

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

*Vídeo 33: Tomar los ocho preceptos mahayana, en particular para aquellos que han muerto de coronavirus Por
Lama Zopa Rimpoché*

Monasterio de Kopan, Katmandú, Nepal

25 de mayo de 2020

Transcrito del inglés directamente por Ven. Joan Nicell y Ven. Tenzin Tsomo, en el Monasterio de Kopan, el 25 de mayo de 2020

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

Pendiente revisión definitiva

© FPMT Inc., 2020

Tomar los ocho preceptos mahayana, en particular para aquellos que han muerto de coronavirus

Nota: Lama Zopa Rimpoché ha dado un permiso especial para cualquiera que desee recibir el linaje de los ocho preceptos mahayana de esta enseñanza. De hecho, para recibir el linaje es necesario tomar los preceptos.

Por lo tanto, levántate temprano y antes del amanecer has de hacer la sección de *Oraciones preliminares* del *Ritual para tomar los ocho preceptos mahayana*. Luego, escucha el vídeo o la grabación de audio de la sección *Ritual Actual* en esta enseñanza y mientras Lama Zopa Rimpoché recita las siguientes oraciones, repite las palabras después de él:

- Oración para tomar los preceptos
- Oración de compromiso para mantener los preceptos
- Mantra de la moralidad pura
- Oración para mantener una moralidad pura

Por favor, ten en cuenta que al tomar el linaje de los ocho preceptos mahayana de Lama Zopa Rimpoché, Rimpoché se convertirá en uno de tus gurús.

Os la voy a leer la oración de refugio una vez en castellano y luego, la repetís tres veces en castellano o tibetano.

[Rimpoché recita en tibetano:]

Refugio

LA MA SANG GYÄ LA MA CHHÖ
El maestro es Buda, el maestro es Dharma,
DE ZHIN LA MA GEN DÜN TE
el maestro es también la Sangha.
KÜN GYI JE PO LA MA YIN
El maestro es el creador de toda la felicidad;
LA MA NAM LA KYAB SU CHHI (x3)
me refugio en todos los maestros. (x3)

Generación de la bodichita

DRO NAM DRÄL DÖ SAM PA YI
Con el pensamiento que desea liberar a los seres errantes,
SANG GYÄ CHHÖ DANG GEN DÜN LA
siempre busco refugio
JANG CHHUB NYING POR CHHI KYI BAR

en Buda, Dharma y Sangha,
TAG PAR DAG NI KYAB SU CHHI
hasta que alcance la esencia de la iluminación.

SHE RAB NYING TSE DANG CHÄ PÄ
Con perseverancia, actuando con
TSÖN PÄ SEM CHÄN DÖN DU DAG
sabiduría, compasión y amor bondadoso,
SANG GYÄ DÜN DU NÄ GYI TE
a los ojos de los budas, para el beneficio de los seres,
DZOG PÄI JANG CHHUB SEM KYE DO (X3)
genero el pensamiento de la completa iluminación. (3x)

[Rimpoché recita en tibetano:]

Purificación del lugar

THAM CHÄ DU NI SA ZHI DAG
Que en todo lugar la tierra sea pura,
SEG MA LA SOG ME PA DANG
libre de asperezas como guijarros,
LAG THIL TAR NYAM BÄI DUR YÄI
que sea de la naturaleza del zafiro¹
RANG ZHIN JAM POR NÄ GYUR CHIG
y tan suave como la palma de la mano.

Bendición, multiplicación y presentación de ofrecimientos

Rimpoché movió la *bendición, multiplicación y presentación de los ofrecimientos* después de la *invocación*

Normalmente en el texto la *Bendición de los ofrecimientos* estaría aquí en esta parte, es como normalmente aparece en los textos (antes que la invocación), pero tenemos que saber que este *Mantra de la nube de ofrecimientos*², no solamente es bendición, he visto en el kangyur

¹ Lama Zopa Rimpoché dijo recientemente que “vaidurya” debe ser traducido como “zafiro.”

² Del *Ritual para tomar los ocho preceptos mahayana, 2020*: Con solo recordar este mantra una vez, recibes ocho beneficios: (1) Haber hecho ofrendas a los budas de las diez direcciones que igualan el número de átomos de los granos de arena del río Ganges. (2) Haberte postrado a los sagrados pies de todos esos budas. (3) Haber hecho ofrecimientos de flores, incienso, guirnaldas de flores, adornos, ungüentos, túnicas del Dharma, paraguas, estandartes, banderas, animales, fundas de cojines, vestimenta divina, comida, diversos adornos, etc., a todos esos budas. (4) Te liberarás de todos los karmas y oscurecimientos negativos. (5) Tendrás toda la virtud. (6) Verás a todos los budas y bodisatvas y te “darán aliento”, lo que significa que te liberarán del sufrimiento de los reinos inferiores y demás. (7) Devas, nagas, yakshas, devoradores de olores, asuras, garudas, kinnaras, maharogas,

que habla de los ocho o nueve beneficios de recitar el *mantra de la nube de ofrecimientos*, también menciona que a la vez que se está recitando este mantra, se está ofreciendo. Es decir que es bendición y ofrecimientos. Una cosa nueva que cambié es que después de la *invocación*, hago la *bendición de las ofrendas*. Antes, era primero la *invocación* y luego la *bendición*. Ahora lo moví hacia atrás porque no solo es una bendición sino también una ofrenda. Tienes que recordar esto.

Bendice las ofrendas que están en tu casa, en las casas de Rimpoché y en los centros de la FPMT

Cuando estamos haciendo los ofrecimientos, también hay que tener en cuenta que no solamente se hacen los ofrecimientos que están presentes en el altar donde estás llevando a cabo la práctica, sino que estás haciendo los ofrecimientos de todas las gompas, de todos los lugares donde hay ofrecimientos, incluso las luces de navidad. Piensas por ejemplo, que estás haciendo los ofrecimientos que están dispuestos en Tushita, en la habitación de Rimpoché y en la gompa, también en el Root Institute en la India en Bodhgaya, ya que en la habitación de Rimpoché y en la gompa hay muchísimos ofrecimientos dispuestos. Imaginamos que al recitar este mantra estamos bendiciendo y haciendo también esos ofrecimientos así mismo, pensamos en los ofrecimientos que están dispuestos en la casa de retiros en Washington donde hay tres habitaciones muy grandes con muchísimos ofrecimientos de cuencos de agua. Estos ofrecimientos de agua, normalmente los ofrecen los monjes Tharchin y Tenzin. De igual forma, piensa no solo en los ofrecimientos que están dispuestos en esas habitaciones, también en las flores que están alrededor de las estatuas ahí en la casa de Washington, alrededor del Buda Amitaba; también de la estatua del Buda de la Medicina que hicieron en Indonesia. Piensa en los ofrecimientos que están en la casa de Kacho Dechen Ling en Aptos, donde hay una gran habitación exclusivamente para hacer ofrecimientos de luz, agua... En esa misma casa, en la habitación donde escribí en oro el *Prajnaparamita*, hay muchos ofrecimientos. Pensamos en todos estos ofrecimientos para ofrecerlos. De igual manera, los que hay en la misma casa en la habitación del Buda de la Medicina. Imaginamos que a la hora de hacer el *Mantra de la nube de ofrecimientos*, ofrecemos todo ello, así como las flores del jardín, los ofrecimientos que cada día se hacen en Mongolia en el centro de la FPMT donde hay siete mujeres que están ahí dedicadas a hacerlos así como, los que están en el Amitaba Buda Center en Singapur. Por lo tanto, cuando recitamos este mantra, no solamente pensamos en los ofrecimientos que están en nuestro altar, o donde quiera que estemos tomando los preceptos si no, pensamos que estamos haciendo los ofrecimientos de todos estos lugares que se han mencionado.

Vajrapani (Dueño de los secretos) y los Cuatro Guardianes siempre te seguirán, guardarán, protegerán y esconderán de los obstáculos. (8) Renacerás en la tierra pura del Buda Amitaba, Reino Dichoso.

Piensa en la esencia de los ofrecimientos

Algo a tener en cuenta para aquellos que sí tienen una iniciación del tantra supremo, lo que tiene que tener en cuenta es que todos estos ofrecimientos son de la naturaleza de la sabiduría y gozo no dual con la vacuidad es decir, la sabiduría trascendental es de gozo y vacuidad, inseparables. Esta es la esencia, la naturaleza de todos esos ofrecimientos, es muy importante pensar así. Cuando hacemos los ofrecimientos, se genera ese gran gozo inseparable de vacuidad y de esa forma, se acumulan muchos más méritos, como el espacio. Tenemos que pensar en la esencia de los ofrecimientos.

La persona de quien recibes los ocho preceptos mahayana se convierte en tu maestro

De igual forma, algo a tener en cuenta es que normalmente, cuando tomas los preceptos de un maestro, de un lama, tienes que contemplar a ese maestro que te otorga los preceptos como tú maestro espiritual. Esto es lo que normalmente suelo mencionar.

Haciendo ofrecimientos al gurú acumulas los mayores méritos

Cuando haces ofrecimientos a los maestros espirituales, los beneficios son muchísimos, ya que acumulas una gran cantidad de méritos; más que hacer ofrecimientos a innumerables budas, innumerables dharma, innumerables sangha, innumerables estatuas, innumerables estupas, innumerables escrituras. Acumulas muchos, muchos más méritos haciendo ofrecimientos a los gurús que haciendo muchos ofrecimientos a buda, dharma, sangha, estatuas, escrituras y demás. Y por supuesto, cuando haces los ofrecimientos, tienes que pensar que lo que en realidad es el gurú. El gurú es buda, dharma y sangha; ya que buda, dharma y sangha vienen del gurú. El maestro es la encarnación de buda, dharma y sangha.

Las bendiciones de los budas no pueden recibirse sin un gurú

Sakya Pandita mencionó:

ཉི་མའི་འོད་ཟེར་རབ་ཚ་ཡང་། །
མེ་ཤེལ་མེད་པར་མེ་མི་འབྱུང་། །
དེ་བཞིན་སངས་རྒྱལ་བྱིན་རྒྱས་ཀྱང་། །
སྐྱ་མ་མེད་པར་འཇུག་མི་རུས། །

NYI MÄI Ö SER RAB TSHA YANG

No importa lo calientes que sean los rayos del sol,

ME SHEL ME PAR ME MI JUNG

sin un cristal de aumento, no se puede producir fuego.

DE ZHIN SANG GYÄ JIN LAB KYANG

Así son las bendiciones de los budas

LA MA ME PAR JUNG MI NÜ

no se pueden recibir sin un gurú

Como Sakya Pandita mencionó: “No importa lo calientes que sean los rayos del sol, si no tenemos un cristal de aumento, no podemos producir fuego”, aunque dirijas esos rayos de sol hacia la hierba seca sin embargo, cuando pones un cristal de aumento con una lupa canalizas los rayos de sol hacia la hierba seca, se quema y arde. Sin ese cristal de aumento, no importa lo calientes que sean los rayos del sol, no habrá fuego. Tomando esto como ejemplo, exactamente igual son “las bendiciones de los budas, no se pueden recibir sin el gurú”.

Complaciendo al gurú complaces a todos los budas

Sakya Pandita también mencionó:

དབལ་ལྷན་སྐྱེས་མཉེས་པར་ཡིས། །
སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་མཉེས་པར་སྐྱེས། །
དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་གཅིག་བསྐྱེས་པའི། །
སྐྱེས་ཀྱི་ལ་བདག་སྐྱབས་འཛི། །

PÄL DAN LA MA NYE PA YI

Complaciendo al glorioso gurú,

SANG GYÄ THAM CHÄ NYE PAR GYUR

complaces a todos los budas.

KÖN CHHOG SUM PO CHIG DU PÄI

A ti gurú, que eres la manifestación de todos los budas,

LA MA KHYÖ LA DAG KYAB CHHI

dharma y sangha, a ti voy por refugio.

Sakya Pandita también mencionó: “Complaciendo al gurú complaces a todos los budas, a ti gurú que eres la manifestación de Buda, Dharma y Sangha, a ti voy por refugio”.

Uno es muchos: el gurú es todos los budas, dharma y sangha y, todas las estatuas, estupas y escrituras

Hay muchas citas con este sentido. De lo que se trata, es de tomar conciencia de que el gurú es todos los budas, dharma y sangha, todas las estatuas, estupas y escrituras. Con esta conciencia, hacemos los ofrecimientos y pensamos que generan ese estado de gozo y vacuidad inseparables. No es que no tengan el gozo y la vacuidad, por supuesto que sí, ellos tienen esa cualidad; la cualidad del dharmakaya, pero para que tú acumules méritos, para que nosotros acumulemos méritos, necesitamos visualizarlo de esta forma. De esa forma se acumulan increíbles méritos para poder lograr rápidamente muchos méritos pensando que el gurú es la reencarnación de todos los budas y que generan esa experiencia, ese estado de omnisciencia y mente de gozo y vacuidad inseparables. Esto es un medio para que nosotros acumulemos méritos, es muy importante. Quizás no debería expresarlo con esta claridad lo que es la esencia de los ofrecimientos a los que no tienen la iniciación de un tantra superior pero ésa es la esencia de los ofrecimientos y teniendo eso en cuenta uno acumula muchísimos méritos.

Muchos es uno: Todos los budas, dharma y sangha y todas las estatuas, estupas y escrituras son manifestaciones del gurú

Entonces uno hace ofrecimientos a los innumerables Buda, dharma y sangha de las diez direcciones, a los innumerables estupas, estatuas, escrituras, que son manifestaciones del gurú.

Haciendo ofrecimientos al gurú es lo mismo que hacerlo a todos ellos, es decir uno es muchos: es buda, dharma y sangha son muchos y muchos, es decir, buda, dharma y sangha son uno. Así, hacemos estos ofrecimientos con esta conciencia del gurú siendo la encarnación de los innumerables budas, dharma y sangha que son de la naturaleza del gurú. Con esa mente haces esos ofrecimientos y generas el gozo inseparable de vacuidad.

Hacer ofrecimientos a los objetos sagrados de diferentes lugares

Por ejemplo, cuando vamos de peregrinación a lugares como Bodhgaya (donde el Buda alcanzó la iluminación), dentro de la estupa hay una pequeña gompa y dentro de la gompa, hay una gran estatua de Buda. Cuando vamos ahí hacemos los ofrecimientos y siempre hago mención de que pensemos que estamos ofreciéndolos al gurú que es la esencia de los innumerables buda, dharma y sangha.

Los innumerables budas, dharma, sangha de las diez direcciones, estatuas, estupas, escrituras, a todos ellos les hacemos ofrecimientos y así, generamos estos méritos. Méritos que son increíbles. *Wow, wow, wow*. Por ejemplo, también pensamos que estamos ofrecimientos a cada uno de los objetos sagrados en Tíbet, como por ejemplo, en el templo de Lhasa y en el Jowo. Imaginas a la vez que estás haciendo estos ofrecimientos o cualquier ofrecimiento que hagas, imaginas que estás ofreciendo a cada una de las estatuas, estupas, escrituras, que hay ahí por ejemplo en Lhasa en el Jowo, en el Potala. También, imaginamos que se los ofrecemos a cada uno de los objetos sagrados que hay en China, Birmania, Sri Lanka y en cualquier otro lugar. Pensamos que estamos haciendo ofrecimientos en estos lugares y a estas diferentes representaciones de buda, dharma, sangha, estatuas, estupas y escrituras y de esta forma, nuestros ofrecimientos se vuelven inmensos.

Hacer ofrecimientos para beneficiar a todos los seres

Ésta es la forma adecuada de hacerlo, ya que a fin de cuentas el propósito de todo esto es beneficiar a los seres, liberarlos del océano de sufrimiento samsárico y llevarlos hacia la iluminación. Para esto, es que estamos haciendo todos estos ofrecimientos y estas prácticas, y esto es lo más grande que puede suceder en la vida; realmente es lo mejor que podemos hacer. Es lo que hace que tu vida sea más beneficiosa para los seres.

Invocación

Vamos a hacer la invocación. Esta oración, viene originalmente de Magada Sangmo. Creo que era en Bodhgaya. Magada Sangmo, su marido era hindú y ella era budista. Ella tenía un gran

interés en ofrecer una comida al Buda, pero el Buda se encontraba muy lejos de ese lugar y el marido decía: “pero cómo va a venir si está muy lejos”, y ella insistía: “quiero ofrecer una comida al Buda y vendrá”, entonces ella preparó la mesa y la comida, cogió incienso, salió de la casa, y recitó esta oración de Magada Sangmo: *Ma lü sem chän kün gyi gön gyur ching*:

**Salvador de todos los seres sin excepción,
conocedor perfecto de todas las cosas,
divino destructor de las intratables hordas de Mara,
Bhagavan y tu séquito, os ruego que comparezcáis aquí.**

Ella la recitó con una gran fe y devoción. Según la recitaba, apareció el Buda por detrás de las montañas con un aspecto glorioso y montado sobre animales. El marido cuando lo vio dijo: “Wow, es Buda. En verdad Buda ha venido” y estaba con muchos discípulos que se adelantaban y el último que llegaba era el Buda con ese aspecto radiante y glorioso. Esta es la oración que utilizamos para la invocación. La leo en castellano:

[Rimpoché sostiene incienso y recita en tibetano:]

Invocación

MA LÜ SEM CHÄN KÜN GYI GÖN GYUR CHING
Salvador de todos los seres sin excepción,
DÜ DE PUNG CHÄ MI ZÄ JOM DZÄ LHA
conocedor perfecto de todas las cosas,
NGÖ NAM MA LÜ YANG DAG KHYEN GYUR PÄI
divino destructor de las intratables legiones de Mara.
CHOM DÄN KHOR CHÄ NÄ DIR SHEG SU SÖL
Bhagavan y tu séquito, os ruego que comparezcáis aquí.

Buda realmente desciende mientras recitamos la oración, pero no podemos verlo porque nuestra mente impura no ha sido purificada

No solamente es cuestión de recitar las palabras y que sean vacías, no, el Buda es omnisciente, lo conoce todo. Todo es simultáneamente: presente, pasado y el futuro. Buda sabe lo que estamos haciendo. Buda conoce lo que estamos pidiendo, no hay duda de que por supuesto el Buda y el campo de méritos descienden a este lugar en lo que recitamos la oración. No tenéis que dudar en absoluto de que así sea, simplemente es que no tenemos el karma para verlo directamente, ya que nuestra mente está impura, no la hemos purificado y, esto es un obstáculo para que no podamos verle directamente. Es como la historia de Asanga que muchos de ustedes conocéis, aunque se le presentó el Buda Maitreya enfrente, debido a su mente oscurecida e impura que no se había purificado completamente, Asanga en vez de ver al Buda Maitreya, lo que vio era el aspecto de un perro. En ese momento, eso es lo que vio

debido a su mente oscurecida. El cuerpo del perro estaba plagado de gusanos, *wow, wow*, era terrible y, al verlo así, desarrolló y generó una compasión increíble hacia ese perro lleno de gusanos y, para no hacerle daño, cortó parte de su cuerpo, de su carne para poner ahí a los gusanitos, y pensó: “si los toco con los dedos, los mataré”, por lo que intentó cogerlos con la lengua, pero no llegaba. Cuando abrió los ojos, a quién vio fue al Buda Maitreya. Esa compasión increíble, fue la que purificó el karma negativo, que era lo que le había obstaculizado para ver al Buda Maitreya y vez de verlo como tal, lo veía como si fuera un perro. Cuando purificó totalmente, ya no veía al perro. Se fueron esos obstáculos y él pudo ver al Buda Maitreya en su aspecto puro, ya no había nada que lo obstaculizara para ver al Buda Maitreya.

No voy a extenderme mucho más en esto, porque si no llevaría mucho tiempo. Sobre todo, lo que Rimpoché quiere resaltar, es que no tengamos esa mente de: “*Buah*, esto son solo oraciones pero realmente no pasa nada”. Pensamos así porque nosotros no hemos purificado nuestra mente, por esto no podemos ver directamente al campo de méritos. Claro que cuando hacemos esa oración están ahí presentes. Si nuestra mente estuviera purificada, podríamos verlo.

Bendición, presentación y multiplicación de los ofrecimientos

Ahora, para hacer el *Mantra de la nube de ofrecimientos* vamos a hacerlo de acuerdo a la melodía de Phabongka Rimpoché. Recitaremos el mantra tres veces. Recordad todo lo que os he estado diciendo antes respecto a los ofrecimientos cuando recitemos este mantra. Imaginamos todo lo que ha dicho antes Rimpoché acerca de que estamos haciendo los ofrecimientos a todos los lugares sagrados, recordad que el gurú es uno y, uno es todos: buda, dharma, sangha. Recordarlo cuando estemos haciendo ofrecimientos, ¿de acuerdo?. Practicamos así este yoga del gurú tan importante y, lo hacemos como en el campo de mérito de *Lama Chopa*; uno es el gurú raíz pero él es todo, no hay diferencia. Uno es todos en uno y muchos en uno, es importante que lo tengamos en cuenta. El maestro es todos los budas y, muchos son el gurú en uno. Vamos a hacer la oración:

[Rimpoché recita en tibetano:]

Bendición, presentación y multiplicación de ofrecimientos

Oración de ofrecimientos

LHA DANG MI YI CHHÖ PÄI DZÄ
Que las ofrendas humanas y divinas,
NGÖ SU SHAM DANG YI KYI TRÜL
las realmente dispuestas y las creadas mentalmente,
KÜN ZANG CHHÖ TRIN LA NA ME
nubes de las mejores ofrendas de Samantabhadra,

NAM KHÄI KHAM KÜN KHYAB GYUR CHIG
colmen todo el espacio.

Mantra de la nube de ofrecimientos

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SĀRA PRAMARDANE / TATHĀGATĀYA /
ARHATE SAMYAK SAMBUDDHĀYA / TADYATHĀ / OM VAJRA VAJRE / MAHĀ
VAJRE / MAHĀ TEJA VAJRE / MAHĀ VIDYĀ VAJRE / MAHĀ BODHICHITTA
VAJRE / MAHĀ BODHI MAṆḌOPA SAMKRAMAṆA VAJRE / SARVA
KARMĀVARAṆA VIŚHODHĀNA VAJRE SVĀHĀ (3X)

El poder de la verdad extenso

KÖN CHHOG SUM GYI DEN PA DANG
Por el poder de la verdad de las Tres Extraordinarias y Sublimes,
SANG GYÄ DANG JANG CHHUB SEM PA THAM CHÄ KYI JIN GYI LAB DANG
de las bendiciones de todos los budas y bodisatvas,
TSHOG NYI YONG SU DZOG PÄI NGA THANG CHHEN PO DANG
de la gran riqueza de las dos acumulaciones completas
CHHÖ KYI YING NAM PAR DAG CHING SAM GYI MI KHYAB PÄI TOB KYI
y de la inconcebible esfera de la realidad completamente pura;
CHHOG CHU NA ZHUG PÄI SANG GYÄ DANG JANG CHHUB SEM PA THAM
CHÄ KYI CHÄN NGAR PHAG PA JAM PÄL DANG KUN TU ZANG PO LA SOG PÄI
NAM PAR CHHÖ PÄI TRIN GYI PHUNG PO SAM GYI MI KHYAB PA ZÄ MI SHE PA
NAM KHA DANG NYAM PAR JUNG WAR GYUR CHIG

**Que los cúmulos de nubes de ofrecimientos que han hecho surgir los bodisatvas
Arya Samantabhadra, Manjushri y otros, transformándolas en inimaginables e
inagotables como el cielo, aparezcan ante los ojos de budas y bodisatvas de las diez
direcciones y que las reciban así.**

Esta oraciones normalmente se recita tres veces, más yo he venido recitándolo solo una vez desde hace tiempo, aunque en otros textos se recita tres veces.

**Incluso, si no tienes muchas ofrendas, los ofrecimientos se vuelven innumerables al recitar
el Mantra de la nube de ofrecimientos**

Cuando se hace esta recitación, puedes hacer diferentes visualizaciones por ejemplo, cuando recitas el mantra de las nubes de ofrecimiento imaginas como una lucecita de estas de navidad, se multiplica por innumerables luces o, un incienso se multiplica por innumerables o, un ofrecimiento de agua se multiplica por innumerables. Cuando por ejemplo, vas en los aviones y ves todo el cielo cubierto de nubes; de lo que se trata al recitar este mantra, es imaginar que se cubre todo el espacio y todo el cielo de todos estos ofrecimientos. Con este mantra y esta visualización acumulas muchísimos méritos. *Lama khyen, lama khyen.*

Aún si no tienes muchos ofrecimientos, estos se vuelven innumerables por recitar el *Mantra de la nube de ofrecimientos*

Démonos cuenta lo afortunados que somos en esta ocasión, de ser humanos y haber encontrado las enseñanzas Mahayana, *bah, bah, bah*, es una fortuna increíble, *bah, bah, bah, lama khyen, lama khyen. Bah, bah, bah*. Es algo que ni nos podemos imaginar, porque con esta vida humana podemos acumular continuamente méritos, tal y como acabamos de hacer, incluso aunque físicamente no tengas mucho qué ofrecer y solo poseas una vela o, una lucecita de navidad. Si recitas este mantra con esta visualización se convierten en innumerables ofrecimientos, incluso los ofrecimientos de cuencos de agua.

Los meditadores ascetas tibetanos hacían los ofrecimientos de boles de agua usando los botes de las medicinas para inyecciones

Los meditadores ascetas tibetanos, nosotros teníamos aquí a Gomchenla en Kopan hace mucho tiempo y también había otros meditadores que no tenían ni siquiera un bol para ofrecer. Tenían algo que es como para las inyecciones (los botes de las medicinas) y utilizaban otra cosa para hacer los ofrecimientos, eran ascetas que no poseían apenas nada, pero hacían los ofrecimientos con lo que tenían y visualizaban. Ellos tenían esta vida de renuncia y tenían apenas nada. No tenían necesidades y de hecho, toda la felicidad viene de esta mente satisfecha de sentir que no necesitas nada, de generar la renuncia. *Ha-ha*.

Al hacer los ofrecimientos de la forma más pura a los budas, obtienes los méritos más elevados

El caso es que cuando tú recitas este mantra, aunque no tengas nada y estés ofreciendo un poquito de algo, imaginas que todo el espacio se llena y así por ejemplo, incluso el agua que ofrecemos, los pretas lo ven como si fuera sangre y pus, para los suras y asuras esa mismo agua, ellos lo perciben como néctar, pero para los budas que han eliminado los oscurecimientos incluso los sutiles, ese mismo bol de agua lo ven en su esencia más pura. Como decía antes, ven que ese ofrecimiento en esencia es gozo y vacuidad no dual. *Bha, bah, bah, bah, bah, bah, bah, bah*. *Wow, wow, wow*. Haciéndolo así de esta forma, los ofrecimientos son ilimitados. *Bah, bah, bah*. Si nosotros somos capaces de ofrecerlo así, eso es lo que se les aparece a los budas y entonces, acumulas los méritos más sublimes, *bah, bah, bah*, los más sublimes.

Al recitar el *Poder de la verdad extenso*, los ofrecimientos que visualizas, realmente aparecen a los budas y bodisatvas

Con esta oración que hemos recitado el *Poder de la verdad*, con estas palabras de verdad, si recitamos esta oración, intenta visualizar todo el espacio lleno de ofrecimientos, como los ejemplos que os he dado y así, se les aparece a los budas y bodisatvas. Tenemos que comprender la diferencia, si tú visualizas todo el espacio lleno de ofrecimientos, eso es lo que se les aparece a los budas y bodisatvas, entonces claro que hay una gran diferencia cuando

recitamos estas palabras de verdad. Se trata de que nosotros visualicemos eso, todo ese espacio infinito lleno de ofrecimientos y si lo visualizas como tal, eso es lo que les aparece a los budas y bodisatvas. Vamos a recitar de nuevo dos veces esta *Oración del poder de la verdad*.

[Rimpoché recita en tibetano dos veces:]

El poder de la verdad extenso

KÖN CHHOG SUM GYI DEN PA DANG

Por el poder de la verdad de las Tres Extraordinarias y Sublimes,

SANG GYÄ DANG JANG CHHUB SEM PA THAM CHÄ KYI JIN GYI LAB

DANG

de las bendiciones de todos los budas y bodisatvas,

TSHOG NYI YONG SU DZOG PÄI NGA THANG CHHEN PO DANG

de la gran riqueza de las dos acumulaciones completas

CHHÖ KYI YING NAM PAR DAG CHING SAM GYI MI KHYAB PÄI TOB KYI

y de la inconcebible esfera de la realidad completamente pura;

CHHOG CHU NA ZHUG PÄI SANG GYÄ DANG JANG CHHUB SEM PA THAM

CHÄ KYI CHÄN NGAR PHAG PA JAM PÄL DANG KUN TU ZANG PO LA SOG PÄI

NAM PAR CHHÖ PÄI TRIN GYI PHUNG PO SAM GYI MI KHYAB PA ZÄ MI SHE PA

NAM KHA DANG NYAM PAR JUNG WAR GYUR CHIG

que los cúmulos de nubes de ofrendas que han hecho surgir los bodisatvas Arya Samantabhadra, Manjushri y otros transformándolas en inimaginables e inagotables como el cielo, aparezcan ante los ojos de budas y bodisatvas de las diez direcciones y que las reciban así.

Oración de las siete ramas

Ahora viene la *Oración de las siete ramas*. Rimpoché la recitará en tibetano y nosotros la leeremos en castellano, pero antes quiere dar una pequeña explicación.

Rama de la prostración

GO SUM GÜ PÄI GO NÄ CHHAG TSHÄL LO

Reverentemente me postro con cuerpo, palabra y mente;

Visualízate a ti mismo como Chenrezig o visualiza tu propio cuerpo cubriendo toda la Tierra

Si has recibido la gran iniciación de Chenrezig, puedes imaginarte a ti mismo como Chenrezig de mil brazos, pero si no, entonces imagina tu cuerpo grande como una cadena montañosa que llena todo el espacio. Frente al campo de méritos, imaginas a Buda Shakyamuni o en esta ocasión, también puedes visualizar a Chenrezig de mil brazos. Al lama que te ha dado los

votos, lo visualizas como Chenrezig de mil brazos o, como Buda Shakyamuni. Imaginas que tu cuerpo cubre todo el planeta tierra y que tu cuerpo es muy grande, incluso aunque físicamente no te postres y simplemente hagas el gesto.

Lama Tsongkhapa dijo que visualizáramos muchos cuerpos

Como dice Lama Tsongkhapa en el Lam.Rim Chenmo, que él explicaba de acuerdo a la situación. En el Tíbet, en aquella época, había mucha gente que tenía una visión equivocada, especialmente respecto a la visión Madhyamika Prasanguica y la visión de los esvatántricas. No había una clarificación sobre la visión Prasanguica, la visión correcta de la verdad última. Hay cuatro escuelas: (1) Vaibhásika, (2) Sautántrica, (3) Sólo mente o Chitamatra y 4) Madhyamika, esta última tiene dos sub-escuelas la Esvatántrica y Prasanguica. Cada una de estas escuelas filosóficas tenían su propio postulado sobre la realidad. La visión Prasanguica es la que niega y rebate las visiones erróneas o malentendidos que había en esa época en Tíbet en cuanto a la comprensión de la realidad. Lama Tsongkhapa dedicó mucho tiempo a exponer y clarificar la visión profunda Prasanguica y de hecho, en su texto hay muchísimas páginas explicando eso; sin embargo cuando hablaba de las prácticas preliminares, no hablaba mucho, unas pocas palabras realmente.

Sin embargo, respecto a las postraciones, indicó que visualizaras muchas réplicas de tu cuerpo, y que si visualizas tu cuerpo llenando la tierra, acumulas tantos méritos como tantos cuerpos que hayas visualizado que hacen la postración. Si habéis visualizado cien cuerpos haciendo postraciones, esos son los méritos que acumulas. Por esta razón, es tan importante que al hacer esta rama de la postración, imagines tantos cuerpos tan grandes como montañas que abarcan toda la tierra y así, visualizas que te postras ante Chenrezig.

La rapidez con la que logres la iluminación, depende de qué tan hábil sea tu práctica de dharma

Lo que hace que logremos rápidamente la iluminación, va a depender de lo hábiles que seamos con nuestra práctica de dharma. Incluso, con nuestras actividades mundanas, por ejemplo, hacer té, ver la televisión o, alguien que es “un manitas”, que es hábil arreglándolo todo y ayuda a la gente. Igual que se puede ser muy hábil en todas estas cosas, a la hora de postrarnos, tenemos que tener esa habilidad de acordarnos que estamos postrándonos con tantos cuerpos como podamos abarcar, tantos cuerpo que cubran toda la tierra. Este es el medio hábil para acumular rápidamente muchos méritos. Recordar que estamos postrándonos ante Chenrezig y así, con esta visualización, se convierte en una práctica tántrica.

Antídoto

La rama de las postraciones es el antídoto al orgullo por lo tanto, purifica oscurecimientos y karma negativo de cuerpo palabra y mente, y crea las causas para lograr el sagrado cuerpo, palabra y mente buda.

Resultado

Purifica los oscurecimientos y los karmas negativos del cuerpo, el habla y la mente para lograr los tres: el cuerpo sagrado de un buda, ante el cual nos postramos; el cuerpo, el habla y la mente sagrados de un buda.

Rama de los ofrecimientos:

NGÖ SHAM YI TRÜL CHHÖ TRIN MA LÜ BÜL
Presento todo tipo de ofrendas reales e imaginadas,

Antídoto

Esta rama de los ofrecimientos es el antídoto a la codicia.

Resultado

El resultado que logras es, que cuando te conviertes en buda, recibirás ofrendas ilimitadas. Recibirás cielos de ofrendas.

Rama de la confesión

THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM CHÄ SHAG
Declaro mis acciones negativas acumuladas desde tiempos sin principio,

Con la confesión, confiesas todos los karmas negativos y oscurecimientos que has acumulado desde renacimientos sin principios hasta ahora. Al confesarte, piensa que todas estas negatividades se han ido y han sido purificados. (*Rimpoché chasquea sus sagrados dedos*).

Antídoto

Es el antídoto a los tres engaños: los tres venenos de la mente.

Resultado

Como resultado, obtenemos el dharmakaya.

Rama del regocijo

KYE PHAG GE WA NAM LA JE YI RANG
Me regocijo en el mérito de los seres arya y de los seres comunes. (En realidad, en los textos en castellano dice: me regocijo en las virtudes de los seres ordinarios y los arya).

Antídoto

Regójate, regójate. El regocijo es el antídoto a la mente de envidia y celos.

Si lo recuerdas, hace pocos días atrás, di enseñanzas sobre este tema, en el proyecto de Educación Universal. En esta enseñanza, se habló sobre la importancia de practicar el regocijo a lo largo del día, en cualquier cosa buena que veas o que la gente esté experimentando. Si te regocijas de ello, hace que tu mente esté muy saludable, feliz y que esté contenta todo el tiempo y, que no haya depresión. Regocijándonos, dices adiós a la depresión, dices adiós al doctor, dices adiós a los celos y a la envidia. Psicológicamente, este es un método muy efectivo. Regocijarte día y noche hace que te sientas muy feliz. Cualquier cosa que observes, que sea motivo de alegría. Regocíjate de las cosas buenas que otros experimentan.

Resultado

Como resultado, logras *thong na mi thün pa me päi ku*³, el sagrado cuerpo de un buda y vas a tener un apariencia hermosa y agradable, no una apariencia desagradable o indeseable. *Thong na mi thün pa*, tendrás una apariencia que agrada y con la cual, nadie siente insatisfacción al verte, como cuando contemplas al Buda y te sientes satisfecho, *thong na mi thün pa me päi ku*.

Rama de pedir al gurú que tenga una vida larga

KHOR WA MA TONG BAR DU LEG ZHUG NÄ

Te ruego que permanezcas hasta el fin de la existencia cíclica,

Visualización

La visualización es que ofreces un trono con el doble vajra que está sostenido con leones de las nieves, lo ofreces al campo de méritos y puedes imaginar innumerables réplicas tuyas, ofreciendo estos innumerables tronos con el doble vajra sostenido por leones, los cuales ofrecemos.

Antídoto

Esta rama es el antídoto de perturbar la sagrada mente del gurú o menospreciarlo. Como antídoto a esta negatividad, hacemos esta rama y es muy poderosa.

Resultado

Como resultado se obtiene el eterno cuerpo sagrado vajra de un buda, *chhi me dor je ta büi ku*⁴, lograrás el cuerpo sagrado vajra.

Por supuesto, claro que creas karma para que tu propia vida sea larga. Cuando ofreces el trono con el doble vajra al gurú, por supuesto, creas las causas para que tu vida sea larga.

³ མཐོང་ན་མི་མཐུན་པ་མེད་པའི་སྐུ་

⁴ འཆི་མེད་རྣོ་རྩེ་ལྷ་བུའི་སྐུ་

Rama de suplicar que gire la rueda del dharma

DRO LA CHHÖ KYI KHOR LO KOR WA DANG

Te ruego que hagas girar la rueda del dharma para todos los seres

Visualización

Visualiza que estamos haciendo el ofrecimiento de la rueda del dharma de mil radios, muy gloriosa, muy radiante y la ofrecemos al gurú pidiendo que gire la rueda del dharma.

Antídoto

Es el antídoto para purificar el karma negativo, el karma negativo más grave, de abandonar el sagrado dharma. Al hacerlo, purificamos el karma negativo acumulado en esta vida y el acumulado en todas las vidas pasadas. Abandonar el sagrado dharma es una de las negatividades más grandes, es más grave que haber destruido todas las estatuas, estupas, templos, escrituras de este mundo. Es mucho más grave que todo eso.

El significado el abandonar el sagrado dharma

Si tú eres un practicante mahayana y hay enseñanzas de Buda, y tú dices: “Bah, estas son enseñanzas de vehículo inferior” al hacerlo, generas la mente de menosprecio diciendo que estas son enseñanzas inferiores, cuando en realidad, son enseñanzas del Buda. Esto es no respetar, no tener fe. Generar esta mente, es abandonar el sagrado dharma. Por ejemplo, si eres un practicante de la escuela Theravada y escuchas enseñanzas Mahayana y dices: “Bah, estas no son enseñanzas del Buda, esto no lo enseñó el Buda”, esto también es abandonar el sagrado dharma. O, si eres practicante de tantra y piensas: “Oh, estos son enseñanzas de sutra” y lo menosprecias. Y, si eres practicante Mahayana o de tantra y abandonas lo aprendido anteriormente, esto es abandonar el sagrado dharma.

En el texto de *Liberación en la palma de la mano*, están las cuatro tradiciones del budismo tibetano y ahí, se explica cómo tenemos que respetar a las diferentes tradiciones.

Cuando quemamos textos de dharma, míralos como vacíos

Kyabje Dudjom Rimpoché, la cabeza de la escuela Nyingma, decía que si quemamos un texto eso también sería abandonar el dharma pero no es simplemente quemarlo, de lo que se trata es de ver qué sucede con tu mente, y dices: “Esto ya no lo necesito” y lo echas al fuego. No debes tirarlo a la basura porque si no, tanto tu mente como la mente de otros crearían karma negativo. Si los quemamos (los textos), deberías imaginar que todas las letras se absorben en AH y luego se absorben en tu corazón. Lo que estás haciendo, es imaginar que estás quemando un papel vacío porque has absorbido todas las letras; de esta forma puedes quemar los textos de dharma. Si no lo haces así y, en tu mente tienes esa concepción de “eso ya no lo necesito”, si tu mente reconoce que eso ya no te hace falta, que es como basura, eso sería equivocado

y estaría en la categoría de abandonar el dharma sagrado. No solamente es quemar, sino cómo lo quemas.

Es muy importante comprender lo que significa abandonar el sagrado dharma.

Resultado

Pedirle al gurú que enseñe, es lo que hace que se alcance el habla perfecta del Buda, *dam päi yang*, con las sesenta melodías, el santo discurso de Buda.

Rama de la dedicación

DAG ZHÄN GE NAM JANG CHHUB CHHEN POR NGO
Dedico mis méritos y los de los demás para el gran despertar.

Antídoto

Esta rama es el antídoto al enfado y a la herejía.

Resultado

Obtener todas las cualidades de Buda, toooodas las cualidades de Buda.

Vamos a recitar la oración de las siete ramas, espero que podáis recordar estas instrucciones que he mencionado.

Las primeras tres ramas

[Rimpoché y recita en tibetano:]

Oración de las siete ramas

GO SUM GÜ PÄI GO NÄ CHHAG TSHÄL LO
Reverentemente me postro con cuerpo palabra y mente,
NGÖ SHAM YI TRÜL CHHÖ TRIN MA LÜ BÜL
presento nubes de todo tipo de ofrendas reales e imaginadas y
THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM CHÄ SHAG
declaro todas mis acciones negativas acumuladas desde tiempos sin principio.

La rama del regocijo

[Rimpoché recita en tibetano:]

KYE PHAG GE WA NAM LA JE YI RANG
Me regocijo de los méritos de los seres aryas y de los seres comunes.

1) Regocijarse en tus propios méritos

Piensa: ¡qué maravilloso, qué afortunado soy!, los méritos acumulados en el pasado, los que acumulo en el presente, los que acumularé en el futuro, ¡qué afortunado soy por acumular esos méritos! piensa en esto y medita en ello. (*Pausa para meditar*).

Regocijándonos de esta forma, se duplican todos los méritos acumulados desde tiempos sin principio y si vuelves a regocijarte se triplican, cada vez que te regocijas de nuevo se duplican, triplican, cuadriplican, etcétera. Cada vez se va aumentando, *wow, wow, wow*, es increíble los méritos que se acumulan.

Si quieres felicidad y no quieres sufrir debes practicar el regocijo, no hay mejor negocio en el mundo, no hay negocio más provechoso en el mundo con el que acumules más méritos que con la práctica de dharma. Es tan fácil acumular méritos increíbles cuando te regocijas, regocijándote de los méritos (tuyos) que has acumulado en el pasado, presente y futuro. Cada vez que te regocijas se duplica, se triplica, *Lama khyen, lama khyen, bah, bah, bah*, y si te regocijas cinco veces, tantas veces que se multiplica, por eso no hay mejor negocio en el mundo. Tienes estos métodos, tienes una forma increíble de crear tantas causas de felicidad. Esta es la primera parte, te regocijas en tus méritos del pasado, presente y futuro.

2) Regocijarse en los méritos de todos los seres

Te regocijas en los méritos de todos los seres, seres que son infinitos. Aquellos seres cuyo nivel de mente es inferior al tuyo, cuando te regocijas en sus méritos, tú acumulas el doble de méritos que esos seres han acumulado.

Por ejemplo, en el pasado, tenía este proyecto de construir la gran estatua del Buda Maitreya, aproximadamente de cincuenta pisos y, poner dentro muchísimas estatuas. Si alguien que lo viera se regocija y dice: “*Wow, qué maravilloso haber construido esta estatua del Buda Maitreya*”, si el nivel de mente de esa persona es superior al nuestro, entonces cuando esa persona se regocija de ese proyecto, acumula el doble de los méritos que nosotros hayamos generado con la construcción de esa estatua. Incluso, aunque ella no haya contribuido ni con una rupia en ese proyecto.

Si el nivel de mente de esa persona es similar al nuestro (es decir al de las personas que hay contribuido a la construcción de la estatua), esa persona acumularía similares méritos a los de las personas que han contribuido a ese proyecto.

Si el nivel de mérito de esa persona es inferior a los méritos de quienes construyeron la estatua, esa persona acumularía la mitad de los méritos.

Por ejemplo, si nos regocijamos de los méritos que un bodisatva acumula durante un día. Si te regocijas de ello, nosotros que no tenemos bodichita y que tenemos un nivel de menor realización, pero te regocijas de ese mérito que acumula ese bodisatva durante un día, entonces tu acumulas la mitad de los méritos que ese bodisatva ha acumulado durante el día.

Sin regocijarnos, nos llevaría muchos años el poder acumular de esos méritos, llevaría tanto tiempo, si nos regocijamos, en unos segundos acumulamos muchísimos méritos. Sin

regocijarte, te llevaría trece mil años, que es lo que se menciona en *La liberación en la palma de tu mano* de Phabongka Rimpoché. Así es, llevaría mucho tiempo. En cambio, si te regocijas, toma un segundo. Si me regocijo, (acumulo) tanto mérito que lleva ¿trece mil eones? o ¿años?

Estudiante: Trece mil años.

Rimpoché: ¿Trece mil años o eones? Bueno... En un segundo acumulas tantísimos méritos, es increíble.

Por lo tanto, si nos regocijamos de los méritos de los innumerables seres, *bah, bah, bah*, si te regocijas, *bah, bah, bah*, ¿puedes imaginar los méritos que acumulas en un segundo?. *Bah, bah, bah. Lama khyen, lama khyen*. No hay mejor negocio en el mundo. Si no conocemos el dharma ¿cómo vas a acumular toda esa cantidad de méritos? Debo enfatizar esto.

Imposible, cuando somos completamente ignorantes no hay forma. Cuando nuestra motivación principalmente es la no virtud y haces negocios con una mente no virtuosa (no con un gran corazón), tu mente está motivada por el apego, la ignorancia y el enfado, el negocio se convierte en no virtuoso; incluso aunque tuvieras grandes beneficios no hay comparación con los beneficios que obtienes al regocijarte.

3) Regocijarse de los méritos de todos los budas

El siguiente punto en esta rama del regocijo, es regocijarte de los méritos de los budas y piensas: “¡Qué maravillosos son los méritos que acumulan los budas del presente, pasado y futuro!” y, si lo dividimos en diez, estaríamos obteniendo una décima parte de los méritos que los budas han acumulado.

Por tanto, ahora vamos a practicar esta rama del regocijo de acuerdo a lo que Rimpoché ha dicho y, nos regocijaremos de los méritos de los seres. *(Pausa para meditar)*.

Nos regocijamos de los méritos que los budas han acumulado. *(Pausa para meditar)*.

Siguientes ramas

[Rimpoché recita en tibetano:]

KHOR WA MA TONG BAR DU LEG ZHUG NÄ

Te ruego que permanezcas hasta el fin de la existencia cíclica

DRO LA CHHÖ KYI KHOR LO KOR WA DANG

y haz girar la rueda del dharma para todos los seres.

No solo estamos pidiendo enseñanzas para que gire la rueda del dharma, si no para que podamos practicarlas. A continuación viene la dedicación.

[Rimpoché recita en tibetano:]

DAG ZHÄN GE NAM JANG CHHUB CHHEN POR NGO

Dedico mis méritos y los de los demás para la gran iluminación.

Ofrecimiento del mandala

Ofrecimiento del mandala corto

SA ZHI PÖ KYI JUG SHING ME TOG TRAM

Esta base ungida con perfume, cubierta de flores,

RI RAB LING ZHI NYI DÄ GYÄN PA DI

adornada con el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna,

SANG GYÄ ZHING DU MIG TE ÜL WA YI

la imagino como un campo de buda y la ofrezco.

DRO KÜN NAM DAG ZHING LA CHÖ PAR SHOG

Que todos los seres disfruten de esta tierra pura

Nota: El siguiente verso lo recitamos para pedirle a Lama Zopa Rimpoché que nos confiera los ocho preceptos mahayana. Cuando tomamos los preceptos por nuestra cuenta, se recita el verso de *Ofrecimiento de los objetos de las tres mentes venenosas*.

Petición que gire la rueda del dharma

JE TSÜN LA MA DAM PA KHYE NAM KYI

Lamas sagrados, perfectos y puros,

CHHÖ KÜI KHA LA KHYEN TSEI TRIN THRIG NÄ

de las ondulantes nubes de sabiduría y compasión que se forman en los cielos del

Dharmakaya,

JI TAR TSHAM PÄI DÜL JÄI DZIN MA LA

os ruego que derraméis una lluvia de dharma vasto y profundo,

ZAB GYÄ CHHÖ KYI CHHAR PA AB TU SÖL

exactamente de acuerdo a las necesidades de los que deben ser adiestrados

IDAM GURU RATNA MAṄḌALAKAṂ NIRYĀTAYĀMI

Ritual

La motivación para tomar los ocho preceptos mahayana

Ahora viene el ritual en sí, cuando uno hace la oración normalmente se debe hacer arrodillado pero de momento todavía no.

Tú y todos los seres tus, madres, habéis estado experimentado los sufrimientos de los reinos inferiores

Vamos a generar la motivación pensando que nosotros y los seres somos tan numerosos como el espacio infinito, todos los maternales seres han sido tan bondadosos con nosotros desde renacimientos son principio, y han venido experimentando los sufrimientos generales del samsara especialmente, los reinos inferiores. Todos y cada uno de los sufrimientos de los reinos inferiores los han experimentado innumerables veces desde renacimientos sin principio. (*Pausa para meditar*).

Piensa en los sufrimientos en los ocho infiernos calientes, los ocho infiernos fríos y los ocho infiernos circundantes, ya hemos experimentando esos sufrimientos innumerables veces. Es increíble.

Los sufrimientos de los espíritus hambrientos que experimentan esos obstáculos internos o los relacionados con el alimento, *bah, bah, bah*, desde renacimientos sin principio experimentando esos sufrimientos. *Bah, bah, bah*. Debido a karmas muy intensos y muy graves no mueren y sufren durante tanto, tanto tiempo, durante miles y miles de años.

El sufrimiento que experimentan los animales siendo extremadamente ignorantes, siendo comidos unos a otros, como en el océano. Por ejemplo, los animales que están persiguiendo y buscando a quién devorar y a quién comer. Imagina que eres tú a quién están persiguiendo para comerte, *bah, bah, bah*. *Lama khyen, lama khyen, lama khyen*. Está también, el sufrimiento que experimentan del frío y el calor, o sufrimiento que los animales experimentan siendo torturados por los humanos para obtener su carne, huesos, piel, o para comer. *Bah, bah, bah*. *Lama khyen, lama khyen*. Piensa, en el mundo, en un día, muchísimos billones y billones de cerdos, pollos y peces han sido matados.

Piensa en la cantidad de hoteles y restaurantes en donde se consume todo esto, tantísimos en un día. Piensa. Incluso serpientes que la gente atrapa en algunos países atrapan para comer. Piensa en todos esos animales; cerdos, peces y pollos, todos ellos fueron en algún momento humanos antes de tener ese renacimiento como cerdos, cabras, pollos y peces. Todos ellos antes fueron humanos y han renacido como animales.

Por matar a un insecto, creas el karma de que te quiten la vida durante quinientas vidas. A quien tú matas, creas el karma para que ese ser te quite la vida en el futuro. La gente no tiene ni idea, *bah, bah, bah*, es terrible, no lo sabe, no tienen ni idea, y utilizamos a los animales como si fueran algo inorgánico, como si fueran algo que no sirve para nada, como si fueran papel higiénico, una servilleta. Tratamos a los animales de esa forma, sin darnos cuenta que todos esos animales han sido en otra vida humanos. Han sido humanos que mataron animales; cerdos, pollos, etc. Y ahora, experimentan el resultado de esos renacimientos y el resultado de que también les quiten la vida. Es algo terrible.

Hablar del buen corazón y la compasión, es muy importante

Por esta razón, es que los centro de dharma y los grupos de estudio son taaaaaaaan importantes. Aquí, es donde aprendes el dharma, donde hablas del dharma. En tu conversación con otras personas, habla de la compasión tanto como puedas, incluso si no tienes centro de dharma. Haz que aparezca el buen corazón en tu conversación. Es tan importante conocer lo que es el karma, que se deje de dañar a otros y practicar virtud. Es tan importante, porque si no, solamente crean karma negativo y sufren eones y eones y renacen como animales y continúan sufriendo.

Por este motivo, en la FPMT que tiene tantos centros de dharma y tantos grupos de estudio e incluso, a nivel individual es importante hablar del buen corazón y es relevante de parar de dañar a los seres para que de esta forma, no tengan que sufrir. *Bah, bah, bah.*

Es muy importante no desperdiciar tu precioso renacimiento humano

Si no encuentras el dharma en esta vida, si no lo practicas, entonces lo único que haces es crear karma negativo, *ooooooooh*, entonces es como desperdiciar completamente este precioso renacimiento humano que ocurre solo una vez y luego de nuevo, vuelves a los reinos inferiores eones y eones y no está claro cuándo volverás a escuchar ni siquiera la voz humana. *Bah, bah, bah.*

Por lo tanto, aprender y practicar el dharma en lo que somos capaces es de suma importancia. Eres taaaaaaaan afortunado, tan afortunado de poder practicar el dharma cada día. *Bah, bah, bah, bah, bah, bah, bah.* Es tan importante, no pienses que la vida humana no tiene ningún valor, porque si no eres consciente tu vida será arrastrada por olas de apego, ignorancia y enfado que arrastran tu vida y estás bajo el control de estos venenos mentales y así, desaparece tu vida y la desperdicias, *bah, bah, bah, bah, bah, bah, bah,* y entonces, experimentas sufrimiento durante tantos eones. *Oooooooooh.*

Cada minuto y cada segundo son tan importantes

Por eso cada día es muy importante, es tan importante cada hora, tu vida es tan importante, cada minuto, segundo, es tan importante que lo aproveches, porque si no, tendrás que sufrir tanto en el samsara, en los reinos inferiores, casi sin fin. *Bah, bah, bah, bah, bah.*

Algo muy raro ha sucedido

Por eso, ahora hemos recibido este precioso renacimiento humano, no solamente un renacimiento humano si no, un perfecto renacimiento humano con las ocho libertades y los diez dones, *wow, wow, wow, wow,* tan difícil y ahora ha sucedido. Hemos encontrado las enseñanzas mahayana, no solamente el dharma de Buda, sino las enseñanzas mahayana que es tan raro, tan difícil que esto suceda y sin embargo, ha sucedido. Hemos encontrado al amigo virtuoso perfectamente cualificado que revela el camino inequívoco a la iluminación, hemos conocido al su santidad el Dalai Lama, el buda de la compasión Chenrezig y también a

muchos otros maestros, yo no me incluyo entre ellos, yo soy como Mickey Mouse. Hemos conocido a tantos maestros cualificados que nos muestran el camino completo a la iluminación, algo prácticamente imposible de que suceda, *bah, bah, bah, bah*, y ¡lo hemos logrado en esta vida! Buda, Dharma y Sangha, que tienen esa cualidad y poder de liberarnos del samsara y de llevarnos a la iluminación y de que, podamos conseguir la iluminación en esta vida.

Solo puedes obtener satisfacción de la práctica del dharma

Debo mencionar esto.

La falta raíz del por qué tenemos que sufrir y experimentar el sufrimiento de nacer, envejecer, enfermar y morir y no solo eso, si no también el sufrimiento específico humano, o los sufrimientos de encontrarnos con las cosas no deseadas, o si las encontramos no sentirnos satisfechos o separarnos de lo deseado. Esto es un gran problema, ¿qué método científico hay en occidente para resolverlo? Por ejemplo, encuentras cosas deseables pero no te sientes satisfecho, ese es un gran problema. Sin embargo, desde el punto de vista del dharma, con la práctica del dharma sí puedes encontrar satisfacción, es algo básico, es cuestión de practicarlo o no. Están los tres tipos de sufrimientos y el de los agregados. *Aaaah*.

Todos los placeres del samsara son del sufrimiento del cambio

EL sufrimiento del cambio es decir, todos los placeres; tomar comida deliciosa, ropas muy caras, los sonidos agradables, la música, vivir en una casa muy hermosa. Todos estos placeres, dependiendo de cada persona ya que tenemos diferentes experiencias agradables, para unos es saltar de un avión y estar volando en el espacio, otros he visto que se lanzan sujetándose de las y formando un círculo; esto lo he visto en televisión. Sin embargo, la televisión no te muestra si alguno de ellos se mata. Es decir, todo eso que consideras placentero. Otros ejemplos pueden ser el placer sexual, las drogas, el alcohol. Todos estos placeres entran en la categoría del sufrimiento del cambio, mientras que la felicidad del dharma es una felicidad que puede continuar y se puede desarrollar hasta lograr el nirvana, la liberación. Todos los placeres samsáricos son sufrimiento del cambio.

La felicidad samsárica nunca te da satisfacción

Puedes lograr la felicidad inmaculada de la cesación de todos los oscurecimientos y la completación de todas las realizaciones; la felicidad inmaculada de la iluminación. Esto lo puedes lograr mediante el dharma, mientras que en los placeres samsáricos, la felicidad eso no se completa. Hemos trabajado desde renacimientos sin principio por tener felicidad samsárica pero todavía no hemos logrado satisfacción y además no dura y no se puede culminar. La felicidad del dharma es algo que puede desarrollarse y completarse.

Lo principal a lo que deben renunciar los budistas es al sufrimiento compuesto que todo lo impregna

El sufrimiento del sufrimiento y el sufrimiento del cambio, estamos refiriéndonos al sufrimiento compuesto que todo lo impregna, que básicamente se refiere a los agregados que están bajo el control de engaños y karma. Por eso, los agregados están impregnados de sufrimiento, de esa semilla contaminada de pensamientos perturbadores y karma. De esta semilla surgen de nuevo los engaños y todo eso viene del sufrimiento compuesto que todo lo impregna, que es de donde surgen los otros dos niveles de sufrimiento, y es hacia ese tipo de sufrimiento: al nivel compuesto que todo lo impregna, al que los budistas tenemos que dirigir la renuncia, liberarnos de ese sufrimiento y generar la renuncia a ese sufrimiento, ya que de ahí vienen los otros sufrimientos; el del cambio y el otro.

Si piensas en el sufrimiento que no tiene principio ni fin, te daría un ataque cardíaco

Los sufrimientos de los seis reinos de existencia, los sufrimientos generales y particulares de los reinos inferiores, todos estos sufrimientos los hemos experimentado una y otra vez desde renacimientos sin principio. Si pensamos en todos estos sufrimientos no podríamos ni dormir, ni comer, disfrutar de la comida, no podríamos relajarnos ni durante un segundo sin estar pendientes de liberarnos del samsara.

Necesitas hacer lo que gurú Buda Shakyamuni hizo para alcanzar la iluminación

Gurú buda Shakyamuni era como nosotros, también estaba en el samsara y experimentaba los diferentes problemas pero encontró al amigo espiritual, renunció al samsara, generó la renuncia, generó la bodichita y la compasión hacia todos y cada uno de los seres y tomando estos ocho preceptos mahayana, se protegió bien y siguiendo el camino logró la iluminación. Exactamente igual, ahora nosotros también en esta ocasión, por la bondad del gurú, del amigo virtuoso hemos podido encontrar las enseñanzas mahayana, generar la bodichita, y siguiendo el camino definitivamente, lograré la iluminación.

Los seres son las joyas que satisfacen todos los deseos

Por lo tanto, la base, el camino y el resultado en cada momento, lo más necesario y lo que se requiere, es recordar que de dónde nos viene toda la felicidad, es de los seres. Los seres son como la joya que satisface todos los deseos. Hemos recibido toda la felicidad del pasado desde renacimientos sin principio, de los que recibimos la felicidad del presente y toda la felicidad que vendrá en el futuro. Toda la felicidad la hemos recibido de cada uno de los seres de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras y asuras. Cada uno de ellos son como la joya que satisface todos los deseos.

Tu propia iluminación viene de los seres

[El sutra *Avatamsaka* dice:

འདི་ལས་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་རབ་དུ་བྱུང་།།
འདི་ལས་རྒྱལ་བས་བཟླགས་པའི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འབྱུང་།།
འདི་ལས་འཇིག་རྟེན་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་།།
འདི་ལས་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་འགྱུར་བ་ཐེ་ཙམ་མེད།

DI LÄ DÜ SUM SANG GYÄ THAM CHÄ RAB TU JUNG
Todos los budas del pasado, presente y futuro provienen de ellos.
DI LÄ GYÄL WÄ NGAG PÄI YÖN TÄN THAM CHÄ JUNG
Todas las cualidades admiradas por los budas provienen de ellos.
DI LÄ JIG TEN DRO WA KÜN GYI DE WA JUNG
Todos los placeres de los seres mundanos provienen de ellos.
DI LÄ GYÄL WÄI WANG PO GYUR WA THE TSOM ME
No tengas ni una duda de que tu iluminación vendrá de ellos].

Se dice en el sutra *Avatamsaka*, *do de phälpo che*, no sé el sánscrito,⁵ *do de phälpo che: di lä dü sum sang gyä tham chä rab tu jung*, “de los seres del pasado, presente y futuro vienen los budas”. Es decir, de cada uno de los seres: de cada mosquito, hormiga, serpiente, de esos que consideras seres horribles, por ejemplo, tus enemigos, los que siempre te critican, se meten contigo, a los que no les agradas. Te digo que, todos los innumerables budas del pasado, presente y futuro, vienen de todos ellos. De esa persona que te critica y a la que no le agradas, los budas del pasado, presente y futuro vienen de ellos. Así mismo, los innumerables budas, dharma y sangha vienen de ellos, de los mosquitos.

“De todos estos seres vienen todas las cualidades que admiramos de los budas, o que los budas admiran”. Todo ello viene de estos seres y las recibimos de ellos. Las cualidades de buda dharma y sangha vienen gracias a ellos. De cada uno de los seres recibimos toda la felicidad, todos los placeres, toda la felicidad del mundo. Todos los placeres del samsara los recibes de cada uno de los mosquitos, de cada hormiga, de cada enemigo entonces, dependiendo de ese mosquito, de esa persona que se mete contigo, que te golpea, que te critica, puedes lograr la iluminación. Dependiendo de la bondad de esa persona que se mete contigo, a la que no le gustas, te molesta, gracias a esa persona, puedes liberarte de los océanos de sufrimientos samsáricos y lograr la iluminación.

Si te rindes y dejas fuera a los seres, trabajando solo para tu felicidad entonces, no hay diferencia entre una hormiga y tú

Por eso son lo más precioso, lo más bondadoso, lo más increíble, lo más querido. Todos los seres son como tú joya que satisface todos los deseos. Todos ellos; el enemigo, los animales, los insectos que piensas que son horribles. Todos ellos han sido tus madres desde renacimientos sin principio, han sido bondadosos y de nuevo volverán a ser tu madre mostrándote una bondad increíblemente extensa como el espacio. Sin embargo, todo eso se

⁵ Sutra *Avatamsaka*

te olvida y los dejas fuera y trabajas sólo para tu felicidad, y si es así ¿en qué te diferencias del insecto? Tú y esa hormiga sois iguales, eres igual que el mosquito, el tigre, la serpiente y el ratón. No hay diferencia, ellos también buscan su felicidad y no están pendientes de la bondad de otros, no tienen ni idea de ello. Si tú haces lo mismo, no habría diferencia con ellos, serías lo mismo que ese mosquito, no habría diferencia en absoluto.

Estás tomando los ocho preceptos mahayana para lograr el estado de omnisciencia

Por todo lo anterior, ahora que he recibido este renacimiento humano, ahora que tengo la ocasión, tengo que liberarlos de este sufrimiento samsárico y llevarlos a la iluminación y lograr eso por mí mismo solo. “Debo lograr la iluminación para poder trabajar de forma perfecta y por eso, voy a tomar *los ocho preceptos mahayana* enfrente de todos los budas y bodisatvas y el gurú”. “Hasta mañana al amanecer, voy a tomar *los ocho preceptos mahayana* y los mantendré hasta mañana al amanecer”.

Oración para tomar los preceptos

Hacemos el ofrecimiento del mandala.

Recitas después del lama. Ahora pon la rodilla derecha en el suelo y recitar la *Oración de los preceptos*.

Te levantas y haces tres postraciones. Te arrodillas poniendo tu rodilla derecha en el suelo y con tus manos juntas en el mudra de la postración.

(Rimpoché pregunta si hay alguien en la sala que nunca antes ha tomado los preceptos)

Para tomar los preceptos, pon la rodilla derecha en el suelo y repite después del lama:

El *Ritual para tomar los ocho preceptos mahayana*, viene de *Ja Gyü Dönyö Zhagpa*,⁶ del *Tantra de Amoghapasha*, por eso es importante mantener una dieta vegetariana y abstenerse de la comida negra. No solamente es abstenerse de la carne, sino también de la cebolla, ajo y otras cuantas cosas. Es importante mantener el día de los preceptos una dieta vegetariana libre de alimentos negros, sin comer carne, pescado, huevo, ajo, cebolla, rábanos y nabos, principalmente.

Cuando vayas a tomar y recitar los preceptos, visualiza a Buda Shakyamuni o, al Buda de la Compasión: Chenrezig de mil brazos.

(Rimpoché lee la oración de Tomar los ocho preceptos mahayana en tibetano y todos repiten después de él):

⁶ རྩ་རྒྱུད་དོན་ཡོད་ལྷགས་པ་ *Tantra del lazo significativo*.

**Budas y bodisatvas que residís en las diez direcciones,
os ruego que me prestéis atención.
(Maestro por favor, préstame atención).
Así como los tathagatas,
destructores de enemigos
y los budas completamente perfectos del pasado,
al igual que el sabio corcel celestial y el gran elefante,
hicieron lo que había que hacer
y al actuar dejaron tras de sí su carga
y lograron su propio bienestar,
rompieron por completo sus ataduras a la existencia
y consiguieron un habla perfecta,
una mente liberada
y una sabiduría liberada.
Para lograr el bienestar de los seres,
para beneficiarlos,
para liberarlos,
para eliminar el hambre,
para eliminar la guerra,**

Agregué “para eliminar la guerra”, pero no necesitas decirlo hasta la siguiente repetición, puedes mantener la oración como dice el texto, para eliminar el hambre y para eliminar la enfermedad.

**para detener el daño de los cuatro elementos,
para eliminar la enfermedad,
para completar las treinta y siete prácticas en armonía con la iluminación
y para lograr de manera definitiva el resultado insuperable de la iluminación perfecta
y completa,
tomaron de manera perfecta la ordenación que restaura y purifica.
Al igual que ellos yo, que me llamo (*di tu nombre*),
desde ahora hasta mañana al amanecer,
para el bienestar de todos los seres,
para beneficiarlos,
para liberarlos,
para eliminar el hambre,
para eliminar la guerra,**

He añadido “la guerra”, porque en el pasado había muchas guerras.

para detener el daño de los cuatro elementos

Esto es: el fuego, los terremotos, los tsunamis y ciclones.

para eliminar la enfermedad (ahora con el coronavirus),

Dedicamos los preceptos para ese fin. Este es uno de los métodos muy importante para parar el virus. Es muy importante *tomar los ocho preceptos mahayana*, incluso aunque haya guerras, terremotos, incendios, para parar el daño de los cuatro elementos. Por ejemplo, en muchos lugares hay escasez de agua, no nieva, no llueve, para frenar este daño tomamos *los ocho preceptos mahayana*, y en este caso, especialmente para parar la pandemia.

Piensa en todas las personas. En las miles y miles que han muerto y están muriendo por el coronavirus. Por todos ellos, tomamos estos *ocho preceptos mahayana* hoy, para todas las personas que han muerto, para poder liberarlos de los reinos inferiores, para que reciban un perfecto renacimiento humano, para que encuentren el dharma y las enseñanzas mahayana, que encuentren a maestros perfectamente cualificados que les revelen el camino inequívoco a la iluminación y que llevando a cabo las oraciones que más complazcan al amigo virtuoso, puedan rápidamente lograr la iluminación. Tomamos *los ocho preceptos mahayana* para los que están enfermos y los que han muerto y así, estarás muy feliz porque estarás haciendo algo útil para el mundo.

**para completar las treinta y siete prácticas en armonía con la iluminación
y para lograr de manera definitiva
el resultado insuperable de la iluminación completa y perfecta,
tomo de manera perfecta la ordenación que restaura y purifica.**

La segunda repetición la hacemos también en nuestra lengua.

[Rimpoché lee la Oración de tomar los ocho preceptos en inglés y todos repiten después de él:]

**Budas y bodisatvas que residís en las diez direcciones,
os ruego que me prestéis atención.**

(Maestro por favor, préstame atención).

Así como los tathagatas,

destructores de enemigos

y los budas completamente perfectos del pasado,

al igual que el sabio corcel celestial

y el gran elefante,

hicieron lo que había que hacer

**y al actuar dejaron tras de sí su carga
y lograron su propio bienestar,
rompieron por completo sus ataduras a la existencia
y consiguieron un habla perfecta,
una mente liberada
y una sabiduría liberada.**

**Para lograr el bienestar de los seres,
para beneficiarlos,
para liberarlos,
para eliminar el hambre,
para eliminar la guerra,
para detener el daño de los cuatro elementos
para eliminar la enfermedad
para completar las treinta y siete prácticas en armonía con la iluminación
y para lograr de manera definitiva
el resultado insuperable de la iluminación completa y perfecta,
tomo de manera perfecta la ordenación que restaura y purifica.
Al igual que ellos yo que me llamo (*di tu nombre*),
desde ahora hasta mañana al amanecer,
para el bienestar de todos los seres,
para beneficiarlos,
para liberarlos,
para eliminar el hambre,
para eliminar la guerra,
para detener el daño en los cuatro elementos,
para eliminar la enfermedad,**

El coronavirus, ¿es lo mismo que Massimo Corona?

Ven. Roger: Casi.

Rimpoché: Entonces, le voy a decir: "Esta es tu enfermedad". En el mundo, es la enfermedad de Corona.

Ven. Roger: Ya lo ha estado anunciando.

Rimpoché: ¿Eh?

Ven. Roger: Si, ya lo ha venido anunciando.

Rimpoché: Él mismo no lo tomó, pero lo envió al mundo.

para completar las treinta y siete prácticas en armonía con la iluminación

**y para lograr de manera definitiva
el resultado insuperable de la iluminación completa y perfecta,
tomo de manera perfecta la ordenación que restaura y purifica.**

Ahora lo recitaremos en tibetano

(Rimpoché lee la Oración de tomar los preceptos en tibetano y todos repiten después de él:)

CHHOG CHU NA ZHUG PÄI
SANG GYÄ DANG /
JANG CHHUB SEM PA THAM CHÄ
DAG LA GONG SU SÖL

LOB PÖN DAG LA GONG SU SÖL

JI TAR NGÖN GYI
DE ZHIN SHEG PA
DRA CHOM PA
YANG DAG PAR
DZOG PÄI SANG GYÄ /
TA CHANG SHE TA BU /
LANG PO CHHEN PO /
JA WA JÄ SHING /
JE PA JÄ PA

KHUR BOR WA /
RANG GI DÖN /
JE SU THOB PA /
SI PAR KÜN TU JOR WA /
YONG SU ZÄ PA /
YANG DAG PÄI KA /
LEG PAR NAM PAR DRÖL WÄI THUG /
LEG PAR NAM PAR DRÖL WÄI SHE RAB CHÄN

DE DAG GI /
SEM CHÄN THAM CHÄ KYI
DÖN GYI CHHIR DANG
PHÄN PAR JA WÄI CHHIR DANG /
DRÖL WAR JA WÄI CHHIR DANG /
MU GE ME PAR JA WÄI CHHIR DANG /
NÄ ME PAR JA WÄI CHHIR DANG
JANG CHHUB KYI CHHOG KYI CHHÖ NAM
YONG SU DZOG PAR JA WÄI CHHIR DANG /

LA NA ME PA
YANG DAG PAR
DZOG PÄI JANG CHHUB
NGE PAR TOG PAR JA WÄI CHHIR /
SO JONG YANG DAG PAR DZÄ PA

DE ZHIN DU
DAG (*DI TU NOMBRE*),
ZHE GYI WÄ KYANG /
DÜ DI NÄ ZUNG TE /
JI SI SANG NYI MA MA SHAR GYI BAR DU /
SEM CHÄN THAM CHÄ KYI DÖN GYI CHHIR DANG

PHÄN PAR JA WÄI CHHIR DANG /
DRÖL WAR JA WÄI CHHIR DANG /
MU GE ME PAR JA WÄI CHHIR DANG /
NÄ ME PAR JA WÄI CHHIR DANG

Piensa especialmente en el coronavirus, para eliminarlo. Piensa en tanta gente que ha muerto por el virus. Tomamos los *ocho preceptos mahayana* por ellos.

JANG CHHUB KYI CHHOG KYI CHHÖ NAM
YONG SU DZOG PAR JA WÄI CHHIR DANG /
LA NA ME PA
YANG DAG PAR
DZOG PÄI JANG CHHUB
NGE PAR TOG PAR JA WÄI CHHIR

SO JONG YANG DAG PAR
LANG WAR GYI O

Piensa que has recibido los ocho preceptos mahayana en presencia de Chenrezig, que has visualizado como a todos los budas y bodisatvas. Has recibido los ocho preceptos mahayana. Piensa que los has recibido en la naturaleza de luz y que te impregna de luz blanca y gozosa.

Mientras todavía estás con la rodilla en el suelo, recita la *Oración de compromiso para mantener los preceptos*:

Oración de compromiso para mantener los preceptos

1) Precepto para abandonar el matar

[Rimpoché lee la línea en inglés y todos repiten después de él:]

De ahora en adelante no mataré.

2) Precepto para abandonar el robar

[Rimpoché lee la línea en inglés y todos repiten después de él:]

No robaré las posesiones de los demás.

Incluso cortar una flor del jardín del monasterio se convierte en robar

Recuerdo que en el pasado, a veces, cuando la gente venía a verme, cogían flores que estaban en el jardín del monasterio, las cortaban y me las ofrecían. Por supuesto, muchos de ellos no tenían el pensamiento de robar, no pensaban en eso pero pensaban que estaba bien cortarlas y ofrecérmelas. No tenían la idea de que esas flores pertenecían al monasterio y no podían hacerlo y seguramente, no tenían el pensamiento que era robar.

La acción completa de robar, necesita que tenga una base, el pensamiento de hacerlo, la acción y la conclusión

Para una acción completa de robar, se requiere que esté presente la base, *zhi*, incluso aunque sea una aguja, un hilo o algo que tenga un cierto valor monetario, no algo que sea basura, por lo tanto, la base es algo que tiene valor. A continuación, está aspecto del pensamiento. *Sampa. Jorwa* (acción). *Jorwa*. Por ejemplo, si coges una flor que tiene un valor, es tener ese pensamiento de querer robarlo y entonces, te apropias de ello cortas la flor, y cuando piensas “Lo he conseguido, ya es mío”, así con esos cuatro, esa acción está completa.

Mucha gente solía coger las flores para ofrecérmelas, pero no tenían ese pensamiento de robar, por lo que no estaba la acción completa, no sabían que esa flor no les pertenecía, pero como no tenían la motivación de robar. No estaban esos cuatro elementos; objeto, intención, la acción y la completación. Y, como no sabían, no tenían idea de que realmente eran flores que pertenecían al monasterio y que no estaba bien cogerlas y pensaban: “es algo bonito, lo cojo y se lo ofrezco”. Esto no es algo que podamos hacer ni en un monasterio, ni en otros lugares. No es adecuado hacerlo si son cosas que pertenecen a otros, si son cosas que no te pertenecen.

3) Precepto de no involucrarse en actividades sexuales

[Rimpoché lee la línea en inglés y todos repiten después de él:]

No me involucraré en actividades sexuales.

Con los ocho preceptos mahayana se refieren a cualquier tipo de actividad sexual; incluyendo la masturbación y en ninguna acción de este tipo. Esto no se especifica en los ocho preceptos Mahayana.

4) Precepto de abandonar decir mentiras

[Rimpoché lee la línea en inglés y todos repiten después de él:]

No mentiré.

Por ejemplo, cuando no se tienen realizaciones y has desarrollado ciertos poderes, decir y pretender que sí las tienes, es uno de los peores karmas.

5) Precepto de abandonar tomar intoxicantes

[Rimpoché lee la línea en inglés y todos repiten después de él:]

No tomaré intoxicantes.

De los intoxicantes vienen muchos errores.

6) Precepto de abandonar sentarse en asientos y camas altos y costosos

[Rimpoché lee la línea en inglés y todos repiten después de él:]

No me sentaré en camas grandes, altas y costosas.

Asientos y camas altos pueden ser causa de que surjan los engaños

Cuando te sientas en asientos altos y costosos, ayudan a desarrollar orgullo. Por ejemplo, si te sientas sobre pieles de animales o cosas que son especiales, esto puede ayudarte a desarrollar orgullo y causan que afloren ciertos engaños.

Si tu cama es alta, pon el colchón en el suelo para dormir

De acuerdo al *Vinaya*, se permite dormir en camas que tengan la altura de un codo, pero más alto que eso ya no sería lo adecuado. En occidente las camas son muy altas. Cuando tomas los preceptos mahayana esa noche, igual habría que poner el colchón en el suelo ese día. Hemos estado durmiendo en lugares altos y costosos desde tiempos sin principios, no es necesario continuar haciéndolo, especialmente cuando tomamos los preceptos, no es lo mejor si los queremos mantener puros. Cuando tomamos los preceptos, que es algo muy raro que lo hagamos, es bueno que los intentemos mantener puros. Podemos morir mañana, así que es mejor que tratemos mantenerlos lo más puros posibles.

7) Precepto de abandonar comer en horas inapropiadas

[Rimpoché lee la línea en inglés y todos repiten después de él:]

No comeré en horas inapropiadas.

Puedes desayunar cuando tomas los preceptos regularmente

Si tomamos los ocho preceptos mahayana de manera regular podemos desayunar. Mi maestro raíz Kyabje Trijang Rimpoché, dijo cuándo le pregunte hace muchos años sobre el desayuno y comentó, que si los tomas muy a menudo los ocho preceptos mahayana, puedes desayunar. Si los tomas ocasionalmente, entonces lo mejor es comer una vez al día. Es mejor ser estricto. Por cuestiones de salud, se permite desayunar. Cuando hablamos de no comer en horas inapropiadas hay dos formas, una es de acuerdo a la hora que marca el reloj y en este caso, no comes nada después de las doce.

Después de las doce del mediodía, no comer nada que produzca excremento

No tomar leche entera, yogurt o cualquier cosa que se puedan transformar en excrementos y otras cosas que no se puedan transformar en excrementos por ejemplo, azúcar o saborear algún caramelo que se funde en la boca. Miel sí se puede tomar, pero leche entera, yogurt o cosas así, no sería adecuado.

Los monjes theravadas no beben té con leche después del mediodía

Por supuesto, para los tibetanos, el té con leche es bastante habitual. En Sri Lanka que practican el Theravada, el té que toman por las tardes solamente es té simple, no tiene leche. En una ocasión, fui a ver la reliquia del diente de Buda que estaba en Sri Lanka, pero no pude verla, era de camino de Australia a Nepal y fui con Thubten Yeshe, que en aquella época era monja. Ella me ayudó a ir a esa parte de Sri Lanka a Candi que era donde estaba la reliquia de Buda, el diente de Buda. Había un buda increíblemente grande y magnífico. Cada mañana, los monjes le ofrecen un baño a la reliquia de Buda, es algo que no está abierto al público. Lo hacen a las ocho de la mañana y lo llevan de una estupa a otra estupa, es un ritual magnífico.

Afuera hay toda una serie de cuencos para ofrecer arroz y están totalmente llenos. La gente hace sus ofrecimientos, los deja y luego se los lleva y así han recibido las bendiciones. En esa ocasión, en el piso de abajo, había cuatro hombres –no eran monjes- que estaban sentados en una esquina tocando el tambor durante una hora y lo hacían por la mañana y por la noche. Muchos jóvenes que iban a rezar estaban contentos de verlo y, también la gente iba a meditar. Y ahí, estaba una chica que vino con su primer bebé y lo puso en el suelo, estuvo postrándose como media hora y rezando. El niño estaba ahí para recibir las bendiciones de Buda.

Después, bajé a recitar el *Bodisatvacharyavatara* en voz alta. Cada cinco minutos llegaban los turistas y así podían oír la recitación del *Bodisatvacharyavatara* y por eso, lo recitaba en alto. Antes de eso había hecho postraciones completas, y no sé si fue antes o después de las postraciones largas. Al principio no había visto a los dos monjes. Los turistas eran cinco y entre

ellos había un indio que me estaba esperando en la puerta, era un hombre Sri Lanka y me pidió que subiera, me estaba esperando en el piso de arriba.

En ese momento, me acordé que había escuchado que en India a veces te secuestraban y quemaban. El caso es que me acordé de eso cuando esta persona me llamó y me invito a subir al piso. Creo que habían sido los dos monjes que le dijeron a este hombre que me invitara, pero no hablaban inglés, ni yo hablaba su idioma. Estos monjes querían conocerme y me dijeron “¿quieres leche o té?”. Para mí, el té es con leche tal y como se toma en la India, que se toma mucho el chai, pero les dije “quiero té”, y ellos me trajeron té negro porque ellos no toman té con leche después de las doce, y funcionó muy bien de acuerdo a sus costumbres, y me dieron este té de Sri Lanka como ofrecimiento y un regalo. Nos quedamos ahí, en un hotel británico.

En el budismo tibetano no se enfatiza el que no puedes tomar té con leche. No es permitido tomar leche entera sola, pero té con una pequeña cantidad de leche está bien.

Dejar de comer antes del mediodía, de acuerdo al reloj o a la hora solar

Ahora, según el reloj, el mediodía son las 12.00 en punto, pero algunas personas lo hacen según la hora de Buda, a las 13h, no sé si es alrededor de las 12:30 o 13.30, en algún lugar alrededor de esa hora es el mediodía. La forma de calcular el mediodía solar, como lo hacían antiguamente, es poner un palo al sol y cuando la sombra del sol estaba justo en el palo, es mediodía. Algunas personas siguen esto y no el reloj. De cualquier manera que lo hagas, siempre que sea correcto, está bien.

Una vez que has dejado de comer, no lo retomes de nuevo

Si estamos hablando de comer una vez al día, una vez que has comido bien, paras del todo. Una vez que decides dejar de comer, si luego quieres tomar otra vez algo, ya no puedes hacerlo. Comes solo una vez. Si luego picas algo, serían dos comidas. Esto fue lo que Kyabje Serkong Tsenshab Rimpoché me dijo.

8) Precepto de abandonar perfumes, guirnaldas y ornamentos; bailar, cantar y demás

[Rimpoché lee la línea en inglés y todos repiten después de él:]

No usaré perfumes, guirnaldas ni ornamentos.

Evitaré cantar, bailar y tocar música.

Cuando hacemos pujas por razones de dharma, danzas religiosas, *Chöd* y rituales donde se canta, estos no cuentan. Estamos cantando o haciendo rituales u oraciones por el dharma. De lo que estamos refiriéndonos aquí, es a los placeres samsáricos.

El compromiso de seguir el ejemplo de los arahats

[Rimpoché lee la línea en inglés y todos repiten después de él:]

**Así como los arahats evitaron siempre
las acciones como matar y demás,
también yo las evitaré de la misma forma.
Que alcance rápidamente la iluminación
y que los seres que experimentan los diversos sufrimientos
se liberen del océano de la existencia cíclica.**

Pueda rápidamente lograr el despertar y que los seres que están en los océanos de sufrimientos se liberen de la existencia cíclica.

Mantra de la moralidad pura

Para los tibetanos, sentarse es igual a estar arrodillados. Para los occidentales, podéis sentaros ahora, ya que toma tiempo la recitación el mantra.

Sentarse para hacer el siguiente mantra y oración.

En el texto de Nyingma Monlam y algunos otros textos, OM AMOGHA ŚHĪLA SAṂBHARA SAṂBHARA, tienen dos SAṂBHARAs en el Nyingma Monlam y lo vi en otros textos. De acuerdo con Kyabje Trijang Rimpoché, mi maestro raíz, y muchos textos Gelug, no tienen SAṂBHARA dos veces. Tienen BHARA BHARA, pero SAṂBHARA es uno. Creo que tal vez no es algo que falte, es solo una cuestión para hacerlo más elaborado o más resumida.

(Rimpoché da el lung del mantra tres veces, una por una y todos repiten después de él:)

Mantra de la moralidad pura

OM AMOGHA ŚHĪLA SAṂBHARA SAṂBHARA / BHARA BHARA / MAHĀ
ŚHUDDHA SATVA PADMA VIBHŪṢHITA BHUJA / DHARA DHARA SAMANTA /
AVALOKITE HŪṂ PHAṬ SVĀHĀ

OM AMOGHA ŚHĪLA SAṂBHARA SAṂBHARA / BHARA BHARA / MAHĀ
ŚHUDDHA SATVA PADMA VIBHŪṢHITA BHUJA / DHARA DHARA SAMANTA /
AVALOKITE HŪṂ PHAṬ SVĀHĀ

OM AMOGHA ŚHĪLA SAṂBHARA SAṂBHARA / BHARA BHARA / MAHĀ
ŚHUDDHA SATVA PADMA VIBHŪṢHITA BHUJA / DHARA DHARA SAMANTA /
AVALOKITE HŪṂ PHAṬ SVĀHĀ

(Todos recitan el mantra con Rimpoché veintiún veces)

OM AMOGHA ŚHĪLA SAṂBHARA / BHARA BHARA / MAHĀ ŚHUDDHA
SATVA PADMA VIBHŪSHITA BHUJA / DHARA DHARA SAMANTA /
AVALOKITE HŪṂ PHAṬ SVĀHĀ

Su santidad Trijang Rimpoché, explicó que recitar este mantra tiene tres beneficios: (1) por un lado se purifica el karma negativo de haber roto los votos. (2) Ayuda a mantenerlos puros. (3) Recibes las bendiciones de los budas y bodisatvas.

Oración para mantener una moralidad pura

[Rimpoché lee la línea en inglés y todos repiten después de él:]

**Que mantenga la intachable moralidad de las reglas
y una moralidad inmaculada.
Que complete la perfección de la conducta moral
por mantener la moralidad de un modo puro, sin las manchas del orgullo.
Que el sufrimiento de los seres transmigrantes madure en mí y
que puedan mis virtudes madurar en ellos.**

Dedicaciones

Dedicación para generar la bodichita

Debido a los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, todos los méritos acumulados en los tres tiempos por los innumerables seres e innumerables budas, que la bodichita no degenera en nuestros corazones y en el de todos los seres.

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 tomar el sufrimiento y dar felicidad

DRO WÄI DUG NGÄL DAG LA MIN
Que el sufrimiento de los seres transmigrantes madure en mí,
DAG GE MA LÜ DER MIN SHOG
Y puedan todas mis virtudes madurar en ellos.

Quizás sea de *La guirnalda preciosa*. "Que el sufrimiento de los seres madure en mí". Eso significa que madure en el propio corazón, se elimina el pensamiento egocéntrico y la ignorancia que se aferra al yo como real. Son destruidos juntos. Eso significa que tomas los sufrimientos y las no virtudes juntos.

DAG GE MA LÜ DER MIN SHOG

Y puedan todas mis virtudes madurar en ellos.

"Que cada una de mis virtudes puedan madurar en ellos". Significa que también el resultado, la felicidad hasta la iluminación, pueda madurar en ellos.

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 de méritos tal como lo han hecho todos los Budas y Bodisatvas en el 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 las enseñanzas de Lama Tsongkhapa se difundan en los corazones de todos los seres

CHHÖ KYI GYÄL PO TSONG KHA PÄI

Por apaciguar todos los signos de obstáculos

CHHÖ TSHÜL NAM PAR PHEL WA LA
y perfeccionar todas y cada una de las condiciones requeridas,
GEG KYI TSHÄN MA ZHI WA DANG
que la tradición de Dharma del rey del Dharma Tsong Khapa
THÜN KYEN MA LÜ TSHANG WAR SHOG
se preserve y desarrolle.

DAG DANG ZHÄN GYI DÜ SUM DANG
Por los dos tipos de mérito acumulados
DREL WÄI TSHOG NYI LA TEN NÄ
durante los tres tiempos por los demás y por mí mismo
GYÄL WA LO ZANG DRAG PA YI
que resplandezca la enseñanza de sabiduría pura
TÄN PA YÜN RING BAR GYUR CHIG
del célebre Victorioso.

Recita: Que Su Santidad... Chiu Nan Lai, hice la traducción del comentario en Dharamsala, hace muchos años. Creo que algo sucedió con Su Santidad y dio esta dedicación que ahora añadido:

[Rimpoché y todos recitan juntos:]

**Que todos los seres que en cualquier lugar
que estén atormentados por el sufrimiento de cuerpo, palabra o mente,
obten gan un océano de felicidad y alegría en virtud de mis méritos.**

**Que ninguna criatura sufra,
ni cometa maldades, ni caiga enferma.
Que nadie sienta miedo, ni sea despreciado,
ni tenga una mente abrumada por la aflicción.**

**Que los ciegos vean formas
y los sordos oigan sonidos.
Que aquellos cuyo cuerpo esté agotado por el esfuerzo,
se recuperen al encontrar reposo.**

**Que los desnudos encuentren ropa;
los hambrientos comida;
y los sedientos agua y bebidas deliciosas.**

**Que los pobres encuentren riqueza;
los afligidos por la pena alegría,
los desesperados esperanza, felicidad y prosperidad constante.**

**Que llueva en el momento apropiado y
haya cosechas abundantes.
Que haya medicinas efectivas
y que las oraciones bienintencionadas den fruto.**

**Que todos los enfermos
se liberen rápidamente de sus dolencias.
Que ninguna de las enfermedades que hay en el mundo
vuelva a producirse.**

**Que los atemorizados dejen de tener miedo,
los faltos de libertad sean liberados.
Que los débiles encuentren fuerza,
y que todos piensen en beneficiarse mutuamente.**

**Mientras perdure el espacio
y queden seres, hasta entonces,
que yo también permanezca
para eliminar el sufrimiento del mundo.**

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!