

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

*Vídeo 32: Necesitamos  
conocer el sufrimiento para  
liberarnos y generar  
compasión*

*Monasterio de Kopan, Katmandú, Nepal*

*22 de mayo de 2020*

Transcrito del inglés directamente por Ven. Joan Nicell y Ven. Tenzin Tsomo, en el Monasterio de Kopan, el 22 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

## Necesitamos conocer el sufrimiento para liberarnos y generar compasión

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

### **Dado que la ira es la causa de los infiernos ¿por qué no ponerle fin?**

Continuamos con las enseñanzas. Hay una cita del *Bodisatvacharyavatara* acerca de la paciencia y cómo practicarla. Aunque las palabras exactas no las recuerdo, diré el significado. Iba a mencionarlo la vez pasada y se me olvidó. Esta cita de Shantideva es muy importante y es bueno que la escribáis en vuestro libro de diarrea –el diario-. Es bueno que os acordéis de estas palabras –la cita-, porque si no nos acordamos de estos consejos es como el viento que pasa; escuchas algo pero no se queda nada. Si no lo escribes, no te acuerdas y entonces no practicas y no tiene tanto sentido.

La vez pasada no os di la cita, pero sí el significado. Es del *Bodisatvacharyavatara* (v. 6.73), del gran bodisatva Shantideva dice:

ད་ལྟོ་ལྟོ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ཅམ་ལའང་། །  
བདག་གིས་བཟོད་བར་མི་བྱས་ན། །  
དེས་ན་དེ་སྐྱུག་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ། །  
ཁོ་བ་ཅི་ལྟོ་བསྐྱུག་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?**

(*Rimpoché recita en tibetano*). Oh, esto es muy importante. La cita dice lo siguiente, y si incluso el sufrimiento del presente, es decir, esos pequeños problemas que tenemos que crean sufrimiento, son pequeños problemas pero nos enfadamos muchísimo, nos volvemos locos. Dependiendo de qué tanto sea nuestro aferramiento al yo, más nos enfadamos, incluso por pequeñas cosas. Lo etiquetamos como problema y nos enfadamos mucho, aunque sea muy insignificante. Si soy incapaz de soportar tan siquiera los sufrimientos del presente, si no soy capaz de soportarlos, entonces ¿cómo no me esfuerzo en evitar el enfado que es causa del sufrimiento infernal? Esto es lo que debemos darnos cuenta.

*Aaah.* A veces nos enfadamos por pequeñas cosas. En realidad, lo que causa que renazcamos en los reinos infernales y durante eones, es el enfado. Por esto es tan importante. ¿Por qué no te esfuerzas en evitar que surja el enfado? Esto es lo más importante, es lo que más importante, entonces ¿por qué no lo evitas? Te enfadas por algo pero esto no es nada comparado con el sufrimiento infernal, no es realmente un problema, sin embargo te enfadas y este enfado es el que sirve de causa para renacer en el infierno y experimentar el sufrimiento peor en el samsara.

### **Incluso el gran sufrimiento en el reino humano es pequeño en comparación con el sufrimiento del infierno**

Como mencioné en otras ocasiones, por lo menos en dos ocasiones, en *La Guirnalda preciosa* de Nagarjuna. No estoy cien por cien seguro si es de este texto:

མདུང་ཐུང་སུམ་གྲུག་བརྩུ་བཏུབ་པ་ཡིས།  
རབ་ཏུ་བྲག་ཏུ་མཚོན་གྱི་སྒྲོམ་ཅི་དགོས།  
དེས་ནི་དམུལ་བའི་སྐྱུག་བཟུལ་རྒྱུང་བྱ་ལའང་།  
འོ་ལ་ཡང་མི་བགྱིད་ཆར་ཡང་མི་ཤོད་དོ།

DUNG THUNG SUM GYA DRUG CHU TAB PA YI

**¿Qué necesidad hay de decir que podría haber un increíble sufrimiento causado por estas armas,**

RAB TU DRAG TU TSHÖN GYI MÖ CHI GÖ

**si trescientas sesenta lanzas cortas atravesaran tu cuerpo?<sup>1</sup>**

DE NI NYÄL WÄI DUG NGÄL CHHUNG NGU LA'ANG

**Sin embargo, si comparas esto incluso con**

ÖL YANG MI YI CHHAR YANG MI PHÖ DO

**el sufrimiento más pequeño del infierno, no hay comparación.**

Si trescientas sesenta lanzas que atravesen tu cuerpo, eso produce un sufrimiento terrible e increíble, no hace falta ni decirlo. Por ejemplo, piensa, una pequeña espina que se te clava en los pies, aunque sea muy pequeñita, lo sientes como insoportable *wow, wow, wow*; ahora sobre esta base, imagina el sufrimiento de trescientas sesenta lanzas que se te clavarán, recuérdalo. Ahora piensa, esas trescientas sesenta lanzas que se clavan en tu cuerpo, aunque solo fuera una, *wow, wow, wow*, el dolor es terrible, el sufrimiento sería muchísimo mayor. Aun así, el dolor de estas trescientas sesenta lanzas clavadas en tu cuerpo, el sufrimiento más pequeño de los infiernos comparado con esto de ser atravesado con todas estas lanzas, esto no es nada. El sufrimiento que experimentarías en los infiernos es muchísimo mayor, aunque sea el más pequeño de ellos, sería el doble, el triple,

---

<sup>1</sup> Un verso similar al citado por Lama Zopa Rimpoché aparece en *Carta a un amigo* de Nagarjuna, sin embargo, las dos primeras líneas citadas por Rimpoché son diferentes:

འདི་ན་ཉིན་གཅིག་མདུང་སུམ་གྲུག་བརྩུ་བཏུབ་པ་ཡིས།  
རབ་ཏུ་བྲག་ཏུ་བཏུབ་སྐྱུག་བཟུལ་གང་ལགས་པ།  
དེས་ནི་དམུལ་བའི་སྐྱུག་བཟུལ་རྒྱུང་བྱ་ལའང་།  
འོ་ལ་ཡང་མི་བགྱིད་ཆར་ཡང་མི་ཤོད་དོ།

muchísimo más. Incluso aunque sea la más ligera sensación de sufrimiento es muchísimo mayor del que pudieras sentir por todas esas lanzas clavadas.

### **Tienes que conocer el sufrimiento de los demás para desarrollar la compasión y la bodichita**

Tenemos que darnos cuenta del sufrimiento que otros están experimentando. De momento tu no tienes [esa comprensión], pero debes saberlo para desarrollar compasión y por tanto poder desarrollar la bodichita; el pensamiento que desea lograr la iluminación para liberar a los seres del océano de sufrimiento samsárico y llevarlos a la iluminación. Así querrás hacerlo y no será forzado, estarás feliz de poder esforzarte de esa forma y así entrarás el camino Mahayana que te lleva a la iluminación, el que cesa los engaños, tanto burdos como sutiles y podrás lograr la completa budeidad, la iluminación. De esta forma estarás plenamente cualificado para liberar a los innumerables seres de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarlos a la iluminación. *Aaah*. Tienes que saber todo esto.

### **Sin conocer tu propio sufrimiento, no puedes conocer el sufrimiento de los demás**

Pero en Occidente la gente no conoce el Lam.Rim y solo se ponen a meditar en aquello que les gusta, se medita en bondad y en bodichita, pero no se quiere meditar en el sufrimiento de los reinos inferiores, incluso estás en samsara, el cual es de la naturaleza del sufrimiento pero no quieres meditar en ello.

Por ejemplo, tienes cáncer pero tú no lo sabes, imagínate, y hay una medicina correcta que pudieras conseguir pero no la consigues porque no sabes que tienes cáncer. Tu ignorancia te estaría engañando y mueres. Podrías haber conseguido la medicina, tener una vida mucho más larga, ser feliz y ayudar a otros pero finalmente, no lo logras, como no sabías que tenías cáncer. A pesar de que hay una cura a través de diferentes métodos y medicina para recuperarte, aunque hay un tratamiento correcto, al no saberlo, no lo aplicas. Esto es algo similar, si estás enfermo, tienes que reconocer ese cáncer para poder buscar la solución y curarte.

*Oh*. Si tú no sabes que el samsara es de la naturaleza del sufrimiento, si no piensas en ello, tampoco podrás reconocer el sufrimiento de los demás, el sufrimiento increíble de los reinos infernales, pretas, animales, humanos, suras y asuras, los sufrimientos del reino del deseo, del reino de la forma y del reino sin forma; todo ello es de la naturaleza del sufrimiento.

### **Sin conocer tu propio sufrimiento, no puedes desarrollar renuncia**

Sí. Los seres del reino del deseo experimentan el sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento del cambio y el sufrimiento compuesto que todo lo impregna. Los dioses del reino de los dioses no tienen el sufrimiento del sufrimiento, pero sí tiene el sufrimiento del cambio y el sufrimiento compuesto que todo lo impregna. El reino sin forma, no tiene los dos primeros niveles de sufrimientos pero sí tiene el del tercer nivel sufrimiento, el sufrimiento

compuesto que todo lo impregna, no están libres del sufrimiento, por eso no pueden mantenerse siempre en ese estado sin forma y luego renacen en estados inferiores y esto lo hemos experimentado infinidad de veces. Si no hemos estudiado bien el Lam.Rim y solo nos quedamos con las cosas que nos gustan y además, no reflexionamos sobre la renuncia, si dejamos fuera esa parte y otras como la correcta devoción hacia el maestro espiritual y los peligros que hay de no tener una correcta devoción y los beneficios de generar esta correcta devoción. Si dejamos fuera la renuncia al samsara, el apego a las ocho preocupaciones mundanas, el aferramiento a la felicidad de esta vida, la renuncia a ese apego que se aferra a la felicidad en las vidas futuras. Si no reflexionas bien de que el samsara es de la naturaleza del sufrimiento, si no lo ves, no podrás generar la renuncia y así seguiremos siempre al apego. Es como tomar un alimento envenenado.

### **Sin conocer tu propio sufrimiento, vives en una alucinación.**

Vivimos con una mente alucinada. Con una mente doblemente alucinada. No solamente con la alucinación de no ver la vacuidad, sino con una alucinación doble o triplemente alucinada. Entonces, nuestra práctica del dharma será solamente algo de palabra, sin ser algo serio, como algo muy superficial y poco profundo. También, tu amor, bondad y compasión serán solo de palabra y no podremos tener realizaciones y así, toda nuestra vida malgastada. No podremos tener realizaciones espirituales paso a paso, como la correcta devoción al maestro espiritual, la renuncia, la bodichita y la visión correcta, ya que todas estas son las bases para el tantra.

### **Incluso, si meditas en los chakras, los vientos y las gotas, sin bodichita no puedes alcanzar la iluminación**

Kyabje Khunu Lama Rimpoché –escuchar por favor, escuchar bien- mencionó en la *Alabanza a la Bodichita* (v. 159):

ཉེས་སྦྱོད་ཕྱོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།།  
དགེ་བའི་ཚོས་རྣམས་སྦྱད་ན་ཡང་།།  
སྤྱི་སྤྱོད་ཐེག་ལེ་སྦྱོགས་ན་ཡང་།།  
བྱང་སེམས་བྲལ་ན་འཚང་མི་སྟུ།།

NYE CHÖ DOM PAR JE NA YANG  
**Careciendo de bodichita no te iluminarás,**  
GE WÄI CHHÖ NAM DÜ NA YANG  
**aunque te refrenes de todo mal comportamiento,**  
TSA LUNG THIG LE GOM NA YANG  
**aunque acumules cualidades virtuosas,**  
JANG SEM DRÄL NA TSHANG MI GYA  
**aunque medites en canales, vientos y gotas.**

*Ah-hah.* Tienes que saber esto. Incluso aunque te abstengas de todas las negatividades, aunque te abstengas de karmas negativos, aunque te abstengas de los vicios, aunque

acumules la virtud –escuchad, escuchad, voy a enfatizar algo-, aunque medites en los canales, chakras, vientos y gotas, si no tienes bodichita, si tu mente está separada de la bodichita, no podrás alcanzar la iluminación. *Ah-hah*, ¡así es!

Mucha gente piensa “Oh tantra, tantra. Vamos a practicar el tantra o el dzogchen”, o, “vamos a trabajar los vientos, chakras, energías, vientos y gotas, etc.” y solo estás poniendo ahí tu atención y nunca practicas lo básico. Seguir correctamente al maestro espiritual, que es la base para todo el éxito, porque todo depende de esto porque nunca has pensado en ello y, dejas fuera la bodichita. Incluso, la vacuidad y te quedas solo pendiente de los chakras, los vientos y las gotas. Toda tu vida durante muchos años la dedicas a estas prácticas y quizá tengas algún progreso, pero no verdaderamente relevante. La luz clara, el estado de completación, el cuerpo ilusorio y la unificación de no más aprendizaje, no llegas a lograrlos. Sin bodichita, sin Lam.Rim, sin renuncia. Sin bodichita, incluso aunque estés durante eones meditando en el tanta, vientos, gotas y demás, no habrá iluminación, no la conseguirás. Si dejas fuera la bodichita, aunque practiques tantra, si tu práctica del tanta está separada de la bodichita, no habrá realización. Si no tienes en cuenta los fundamentos del Lam.Rim y te quedas solo en el tantra, no tendrás éxito.

Esto es lo que enfatiza Kyabje Khunu Lama Rimpoché, aunque medites en los canales, chakras, vientos y gotas, sin bodichita no podrás lograr la iluminación. Tienes que ser consciente de esto. El propósito del Lam.Rim, la realización en el camino a la iluminación, tienes que conocerlo ya que si no lo sabes y no tienes idea, y te quedas en practicar solo aquello que te atrae como el tantra superior o, lo que la gente dice que es maravilloso y te dicen “*waaah*, yo soy un gran practicante tántrico” –haciéndose publicidad-, quizá tienen alguna realización pero desde luego no son completas. ¿Lograr la iluminación sin bodichita? ¿Cómo es esto posible? La bodichita es la puerta del camino hacia la iluminación. Lograr la iluminación sin el Lam.Rim, sin la renuncia, sin la bodichita, sin la visión correcta y especialmente sin seguir correctamente al amigo virtuoso, ¡imposible!

Los días anteriores quería haber comentado esta cita, pero se me olvidaba, pero es realmente muy importante.

Cuando las cosas no suceden como uno desea, entonces te enfadas y normalmente es lo que nos suele pasar. Las cosas no suelen salir como queremos y, te enfadas.

### *Tienes que desarrollar compasión por los animales*

El propósito de mi vida, no es simplemente lograr la felicidad a nivel último, de la liberación del samsara, ese estado gozoso de beneficio personal, incluso esto, no es el propósito de haber nacido como humano en esta ocasión. El propósito es beneficiar a los seres, por lo tanto, para poder liberar a los seres del océano del sufrimiento samsárico, para ellos, voy a escuchar estas enseñanzas con esta finalidad.

### **Aunque los animales alguna vez fueron seres humanos, no purificaron su karma negativo ni acumularon méritos**

El otro día mencioné a los animales, los innumerables animales y hablaba de generar la bodichita para poder alcanzar la iluminación y poder llevar a los innumerables seres a la felicidad inmaculada de la completa cesación de oscurecimientos y lograr todas las realizaciones, llevando a todos a ese mismo estado; generar la bodichita con esta finalidad. *Bah, bah, bah.*

Mencioné a los animales, *wow*, incluyendo a los insectos más pequeños que están en la madera o en la humedad de las rocas. Tenemos que considerar a todos los animales de todos los universos, no solo de este universo, sino de los innumerables universos. Nuestra bodichita tiene que abarcar a todos. Has de generar este pensamiento de liberar a todos los seres de los océanos de sufrimiento samsárico; a los innumerables seres en el océano, bajo tierra, en los arbustos, en el cielo, en el espacio, sin excluir al más minúsculo insecto. Todos ellos fueron humanos innumerables veces, nacieron como humanos pero no encontraron el sagrado dharma, no practicaron o, lo encontraron pero no lo practicaron. Así, uno se engaña a sí mismo, nuestros propios conceptos y pensamientos erróneos como la ignorancia que se aferra al yo, no hay un yo real, pero te hace verlo como si lo hubiera. Esta ignorancia hace que lo veamos como real y nos aferremos a él, a este gran engaño. Nos ha venido engañando desde renacimientos sin principios. Querer a ese yo como real que si lo buscas no existe, no está ahí, no existe en realidad, pero al tener la alucinación lo vemos real y además, lo queremos como lo más importante. Mi felicidad es lo más importante, más que la de los innumerables seres y debido a esto hemos estado renaciendo desde tiempos sin principios y todavía seguimos en el samsara, experimentando el sufrimiento de los seis reinos y no estamos libres. El apego y los engaños nos traicionan todo el tiempo y les seguimos como si fueran nuestro gurú, nuestros guías y te conviertes en un sirviente de ellos, de nuestros engaños, de nuestros enemigos.

¿Qué es lo que estoy diciendo?

Estos animales que fueron humanos no encuentran el dharma y si lo encontraron, no lo practicaron, no purificaron sus karmas negativos, no acumularon méritos para tener un renacimiento superior y conocer y practicar el sagrado dharma y poder así liberarse del samsara y lograr la iluminación. No lo hicieron y tuvieron estos estados de renacimientos inferiores como espíritus hambrientos o animales y han tenido que experimentar sufrimientos durante eones y eones, dando vueltas en estos reinos inferiores, sufriendo.

Por eso estos pequeños insectos, hormigas, los perros, palomas, pollos, cerdos, en fin, todos estos animales que vemos *wow, wow, wow*, para ellos ya no pueden, ya se acabó el resultado de su karma negativo, ya ha madurado. Son innumerables y no solo en este universo, sino en los innumerables universos. Por esta razón, aquellos que puedan circunvalar objetos sagrados como estatuas, estupas, escrituras, no porque ellos sepan hacerlo, sino porque otros les ayudan a circunvalar. Por ejemplo, si construyes objetos

sagrados como estupas acumulas una gran cantidad de méritos. Hay un ejemplo, el de la mosca que circunvaló la estupa, siguiendo el olor –por el apego- del estiércol de una vaca, no con la intención de hacerlo, pero lo hizo. Que algo así suceda es totalmente rarísimo, *bah, bah, bah*, el poder tener esta oportunidad de plantar las semillas para la iluminación.

### **Tienes que desarrollar compasión por los animales y ayudarles**

Tenemos que pensar y desarrollar compasión cuando vemos a los animales, cuando vemos a los perros, palomas, pollos, cerdos, peces, etc. Tenemos que desarrollar compasión sabiendo que van a sufrir eones y eones. Incluso nosotros como humanos, el más pequeño de nuestros problemas no lo podemos soportar, ahora imagínate si nacemos como animal ¿cómo podríamos soportar esos tremendos problemas que tienen? No hay nada que podamos hacer, tenemos que desarrollar compasión y tenemos que ayudar, por eso tenemos que estudiar el dharma tanto como podamos. Tenemos que estudiar, meditar y realizarlo porque así podemos ayudar. Tantas más realizaciones obtengamos como seguir correctamente al amigo virtuoso, que es la esencia de todos los budas y tener esta realización y a partir de aquí seguir sus consejos, ofrecer servicio mediante la acción y hacerlo contentos de poder seguir sus instrucciones. Especialmente, si generamos la bodichita, imagínate si generamos la mente de la bodichita, *wow, wow, wow*, el beneficio increíble que podemos ofrecer a los seres.

### **Los bodisatvas hacen conexión con los seres a través de la generosidad**

Su Santidad mencionó una vez en Mundgod, en el monasterio de Drepung in Mundgod, hace muchos años... Había muchos perritos afuera y Su Santidad dijo que si alguien que es un bodisatva da comida a un perro, eso es una gran beneficio para ese perro, un beneficio increíble. Eso fue lo que dijo Su Santidad.

Recuerdo una vez en Dharamsala, un gueshe de Buxa, era un monje ascético, un asceta; alguien que realmente había generado la mente de la bodichita. Era en el monasterio de Ganden Jangtse. No recuerdo su nombre pero era de Buxa. Su Santidad le recomendó que comprara caramelos y fue al mercado a comprarlos y se los puso en su shamtab, entre la tela, para dárselos a los niños. Se los daba a los niños, creo que en la escuela, y esto es de un grandísimo beneficio ya que de esta forma establece la conexión con aquellos a los que les ofrece los caramelos. Entonces, compraba caramelos y otras cosas, las ponía en su shamtab y los repartía en la escuela.

### **Puedes beneficiar a los animales llevándolos alrededor de los objetos sagrados y recitándoles mantras**

Cuando tienes la mente de la bodichita el beneficio es increíble en donde quiera que estés, por eso debemos ayudar a los animales, incluso construyendo objetos sagrados como estatuas o estupas, de forma que así puedan circunvalarlos, inclusive los insectos. Los puedes coger en plásticos, como en Hong Kong, los cogen y los meten en bolsas de plástico

y luego los llevan a circunvalar. En una ocasión en Hong Kong, Rimpoché llevaba unas reliquias de Buda, que siempre las llevaba y había un monje muy famoso en el Feng shui, ahora mismo no recuerdo su nombre y compraron saltamontes, normalmente la gente los compraba para alimentar a sus mascotas como serpientes y demás. La gente los compra especialmente en Chinatown para dar de comer a sus mascotas. El caso es que compraron como 1.000 saltamontes y los pusieron en una bolsa de plástico y Rimpoché los llevaba, los hacia circunvalar la estupa con las reliquias de Buda y así cada vez que circunvalaban plantaban la semilla a la iluminación en su continuo mental ¿puedes imaginarlo? *Wow, wow, wow*. Exactamente podemos hacer con las hormigas en tu casa, por ejemplo puedes cogerlas con una pluma o con un algodón y las puedes poner en una bolsa de plástico y darles vueltas alrededor de un objeto sagrado y así se planta las semillas a la iluminación y esto les ayuda a que puedan alcanzar la iluminación.

También puedes recitar mantras para los animales porque así les ayudas a purificar las causas y karma negativo para renacer en los reinos inferiores y poder tener un renacimiento superior y poder encontrar el dharma otra vez.

### **Hay muchas cosas que puedes hacer para ayudar a los animales.**

Haz todo lo que puedas para ayudar a los animales, todo lo que esté en tus manos. Hay muchas cosas que puedes hacer para ayudarles

#### *Practica la generosidad bendiciendo tsampa para las hormigas*

Creo que ya os he comentado en alguna ocasión. En Washington, Tharchin [y Tenzin], hay dos monjes que están en la casa de retiros de Washington. Ahí, hay dos grandes habitaciones para hacer ofrecimientos de agua y ofrecimientos de luz y pasan varias horas haciendo estos ofrecimientos de agua y luz. Afuera hay una gran estatua del Buda de la Medicina hecha en Indonesia y también una estatua del Buda Amitaba hecha en Vietnam. Enviaron el dibujo a los artesanos en Vietnam de cómo quería Rimpoché que se hicieran, los ojos, y varios artistas trabajaron para la realización de estas estatuas. Uno de ellos era Gelek, un artista increíble que empezó el trabajo y lo terminó Jhampa.

*(Rimpoché pregunta la altura de las estatuas)* La estatua mide trece pies. La estatua mide trece pies y el trono mide 7 pies. Son como si fueran dos pisos.

Tharchin, el monje... Tenzin es psicólogo y atiende por teléfono terapias y asistencias psicológicas y solía ir a casa de gente. El caso es que Tharchin que vive ahí hace una práctica de generosidad a las hormigas. Cuando Rimpoché estuvo en el Centro, vio varios hormigueros y comenzó a bendecir tsampa –harina de cebada–, mezclándola con azúcar y mantequilla y una vez bendecida, la llevan a los diferentes hormigueros y cada vez van en aumento. Van a los hormigueros a dar estos alimentos bendecidos. Preparan los alimentos con agua bendecida, tsampa, píldoras de maní de su santidad el Dalai Lama y con un serie de sustancias bendecidas y así empezaron a llevarla a los hormigueros para beneficiar a las hormigas.

### *Llevar gusanos utilizados para la pesca alrededor de la estatua del Buda de la Medicina*

Cada semana, en la casa de Washington que está en el campo, compran cientos de gusanos en cajas, creo que cada caja tiene alrededor de trescientos gusanos y compran muchas de estas cajas para luego llevarlas en dos cubos –como los de la India– y dan vueltas alrededor de la estatua del Buda de la Medicina que tiene muchas reliquias y tsat-sas. A mí me gusta llevarlas, pero ahora ya no puedo y solo puedo dar dos o tres veces la vuelta. Mientras van circunvalando la estatua, se recitan mantras para plantar semillas a la iluminación a los animales. Esto se hace cada semana. Los suelen comprar en Walmart y a veces, el tendero se enfada porque compran todos los gusanos y luego los pescadores no tienen gusanos para pescar. Una mujer que nos vio preguntó por qué lo hacíamos y al explicarle la señora estaba muy contenta.

### *Beneficiar a las aves con agua bendita, sutras y mantras*

En la casa de retiros de Washington también hacen otras cosas. En donde van a beber los pájaros ponen un mantra muy precioso esculpido en un cristal o un cuarzo, es el mantra OM AH HUM VARJA GURU PADME SIDDHI HUM. Chiu Nan Lai lo ofreció esculpido en ese cristal. En el agua que les dan a las aves, ponen este mantra y píldoras de maní para bendecirla, de forma que los pájaros van ahí a beber y mojarse y así beben, se refrescan y se benefician de las bendiciones. Por un lado tienen granos para que puedan comer y por otro lado el agua. En estas prácticas de generosidad a los animales, no se trata solo de que coman, sino de que purifiquen sus mentes y es por esto de que hacen todos estos mantras y bendiciones. Rimpoché también suele recitar los mantras poderosos para beneficiar sus mentes, purificar los karmas negativos y así no tengan que renacer en los reinos inferiores, puedan tener renacimientos superiores, encontrar el dharma y lograr la iluminación y liberarse del samsara. *Bah, bah, bah.*

Hay tantas formas de beneficiar a los seres, muchísimas. Ahora estoy hablando de los insectos o de los animales solo para daros una idea.

Otra de las cosas que suelen hacer es recitar diferentes sutras como el *Sutra del cortador vajra*, el *Arya Sanghata Sutra*, el *Sutra de la luz dorada* y diferentes mantras para que los pájaros los oigan, poniéndolos cerca de donde van a comer y beber, emitiéndose estos mantras y sutras todo el tiempo para que así queden esas huellas y planten esas semillas a la iluminación y purificar sus mentes.

### **Debido a que renacer como animal dura eones y eones, debes desarrollar compasión por ellos**

Recordar que esto dura durante muchos eones, no solo una vez o por poco tiempo. Cuando se nace como animal no es seguro cuando vuelvan a nacer como humanos y puedan encontrar el dharma. Una vez que nacen [como animales], *lama khyen, lama khyen*, sufren. Sabiendo esto, tienes que desarrollar una gran compasión para ayudarles.

Hoy estoy hablando sobre los animales, mañana o pasado mañana hablaré sobre los pretas o espíritus hambrientos.

Es importante y bueno conocer del sufrimiento que los seres experimentan para poder desarrollar compasión y no tener esa actitud de no querer ver el sufrimiento, de no querer desarrollar compasión y bodichita. Si no quieres ver el sufrimiento entonces, ¿cómo quieres desarrollar compasión y bodichita? Como dice Khunu Lama.

Necesitamos llevar a los seres a la iluminación, por nosotros mismos y para ello, necesitamos lograr la iluminación y que ésta sea nuestra motivación para escuchar las enseñanzas del lo.jong y las enseñanzas en general.

### *La felicidad y el sufrimiento dependen de tu interpretación*

#### **Cómo interpretas las cosas depende de tu mente**

Escucha por favor. Una cosa que me he dejado.

La felicidad y los problemas no vienen de fuera, vienen de tu mente. No vienen de fuera. Por ejemplo, además de la cita que mencioné, en Tíbet, dos discípulos fueron de lejos para ver a su maestro. Ellos venían de Kham y cuando llegaron al monasterio, el maestro les ofreció té en un cuenco, pero les ofreció té frío –no era caliente–. Un discípulo se enfadó diciendo: “venimos de tan lejos y nos da té frío y no caliente”, y se enfadó mucho. Mientras el otro monje pensó: “Wow, ¡qué bondadoso es el maestro! nos ha hecho té frío a propósito para saciar nuestra sed. Estamos tan cansados y nos ha preparado este té frío”, estaba tan contento pensando “ha preparado este té frío para nosotros” y pensando que el maestro lo había hecho intencionadamente. Uno pensando así, feliz. El otro como el té no era caliente, se enfadó. Con el mismo té, uno se enfada y el otro tan feliz. Uno lo interpretó y pensó de forma negativa y el otro interpretó de forma positiva y tan feliz de beberse el té frío. Todo viene de la mente, no viene de fuera. ¿Por qué uno estaba tan feliz y disfrutando y el otro no? Si viene de fuera, debería de ser lo mismo o deberían experimentar lo mismo, pero no es así. Entonces, no viene de fuera.

#### **Todo viene de la mente y del karma pasado.**

Y lo mismo con la comida, lugares, personas. Por ejemplo, cien personas ven a alguien y generan apego pensando: “Wow ¡qué maravillosa es!”, lo denominas como tal y tras nominarlo como maravillosa o agradable, sientes apego y te aferras. Otros piensan: “Bah, ¡esa persona es muy fea, horrible!”, entonces la nominas como tal y se te aparece como desagradable y fea, desagradándote mucho. Para otros, lo ven como indiferente, ni apego ni enfado. Esto indica cien por cien que dependiendo de cómo lo interpretemos o de cómo lo contemplemos, no viene de fuera. No vienen de ahí fuera, sino de nosotros, de nuestra propia mente. Siempre pensamos que viene de fuera pero no es así, depende de cómo interpretemos o de cómo pensemos. Si lo interpretas como agradable, bonito, se aparecerá

como tal a tu mente y tu mente se aferra. Si lo llamas feo o desagradable, te aferras a ello y te enfadas. Viene de tu mente, de cómo tú interpretas. Si, viene de la mente. Bueno o malo, viene de la mente en este momento y de tu karma que es tu mente, no tu cuerpo, tu mente. Del “pasado”. Pasado quiere decir: ayer, esta mañana, vidas pasadas, por tu karma, tu mente. De los cinco factores mentales omnipresentes que acompañan a la consciencia principal, está el factor mental de la intención, *oh*, la mente, tu mente. Esto viene de tu mente presente y tu karma. *Um-hum*. Así es, viene de tu mente.

Lo repito una vez más. Esta es la base para entender el lo.jong, el saber que todo viene de tu mente, no de fuera, y esto es lo que creemos ¡pero está mal!

### **La base para desear que todos estén contentos contigo y te ayuden, es el apego**

He dado un consejo a un estudiante y quiero leerlo antes de parar. Esto es lo.jong. Si en tu vida alguien está descontento contigo –lo que acabo de explicaros ahora–, es decir, si desagradas a alguien y no está contento contigo, entonces tú te sientes infeliz, porque te gustaría que todos estén contentos contigo, incluido los animales como pájaros, perros... quieres que todos estén felices contigo, incluyendo las hormigas. Esto básicamente es el pensamiento egocéntrico, es apego. Quieres que todos te ayuden y no quieres que nadie te haga daño, esto es apego, una mente egocéntrica. Tenemos que conocer las bases y ésta es la base.

### **Te enojas cuando tu apego no obtiene lo que desea**

Y debido a esto, si alguien te daña, si alguien te mira mal, te menosprecian, te miran por encima del hombro, te dicen palabras desagradables o te critican; te enojas mucho. Depende de qué tan fuerte sea tu mente egoísta, te enojas mucho o te emocionas. Si la [mente] emocional negativa es tan fuerte, entonces te enojas mucho, *waaaaw*, casi todo el día para aquellos que están acostumbrados o habituados a esta mente. Si alguien te hace esto, lo etiquetas como algo que no te gusta: “esta persona está dañándome” y entonces, te enfadas.

Tenemos que conocer bien cómo se ha dado esto, cómo ha evolucionado, ya que todos queremos ser apreciados por todos los seres, incluso los animales. Esto es el apego, el pensamiento egocéntrico y dependiendo de qué tan fuerte es este apego, da una expectativa más grande todavía. Si alguien hace lo opuesto, te sientes infeliz. Dependiendo de qué tan intenso esté el pensamiento egocéntrico, vas a experimentar de una forma u otra. No solo del pensamiento egocéntrico, sino de la ignorancia que se apega al yo como existiendo real, esta es la raíz del pensamiento egocéntrico. Debido a esto, cuando alguien hace algo que interpretas como algo negativo, algo que el pensamiento egocéntrico no quiere, entonces te enfadas, te molesta y piensas: “*Bah*, esta persona es mala, es negativa”. Así es como sucede, por eso tenemos que conocer bien cómo se da este proceso.

### **Apreciar el yo, es la causa del sufrimiento**

Le decía a este estudiante, aquel al que no le agradas piensa: “es extremadamente bondadoso conmigo, me está ayudando a destruir mi aferramiento al yo”, a destruir mi *dagdzin* que se aferra al yo. *Dagdzin* es “el aferramiento al yo”. Aferrarse al yo como real. Real quiere decir existiendo por su propio lado, existiendo por sí mismo, existiendo por su propia naturaleza, lo que en la vida cotidiana decimos el yo real. Esta creencia en un yo como real, cuando el yo, solo existe como mero nombre, meramente imputado por la mente. Aferrándonos a este yo, al que creemos que existe verdaderamente y creyendo que es lo más importante entre los innumerables seres; infernales, pretas, animales, humanos de los diferentes universos, suras y asuras. Pensamos que ese yo al que nos aferramos es lo más precioso, lo más valioso, lo más importante y por tanto, solo estimo mi yo, como si fuera un yo real. Por un lado primero crees que existe un yo real y entonces lo estimas, a ese yo que no es real y no está ahí. Eso es tu principal enemigo, este es tu enemigo, ¿por qué? Porque te ha proporcionado toooooodo el sufrimiento del samsara, desde renacimientos sin principios hasta la fecha y continuará así con un sufrimiento sin fin en el samsara. Océanos de sufrimientos infernales, océanos de sufrimientos de espíritus hambrientos, océanos de animales, humanos, suras y asuras; sufrimientos futuros e interminables causados por esto, haciendote sufrir.

### **Apreciar y aferrarte al yo te impide lograr incluso una realización**

La ignorancia que se aferra al yo y el pensamiento egocéntrico no te han permitido lograr la iluminación, ni siquiera la liberación del samsara, desde renacimientos sin principio hasta la fecha, no te lo han permitido lograrlo. Tienes que saberlo. Además, tampoco te han permitido lograr ni la más mínima realización del Lam.Rim hasta ahora, desde renacimientos sin principio hasta ahora, incluso en esta vida. No te han permitido lograr ni siquiera una realización del Lam.Rim, del camino a la iluminación. Por supuesto que tienes que saberlo. No te ha permitido tan siquiera llegar a un solo ser a la iluminación, excepto causar sufrimientos a todos y cada uno de los seres de los diferentes reinos del samsara. Tienes que saber que ésta ha sido tu vida desde renacimientos sin principio, la causa de todos los sufrimientos de los seres. No has podido llevar ni siquiera a un solo ser a la iluminación.

### **Alguien que no te gusta, te está ayudando a destruir tu ignorancia y aferramiento al yo y el pensamiento egocéntrico**

Esa persona a la que le desagrado, me está ayudando a destruir mi ignorancia y el aferramiento al pensamiento egocéntrico. Me está ayudando a destruirlos y además, me está ayudando a destruir el apego que se aferra a esta vida y el enfado que surge derivado del apego. Cuando estas aferrado o apegado a algo, cuando no consigues lo que tu apego espera, surge el enfado. Y así con los otros engaños, todos vienen de este aferramiento al yo, por tanto, esa persona es taaaaaaaan preciosa, taaaaaaaan bondadosa y querida, es la que cumple todos mis deseos.

### **Alguien que rechazó a Rimpoché, le ayudó a destruir su ignorancia y su pensamiento egocéntrico**

Quiero comentaros una historia. En Dharamsala, en una ocasión, fui a la escuela de dialéctica a ver alguien, creo que era un monje canadiense que estaba enseñando en la universidad. Cuando estaba dirigiéndome hacia allá, el maestro de la escuela dialéctica que estaba en la colina, venía bajando y me miraba con cierto desprecio, por supuesto él era un erudito y yo un monje y me miraba como por encima del hombro. Yo estaba subiendo por el camino hacia Tushita y él bajaba. Mi habitación estaba en la esquina del edificio, no dentro de la gomba, en la parte izquierda de la casa donde había una habitación muy chiquitita. Cuando llegue a Tushita me senté en la cama y pensé en lo que había pasado: “Wow, ¡qué increíble y qué bondadoso! el que me haya dado la oportunidad por mirarme así, ¡con desprecio!” Pensé en verdad que fue muy bondadoso por haberme tratado de esa forma, pensé que fue realmente maravilloso, porque yo por mí mismo no lo hubiera logrado. Yo por mi cuenta genero orgullo, aferramiento al yo, egocentrismo y demás y él, me ayudó a destruir la ignorancia, el orgullo, la actitud egocéntrica y justo lo que necesito, que alguien me ayude a esto. Necesito destruirlos para poder lograr la iluminación en beneficio de los seres, para poder liberarlos del samsara tengo que eliminar este aferramiento al yo, incluso para poder liberarme a mí mismo. Tratándome de esta forma me está ayudando, por eso es tan bondadoso y tan precioso.

Incluso, si alguien te da cien mil dólares, no sentirías esa increíble bondad, está bien, pero no sientes ese agradecimiento. Entonces, pensé hacerle un ofrecimiento para agradecerle, pero en esto fracasé, pasó el tiempo y el caso es que no llegué a hacerlo.

### **Gueshe Rabten solía ofrecer momos a quienes se quejaban de él**

Mi maestro Gueshe Rabten, cuando otros gueshes se quejaban de él y cuando ellos iban a visitar a Gueshe Rabten, él les ofrecía momos [momos es una de las comidas más apreciadas]. Inmediatamente le decía a Gueshe Pemba, que era muy famoso por su paciencia y le mandaba a McLeod Ganj a comprar la carne para los momos y ofrecer la mejor comida a ese gueshe que normalmente le criticaba. Él lo hacía de corazón, no de forma diplomática para que no se quejara, no, no, era totalmente sincero y lo hacía para agradecerle. Era un verdadero practicante de dharma y por eso le quería agradecer ese trato, no para que le dejara de criticar. Eso es lo que hacía Gueshe Rabten, mi maestro de Buxa.

### **Gen Jampa Wangdu estaba feliz cuando un ladrón consiguió lo que quería**

De igual forma lo hacía, Gen Jampa Wandu. Esto no es acerca de la crítica. Una vez Gen Jampa Wandu fue a las enseñanzas de su santidad el Dalai Lama. Todos los monjes, por supuesto, fueron a las enseñanzas de Su Santidad. Cuando estaba en las enseñanzas, un ladrón entró en su casa y aunque no había nada útil para el ladrón en su casa, sólo había un reloj sobre la mesa. No cogió las fotos de sus maestros, solo cogió el reloj. Cuando Gen

Jampa Wandu llegó a su casa y vio que le habían robado el reloj, vino a Tushita súper contento, vino contentísimo diciendo: “¡Wow, qué bien! El ladrón se ha llevado lo que quería, ha conseguido lo que realmente quería!” Gueshe-la estaba contento. *Wow, wow*, eso es dharma. Eso es lo.jong.

Bueno, Okay, lo vamos a dejar aquí. *Ha-ha*.

## *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:

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

### **Dedicación para lograr la vacuidad.**

La vacuidad es el significado del surgimiento dependiente, el surgimiento dependiente es el significado de la vacuidad. Puedes orar por tu familia, debido a cuya inconmensurable bondad ahora puedes encontrar el dharma, leer y escribir, especialmente el dharma, medita en eso. Todo eso vino de la bondad de tus padres.

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 muertos**

Para las personas en general que murieron por otras condiciones, y en especial para las que han muerto por el virus. En Brasil, ¿cuántas personas murieron en un día? 1200 en Brasil. Luego, en Nueva York, hace unos días, murieron 2.000 personas. Eso es solo un ejemplo. *Bah, bah, bah. Lama khyen, lama khyen, lama khyen. Wow wow wow.*

Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, todos los méritos acumulados por innumerables seres e innumerables budas, si nacen en los reinos inferiores, que puedan ser libres de los reinos inferiores. [Que nunca] nazcan en los reinos inferiores y que nazcan en una tierra pura donde puedan alcanzar la iluminación o al menos recibir un renacimiento humano perfecto, conocer las enseñanzas Mahayana, conocer a un amigo virtuoso perfectamente calificado que les revele el camino inconfundible hacia la iluminación y, complaciendo al máximo la santa mente del amigo virtuoso, que alcancen la iluminación lo más rápido posible:

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 por los enfermos.**

Para los que están enfermos en todo el mundo y, en particular, los que tienen virus. No importa cuántos seres enfermos haya, que sean liberados inmediatamente de la enfermedad y nunca experimenten las enfermedades de los seres. Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por innumerables seres e innumerables budas.

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 cumplir los deseos y expectativas de los seres.**

Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, todos los méritos de tres tiempos acumulados por innumerables seres e innumerables budas, que pueda cumplir los deseos de los seres más que una joya que concede deseos. Que pueda cumplir las expectativas de los seres más que un árbol que concede deseos.

#### **Dedicación sellada con 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 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.**

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

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

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

**Dedicación para que se cumplan los deseos de Su Santidad**

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

### **Dedicación para la larga vida de Lama Zopa Rimpoché**

THUB TSHÜL CHHANG ZHING JAM GÖN GYÄL WÄI TÄN

**Tú, que sostienes el camino moral del Subyugador, que sirves como el generoso que lo soporta todo,**

DZIN KYONG PEL WÄ KÜN ZÖ DOG POR DZÄ

**que mantienes, preservas y esparces la victoriosa doctrina de Manjunath;**

CHHOG SUM KUR WÄI LEG MÖN THU DRUB PA

**y que realizas con maestría oraciones magníficas que honran a las Tres Joyas,**

DAG SOG DÜL JÄI GÖN DU ZHAB TÄN SHOG

**salvador mío y de los demás, tus discípulos: te lo ruego,**