamente están con el Lam.Rim, la esencia de sutra y tantra. Ellos meditan en ello donde quiera que estén. Meditan en sitios aislados para intentar realizar las enseñanzas, por supuesto esto depende del karma y de los méritos que uno haya acumulado y de cuanta purificación haya hecho. Tu nivel de práctica va a depender de tus méritos y purificación. Dependiendo de tu karma, mucho antes lograrás las realizaciones. De hecho, algunos meditadores no tienen mucho conocimiento, no tienen mucho bagaje de estudio, no han recibido muchas enseñanzas y meditan y meditan y nada pasa aunque estén años y años, nada pasa, incluso puede ser que sus mentes empeoren o puede llevarles a generar pensamientos inadecuados, de herejía o perder la fe hacia al maestro o hacia las enseñanzas, incluso haciendo retiro durante mucho tiempo pueden llegar a perder la fe.

Un monje que no tenía un buen entendimiento del dharma, se volvió loco cuando hizo retiro

Había un viejo monje en Dharamsala, Tushita, en la antigua gompa. Una vez estuve al lado del edificio, afuera de la gompa, en la habitación pequeñita que hay ahí. Estuve ahí por mucho tiempo. Había un monje que no estaba en la casa principal, sino que estaba en una habitación pequeña y cuando acababa de comer, recitaba el *Sutra del corazón* y la oración de *la Dakini rostro de león* (en la que das las palmas), yo lo podía oír. No podía encender el fuego adentro, por lo que su estufa estaba afuera. Yo iba a ver lo que estaba haciendo pero estaba en una posición donde no podía verle bien y observar lo que estaba cocinando en la olla, quizás era carne. Se había colocado de forma que no pudiera ver lo que cocinaba. *Ha-ha*.

Él estaba haciendo un retiro, creo que de Yamantaka, el retiro largo de Yamantaka. Yamantaka es Manjurshri, la sabiduría de los budas manifestada como Manjushri, la deidad con una espada para otorgar la sabiduría a los seres y poder alcanzar la iluminación. Se manifiesta en aspecto airado –Yamantaka es un aspecto extremadamente airado- de Manjushri, de la sabiduría, para eliminar el pensamiento egocéntrico y la raíz del samsara

que es la ignorancia que se aferra al yo como si fuera real, para poder destruir esta raíz rápidamente, para eliminar y extinguir la mente impura y los aires impuros. Este aspecto extremadamente airado de Manjushri –Yamantaka- es la deidad más poderosa para eliminar obstáculos para la práctica del dharma, tener realizaciones y lograr rápidamente la iluminación. Este monje estaba haciendo el retiro largo de Yamantaka [de tres años]. Escuché que durante este periodo de retiro se le fue la cabeza (lo supe posteriormente). Esto puede pasar si no se hacen las cosas adecuadamente o se cometen muchos errores. Él fue a ver a Su Santidad, y por alguna razón este monje perdió la fe en el dharma, en Su Santidad y dio lugar a la herejía o algo así.

(Rimpoché habla en tibetano preguntando si el monje ha fallecido).

No es suficiente purificar o acumular méritos por un día o un mes

Esto fue lo que pasó, por eso debes de ser cuidadoso. Tienes que observar tu mente y cuidarla bien porque es peligroso y delicado si no haces las cosas bien y cosas como estas pueden suceder. Este monje había hecho muchos retiros y probablemente tenía enseñanzas correctas y su meditación era correcta pero no tenía suficientes méritos y purificación, no solamente de un día, dos días o un mes, no, no, la purificación debe de ser durante años y años. Los bodisatvas que alcanzan las tierras y caminos tienen muchas cualidades, por ejemplo, cuando alcanzan el primer nivel pueden ver cientos de vidas pasadas, cuando alcanzan el segundo bhumi pueden manifestarse como mil manifestaciones, y así van incrementando sus capacidades con cada uno de los bhumis, pudiendo manifestarse con cientos de cuerpos y así hasta llevar a los 8º, 9º y 10º bhumis, *bah, bah, bah*, que para nosotros esto es casi como un buda. Incluso, los arahats pueden ver los átomos que tienen las montañas, los pueden ver con total claridad. Las cualidades que se alcanzan en los bhumis superiores 8º al 10º y los poderes que tienen [estos seres] de manifestarse son increíbles: poder postrarse ante diferentes budas, ir a las diferentes tierras puras, hacer ofrecimientos y esta forma pueden hacer muchísima acumulación de méritos, *bah, bah, bah*.

Necesitamos purificar y acumular méritos todos los días para purificar nuestras mentes oscurecidas

Por supuesto, nosotros necesitamos acumular méritos y purificar cada día pero no sólo un día, una semana o un mes, esto no es nada. Hemos acumulado karma negativo desde tiempos sin principio. Nuestra mente ha estado oscurecida y desde tiempos sin principio hemos estado habituados a la negatividad, nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente han sido acompañadas por los tres venenos de la mente, con el pensamiento egocéntrico y esto sin hablar de las mentes y vientos impuros, la ignorancia que se aferra al yo como siendo algo real. Con estas mentes, todas nuestras acciones son no virtuosas ya que las realizamos con una mente oscurecida, no una mente iluminada, sino con una mente con

engaños y esto es lo que hemos venido haciendo desde tiempo sin principio. Por esta razón, necesitamos llevar a cabo continuamente la purificación, como por ejemplo, postraciones. Actualmente yo ya no puedo hacer postraciones, antes sí que hacía, pero desde que tuve la parálisis, para poder hacer una postración requiero mucho tiempo y ya no puedo seguir haciéndolas. Las postraciones y ofrecimientos... es tan necesario para todos nosotros, *bah, bah, bah*, necesitamos eones y eones de purificación y acumulación de méritos y practicar así, no hay duda. Nosotros no tenemos la capacidad de los bodisatvas de manifestarnos en infinitos cuerpos, está claro que necesitamos hacer mucha purificación y acumulación de méritos. Necesitamos estas prácticas de purificación y acumulación de méritos como por ejemplo, el ofrecimiento de cuencos de agua en el altar, ofrecimientos de néctar, *bah, bah, bah*, todo esto es increíble, es una fuente increíble de acumulación de méritos y de purificación. *Wow, wow, wow*, mediante los ofrecimientos al buda. Nosotros ahora tenemos esta oportunidad, no sólo hemos recibido este precioso renacimiento humano con las 8 libertades y los 10 dones, tenemos esta gran oportunidad y hemos de aprovecharla, esta maravillosa oportunidad de practicar el dharma. Es algo inexpresable, si nos damos cuenta del valor y de los beneficios.

Si no aprendes bien el dharma y solo meditas, vendrán muchos obstáculos

Lo que quería decir es que si no aprenderemos bien, si no escuchas muchas enseñanzas, si no estudiamos y solo tenemos un poquito de conocimiento y solamente nos centramos en la meditación..., sin ese bagaje del conocimiento de las enseñanzas, la comprensión del dharma -por supuesto que depende de cada uno de nosotros-, somos ignorantes en muchos temas, tantos como océanos, es decir, nuestra ignorancia en el dharma puede ser vasta como el océano Atlántico y demás. Si tenemos esta ignorancia tan grande y simplemente nos centramos en la meditación, además de lo que os he comentado antes, muchos obstáculos pueden aparecer y si encima no hemos acumulado suficientes méritos y no hemos purificado lo suficiente; todo ello se convierte en obstáculos y aparece lo que llamamos los trastornos del *lung* (trastornos del elemento aire), entonces no nos permite continuar con la practica.

Incluso meditando por muchos años, puede ser que no obtengas la comprensión que puede obtenerse en el debate

El debate como se practica en los monasterios, no solo es estudiar o leer, sino debatir, el poder clarificar los temas que no entiendes bien. A través del debate siempre estás aprendiendo, siempre aprendes. Aprendes sobre la base, el camino, las cualidades sagradas de cuerpo, palabra y mente del buda. Si, por ejemplo, estás de retiro en un lugar aislado, la comprensión que tú obtienes a través del debate, puede que no la obtengas en muchos, muchos años, incluso en esta misma vida. Puede que tengas mucha, mucha ignorancia si no tienes esa comprensión, si no tienes ese conocimiento. Cuando se practica el debate, cada día uno va aprendiendo algo. A través del debate, además de escuchar las enseñanzas del

maestro, como se ayudan entre las personas que están debatiendo, para agudizar la comprensión; esa comprensión que te llevaría tantos años y que es difícil obtenerla solamente con la meditación, la logras con mucha rapidez a través del debate.

Si no usas el dharma para dominar tu mente, esto no es culpa del dharma

Por supuesto, si después de aprender no practicas y no tienes realizaciones, es tu error; no es el error del dharma o la falta del mismo, es tu falta por no practicar y de mantener el conocimiento únicamente a nivel intelectual, es como meter la información en el ordenador o como invertir o acumular toda esta información del dharma sin más. Muchos textos, mucha filosofía pero no las prácticas. Mucha información pero así no subyugas tu mente y tu mente no se beneficia. El error no es del dharma, es de tu mente.

Si no practicas el dharma, no esperes que la felicidad venga de fuera

Mucha gente que estudia dharma, filosofía y aspectos profundos puede pensar: «No he alcanzado la felicidad con el budismo». Las personas esperan que la felicidad del dharma venga de fuera sin necesidad de practicar y esta felicidad del dharma nunca va a llegar si no practicas. No va a caer como una lluvia mágicamente. *Ha-ha-ha*. No va a llegar de esta forma. *Ha-ha-ha*. Así no vas a obtener la felicidad, tienes que practicar. *Ha-ha*.

La comprensión del dharma que tengas, la tienes que practicar porque esto es lo que va a subyugar tu mente y mediante esto tendrás la experiencia y las realizaciones, esto es lo que se requiere hacer y no solo acumular y acumular en el cerebro, como en el ordenador, o invertir e invertir pero sin practicar. Sin practicar, pensar y analizar y solo escuchando y aprendiendo, puedes llegar a pensar: «Oh, conozco mucho budismo, pero esto no me ayuda». Esto es un error. Tienes el riesgo de cometer este error y culpar al budismo, a la enseñanza, cuando en realidad eres tú el que no se ha puesto a practicar para subyugar tu mente. Por ejemplo, si estás enfermo, aunque tengas muchas medicinas, las tienes cerca y te las llevas de un lugar a otro, pero no las tomas, esto no te va a ayudar a recuperarte de la enfermedad. Tienes que experimentar y practicar correctamente el dharma, hacerlo de forma adecuada.

Mucha gente está muriendo, es increíble la gente que está muriendo, por ejemplo, en Estados Unidos, no solamente de la enfermedad del coronavirus, sino también de todo tipo de enfermedades como el corazón, accidentes. *Bah-bah-bah*. Es decir, cada día fallece mucha gente por drogas, alcohol. Mucha gente muere cada día. La gente que come carne, puede tener más enfermedades como presión arterial más alta, alteraciones de la circulación y peligro de enfermedades coronarias, los científicos comentan sobre los riesgos que la gente puede tener al comer carne. Sin embargo, y a pesar de que estos alimentos tengan cierto riesgo, la gente no lo tiene en cuenta y simplemente siguen lo que les gusta y no quieren pensar en esto. Hay tantas enfermedades que se pueden transmitir por comer carne y afectar así la vida como problemas de corazón.

La ira daña tu salud, practica paciencia

El enfado, la gente que tiene esta propensión al enfado, a la ira o no tiene paciencia o son más temperamentales y se enfadan con más facilidad, esto también es un factor para tener problemas de corazón y muchos pueden morir incluso teniendo paros cardiacos, también he escuchado esto de algunas fuentes. Por esto tanto la meditación como aprender y comprender el dharma son tan importantes, es algo muy importante para la salud. Es algo importante y urgente.

Su Santidad el Dalai Lama dijo en Inglaterra, no sé exactamente donde, creo que fue una vez en Londres en un lugar donde se juntó muchísima gente, no sé exactamente qué tipo de evento fue, pero invitaron a Su Santidad a decir unas palabras (creo que era un lugar húmedo y fangoso y Su Santidad se ensució los pies), y mencionó que si uno no practica, el enfado, el apego y el pensamiento egocéntrico nos perjudicará a nosotros y a los demás. Su Santidad indicó que si no mantenemos una mente apacible, saludable, amorosa y satisfecha, una mente serena practicando la paciencia en vez de una mente insatisfecha, entonces, el enfado y las emociones negativas destruirán o debilitarán tu sistema inmune. Esto comentó Su Santidad en esta reunión. El enfado y la mente violenta, destruye tu sistema inmune, es decir, si tienes un sistema inmune débil no tendrás protección para tu salud y será muy fácil contraer enfermedades y morir, por esto necesitamos cuidarnos teniendo una mente sana, practicando paciencia y apaciguando el enfado.

La felicidad viene de tener un buen corazón

Mucha gente que tiene problemas como la depresión, continuamente viven sintiéndose tan insatisfechos, con tantos y tantos problemas. Siempre esperamos que la satisfacción venga del exterior e intentamos muchas cosas pero nunca la conseguimos. La satisfacción tiene que venir desde dentro de tu mente, y lograr la felicidad desde tu mente.

El amor bondadoso, la compasión, el estimar a los demás, *wow, wow*, esto es increíble. Una mente saludable y con estas características te proporciona también salud y a través de esto, puedes también conseguir éxito tanto para ti como para los seres. Teniendo un buen corazón pueden cesar todos los conceptos erróneos, engaños, pensamientos perturbadores de los oscurecimientos burdos y sutiles, que son los que nos impiden lograr la iluminación y así alcanzar la completa realización.

Aprender dharma es aprender sobre su mente

Si realmente deseas tener un método científico -estamos hablando de la ciencia a nivel tanto interno como externo-, aquí estamos hablando del aprendizaje del dharma como la ciencia interior. Aprender el dharma es aprender sobre tu mente, es estudiar tu mente. En occidente, se dedican muchos años a estudiar, por ejemplo la vida de una araña venenosa o la vida de un insecto pequeñito, y van a buscar dónde vive esa araña en África, o viajan muy lejos para estudiar sobre la vida de los delfines y demás. Hay personas que se pasan años y

años estudiando todo esto y dedican mucho tiempo en el agua para estudiar estos delfines o animales, para ver qué tipo de vida hacen, por supuesto que haciendo esto obtienen dinero, ya que este aprendizaje es su forma de vida.

Cuando hablamos de aprender el dharma y de la meditación, estamos hablando de aprender sobre la mente, ya que conociendo tu mente sabrás que todos los sufrimientos y los océanos de sufrimiento samsárico de los seis reinos y los que tú experimentas; todos ellos vienen de tu mente. Cuando conozcas bien tu mente podrás ser capaz de cesar todo el sufrimiento y las causas del sufrimiento, engaños y karma, además de cesar los oscurecimientos y desarrollar la sabiduría y la compasión, esta es la esencia, y así poder lograr el camino, el método y la sabiduría y alcanzar la iluminación, la realización completa. Este es el método científico interno. Esto es lo que sucede con la ciencia interior: poder conocer tu mente y desarrollar este estado. Aprendiendo sobre tu mente llegarás a conocer bien el objeto, ya que si no conoces tu mente y esto siempre lo dejas fuera y lo ignoras, entonces te llevará eones y eones poder descubrir la realidad de las cosas y siempre cometerás errores. A medida que avanzas y revisas año tras año lo que has hecho y lo que pensabas, te darás cuenta de qué ha cambiado. Esto pasa siempre en la ciencia: se descubre algo y cuando pasa el tiempo, se cambia. Según vas profundizando en la ciencia interior y vas profundizando en las enseñanzas de buda, mejor entendimiento del budismo tendrás, más conocimiento de esta ciencia interior. Esto es lo que sucede.

Si deseas felicidad y no quieres sufrir, no hagas daño a los demás

Ok. La esencia: si deseas felicidad y no quieres sufrir, como a menudo os digo, no debes dañar a lo seres, a ningún ser, ni siquiera a los insectos. Cuando vayas andando por el camino, sé cuidadoso, no camines pisando a las hormigas diciendo «Bah, tampoco es para tanto», tratando a los insectos como si fueran polvo. Esta actitud revela una gran, gran ignorancia y una oscuridad tremenda. El no comprender que los animales tienen mente y que también desean la felicidad y no quieren sufrir. Un ejemplo de ello es cuando los tocas, salen corriendo ¿no te das cuenta de esto? No darse cuenta de esto es realmente terrible, ellos no tienen medios de comunicarse con nosotros. Tenemos que comprender que están sufriendo, por ejemplo, el sufrimiento de los peces cuando son pescados, tienes que relacionarlo contigo y darte cuenta del daño que estás causando a otros; cuando los peces van a comerse el gusanito que está en el anzuelo y se quedan atrapados y mueren, imagínate que eres tú quien está en esa situación. Luego, tu cuerpo lo cortan, incluso estando vivo todavía. Esto es una gran, gran ignorancia *bah-bah-bah*. Incluso si se explica, la gente no lo puede entender, aunque sea lo correcto, la gente no tiene el karma para comprender esto y no lo pueden aceptar porque no se dan cuenta.

Bendición de los seres sensibles en el océano con el mantra de Namgyälma

En la casa de Aptos, a veces vamos a la playa y en una ocasión vino un hombre a preguntarnos... Normalmente cuando vamos a la playa llevamos el mantra de Namgyälma que está esculpido en una tabla y lo ponemos en el mar, colgando desde el puente con cuerdas para que toque el agua y así poder bendecir el océano y purificar a todos los peces y los seres en el agua, purificando todo su karma negativo y así puedan tener un renacimiento superior, encontrar el dharma y lograr la iluminación. Solemos llevar esta gran tabla de Namgyälma, una persona la sostiene mientras recitamos por lo menos un mala de OM MANI PÄDME HUM. Luego se la pasa a otra. Cada persona sostiene la tabla mientras recita el mantra de OM MANI PÄDME HUM y así interviene más gente y se reparten el número de mantras entre todos y varias personas van sosteniendo la tabla, teniendo así la oportunidad de que todos participen. También se pone una estupa y el mantra de Namgyälma en algo más pequeño, así como el mantra de Mitrugpa. El mantra de Namgyälma es increíble, *bah, bah, bah*. A veces cuando nos ven hacer esto, la gente viene a preguntarlos de dónde somos, qué hacemos. El hombre que nos preguntó que estábamos haciendo, finalmente terminó viniendo al centro *Land of medicine Buddha* y le gusta mucho el centro.

Las ruedas de oración transforman el medio ambiente, haciéndolo pacífico

Ahora, ahí, hay tres grandes ruedas de oraciones. Hay un muy, muy grande que tiene muchos mantras, creo que 60 o 70 trillones de OM MANI PÄDME HUM. Si tú giras una vez la rueda, es como recitar 60 o 70 trillones de veces el mantra de OM MANI PÄDME HUM. Simplemente con un giro. Alguien vino, se me ha olvidado el nombre del lama. Un lama de un centro Kagyu o Nyingma. Se me ha olvidado ahora el nombre del lama, más vino un estudiante de este lama a girar la rueda para hacer su práctica preliminar de hacer girar 100.000 veces la rueda de oración.

Hay tres ruedas de oración, una de ellas es muy grande y tiene muchos, muchos mantras y la gente la hace girar para eliminar obstáculos, para larga vida, para desarrollar sabiduría, otros porque necesitan recursos –de hecho hay mantras para la abundancia-, y también por supuesto y lo más importante: para desarrollar compasión. Es una gran, gran rueda de oraciones que ha transformado el lugar. Una rueda de oraciones transforma el lugar y da una atmósfera muy apacible, transforma los lugares dando una sensación muy positiva.

En el centro de retiros en Australia, el centro Chenrezig donde la mayoría son monjas y es el centro más antiguo en Australia –después se abrió Tara House-. El Instituto Chenrezig, que tiene un número de monjas variable, en una ocasión sentí mucha, mucha paz y me preguntaba «¿Qué es lo que ha pasado?». Había estado muchas veces ahí, pero en esa ocasión sentí una paz muy especial. Como había estado ahí Gueshe Lama Konchog, pensé que era debido a la bodichita de Gueshe Lama Konchog. Posteriormente me enteré que Gueshe Lama Konchog hizo una rueda de oraciones fuera de la gomba –en el camino- y debido a esto, me di cuenta, *wow, wow, wow*, debe ser esto lo que ha aportado esta paz.

En una ocasión vi un libro de Tarthang Tulku, que vive en Estados Unidos, no sé en qué sitio, el caso es que en una ocasión iba en una pequeña avioneta y quería ofrecer una khata desde la avioneta -estaba anocheciendo-, quería lanzarla pero había nubes y aunque podía ver la estupa, no pude lograr arrojar la kata y tuvimos que volver. Vi el libro, que era de una estudiante de Brasil, la cual había estado trabajando un año en el centro de Tarthang Tulku más ella nunca llegó a conocer a Tarthang Tulku. Ella estuvo trabajando todo ese tiempo en la rueda de oraciones, creo que enrollando mantras y rellenándola. Ella fue la que escribió el libro y menciona en el libro que después de que se pusiera la rueda de oraciones y un vez que se terminó de construir, el lugar se volvió muy apacible. La rueda de oraciones era con el mantra de OM MANI PÄDME HUM. Con este comentario, me di cuenta de que lo que había sentido en Australia era debido a la rueda de oraciones y de que también era debido a la experiencia de otros.

El hombre que dijo que el pescado era tan hermoso, que se lo llevó a casa y se lo comió

En el centro de la Tierra del Buda de la Medicina hay tres ruedas de oraciones, también está la estatua de Ksitigarbha y también hay un templo. Es un templo precioso al cual va mucha gente a caminar. El señor que encontramos en la playa fue a este centro y le encantó. Comentó que en una ocasión encontró un gran pez. (*Rimpoché señala el tamaño del pez*). Se ve que el pez era muy bonito, era precioso, tanto que se lo llevó a casa y se lo comió. *Ha-ha-ha-ha*.

Decir adiós al sufrimiento con el mantra de Chenrezig

También suelo bendecir agua cada día y la llevo al océano para así bendecirlo y purificar a los animales, purificar su karma negativo para que puedan tener un renacimiento superior y puedan encontrar el dharma, alcanzar la iluminación y puedan liberarse del samsara, porque finalmente, mientras sigamos en samsara siempre vamos a estar sufriendo y todo el tiempo tendremos problemas. Hasta que te liberes, si no quieres sufrir, la única solución es liberarte del samsara. Liberarte del samsara es lo que necesitas hacer, si no, siempre vas a estar quejándote. Si no conoces de dónde viene el sufrimiento, si no conoces la práctica del dharma, si no meditas, siempre será lo mismo. Desde renacimientos sin principios hemos estado igual, sufriendo y así seguiremos durante un número innumerable de eones.

El objetivo es liberarse del samsara. Necesitamos aprender y practicar el dharma y así, podremos eliminar los engaños, los pensamientos perturbadores y el karma. Tenemos que cesar esto. Realizar las cuatro nobles verdades es por dónde tenemos que empezar y por supuesto, beneficiar a los seres y lograr la iluminación.

Perdonad, hoy mi charla ha ido en una dirección diferente a la que empecé....

El mantra largo de Chenrezig, este es el principal. Por favor, escuchad bien. Si tú recitas el mantra largo de Chenrezig cuando vas al agua, incluso solo a mojar los pies, incluso solo por esto, el agua que toca tu cuerpo se bendice. Tú te estás visualizando como Chenrezig y

recitando el mantra y el agua que toca tu cuerpo se bendice y todos los peces en el agua, en el océano, así como la gente que está en el agua, todos ellos que son innumerables, su karma negativo más grave se purifica. Incluso aquellos seres a quienes les toca el agua, imagínatelo, son innumerables. Se purifican y bendicen y ya no toman renacimientos a través del óvulo o el calor, por ejemplo algunos insectos, y pueden nacer en una tierra pura como la Tierra Pura de Amitaba. Nacer de un loto en una tierra pura y así entonces, decir adiós al sufrimiento. Como el dicho: «Una manzana al día, aleja al médico»¹, si cada día recitas el mantra largo de Chenrezig, dices adiós al sufrimiento. Como dice el dicho: «Una manzana al día, adiós al médico», aquí igual, adiós al sufrimiento del samsara. Cuando naces en una tierra pura no hay el sufrimiento del sufrimiento. No hay el sufrimiento de los placeres samsáricos, el sufrimiento del cambio. Entonces, no hay el tercer sufrimiento, el sufrimiento que todo lo impregna, *kyab pa du je kyi dug ngal*, no lo hay. No lo hay. *Ah-ah*. Todos estos sufrimientos se eliminan. *Bah, bah, bah*. Tienes que saberlo. Entonces, tras esto, puedes lograr la iluminación.

El propósito de ir a la playa

Incluso, aunque no mojes todo tu cuerpo en el océano, solo tus piernas, *wow, wow, wow*, el beneficio que das a los seres es increíble, a esos seres que son innumerables. *Bah, bah, bah*. No he llegado a entrar al océano en Aptos, pero sí en Washington. Un día fuimos de pícnic desde Aptos a la Tierra pura de Buda Amitaba, con la sangha y ese día me mojé los pies en el agua, no es que me metiera completamente, sólo me mojé los pies. Los beneficios de este mantra de Chenrezig, son verdaderamente sorprendentes.

Recé: «Debido a todos los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y los innumerables budas». Hay diferentes oraciones y no puedo mencionarlas todas. Para que todos los seres desarrollen la bodichita, tanto uno mismo como los demás seres, que la bodichita que ya ha nacido pueda incrementarse.

«Cualquiera que fuera a la playa al mar, cualquiera que oyera de ese lugar, que lo viera, que pueda ser causa para que nunca renazcan en los reinos inferiores». Nunca jamás. Otra oración es: «Que puedan verse libres de...». No recuerdo palabra por palabra, pero «Que puedan verse libres de los reinos inferiores, que nunca vuelvan a renacer ahí, que puedan verse libre de todos los sufrimientos físicos y mentales». No recuerdo palabra por palabra pero es más o menos como esto. «Y puedan todos sus deseos cumplirse de acuerdo con el sagrado dharma». Esto significa que no cometan acciones negativas, solo buen karma, acciones virtuosas y de esta forma se conviertan solo en causas de felicidad y por supuesto, que puedan desarrollar bodichita y alcancen la iluminación tan rápido como sea posible.

¹ Ésta es la versión de Lama Zopa Rimpoché de “Una manzana al día mantiene alejado al médico”.

Estas eran las oraciones que hacía. Dedicué así para los animales, para la gente e hice diferentes oraciones. Este ha de ser nuestro propósito de ir al mar o a la playa.

Hoy lo vamos a dejar aquí por el momento. Hoy concluimos aquí. *Ha-ha*.

Dedicaciones

Dedicación para generar la bodichita

Debido a todos los méritos del pasado, presente y futuro, acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que los seres generen la bodichita que es la fuente de felicidad y éxito. Incluyendo la iluminación para uno mismo y para los demás. Que la bodichita que ha sido generada pueda incrementarse.

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE

Que la suprema joya de la bodichita

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

que no ha nacido, surja y crezca,

KYE PA NYAM PA ME PA YI

y que la que ya ha nacido no disminuya

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

sino que aumente más y más.

Dedicación para lograr la vacuidad

La vacuidad es muy importante.

TONG NYI TA WA RIN PO CHHE

Que la preciosa visión de la vacuidad

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

que no ha surgido, surja y crezca.

KYE PA NYAM PA ME PA YI

Y la que ya ha surgido no disminuya

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

sino que aumente más y más.

Dedicación por los enfermos

Como se menciona en el *Bodisatvacharyavatara*, lo hacemos como Kyabje Khunu Lama Rimpoché aconseja. Debido a todos los méritos del pasado, presente y futuro, acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que tantos seres enfermos como existan, puedan verse liberados rápidamente de la enfermedad y nunca jamás vuelvan a experimentar la enfermedad.

(Rimpoché lo recita dos veces).

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.

Puedes visualizar a Chenrezig mientras recitamos esta oración.

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.

Debido a todos los méritos del pasado, presente y futuro, acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que aquellos que están enfermos o los que todavía no lo están pero tienen el karma para contraer la enfermedad, que nunca jamás –no solamente ellos, sino que todos los seres-, renazcan en los reinos inferiores y puedan inmediatamente liberarse de las enfermedades y sufrimientos. Que se vean libres de las enfermedades físicas y mentales y sus deseos se satisfagan de acuerdo con el sagrado dharma. Que puedan desarrollar la bodichita y cualquier acción que realicen sea causa de iluminación. De esta forma, puedan lograr cuanto antes la iluminación.

Dedicación para que Lama Tsongkhapa pueda ser nuestro directo gurú Mahayana en todas nuestras vidas futuras

Que aquellos que han fallecido, aquellos que confían en mí, por los que he prometido rezar, aquellos cuyos nombres me han dado, especialmente a los que está falleciendo de coronavirus, nunca jamás renazcan en los reinos inferiores y nazcan en tierras puras donde pueden lograr la iluminación. Que puedan encontrar un renacimiento humano perfecto, encontrar maestros Mahayana perfectamente cualificados que muestren el camino inequívoco a la iluminación. Que podamos llevar a cabo aquello que complace a la mente del amigo virtuoso y lograr rápidamente la iluminación.

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.

Dedicación para cumplir los deseos y esperanzas de todos los seres

Debido a todos los méritos del pasado, presente y futuro, acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que pueda yo satisfacer los deseos de todos los seres más que una joya que satisface todos los deseos. Que pueda satisfacer todas las esperanzas de los seres más que un árbol que concede todos los deseos.

Dedicación sellada con la vacuidad

Debido a todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí y por los innumerables seres y budas que existen como mero nombre, pueda yo que existo como mero nombre, lograr rápidamente la iluminación 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.

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

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!