

Enseñanzas sobre transformación del pensamiento en tiempos del COVID-19

Vídeo 27: Felicidad y sufrimiento dependen de tu mente

Por Lama Zopa Rimpoché

Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal

11 de mayo 2020

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,
en el monasterio de Kopan, 11 mayo 2020

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

Pendiente revisión definitiva.

© FPMT Inc., 2020

La felicidad y el sufrimiento dependen de tu mente 😊

Mis muy queridos, bondadosos, preciosas joyas que satisfacéis lo deseos, amigos, padres, madres, hermanos, hermanas, todos los seres. Espero que estéis todos bien.

La forma de llevar tu vida es ser responsable de los seres

Hoy quiero comenzar con una breve motivación, para ello pensar que el propósito de mi vida no es simplemente lograr la felicidad para mí, ni siquiera lograr la felicidad a nivel último la liberación del samsara a nivel personal ese no es el propósito de mi vida, el propósito de mi vida es poder beneficiar a los demás beneficiar a los seres, liberar a los innumerables seres infernales, espíritus hambrientos, innumerables animales, innumerables humanos, innumerables suras asuras y seres del estado intermedio, poder liberar a todos ellos de los océanos de sufrimiento samsárico. Tomamos esa responsabilidad y eso significa que nuestra actitud en la vida, esto esta indicando la forma en que tenemos que vivir nuestra vida, incluido, por ejemplo, un mosquito que esta ahí volando y hace ese ruidito o una abeja o una serpiente venenosa o un tigre.

Cuando alguien te daña, se supone que debes recordar que prometiste beneficiar a todos los seres

Cuando tomamos los votos del bodisatva, la promesa, lo hacemos en la presencia del gurú, y en la presencia de todos los budas, les prometemos, nos comprometemos, se supone y así cuando un mosquito viene y hace ese ruidito, en vez de coger y aplastarlo con tu mano, en vez de hacer eso, no podemos hacer eso. Si no eres consciente, de hecho a mí a veces me ha pasado, no te das cuenta viene un insecto y estás pensando en otra cosa y de repente tu mano va a matarlo y luego tienes que salvarlo y nos pasa eso a veces no nos acordamos en nuestra vida cotidiana no nos acordamos de lo que hemos prometido. Y realmente por eso debemos esforzarnos por la mañana antes de comenzar nuestras prácticas se supone que tenemos que recordar cuando vemos a una persona que se supone que se enfada contigo y siempre se está quejado *wao wao wao*. Su nariz se vuelve roja. Sí, la nariz cuando te enfadas se enrojece, bueno pues en esos momentos tú tienes que acordarte de no responder con enfado, si la persona está enfadada contigo no tienes porqué devolver ese enfado. Si te desprecian o te critican no tienes que devolver la misma moneda o si te provocan tampoco tienes que contestar con la provocación, son estas cuatro cosas, son estos cuatro adiestramientos virtuosos que tienes que recordar. No responder a la provocación con provocación, al enfado con enfado, al insulto con insulto y también cuando te golpean no respondiendo con el golpe. Eso es lo que tienes que recordar desde primera hora de la mañana con tu motivación. Antes de las prácticas, de las

oraciones que recitas. Tienes que acordarte de estas cosas de aquello que has prometido mantener, en lo que hemos prometido mantener cuando hemos tomado la iniciación, o los votos del bodisatva.

Cuando alguien te daña, si recuerdas que prometiste beneficiar a todos los seres, dices adiós al enfado

No solo eso, hemos prometido llevar a los innumerables seres infernales, espíritus hambrientos animales, humanos, suras y asuras a todos llevarlos a la felicidad inmaculada, a la completa cesación de los oscurecimiento y completación de las realizaciones la iluminación. Hacer esto por nosotros mismos, por nosotros únicamente, tomar nosotros esta responsabilidad y no solamente durante la iniciación en la que tomamos los votos del bodisatva, cuando tomamos el refugio y la generación de la bodichita. —*Sang gyä chhō dang tshog kyi chhog nam la*—, pero luego en tu vida cotidiana el resto del día, me pongo a mí como ejemplo, el resto del día va y se te olvida completamente, no te acuerdas. No eres consciente de lo que has prometido por la mañana cuando has tomado ese voto del bodisatva y la iniciación va y no te acuerdas, especialmente, si alguien se muestra enfadado contigo, o te dice palabras desagradables o se mete contigo. Cuando pasa esto, va y tu respondes con enfado, es muy fácil que aparezca el enfado cuando alguien te mira de determinada manera, así como la nariz en alto, así como menospreciándote, o su forma de hablar. Es muy fácil enfadarnos cuando no recibimos ese trato que nos agrada. En esos momentos tenemos que recordar que hemos prometido liberar a estos seres, liberarlos de los renacimientos inferiores y de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarlos a la iluminación. Tenemos que recordarlo en esos momentos y de esa forma no hay tiempo para el enfado, no hay ocasión para que surja la actitud egocéntrica, en realidad sería así. Por eso vamos a escuchar las enseñanzas.

Hay versos específicos de lo.jong en la oración de Lam.Rim en el *Lama Chopa*

Este tema que estamos hablando es lo.jong. El otro día iba a decirlo pero no lo acabé. En realidad todas las enseñanzas de Lam.Rim estamos hablando que son enseñanzas de lo.jong de la transformación del pensamiento. Pero hay específicamente el lo.jong diferenciando, pues de Lam.Rim o de una parte específica de Lam.Rim en la que se trara sobre lo.jong como por ejemplo en Lama Chopa despues de la sección de la bodichita y del Tonglen de tomar el sufrimiento y las causas del sufrimiento de los demás y entonces ofrecer todo nuestro mérito y felicidad y nuestro propio cuerpo, posesiones y méritos a los seres. Antes de eso hay una parte en la que se resalta el utilizar todas las condiciones favorables o desfavorables, utilizarlas en el camino a la iluminación como viene en el Lama Chopa y en el Lam.Rim. Se especifican estas enseñanzas o instrucciones de lo.jong.

¿Por qué no detienes el enfado que te hace renacer en el infierno?

¿Por qué no te enfadas con el enfado?

Quiero mencionar algo antes de que se me pase. Hay un verso, me parece que es del Bodisatvacharyavatara, creo, no recuerdo las palabras. El significado es, pero las palabras exactas. Puede que lo diga después o mañana.

Bodisatvacharyavatara (v.6.73) dice:

ད་ལྟོ་སྤྱི་སྤྱི་བསྐྱེད་འདི་ཙམ་ལའང་། །
བདག་གིས་བཟོད་བར་མི་བྱས་ན། །
དེས་ན་དམུལ་བའི་སྤྱི་བསྐྱེད་རྒྱ། །
ལྷོ་བ་ཅི་ལྟེ་བསྐྱེད་མི་བྱེད། །

DA TÄI DUG NGÄL DI TSAM LANG

Si no soy capaz de soportar

DAG GI ZÖ PAR MI NÜ NA

ni siquiera los sufrimientos del presente,

DE NA NYÄL WÄI DUG NGÄL GYU

¿por qué no controlo el enfado

THRO WA CHI TE DOG MI JE

que será la causa del sufrimiento infernal?

En la situación presente, que no podemos soportar la situación presente y nos enfadamos al estar así confinados. Estamos en una situación como claustrofóbica difícil y nos enfadamos no lo podemos soportar, si te enfadas, si te enfadas, ¿por qué no te enfadas con lo que te hace nacer en los infiernos que es el peor de los sufrimientos del samsara?, ¿por qué no te enfadas con el enfado?, ¿por qué no frenas el enfado que a fin de cuentas es el que te causa un renacimiento infernal?

Dado que el enfado hace que renazcas en el infierno y sufras, debes detener el enfado

¿Por qué no diriges tu enfado hacia el propio enfado que es la causa que conduce a esa situación infernal?, ¿por qué no paras el enfado que en verdad es lo que te está dañando? es el que te lleva al peor de los sufrimientos en el samsara, un renacimiento infernal. Porque realmente lo que estás experimentando ahora no es nada, para el enfado, que te hace renacer durante eones en el peor de las situaciones y experimentar un sufrimiento inimaginable. Por eso es por lo que el gran Bodisatvacharyavatara nos hace reflexionar al respecto. Perdonar, tengo una memoria muy mala, el verso creo que es el que dice:

Si no soy capaz de soportar ni siquiera los sufrimientos del presente porque no controlo el enfado que será la causa del sufrimiento infernal. Aquí Rimpoché lo que nos está diciendo es porque no frenamos el enfado que es el verdadero enemigo. El problema no es la persona, no está fuera, es tu mente, es

tu propio enfado. Por eso tienes que parar el enfado que es el que provoca esos sufrimientos, *wau*, es genial lo que dice Shantideva en este verso del Bodisatvacharyavatara, pero simplemente quedarte en no me gusta esto, no me gusta esto y enfadarte sin más y no hacer nada pero pregúntate. ¿Quieres nacer en los infiernos?, ¿te gustaría?, pues no. ¿Y qué causa ese renacimiento? el enfado por lo tanto corta con el enfado es muy lógico. Está bien que recordéis este verso y que podáis recordar pero el significado es lo que he estado diciendo. El verso que comenta Rimpoché es el 73 del capítulo del 6º del Bodisatvacharyavatara que es el que os he leído antes entonces realmente es algo importante, muy importante recordar esto.

Regocíjate de la felicidad de los demás en vez de sentir envidia

La envidia, una manera incorrecta de pensar, te vuelve loco

Los problemas en nuestras relaciones cuando tenemos mucho apego hacia alguien, debido a ese apego sobre la base de la actitud egocéntrica muy arraigada. Entonces generas apego hacia una persona ya sea tu amigo, amiga, tu marido, tu esposa o quién quiera que sea. Incluso el maestro, cualquiera, si por ejemplo ves que alguien se está dirigiendo hacia esa persona hacia la que tu sientes apego, le están hablando, le invitan a una comida, cualquier cosa o sonrío a otra persona cuando ves a esa persona hacia la que tienes apego, tu amigo o marido o esposa quien quiera que sea. Que sientes ese apego que tienes una relación cercana, cuando ves que alguien se comporta de esa forma, entonces te vuelves loco, tú mismo te pones en esa categoría de persona loca, descontrolada, por no pensar adecuadamente. Por un concepto erróneo entonces tú mismo te provocas la locura.

En lugar de lanzar una bomba para hacer que otros no existan, ¡regocíjate!

Piensa como mi felicidad es importante, así como yo deseo, necesito felicidad todos los seres necesitan felicidad. Igual de importante que mi felicidad es la felicidad de los demás, tienes que pensar eso. Todos los seres quieren y necesitan ser felices, entonces regocíjate, regocíjate de que obtengan esa felicidad. Él, ella que está recibiendo la felicidad de tu amigo o de esa persona a la que sientes apego. Entonces piensa *guau* que maravilloso es, te alegras de eso, que maravilloso es. Te regocijas esa persona necesita felicidad, exactamente igual que yo, *guau* que maravilloso es que esté obteniendo esa felicidad, te regocijas, que maravilloso es así. En vez de sentir celos o envidia, en vez de responder como lanzándole una bomba o un hacha o algo para destrozarse a esa persona a esa persona que está recibiendo esa ayuda o ese trato amable de tu amigo, de tu marido, de tu mujer etc. En vez de destrozarse con una bomba a esa persona y aniquilarla y que no exista, te regocijas de que reciba esa felicidad.

Por lo menos sé un buen ser humano con un buen corazón

Porque si actuamos queriendo aniquilar a esa persona, eso realmente no es de un buen ser humano. Incluso puede ser un buen ser humano como su santidad el Dalai Lama siempre nos enfatiza, aunque no seas budista y no aceptes el karma las vidas futuras, puedes tener un buen corazón, puedes tener un corazón bondadoso. No algo profundo sino un corazón cálido y bondadoso, que piensa en los demás, que se preocupa por los demás, por el sufrimiento de otros y por la felicidad de los demás. Que te preocupas por el sufrimiento de otros, que deseas que no lo tengan y que deseas que sean felices. El buen corazón, el karma, las vidas futuras, las vidas pasadas, aunque no tengas esa comprensión profunda pero aun así claro que puedes tener un buen corazón como tantas personas realmente en Occidente tienen. No saben nada de budismo, no saben nada de las vidas pasadas y futuras no conocen el dharma ni del karma pero tienen un buen corazón y quieren ayudar y cuando ven que alguien no tiene dinero para viajar o no tiene comida cuando ven cualquier circunstancia así difícil enseguida quieren ayudar. Cuando tienen problemas físicos enseguida, hay mucha gente de buen corazón que quieren naturalmente ayudarlos.

En el pasado hace muchos años ya en la época de los hippies, cuando aquí era la gompa antigua, cuando Lama Yeshe y yo estábamos en la gompa antigua, había muchos jóvenes que traían ofrecimientos. No entraban a la habitación, subían por las escaleras y dejaban en la puerta sus ofrecimientos, no dejaban ni siquiera el nombre, eso indica que no estaba el ego involucrado diciendo yo que se enteren que he sido yo. Dejaban ahí su ofrecimiento de comida o lo que fuera, realmente gente con una mente muy pura, no con un gran ego, no con ese gran ego de se enteren que he sido yo, y había realmente muchas personas así. Regójate.

Regocijarse de la felicidad de los demás se convierte en dharma

Piensa *wau* que maravilloso es que estás personas reciban felicidad. Igual que yo necesito ser feliz y es muy importante para mí, también para esa persona que esta recibiendo atención de esa persona a la que yo tengo apego, también necesita felicidad. Ese trato amable de tu marido, de tu esposa, de tu amigo *wau* que bueno que bien que maravilloso es. Entoces eso se vuelve dharma si te regocijas y así acumulas méritos por eso he puesto este tema del regocijo como uno de los temas a trabajar en los proyectos de educación universal. Para ello lo primero es pensar en la bondad día a día de todos los seres incluyendo la bondad de los animales y de los seres humanos. Si hay bondad significa que no vas a dañar, solo ayudar, que tu acción entoces se vuelve una acción beneficiosa que va a ayudar tanto como puedas. El regocijo no sé si es el segundo o el tercero, la importancia de regocijarte.

Regocijarte hace feliz tu mente y te hace sonreír y eso hace felices a otras personas

Si ves a alguien en la carretera con un coche muy caro, ¿cuál es un coche muy caro? Rolls Royces, Mercedes, Lamborghini, si tú ves a alguien en la calle con esos coches tan largos, tan largos no sé como se llaman estos coches tan largos, *ah* limusinas. Las limusinas no tienen ducha dentro, las limusinas

no tienen todavía ducha dentro, quizá tienen servicio no estoy seguro, tampoco tienen cocina. Si ves a alguien que lleva una limusina piensas *wau*, que maravilloso que tengan esa limusina, que maravilloso que puedan ser felices. Si lo que ellos querían era ese coche pues que lo tengan *wau*, que maravilloso que tengan esa limusina y si piensas así acumulas tantos méritos y entonces esa mente se convierte en dharma. Sentirte feliz de la felicidad de otros se convierte en dharma. Han conseguido lo que querían, ¿comprendes? y te sientes feliz. Si alguien tiene un apartamento precioso, magnífico, con piscina y con todas las cosas bonitas que te puedes imaginar, piensa *wau*, que maravilloso es, que maravilloso es que estas personas hayan conseguido lo que querían, esa casa tan magnífica, que hayan conseguido eso que les hace ser felices. Que maravilloso es, y te sientes feliz por ellos, emocionalmente tu mente no se vuelve como algo duro como una roca si no al revés, se vuelve algo suave como el algodón y feliz. Te sientes feliz, tienes que darte cuenta, o sea psicológicamente tú necesitas ser feliz y con esta actitud, mantienes tu mente feliz en vez de depresiva, triste, dura como una roca, no eres feliz y tampoco los otros son felices y tu mente se vuelve como una roca nadie puede disfrutar. Cuando alguien conoce a un chico o una chica lo que ellos querían, pues te alegras, o que maravilloso que se junten y que sean felices, bueno han logrado lo que querían. Y entonces si reaccionas así tu mente es muy libre, muy feliz, puedes sonreír, puedes sonreír a todos en vez de sentirte así como oscuro, contraído y triste, no con una cara con una expresión oscura y así como contraído y que no puedes. Al revés, cuando te regocijas de la felicidad de otros *wau*, te sonríes y al caminar puedes ir feliz y también ayudar a otros a que sean felices cuando tu sonríes.

Tu mente produce felicidad

Incluso aunque no creas en el karma, no tengas todo ese conocimiento de educación profunda todas estas cosas son cosas pequeñas que psicológicamente *wau* te hacen sentir tan bien, tan feliz, esas pequeñas cosas. Pequeñas cosas que hacen que se vuelvan dharma porque lo que tú quieres es la felicidad. Si lo que quieres es la felicidad entonces por qué no actúas de esta forma, por qué no transformas así tu mente, si quieres ser feliz, la felicidad, la felicidad viene de tu mente. Tiene que venir de tu mente, la felicidad no viene de fuera viene de tu mente, tú tienes que lograr la felicidad de tu mente.

No tienes que gastar un billón de dólares para ser feliz

Cuando sales a la ciudad, cuando vas a hacer compras, aunque no tengas que comprar nada, caminas por la ciudad, con cualquier cosa que veas te regocijas, hay muchísimas cosas para regocijarte, muchas cosas para sentirte feliz, para regocijarte. Cuando la gente está disfrutando una buena comida en los restaurantes, comiendo lo que quieren, piensa *wau*, que maravilloso estar en esa situación, están disfrutando, regocíjate. Continuamente tienes muchos motivos de regocijo, por eso continuamente tu puedes hacer que tu mente esté feliz mediante el regocijo. Puedes ir a la ciudad, a la playa, alégrate, practica el regocijo y así tu mente estará muy muy feliz. No tener esa expresión así como triste, infeliz mostrando ese rostro a todos, sino tener una mente y una expresión feliz,

brillante, resplandeciente y así es tan fácil. Tú mismo crear tu felicidad, hacer que seas feliz y no tienes que gastar billones, millones de dólares, pagar un montón de dinero para tu felicidad pagar millones, billones de dólares para aprender de otros como ser feliz.

Cuando no sientes envidia, tu mente es libre

Es algo que lo puedes hacer tú mismo regocijándote de la felicidad de otros y así no sientes celos, no sientes envidia, tu mente es feliz, tu mente es libre, no congelada, es un juego de palabra entre libertad y congelarse que en inglés es muy parecido. Entonces regocíjate, *wau* imagínate que maravilla el poder, hay tantas cosas, tantos motivos de regocijarse. Hay muchas cosas hermosas que suceden, cosas que los seres desean y lo logran. Entonces regocíjate y así acumulas tanto karma positivo, tantos méritos, y eso hace que tus deseos se satisfagan, estás creando las causas, estás creando un buen karma para el éxito para lograr lo que tú quieras en esta vida. Y no solo en esta vida sino durante cientos, miles, millones de vidas, mejorando más y más te aproximas a la iluminación, bueno quería mencionar esto antes de que se me olvidara, sobre la importancia del regocijo.

La ignorancia hace que la gente cometa errores

En vez de enfadarte, piensa que la comete errores por su ignorancia

Por favor prestad atención ahora a lo que os digo, por ejemplo, en los centros o en realidad en cualquier sitio, ya sea que estés en casa o en el lugar de trabajo si alguien comete algún error, no sabe cómo dirigir algo, comete errores en su centro de meditación en la gestión, ya sea el director o quien quiera que tiene una responsabilidad comete algún error. Si tú te enfadas, esta persona no tiene ni idea de lo que está haciendo y cuando ves que la persona lo está haciendo tan mal y te enfadas pero sabes entonces lo que tienes que pensar es "esa persona está cometiendo esos errores debidos a la ignorancia" la persona que tiene ignorancia por tanto comete errores, si piensas así, entonces no surge el enfado, es por la ignorancia, es debido a la ignorancia.

Cuando piensas que alguien comete errores por su ignorancia, se convierte en objeto de compasión

La persona comete errores entonces cuando piensas así te surge esa compasión, esa lástima, dándote cuenta de que comete errores por su ignorancia, no sabe por tanto gestionar esa compañía o ese centro. Esa persona se vuelve objeto de compasión, porque te das cuenta de que es debido a su ignorancia que comete esos errores si piensas así, la persona se vuelve objeto de compasión, no de enfado. *Wau* eso es muy importante, muy importante, darte cuenta de que es por la ignorancia excepto quizá personas que practican el dharma, en verdad, la mayoría de la gente no piensa de esa forma. No piensan que es debido a la ignorancia, simplemente piensan que la persona es mala, es negativa *wau*, es muy mala. No, piensa eso, esa es una idea, si reflexionas de esta forma no te enfadas, más bien esa persona se vuelve objeto de tu compasión y te sientes que necesitas ayudar a

esa persona, a corregir a esa persona, que necesitas ayudar a esa persona en vez de enfadarte ayudar a esa persona a reducir la ignorancia.

Su Santidad dijo que aunque alguien cometa errores en un trabajo, en otro es experto

Su Santidad el Dalai Lama dijo en una ocasión, creo que cuando le invitaron a Nueva York, estaba Lady Gaga con él y tuvieron una entrevista. También había otra mujer, no sé muy bien quien era, Lady Gaga llevaba esos pantalones llenos de agujeros en las rodillas y demás (risas). A Su Santidad no le habían informado que esos pantalones eran modernos, por supuesto Su Santidad no suele ver a mucha gente así con pantalones con agujeros. También había otro señor que presentó a Lady Gaga a Su Santidad, Lady Gaga creo tiene 80 millones, no 26 millones, dice Roger. Lady Gaga tiene 26 millones de seguidores, imaginaos. Tubten Jimpa, el traductor de SSDL, señalaba los pantalones de Lady Gaga llenos de agujeros, no sé qué le respondió Lady Gaga, cuando Su Santidad le preguntó extrañado. Y luego estaba en una reunión de alcaldes o gobernadores de las diferentes ciudades que pidieron consejo a SSDL de cómo dirigir un país o una ciudad o cómo gestionar una ciudad, mejorar ese trabajo. Era una reunión de todas estas personas y estaba Su Santidad y Lady Gaga cada vez que Su Santidad decía compasión y demás ella también creo que estuvo hablando sobre la compasión. Luego Su Santidad básicamente lo que decía que la gente que está trabajando en las diferentes administraciones que a veces cometen errores porque no conocen bien sus trabajos pero que aunque cometan errores en unos aspectos de su gestión, en otras áreas son expertos, es decir, aunque cometan errores en algunos aspectos sin embargo en otras áreas son muy expertos. Eso es lo que Su Santidad señaló y luego creo que Lady Gaga estuvo hablando sobre la compasión entonces pensé que sería mejor que el trabajo lo desempeñaran personas expertas, bueno eso es simplemente algo que ha salido así como preliminar.

Tú eres el creador del samsara y tú eres el creador de la iluminación

Comencé la motivación del *Bodisatvacharyavatara* (v. 5.17):

གང་གིས་ཚོས་ཀྱི་གཙོ་བོ་མཚོགས།
སེམས་ཀྱི་གསང་འདི་མ་ཤེས་ན།
བདེ་ཐོབ་སྐྱུག་བསྐྱེད་གཞིམ་འདོད་ཀྱང་།
དེ་དག་དོན་མེད་གྱི་ནར་འབྲུམ།

GANG GI CHHÖ KYI TSO WO CHHOG

Los que no entienden este misterio de la mente,

SEM KYI SANG DI MA SHE NA

que es el gran principio del dharma,

DE THOB DUG NGÄL ZHOM DÖ KYANG

vagan sin ningún propósito,

DE DAG DÖN ME GYI NAR KYAM

aunque deseen lograr la felicidad y superar el sufrimiento.

Como mencioné este verso del Bodisatvacharyavatara al comienzo de la meditación, *los que no entienden el misterio de la mente que es el gran principio del dharma vagan sin ningún propósito aunque deseen lograr la felicidad y superar el sufrimiento* es el verso 17 del capítulo 5. Entonces en nuestras vidas la felicidad y el sufrimiento viene de tu mente. viene de tu mente, no viene de fuera, eso es el pensamiento básico que el Bodisatvacharyavatara nos señala, especialmente en este verso, eso es por lo que tenemos que cuidar nuestra mente. Meditación quiere decir cuida tu mente. Practicar el dharma quiere decir cuida tu mente.

བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་ཏེ། །
བདག་ཉིད་བདག་གི་དྲ་ཡང་ཡིན། །

DAG NYI DAG GI GÖN YIN TE

Tú eres tu guía,

DAG NYI DAG GI DRA YANG YIN

pero también eres tu propio enemigo.

Haz que sea beneficioso para ti y para los demás, cuida tu mente como Buda dijo: *Tú eres tu guía pero también tú eres tu propio enemigo, tú eres tu gurú y tú eres tu enemigo*”, es decir tu eres el creador del samsara de los océanos de sufrimiento samsárico pero también tú eres el creador de la iluminación de tu mente. No es nada de fuera, tu mente en cada momento de la vida está creando felicidad y tu mente así está creando los diferentes problemas de tu vida cotidiana, dependiendo de cómo tú pienses.

Si no sigues los consejos del lo.jong, te volverás loco

Como varios ejemplos que he venido dando, dependiendo de tu mente vas a experimentar siempre felicidad o no. Por supuesto si no quieres estos consejos y quieres permanecer siempre enfadado, enfadado, volviéndote a ti mismo loco, acortando tu vida, incluso que te puede conducir incluso al suicidio. Cuando tienes un gran enfado haciendo que tu vida sea una pesadilla, una noche oscura sin sol, sin luna etc. Volviendo tu vida algo muy oscuro en vez de ser una vida resplandeciente como el sol que tanto las personas como los animales disfruten de tu presencia y que puedes ofrecer felicidad a todos. Como su santidad el Dalai Lama, que puede estar compartiendo una hora y media hablando con las personas y todos se sienten tan felices, esos cientos de miles de personas que acuden a sus charlas, recuerda eso. Y que cuando recordamos eso una y otra vez te sientes tan tan tan feliz y se sienten felices.

Felicidad y sufrimiento dependen de cómo piensas

Todo depende de tu mente, pensar de forma equivocada o de pensar de una forma positiva. De una forma negativa vienen todos los problemas y sufrimiento pero si piensas de forma positiva entonces

de ahí viene toda la felicidad y tienes, no solamente tú experimentas felicidad sino que otros también la van a experimentar y eso es por lo que necesitamos la meditación y la práctica del dharma.

Necesitas crear las causas de felicidad mientras todavía respiras

Sobre las bases del lo.jong de la transformación del pensamiento, que como he mencionado en verdad todo el Lam.Rim es lo.jong, transformación del pensamiento. Además de las citas que en la última charla mencionó el 7º Dalai Lama Gyalwa Kelsang Gyaltsso, aquí hay otra, creo que es del Bodisatvacharyavatara que es de un verso que dice: *Si mientras tienes la libertad no utilizas esa libertad para lograr la felicidad que perdura entonces cuando la continuidad de tu aliento cese será difícil ser feliz.*

དབང་རང་ལ་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་འདིར། །
གཏན་བདེ་བའི་བཅའ་ས་མ་ཟེན་ན། །
དབྱུགས་འགོ་འོང་རྒྱ་བ་ཆད་པའི་ཚེ། །
སེམས་བདེ་འོངས་བ་འགྱུར་བ་དཀའ་མོ་གདའ། །¹

WANG RANG LA YÖ PÄI NÄ KAB DIR
Si, mientras eres libre,
TÄN DE WÄI TSÄN SA MA ZIN NA
no logras la base para una felicidad duradera,
UG DRO ONG GYU WA CHHÄ PÄI TSHE
cuando la continuidad de la respiración se detenga,
SEM DE ONG WA GYUR WA KA MO DA
será difícil para la mente ser feliz.

Si ahora que tienes la libertad no estableces o logras o realizas las causas de felicidad perdurable de las próximas vidas y la felicidad más allá del samsara y la felicidad inmaculada de la iluminación. Es decir toda la felicidad, si no eres capaz de lograr esas causas de esa felicidad a nivel último, si no creas esas causas de esa felicidad a nivel último las bases, las causas para esa felicidad hasta la iluminación, cuando cese la respiración, cuando tu aliento deje de salir y de volver, es decir, exhalar e inhalar, cuando la continuidad de la respiración cese, ese exhalar e inspirar, cuando eso cese, entonces, cuando llegue ese momento ya será difícil que tu mente sea feliz o que crees las causas de la felicidad.

¹Este verso fue encontrado en མི་རྟག་པ་སྐོམ་ཚུལ་གྱི་བསྐབས་བྱ་ཚེགས་སུ་བཅད་པ་ Verses of Advice for Meditating on Impermanence de Gunthang Tenpai Dronme, pero la última línea es diferente de cómo fue recitada por Rimpoché:

དབང་རང་ལ་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་འདིར། །
གཏན་བདེ་བའི་བཅའ་ས་མ་ཟེན་ན། །
དབྱུགས་འགོ་འོང་རྒྱ་བ་ཆད་པའི་ཚེ། །
རང་ཅེ་བྱ་གཏོལ་མེད་དུས་ཤིག་འོང། །

También utilizo otro verso que dice: *mientras tienes la libertad si no creas las causas para toda la felicidad* en vez de *eso* yo suelo decir: mientras todavía estás respirando, en vez de decir hasta que muera de aquí a la muerte hay un cierto número específico de inhalaciones y de exhalaciones. Si no consigo crear las causas y la base de la felicidad, las causas de la felicidad, recordar la felicidad hasta la iluminación cuando todavía se mantiene esta continuidad de la respiración cuando esa continuidad de la respiración cese será difícil que tu mente sea feliz. Aquí lo que nos está diciendo es que ahora tenemos esa oportunidad los que estamos vivos tenemos porque todavía se mantiene la respiración. Si eres capaz de realizar crear las causas, las bases de la felicidad para siempre hasta la iluminación, si puedes crear esas causas de esa felicidad, es decir practicar el dharma, la virtud acumular virtud mientras se mantenga la respiración, tu mente será feliz. Cuando llegue la muerte, cuando cese la respiración tu mente estará feliz si has practicado de esta forma, si has tenido una buena vida, si has practicado bien el dharma. Es muy importante no desperdiciar tu vida como yo os he mencionado anteriormente cuando hablamos de la felicidad de vidas futuras no nos referimos a una sola, sino vidas futuras y la liberación del samsara y la felicidad a nivel último para siempre o la felicidad inmaculada para siempre, de la Iluminación eso depende de cómo vivas día a día de cómo pienses. Cuando hablo de cómo vivas tu vida me estoy refiriendo a lo que pasa con tu mente a la forma en que piensas, cómo está funcionando tu mente en lo cotidiano, cuál es la motivación si en tu mente está presente una motivación positiva o negativa, todo va depender de eso dependiendo de la motivación presente en tu mente así va a ser tu vida así vas a comportarte, dependiendo de cómo estés pensando ya sea positivo o de una forma negativa.

Mantén tu mente feliz con la devoción al gurú, la renuncia, la bodichita y la visión correcta

Como el ejemplo que di al comienzo, proteger que tu mente no se vuelva negativa sino que tenga una forma positiva de pensar especialmente frente a la adversidad a los diferentes problemas. Mantener tu mente positiva como he mencionado al principio, porque si tú estás practicando el Lam.Rim, estás creando toda esa felicidad con tu mente, la mente del pensamiento de devoción al maestro espiritual, consciente de que es todos los budas. Así estas creando las bases de las causas de todos los niveles de felicidad hasta la iluminación y con la renuncia, con la mente de renuncia al samsara, estás creando todas estas felicidades especialmente cuando hay bodichita en tu mente *wau*. No solamente estás creando la causa de la felicidad hasta la Iluminación para el beneficio propio sino que estás creando las causas de felicidad de los innumerables seres infernales, pretas, animales, humanos, suras y asuras, todos y cada uno de los seres, para liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico y lograr la felicidad inmaculada gracias a tu bodichita, *wau wau*. Y con la vacuidad liberarse para siempre del samsara, de los océanos de sufrimiento samsárico, liberarse, mucha gente que sufre de depresión durante años conozco algunos casos, algunos estudiantes que tienen esas depresiones tan profundas durante muchos años *wau*. O por ejemplo que el marido se va con otra persona porque ya no disfruta con la mujer y va buscando a otra, todos los sufrimientos que esto conlleva. O los sufrimientos estos que te acompañan toda la vida cuando a lo mejor no tienes todos los miembros,

por ejemplo te faltan las piernas, los brazos o hay algún tipo de desequilibrio o cuerpos con grandes deformidades, una gran cabeza. En la India vi en una ocasión en el Ganges una persona que tenía una cabeza muy muy grande, pero su cuerpo era increíblemente pequeño, y estaba ahí mendigando, imaginaos esos increíbles sufrimientos el poder liberarte para siempre totalmente de estos increíbles sufrimientos esto es gracias a la vacuidad, *wau*, porque es lo que directamente cesa los oscurecimientos tanto burdos como sutiles. Es solamente a través de la sabiduría que percibe la vacuidad, no mediante la bodichita que por supuesto ayuda pero no cesa directamente los oscurecimientos, esto sin ni siquiera mencionar sobre el tantra, las causas de felicidad. Bueno lo vamos a dejar aquí, lo dejamos aquí.

Dedicaciones

Dedicación para generar la bodichita

Debido a los méritos del pasado presente y futuro acumulado por mí por los innumerables seres y budas que la bodichita que es fuente de toda felicidad y éxito incluyendo la iluminación, la felicidad para nosotros y los seres, que pueda ser generada en el corazón de todos los seres y en el nuestro propio y la que ya ha sido generada que aumente.

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 realizar 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.

Samsara y nirvana carecen de un átomo de naturaleza inherente mientras que causa y efecto y el surgir dependiente son infalibles solicito tus bendiciones para discernir el significado de pensamiento de Nagarjuna que estos dos son complementarios y no contradictorios

Dedicación por los enfermos

Y ahora dedicamos especialmente para aquellos que están enfermos especialmente en relación a los que contraído el coronavirus especialmente en Estados Unidos y en los diferentes lugares. Tantos miles de muertos que están acaeciendo cada día en los diferentes países, Italia, China etc. 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 los seres enfermos donde quieran que estén puedan liberarse de la enfermedad para siempre y que nunca jamás experimenten la enfermedad, y lo voy a recitar tres veces, especialmente pensando en estos que han contraído el virus.

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.

Entonces que todos aquellos que están enfermos 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 todos aquellos que están enfermos que nunca jamás renazcan en los reinos inferiores, que puedan recuperarse rápidamente de todas sus enfermedades, especialmente el coronavirus y aquellos que tienen el karma pero todavía no están enfermos, los que todavía tengan el karma para enfermar que también se vean libres de la enfermedad y todos sus deseos tengan éxito en ellos inmediatamente. Es decir que sus deseos se satisfagan de acuerdo con el sagrado dharma y de esta forma todo se vuelve virtud y que gracias a generar la bodichita se deje de dañar a los innumerables seres y pensemos solo en beneficiar a los seres, y así con la mente de la bodichita que cualquier acción de cuerpo palabra y mente se vuelva causa de iluminación y puedan lograr la iluminación tan rápidamente como sea posible.

Dedicación por los muertos

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulado por mí y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas que todos aquellos que han fallecido por diferentes causas ya sea infartos, diabetes, cáncer, accidente, etc. Y especialmente aquellos que han fallecido por el coronavirus que nunca jamás renazcan en los reinos inferiores y los que están en esos reinos

inmediatamente se vean libres de los mismos y puedan nacer en tierras puras donde puedan lograr la Iluminación o al menos obtener un perfecto renacimiento humano. Encontrar enseñanzas Mahayana y al maestro Mahayana perfectamente cualificado que revela el camino inequívoco a la Iluminación y llevando a cabo aquello que complace más a la sagrada mente del amigo espiritual que pueda lograr la iluminación tan rápidamente como sea posible.

Dedicación de los versos de *La guirnalda preciosa* de Nagarjuna

Vamos a recitar la dedicación de *La guirnalda preciosa* de Nagarjuna los versos que dice: Sin que nadie se interponga que pueda ser siempre objeto de disfrute para los seres de acuerdo a sus deseos como lo son la tierra, agua, fuego, viento, plantas medicinales y los árboles. Es decir que yo pueda ser utilizado por los seres, que ellos puedan disfrutar de mí completamente sin resistencia con total libertad igual que usan el agua, la tierra, el viento, el fuego, las medicinas. Y luego como ese fuego, esa madera, esos troncos que utilizan para calentarse en lugares aislados, sí, en los bosques, en lugares aislados. Y también este otro verso que recibí de S. S. Dalai Lama: *De la misma forma que tú te estimas a ti tanto, pensando soy lo más importante mi felicidad es lo más importante, bueno pues con esa misma actitud querer a los seres, mantener, reconocer lo preciosos que son y entonces desear esa felicidad para ellos de la misma forma que me considero lo más precioso, lo más querido que considere a los seres mucho más queridos o importantes que yo. Es decir que todos los sufrimientos, desgracias vienen del yo, bueno pues renunciamos al yo, lo soltamos y entonces toda la felicidad de los tres tiempos pasado, presente y futuro todas las buenas cosas en realidad nos viene de los demás incluso Buda, Dharma, Sanga, viene de los demás. Por eso estimamos a los demás como lo más importante el verso dice: *Que pueda querer a los seres como a mi propia vida, que pueda quererlos más a que a mí mismo, que sus negatividades maduren en mí y todas mis virtudes sin excepción maduren en ellos.* De hecho esta parte final es la que ahora está Rimpoché está preguntando como se dice, que es lo que viene próximo. Que el sufrimiento de los seres, que todo el sufrimiento de los seres pueda madurar en mí. Meditar en eso por favor, que todo el sufrimiento de los seres madure en mí. Eso significa todos los sufrimientos, todos los resultados incluyendo, empezando por el de los infiernos medita en ello.*

Que pueda siempre ser usado por los seres

SA DANG CHHU DANG ME DANG LUNG

Como la tierra, el agua, el fuego y el viento,

MÄN DANG GÖN PÄI SHING ZHIN DU

las medicinas y la leña de los bosques

TAG TU SEM CHÄN THAM CHÄ KYI

que pueda siempre ser objeto de disfrute de los seres

RANG GAR GAG ME CHÄ JAR SHOG

como ellos deseen y sin ninguna resistencia.

Considerar a los seres como lo más precioso

SEM CHÄN NAM LA SOG ZHIN PHANG

Que pueda querer a los seres más que a mi propia vida.

DAG LÄ DE DAG CHHE PHANG SHOG

Que los seres me consideren como lo más querido.

DAG LA DE DAG DIG MIN CHING

Que todas sus negatividades maduren en mí.

DAG GE MA LÜ DER MIN SHOG

Y todas mis virtudes maduren en ellos.

Permanecer en el samsara para el beneficio de los seres

JI SI SEM CHAN GA ZHIG KYANG

Mientras que haya seres en cualquier lugar,

GANG DU MA DRÖL DE SI DU

que no hayan sido liberados (del samsara),

DE CHHIR LA NA ME PA YI

aunque yo haya logrado la iluminación,

JANG CHHUB THOB KYANG NÄ GYUR CHIG

pueda yo permanecer (en el samsara) para el beneficio de los seres.

Dedicación para sellar los méritos con la vacuidad

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

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

JAM PÄL PA WÖ JI TAR KHYEN PA DANG

Así como el valeroso Manjushri y Samantabhadra

KÜN TU ZANG PO DE YANG DE ZHIN TE

comprendieron la realidad tal como es,

DE DAG KÜN GYI JE SU DAG LOB CHHIR

yo también dedico estos méritos de la mejor manera,

GE WA DI DAG THAM CHÄ RAB TU NGO

para poder seguir su perfecto ejemplo

DÜ SUM SHEG PÄI GYÄL WA THAM CHÄ KYI

Dedico todas estas raíces de virtud

NGO WA GANG LA CHHOG TU NGAG PA DE
con la dedicación alabada como la mejor
DAG GI GE WÄI TSA WA DI KÜN KYANG
por los victoriosos así idos de los tres tiempos,
ZANG PO CHÖ CHHIR RAB TU NGO WAR GYI
para poder realizar buenas acciones.

Dedicación para que se cumplan los deseos de Su Santidad

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

JIG TEN KHAM DIR PHÄN DE MA LÜ PA
Joya que concedes y colmas los deseos,
GANG LÄ JUNG WÄI SAM PHEL YI ZHIN NOR
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!