

Enseñanzas sobre transformación del pensamiento en tiempos del COVID-19

Vídeo 28: Todos necesitan cuidar y subyugar sus mentes

Por Lama Zopa Rimpoché

Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal

14 de Mayo de 2020

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,
en el Monasterio de Kopan, 14 de Mayo de 2020

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

Pendiente revisión definitiva.

© FPMT Inc., 2020

Todos necesitan cuidar y subyugar sus mentes

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

No te limites a escuchar las enseñanzas de lo.jong y que luego se esfumen

Antes de continuar con el tema que empezamos sobre la muerte y la impermanencia, la última vez mencioné algunos puntos de lo.jong o algunos aspectos de la transformación del pensamiento, quiero enfatizarlo para curarme de que no es simplemente un bla, bla, bla, sino para que nos demos cuenta de que esto de transformar el pensamiento es algo muy serio. Lo mencionamos la última vez, algunos estudiantes me han escrito, me han escrito expresando que les ha ayudado mucho estas enseñanzas, estos consejos de la transformación del pensamiento, especialmente por ejemplo, los consejos que daba cuando uno es un director o un líder de un proyecto de un país, y experimenta muchos problemas, pues esos consejos que di en relación a esos problemas, les ha sido muy beneficioso. No es como por ejemplo, oímos algo, comes una comida preciosa y defecas, pero no se queda nada, como algo muy caro , una comida muy cara, muy exquisita pero nada, la defecas y va todo a la fosa séptica y ya está, y no queda nada. Las enseñanzas no tienen que ser así, que no queden en tu mente, tiene que ver, comprender el aspecto práctico para nuestra vida, entonces por eso quiero resaltarlo antes de que se me pase.

Como dijo Shakya Gelong, el monje completamente ordenado Shakyamuni, creo que era el séptimo Dalai Lama, Lozang Kelzang Gyatso. Lozang Kelzang Gyatso, sus palabras, la verdad es que sus escritos del séptimo Dalai Lama son muy profundas, son increíbles, por eso quiero compartirlo con vosotros. ¿Primero lo leeré en tibetano?: *Nyön mong dung kyi drub päi shen no ru.*

La gente muere por diferentes causas

Quizá antes de entrar directamente en esta cita del séptimo Dalai Lama, como suelo decir, señalar al principio, por ejemplo, en Estados Unidos, la gente que muere por infarto es increíble, es un altísimo número pero no es muy conocido, es decir, cada año hay muchísima gente que muere, cada año, cada mes, por supuesto el infarto no es una enfermedad contagiosa, ahora no sé exactamente el número de fallecidos, cada año por infarto. ¿Tú lo recuerdas?

Ven Roger: No lo recuerdo.

Rimponché: Por esas causas, pero son muchos los que cada año mueren por esas causas, por enfermedades del corazón o por infartos, y por supuesto si además tenemos en cuenta los que mueren por cáncer o por exceso de alcohol, o accidentes de coches, ebrios o por otro tipo de accidentes, jóvenes, mayores, de todas las edades, normalmente es lo que sucede, y ahora por supuesto esta enfermedad contagiosa del virus que tanta gente ha contraído en todo mundo, China,

Italia, y en otros países, especialmente ahora, Estados Unidos y son cientos de miles los que mueren, ¿Cuántos mueren al día?.

Ven Roger: 650.000 en América, en Estados Unidos.

Rimponché: 650.000, 650.000 personas mueren en América.¹

Cuando no piensas en la muerte, la mente está totalmente distraída afuera

Para los que han encontrado el dharma ayuda, es una ayuda, te ayuda a practicar el dharma, porque principalmente nuestra mente, nuestros sentidos y consciencias principales están completamente distraídos por los objetos de los sentidos, por los diferentes placeres de los sentidos, completamente volcados hacia fuera, distraídos por amigos, enemigos, los placeres de esta vida, incluso aunque hayas encontrado el dharma y puedes recitar algún mantra, como OM MANI PÄDME HUM, pero aunque puedas hacerlo, no te das ese espacio, esa libertad, ese tiempo, no te das esa libertad a ti mismo y tu vida sigue bajo el control del pensamiento egocéntrico, de la ignorancia, *timug tendzin marigpa*, aferramiento al yo como real y al resto de los fenómenos y así nos volvemos esclavos del apego, del enfado, nos volvemos esclavos, sirvientes de estas emociones negativas, no nos damos esa libertad y somos esclavos de nuestra ignorancia y de nuestros engaños, y así toda nuestra vida transcurre.

La mente viene hacia dentro cuando piensas en la muerte

Y lo único cuando piensas en la muerte, piensas en tu muerte, solo eso, no en la muerte de los demás, solo cuando piensas en tú muerte, entonces la mente se puede volver para dentro. Hasta entonces siempre estamos volcados y entretenidos con la mente hacia fuera, especialmente cuando piensas ¡*buu!* la muerte puede llegar este año, este mes, esta semana, es cuando miras hacia dentro, y entonces te planteas las cosas buenas de tu vida, es cuando quieres practicar bien, y te das cuenta has desperdiciado tanto tiempo dejándote arrastrar por el karma negativo, siendo el esclavo del karma negativo, es como si fueras utilizado, eres como si fueras las escobas para barrer que utiliza el ego, el pensamiento egocéntrico, es decir, estamos utilizados por el apego, continuamente, pero no nos damos cuenta, no lo reconocemos, estamos completamente alucinados, solamente cuando piensas en la muerte, cuando te das cuenta de la continuidad de la vida, que no hay un fin, tras la muerte la mente continua, entonces solo hay dos opciones, o un renacimiento afortunado o desafortunado, es decir como un ser de transmigración feliz o de sufrimiento, así vamos a renacer.

Entonces lo que hagas con tu vida por supuesto es algo que tienes que plantearte, es algo que tienes que reflexionar, porque todo depende de tu mente, hay que examinar nuestra propia mente, solamente en esos momentos, cuando llega el momento de la muerte, pero ya no hay tiempo, se acabó, lo precioso que era, *buu*, lo precioso de esa vida humana, se fue, se desperdició, no solo se

¹ El número de muertes en el mundo al 14 de mayo de 2020 fue de aproximadamente 320.000, mientras que el número de muertes en EE.UU fue de aproximadamente 86.500.

gastó, sino que se ha ido del todo. La comida deliciosa, muy deliciosa, muy deliciosa y quizá incluso cara, pero va y resulta que ya te la has comido y va y te mueres, por ejemplo así, no solo malgastas tu vida, tu mente bajo el control del pensamiento egocéntrico y del apego a esta vida, de esa forma tus acciones se vuelven karma negativo.

Y no te despertaste a tiempo, has estado dormido, completamente distraído por las cosas de esta vida, por esto y por aquello, buscando los placeres de esta vida, así con todo lo que haces en el mundo, siempre es así, y no te da tiempo verdaderamente a practicar, subyugar tu mente y practicar el dharma, incluso si practicas el dharma lo que parece por fuera practicar el dharma pero dentro en realidad no hay practica del dharma, es un dharma mundano.

El miedo a la muerte nos ayuda a practicar el dharma en serio, desde el corazón

Entonces ahora, lo que estoy diciendo en estas condiciones que estamos todos aislados debido a la situación del coronavirus, nos hace pensar, nos pone en una situación de practicar el dharma y de meditar mucho más seriamente. Practicar el dharma con mayor seriedad, de corazón, no desde los labios, sin desde tu corazón, y así tantos de nosotros, practicando el dharma de forma mucho más genuina, desde el corazón, vemos esa necesidad de practicar el dharma y así acumulamos tantos méritos mediante la practica del dharma, recitando las sagradas enseñanzas de Buda, meditando en bodichita, en vacuidad, *buu, buu*, ¿puedes imaginar?, te ayuda mucho, realmente nos ayuda mucho, para mantener una purificación de forma continua, una purificación seria y acumular méritos hasta lograr la iluminación más rápidamente, incluso aquellos que practican el Lam.Rim, eso significa que el virus te esta ayudando a practicar más seriamente.

El miedo a la muerte nos ayuda a alcanzar la iluminación más rápido

Es algo increíble, nos está ayudando a lograr antes la iluminación y liberarnos del samsara, del sufrimiento samsárico mucho más rápidamente, tenemos que darnos cuenta de los beneficios realmente de esta situación si sabes practicar, es algo increíble.

Especialmente los estudiantes antiguos, que han recibido muchas enseñanzas de sutras y tantras, enseñanzas increíbles, sutras y tantras de su santidad el Dalai Lama, *buu*, algo increíble y de muchos otros maestros cualificados y gurús, que muchos ya se han ido, ya nos han dejado, por eso tenemos una gran fortuna.

El miedo a la muerte es tan útil para los practicantes del dharma

Y ahora aquellos que no han encontrado el dharma y han sido contagiados por el virus, han contraído el virus, experimentan mucho miedo, mucha preocupación, no saben qué hacer, no saben cómo utilizar esas circunstancias, porque no han conocido el dharma. No han encontrado el dharma, pero la gente que ha conocido el dharma utiliza ese miedo para practicar el dharma y lograr un renacimiento superior, utilizando el karma negativo para purificarse de renacimientos en reinos

inferiores y poder liberarse del samsara, incluso liberarse del nirvana inferior y lograr la iluminación para el beneficio de los seres. Pero los que no han conocido el dharma, *buu*, reflexionar en la muerte para un practicante de dharma es tan útil ese miedo a la muerte el miedo al sufrimiento del samsara es tan útil, muy útil, porque te ayuda a practicar el dharma y a liberarte del sufrimiento samsárico y no solamente para liberarte del nirvana inferior y lograr el gran nirvana, la completa cesación de los obscurecimientos burdos y sutiles y la completación de todas las realizaciones para el beneficio de los seres, de los innumerables seres poder liberarlos. El que tú puedas liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarlos a la iluminación, por eso esta situación con el virus, especialmente los que han encontrado el dharma los ayuda de forma increíble, porque ese miedo a la muerte nos ayuda a practicar el dharma de forma sincera.

Aquellos que no han conocido el dharma exageran cada problema

Pero aquellos que no han encontrado el dharma sienten gran miedo, mucha preocupación, no saben que pueden hacer y debido a eso todavía sienten más miedo, más preocupación, la mente exagera el apego, la actitud egocéntrica exagera, lo hace mucho más grande, grande como montañas.

Incluso aunque no haya a veces problemas, uno los exagera, los hace muy grandes. Cuando vemos esto nos lleva a generar compasión para ellos, compasión para todos aquellos que han fallecido, tantos que han muerto, claro que en general podríamos decir la mayoría, muchos de ellos renacen en reinos inferiores, por su puesto su santidad el Dalai Lama reza por todos ellos, por todos los que han fallecido, la gente tiene que saberlo Su Santidad esta rezando por todos ellos. La gente que puede reconocer que Su Santidad es un ser extraordinario, no es un ser común, aquellos que tienen fe, que se sienten más cercanos, pueden comprender perfectamente que Su Santidad esta rezando por ellos.

Incluso aquellos que no han conocido el dharma necesitan dominar su mente

Especialmente aquellos que no han encontrado el dharma, que no saben meditar para subyugar su mente, por supuesto que aquello que llaman hoy en día meditación se le llama cualquier cosa, o todo tipo de cosas, pero no necesariamente a subyugar la mente, la subyugación, hacemos a veces la meditación con el aferramiento a esta vida, con el apego al poder de esta vida y demás.

La gente que no ha encontrado el dharma tiene que aprender a no dejarse llevar por el pánico y...

Por ejemplo para un practicante de dharma que sabe cómo transformar su mente y cómo meditar en vacuidad utiliza esa meditación en la vacuidad para liberarse del samsara, del océano de sufrimiento samsárico, no solo para liberarse del virus sino para liberarse de los océanos de sufrimiento samsárico. También con la bodichita y la sabiduría que realiza la vacuidad, que percibe directamente la vacuidad, es decir, y así cesan los dos obscurecimientos, tanto los obscurecimientos a los engaños como los obscurecimientos sutiles. Entonces pueden lograr la iluminación, la mente omnisciente, para el beneficio de los seres, de los innumerables seres infernales, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras, asuras y seres del estado intermedio.

El mundo y los seres provienen de la mente

¿Qué estoy diciendo? Me olvido mientras hablo. ¿Qué dije?

Ven Tsela: Incluso si alguien no tiene el virus.

La gente tiene mucho miedo de contraer el virus. Quiero enfatizar la actitud a tener, cómo utilizar la transformación del pensamiento en estas situaciones. Todos estos sufrimientos para nosotros nos da la sensación de que vienen de fuera, pero para nada es así, todos estos sufrimientos vienen de tu propia mente, porque yo, el lugar, el mundo, los seres, la esencia, los seres *nö chü*² (en idioma tibetano), es decir, todo, todo viene de la mente.

Los seres humanos originales tenían cuerpos de luz

En la evolución de este universo, de este mundo, hace tantísimo tiempo en los textos se habla de que los seres humanos sus conciencias del reino del samsara estaban en el reino de los dioses, en el reino de la forma, ahí es donde se manifestó la conciencia en el reino de la forma y sus cuerpos eran como de luz y los primeros seres humanos originales de estos reinos de forma y sus cuerpos eran sutiles como de luz.

Los seres humanos comenzaron a comer cosas impuras y sus cuerpos se volvieron más asquerosos

Pero debido a la presencia de huellas negativas, de karma negativo, aunque temporalmente tenían esos cuerpos de luz, y cuerpos muy ligeros como de luz, con el tiempo, según transcurría el tiempo debido a esas huellas negativas, *zha tshän*³, entonces surgió cierto apego a los sabores y debido a eso entonces ese cuerpo empezó a volverse más burdo, empezó a cambiar, a ser más concreto, menos ligero, menos luminoso. La causa principal que llevo a esa transformación era la del apego y eso obviamente surgió debido a huellas karmicas de vidas previas. Originalmente eran seres en el reino de la forma y debido a ese apego, esos cuerpos de luz se fueron degenerando y haciéndose más burdos, cuerpos más burdos, más sustanciales, así es como originariamente se comenta en los textos, que sucedió al principio eran cuerpos como de luz, pero que debido al apego, empezaron a experimentar apego y se volvían cada vez más y más burdos.

En relación también a lo que ingerían, incluso en la actualidad dependiendo de lo que tú comas, ciertas cosas a veces os hablo de estos rábanos grandes de Solu Khumbu, que son muy grandes y huelen fatal, huelen fatal y que cuando los comes tu cuerpo se vuelve como muy pesado, muy burdo. Así, al principio, te sientes muy pesado cuando comes esos alimentos, hay un cambio en tu cuerpo. Yo mismo, al principio las primeras veces que probé el ajo me sentía muy raro, sentía el cuerpo muy extraño, pero cuando luego ya te habituas no te sientes igual, es decir, dependiendo de lo que comas, eso te afecta, dependiendo que tipo de comida te va a afectar. No solamente este ejemplo que ha

² མྱོད་བཅུད་ El contenedor, es decir, el medio ambiente, y el contenido, es decir, los habitantes o seres del medio.

³ བཞུང་ཚན་ Humedad.

dicho de como surgió la vida en el universo, de cómo se fueron volviendo esos cuerpos de luz más burdos, sino que podemos ver cómo ciertos alimentos afectan.

Los seres humanos comenzaron a almacenar alimentos y comenzaron a necesitar un líder

Al principio, en estos orígenes del principio de la vida en el universo, los seres no necesitaban alimentarse de comida, se alimentaban del alimento de la concentración. Con el tiempo surgieron las cosechas o los cereales de forma natural, no había propietarios, no estaba ese concepto de esto me pertenece y esto es tuyo. ¿Qué sucedió?, esto era algo público, pero debido al apego empezaron a acumular en las propias casas, a hacer reservas. Todo eso que era público se empezó a acumular debido al apego y de las huellas del pasado y de esa forma, poco a poco se dio la necesidad de regular el uso de todo. Al principio no había necesidad de un conjunto de reglas, pero debido a ir apropiándose y abusando y demás se dio la necesidad de regular para evitar el problemas y así empezaron gradualmente a aparecer los diferentes problemas, engaños.

Hoy en día existen las cinco degeneraciones

Esta es una presentación desde el dharma, cómo explica que todo viene de la mente, enfatizo eso para que realmente nos demos cuenta que todo tiene que ver con nuestra mente, para que comprendamos eso. Todas las degeneraciones que experimentamos vienen de los engaños, vienen de la mente negativa, de los engaños, el pensamiento egocéntrico, la ignorancia que se aferra a la existencia verdadera del yo y de los fenómenos. Esta es la base, como la raíz, este concepto erróneo, a partir del cual surgen todos los engaños y todo se degenera.

En la actualidad hay tanta degeneración, esta presente tanta degeneración, las cinco degeneraciones.

1. La degeneración de los engaños.

La degeneración de la mente, que la mente se vuelve más y más difícil de subyugar.

2. La degeneración de los seres.

Por un lado la degeneración de la mente que es más difícil de subyugar, y por otro la degeneración de los engaños que son tan burdos y tan difíciles.

3. La degeneración de la duración de la vida.

Que se vuelva más y más breve, al principio había infinidad de seres, en realidad no es que sean infinitos, queriendo decir que sea algo incontable, antes las vidas eran muchísimo más largas pero todo eso se ha ido acortando y aunque ahora en la actualidad hay gente que pasa los 100 cada vez hay menos gente de esas edades, se va acortando, y éste es uno de los signos de la degeneración de la duración de la vida.

4. La degeneración del tiempo.

Tantas guerras, asesinatos, hambre, hambrunas, estas enfermedades como las del virus, enfermedades contagiosas, tantas, tantas, o por ejemplo lo que está sucediendo que cada vez hay más en el mundo. Está empezando a escasear el agua, por ejemplo, Lhasa antes tenía un clima frío, pues ahora resulta que ahora el clima es mucho más cálido. Así en muchos lugares también en Estados Unidos, que a veces hace un frío increíble y otras veces hace un calor increíble, es decir que las cosas están cambiando, y los seres sufren, no solamente los animales, la gente y los animales que no tienen nada y sufren tanto, por eso esta situación con el virus es parte de la degeneración del tiempo.

5. La degeneración sobre la degeneración

Ahora es un momento de gran degeneración con más enfermedades, hambrunas y guerras.

Ahora la degeneración es sobredegeneración, en unos miles de años, habrá todavía más, por eso pienso que esta época en el mundo se vuelve más y más difícil, y todo esto viene de la mente, la degeneración de la mente, ésa es la conclusion.

1. Aumento de enfermedades

Y será mucho peor que ahora, habrá enfermedades en todo el mundo, no solamente en un país, en todo el mundo habrá enfermedades que afecten a todos y que hará que muchos mueran, es un poco como lo que está pasando con el virus, habrá enfermedades que afectarán a todo el mundo.

2. Aumento de hambrunas

También habrá grandes hambrunas y morirá mucha gente en el mundo.

3. Aumento de guerras

Y habrá guerras en todo el mundo que también morirá mucha gente.

La creación de estatuas de Maitreya ayudará a detener las enfermedades, las hambrunas y las guerras

Creo que mencioné al principio que como Lotsawa Rinchen Sangpo from Ladakh, del nuevo tantra, era un traductor. Él escribió en una piedra, yo no lo he visto pero si que he sabido de ello, escribió con su dedo en una roca Ladakh en “quien construya una estatua del Buda Maitreya ayudará a contrarrestar esas degeneraciones, esas situaciones en el mundo”, esas situaciones que contribuiría a que tanta gente muriera, que la construcción de estatuas de Buda Maitreya en el mundo. Ayudaría a contrarrestarlo, la situación es esa, que el mundo va a peor, va a peor, y hacia el fin del mundo, se menciona en el libro *Liberación en la palma de la mano* de Pabonka Rimponché, el número, la duración que tendrá el mundo, cuando dio enseñanzas en el Tíbet, hace mucho tiempo mencionó,

habló, de la duración de este mundo, ahora no me acuerdo exactamente los datos, pero lo habló, ésa es la situación.

Una persona que genere la bodichita beneficia al mundo

Pero por supuesto las personas que han encontrado el dharma, especialmente el Lam.Rim, sin hablar ni siquiera del tantra, aquellos que han transformado su mente en las realizaciones del Lam.Rim, desde la devoción al gurú, la raíz del camino a la iluminación, el seguir correctamene al amigo virtuoso y de ahí generar la renuncia, bodichita, *bu*, esto es increíble. El gran beneficio que ofrece al mundo el que una persona genere la bodichita, el que haya un ser, una persona en el país que genere la bodichita, eso trae tantísimo beneficio a los seres, y además tantra, la persona que tiene méritos para comprender y practicar correctamente y pueda lograr la iluminación.

Alguien de buen corazón hace felices a todos

Hablando en general, incluso aunque no tengas bodichita, si tienes buen corazón, si tienes buen corazón hacia todos, hacia los animales, insectos, personas, si tienes un buen corazón y ayudas a todos, sirves a los seres sin discriminar en cuanto color, nacionalidad, sin tener esa mente que discrimina sino simplemente ayudas a los seres que desean felicidad, que no quieren sufrir, a todos incluso a los insectos. Aquellos de buen corazón, donde quiera que esa persona va, él o ella, ya sea que viva en el ciudad, en la campo, en Oriente, en Occidente, esa persona hace que todos se sientan felices. Esa persona, en casa, fuera, donde vaya, esa persona hace que los otros se sientan felices, todos pueden sentir que la persona es bondadosa, tiene un buen corazón, todos pueden sentirlo incluso viéndola, viéndola en la calle, vienen a hablar contigo porque sienten esa vibración positiva, incluso aunque no necesites que te ayuden, todos quieren ayudarte, debido a tu buen corazón, incluso los animales, los perros, les gustan a los animales.

Incluso los animales aman a alguien con buen corazón

La dama que da de comer a los monos en Orissa

Hay una mujer que alimenta a los monos todos los días, ¿dónde?

Ven Tsenla: En Orissa, India.

Como esa mujer que está alimentando a los gorilas cada día, que vive en Orissa, India, una mujer que está continuamente alimentando a los gorilas, no son blancos en India, en Solu Khumbu, en los Himalayas tienen monos blancos, con un rabo más largo que los comunes. Esta mujer se ha familiarizado tanto con ellos y les da comida y sus hijos también y no tienen miedo, ella va en su moto con sus hijos para alimentar a los monos.

La madre gorila con sus crías, no le importa que esta señora coja y les dé de comer, a la mamá gorila no le importa, pero sin embargo en el momento en el que cogen el bebé mono y acaba de comer, la gorila lo coge. Es decir, la mamá gorila confía plenamente en esta señora, no tiene ningún miedo,

confía totalmente en ella, y no le importa que alimente a su cría, puede el animal permanecer completamente relajado, muestro esto porque normalmente las madres de la naturaleza son muy protectoras con sus crías.

El tigre que protegió a un ciervo bebé

También vi un tigre que estaba cuidando de un pequeño cervatillo, y ese cervatillo no tenía miedo, no se escapaba del tigre, estaba siempre alrededor de este tigre, cerca, no se iba, no es que estaba todo el rato encima del tigre, pero estaba siempre cerca, y en algún momento vio que este tigre protegía a este cervatillo. En una ocasión en que apareció otro tigre y estaba su situación en peligro, este tigre original le protegió para que no se escapara y fuera dañado por el otro tigre. Quiero resaltar que incluso los animales tienen un buen corazón, incluso los animales.

El pingüino que viaja todos los años para encontrarse con el hombre que le salvó la vida

Lo sé, no me acuerdo bien de otra historia, pero está como un monje con abrigo, ¿el pájaro?

Ven Tsenla: un pingüino.

Rimponché: a un pingüino que cada año viaja muy, muy lejos para encontrarse con un señor que le ayudó cuando era pequeñito, le ayudó a sobrevivir.

Ven Roger: Le salvó su vida. Le salvó la vida.

Rimpoché: Él le salvo la vida, sí, sí. Ese animal cada año vuelve de nuevo a encontrarse con ese señor que le cuidó cuando era pequeñito, *buu*, eso es increíble realmente, el que reconozca la bondad de este señor, cada año va a visitarlo.

Para alguien que tiene un buen corazón todo es agradable

Cuando tenemos un buen corazón todo es agradable, si tú siempre dedicas tu vida y ofreces servicio a los seres con buen corazón, de forma feliz, no forzado sino feliz, libremente, libremente y además contento así donde quiera que esa persona va todo le irá bien, todo le parecerá bien, feliz,

Lama Tsongkapa, dice en un texto, tal vez en un texto de lo.jong, no recuerdo exactamente. ⁴

བསམ་པ་དམན་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་དམན།
བསམ་པ་བཟང་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་བཟང་།
ཐམས་ཅད་བསམ་པ་དག་ལ་རག་ལས་བསམ། །

SAM PA NGÄN NA SA DANG LAM YANG NGÄN

Si tienes un mal corazón, incluso el camino es un problema para ti.

⁴ Encontrado en ་ལྷན་དག་གི་ལམ་ནས་དང་ས་པའི་སྐོར་དུ། en el volumen ༥ of Lama Tsongkhapa's gsung 'bum. En el original, las dos primeras líneas están invertidas se leen así ་བསམ་པ་དམན་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་དམན། །

SAM PA ZANG NA SA DANG LAM YANG ZANG

Si tienes un buen corazón, incluso el camino es bueno para ti.

THAM CHÄ SAM PA DAG LA RAG LÄ PÄ

Todo depende de tu mente

Sam pa ngän na sa dang lam yang ngän, “si tienes un mal corazón”, “si tienes un mal corazón, un corazón cruel, incluso el camino por el que te desplazas” sa dang lam yang ngän, “incluso el camino”, la gente que encuentras y demás, “te tratarán mal, te causará problemas”. “Todo se volverá problema para ti”, pero si Sam pa ngän na sa dang lam yang ngän. Sam pa zang na, “si tienes un buen corazón” sa dang lam yang zangpor, “donde quiera que tú vayas, por el camino que vayas, el viaje que emprendas, todo, todo irá bien”. La gente con la que te encuentres, animales, gente, todo, todo estará bien para ti, te ofrecerán comida, te ayudarán, sam pa zang na sa dang lam yang zang. Tham chä sam pa dag la rag lä. “Todo el éxito”, “todo depende de tu mente”, Tham chä sam pa dag la rag lä pä, ya sea que tengas buen corazón o mal corazón, ya sea corazón beneficioso o mal corazón, es muy normal esto, el bueno, malo va a depender de eso, de tu bondad o no, o de tu mal corazón.

Así que voy a volver. Olvide de lo que estaba hablando. ¿Qué es la raíz?

La conclusión es que el trabajo más importante en la vida es cuidar la mente

Todo, incluyendo esta situación presente con el virus, nada viene de fuera, todo proviene de la mente, y todo esto te indica que tu trabajo principal en la vida es subyugar tu mente, trabajar con tu mente, cambiar tu mente hacia lo positivo, de negativo a positivo, de malo a bueno, ésa es la conclusion, ésa es la cosa más importante en tu vida, el trabajo más importante en tu vida.

DIG PA CHI YANG MI JA ZHING

No cometas ninguna acción no virtuosa.

GE WA PHÜN SUM TSHOG PAR CHÄ

Realiza solo acciones virtuosas perfectas.

RANG GI SEM NI YONG SU DÜL

Subyuga tu mente completamente.

DI NI SANG GYÄ TÄN PA YIN

Ésta es la enseñanza del Buda.

Por eso es por lo que el Buda dijo: “No cometas ninguna acción negativa, cultiva solo acciones positivas, subyuga tu mente completamente”, ésa es la enseñanza de Buda. “Subyuga tu mente” ésa es la enseñanza de Buda, las ochenta y cuatro mil enseñanzas de Buda, las enseñanzas de Tripitaka, *de nō sum*,⁵ de las tres cestas, todo y cada una de las palabras se reducen a esto, subyuga tu propia

mente, esa es la enseñanza de Buda, y así cuando tú subyugas tu mente, entonces eso es dharma. Cuando subyugas tu mente eso es dharma, y ése es el punto a tener en cuenta, así puedes darte cuenta cómo el dharma proporciona toda la felicidad, la felicidad de esta vida, la de las vidas futuras, la felicidad de la liberación del samsara para siempre, de ahí la gran liberación de la iluminación, la completa cesación de los obscurecimientos y la completación de todas las realizaciones, todo es gracias a subyugar tu mente.

La meditación no es solo para aquietar tu mente

Ahora porqué necesitamos meditar, ahora te das cuenta de porqué necesitas meditar, no simplemente para tener una mente tranquila, estar quietecito, tranquilo, sereno, no, no, no solo para eso. No es para tener un renacimiento en el reino de la forma, sin forma, o como dios mundano, o como por ejemplo en la religión hidú, que también puedes conseguir esos estados elevados, pero no puedes liberarte del reino sin forma, del cuarto estadio el espacio infinito, la cima del samsara. Incluso practicando la religión hindú puedes alcanzar esos niveles altos de concentración en el samsara pero no te liberas de este nivel cuarto y de nuevo tienes que volver a nacer en el reino del deseo, ya sea en el reino humano o como deva en el reino del deseo, este tipo de renacimientos lo hemos tenido innumerables veces en el reino de la forma y sin forma, hemos pasado por eso innumerables veces cuando hemos logrado el samatha.

Practica la técnica de lo.jong para experimentar enfermedades por otros

Lo que estoy diciendo es que necesitamos tener una mente valiente, una mente valiente, como la de el gran Lama Choje Gotsangpa.⁵ Leí su biografía, casi murió tres veces debido a picaduras de piojos, y sin embargo, él voluntariamente ofrecía su cuerpo a los piojos, y estuvo a punto de morir tres veces, pero él dedicaba su vida a estos seres, es como esta técnica de meditación de lojong:

Al experimentar _____ que todos los seres estén libres de todas las enfermedades, daños de espíritus, karmas negativos y obscurecimientos (y lograr la iluminación).

Que por experimentar yo esta situación, esta enfermedad, cualquier problema, cuando practicas lo.jong la técnica de meditación es “que por experimentar yo esta situación, esta enfermedad, etc. que todos los seres puedan verse libres de esta enfermedad, este problema, daños de espíritus, etc.”. Por supuesto en Occidente, que no se habla de daños de espíritus, por ejemplo, no es algo que sea común, que se hable fácilmente, pero claro que sí que hay daño de espíritus y la causa principal, aunque Occidente se desconozca, la causa principal es el karma negativo y los engaños acumulados desde tiempo sin principio. Entonces uno piensa, medita que por experimentar yo esta situación puedan todos los seres verse libres de todas las enfermedades, daños de espíritus, karma negativos y

⁵ Gotsangpa Gonpo Dorje (1189—1258), un discípulo de Tsangpa Gyare Yeshe Dorje.

obscurecimientos, y además puedes añadir y puedan lograr la iluminación. Por ejemplo, la gente del Himalaya, los tibetanos, cuando están viajando siempre están recitando, los serpas y todos están todo el rato recitando OM MANI PÄDME HUM, eso es fantástico. Experimentar tu enfermedad o cualquier circunstancia que estés atravesando, esa enfermedad que has contraído, la experimentas, la dedicas para los seres, para que cause que todos los seres puedan ver libres de enfermedad, daños de espíritus, karmas negativos, engaños y añadir que puedan lograr la iluminación. Tú puedes hacer eso. Eso es muy bueno.

Que los bodisatvas nazcan en el infierno y experimenten el sufrimiento por los innumerables seres es el mayor placer

Si piensas así de esta forma y mueres así, esa es la mejor muerte, porque de hecho podemos morir provocado por el enfado, por un apego intenso, claro que morir con este pensamiento positivo es la mejor forma de morir, morir con este pensamiento positivo de experimentar eso por los demás es lo mejor.

Os voy a decir una cosa, el Gueshe kadampa Chekawa había estado rezando para nacer en los infiernos para beneficiar a los seres allí, pero el día que le llegó la muerte la apariencia que tenía era de una tierra pura, un reino puro y le dijo a sus asistentes: “¡oh, no he tenido éxito con mis oraciones!”. Por el poder de la bodichita es imposible nacer en los reinos inferiores y claro nació en una tierra pura, pero su deseo real era nacer en los infiernos, en vez de que los seres sufrieran en los infiernos que pudiera sufrir él y que los otros se vieran total totalmente libres de esos sufrimiento. Él estaba cien por cien dedicado a los seres y para él era placentero poder asumir ese renacimiento y que los seres se vieran libres del mismo, incluso los arahats que han logrado el nirvana, el placer para un bodisatva de nacer en los infiernos, el placer que experimenta es superior al de los arahats que han logrado el nirvana porque tienen ese deseo de poder nacer ahí para poder liberar a los innumerables seres infernales, pretas, animales, suras, asuras, humanos, etc. Para ellos lograr el nirvana, el estado inmaculado de la cesación, la paz, ese estado gozoso de paz, yo suelo usar el ejemplo de papel higiénico usado, con caca, que tan pronto lo ves, *buá*, lo tiras rápido, o como un veneno que te mataría y que inmediatamente te alejas de ello. Para un bodisatva lograr el estado gozoso de paz lo ven igual de repulsivo, sin embargo nacer en un infierno para el beneficio de los seres y que ellos se vean libres del sufrimiento es tan gozoso como el cisne que entra en un estanque muy feliz. Para el bodisatva tomar ese tipo de renacimiento desafortunado es de una gran felicidad, mucho mayor que la del arahat, que experimenta la felicidad del nirvana.

La felicidad proviene de tu forma de pensar

La felicidad viene, incluso el virus viene, si has contraído el virus, el virus y la felicidad, la felicidad viene de una forma de pensar positiva, por ejemplo cuando hay un buen corazón, si hay un buen corazón para uno y cada uno de los seres, eso es lo mejor.

Esto es para daros una idea, puedes pensar así, incluso aunque no conozcas mucho dharma, si puedes pensar de forma positiva todo se vuelve placentero, una gran felicidad, incluso aunque tengas cáncer, o cualquier problema, problema de relaciones, cualquiera cosa, lo experimentas por los innumerables seres para llevar a los seres a la felicidad y a la iluminación.

Ok. lo voy a dejar aquí.

Dedicación

Dedicación para generar bodichita

Debido a los méritos del pasado, presente, futuro acumulados por mí y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que la bodichita fuente de toda felicidad hasta la iluminación, pueda ser generada en el corazón de todos los seres y la que haya sido generada pueda desarrollarse más y más y nunca degenerar.

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE

Que la suprema joya de la bodichita

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

que no ha nacido, surja y crezca,

KYE PA NYAM PA ME PA YI

y que la que ya ha nacido no disminuya

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

sino que aumente más y más.

Dedicación para generar la vacuidad

KHOR DÄ RANG ZHIN DÜL TSAM ME PA DANG

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

GYU DRÄ TEN DREL LU WA ME PA NYI

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

PHÄN TSHÜN GÄL ME DROG SU CHHAR WA YI

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

LU DRUB GONG DÖN TOG PAR JIN GYI LOB

Que ambos aspectos son complementarios y no contradictorios.

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

Dedicación por los enfermos

Entonces rezamos también para todos aquellos, todos los seres que están enfermos, especialmente por los que están afectados por el coronavirus que tantos seres como estén enfermos puedan verse libres de su enfermedad rápidamente y que nunca jamás vuelvan a experimentar la enfermedad.

(Repite tres veces esta oración de que nunca se vuelva a experimentar 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.

Dedicación para que los muertos conozcan a un gurú perfecto en todas sus vidas

Luego rezamos por los que murieron, por todos los seres sintientes, por todas esas personas que murieron, y en particular para aquellos que murieron del coronavirus. “Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por innumerables seres sintientes e innumerables budas que todos los que murieron, en particular por el virus, nunca renazca en los inferiores y aquellos que renazcan en los reinos inferiores puedan ser inmediatamente liberados. Que nazcan en una tierra pura donde puedan iluminarse, o al menos recibir un perfecto renacimiento humano, encontrar las enseñanzas mahayanas, conocer a un gurú mahayana perfectamente cualificado que te revele el camino inconfundible a la iluminación.” Vamos a recitar *Kye wa kün* para ellos.

KYE WA KÜN TU YANG DAG LA MA DANG

En todas mis vidas, que nunca me separe de gurús perfectos

DRÄL ME CHHÖ KYI PÄL LA LONG CHÖ CHING

que pueda disfrutar del magnífico dharma

SA DANG LAM GYI YÖN TÄN RAB DZOG NÄ

y completando las cualidades de las tierras y caminos

DOR JE CHHANG GI GO PHANG NYUR THOB SHOG

pueda rápidamente lograr el estado de Vajradhara.

Dedicación para satisfacer los deseos y esperanzas de los demás

Entonces hoy. “Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres sintientes e innumerables

budas, que pueda cumplir los deseos de todos los seres sintientes más que una joya que concede los deseos, y pueda cumplir, lograr lo que esperan más que un árbol que concede los deseos”.

La dedicación sella 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

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
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!

(Rimpoché levanta una cara de mono de tela) Gracias, gracias, gracias.