

Enseñanzas sobre transformación del pensamiento en tiempos del COVID-19

Vídeo 29: Libérate de la dictadura del pensamiento egocéntrico

Por Lama Zopa Rimpoché

Monasterio de Kopan, Katmandú, Nepal

15 de mayo de 2020

Transcrito del inglés directamente por Ven. Joan Nicell y Ven. Tenzin Tsomo, en el Monasterio de Kopan, el 15 de mayo de 2020

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

Pendiente revisión definitiva

© FPMT Inc., 2020

Libérate de la dictadura del pensamiento egocéntrico

El mensaje de Dios.

Ani Janne leerá el mensaje de Dios al Root Institute y al Maitri Charitable Trust

¡Hoy, de repente, Dios envió un mensaje! *Ha-ha. Hee-hee.* Ani Janne que ha estado ofreciendo servicio durante ¿20 años? ¿30 años? ¿Cuántos años? ¿100 años? Ella ha estado haciendo ofrecimientos de boles de agua aquí en Kopan y diferentes servicios, en la habitación grande que tenemos para los ofrecimientos. Cada día los ha ofrecido y de hecho, cada ofrecimiento que hacemos a los budas, cada luz, cada agua, con cada ofrecimiento estás creando causas de iluminación. Ani Janne lo ha venido haciendo durante muchos años. Ella es la que ha recibido este mensaje de Dios, que leerá.

En realidad es un mensaje para el Root Institute (Instituto Raíz) de la FPMT en Bodhgaya, - donde el Buda logró la iluminación-. En Bodhgaya era el lugar original donde íbamos a construir la gran estatua del Buda Maitreya y donde también está el proyecto Maitri que es leprosería y donde se ayuda a mucha gente y animales. Durante muchos años el proyecto Maitri estuvo centrado en cuidar y curar a la gente con lepra, darles medicinas durante muchos años y posteriormente pasó a manos del gobierno. Ahora, el proyecto Maitri se dedica a cuidar animales. Este mensaje es para ellos.

Ani Janne lee el mensaje de Dios para el Root Institute y el Proyecto Maitri.

Mi muy queridos, preciosos, joyas que satisfacen todos los deseos, a vosotros Tashi, Pema, Dekyong, Dekyi que estáis en el Root Institute.

Ya veis que el gobierno desea que aquellos que vienen de Occidente y de fuera del país, se queden en los hoteles y monasterios, por lo que desea saber cuántas habitaciones tenéis.¹ Creo que es una buena oportunidad para servir a los seres, nuestras madres bondadosas, que han sido tan buenas con nosotros y no sólo eso, sino que hemos recibido toda la felicidad de ellas desde renacimientos sin principio. Esta felicidad la hemos recibido cada uno de los seres; seres infernales, pretas, animales, humanos, suras y asuras. Hemos recibido la felicidad pasada, presente y futura, tanto la felicidad temporal y la última hasta la iluminación. Esta felicidad ha venido de todos y cada uno de los seres que van a ir ahí al Root

¹ El contexto del “mensaje de Dios” de Rimpoché, es sobre que India espera actualmente la llegada de miles de trabajadores migrantes indios que regresan de países de todo el mundo y, en particular, del Medio Oriente. Para evitar la propagación del coronavirus en India, el gobierno ha estado pidiendo a hoteles y monasterios que alberguen a estos trabajadores para poder aislarlos por un período de tres semanas. Root Institute y el proyecto Maitri se encuentran entre las entidades de Bodhgaya a las que el gobierno local ha pedido que alberguen a las personas en cuarentena. Este mensaje es la solicitud de Rimpoché al personal del Root Institute, así como a los del proyecto Maitri, para que acepten la solicitud del gobierno de permitir que las personas sean puestas en cuarentena en sus instalaciones.

Institute. Y por supuesto, además, Buda, Dharma y Sangha en los que tomamos refugio, viene también de los seres. Por esto, los seres son lo más precioso, lo más querido, lo más bondadoso y joyas que satisfacen todos los deseos.

Se dice en el *Bodhicharyavatara* (v. 6.113) del gran Shantideva de Nalanda:

[སེམས་ཅན་རྣམས་དང་རྒྱལ་བ་ལས།
སངས་རྒྱས་ཚཱ་ལྷན་འདྲེན་པ་ལ།
རྒྱལ་ལ་གུས་བྱ་དེ་བཞིན་དུ།
སེམས་ཅན་ལ་མིན་ཅི་ཡི་ཚུལ།

SEM CHÄN NAM DANG GYÄL WA LÄ

Las cualidades de Buda

SANG GYÄ CHHÖ DRUB DRA WA LA

se obtienen tanto de los seres como de los conquistadores,

GYÄL LA GÜ JA DE ZHIN DU

entonces, ¿por qué no los respeto

SEM CHÄN LA MIN CI YI TSHÜL

como respeto a los conquistadores?

De los seres y de los Victoriosos, los budas, de ambos logramos el dharma de Buda ya que viene de la bondad de los budas, de igual forma, exactamente igual que lo logramos de la bondad de los budas, lo logramos a través de los seres. Como anteriormente os he dicho, el Buda proviene de la bondad de los seres. De la misma forma que respetamos a los budas, de la misma forma tenemos que respetar a todos los seres que han sido tan bondadosos y son nuestras joyas que satisfacen todos los deseos. Por eso en esta ocasión que tenéis que alojar a todas estas personas os da la oportunidad de servirles.

Por ejemplo, cuando nacemos de un pájaro todos estos huevos que han puesto, cada día la mamá pájaro busca gusanitos e insectos, e incluso aunque estos gusanitos o insectos no estén muertos, se los dan a sus polluelos para alimentarlos. Aunque los tenga que matar, cada día coge estos insectos para alimentar a sus crías. Con uno que mate, durante quinientas vidas, la madre tendrá que experimentar como resultado del karma de que le quiten la vida, además de recibir un cuerpo de mucho sufrimiento. Éste es el resultado de matar a un pequeño gusano.

Doy esto como ejemplo para darnos cuenta de tantas otras formas de vida y de cuando éramos pájaros, nuestra madre pájaro mató por nosotros y el karma que creó y eso en un día, ahora imagínate a lo largo de muchas vidas y lo mismo cuando hemos nacido de otros seres y animales, es increíble, incluso como humanos, han tenido que cuidar de nosotros y sufrir tanto, además de generar tanto karma negativo, tanto como una gran cascada. Ellos han sufrido desde renacimientos sin principio y lo seguirán haciendo en el futuro y todo esto, por cuidar de ti.

Normalmente pensamos de esta manera. Por ejemplo en esta situación con el coronavirus, os he recomendado recitar el mantra de la Armadura Vajra, el mantra de Buda, el mantra de Tara, que es lo que Su Santidad ha aconsejado.

Rimpoché: El mantra de larga vida de Buda.

El mantra de larga vida de Buda. Además de que Su Santidad recomendó recitar el mantra de Tara para recibir las bendiciones de Su Santidad y también, nos ha aconsejado recitar la oración de Thangtong Gyalpo con el mantra de OM MANI PADME HUM y refugio para el beneficio de todos los seres. Esta es la oración para recibir las bendiciones y prevenir la enfermedad así como la oración de Thangtong Gyalpo para prevenir el hambre. Hay muchos consejos.

Si uno contrae el virus, por supuesto lo mejor es protegernos, pero si contraemos el virus y no sirve el preocuparnos mucho y hay que aceptarlo porque no beneficia estar angustiado.

Ya he hemos nacido bajo el control del karma y los engaños, estamos en samsara. Si somos capaces de realizar la verdad del camino, realizar la vacuidad y la cesación del sufrimiento. Si hemos alcanzado este estado especial de arya bodisatva donde ya no se experimenta enfermedad, vejez y muerte, si esto es posible, está bien.

Rimpoché: Arya bodisatva.

Arya bodisatva. Si nosotros no estamos en esta situación, está claro que tenemos que morir. No podemos vivir en este mundo eternamente. No hay nadie en este mundo que no haya fallecido. Buda mismo mostró en nuestro mundo el dejar esta vida. Y aunque los aryas no tendrían que morir, Buda por ejemplo tampoco, pero el Buda mostró este aspectos para mostrarnos la necesidad de practicar y alcanzar la iluminación.

Por este motivo, en vez de experimentar la muerte con miedo y grandes engaños y esto te lleve a renacer durante eones en reinos inferiores, lo mejor que puede pasar es morir para los seres; con esa mente que desea beneficiar a los innumerables seres. Si estamos enfermos, aprovechemos esta situación para tomar toda la enfermedad del virus, los engaños, los oscurecimientos, el sufrimiento de la muerte y sus causas, todo esto que hemos acumulado desde renacimientos sin principios; lleva todo esto hasta tu corazón para destruir al enemigo: el pensamiento egocéntrico y el aferramiento al yo como existiendo de forma real. Que los seres puedan lograr la iluminación.

Esta carta que se les envió a los del Root Institute comenta que al parecer ahora está llegando mucha gente de Occidente, sobretodo del Este, y el gobierno ha pedido que se les aloje para la cuarentena.

Debemos tomar el sufrimiento de los seres y de esta forma es la mejor muerte. Como Su Santidad dice: "morir con un pensamiento compasivo, es la mejor muerte". Cuando sólo estamos pensando en nosotros, es absurdo y te estás traicionando. Hemos de fallecer completamente conscientes de que morir con una mente positiva, esta será la muerte más

feliz y así, acumulas muchos méritos de una forma muy rápida. Serás como esos guerreros que corren a donde sea que hagan falta entre las armas, serás algo así como un guerrero de la bodichita, para destruir al enemigo: el pensamiento egocéntrico. De esta manera, será la forma más rápida a la iluminación para ti y para los demás para poder liberarles del sufrimiento y llevarles a la iluminación.

Esta es una práctica increíble y afortunada para poder abandonar el yo y estimar a los demás, ya que al renunciar al yo y estimar a los demás, de ahí viene toda la felicidad. El sufrimiento que tengas que experimentar para los seres, este se vuelve el método rápido para liberarlos del samsara y llevarlos a la iluminación.

Muchas gracias. Por esto disfrutar el virus y utilizar esta situación de la forma más útil y la mejor forma posible.

Después de este mensaje, quiero mencionar algunas cosas más.

1. Toma a Buda como ejemplo y dedica tu vida a los seres.

Buda no solo está trabajando para los seres conscientes, Buda está trabajando para ti.

Gurú Buda Shakyamuni para liberarnos a cada uno de nosotros del sufrimiento y para liberar a los innumerables seres de los océanos de sufrimiento samsáricos, de los reinos infernales, pretas, animales; los océanos de sufrimiento de los seres humanos, suras y asuras, así como los seres del estado intermedio. Es decir, el Buda hizo todo esto para liberarte a ti, para liberarme a mí y los innumerables seres de estos océanos de sufrimiento samsáricos. Y no solo para liberarnos del sufrimiento, sino para llevarnos a la felicidad immaculada, a la completa cesación de los oscurecimientos y la completación de todas las realizaciones. Con este propósito, durante tres grandes eones, el Buda acumuló méritos de sabiduría y de virtud y logró la sagrada mente y cuerpo de Buda: dharmakaya y rupakaya. Todo ello para liberarnos y así poder trabajar de forma perfecta sin el más mínimo error con una total omnisciencia. El rupakaya es el cuerpo de forma que consiguió para poder trabajar para los innumerables seres de los diferentes reinos de existencia y poder llevarle a cada uno de ellos a la iluminación *bah, bah, bah*, a cada uno de ellos, *bah, bah, bah*, incluyéndonos a nosotros.

Ahora, ¿Por qué hemos conocido el dharma? ¿Por qué hemos obtenido este valioso renacimiento humano? Todo es gracias a esto, a que el Buda está trabajando ahora para nosotros. Tenéis que saber esto. El Buda te está guiando hacia la iluminación y tienes que darte cuenta de ello. Es muy importante. No es solo que está trabajando por los otros seres, no, está trabajando por ti y para ti. El Buda ha sacrificado su vida, su cuerpo, sus ojos, sus miembros innumerables veces y no solo cuando el Namó Buda ofreció su cuerpo a la tigresa en Nepal. No solo en aquella ocasión, sino que para los innumerables seres durante tres grandes eones practicó la generosidad con su cuerpo, para poder alcanzar ese estado.

Tu experiencia con el virus por los innumerables seres, no es nada comparado con los sacrificios que el Buda hizo por nosotros.

Ah-hah. El que tú estés experimentado, por ejemplo, la enfermedad del coronavirus para los innumerables seres, en comparación a lo que el Buda ha hecho por nosotros, tampoco es tanto. Experimentar la enfermedad del coronavirus y dedicarlo para los seres, comparado con lo que el Buda ha hecho, realmente no es tanto. Buda ha hecho esto por ti innumerables veces. Piensa de esta forma. *Bah, bah, bah.* Como en aquella ocasión en una de las vidas previas del Buda, encontró a esa tigresa que estaba famélica, sin nada que comer y por más que el príncipe le daba algo para comer no lo lograba, hasta que no se cortó y dejó salir la sangre, permitiéndole a la tigresa que se alimentara de su sangre, esto le permitió recuperar fuerzas a la tigresa para poder alimentar a sus cinco cachorros. En esa ocasión, el Buda hizo una oración para que esos fueran sus cinco discípulos y pudiera ayudarles en el futuro. Y estos fueron sus cinco primeros discípulos en Sarnath, donde Buda giró por vez primera la rueda del dharma. Esto lo ha hecho innumerables veces para poder mostrar el camino a la liberación y poder sacar a los seres del océano de sufrimiento del samsara a través de las cuatro nobles verdades y sobre la base de la bodichita, poder lograr la iluminación. Esto es lo que ha hecho el Buda tantas y tantas veces.

El Buda ha practicado la generosidad muchas, muchísimas veces para beneficiar a los seres. Buda ha hecho esto para ti y para mí. Tienes que pensar en esto. Ahora que estamos hablando de la situación presente con el coronavirus, si lo contraes, recuerda vivir esta situación para los innumerables seres, practicando el tonglen y recibiendo toda la enfermedad que los seres experimentan a través del coronavirus e incluso si llega la muerte, dedicarlo para los seres. Nos podemos dar cuenta lo increíble del Buda que practicó de esta forma durante tanto y tanto tiempo.

Hay una historia que se menciona, no me acuerdo bien qué lama, *ooooh*, Khedrub Sangye Yeshe, en su colección de enseñanzas, *sung bum*, se menciona. Creo que puede ser el gurú de Kachen Yeshe Gyaltsen. Se menciona una historia de un gurú que era como un sadhu, que vivía en la selva o bosque, y estaba leyendo la biografía de Buda. Entonces, Kachen Yeshe Gyaltsen, viendo al gurú desde lejos que estaba solo leyendo la biografía de Buda, (*Rimpoché hace el gesto del pulgar hacia arriba*) y le preguntó “¿Por qué haces este gesto?” y respondió que era porque Buda practicó la generosidad de sus miembros, piernas y demás, incluso su cuerpo, tantas y tantas veces. Incluso practico esta generosidad hacia los insectos, las hormigas y todos y cada uno de los seres. No le importó ofrecer su cuerpo a los seres tantas veces. Es decir, cuando estaba leyendo la biografía y leía esta parte, hacía el gesto de aprobación. Cuando el gurú leía las acciones de las vidas previas del Buda y veía que así su vida era tan increíble y tan valiosa. Así, cuando nació como Zä Tsang Sä (el hijo del rey Shudhodana), su vida fue tan, tan beneficiosa, que fue la vida con la que alcanzó el estado de buda.

No solo eso. Buda durante tres grandes eones, no solo practicó la generosidad como he mencionado de esta forma tan increíble, sino que también practicó la moralidad, con tanta

austeridad, con tantas dificultades, *wow, wow, wow*, controlando su mente, la mente negativa. Increíble.

Practicó también la paciencia, *bah, bah, bah*, durante tres grandes eones. Practicó para nosotros, para beneficiarnos. En nuestro caso, cuando practicamos paciencia una sola vez, *bah, bah, bah*, nos cuesta tantísimo y nos es muy difícil. Incluso, ser pacientes tan solo una vez, es algo muy difícil y es raro que lo podamos lograr. Para nosotros, es tan fácil que nuestra mente caiga bajo el control del enfado debido al hábito desde renacimientos sin principio, por eso nos resulta tan difícil practicar la paciencia. El buda practicó para ti y para mí durante tres grandes eones, practicando la paciencia, la generosidad, la ética y además, también practicó la paramita de la perseverancia y esfuerzo gozoso.

La perseverancia, *bah, bah, bah*, para practicar el dharma, para trabajar y beneficiar a los seres. Si contamos por ejemplo, las gotas de agua en el océano y cada una de estas gotas es un eón, entonces, el poder tener esta perseverancia, este esfuerzo entusiasta de practicar el dharma tantos eones como gotas en el océano, para el beneficio de los seres, es increíble tener esta determinación.

La perseverancia, la meditación y la sabiduría, es decir, acumuló y practicó las seis perfecciones, las seis paramitas, durante tantos eones para beneficiarte a ti. *Bah, bah, bah*.

Deberías tomar a Buda como ejemplo y dedicar tu vida a los seres

Buda hizo todo esto para ti, para mí y debemos tomarlo como ejemplo. Practicar de esta forma lo llevó a lograr la iluminación y llevar a todos los seres a este mismo estado. Ha liberado a innumerables seres del samsara, los ha conducido a la iluminación y sigue trabajando para nuestro beneficio ahora y en el futuro. Éste es el ejemplo del Buda, de cómo tenemos que vivir nuestra vida, practicando para los seres y dedicándoles nuestra vida. No solamente debemos de tener esta actitud cuando hagamos la meditación y solo generar la bodichita cuando hacemos la oración del refugio antes de empezar la meditación. Debemos de hacerlo en cada momento: cuando caminamos, estamos sentados o durmiendo. Todo debemos de hacerlo con esta mente de beneficiar a los seres. Tu mente debe de estar siempre presente en la práctica del dharma y especialmente, la mente de la bodichita: vivir para beneficiar a los seres. Esto es lo que debemos tener siempre presente en la mente.

2. Cuida de los seres como ellos se cuidan a sí mismos

Otra cosa que quiero mencionar es que por ejemplo, cuando la gente vaya al Root Institute, nuestro centro en Bodhgaya. El gobierno habla de mantener ahí a las personas dos semanas en cuarentena. Debemos de tener la actitud de cuidar de ellos, de beneficiarlos y de llevarlos a la iluminación, de vida en vida, cuidar de ellos para conducirlos a la iluminación. Si haces este servicio con esta mente, estarás muy feliz. Si les servimos de esta manera, la gente se quedará impresionada del cuidado que estos budistas están prestando y dejará una

buena huella en ellos. Esta huella, esta semilla, les acompañará de vida en vida y hará que encuentren el dharma en su vida futura y puedan practicarlo. Solamente así, encontrando el dharma seremos capaces de saber cuáles son las causas del sufrimiento y las causas de felicidad, qué es lo que tenemos que abandonar y qué tenemos que cultivar. Y así, paso a paso, se verán libres de los océanos de sufrimiento samsárico, podrán desarrollar la bodichita y alcanzar la iluminación. Se les ayudará de esta forma. Es un beneficio a largo plazo. Un gran beneficio. Esto es lo importante.

La visión del pensamiento egoísta

La motivación para escuchar enseñanzas

Me gustaría mencionar algunas palabras para la motivación. Pensemos que no basta con liberar a los seres del sufrimiento y que logren el nirvana. Esto no es suficiente, ese no es el propósito de tu vida. El verdadero propósito de la vida es poder beneficiar a los seres y liberarles del innumerable océano de sufrimiento samsárico y llevarles a *sang gyä*, es decir, llevarles a ese estado de budeidad que es la completa cesación de los oscurecimientos y la completación de todas las realizaciones y la felicidad inmaculada, haciendo esto uno mismo, solo. Para ello, nosotros mismos necesitamos alcanzar ese estado de omnisciencia y con esto en mente, escuchamos las enseñanzas.

Te vuelves loco de ira debido a tu propio concepto

En la sesión de hoy, quiero aclarar algunas de las citas que se han mencionado. Un sufrimiento muy común y habitual, un gran desastre para tu mente, según tu parecer y tus creencias. Un sufrimiento muy habitual que los seres experimentamos, es cuando por ejemplo, tu pareja o alguien a quien sientes un gran apego o te aferras por tu pensamiento egocéntrico, cuando esta persona sonrío, habla o presta más atención a otra persona, entonces de repente, te encolerizas. Es como si se pusiera una cerilla en petróleo o en gas y de repente todo explota en llamas, como cuando se incendia una casa. De pronto, tu vida se vuelve así debido a este concepto, a este aferramiento, a tus conceptos, apegos y aferramientos que hay en tu mente.

Cuando esa persona por la que sientes gran apego presta atención a otra persona, tienes un deseo de destruir o matar a esa persona o a la persona a la cual presta atención, quieres deshacerte de esa persona, no lo puedes soportar, *bah, bah, bah*. Esto es algo desafortunadamente bastante común en el mundo, estos sufrimientos que se ocasionan por estas situaciones. Podría hablar más de esto, pero en general es un sufrimiento muy intenso cuando una situación así aparece en tu vida.

Cuando esto pasa en tu vida, se convierte en un gran sufrimiento, no puedes dormir, ni comer y esto lleva incluso a mucha gente al suicidio porque no sabe qué hacer.

La felicidad y los problemas están en tus manos, dependen de tu concepto.

Y todo, debido a este concepto. Tú no te das cuenta de que es por tu mente. La mente no tiene forma, ni color, sin embargo tiene el poder de percibir objetos. La mente es clara y conocedora que tiene esa función y naturaleza de conocer. Sin embargo, por esos conceptos que tienes de aferrarte y del apego que está presente. A pesar que la mente no tiene sustancia, forma o color, por tu forma de pensar y conceptos y dependiendo de tus pensamientos negativos y positivos, toda tu vida: felicidad o problemas, están en tus manos. Todo es debido a tus conceptos. Si piensas de forma negativa, habrá problemas, *wow, wow, wow*, montañas de problemas e incluso te lleva a cometer suicidio. Esto es lo que le pasa a mucha gente en el mundo. Debido al apego y al pensamiento egocéntrico y a aferrarse a un yo como si fuera real. La ignorancia es la raíz del sufrimiento samsárico. Esto lleva a tantos a cometer suicidio cuando no han tenido éxito con el objeto de su apego.

Los problemas emocionales están conectados con la mente

Además de todos estos problemas que experimentamos con nuestras relaciones a nivel de pareja y demás, también están todos esos problemas debido a los espíritus. En Occidente esto no es muy conocido, pero también hay problemas en relación con los espíritus. Cuando hay problemas emocionales, algunos pueden estar conectados con espíritus. Por ejemplo, en un momento determinado y por un espíritu, como que nos induce a cometer suicidio y esto sucede realmente. Es la forma en que estos espíritus te dañan. Te entra un pensamiento en la mente y tienes ese deseo de colgarte de un árbol, de saltar desde un puente o una torre muy alta. Hay muchas formas en las que estos espíritus te dañan. Esos desequilibrios mentales o emocionales pueden estar relacionados con los espíritus que te influyen o dañan tu mente.

Una monja fue poseída por un espíritu

Os voy a dar un ejemplo para que quede más claro. En Tíbet, creo que fue durante la tercera peregrinación que hicimos a Tíbet, cuando volvíamos había una gran montaña cerca de Tingri, donde dormimos en una pensión, no sé si era en Tingri o en Narthang. Había una gran montaña y era conocido que había muchos espíritus. Nuestro coche, creo que estaba empujando de otro coche, era un camino realmente peligroso y muy estrecho y estábamos ahí entre dos camiones. Estuvimos así durante mucho tiempo y estábamos en una situación peligrosa –en un paso muy estrecho en Tíbet-. De repente, nuestro autobús se inclinó hacia un lado del camino y seis personas que estaban en el autobús fueron poseídas por un espíritu– no todos los que estaban en el autobús-. Sus rostros se transformaron completamente y una persona que tradujo durante mucho tiempo para la FPMT, sus ojos se pusieron en blanco y su cara cambió totalmente.

A seis personas les afectó estos espíritus, no a todos. ¿Por qué no afectó a todos? Se notó clarísimamente que habían sido afectados por los espíritus. De hecho sus cabezas se giraron, en fin, algo muy extraño. Gueshe Lama Konchog que también estaba con nosotros y él sabía

perfectamente qué hacer en estas situaciones. Comenzó a quemar tsampa -que es la cebada tostada que suelen comer los tibetanos-, y eso facilitó el que los espíritus se entretuvieran con esos aromas y abandonaran la posesión a estas personas. De hecho, las personas se recuperaron rápidamente.

Los espíritus pueden provocar que hagas cosas locas

Estas cosas pasan a veces, por ejemplo, cuando estás en una situación delicada o cuando tienes pocos méritos, pueden aparecer obstáculos como los que nos sucedieron cuando íbamos en el coche, ya que incluso los espíritus afectaron al conductor del autobús. Cosas así pueden pasar y es muy peligroso.

No sé si fue en Japón o en Nueva York, estaban muchas personas en el andén del metro o del tren y tan pronto como llegó el tren, una persona empujó a las vías a otra persona. Involuntariamente puede verte esto y te fuerza a empujar a otro, no es que lo hayas pensado o tuvieras realmente la intención. De repente, sientes este impulso y si no eres consciente y no estás vigilante a tu mente, actúas de esta forma loca y poco razonable. Tienes que ser como tu propio policía, como tu propio vigilante, o como los padres que siempre están vigilantes y cuidando lo que hacemos, ya que si no, puede ser muy peligroso. A veces también, debido a los espíritus, te viene un pensamiento, entra en tu mente y fácilmente lo sigues y no te das cuenta que esto es una posición de espíritus. A mucha gente en el mundo le pasa así, actúan como locos y es debido a una interferencia de espíritus. Por esto tienes que tener mucho cuidado y estar muy vigilante. Tienes que estar vigilando tu mente siempre y asegurarte de ser el policía de tu mente, como tu propio gurú, ya que si no, cuando llegan estas interferencias puede ser muy peligroso.

Un espíritu poseyó al asistente de Rimpoché

Esto es para daros una idea. No sé qué diría la ciencia Occidental al respecto de estas cosas. Hace unos años, yo estaba haciendo una adivinación para alguien que estaba poseído por espíritus y Ven. Sangpo... muchas personas conocéis a Ven. Sangpo, que ha sido mi asistente durante muchos años y ahora está haciendo otros trabajos para el monasterio. Él me estaba informando sobre esta persona que tenía daño de espíritu y según me estaba informando y yo estaba haciendo la adivinación viendo qué pujas se podían hacer para curar a la persona, de repente, el espíritu a quién poseyó fue a Sangpo. Inmediatamente, el rostro de Ven. Sangpo cambió. Comencé a tocarle la cabeza y a decirle algunas cosas en voz alta. Creo que llamé a Ven. Roger, no estoy seguro. El caso es que su cara realmente cambió muchísimo.

(Ven. Roger comenta a Rimpoché que esto le sucedió a Ven. Sherab y no a Ven. Sangpo).

El rostro de Ven. Sherab cambió rápidamente muy, muy raro, durante un pequeño instante, pero se notó. Ésta fue mi experiencia. Creo que la persona que estaba enferma era la madre de Ven. Sherab, me parece. Cuando el espíritu entró en él, le dañó y tuvimos que hacer pujas. Este espíritu no solo dañó a la madre de Ven. Sherab que me estaba informando, sino que también le poseyó a él.

En Occidente no se habla mucho de esto, no se conocen estos daños de espíritus y si sucede algo raro, nos parece como si fuera algo voluntario de la persona, cuando en realidad su mente está tomada o influenciada por espíritus.

Un espíritu poseyó a un joven monje

En Lawudo, cuando se comenzó la construcción del monasterio de Kopan, cuando estaba construyendo el monasterio ahí. Pienso que había alrededor de treinta jóvenes monjes. La primera vez que se hizo allí la ordenación, había un abad, Gueshe Tsultrim Tashi de Sera Jey. Él era muy erudito en la filosofía del dharma y también haciendo retiros. Hizo tres años de retiro del mandala del cuerpo de Heruka en Pharping. Era muy buen haciendo retiros. Él estaba ahí y cuando le conocí, creo que fue en Buxa, pero no en el campo de refugiados. Él estaba fuera, creo que cerca de la montaña. Me hablaba sobre Solu Khumbu y bromeaba sobre las patatas y la mantequilla de Solu Khumbu... Así que lo llamé para que fuera abad. *Hee-hee*. Para dar la ordenación, había que recitar una oración de acuerdo al *Vinaya*, para poder otorgar la ordenación a estos monjes [en Lawudo].

Había un pequeño monje que solía dormir [Rimpoché describe las diferentes estancias de Lawudo]. En una parte estaba la cueva, en otra la cocina [indica en qué parte de Lawudo dormían]. El caso era que había un monje pequeño que era muy bueno en el debate y la lectura. Este monje, estando durmiendo en la noche, soñó que su madre le llamaba, así fue como empezó. Se levantaba, se vestía, se ponía el cinturón, el cual era como una cinta, como cuando atas unos paquetes. Después de vestirse, salía y encontró a un hombre negro y vio un camino blanco, como de arena. El hombre al cual encontró le llevaba hacia abajo, al pueblo de Mende donde hay una estupa. Ahí vio como un deva o un ser muy glorioso que iba montado en un caballo blanco. Tan pronto esto sucedió, el hombre negro le dejó solo. Estaba Lawudo allá arriba con su gran roca, hay una montaña llamada Kunjung y luego está el pueblo. El hombre negro que llevaba al monje por el camino blanco, que en realidad no existe, es un camino normal. El niño estaba viendo todas estas alucinaciones por el espíritu. El hombre negro desapareció de repente cuando apareció en la alucinación ese deva o ser glorioso montado en un caballo.

Parecía como si fuera el país de los devas y al parecer esta gran roca era el lugar donde moraban. En realidad, él estaba viendo algo que no estaba ahí. Donde estaba la roca, él estaba viendo la morada de los devas *yul lha* que protegen a los que practican el dharma. Parece ser que algo similar le paso a Ven. Michael Losang Yeshe no lo sé pero de repente, escuchaba la voz de su madre llamándole a mitad de la noche. Entonces, el señor del lugar o deva del lugar estaba subiendo y a veces sucede también en esa zona que la gente desaparece y no les encuentran, han desaparecido. Los buscan en las montañas y en todas partes, pero no los encuentran. Los espíritus se los llevan.

Los espíritus poseen a las personas cuando su suerte decae

Estos ejemplos que se mencionan de cuándo nos afectan los espíritus es debido a cuando tu suerte y méritos disminuyen y aparecen todos estos obstáculos. Cuando esto sucede, si tomas un intenso refugio en Buda, Dharma y Sangha y tienes una gran confianza en ellos, haces tus oraciones y mantras habituales, además de OM MANI PADME HUM. Si lo haces bien y de forma continua, es una protección increíble para la enfermedad y los problemas. La gente normalmente no lo sabe, pero es algo que te beneficia mucho, el hacer tus oraciones, mantras, la sadhana de la deidad, todo ello te está realmente protegiendo y beneficiando porque muchas veces no somos conscientes.

Sigues al pensamiento egocéntrico, como si fuera tu gurú

Como mencioné antes, cuando atraviesas esos problemas de cuando la persona con la que sientes apego te abandona y sientes esa rabia y enfado de querer destruir a la persona. Esta rabia y odio es como si realmente estuvieras en los infiernos, quieres destruir a la persona. Nos sentimos de esta forma tan negativa, debido al pensamiento egocéntrico, ya que cuando lo seguimos, nos lleva a estas situaciones tan extremas como querer quitarnos la vida o dañar a la persona. Tú mismo estás creando esa situación tan desastrosa, es como echar una bomba en tu vida. Debido a esta concepción del pensamiento egocéntrico, de tu apego, estás siguiendo a tu propio pensamiento egocéntrico, lo sigues como si fuera tu gurú, como si fuera tu guía. Y de aquí es de donde vienen todos los problemas tanto para ti como para los demás.

Cuando te alegras, tu vida se vuelve muy saludable en lugar de neurótica

La forma de transformar estas situaciones es que en vez de sentir esa rabia te sientas feliz de que la otra persona ha conseguido lo que quería, ha conseguido felicidad y yo he sido feliz con esta persona. De la misma manera que yo necesito felicidad, los demás también la necesitan y no quieren sufrir. Y, si esta persona lo ha conseguido, ¡qué maravilloso que esa persona pueda ser feliz con la persona a la que tanto quiero! Este es un ejemplo, pero podemos aplicar este pensamiento a otras muchas situaciones.

Es decir, cuando vemos que algo bueno está pasando a alguien, incluso cuando estas dando una vuelta por los centros comerciales aunque no vayas a comparar nada, cualquier cosa que veas, regójate y piensa “wow, ¡qué maravilloso y qué fantástico!” Porque con el regocijo acumulas un karma increíble y positivo. *Bah, bah, bah, bah, bah, bah*. Tu vida se vuelve saludable y no neurótica. Con el regocijo, tu mente es feliz y no como si fuera ese arbusto espinoso que te hace sentir mal cuando lo tocas, al revés, tu mente será suave como el algodón, brillante, amable y con felicidad. Si piensas de esta forma, tu vida estará llena de felicidad. Te sentirás muy bien y donde quiera que vayas te sentirás tan feliz y tu mente estará saludable. Mentalmente se encontrará muy bien, incluso aunque tuvieras cáncer o algún problema físico, si tu mente está feliz, ese sufrimiento físico será secundario y no te abrumará tanto y esto te proporcionará mucha felicidad a ti y a los demás, wow,

wow, mucha felicidad. Así es como puedes hacer tu vida feliz y saludable. En realidad está en tus manos y depende de lo que tú hagas o dejes de hacer. La liberación y la iluminación está a tu alcance y en tus manos, dependiendo de lo que hagas o no hagas.

Desde el punto de vista del pensamiento egoísta, todo lo que haces está bien

Quiero leeros esto, aunque comentaré más de este verso en el futuro. El otro día empecé con esta cita pero no lo acabamos. La he traducido al inglés:

ཉོན་མོངས་གདོན་གྱིས་དགྲུགས་པའི་ཤེས་ངོ་རུ།
བཟང་པོར་ལྷོམ་ཡང་སློབ་པའི་གར་སྟབས་བཞིན།།
དམ་པས་སྣང་པའི་ཉེས་ཚོགས་ཅི་བགྱིས་པ།
སྣང་ནས་འགྱུར་པ་དྲགས་པོས་སོ་སོར་བཤགས།²

NYÖN MONG DÖN GYI TRUG PÄI SHE NGO RU

Desde la visión de la mente agitada por el espíritu del pensamiento perturbador,

ZANG POR LOM YANG NYÖ PÄI GAR TAB ZHIN

incluso sientes que el orgullo es bueno, como un acto de baile de locura.

DAM PÄ MÄ PÄI NYE TSHOG CI GYI PA

Sin embargo, muchas colecciones de vicios que has hecho, son despreciados por los seres santos,

NYING NÄ GYÖ PA DRAG PÖ SO SOR SHAG

desde lo más profundo de tu corazón, desprécialos individualmente con gran pesar.

Si tu mente esta perturbada y agitada por los engaños, incluso piensas que sentir orgullo es bueno. Para la mente que piensa sí, esa mente está afectada y agitada por el espíritu que afecta a tu pensamiento y te pones a bailar como un loco. Toda la acumulación de las negatividades y todo lo que has llevado a cabo, confiesa cada una de ellas individualmente con un gran arrepentimiento.

Básicamente dice que cuando tu mente esta agitada por los engaños, pensando que el orgullo es bueno, esto es una locura y te lleva a cometer acciones negativas; confíélas con arrepentimiento.

[Rimpoché explica el significado del verso]. Cuando tu mente está agitada por este espíritu de los pensamientos perturbadores y piensas que el orgullo es bueno, o cuando está presente el apego o la actitud egocéntrica y piensas: “Oh, es maravilloso, me tengo que ir con esta persona”. Tu mente está como poseída por el apego y por lo tanto piensas que eso es maravilloso y que esa persona es increíble. Cuando te pasan estas cosas, tu mente está poseída por estos pensamientos perturbadores y está totalmente a expensas del orgullo y del apego, y te hace sentir que esto es maravilloso, cuando en realidad si lo examinas, no es nada bueno, solo es karma negativo. Sin embargo, tu mente poseída por ese apego, te hace

² Cita escrita en *u-chen* por Kopan Lama Gyupa Gueshe Tsondue de las notas manuscritas de Lama Zopa Rimpoché en *u-me*.

creer que eso es maravilloso, cuando en realidad no es virtud, pero tu apego no permite que lo veas. La visión de esta mente es lo que se refiere este verso. Por eso, toda esa acumulación de negatividades que los seres santos desde luego no aprueban y que lo contemplan totalmente como karma negativo y lo critican y rechazan. Lo que los seres santos ven como negativo, tu lo ves como maravilloso y positivo debido a esta posesión del apego que te lleva a actuar como un loco y esto es por la concepción del pensamiento egocéntrico.

Ese pensamiento erróneo que te lleva a pensar que entre los innumerables seres tú eres el más importante, cuando en realidad no hay ninguna razón lógica para pensar esto. La felicidad de los innumerables seres, por supuesto es mucho más importante que la tuya, son más en número. La felicidad de dos personas es más importante que la de una, que la tuya, como Su Santidad a menudo dice. Incluso, de uno en uno, entre tú y otro ser, si te centras sólo en tu felicidad, de ahí viene todo el sufrimiento, mientras que toda la felicidad del pasado, presente y futuro, incluyendo la liberación e iluminación viene de los demás, por tanto, suelta el yo y estima solo a los demás. Esto es lo que he venido explicando en las dedicaciones. (*Rimpoché pregunta dónde estaba y le recuerdan que estaba introduciendo esta cita*).

Ha-ha. Es decir, para la mente de los seres santos, este tipo de actuación de cuando estás poseído por el apego, lo ven como un acto de locura, como la danza de un loco. Por eso, suelta el yo y estima a los demás, esta es la lógica. Esa mente que piensa “wow, soy más importante que cualquier ser, que este insecto, etc.”. Esta mente es la de un dictador, no hay ninguna razón válida para creer que tu felicidad es lo más importante, es simplemente lo que el dictador de tu egocentrismo te dice. A la gente en el mundo no les gusta las dictaduras y la población se revela aunque a lo mejor no haya una base, pero nosotros no nos revelamos contra el dictador del egocentrismo.

Como se menciona en la cita, cuando actúas así, debido a la posesión del pensamiento perturbador y haces todo tipo de locuras, confiesa de corazón, arrepíentete de toda esa negatividad a la que te ha impulsado a realizar.

Tenemos que analizar nuestras vidas, los errores que cometemos al seguir los conceptos erróneos. En nuestra vida pensamos que estamos actuando bien y haciendo lo correcto, cuando en realidad estamos simplemente siguiendo el pensamiento egocéntrico, *wow*. Tenemos que aprender de la vida y conocer nuestra mente, conocer cómo percibimos las cosas, esto es la ciencia, aprender de la mente y cómo percibimos.

Bueno, voy a dejarlo aquí.

Dedicaciones

Dedicación para generar la bodichita

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

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE
Que la suprema joya de la bodichita
MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG
que no ha nacido, surja y crezca,
KYE PA NYAM PA ME PA YI
y que la que ya ha nacido no disminuya
GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG
sino que aumente más y más.

Dedicación para lograr la vacuidad

Vacuidad. El significado de la vacuidad es el surgimiento dependiente, el surgimiento dependiente es el significado de 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.

Dedicación por los enfermos

Ahora, dedicamos para los enfermos, especialmente para los que han contraído el virus. Que tantos seres como los que estén enfermos puedan verse libres rápidamente de la enfermedad y que los seres nunca jamás vuelvan 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.

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

Dedicación por los muertos

Puedan las personas que han muerto y han renacido en los reinos inferiores: Debido a todos los méritos del pasado, presente y futuro, acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que aquellos que han renacido en los reinos inferiores, puedan rápidamente liberarse de los reinos inferiores. Que puedan nacer en una tierra pura, donde pueden alcanzar la iluminación o al menos, puedan tener un renacimiento humano perfecto, conocer las enseñanzas mahayana así como, conocer un maestro mahayana perfectamente cualificado que les revele el camino inconfundible a la iluminación.

[Dedicamos por] particularmente a aquellos que han muerto, incluidos su familia. Siempre digo que también hay que incluir a su familia. Esta vez tienes la oportunidad de rezar y dedicar por ellos, ayudarlos y retribuir su bondad. Tu práctica del dharma es una forma de retribuir su bondad, incluyendo a sus familias y a todos los seres.

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

TSHE RAB KÜN TU GYÄL WA TSONG KHA PÄ

Por la fuerza del Victorioso, Tsongkhapa

THEG CHHOG SHE NYEN NGÖ SU DZÄ PÄI THÜ

actuando como nuestro amigo mahayana virtuoso en todas nuestras vidas

GYÄL WÄ NGAG PÄI LAM ZANG DE NYI LÄ

pueda nunca separarme ni por un segundo

KÄ CHIG TSAM YANG DOG PAR MA GYUR CHIG

del camino puro altamente admirado por los Victoriosos.

Sellar la dedicación con la vacuidad

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

Dedicación de méritos tal como lo han hecho 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
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!