

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

por Lama Zopa Rimpoché

*Vídeo 41: 20200612 LZR Kopan-
Creas muchos más méritos al
postrarte ante un objeto sagrado
que sólo por verlos*

Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal

12 Junio 2020

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,
en el Monasterio de Kopan, *12 Junio 2020*.

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

Pendiente revisión definitiva.

© FPMT Inc., 2020

Creas mayores méritos postrándote ante un objeto sagrado que al verlo

Mis muy queridos bondadosos, preciosos, mis muy queridas joyas que satisfacéis todos los deseos, estudiantes, amigos, padres, madres, hermanos, hermanas, a todos los seres. Espero que estéis todos bien.

Si tienes el karma, tendrás el virus incluso si te vas a la luna

A pesar del virus, la gente en el mundo esta tan asustada que ya no saben dónde escapar incluso aunque se vaya a la luna si tienes el karma de contraer el virus incluso aunque estés en la luna, lo contraerás. Incluso aunque estés en lo más profundo del océano, si tu karma es que lo experimentes ahora, lo experimentarás. Al principio se decía, bueno los niños no contraen el virus, solo los ancianos. Pero luego empezaron a haber niños que sí contraían el virus. Ha habido muchos cambios desde que apareció y el mundo ha estado sufriendo, la gente muriendo y tenemos que darnos cuenta que es sobre el karma, ese factor mental. *Kün dro nga*, de los cinco factores mentales omnipresentes que son la sensación, la discriminación, contacto, la intención y la atención. Estos cinco factores se presentan simultáneos con la consciencia principal. Entre estos cinco factores mentales está *sem pa* (que es el factor mental de la intención) que hace que la conciencia principal pueda centrarse en el objeto es como el imán que atrae al metal.

El virus realmente vino de la mente pero la mayoría de la gente en el mundo no lo sabe

La gente en el mundo, cuando digo la gente en el mundo me estoy refiriendo en general a todos, es decir, cuando hablo de la gente en el mundo me refiero a la gente común, es decir aquellos que no conocen el dharma, que no han escuchado nunca sobre el karma y no saben, no comprenden todo esto, es decir la mayoría de la gente. Los que conocen el dharma son muy pocos comparados con los que no conocen, no han oído hablar sobre el dharma o sobre el karma, son muy pocos realmente los que tienen ese conocimiento la mayoría de personas en el mundo no saben. No conocen el dharma no conocen, no saben del karma, este virus en realidad, el que experimentemos la enfermedad del virus, esto es algo que proviene de la mente, pero desconociendo esto siempre se piensa que es algo externo.

Desconociendo que el daño viene de la mente, el método para parar el daño está equivocado

Siempre pensamos que el daño viene de fuera, que los daños vienen de fuera y debido a eso, al desconocer cómo viene originalmente de la mente, no se conoce el método para cesar ese daño y para lograr el método de la felicidad, solamente se trata las condiciones externas y no se cambia

interiormente. El principal trabajo es con la mente, ése es el principal trabajo que tenemos que hacer, y eso se deja fuera, solo los que conocen el dharma, solo los que practican el dharma, esas personas que son conocedoras del dharma son los que practican con su propia mente, y con la propia mente que es de donde viene todo el sufrimiento y toda la felicidad y así puedes cesar el sufrimiento, desarrollar la mente donde se produce toda la felicidad. Es muy poca la gente que conoce el dharma y sabe cómo trabajar con su mente en relación a la mayoría de la gente, son muy pocos y esto es un gran, gran error en la vida, un gran error el desconocer, que el sufrimiento viene de la mente, porque la gente piensa, siempre pensamos que los sufrimientos y los problemas vienen de fuera. Todos los métodos que se utilizan son solamente para trabajar con lo externo ya sea para eliminar el sufrimiento o para lograr la felicidad, parece que solo tiene que ver con lo externo y eso es un error completo. Es un método erróneo y de esa forma si solo trabajamos con lo externo y no vamos cambiando nuestras actitudes, no vamos transformado nuestra mente, no hay forma de cesar por completo el daño del sufrimiento. No hay forma si solo nos centramos en lo externo y seguimos creando continuamente las causas para recibir daño dañando a los demás, dañando el entorno, dañando los seres y a los animales incluso a las criaturas más minúsculas, dañando los demás estamos creando continuamente causas para sufrir, para recibir daño. Eso es lo que ha sucedido hasta ahora en el pasado, lo que sucede ahora en el presente y continuará así en el futuro, pero sin embargo ignorantemente pensamos que esto lo estamos haciendo para nuestra propia felicidad y eso está completamente equivocado.

El método básico para parar el daño es cambiar tu mente desde una mente negativa a una positiva

Incluso los científicos aunque tengan muchísimos títulos de las diferentes universidades, tengan una gran formación, o no la tengan, en realidad en cuanto a este aspecto de cómo la mente origina felicidad y sufrimiento son iguales no tienen mayor conocimiento. La razón por la que el Buda enseñó las cuatro nobles verdades en Sarnath, en el primer giro de la rueda del dharma ese método básico, para darnos cuenta que tenemos que cambiar, transformar nuestra mente, apaciguar las actitudes en la mente que producen el sufrimiento y trabajar con nuestra mente con esas actitudes que producen felicidad, esa mente positiva. Transformar una mente negativa en una mente positiva trae felicidad la felicidad día a día mientras estamos en samsara y la felicidad cotidiana. También la felicidad a nivel última la liberación del samsara y así como la completa cesación de los oscurecimientos burdos y sutiles y la completación de todas las realizaciones, la budeidad, todo eso viene de la mente.

Los budas y arahats no experimentan la muerte porque han cesado las causas

Recordando esto ahora intentamos generar la motivación, sabiendo que el propósito de nuestra vida, de este perfecto renacimiento humano que hemos recibido una vez, sí, lo hemos recibido, lo tenemos ahora, pero no va a durar siempre, nadie ha tenido una vida eterna, hace tantos eones desde que apareció la vida en este mundo, los seres humanos, animales y demás, no ha habido ninguno que siga vivo que no haya muerto. Incluso Buda, el propio Buda, que abandono los cuatro maras, el mara de

los engaños, luego también abandonó el mara del señor de la muerte, el mara de los agregados y luego el mara de los hijos deva. Abandonó estos cuatro maras, hablamos de estos maras tanto a nivel burdo como sutil. Incluso los budas y los arahats están libres de samsara porque están libres de las causas del samsara de los engaños y el karma y están completamente libres y no tienen ya por qué sufrir. No renacen ni mueren, no experimentan la enfermedad y el envejecimiento porque han eliminado las causas, incluso los arahats no tienen que experimentar eso y obviamente que un buda experimente la muerte es imposible. Incluso las huellas negativas sutiles dejadas por los engaños se han eliminado completamente, los oscurecimientos sutiles se han cesado, están por lo tanto, están mas allá de la muerte, libres de experimentar la muerte.

Para enseñar a los seres la impermanencia-muerte, los budas muestran el aspecto del fallecimiento

Pero si el Buda estuviera siempre ahí los seres no practicarían el dharma. No serían conscientes del hecho de la impermanencia y la muerte, no lo comprenderían. Para mostrar a los seres, para que nos diéramos cuenta de que el yo es transitorio, que la vida es transitoria, para poder reconocer la impermanencia y darnos cuenta de que no vamos a perdurar permanentemente y para darnos cuenta de que el Buda abandonara su cuerpo es para darnos cuenta de lo excepcional, lo raro que es que aparezca un buda en el mundo, el Buda mostró este aspecto de abandonar la vida, de pasar a ese estado de más allá de la aflicción, mostró el aspecto, no es que el Buda muera. Como antes os he dicho: ¿Por qué nos mostró la impermanencia y la muerte y pasar a ese estado más allá de la aflicción o a otro universo? o ¿por qué ha mostrado las diferentes acciones sagradas de la concepción, descender desde Tushita, revelar el dharma, mostrar la iluminación?, estas diferentes doce acciones sagradas que va mostrando simultáneamente en diferentes universos, todo esto es para mostrarnos esos aspectos.

La motivación para escuchar las enseñanzas

Recordemos el propósito de nuestra vida no es ni siquiera lograr el estado gozoso de paz para el beneficio personal, lograr el nirvana la liberación del samsara. Quizá en Occidente estaría bien, al menos si se comprende que uno puede lograr eso igual se haría mucha publicidad a todo el mundo, o incluso a los animales si la gente conociera que es posible lograr la liberación, si eso fuera conocido en Occidente se haría mucha publicidad. Cuando hablamos de la liberación la liberación por siempre no simplemente estar libre una semana como unas vacaciones y luego volver a samsara. No, estamos hablando de una liberación por siempre del samsara, al cesar las causas, si cesas completamente las causas entonces no es posible que vuelva a aparecer el sufrimiento.

El verdadero propósito de la vida, el principal propósito es poder beneficiar a los seres, poder ayudar a los seres a liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico. Y no solo eso sino poder llevarlos a todos y cada uno de ellos, incluso al insecto más pequeño. Estos pequeños insectos que están en la madera, a todos y cada uno de los seres a cada uno de los seres infernales, pretas, animales, humanos, suras, asuras, a todos sin dejar a ninguno fuera, poder conducirles a la iluminación. Ése es

el propósito de nuestra vida, ésa es la razón por lo que ahora somos humanos. Para poder lograr eso se requiere que logremos la iluminación completa y por eso vamos ahora a escuchar estas enseñanzas.

Tienes que saber qué importante es tu cuerpo humano así que no lo trates como basura

El tema principal debido a la situación presente del coronavirus es la transformación del pensamiento, lo.jong pero especialmente aquí se me ocurre que necesitamos comprender tanto las ventajas del perfecto renacimiento humano que es tan vital que conozcamos esto. No entrar en temas como el tantra sino el conocer bien estos fundamentos generales de darte cuenta de lo importante de tu cuerpo humano, tu vida humana, para saber aprovecharlo y no utilizar esta vida humana como si fuera una escoba para limpiar la basura. No usarlo erróneamente, como simplemente limpiar toda la basura, las cosas sucias y tratar a tu cuerpo como si fuera basura y desperdiciarlo en la basura. Tu cuerpo humano, tu vida humana es más preciosa que poseer todo el espacio lleno de joyas que satisfacen los deseos. Como Milarepa que no tenía ni siquiera una rupia pero logro la iluminación en una vida breve en esta vida siguiendo exactamente los consejos de su gurú Marpa, que era un Buda. Milarepa quedó libre totalmente de apego, deseo, enfado y todas estas cosas. El que no sigamos el apego el deseo y que meditemos en todo ello no, no se trata de eso, por ejemplo vivir en un hotel de cinco estrellas o de diez o de cien. Por ejemplo en Bombay que hay un millonario que tiene un edificio de muchísimos, de veintisiete pisos con piscina, pero va y resulta que un experto de feng shui le dijo que no era bueno para la familia vivir la vida ahí y tuvieron que cambiarse, eso es lo que escuché.

Nuestra vida humana no es para lograr ese tipo de felicidad sino para lograr la iluminación porque si no, si utilizamos así la vida sería como estar con un veneno y solo experimentar las consecuencias de ese veneno y eso es lo que tenemos que transformar en medicina, tenemos que obtener la medicina para recuperarnos. Es eso la motivación, enfatizar sobre la importancia del precioso renacimiento humano. No he completado la transmisión oral del sutra.

Cada vez que pones tus manos juntas postrándote a un objeto sagrado consigues los ocho beneficios

En relación a las postraciones, estuve hablando sobre los beneficios, los diez beneficios y ocho beneficios de las postraciones, sí sí, es tan importante saber los beneficios de las postraciones, tenéis que saberlo, es increíble, los beneficios que traen incluso juntar las manos en el mudra de la postración cuando ves una estatua. Tener esa actitud reverente y amable y con tus manos juntas en el mudra de la postración, rendir homenaje. Tiene tantos y tantos beneficios, de esa forma realmente estás utilizando bien tu vida tan preciosa y estás así creando causas para la iluminación.

Renacer como un rey que gira la rueda es solo un ejemplo para mostrar la cantidad de méritos que se crean haciendo postraciones

Os estuve hablando respecto a todos los beneficios cuando todo el espacio que ocupas desde la superficie donde te postras hasta lo más profundo cuando te postras ante una estatua de buda etc. Con todo ese número de átomos que cubre tu cuerpo estás creando causas para nacer como un rey universal durante mil vidas. Cuando uno renace como tal normalmente solamente hay dos simultáneamente y todos los seres humanos que están bajo la influencia de ese rey universal tienen la capacidad de mantenerse y de practicar las diez virtudes. Es decir, ése es el poder que tiene un rey universal, es algo increíble el poder permanecer con las diez virtudes gracias a esa influencia de ese rey universal y de esa forma los seres acumulan muchísimos méritos.

Cada postración a un objeto sagrado se convierte en causa de iluminación

Esto es para daros una idea, un ejemplo. No quiere decir que el propósito de hacer cientos o miles de postraciones cada día sea para renacer como tal, no. Por supuesto que no, es para daros una idea porque nos dijo el Buda lo que los seres pueden hacer. Porque nosotros somos como niños y el maestro tiene que actuar para enseñar a los niños. El Buda nos instruyó, nos dio una idea para darnos cuenta de cuántos méritos acumulamos haciendo las postraciones o el mudra de la postración. Es decir, cuando hacemos postraciones al Buda cada una de las postraciones, ya sea una o miles o haya un objeto sagrado o miles, se estaría convirtiendo en causas de iluminación si las estamos haciendo hacia los budas, estatuas, estupas y escrituras. Estamos creando tantas causas de iluminación como budas u objetos sagrados haya.

Dedica los méritos de las postraciones para todos los seres

Esto es cuando se habla de que estás creando las causas para un renacimiento como rey universal, es para darte cuenta de los méritos que acumulas, pero por supuesto los méritos de las postraciones los dedicamos para lograr la bodichita para el beneficio de los seres, lograr la iluminación y así poder liberar a los innumerables seres del sufrimiento samsárico y llevarles a la iluminación, a todos y cada uno de los seres infernales, espíritus hambrientos e innumerables seres en cada uno de los reinos, animales, humanos, suras y asuras, llevar a todos y cada uno de ellos a la iluminación. No penséis que porque haya puesto el ejemplo de que creas las causas al hacer postraciones para renacer como un rey universal que ese sea el propósito, por supuesto que no, no tengáis ese mal entendimiento.

Juntar las manos hacia una estatua crea innumerables méritos mayores que solo verla

Quizás el otro día no, no estoy seguro pero seguro que alguno ya lo habéis escuchado, otro gran beneficio que puedes obtener con este precioso renacimiento humano que ahora posees se menciona en el texto *Lab.Tü*.

Ven. Tsenla: Compendio de aprendizaje.

Rimpoché: Compendio de?

Ven. Tsenla: Aprendiendo.

Rimpoché: Aprendiendo. ¿Compendio? Es el Compendio de adiestramientos. En el Sutra del mudra que genera el poder de la devoción. Éste es un sutra que se menciona en ese texto, de Shantideva. No es el Bodisatvacharyavatara, por favor escribidlo, escribidlo en vuestro libro de diarrea o diario y lo que dice en ese sutra:

འཇམ་དཔལ་རིགས་ཀྱི་སྲུང་མ། རིགས་ཀྱི་སྲུ་མོ་གང་ལ་ལ་ཞིག་གིས་བསྐལ་བ་གསྐྱའི་སྲུང་གི་བྱེ་མ་སྟོན་དུ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩལ་སྟོན་གྱི་རང་སངས་རྒྱས་དག་ལ་ཉིན་གཅིག་བཞིན་དུ་སྟེ་ཟས་རོ་བརྒྱ་དང་ལྡན་པ་བྱིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་
དུ་སྟེ་ལོས་རྣམས་སྦྱིན་པ་བྱིན་པ་བས། འཇམ་དཔལ་རིགས་ཀྱི་སྲུང་མ། རིགས་ཀྱི་སྲུ་མོ་གཞན་གང་ཞིག་གིས་སངས་རྒྱས་རི་
མོར་བྱིས་པའམ། གཟུགས་སུ་བྱས་པ་མཚོང་ན། འདི་ནི་དེ་བས་ཆེས་བསོད་ནམས་གངས་མེད་པར་སྦྱིན་ན། ཐལ་མོ་སྦྱོར་བ་
འམ། མེ་རྟོག་གམ། བདུག་པའམ། སྟོས་སམ། མར་མེ་འབྲུལ་བ་ལྷ་ཅི་སྟོས་ཏེ།

JAM PÄL RIG KYI BU'AM / RIG KYI BU MO GANG LA LA ZHIG GI KÄL PA GANG GÄI LUNG
GI JE MA NYE DU JIG TEN GYI KHAM THAM CHÄ KYI DÜL NYE KYI RANG SANG GYÄ DAG
LA NYIN CHIG ZHIN DU LHÄI ZÄ RO GYA DANG DÄN PA JIN PA DANG / DE ZHIN DU LHÄI
GÖ NAM JIN PA JIN PA PÄ / GANG ZHIG GI SANG GYÄ RI MOR DRI PA'AM / ZUG SU JÄ
PA THONG NA / DI NI DE WÄ CHHE SO NAM DRANG ME PAR KYE NA / THÄL MO JOR WA
AM / ME TOG GAM / DUG PA'AM / PÖ SAM / MAR ME BÜL WA TA CHI MÖ TE /

El Buda dijo, “Manjushri, cualquier hijo o hija del linaje que durante tantos eones como granos de arena en el río Ganges, ofrezca alimentos divinos de cien sabores y ropajes divinos cada día a los realizadores solitarios como átomos de todo el universo, pero, Manjushri, cualquier otro hijo o hija del linaje que vea una representación o estatua de un buda acumula innumerables méritos mayores.

TONG TU CHE PA DE WE KYANG SE ME PAI SÖ NAM PUNG PO PEL WAR GYUR

ཐལ་མོ་སྦྱོར་བ་འམ། མེ་རྟོག་གམ། བདུག་པའམ། སྟོས་སམ། མར་མེ་འབྲུལ་བ་ལྷ་ཅི་སྟོས་ཏེ། འདི་ནི་དེ་བས་ཆེས་བསོད་
ནམས་གངས་མེད་པར་སྦྱིན་ཏེ། ཞིས་གསུངས་སོ།

THÄL MO JOR WA AM / ME TOG GAM / DUG PA'AM / PÖ SAM / MAR ME BÜL WA TA CHI
MÖ TE / DI NI DE WÄ CHHE SÖ NAM DRANG ME PAR KYE TE / ZHE SUNG SO

“¿Qué necesidad hay de mencionar que cualquiera que junte las manos u ofrezca flores, esencias, incienso o luces acumula innumerables méritos mayores que éstos?”

Es decir, cualquiera, *Jam päl*, el Buda está diciendo al bodisatva Jampel, “Jampel cualquier hijo e hija del linaje” cuando dice hijo del linaje se está refiriendo al linaje Mahayana, cualquiera que durante

cuánto tiempo, cuánto tiempo, eones, cuántos eones, tantos como números de granos de arena del Ganges, tantos eones como granos de arena hay en el río Ganges hacia los realizadores solitarios, estamos hablando de arahats , ya sea los oyentes, o realizadores solitarios. Sí, los oyentes y arahats y realizadores solitarios que han creado tantísimos méritos, está hablando en cuanto a la diferencia de los realizadores solitarios que han acumulado muchísimos más méritos que los oyentes.

Entonces tantos átomos como átomos del universo entero, es decir, si haces ofrecimientos a tantos budas y realizadores solitarios como los átomos de todo el universo, ¿podéis imaginar a cuántos estamos incluyendo?, estamos hablando de todos los universos, los átomos de *tooooo* los universos. Tantos arahats como átomos de todo el universo, es decir, cada día haces ofrecimientos a todos estos arahats. Les hacemos ofrecimientos de comidas divinas de cien sabores. Es un tipo de néctar del que se alimentan los devas, es como un néctar.

Por ejemplo, un mismo líquido, para los pretas se les aparece como pus y sangre, para los humanos como agua, pero para los devas que han acumulado muchísimos más méritos, para ellos se les aparece como néctar. No como el néctar que se les aparece a los budas sino muchísimo más puro. Aquí está refiriéndose a ofrecer alimento de devas. Cada día que lo ofrezcas a tantos realizadores solitarios y oyentes, tantos como átomos de todos los universos y no solo eso sino además también ofrecer ropajes divinos, cada día. Tienes que recordar ofrecer a todos ya sean oyentes o realizadores solitarios como átomos del universo y además durante tantos eones como átomos de granos de arena del río Ganges, que no se te olvide esta parte. Tiene mucho sentido darte cuenta de esta gran extensión.

Entonces, “cualquiera”, bodisatva Jampel ,que es Manjushri, cualquier hijo o hija del linaje mahayana, cualquiera, si ve una imagen de buda en una representación o en una estatua entonces ese todavía acumula innumerables méritos. Es decir, ver una estatua o una representación de buda acumula muchísimos más méritos que ofrecer durante tantos eones como granos de arena del río Ganges, ofrecer cada día alimentos divinos, ropajes divinos a tantos realizadores solitarios, budas solitarios tantos como los átomos de todo el universo de todos los universos completos.

Imaginaos, todavía cualquiera que vea una estatua, *guau*, solo por verlo imagínate, solo por ver una estatua, una imagen de buda estás acumulando muchos más méritos que ése que está ofreciendo durante tantos eones como granos de arena en el Ganges y a tantos budas. Estás creando muchos más méritos aquí por el hecho de poner tus manos juntas en el mudra de la postración y ofrecer incienso, luz, cualquier ofrecimiento, es decir, no solamente es verlo sino además, por verlo ya acumulas muchísimos más méritos. Pero si encima te postras en reverencia con las manos juntas, todavía acumulas muchísimos más méritos que por el hecho de ver una estatua o una representación de Buda, muchísimos más méritos. Es decir, innumerables, y si además de verlos, encima te postras o pones tus manos en el mudra de la postración, todavía son muchos más méritos.

Es bueno tener tantos objetos sagrados como sea posible dentro y fuera de casa

En EEUU en nuestras habitaciones o en Kopan que hay tantas estatuas, tantas tangkas quizá puede que te aburra pensar tantas estatuas hay, estoy bromeando. En los templos budistas ves tantas estatuas, dices *guau*, eso es demasiado, pero eso es porque no comprendes.

Por ejemplo en tu casa si vives con otros en familia, a lo mejor a tu familia no le gusta que tengas todas esas imágenes de Buda o estatuas en la habitación de tu casa. Si están incomodos, puede que tengas esta situación, pero el poder tener incluso una sola representación de Buda o estatua solamente por verlo *guau*, solo por verlo cuántos méritos. *Lama khyen, lama khyen*, cuántos méritos acumulamos, incluso aunque no hagas postraciones poniendo tus manos juntas y haciendo ofrecimientos de flores, incienso, luz y demás. Mucha gente tiene estatuas de Buda en su casa y las ponen en el suelo porque no saben que es un objeto sagrado, la ponen en el suelo. Pagan mucho dinero por la estatua en un museo, pero no hacen nada. Aquí lo que estoy resaltando, lo que estoy enfatizando lo bueno que es tener tantos objetos sagrados como puedas. Estatuas, tangkas, tanto fuera de la casa como dentro, por supuesto con respeto, no ponerlas en el suelo y ya está, claro que no, porque así se crea mucho karma negativo si no actúas cuidadosamente con los objetos sagrados. Estás creando karma negativo y eso es algo importante no tener esa conducta inadecuada con los objetos sagrados, si quieres ser feliz, si no quieres sufrir, es muy fácil, es muy sencillo eso es lo que os digo.

Es increíble no te puedes hacer una idea , la oportunidad que tienes, tener esos objetos sagrados tanto dentro de casa como fuera si tenéis oportunidad, eso es por lo que en las gompas y en los templos ves tantas estatuas, todos esos benefactores que ayudaron con esos objetos sagrados, crean tantos méritos, increíbles méritos, increíbles méritos. Si tienes riqueza incluso si estás en la montaña, si tienes medios y puedes construir una estupa en la montaña que es la representación de la mente búdica, en Occidente en algunos sitios se han construido estupas. Hay diferentes tipos de estupas una muy sencilla es una *kangpa tsegpa*.

Rimpoché le pidió a un mongol que construyera una estupa simple en una montaña para bendecir a los animales

En Mongolia hay un hombre de negocios, Oguda, creo que ahora se presenta a las elecciones para presidente en Mongolia, no estoy seguro. Es miembro de nuestro centro en Ulán Bator. Hace muchos años le dije que en Mongolia que son dos millones de personas, no lo sé, hay muchos caballos, animales, creo que sesenta millones o algo así, muchos. La primera vez que fui en Mongolia a la naturaleza no tenía un altavoz para recitar mantras a los animales, pero la segunda vez Sherab sí se hizo con un altavoz, compramos uno y les recitaba mantras a los animales.

Rimpoché le dijo a este hombre que construyéramos estupas en la montaña, ni siquiera una estupa, una *kangpa tsegpa*. Es como un trono de Buda para sentarse. Dentro hay *tsatsas*, que son figuritas de Buda de arcilla. El mantra de Namgyalma, la estupa se llena con diferentes mantras. Con todos esos

mantras de Namgyalma toda la montaña se bendice de forma que los animales que van a la montaña al estar esa estupa de Namgyalma en la colina, los animales los que nacen, no renacerán en los reinos inferiores. El karma negativo de los animales que van a la montaña se purifica y también el de los humanos. Estuve hablando con esta persona para hacerlo, lo iba a construir pero al final no sé si lo logró o no.

Rimpoché le pidió a una mujer que tallara mantras en rocas en Mongolia

Está mencionando Rimpoché a una mujer que no se acuerda del nombre, una mujer que era la madre de una monja en el monasterio de monjas allá en Yonten Chime.

Cuando fui a Mongolia pasaron por una tormenta de arena y todo el coche se cubrió de arena y pararon a comer en algún sitio donde les pilló. Les dio una transmisión oral en el desierto de Gobi, está hablando Rimpoché, cuando estuvo en Mongolia en el desierto de Gobi y experimentaron esa tormenta de arena, allí había unos monasterios y uno de los lamas muy muy famoso que vivía allí que ya falleció. Rimpoché fue a ver a ese lama, en el camino hacia ese monasterio, había muchas rocas y Rimpoché le sugirió a esa mujer que esculpiera mantras en la roca de forma que la gente que por ahí fuera paseando pudiera verlos. Cuando iban con el coche podían purificar el karma negativo acumulado durante muchísimos eones y como estos mantras que escribo en estos muñecos, en sus cabezas, bueno, le pedí que esculpiera diferentes mantras en las rocas. Por ejemplo el mantra de las 6 sílabas de clarividencia, porque viendo este mantra después de quince días todo tu karma negativo acumulado en esta vida y vidas pasadas se limpia totalmente. Rimpoché le sugirió esto a esa mujer para poder beneficiar a todos aquellos que viajaban y obtuvieran esos beneficios.

En Solu Khumbu, mantras y sutras están tallados en rocas en medio del camino

En Solu Khumbu, en el Himalaya hay mucha gente mayor, muchos mayores con devoción que saben perfectamente como esculpir mantras en las rocas y así lo hacen para que la gente que pase por ahí, por esos caminos, al ver esos mantras, que los encuentras ya sean el camino de ascensión como cuando descienes puedan verlos. Lo hacen de tal forma que en ese subir o bajar es como una circunvalación. También hay una plataforma donde está el sutra del cortador Vajra, también esculpido a trozos y están ahí como esas diferentes secciones, del *Sutra del diamante* esculpido en piedras y así para cuando la gente pase por ahí sea como una circunvalación. Podemos construir grandes estatuas en las montañas, o construir estupas incluso aunque no esté en tu casa, pero construirlas en sitios donde mucha gente pueda verlas. Es muy muy beneficioso, cuanto mayor sea la estatua de Buda o la estupa que construyas va a atraer a más gente en el mundo por el mero hecho de ser muy grande. Hace tanto tiempo yo tenía el plan de construir esa gran estatua de Buda Maitreya de cincuenta pisos, porque así eso podría atraer a más gente para verla y por tanto así podría beneficiar más, pero bueno, eso fue algo que lo he construido en sueños, no hemos tenido la fortuna que sea una realidad.

Todos los que ven los objetos sagrados en tu casa vuelven a casa con océanos de méritos

Si vas de peregrinación a los templos eres muy muy afortunado. No tiene sentido decir he estado en tal sitio o en tal otro, no, eso no, el sentido de la peregrinación no es por viajar sin más sino para acumular méritos y eso es lo que tienes que comprender los beneficios de la peregrinación. Si en tu casa tienes muchos objetos sagrados, cada día, no solamente tú, tu familia, tus amigos, tu enemigo, si viene a tu casa tu enemigo así cada día, cada día que ven esos objetos sagrados tengan o no devoción acumulan tantos méritos, unos méritos increíbles, increíbles, muchísimos. Porque sino se irían sin nada, pues no, de esta forma se van con océanos de méritos, imagínate *guau*, increíble, solo por el hecho de ver esos objetos sagrados se van con océanos de méritos. O cuando haces ofrecimientos de flores, incienso, luz, puedes imaginar acumulas muchísimos más méritos por hacer ofrecimientos o postraciones que por el mero hecho de verlos, que ya son muchísimos los méritos que acumulas.

Acumulas innumerables méritos viendo, escuchando y haciendo ofrendas a los budas

En el *Sutra Avatamsaka*, en tibetano:

རྒྱལ་བ་དེ་དག་ཐོས་མཐོང་མཚོན་པ་བྱས་པས་ཀྱང་། །
ཚོད་མེད་པ་ཡི་བསོད་ནམས་ལུང་པོ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
ཉོན་མོངས་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་སྦངས་གྱུར་ཏུ། །
འདུས་བྱས་འདི་ནང་བར་མ་དོར་ནི་ཟད་མི་འགྱུར། །

GYÄL WA DE DAG THÖ THONG CHHÖ PA JÄ PÄ KYANG

Incluso si ves, escuchas o haces ofrendas a los budas

TSHÄ ME PA YI SÖ NAM PHUNG PO PHEL WAR GYUR

los méritos ilimitados aumentarán.

NYÖN MONG KHOR WÄI DUG NGÄL THAM CHÄ PANG GYUR TU

Todos los engaños y el sufrimiento del samsara serán abandonados.

DÜ JÄ DI NANG WAR MA DOR NI ZÄ MI GYUR

Estos fenómenos compuestos no se desperdician.

Os leo la cita: incluso si ves, escuchas, haces ofrecimientos a los budas, los méritos serán ilimitados y todos tus engaños y sufrimientos de samsara serán abandonados y todos estos fenómenos compuestos no se desperdician. Es decir, si tú haces ofrecimientos, incluso si ves a los budas, oyes hablar de ellos, haces ofrecimientos los méritos serán increíbles, tus engaños y sufrimientos de samsara los abandonarás, todos estos son los beneficios. Estos sufrimientos que tú no quieres, que no te gustan, el sufrimiento del sufrimiento y los dos otros tipos de sufrimiento y luego los engaños los sufrimientos de samsara todo eso lo abandonarás, te verás libre de ellos te ayuda a eso. Todas esas acciones, literalmente dice acciones compuestas, estos fenómenos compuestos no se desperdician. Es decir esas acciones de ver o de hacer ofrecimientos, no se desperdician y cualquier oración que hagas en su presencia tendrás éxito.

Cualquier oración que hagas en su presencia tendrá éxito. ¹

Obtendrás el resultado de cualquier cosa por la que reces

Por ejemplo, como la oración se dice en el texto de *Könchon Tsegpa, Los cúmulos de las Tres raras y sublimes...* ése es un sutra, pero aquí está en otra enseñanza en un texto Nyingma, Kagyu, creo. De *La variedad de cualidades de la Tierra pura de Manjugosha, mundo puro*,² creo:

ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྐྱེན་བཞིན་ཏེ། །
འདུན་པའི་ཚེ་ལ་རབ་ཏུ་གནས། །
གང་གིས་སྣོན་ལམ་ཅི་བཏབ་པ། །
དེ་འདྲའི་འབྲས་བུ་ཐོབ་པར་འགྱུར།

CHHÖ NAM THAM CHÄ KYEN ZHIN TE
Todas las existencias están condicionadas;
DÜN PÄI TSE LA RAB TU NÄ
ellas permanecen en la punta de un deseo.
GANG GI MÖN LAM CHI TAB PA
Cualquier oración que alguien haga,
DE DRÄI DRÄ BU TOB PAR GYUR
logrará ese resultado.

Las cualidades de la Tierra pura de Manjugosha dice: “todo lo que existe es condicionado, todo lo existente condicionado mora en la punta de un deseo. Cualquier oración que hagas lograras ese resultado.” Aquí nos está diciendo que cualquier oración que tú hagas, cuando dice en la punta de un deseo como que puedes conseguirla fácilmente. La puedes conseguir fácilmente cuando hagas estas oraciones a estas representaciones de los budas. Ése es el resultado que obtendrás. Bueno quizás lo vamos a dejar aquí.

Piensa que todos los objetos sagrados que ves son manifestaciones de tu gurú raíz.

He mencionado la importancia de poner tus manos en el mudra de la postración, incluso aunque no lo hagas continuamente frente a cada una de la imágenes sagradas. Lo que Rimpoché hace en su habitación que hay tantas y tantas representaciones sagradas, tantos objetos sagrados y también pone muchos de ellos en el centro para poder circunvalar. Rimpoché entra con las manos juntas en el mudra de la postración y se dirige hacia todas estas representaciones que son como manifestaciones de su gurú raíz su santidad el Dalái Lama que se manifiesta para purificar nuestro karma negativo que

¹ Esta última línea no está en el tibetano, pero Lama Zopa Rimpoché también la ha añadido a la cita del *Sutra Avatamsaka* en otras enseñanzas.

² འཇམ་དབལ་ཞིང་གི་ཡོན་ཏན་བཟོད་པའི་མདོ། *La variedad de cualidades de la Tierra pura de Manjushri.*

nos llevaría a renacer en los reinos inferiores. Se manifiesta para liberarme de estos reinos inferiores, liberarme del samsara y llegar a la iluminación. Pensando así, tienes que aprovechar realmente y poner tus manos juntas en el mudra de la postración y así tiene sentido todo el esfuerzo que tu padre y de tu madre han hecho al traerte a este mundo y criarte. Todos esos sufrimientos que han experimentado así tu vida tendrá sentido, te han protegido tus padres de tantos peligros en la vida y han tenido que experimentar tantas dificultades y han sufrido tanto para criarte. Cuando utilizas bien tu vida, ya que han sufrido ellos tanto, tanto, cuando utilizas bien tu vida es beneficioso, todo ese trabajo, ese esfuerzo que han hecho por ti, por tanto tienes que hacerlo con respeto hacia todos estos objetos sagrados. Y así te sientes conectado con ellos. No tener la actitud como cuando entras en un museo, no, sino hacerlo de forma adecuada, ésa es la forma apropiada de hacerlo. Ahora sí que lo vamos a dejar aquí, y de nuevo me parece a ver si que la transmisión oral mañana, parece ser, o sea en la siguiente sesión.

Dedicación

Dedicación para generar bodichita

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

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE

Que la suprema joya de la bodichita

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

que no ha nacido, surja y crezca,

KYE PA NYAM PA ME PA YI

y que la que ya ha nacido no disminuya

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

sino que aumente más y más.

Dedicación para generar la vacuidad

KHOR DÄ RANG ZHIN DÜL TSAM ME PA DANG

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

GYU DRÄ TEN DREL LU WA ME PA NYI

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

PHÄN TSHÜN GÄL ME DROG SU CHHAR WA YI

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

LU DRUB GONG DÖN TOG PAR JIN GYI LOB

Que ambos aspectos son complementarios y no contradictorios.

Dedicación por los enfermos

Todo el mundo, en particular aquellos con el virus, la oración del Bodisatvacharyavatara. Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, ahora hago la oración.

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

Entonces, para aquellos que murieron, en particular por las víctimas del virus. Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres e innumerables budas, que aquellos que murieron, que nacieron como seres humanos y murieron, en particular todos los que murieron por el virus, cuatrocientos mil y pico, total en el mundo, cuatrocientos mil y pico, todas esas personas, que nunca vuelvan a nacer en los reinos inferiores, que nazcan en una tierra pura donde puedan iluminarse, o al menos que reciban un renacimiento humano perfecto, que conozcan las enseñanzas del Mahayana, y que conozcan a un gurú Mahayana perfectamente cualificado que les revele el camino inequívoco hacia la iluminación y, complaciendo al máximo la mente sagrada del amigo virtuoso, que alcancen la iluminación lo antes posible.

TSHE RAB KÜN TU GYÄL WA TSONG KHA PÄ

Por la fuerza del Victorioso, Tsongkhapa

THEG CHHOG SHE NYEN NGÖ SU DZÄ PÄI THÜ

actuando como nuestro amigo mahayana virtuoso en todas nuestras vidas

GYÄL WÄ NGAG PÄI LAM ZANG DE NYI LÄ

pueda nunca separarme ni por un segundo

KÄ CHIG TSAM YANG DOG PAR MA GYUR CHIG

del camino puro altamente admirado por los Victoriosos.

Dedicación de los versos de *La guirnalda preciosa* de Nagarjuna.

SA DANG CHHU DANG ME DANG LUNG

MÄN DANG GÖN PÄI SHING ZHIN DU

TAG TU SEM CHÄN THAM CHÄ KYI

RANG GAR GAG ME CHÄ JAR SHOG

Como la tierra, el agua, el fuego y el viento

**Las medicinas y la leña de los bosques
Pueda ser siempre disfrutado por todos los seres
Tal y como ellos deseen sin ninguna resistencia.**

Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, a todos los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y a los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables budas, que los seres siempre me disfruten o utilicen, no sólo una vez sino siempre, como la tierra, el agua, el fuego, el viento, como la medicina, como la madera en el bosque, así. Piensa en eso. (*pausa*)

Considerar a los seres lo más querido

SEM CHÄN NAM LA SOG ZHIN PHANG
DAG LA DE DAG CHHE PHANG SHOG
DAG LA DE DAG DIG MIN CHING
DAG GE MA LÜ DER MIN SHOG

**Pueda considerar a los seres más queridos que a mi propia vida
Puedan los seres considerarme como lo más querido
Pueda todo su karma negativo madurar en mi,
Y pueda toda mi virtud madurar en ellos.**

Recientemente Su Santidad recitó *Dag la de dag chhe phang shog*, que es un poco diferente de lo que estaba escrito allí cuando recibí la iniciación de Palden Lhamo, *dag lä de dag chhe phang shog*. *Dag la de dag chhe phang shog*, así que, entonces, considéralos como lo más queridos, considéralos lo máspreciado a cada uno de los seres. *Sem chän nam la sog zhin phang*, cada ser. No es una cuestión de "éste me gusta, no me gusta éste", cada ser, incluso alguien a quien no le gustan las arañas o alguien a quien no le gustan las ratas, o alguien a quien no le gusta nadie, cualquier ser. Al igual que te consideras a ti mismo precioso, lo más importante, lo más valioso, considera a todos los seres como lo más valioso.

Dag la de dag chhe phang shog, entonces, te conviertes en el amigo virtuoso de los seres y los seres te consideran lo máspreciado. Te consideran lo máspreciado, así.

Dag la de dag dig min ching, todos sus sufrimientos, eso dice sólo sufrimiento pero significa la causa, "Que todos sus sufrimientos maduren en mí", como dije antes maduren en tu corazón, ¡en la actitud egocéntrica! *Ajá*. El yo existente desde su propio lado o el yo real se ha ido, totalmente vacío. Reconoces que el falso yo es falso. Lo reconoces así ahora. No existe en absoluto porque antes era una alucinación. Aaah, totalmente vacío. Entonces, eso significa que la ignorancia es eliminada, tu raíz del samsara. ¿De acuerdo?

Dag ge ma lü der min shog, compasión amorosa general, *dag ge*, "Que cada una de mis virtudes acumuladas en el pasado, en el presente y en el futuro y todo el resultado hasta la iluminación, todo eso madure en todos los seres, innumerables seres infernales, espíritus hambrientos, animales, seres humanos, suras, asuras". Medita. Medita. (*pausa*)

Todo el mundo se ilumina. Todo el mundo se ilumina. Bien.

Ji si sem chan ga zhig kyang / Gang du ma dröl de si du / De chhir la na me pa yi / Jang chhub thob kyang nä gyur chig. "Hasta que todos los seres no se liberen del samsara, aunque yo logre la iluminación, que permanezca en el samsara y los libere del samsara y los lleve a la iluminación".

Sellar los méritos con la vacuidad

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, por los innumerables budas y por los innumerables seres, que están completamente vacíos de existir por su propio lado, pueda yo, que estoy completamente vacío de existir por mi propio lado, lograr el estado de la iluminación completa, que está completamente vacía de existir por su propio lado y conducir a todos los seres, que están completamente vacíos de existir por su propio lado, a ese estado, que está completamente vacío de existir por su propio lado, por mí mismo solo, que estoy completamente vacío de existir por mi propio lado.

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

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

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

Dedicación para que se cumplan los deseos de Su Santidad.

Ahora la oración de Su Santidad para su larga vida, recordando su bondad y que toda la felicidad viene de él y para que todos sus sagrados deseos se satisfagan.

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

Dedicación para la larga vida de Lama Zopa Rimpoché.

THUB TSHÜL CHHANG ZHING JAM GÖN GYÄL WÄI TÄN
Tú, que sostienes el camino moral del Subyugador, que sirves como el generoso que lo
soporta todo,
DZIN KYONG PEL WÄ KÜN ZÖ DOG POR DZÄ
que mantienes, preservas y esparces la victoriosa doctrina de Manjunath;
CHHOG SUM KUR WÄI LEG MÖN THU DRUB PA
y que realizas con maestría oraciones magníficas que honran a las Tres Joyas,
DAG SOG DÜL JÄI GÖN DU ZHAB TÄN SHOG
salvador mío y de los demás, tus discípulos: te lo ruego, ¡ten una vida larga!