

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

*Vídeo 26: Transformar la mente
en devoción al gurú y renunciar a
los 8 dharmas mundanos
Por Lama Zopa Rimpoché*

Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal

9 Mayo 2020

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,
en el Monasterio de Kopan, *9 de Mayo 2020*.

Traducción simultánea desde el inglés por Ven.Tenzin Chöky.

Transcrito al castellano por el Equipo del Centro Nagarjuna Valencia,

Octubre 2020.

Pendiente revisión definitiva.

© FPMT Inc., 2020

Transformar la mente en devoción al gurú y renunciar a los 8 dharmas mundanos

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

Transformar la mente en devoción al gurú y renunciar a los 8 dharmas mundanos

Transformando condiciones desfavorables con bodichita

El tema que estamos tratando en general, es el lo.jong, la transformación del pensamiento. Y cuando hablamos del adiestramiento mental y la transformación del pensamiento, no nos referimos solo a transformar los problemas, las dificultades o las condiciones adversas y no deseadas. El saber utilizar estas circunstancias y sacar el valor de ellas, hacer que sean significativas. Pero no solamente utilizar estas circunstancias durante un periodo breve, unos minutos, unos segundos, no utilizar simplemente esto para transformarlo en una felicidad temporal, sino el poder dirigirnos a algo más.

Es decir, no es solamente para conseguir una felicidad temporal, sino una felicidad última de la iluminación.

Con ese buen corazón a nivel último *kün dzob jang chhub gyi sem*, lo que es la verdad para la mente oscurecida, es decir, la bodichita convencional, que es como realmente la solemos traducir.

Estas enseñanzas de la transformación del pensamiento, de lo que se trata es de utilizar todas estas circunstancias adversas, para poder desarrollar esta bodichita convencional, para poder encaminar estas circunstancias, transformándolas hacia esa iluminación inmaculada, la total cesación de los oscurecimientos burdos y sutiles, y la completa realización *sang gyä*, es decir, se trata de usar esas condiciones para lograr la iluminación y no solo la liberación del samsara.

Transformar condiciones desfavorables con una visión correcta

Así, transformamos las condiciones adversas, mediante la visión correcta, el surgir dependiente. La visión correcta templa la naturaleza de las cosas, que nada existe independientemente por su propio lado, que nada existe como real en la forma en que se nos aparece y como nosotros lo concebimos y creemos que existe, cuando no existe ni el más mínimo átomo de esa forma. Contemplando estas condiciones desfavorables, contemplando su naturaleza absoluta, su

verdad de que están vacías de existir por su propio lado. Y así las enfermedades del cáncer, del virus, los problemas de relaciones, cualquier enfermedad o problema que experimentemos, depresión, cualquier cosa que estemos experimentando, se trata de utilizarla en este camino, y así se vuelve en un remedio para que tú puedas liberarte del samsara, para eliminar tu samsara, para eliminar los océanos de sufrimiento samsáricos eliminando la causa, los engaños y el karma, la ignorancia, estos conceptos erróneos, el rey de los engaños, la ignorancia. La ignorancia, que nos hace percibir que no habiendo un yo real, pues creer que sí, que existe realmente y aferrarnos a ello tal como se nos aparece a nuestra mente alucinada. Se trata de utilizar estas circunstancias adversas para que sirvan como un remedio para destruir las causas del samsara, los engaños, el karma, la ignorancia. Así de esta forma, el cáncer, el virus, lo que quiera que sea *wow, wow*, es increíble el que podamos utilizarlos de esta forma. Es algo increíble. Y por supuesto, no solo eso, sino que esa sabiduría que realiza la vacuidad, es el único remedio directo a los oscurecimientos tanto burdos como sutiles. Es el único que directamente los cesa, los elimina. Entonces, uno puede lograr la iluminación completa, solamente así.

Transformar la mente en la devoción que ve al gurú como un buda.

Al ver al gurú como un buda, eres capaz de seguir correctamente al gurú con pensamiento y acción.

Cualquier tema de Lam.Rim, todo Lam.Rim es en realidad lo.jong. Es transformación del pensamiento. Transformar nuestra mente, como por ejemplo transformar nuestra mente en la devoción que ve que el gurú es buda, que es la esencia de los innumerables budas, como se menciona en el refugio que se recita en los grandes monasterios.

ཕྱགས་བརྩུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་དྲིན་ཅན་ཚུ་བའི་སྣ་མ་

CHHOG CHU DÜ SUM ZHUG PÄI SANG GYÄ THAM CHÄ KYI NGO WO DRIN CHÄN
TSA WÄI LA MA

El bondadoso gurú raíz, que es la esencia de todos los budas de las diez direcciones, del pasado, presente y futuro...

Chhog chu dü sum zhug päi sang gyä tham chä kyi ngo wo drin chän tsa wäi la ma, “el bondadoso guru raíz, que es la esencia de todos los budas de las diez direcciones, del pasado, presente y futuro”, recitan la oración de refugio con esta connotación. De esta forma, desde el comienzo en la práctica de refugio, te das cuenta de lo que tienes que transformar, de lo que tienes que realizar, que tienes que seguir correctamente al amigo virtuoso tanto mediante el pensamiento como mediante la acción. Con esa devoción.

1. Seguir correctamente al amigo virtuoso con acciones haciendo lo que aconseja el gurú

Cuando se habla de acción, se refiere a seguir los consejos del gurú con gran dedicación, con una mente de gran coraje. Inmediatamente y exactamente seguir los consejos que el maestro te da. Seguir sus consejos. Y de esta forma no hay ningún tipo de duda o dificultad en seguir los consejos del maestro. *Wow* que difícil es dedicar nuestra vida a seguir sus consejos. Tu pereza hace que no comprendas la importancia, en darte cuenta de lo poderoso que es y purificar todos tus karmas negativos acumulados desde tiempo sin principio y todas las causas de sufrimiento, y acumular méritos increíbles, porque realmente, seguir los consejos del gurú, en general una relación correcta con el maestro, hace que sea la forma mas rápida de lograr la iluminación. Si intelectualmente te resulta difícil de comprender, aunque no es tan difícil, pero tu mente hace que se haga difícil, y eso te hace ser perezoso. Tú mismo ves las dificultades.

Al ver al gurú como todos los budas, serás muy feliz al seguir los consejos del gurú

Y porqué, porque no tienes ese pensamiento, esa devoción que ve al gurú como todos los budas. No ves esa importancia, porque si tuvieras realmente esa devoción, estarías tan feliz, tan feliz de seguir los consejos del maestro al comprobar los grandes beneficios que tiene, y esa es la forma mas rápida de lograr la iluminación, y eso te hace muy, muy feliz. Estarías muy contento de seguir los consejos del maestro. Hará que tu vida sea más feliz, porque así puedes beneficiar a todos los seres. Que puedas lograr lo que deseas, el dharma, el camino, y no solamente eso, sino poder liberar a los innumerables seres del sufrimiento samsárico y llevarlos a la iluminación. Te sentirás tan feliz de seguir los consejos del maestro, y además de forma inmediata. Será algo muy placentero, muy gozoso. Será una felicidad muy, muy profunda siguiendo así al amigo virtuoso mediante el pensamiento, la palabra y la acción.

Recordando la bondad del gurú que es como el cielo ilimitado incluso en cada segundo

Y recordando la bondad del maestro que es ilimitada como el cielo, como el espacio, cada día, y no solo cada día, la bondad del gurú cada día, cada hora, cada segundo. El poder estar bajo la guía del maestro. El poder ofrecer servicio, tu mente estará muy, muy feliz, la más feliz porque ves los beneficios. Debes ofrecer el servicio.

2. Seguir correctamente al amigo virtuoso con acciones ofreciendo servicio

Entonces *kur ti rim dro*¹, todo el servicio, cualquier servicio, como Milarepa. Su maestro Marpa, que es un buda, Heruka, le hizo construir una torre de nueve pisos que todavía la puedes ver en Tíbet. Yo todavía no la he podido ver. Estuve cerca de esa zona, pero no llegué a ver esa torre,

¹ ཀུར་ཏི་རིམ་དྲོ་

estaba haciendo peregrinación, la tercera peregrinación al Tíbet. La torre de nueve pisos la construyó Milarepa solo, sin ningún ayudante, ni siquiera con solo un ayudante, un culí (son los portadores que ayudan allí llevando cosas). Cuando Milarepa construía la torre, Marpa le decía que dejara las piedras donde las había cogido, así una y otra vez, y así la espalda de Milarepa parecía como cuero y estaba azulada, pero así y a pesar de todo el esfuerzo, nunca se enfadó Milarepa, nunca tuvo un mal pensamiento hacia Marpa.

Por supuesto en la actualidad y especialmente entre los occidentales, si el maestro te trata como Marpa, incluso aunque sea un ser iluminado, lo llevas a la cárcel. A la hora siguiente, al día siguiente que te haga algo así lo denuncias.

Para ser un gurú perfecto y un discípulo perfecto, así como tienes una buena masa para hacer pan, pizzas, espaguetis etc. la iluminación puede moldearse perfectamente cuando hay un gurú y un discípulo perfecto. Con un discípulo perfecto nos estamos refiriendo a alguien como Milarepa. Muchos de vosotros lo conocéis, habéis leído su biografía, alguien con una mente tan valiente, y que puso en práctica todos y cada uno de los consejos y además de forma muy, muy feliz, prestando cualquier servicio.

O sea, cualquier servicio que prestes, incluso aunque sean cosas pequeñas como hacer zapatos, hace que acumules tantos méritos. Muchos más que si hicieras ofrecimientos a innumerables budas, dharma, shanga. Acumulas mucho más mérito ofreciéndolo al gurú que ofreciendo a las innumerables estupas, estatuas, escrituras, mucho más que todo eso.

Los méritos que acumulas ofreciendo al maestro espiritual. Recogiéndole los zapatos, ofreciendo una taza de té o agua.

Las bendiciones de los budas no se pueden recibir sin un gurú

Sakya Pandita dijo, puede que ya lo haya mencionado anteriormente, no me acuerdo, probablemente los estudiantes antiguos ya lo conocéis, pero Sakya Pandita lo que viene a decir es:

[ཉི་མའི་འོད་ཟེར་རབ་ཚ་ཡང་། །
མེ་ཤེལ་མེད་པར་མེ་མི་འབྱུང་། །
དེ་བཞིན་སངས་རྒྱལ་གྱི་ལྷན་སྐྱབས་ཀྱང་། །
ལྷ་མ་མེད་པར་འཇུག་མི་རུས། །

NYI MÄI Ö SER RAB TSHA YANG

Aunque los rayos del sol sean muy calientes,

ME SHEL ME PAR ME MI JUNG
no pueden producir fuego sin una lupa.
DE ZHIN SANG GYÄ JIN LAB KYANG
Así, también las bendiciones de los budas
LA MA ME PAR JUNG MI NÜ
no se pueden recibir sin un guru

Nyi mäi ö ser rab tsha yang, “aunque los rayos del sol sean muy calientes”, sin un cristal de aumento no pueden producir fuego, *Me shel me par me mi jung* “no pueden producir fuego sin una lupa”, cuando tienes unas hierbas secas, aunque haya unos potentes rayos de sol, cuando está seco es muy fácil que pueda prender, especialmente cuando tienes un cristal de aumento, una lupa que canalice esos rayos de sol surgiendo, el pequeño fuego y humo.

De hecho, cuando yo era muy pequeño y viajábamos desde Solu Khumbu a Rolwaling de Thangme, esa parte de Solu Khumbu, andando eran tres días hasta llegar a Rolwaling desde Thangme. Había que dormir en cuevas, debajo de las rocas. En esa época no había mecheros, y teníamos una piedra que era blanca y con ella al frotarla saltaban chispas. ¿Cómo se llama?

V. Roger: pedernal.

Rimpoché: pedernal. Con una planta muy seca que se llama *dra*, al caer la chispa sobre la hierba seca, empezaba un humo pequeñito, y poco a poco se generaba un fuego mayor. Sobre ese fuego ya empezábamos a poner la leña que obviamente tenías que llevar encima y así poder cocinar.

Por la noche dormíamos al albergue de unas rocas y teníamos que encender estos fuegos. Esto era cuando yo era muy pequeño.

Siguiendo con la cita de Sakya Pandita que dice “tomando como ejemplo como se necesita de una lupa para producir fuego”, de la misma forma *DE ZHIN SANG GYÄ JIN LAB KYANG* “así, también las bendiciones de los budas”, *LA MA ME PAR JUNG MI NÜ* “no se pueden recibir sin un gurú”. Ése es el verdadero significado.

Siguiendo lo que dice Sakya Pandita:

དེ་བཞིན་སྐྱ་མ་མཉེས་པ་ཡིས། །
སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་མཉེས་པར་འགྱུར། །
དགོན་མཚོག་གསུམ་པོ་གཅིག་བསྐྱུས་པའི། །
སྐྱ་མ་ཁྱོད་ལ་བདག་སྐྱབས་འཛི། །

DE ZHIN LA MA NYE PA YI
Así, complaciendo al gurú,

SANG GYÄ THAM CHÄ NYE PAR GYUR

complaces a todos los budas.

KÖN CHHOG SUM PO CHIG DU PÄI

A los tres raros y sublimes encarnados en uno,

LA MA KHYÖ LA DAG KYAB CHHI

el gurú, voy en busca de refugio.

Cuando sueñas que el gurú está complacido contigo, muestra que los innumerables budas están felices contigo

Por ejemplo, cuando haces retiro, haces algo que gusta mucho al gurú, aunque el gurú no lo sepa complace mucho al maestro, aunque no le hayas informando, ya sea que estás estudiando, practicando, algo que estés llevando a cabo, incluso aunque no hayas informado al maestro de lo que estás haciendo, pero de repente, tendrás un sueño en el que el gurú está complacido, muy complacido, y tendrás ese sueño del gurú muy complacido, brillante, feliz, muy muy feliz. O está comunicando contigo, te da un regalo en el sueño. Eso muestra que los innumerables budas están felices contigo. Tú has hecho algo y eso complace al maestro y eso ha complacido a los innumerables budas. Y así el gurú con el que tú tienes una conexión kármica, el signo de que ese gurú está tan feliz contigo, aunque tú no hayas informado al maestro, te aparecerá en sueños y estará muy feliz contigo, y eso quiere decir que los innumerables budas que usan su sagrado cuerpo, manifestándose en el sagrado cuerpo del maestro con el que tú tienes conexión karmica estará feliz contigo. Esto es simplemente un ejemplo para poder comprender estas cosas.

Dado que cada átomo del cuerpo sagrado del gurú son los innumerables budas, los méritos de ofrecer servicio son como el cielo

Como he mencionado en el pasado, esto tiene que ver un poco con el tantra, como se menciona “cada átomo del sagrado cuerpo del gurú, son los innumerables budas del pasado, presente y futuro de las diez direcciones”, “cada átomo del sagrado cuerpo del gurú también es la deidad”. Por eso, cualquier servicio que tú le prestes, como protegerle con un paraguas cuando llueve, cualquier pequeña o gran cosa que hagas, así cada átomo es los innumerables budas, así cada servicio que ofrezcas, que ofrezcas, cualquier cosa que hagas, es increíble los méritos que acumulas, *wow, wow*. No sabemos realmente, pero cada día las diferentes acciones, los méritos que acumulamos así ofreciendo servicios son infinitos como el espacio. Más que el número de átomos de tierra.

A los tres raros y sublimes, Buda, Dharma y Shanga, encarnados en uno al gurú, así voy a por refugio. Así cada servicio que ofrezcamos son increíbles los méritos que se acumulan.

Entonces, todo el respeto, respeto con cuerpo, palabra y mente. Cuando llega el maestro te levantas y demás, no voy a entrar en detalles. Está de hecho en la sección del Lam.Rim, de como seguir perfectamente al amigo espiritual, ahí se ven todos los detalles. Entonces, cualquier respeto que tu demuestres, los méritos que acumulas, la purificación, *wow* es increíble, no nos podemos ni imaginar el mérito con cada una de estas muestras de respeto y de servicio. Por eso, la persona que actúa de esa forma, es increíblemente afortunada.

Aquellos que no conocen la práctica de la devoción al gurú piensan que el gurú los está usando, pero el beneficio es que los libera de los océanos de sufrimiento samsáricos y los lleva a la iluminación

Muchos de nosotros no conocemos bien esta práctica, cuantos méritos acumulamos, cuán intensa es la purificación, y nuestras mentes son difíciles y pensamos, *oh*, se está aprovechando de mí. Nuestra mente puede pensar eso, pero esta es una práctica muy diferente a la práctica de un bodisatava que dice "*que los seres se aprovechen de mí para su disfrute de acuerdo a sus deseos*". Pero aquí no estamos hablando de ese tema, estamos hablando del gurú no de los seres, pero claro la persona no lo sabe. El gurú es la persona mas importante en nuestras vidas ya que es el que nos ayuda a liberarnos de los océanos de sufrimiento samsáricos, de los océanos de sufrimiento de los infiernos, espíritus hambrientos, del reino animal, humanos, suras y asuras. Es el que te libera de todo eso. Has estado sufriendo desde renacimientos sin principio hasta ahora, el gurú es quien te libera de todos esos sufrimientos. Este pensamiento, la devoción, seguir sus consejos, ponerlos en práctica, cada servicio que prestes, el beneficio es increíble. Te lleva a la iluminación. *Wow, wow, wow. Lama khyen, lama khyen.*

No hemos recibido enseñanzas completas, no las hemos estudiado bien, o las hemos estudiado tan solo como para aprobar (exámen), para tener un poco más de información, pero no las hemos utilizado para practicar y subyugar nuestra mente. Bueno, aquí estoy hablando de mí, poniéndome a mí como ejemplo.

Aquellos que conocen la práctica de la devoción al gurú están muy felices de seguir el consejo

Entonces la mente está tan feliz, aquellos que practican y que saben, están increíblemente felices de poner en práctica e inmediatamente cualquier consejo o cualquier servicio que el gurú nos pide. Cualquier servicio u ofrecimiento que se haga, es mucho más que cualquier servicio que puedas realizar a los budas, dharma, shanga. Así tu mente está tan tan feliz.

3. Seguir correctamente al amigo virtuoso con acciones ofreciendo cosas materiales

Como Milarepa dijo:

[ཚོར་ཟང་ཟིང་གི་འབྲུལ་བ་བདག་ལ་མེད། །]
པ་སླ་མའི་མཚོན་པ་སྐྱབ་པས་འཇལ། །

[NOR ZANG ZING GI BÜL WA DAG LA ME

No tengo ningún ofrecimiento material .²

PHA LA MÄI CHHÖ PA DRUB PÄ JÄL³

El ofrecimiento a mi gurú-padre la hago con mi práctica⁴.

“Yo no tengo nada material que ofrecerte a ti mi gurú más que mi práctica” le dijo a Marpa. Y eso es lo más importante.

Por parte del gurú, acepta los ofrecimientos, fundamentalmente para que el discípulo acumule méritos. Incluso, aunque cojas la mitad y des la otra mitad que se la quede el discípulo.

Estos son los tres aspectos de complacer al gurú, mediante el servicio, los ofrecimientos y la práctica.

Al complacer al gurú, tu karma negativo se quema en un segundo

En el texto *Una gota de Mahamudra*⁵ se dice

རི་སྒར་མེ་ཡིས་གིང་འཚོག་པ། །
སྐད་ཅིག་གིས་ནི་ཐལ་བར་བྱེད། །
གལ་ཏེ་དེ་བཞིན་དཔལ་སླ་མ། །
མཉེས་ན་སྐད་ཅིག་གིས་སྒྲིག་འཚོག། །

JI TAR ME YI SHING TSHIG PA

Como el fuego quema la madera

KÄ CHIG GI NI TÄL WAR JE

en cenizas en un segundo;

GÄL TE DE ZHIN PÄ LA MA

Así, complaciendo al gurú glorificado,

NYE NA KÄ CHIG KI DIG TSHIG

tus karmas negativos se queman en un segundo.

² La traducción de Lama Zopa Rimpoché, Bendigo, 2018, y Centro Amitabha budista, Singapur, 2019, se ha insertado aquí.

³ En *Liberación en la palma de la mano* y otros textos, la segunda línea aparece como པ་སླ་མའི་མཚོན་པ་སྐྱབ་པས་འཇལ། ། | Pha la mäi drin län drub pä jäl, "devuelvo la bondad de mi gurú-padre con mi práctica".

⁴ En *Liberación en la palma de la mano* y otros textos, la segunda línea aparece como པ་སླ་མའི་མཚོན་པ་སྐྱབ་པས་འཇལ། ། | Pha la mäi drin län drub pä jäl, "devuelvo la bondad de mi gurú-padre con mi práctica".

⁵ ཕྱག་ཚེན་ཐིག་ལ།

Ji tar me yi shing tshig pa. “Así como el fuego consume la leña y la convierte en cenizas en un segundo”, por muy grande que sea el montón de hierba seca que lo acerques, se quema, *Gäl te de zhin pä la ma* “de la misma forma complaciendo un segundo al maestro glorificado”, en un segundo todo tu karma negativo se purifica.

No sé cómo he llegado a este tema.

Practicantes serios están decididos a seguir los consejos del gurú para ayudar a todos los seres

Los practicantes serios cuando conocen los beneficios de la práctica, tienen una mente muy firme sin que nada les perturbe, sin que nada les distraiga, poniendo inmediatamente los consejos en práctica. Están completamente determinados sin que nada les aparte, ni les perturbe. Saben que es lo más importante en sus vidas, lo más importante para ellos para poder lograr la iluminación, y así poder liberar a los seres de los océanos de los sufrimiento samsárico y llevarlos a la iluminación. No es para la felicidad de sus propias vidas, no, sino para poder ayudar a los seres. Entonces, los practicantes serios son así, tienen esa firmeza en sus mentes. No tienen excusas, esos pensamientos mundanos que buscan las diferentes excusas, que básicamente son para buscar los placeres de esta vida, para el beneficio personal. Solo piensan en iluminarse para el beneficio de los seres.

Pero bueno, volviendo a la idea primera que quería presentar.

Renunciando a los ocho dharmas mundanos, la fuente de todos los problemas

Rimpoché entendió la diferencia entre el dharma sagrado y el dharma mundano al leer *La transformación del pensamiento inicial, abriendo la puerta del dharma*

Aunque no lo presente de forma muy extensa, sí quiero hablar un poco de cómo renunciar a los ocho dharmas mundanos, que son la fuente de todos los problemas que tenemos en el mundo. Sepámoslo o no, los problemas vienen de este buscar los placeres, seguir esta mente alucinada. Estar solo preocupado por las preocupaciones mundanas, por los dharmas mundanos.

Cuando estaba construyendo el monasterio de Lawudo, el lama de Lawudo, mi vida pasada, tenía un proyecto de construir un monasterio allí, pero no llegó a hacerse.

Yo lo pude llevar a cabo en esta vida. Y cuando estaba allí construyéndolo, mi labor era vigilar a los trabajadores, pagarles su salario, y era muy raro, porque normalmente era a mí a quien se hacían los ofrecimientos. Pero en esta ocasión era yo quien guardaba el dinero, y contaba los días que estaban trabajando y al final del día anotarlos y darles el dinero para que se fueran a su casa. Para mí todo esto era muy raro. Luego me iba a la cocina, donde estaba mi hermana cocinando, y como yo no había aprendido bien las matemáticas en la escuela, tenía que contar

las diez rupias, y a partir de ahí ir aumentando, haciendo las cuentas de cuanto dinero nos quedaba. Al final de cada día hacíamos las cuentas, y yo guardaba todo ese dinero en una bolsa de plástico del cuerpo de paz (que vino a Lawudo y me dio esta bolsa). La guardábamos debajo de la mesa donde comíamos para protegerla, y mi tío Ashang Trinle no sabía cuanto dinero teníamos. Decía que no sabía cuanto dinero tenía el lama. Yo nunca se lo dije.

Se supone que yo tenía que vigilar a los albañiles, que no estuvieran hablando, que no fueran perezosos y vigilar el número de horas que trabajaban. Excepto en los momentos que iban al baño, lo cierto es que yo veía que estaban todo el rato hablando. Estaban todo el día hablando y trabajaban muy poco. Pero la verdad es que me daba corte decirles “ohh, ¿po rqué no trabajáis?, no estáis cumpliendo”. Se supone que yo tenía que decirles todo esto, pero no me salía. Entonces lo que hacía era que les dejaba hablando y me iba a una cueva donde leía unos textos, en la cueva del Lama de Lawudo. En esa ocasión di con un texto de la colección de los geshes kadampas, que hablan del comienzo de la transformación del pensamiento, de lo primero que hay que hacer, para que tu mente se vuelva dharma. El texto se llama *Thog mar lo jang wa chhö kyi go je*. “Abriendo la puerta del dharma”⁶. Ése es el título. Habla de el primer paso de la transformación del pensamiento que abre la puerta del dharma, el sagrado dharma. Vi ese texto allí en Lawudo. La mayoría de los textos allí, eran de la tradición Nyingma, de las diferentes deidades, e incluso algunos monasterios, tomaban prestados los textos de aquí de Lawudo, escuché. Había también otros textos, el Mani Kabum estaba también. Pero el caso es que durante mucho tiempo me dediqué a leer este texto “Abriendo la puerta del dharma”, y me di cuenta de lo que significaba el dharma. La diferencia entre dharma mundano y dharma sagrado. Lo presentaba esto con mucha, mucha claridad.

Después de leer *Abriendo la puerta del dharma*, Rimpoché revisó su vida para ver si algo de lo que había hecho se había convertido en dharma

Nada del tiempo que Rimpoché pasó en Solu Khumbu se convirtió en santo dharma

Entonces me di cuenta, de que allí, mi vida en Solu Khumbu, por las mañanas memorizaba los textos, por las mañanas hacia pujas, todos esos años de los comienzos de mi vida, cuando aprendía el alfabeto con mi tío que es el que me lo enseñaba, mi primer gurú. Dos eran gelongs, monjes completamente ordenados, al final uno abandonó los votos. El caso es que reflexioné sobre todos esos años memorizando textos, haciendo pujas, si habían sido dharma o no, y me di cuenta de que no, de que no habían sido una práctica de dharma.

⁶ རྒྱལ་མར་རྒྱལ་ལ་ཚེས་ཀྱི་ཚོམ་འབྲེལ། de Chen Nga Lodro Gyaltshe.

Ninguna parte del tiempo que Rimpoché pasó en el Tíbet se convirtió en un dharma sagrado

Luego estuve en Tíbet cerca de tres años, haciendo cada día pujas, y había un día al año que había vacaciones que era el año nuevo. Excepto ese día, el resto del tiempo todo estaba muy regulado, era todo muy fijo y teníamos que ir a las diferentes casas de los benefactores a hacer pujas. Por las mañanas memorizaba textos, por la tarde los recitaba de memoria y hacíamos a lo largo del día diferentes ceremonias, diferentes pujas, y a las cinco volvía con el estómago lleno de la comida. A la mañana siguiente cogíamos la bolsa de las pujas y nos íbamos a la casa de otro benefactor a recitar estas oraciones, a hacer estas pujas. Hacía mucho, mucho frío, no podía juntar las manos, solamente después de comer podía extender mis dedos. Estuve reflexionando si toda esa actividad durante esos años era dharma o no, y me di cuenta de que no, de que no eran prácticas del sagrado dharma.

Nada del tiempo que Rimpoché pasó en Buxa se convirtió en santo dharma

Tanto tiempo que pasé en Buxa memorizando textos, debatiendo, bueno era como mi juego de niños, y reflexioné sobre si todo eso era actividad de dharma o no, y me di cuenta de que tampoco era una práctica del sagrado dharma.

Rimpoché se sorprendió al descubrir que nada de lo que había hecho se había convertido en santo dharma

Eso es lo que descubrí estando allí en Lawudo leyendo este texto. Me quedé impactado. Fue para mí una gran sorpresa. Una sorpresa increíble. Un gran descubrimiento. Por eso comprender la diferencia entre lo que es un dharma mundano y lo que es un dharma sagrado es tan importante. Porque si no, puedes estar practicando toda tu vida, pensando que estás practicando dharma, pensando que estás practicando el dharma sagrado, pero toda tu vida, si no te das cuenta se convierte en una práctica de dharma mundana, no de dharma sagrado. Y así toda tu vida, estás confundido, equivocado, sin comprender lo que es el dharma. Y cualquier cosa que hagas, incluso aunque estés enseñando dharma o guiando meditaciones.

Después de esto, hice el retiro de Vajrayoguini, y no tenía tiempo para seguir allí, yo estaba haciendo mi primer retiro de Vajrasatva, pero tuve que cortarlo. El Geshe Thubten Tashi, que es excelente dirigiendo retiros en Lawudo, se levantaba a las tres de la mañana, hacía termos de té negro, y dirigía la práctica de Vajrayoguini, y luego hacíamos Vajrasatva. La visualización era muy corta. Estábamos cubiertos por la capa esta que llevan y la hacíamos muy, muy rápido. Máximo Corona también estaba allí y estaba sentado en el suelo con su chuba, su chuba negra. Tenía una casa en Ganupa de donde sacábamos agua, y allí vivía Chagdang Chokyi Rangdrol, un gran lama nyingma y daba enseñanzas en las rocas. Máximo Corona fue allí, y estaba haciendo

retiro con Babaji. Babaji era el primer cocinero de Kopan. Había unas columnas muy grandes. Babaji cocinaba a Máximo Corona. Probablemente le dio tiempo a acabar el retiro bajando luego a Kathmandu .

Leer *Abriendo la puerta del dharma* limpió la mente de Rimpoché

Rimpoché estaba haciendo retiro de Vajrayoguini tras haber leído *Abriendo la puerta del dharma*. La mente de Rimpoché estaba mucho más clara gracias a la comprensión de este texto. Eso limpió su mente. Es como cuando limpias la habitación y le quitas la basura, pues este texto clarificó su mente.

Y gracias a este texto que limpió tanto mi mente, aquel retiro de Vajrayoguini que hice tras esta lectura, fue realmente increíble. Desde el primer día no podía imaginar que hubiera una felicidad mayor, que se pudiera experimentar una felicidad mayor en la vida. No podía creer que hubiera una felicidad tan increíble en la vida. Era algo increíble. Fue un retiro muy, muy efectivo.

Rimpoché sugiere que cualquiera que esté haciendo un retiro debería leer *Abriendo la puerta del dharma*

Por eso sugiero, que no solamente los que hacen tres años de retiro, sino incluso los que hacen retiros de unos pocos meses, que si pueden lean y piensen bien en este texto que limpia realmente las mentes. Bien en el retiro, o un poco antes del retiro lean este texto ya que limpia mucho la mente si reflexionas bien. De esta forma te aseguras de que el retiro que vayas a hacer sea un dharma puro. Que sea un retiro verdadero, no solo que sea, ¡¡oh ya estaba con los mantras, no, y luego tengo que hacer esto, y luego lo de más allá, no!!

Leer *Abriendo la puerta del dharma* hizo que Rimpoché tuviera miedo de aceptar ofrecimientos

Tras la lectura de este texto, la verdad es que yo estaba asustado. La gente venía a hacerme ofrecimientos, porque por supuesto que Nepal es un país pobre, y el ofrecimiento habitual solía ser de patatas. Éste era el ofrecimiento habitual. Venían con sus cestas de bambú y ofrecían las patatas, o también los rábanos que crecen allí, que huelen fatal, que huelen terriblemente, y si además comes un poco, todo tu cuerpo se vuelve algo tan burdo y te produce muchos gases, la verdad. Cocinamos esos grandes rábanos y hacemos *thugpa*, y así sale un poquito mejor, y le ponemos sal que la traen de Tíbet. Eso es lo que se comía allí en Lawudo.

Tras leer este texto, yo estaba muy cauteloso de recibir cualquier ofrenda, consciente de las desventajas y los peligros de recibir ofrendas. Y claro, esa mente tenía que haber continuado,

ese entendimiento. Pero bueno, eso fue hace muchos años, y ahora, mi mente es salvaje como la de un mono.

Hace ya tantos años que construimos el monasterio de Lawudo que leí este texto de tu mente se transforma en el dharma.

Hay un libro, como se llama *¿Transformando el sufrimiento?* No traduje todo el texto, solo algunas partes. ¿Cómo se llama?

Estudiante: *Transformar problemas en felicidad.*

Rimpoché: *Transformar problemas en felicidad, ése, sí.* No traduje todo, solo algunas partes.

Estudiante: *Puerta a la satisfacción.*

Rinpoche: *Puerta a la satisfacción, tienes razón*

En ese texto es donde está reflejado lo que dice Rimpoché. Pero aquello que tenía que haber continuado en el tiempo y que permitiría las realizaciones de la renuncia, la bodichita, la visión correcta, ya mi mente ha degenerado, se ha vuelto lo opuesto, y esa mente de dejar los dharmas mundanos es la base para el resto de las realizaciones del Lam.Rim, y eso es lo que tenemos que continuar practicando.

El antídoto contra los ocho dharmas mundanos es la meditación sobre la impermanencia-muerte

El antídoto a los ocho dharmas mundanos, al apego que se aferra a esta vida, es reflexionar sobre la impermanencia y la muerte. Ésta, es una meditación muy importante.

Por hoy lo dejamos aquí. Lo continuaremos mañana y vamos a hacer la dedicación

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí y los méritos de los tres tiempos acumulados...

Bueno, tengo que mencionar una cita sobre la muerte y la impermanencia, una cita del VII Dalai Lama. Tengo que hacer esto antes de la dedicación.

Es muy importante. Si puedes escríbela en tu diario:

སྐྱེས་ནས་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཞིག་སྤོང་དབང་ཡང་མེད་པར། །
འཆི་བདག་གཤིན་ཇེའི་དུང་དུ་བང་ཚུལ་གྱིས་བརྒྱལ་པས། །
གསོན་པོ་ཟེར་ཡང་འཆི་བའི་ལམ་ཆེན་ལ་ཆས་འདུག །
ཉེས་ཅན་གསོད་སར་བྲིད་པའི་སྣང་ཚུལ་འདི་སྐྱོ་བ། །

KYE NÄ KÄ CHIG TSAM ZHIG DÖ WANG YANG ME PAR

Desde tu nacimiento, no has sido libre ni por un segundo.

CHHI DAG SHIN JEI DRUNG DU BANG TSÄL GYI GYUG PÄ

En presencia del señor de la muerte, corres como un mensajero.

SÖN PO ZER YANG CHHI WÄI LAM CHHEN LA CHHÄ DUG

Por lo tanto, incluso si dices: “Estoy vivo”, estás en peligro de muerte.

Kye nä kä chig tsam zhig dö wang yang me par, “Desde que naces, no tienes libertad de vivir ni por un segundo, no eres libre de permanecer ni por un segundo”. Chhi dag shin jei drung du bang tsäl gyi gyug pä, “En presencia del señor de la muerte, tu corres, escapas”⁷. Ante la presencia del señor de la muerte, tú sales corriendo aterrado como estos mensajeros que eran tan rápidos. Por ejemplo, hay cierto número de años, meses, semanas, días hasta que vayas a morir. Hay un número determinado de años, meses, semanas, días, horas, segundos desde este momento hasta la muerte, y van pasando tan, tan, tan rápido. En realidad están transcurriendo increíblemente rápido. Ese número de segundos que te quedan, van pasando corriendo, corriendo, mientras estás cocinando, jugando al fútbol, bañándote o tomando el sol en la playa. Cualquier cosa que estés haciendo, hay un número de segundos concretos, que están transcurriendo rapidísimamente. Cualquier cosa que estés haciendo, va transcurriendo tan rápido, tan rápido, estés meditando o escuchando enseñanzas. Pero no somos conscientes, yo mismo, no le prestamos atención, pero ésa es la realidad.

Ante la presencia del señor de la muerte, corres, corres como un mensajero, segundo a segundo, y pasa tan rápido. Incluso aunque tu digas, estoy vivo, estoy vivo, aunque digas estoy vivo no estoy muriendo, pero en realidad estás en peligro de muerte. Tu vida está encaminándose rápidamente hacia la muerte, en peligro de muerte, continuamente corriendo.

Por ejemplo, alguien en el hospital que está muriendo de cancer o por el virus, que a la familia no les permiten ir a verlos, y tú que piensas que no estás ahí en el hospital estás a salvo, piensas que vas a vivir, y que la persona que está en el hospital es la que va a morir, pero en realidad no es así, porque en un número de segundos, la muerte se presenta, se acaba la vida, muy rápidamente.

Estamos exactamente iguales a la persona que está muriendo de cáncer, pero pensamos, yo no voy a morir, aunque estás en una situación igualmente peligrosa que una persona muriendo de cáncer.

No se trata de preocuparse de *joh!*, *estoy muriendo*, para deprimirte así sin mas, ¡no!, sino que tienes la solución, la respuesta. Practica el dharma, estudia el dharma y así lo puedes practicar. Esa es la solución. No medites en esto para preocuparte, sino para aplicar la solución. Y la solución es el dharma. Estudia y practica el dharma. Esa es la meditación.

⁷ En Tíbet, los mensajeros eran personas que corrían muy, muy rápido, llevando por ejemplo un comunicado del gobierno.

Bueno, ahora si que lo dejamos aquí. El resto seguimos mañana, el próximo año o la próxima vida.

DEDICACIÓN

Dedicación para generar bodichita

Debido a los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, a los méritos acumulados por los innumerables seres y budas, que pueda generar la bodichita fuente de toda felicidad y éxito, tanto para nosotros como para todos los seres. Que pueda ser generada en el corazón de todos y cada uno de los seres, y aquellos que han generado la bodichita, pueda incrementarse sin degenerar. (*Rimpoché recita tres veces esta dedicación*).

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 generar la vacuidad

Darse cuenta de la vacuidad que es compatible con el surgir dependiente. El significado del surgimiento dependiente en la vacuidad y el significado de la vacuidad en el surgimiento dependiente.

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.

Dedicación por los enfermos.

Rezamos especialmente por aquellos que están enfermos, especialmente por el coronavirus, rezamos por ellos. Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que puedan todos

aquellos en los diferentes países en el mundo que han contraído el virus donde quiera que estén, que puedan verse libres de estas enfermedades rápidamente, y que nunca jamás experimenten los seres la enfermedad.

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 nunca renazcan en los reinos inferiores. Que todos sus deseos tengan éxito inmediatamente de acuerdo con el sagrado dharma. Que puedan generar la bodichita, dejar de dañar a los seres, y solo beneficiarlos. Que sus acciones se conviertan solo en causa de iluminación, hagan lo que hagan. Y que logren la iluminación lo más rápidamente posible.

Dedicación por los muertos

Para todas las personas que murieron y los que murieron por el virus, que puedan, debido a todos los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, y por los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que nunca renazcan en los reinos inferiores. Aquellos que nacen [en los reinos inferiores], que puedan ser inmediatamente liberados de los reinos inferiores, y que nazcan en una tierra pura donde puedan iluminarse. Que se iluminen. Entonces, al menos podrán recibir un renacimiento humano perfecto, conocer las enseñanzas Mahayana y conocer a un gurú Mahayana perfectamente cualificado que les revele el camino inconfundible hacia la iluminación y, al complacer más la mente sagrada del amigo virtuoso, que logren la iluminación tan rápidamente como sea posible. Deberías orar así por ellos, los que murieron. Por supuesto, podemos estar seguros de que muchos seres santos hacen oraciones. Muchos bodisatvas hacen oraciones. Su santidad Chenrezig hace oraciones, especialmente todas esas oraciones para los seres que murieron por el virus, por lo que reciben mucha ayuda de él.

Dedicación para poder cumplir los deseos y esperanzas de los seres

Debido a todos los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, y por los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que pueda cumplir los

deseos de los seres más que una joya que concede deseos, y que pueda cumplir todas las expectativas [de los seres] más que un árbol que concede deseos.

Sellar la dedicación con la vacuidad

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

Dedicación de méritos de la misma manera que todos los budas y bodisatvas del pasado

JAM PÄL PA WÖ JI TAR KHYEN PA DANG
Así como el valeroso Manjushri y Samantabhadra
KÜN TU ZANG PO DE YANG DE ZHIN TE
comprendieron la realidad tal como es,
DE DAG KÜN GYI JE SU DAG LOB CHHIR
yo también dedico estos méritos de la mejor manera,
GE WA DI DAG THAM CHÄ RAB TU NGO
para poder seguir su perfecto ejemplo

DÜ SUM SHEG PÄI GYÄL WA THAM CHÄ KYI
Dedico todas estas raíces de virtud
NGO WA GANG LA CHHOG TU NGAG PA DE
con la dedicación alabada como la mejor
DAG GI GE WÄI TSA WA DI KÜN KYANG
por los victoriosos así idos de los tres tiempos,
ZANG PO CHÖ CHHIR RAB TU NGO WAR GYI
para poder realizar buenas acciones.

Dedicación para que se cumplan los deseos de Su Santidad

JIG TEN KHAM DIR PHÄN DE MA LÜ PA
Joya que concedes y colmas los deseos,
GANG LÄ JUNG WÄI SAM PHEL YI ZHIN NOR
fuentes de todo beneficio y felicidad en este mundo,
KA DRIN TSHUNG ME TÄN DZIN GYA TSHO LA
a ti, de bondad incomparable, Tenzin Gyatso, te suplico:
KU TSHE TÄN CHING THUG ZHE LHÜN DRUB SHOG
que todos tus sagrados deseos se cumplan espontáneamente.

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!