

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

*Vídeo 35: Cómo evitar desperdiciar tu vida y el sufrimiento de los pretas*

*por Lama Zopa Rimpoché*

*Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal*

*1 de Junio 2020*

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,  
en el Monasterio de Kopan, 1 de Junio de 2020

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

*Pendiente revisión definitiva.*

© FPMT Inc., 2020

# *Cómo evitar desperdiciar tu vida y el sufrimiento de los pretas*

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

## **Rimpoché agradece a las personas que escucharon las enseñanzas en internet y se beneficiaron de ellas**

Aquí el tema general es la transformación del pensamiento, y esto lo estamos haciendo debido a la situación de la pandemia. En el pasado yo viajaba de un lugar a otro a los diferentes centros, a los que podía, y bueno, daba, no sé si decir dharma. Daba algunas palabras y hablaba unas pocas palabras, dos, tres. Hacía sonidos, *bla, bla, bla*, algunos sonidos. Debido a la situación con el virus yo también tengo que estar confinado y bueno por eso ahora las enseñanzas son a través de internet. Puedo dar enseñanzas, consejos, puedo compartir algo de lo que sé. Y bueno todos los que estáis escuchando en el mundo, he oído que hay mucha gente en Rusia y en muchos países que están escuchando, si veis que es beneficioso para vosotros está bien, si encontráis que os beneficia pues muchas gracias por escuchar y seguir estas enseñanzas.

Las enseñanzas son sobre la transformación del pensamiento, lo.jong. Ya lo voy mencionando estamos todavía en los preliminares pero bueno he comentado algunas ideas.

## *Cómo evitar desperdiciar tu vida*

### **Fuera de los viejos hábitos puedes pasar toda su vida distraído por el apego, la ira y la ignorancia**

Como motivación pensad: “En esta ocasión, ocurre solo una vez, he recibido no solo un precioso cuerpo humano, sino que he recibido un perfecto cuerpo humano”, como dice Lama Tsongkapa en *El fundamento de todas las buenas cualidades* y en otras enseñanzas. Por eso en esta ocasión, pon todo tu esfuerzo, en no desperdiciar tu vida, esfuérzate en no distraerte, no permitir en tu vida que aparezcan los viejos hábitos y así pases toda tu vida bajo el control del apego, el enfado, el orgullo y demás, los celos, la envidia, la duda, etc.

### **Hoy en día la tecnología te permite aprender el dharma a través de internet sin la necesidad de viajar**

Por supuesto en la actualidad podemos aprender enseñanzas a través de internet. Hay mucha gente, muchos grandes maestros incluyendo a su santidad el Dalai Lama, están dando enseñanzas por

internet, sin tener que viajar de un sitio a otro, sin importar si tienes dinero o no, sin viajar, o a lo mejor tienes dinero para viajar pero no tienes dinero para vivir, comer, dormir. Realmente es una oportunidad increíble poder escuchar las enseñanzas en casa gracias a, ¿cómo se llama, cómo se llama esta ciencia?

Ven. Tsenla: Tecnología.

Rimpoché: Tecnología. Si, gracias a la tecnología tenemos el beneficio de poder recibir enseñanzas, como su santidad el Dalai Lama que recientemente te ha dado la iniciación con su gran compasión y ha llegado a tantos, tantos seres como el espacio. Es realmente algo increíble, el que tanta gente pueda escucharlo, la gente incluso en Tíbet, tanta gente que ha podido escuchar las enseñanzas, en Tíbet hay gente que no podría viajar pues han escuchado las enseñanzas, aquellos que tienen fe en su santidad el Dalai Lama, todo su corazón, que realmente confían en su santidad, esto es algo inexpresable, su comprensión y cómo sienten las enseñanzas de Su Santidad en el mundo. Esto es algo inexpresable, el valor de Su Santidad en el mundo, en tu vida, y para los seis reinos. Esto es algo increíble.

### **La tecnología puede ser de gran beneficio y gran daño, dependiendo de cómo la uses**

Pero también además hablando de forma general, el desarrollo de la tecnología va a depender de cómo lo uses, puede tener un gran beneficio para ti, para los seres, para el mundo, pero también corremos el peligro de malgastar la vida, destruir nuestra vida. Puedes poseer toda una biblioteca, una biblioteca de todo las diferentes religiones de todo el mundo y las historias de los diferentes religiones, también todas las enseñanzas de sutra y tantra, lo que el Buda enseñó, los comentarios de los panditas de Nalanda y de los antiguos monasterios, el monasterio de Nalanda donde tantos seres santos y tantos comentarios salieron y podemos tener todo eso en el ipad.

### **Una pregunta enorme: ¿Cómo puede la gente evitar desperdiciar su vida en internet?**

Pero en Rusia, Kalmykia, en el centro Telo Rimpoché, donde está el monasterio, ¿hubo una reunión internacional antes de la cena?

Ven Roger: No creo que fuera internacional, tenía representantes de Rusia, pero no creo que fuera internacional.

Rimpoché: Hubo una pregunta muy, muy, una pregunta súper importante. Había un fotógrafo y él preguntó sobre el tema de que la gente desperdicia mucho su vida entretenidos en el ipad. No me acuerdo exactamente lo que contestó Telo Rimpoché. La pregunta era para él, no para mí.

Ven Roger: Una rueda de prensa.

Rimpoché: Era una rueda de prensa, sí. Entonces este fotógrafo hizo una pregunta muy importante. Y no me acuerdo exactamente qué dijo Telo Rimpoché, dio una respuesta muy breve, enfatizando la importancia de practicar el dharma. Era una respuesta muy, muy breve, para una gran pregunta.

### **La respuesta directa: Practicando el dharma puro sin apegarse a los placeres de esta vida**

Para dar una respuesta correcta a esa pregunta de no malgastar la vida, para que no desperdiciemos esta vida humana. Si tuviera que responder de una forma directa, diría que si tú practicas el dharma puro, es decir, sin el apego a *jig ten chho gyä* (los ocho dharmas mundanos), el aferramiento a los placeres de esta vida y a las preocupaciones mundanas, es decir, libre de *jig ten chho gyä*, las ocho preocupaciones y dharmas mundanos, si renunciamos a éstos, es una práctica pura de dharma.

### **El antídoto contra el apego a los placeres mundanos es el Lam.Rim, pero especialmente en el camino gradual de un ser de capacidad inferior**

Vamos a seguir hablando de esto. El antídoto, la medicina, la meditación es el Lam.Rim, en todo el Lam.Rim, sí, por supuesto, pero más específicamente el adiestramiento de la persona de capacidad superior que es la bodichita y la vacuidad, y luego el tantra, con el fundamento de la bodichita y la vacuidad, hablamos del adiestramiento de la persona de capacidad superior.

Cuando hablamos del adiestramiento de la persona de capacidad media es para generar la renuncia al samsara que te lleva a ver, a comprender que todo el samsara es de la naturaleza del sufrimiento y sobre esa base uno vive con los tres adiestramientos superiores, el adiestramiento superior de la moralidad.

El adiestramiento superior de la meditación y el adiestramiento superior de la sabiduría, entonces la persona de capacidad superior cuya motivación es la bodichita lleva a cabo las seis conductas, la conducta del bodisatva, las seis perfecciones.

Luego el adiestramiento de la persona de capacidad media depende del adiestramiento de la persona de capacidad inferior que es de generar la renuncia a la felicidad de esta vida, el generar la renuncia a los placeres de esta vida. Es decir, la felicidad y placeres de esta vida cuando tenemos apego a los placeres de esta vida. Generamos apego a esta vida, el poder llegar a comprender, a poder verlo como sufrimiento, ver que es sufrimiento, que perseguir esos placeres de esta vida, creamos causas de sufrimiento, causa de sufrimiento en los reinos inferiores, causa de sufrimiento en esta vida, de vida en vida y así durante eones.

### **El apego a los placeres de esta vida no solo hace que tu vida carezca de sentido, sino que también crea karma negativo**

Por eso, necesitamos realizar el darnos cuenta que no tiene sentido. Que la vida de esa forma no tiene sentido, que no hay ningún propósito, no hay un propósito en seguir simplemente los placeres samsáricos. No solamente desperdicias tu vida sino que además dedicas tu vida a crear karma negativo. De esa forma, incluso si meditas estás malgastando tu vida y creando karma negativo. Incluso aunque escribas textos, recites mantras, incluso esas acciones no serán dharma, serán no virtud. Aunque hagamos pujas con esa mente creamos karma negativo. Y no solamente desperdicias tu vida sino que trae como resultado tener que experimentar el sufrimiento en esta vida y las vidas

futuras, en los reinos inferiores, incluso aunque vuelvas a nacer como humano, volver a sufrir, *gua, gua, gua*.

### **Has estado construyendo un hábito de apego y otras ilusiones desde renacimientos sin principio**

Vamos así porque nos hemos habituado. Desde renacimientos sin principio, hemos seguido alimentando este hábito del apego, alimentando las tres actitudes venenosas, la actitud egocéntrica, el aferramiento al yo, *dagdzin marigpa*, este concepto erróneo, la ignorancia. Estamos completamente familiarizados con este concepto erróneo desde renacimientos sin principios. Es por eso es por lo que estamos sufriendo, por lo que no estamos libres, ésta es la realidad expuesta, debido a estos hábitos. No solamente desperdiciar tu vida, sino nuestras acciones, comer, dormir, trabajar, todo o incluso cuando hacemos deporte para que sea un cuerpo hermoso y no tenga cáncer, todo lo que hacemos movidos por el apego a esta vida no solo nos hace desperdiciar nuestra vida, sino que nos hace crear no virtud. Luego cuando llega el momento de la muerte, no hay felicidad. Hay miedo y mucho sufrimiento creado por la mente. En nuestras vidas pasadas fuimos creando determinados hábitos entonces en el momento de la muerte vamos a experimentar mucho miedo y preocupación. *Bah, bah, bah*. Lama khyen. Dijo eso.

Hay mucho que podríamos hablar de este tema, pero no me voy a extender ahora, solamente menciono unas pocas palabras, porque quiero centrarme en vacuidad y bodichita, esto es lo.jong, el adiestramiento mental, en particular con la bodichita.

### **El antídoto contra a los placeres de esta vida es la meditación en el camino gradual del ser de capacidad inferior y especialmente en la impermanencia-muerte**

El antídoto para no desperdiciar nuestra vida en la meditación en todo el Lam.Rim, pero especialmente en el adiestramiento de la persona de capacidad inferior. Ése es el antídoto, todas esas meditaciones sobre el perfecto renacimiento humano, su valor, lo difícil de encontrar una y otra vez, de volverlo a encontrar, también las meditaciones sobre la impermanencia y la muerte, refugio y karma. La impermanencia y la muerte, *guau*, meditación en impermanencia y muerte, ésa es la respuesta. Sobre la base de reconocer el perfecto renacimiento humano, su valor y la dificultad de encontrarlo, y entonces recordar que es efímero, ésa es la medicina, ésa es la medicina, tienes que saberlo.

### **Meditación regular sobre la impermanencia y muerte derrota al enemigo del apego a los placeres de esta vida**

Necesitas cada día de forma regular hacer una meditación intensa en muerte e impermanencia, tú necesitas cambiar tu mente. Porque sino incluso aunque seas un erudito en el dharma si está presente el apego a los ocho dharmas mundanos, las ocho preocupaciones seguirán presentes. Aunque seas un gran experto en sutra y tantra, *guau*, y tengas muchos discípulos y demás, *guau*, todo eso no será más que un dharma mundano. Lo que nos protege es el recuerdo de la impermanencia, el

que cada día podamos meditar en la impermanencia y así podremos destruir al enemigo, el apego a las preocupaciones mundanas. No que las preocupaciones mundanas nos vengzan que ha venido ocurriendo desde renacimientos sin principio, que ha venido usando nuestros aferramientos a nuestros placeres mundanos, sino que podamos realmente conquistarlos, desde renacimientos sin principio, no solamente desde esta mañana, o desde nuestro nacimiento, sino que desde renacimientos sin principio nos ha ido dominando, por eso ahora cuando uno medita en la impermanencia y la muerte.

### **La meditación en impermanencia y muerte no es solo para principiantes**

La meditación de la impermanencia es tan importante podemos darnos cuenta de lo importante que es meditar en la impermanencia y la muerte. Mucha gente cree que esto es un tema de principiantes solo. "Es una meditación para principiantes. Nosotros meditamos en la bodhichita, la vacuidad, el tantra, *dzogrim, dzogchen...*" ha, ha. Mucha gente piensa eso, que la meditación en la muerte es solo para principiantes y mucha gente piensa que, *gua*, que no es de especial utilidad y la ignora como si la echara a la basura, algunos piensan eso. ¿Qué pasa que sí tu no meditas en la impermanencia?, aunque tengas mucho conocimiento en el sutra y el tantra no habrá nada que suceda en tu mente. Nada. Los engaños seguirán muy fuertes, muy intensos, el enfado, la envidia, el pensamiento egocéntrico, tan fuerte como montañas, como montañas de acero, como muy poderoso o tan grandes como el monte Meru. ¿Ok?

### **Aquellos que no han conocido el dharma no saben que están desperdiciando sus vidas bajo el control del apego aferrándose a los placeres de esta vida**

Por supuesto, especialmente aquellos que han conocido el dharma de Buda, son muy pocos en comparación a los seres que no han conocido el dharma, que no lo han encontrado, el número en comparación de los que conocen el dharma de los que no, es muy pocos realmente.

La gente que no ha encontrado el dharma, no tienen un método. Aunque tengan una vida muy larga, no tienen método, se pasan toda la vida con su ipad porque no tienen otros métodos, sus mentes están gobernadas bajo el apego que se aferra a los placeres de esta vida. Además está el enfado, la ignorancia, el aferramiento al yo y el pensamiento egocéntrico. Las personas que no han encontrado el dharma, en eso se convierten sus vidas, porque no saben ni siquiera lo que están haciendo, desperdiciando sus vidas. A menos que puede que hayan adquirido algún conocimiento de todo esto en la universidad o incluso, a veces se piensa que tiene que estudiar en la universidad para tener un trabajo porque sino es que no llegas a ningún sitio, los padres a veces piensan eso, que sus hijos tienen que tener esos estudios. No se preocupan, excepto los padres que son budistas, que sí se preocupan en que sus hijos sepan lo que es el dharma y lo que es el budismo y así no malgasten sus vidas.

### **Porque no se puede cambiar a los seres humanos de inmediato, reza al Buda de la Medicina**

Recientemente creo que fue en China o Taiwán había un padre que me escribió que su hijo se pasaba tanto tiempo en el ipad, no estudiaba en la universidad y estaba preocupado, muy preocupado. Todavía no he acabado la carta. Pero principalmente lo que he intentado es darle una idea básica de cómo poder educarle, de los diferentes errores, pensamientos erróneos que pueden aparecer en la vida. Estaba intentando eso, introducirle a los puntos clave a los que prestar atención.

Cuando hice la observación, vi que era importante hacer determinadas pujas y especialmente le dije que rezara al Buda de la Medicina para que su hijo fuera capaz de enmendar su vida.

Poder estudiar especialmente el dharma y aunque el padre en realidad lo que le preocupaba era que fuera a la universidad y no tanto sobre el dharma. No podemos cambiar a los seres humanos, no podemos cambiarlos de forma inmediata. La iluminación no es algo que puedas conseguir de forma inmediata, o con unas medicinas o con una píldora, no, así no se logra, o dando una charla de una hora y que vaya a cambiar así, pues no eso no funciona. Estoy seguro que algunos budas y bodisatvas sí que podrán pero claro tienes que tener el mérito para encontrar esos budas y bodisatvas que al escucharlos se transforma tu mente.

### **Si usas la tecnología de manera incorrecta, desperdicias totalmente toda tu vida y la de los demás**

Cómo es eso... Probablemente no sea solo su hijo, sino en el mundo, eso se debe... Hay increíbles, formas increíbles en que la tecnología puede ser de gran beneficio para los seres como para seguir enseñanzas como las de su santidad. Pero todo esto va a depender del uso que hagamos de esta tecnología. Si la utilizamos de forma inadecuada desperdicias totalmente tu vida y eso es muy, muy triste.

Es como cuando los animales están atrapados, un buen ejemplo es, no sé en qué país, en Tailandia, no sé, en uno de estos países que comen serpientes, los jóvenes incluso niños, saben cómo cazar serpientes. Excavan un agujero en la tierra, incluso aunque no haya ningún agujero en la tierra saben por dónde están, empiezan a excavar y encuentran a la serpiente dentro de la tierra. No hay agujero y está la serpiente totalmente rodeada de tierra. Imagínate nacer así en esas condiciones, y no son pequeñas. Saben cazarlas muy bien, y encuentran muchas, muchas serpientes, las ponen en un saco y luego se las llevan. Bah, bah, *Lama khyen*, el karma. También dentro de los lagos que hay muchos peces de colores.

### **Pasar demasiado tiempo en el ipad es solo un ejemplo de cómo las personas desperdician sus vidas**

Lo que quiero sobretodo resaltar es ese tiempo que se pasa en el ipad, que en general, el dejarnos arrastrar por los placeres de esta vida es una mente venenosa, esos disfrutes son como el veneno, son impulsados por el apego y el enfado, mientras que la felicidad que logramos a través del dharma, practicando el dharma, el no apego, el no enfado, la no ignorancia, como dijo Nagarjuna (en *La guirnalda preciosa* (v.21]):

མ་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་སྟུག་མེད།།  
དེས་བསྐྱེད་ལས་ནི་དག་བ་ཡིན།།  
དེ་ལས་བདེ་འགྲོ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་།།

MA CHHAG ZHE DANG TI MUG ME

**Las acciones nacidas del no apego,**

DE KYE LÄ NI GE WA YIN

**no enfado, no ignorancia son virtuosas.**

DE LÄ DE DRO THAM CHÄ JUNG

**De ellas, surge toda la felicidad de los seres transmigrantes.**

*Ma chhag zhe dang ti mug me*, “no ira, no ignorancia, no apego”, *De kye lä ni ge wa yin*, “las acciones que provienen de eso son virtud”, todas positivas (*Rimpoché chasquea sus santos dedos*).

Las acciones que nacen del dharma, esas acciones son todas virtuosas, positivas, parece que el virus sea positivo y lo negativo, porque ahora todos hablamos del virus tan famoso, no pensemos que toda acción que viene de la ignorancia es positiva, espero que no pienses eso, no, especialmente con este virus que lo pienses de una forma negativa. Positiva.

Nagarjuna nos dice: *De kye lä ni ge wa yin / De lä de dro tham chä jung*. “de allí”, *De lä de dro tham chä jung*, “todos los seres transmigrantes felices surgen de allí”. Las acciones que nacen del apego, enfado e ignorancia son no virtuosas y de ellas surgen los seres transmigrantes de los reinos inferiores. Todos los renacimientos superiores como devas, humanos y dioses, son transmigraciones felices. “Todos los seres transmigrantes felices surgen de eso”. *De kye lä ni ge wa yin*.

Nagarjuna en *La guirnalda preciosa* (v.20) dijo:

འདྲོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་སྟུག་གསུམ།།  
དེས་བསྐྱེད་ལས་ནི་མི་དག་བ།།  
དེ་ལས་ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་།།

DÖ CHHAG ZHE DANG TI MUG SUM

**Las acciones nacidas del apego,**

DE KYE LÄ NI MI GE WA

**Odio e ignorancia son no virtuosas.**

DE LÄ NGÄN DRO THAM CHÄ JUNG

**De ellas, surge todo el sufrimiento de los seres transmigrantes.**

*Dö chhag zhe dang ti mug sum / De kye lä ni mi ge wa*. “Las acciones que vienen del apego, odio e ignorancia son no virtuosas.” *Dö chhag zhe dang ti mug sum / De kye lä ni mi ge wa / De lä ngän dro tham chä jung*, “De ahí todos los sufrimientos de los seres transmigrantes, todos los seres

transmigrantes malvados” los innumerables seres del infierno, los innumerables sufrimientos de los espíritus hambrientos, seres infernales, animales, humanos suras y asuras. Es así la evolución.

### **Tienes libertad en cada día, cada minuto, cada segundo para lograr la felicidad**

Todo viene de la mente por tanto tenemos toda la libertad cada día, cada minuto, tenemos la libertad, la libertad de la iluminación. Esto lo hablaremos más tarde, luego la felicidad de cada momento, cada minuto, cada hora, la felicidad del nirvana, la liberación del samsara, el poder lograr la felicidad para siempre y la felicidad de las vidas futuras, toda la felicidad de tus vidas futuras, todo viene de la mente, incluso la felicidad de esta vida depende de cómo vivas, si piensas de forma positiva de acuerdo al dharma serás feliz, pero si dejas de pensar así, si te dejas llevar por la mente no virtuosa y por pensamientos negativos entonces el sufrimiento estará ahí presente en tu vida y todo eso viene de la mente, eso significa que eres libre, tienes que saber eso.

### **Puedes ayudar a alguien a cambiar recitando los nombres de los Budas de la Medicina para ellos**

Lo siento, *ha, ha, ok*. Bueno empecé hablando de este padre que estaba tan preocupado, que le dije que recitara el Buda de la Medicina, porque cada vez que recitas los siete nombres del Buda de la Medicina es tan importante, te ayuda a satisfacer tus deseos, incluyendo la iluminación, *gua, gua, gua*, y eso permite que haya un cambio en su hijo, eso puede facilitar que haya un cambio en su hijo.

### **Puedes cambiar y ser como Milarepa sin importar lo malo que creas que eres**

Por ejemplo, Milarepa siguiendo los consejos de su madre... Como sus tíos les habían puesto muchos problemas, entonces la madre le dijo que fuera a aprender magia negra de algún lama y así hizo. Debido a eso causa un gran desastre a sus familiares. Durante siete días estaban en una reunión y provocó que cayeran rocas y todos los que estaban en esa boda, que estaban bailando, cantando y bebiendo y había animales debajo. Causó a través de la magia negra que cayeran rocas encima de cada uno de ellos, eso es lo que hizo Milarepa en la primera parte de su vida, pero luego siguiendo los consejos de su gurú, siguiendo exactamente las instrucciones de Marpa, que le hacía construir diferentes torres continuamente, tres veces, y luego tenía que destruir y construir las continuamente. Marpa en realidad era un ser iluminado.

Así como de la misma forma te tomas una manzana al día y dejas de ir al médico, siguiendo el consejo del gurú, dices adiós al samsara, los sufrimientos de renacimientos sin principio dices *bye, bye*. No solo eso, incluso el nirvana inferior, la liberación del samsara, el estado gozoso de paz para uno mismo, pues incluso dejas eso atrás y logras el nirvana superior, la completa iluminación, la felicidad inmaculada para así poder liberar a los innumerables seres del océano del samsara y llevarlos a la iluminación. Milarepa practicó así, así sucedió y logró la iluminación en esa misma vida, pudo lograr la iluminación. Así, así tú también puedes conseguirlo, no tengas esa idea, *gua*, no, yo soy terrible, lo hago fatal, no menosprecies tu capacidad. A veces piensas de lo que piensa tu país, el mundo

occidental, o que la gente piensa que es negativo, que es lo peor, la gente tiene mucho miedo, pero dependiendo de lo que la gente dice, eso es lo que se suele decir, pero no hay que creerlo.

Ven Roger: No estoy seguro, Rimpoché.

Ven Tenzin: Cultura.

Rimponché: ¿Cultura? Cultura.

Estudiante: Lo que la gente cree en diferentes países.

Rimponché: Entonces es así. ¿Abuso infantil? Si abusan de los niños. Yo creo.

Ven Roger: ¿Niño?, ¿niño?

Rimpoché: Sí, abuso infantil o algo así. Por ejemplo, en Occidente lo que la gente piensa que es lo peor es el abuso a niños, ¿no? Y cuando alguien hace eso lo que quieres es exterminar a esa persona, aislarlo, pero hay muchas cosas peor que eso, hay muchas cosas que son incluso peor, pero que no las tenemos en cuenta, no las conocemos y no sabemos, cosas como matar a un padre, a la madre, a un arahat, causar que sangre el cuerpo de un buda, o causar desunión en la sangha, todas estas acciones son un karma negativo muy, muy grave.

### **Todos sus deseos se cumplen rezando a los Budas de la Medicina y recitando sus nombres**

Entonces, ¿qué estaba diciendo? Hacer esto es suficiente. Le estaba recomendando a este padre lo que podía rezar cada día, incluso si podía hacer la versión corta del Buda de la Medicina, hace unos años escribí una versión nueva con el doctor Adrian, por Kachen Yeshe Gyaltsen en el Tíbet. Le dije a este padre que era tan importante que recitara esa práctica del Buda de la Medicina y nuestros deseos se satisfacen. Entonces del Buda de la Medicina, dije lo increíblemente poderoso que es recitar sus nombres no solamente los mantras sino recitar los nombres de los siete Budas de la Medicina. Si uno lo hace no hay nada, por ejemplo, si estás en una situación en la que nada puedas hacer, pues recitando sus nombres, sus mantras, tendrás éxito en lo que quieras que te propongas o deseos, o esas oraciones con las que tenemos una unión especial nos van ayudar sorprendentemente, comprobarás que los obstáculos se eliminan y logras lo que quieres.

De acuerdo, eso es todo. Está terminada esa parte.

### *Los sufrimientos de los pretas*

#### **Para generar compasión es importante conocer los sufrimientos de los seres de los seis reinos**

Recordemos, esta vida que solo sucede una vez, que hemos recibido este precioso renacimiento humano ahora, *tharpai dewa*, que nos permite la liberación del samsara, pero eso no es suficiente. También el poder lograr la felicidad última de la iluminación para el beneficio de los seres para que nuestra vida sea del máximo beneficio para los seres. Los innumerables seres que están sufriendo en

cada uno de los reinos. Que podamos generar bodichita, compasión, hacia cada uno de los seres y para poder beneficiarlos tenemos que conocerlos, tenemos que conocer que obscurecimientos, tenemos que conocer los sufrimientos de estos seres en cada uno de los reinos. Necesitamos generar esa compasión, no basta solo con unas palabras.

### **Los cuerpos de los pretas están secos y no pueden encontrar comida ni bebida durante decenas de miles de años**

Ahora quiero hablaros del sufrimiento que experimentan los pretas. El karma general que experimentan los obscurecimientos de los espíritus hambrientos, el sufrimiento principal de los pretas es que tienen un cuerpo muy, muy seco. Viven en una situación durante cientos, miles, miles de años, diez mil años, en la que no encuentran comida, no encuentran bocado de comida. No encuentran agua, ni siquiera signos de humedad. Toda la comida, toda la bebida se seca, desaparece, desaparece, y por ejemplo, a lo mejor ven en la distancia agua, una cascada, o incluso ven plantas o una zona verde, pero cuando llegan es como un veneno, sus ojos les han engañado, y cuando se acercan todo ha desaparecido.

### **Los intestinos de los pretas están pegados a la columna vertebral y están atormentados por el calor y el frío**

Entonces tienen un cuerpo tan, tan seco. Sus intestinos, *gyuma gäl zhung lä jorwa*, ¿cómo se llama el hueso de la espalda?

Ven Tsenla: la columna vertebral.

Rimpoché: Columna vertebral. Los intestinos están pegados a la columna vertebral. Tienen unos cuerpos increíblemente penosos, con sus cabellos tan, con un aspecto de gran sufrimiento básicamente.

Estudiante: Rastas.

Rimpoché: Así no, está en pedazos, saliendo. En Occidente, hay personas que llevan un gran cantidad de moños, y que no lo lavan. Son como moños muy pesados, muy densos, pero que no los lavan. Sí, rastras. Entonces algunos llevan ese moño, algo de pelo y algunos sí que los tienen muy limpio, llevan rastras pero por separado, de forma bonita, pero no me refiero a ellos, sino a los que tienen ese aspecto tan enredado todo, sí, como enredado y no se lo lavan y se lo peinan. Su pelo es *dzingwa*, *dzing dāpa*, enredado.

Estudiante: ¿Son cómo rastas?

Rimpoché: (Pavor) Bloqueado o atascado. Como eso. No limpio, no es así.

Y los miembros brazos y piernas son tan delgaditos, tan finos, increíblemente finos, están atormentados por el calor y el frío, con un cuerpo como azulado, muy seco.

### **El sufrimiento general de los pretas es tener bocas del tamaño del ojo de una aguja y estómagos tan grandes como una montaña**

Que incluso si encuentran un poquito de agua y comida, tienen una boca tan pequeñita, como el ojo de una aguja, tan, tan pequeñita, chiquitita, que incluso aunque encuentren algo de comida, terrible no pueden comer. *Lama khyen, lama khyen*. No les entra nada, no pueden meterse nada, nada de comida, porque tienen una boca muy chiquitita. Incluso si logran meterse algo, tienen un gran estómago como montañas, un gran, gran estómago, incluso aunque logren ingerir algo, nunca se sacian, es imposible que se sacien, por ejemplo, es esa sensación cuando comes que te sientes satisfecho, para un preta eso es imposible, durante toda su vida como preta, nunca logra sentirse satisfecho, pleno.

Incluso si hay un lago, un estanque, cuando lo contempla se seca, es decir, toda la comida, la bebida, no encuentran y lo que encuentran ya está seco y siempre, y así toda su vida, y así toda su vida, durante cientos, miles de años, siempre experimentan esos sufrimientos de la sed, un sufrimiento increíble, un sufrimiento insoportable, un sufrimiento que no puedes, difícil de llevar, insoportable.

### **El siguiente tipo de pretas tienen llamas saliendo de sus bocas**

Y estos son los sufrimientos generales de los pretas, esa gran hambre y sed. Pero hay otros tipos de pretas que tienen un sufrimiento todavía mayor, son estos pretas de cuyas bocas salen llamas. Cuando yo estaba en Buxa, India, en Bengala oeste, Assam, Jalpaiguri. Buxa está debajo del distrito de Jalpaiguri. Yo viví ahí durante 8 años. Por las noches tuve que ir varias veces a Darjeeling, por diferentes razones, no de vacaciones. Cuando vivíamos allí por la noche, en el bosque que nos rodeaba se veían muchos fuegos, llamas, y era de estos tipos de pretas.

Estos tienen más sufrimientos que los pretas en general.

### **Los pretas del tercer tipo tienen nudos en el cuello**

Luego, hay otro tipo de pretas que sufren mucho más, que son aquellos que tienen nudos, dos o tres nudos en su cuello. El cuello está anudado. *Ssss, bah, bah, bah*. Ése sufrimiento todavía es peor.

### **Rimpoché hace caridad de tres tipos diferentes de agua para los tres tipos de pretas**

En el Kangyur, el Buda explicó en el Kangyur, una historia de los sufrimientos de los pretas. Como lo que os he mencionado y habla de la práctica de la generosidad de la comida y la bebida para los pretas. Hay un mantra que puedes recitar y les permite encontrar agua. Lo que suelo hacer es con tres tipos de agua. La primera es para los pretas en general. La segunda es para los pretas con llamas y la tercera es para estos que tienen nudos en el cuello. Gracias a esta práctica que viene del Kangyur pueden conseguir unas gotitas de agua.

Estos pretas que por sus bocas salen fuego, es como cuando pones una cerilla en gasolina, es un sufrimiento increíble.

Para poder ayudarlos, poder visualizar a Chenrezig, y desde Chenrezig desciende el néctar de su mano, les purifica y les libera de ese sufrimiento de pretas, de ese reino y se convierten en Chenrezig.

Suelo hacer una práctica cada día para los pretas, pero debido a mis distracciones, pereza, o que estoy adormecido, de vez en cuando no lo hago, lo hago de vez en cuando, esta práctica de generosidad hacía los pretas de las tres comidas. Hay innumerables pretas, como en una multitud, como cuando estás en una selva como muy, muy espesa, multitud de pretas acuden. Aquellos que pueden verlos los describen así, también hay una práctica que hago cuando estoy cerca de un río, o de agua, una práctica para poder ofrecer bebida a los pretas.

¿Son las siete?

Ven Roger: Sí, Rimpoché, pasan cinco minutos.

### **La meditación sobre la impermanencia-muerte te hace practicar el dharma al principio, en el medio y al final**

Es hora de que lo vaya dejando. Lo vamos a dejar aquí, esto puede servir de motivación para la clase de mañana, *ha, ha*. La meditación de impermanencia-muerte, la meditación de impermanencia-muerte, ser consciente de la muerte y la impermanencia es la meditación más importante. Es la que hace que practiquemos el dharma desde el principio, hace que continuemos el camino, y lo que nos permitirá llegar al camino a la iluminación, es decir, es importante, al principio, en medio y al fin.

Lo voy a dejar aquí.

### **Dedicación para generar bodichita**

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 por los enfermos**

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 por los muertos**

Para los que están muertos, en particular por el virus.

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.**

MÄ JUNG NAM THAR TSANG MÄI THRIM DANG DÄN  
**Pueda yo y todos los seres encontrar las enseñanzas del Victorioso, Lobsang Dragpa**  
LAB CHHEN GYÄL SÄ CHÖ PÄI NYING TOB CHÄN  
**que vivió una vida eminente dotada de una moralidad pura.**  
DE TONG CHHOG GI RIM NYI NÄL JOR CHÖ  
**Un corazón valiente realizando las acciones extensas de los bodisatvas.**  
LO ZANG GYÄL WÄI TÄN DANG JÄL WAR SHOG  
**Y el yoga de los estadíos, la suprema sabiduría transcendental de gozo y vacuidad no dual.**

### **Dedicación para cumplir los deseos y esperanzas de los seres**

Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, y todos los méritos acumulados por los innumerables seres e innumerables budas, que logre ser más beneficioso, más que una joya que concede los deseos para los seres. Que pueda tener más éxito, más que un árbol que concede deseos, para los seres.

### **Sellar la dedicación con la vacuidad**

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

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

JAM PÄL PA WÖ JI TAR KHYEN PA DANG  
**Así como el valeroso Manjushri y Samantabhadra**

KÜN TU ZANG PO DE YANG DE ZHIN TE  
**comprendieron la realidad tal como es,**  
DE DAG KÜN GYI JE SU DAG LOB CHHIR  
**yo también dedico estos méritos de la mejor manera,**  
GE WA DI DAG THAM CHÄ RAB TU NGO  
**para poder seguir su perfecto ejemplo**

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

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

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!**