

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

por Lama Zopa Rimpoché

Vídeo 49: Al morir recuerda la bodichita y la sangha son los verdaderos héroes

Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal

9 de julio del 2020

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,
en el Monasterio de Kopan, 9 de julio del 2020.

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

Pendiente revisión definitiva.

© FPMT Inc., 2020

Vídeo 49: Al morir recuerda la bodichita y la sangha son los verdaderos héroes

[Vídeo: Al morir recuerda la bodichita y la sangha son los verdaderos héroes](#)

Asumir la enfermedad y la causa de la enfermedad en sí mismo es la forma rápida de lograr la iluminación

Mis muy queridos, muy preciosos y bondadosos joyas que satisfacéis todos los deseos. Todos los estudiantes, todos, amigos, padres, madres, hermanos, hermanas y demás, todos los seres. Espero que estéis todos bien, que no tengáis el virus, si tenéis el virus que sepáis aprovecharlo, disfrutarlo, utilizarlo. ¿Cómo disfrutarlo, como utilizarlo? Con el pensamiento egocéntrico no es posible. Solo hay sufrimiento y sufrimiento del sufrimiento. Si lo aprovechas, si lo disfrutas estarías experimentando esa situación, esa enfermedad con bodichita, la bodichita convencional. Con la bodichita convencional y la bodichita última entonces estarías experimentando la enfermedad para todos los seres, por los innumerables seres infernales, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras y asuras. Experimentas enfermedad, la situación, estás tomando la enfermedad de todos los seres, la tomas sobre ti, la experimentas en nombre de los demás, y tomas la enfermedad y las causas de la enfermedad. Ésa es la forma rápida de purificar el karma negativo acumulado desde tiempo sin principio. Es la forma rápida para que tú puedas lograr la iluminación y así liberarte del samsara y lograr la iluminación mediante esta práctica de tomar todos los oscurecimientos y enfermedades de los seres.

Tu felicidad no se desperdicia si la usas en el camino para lograr la iluminación de los seres

Aunque ya en otras ocasiones lo he mencionado, Kyabje Khunu Lama Rimpoché en el texto *Las alabanzas a la bodichita*, que en castellano es *La lámpara preciosa*, (v. 231a):

བདེ་ཚོ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དྲན་བྱ། །

DE TSHE JANG CHHUB SEM DRÄN JA

Cuando estés feliz, recuerda la bodichitta.

“Cuando te sientas feliz, recuerda la bodichita. Porque si recuerdas la bodichita, en esos momentos en tu vida la sabrás usar para el beneficio de los seres, de esa forma no se desperdicia tu vida. ¿De qué forma no lo desperdicias?. Si estás practicando las enseñanzas mahayana. Tu felicidad la estás utilizando en el camino de la iluminación para el beneficio de los seres”.

Si tu mente no está manchada por los ocho dharmas mundanos pero no tiene bodichita, tu práctica se convierte en el santo dharma pero no en el dharma mahayana

Si tu vida no es una práctica mahayana es como un desperdicio, es como tener oro y desconociendo el valor de lo que tienes, del oro, tú lo vendes por muy poco, por 5 dólares, 5 rupias, 10 rupias. Es decir, algo que tiene un gran valor, como joyas y demás, y te cuesta mucho dinero pero tú desconociendo ese valor lo vendes por muy poco dinero, por el mismo precio que cuesta un caramelo. Sería algo parecido. Todavía así podría hacer práctica de dharma, pero la práctica del gran vehículo, del vehículo mahayana no sería, ya que no se realiza con bodichita la práctica. Para que la práctica sea mahayana, el sagrado dharma, una mente pura, tiene que ir con la bodichita. Si llevas a cabo tu práctica sin estar manchada por los ocho dharmas mundanos, por las ocho preocupaciones mundanas, es práctica de dharma. Pero si no va acompañado de la bodichita, entonces no es dharma mahayana, y en ese sentido es como una pérdida. Cuando es enseñanza mahayana, con la práctica mahayana acumulas muchos méritos, tantos como el espacio infinito. Entonces, perderías todos esos méritos si no practicas con la mente de la bodichita, si tu motivación no es la bodichita. Sería como malgastar, sería dharma santo si está libre de las ocho preocupaciones mundanas pero no sería una enseñanza o una práctica mahayana si no va acompañada de la mente de la bodichita.

Cuando estés feliz, recuerda la bodichita

Entonces, Kyabje Khunu Lama Rimpoché nos dice: “Cuando eres feliz o estás bien, acuérdate de la bodichita”. Entonces tu felicidad, tu vida agradable, los disfrutes, entonces se vuelven causa de iluminación, causa de lograr la iluminación para el beneficio de los seres. Es decir, se vuelve causa de la felicidad de todos los seres. Sin excluir a ninguno, incluyendo las hormigas que son tantísimas. Hay miles de diferentes tipos de hormigas, entonces, tu práctica sería una causa para la felicidad de todas esas innumerables hormigas, mosquitos, esos pequeños insectos en el agua, o en la humedad de las maderas de las rocas. Sería así lo mejor.

Cuando estés sufriendo, recuerda la bodichita

La lámpara preciosa (v. 231b) dice:

ལྷག་ཚེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དྲན་བྱ།

DUG TSHE JANG CHHUB SEM DRÄN JA

Cuando estés sufriendo, recuerda la bodichita.

También nos dice Khunu Lama: “*Cuando estás sufriendo recuerda la bodichita*”. Es decir, incluso aunque estés enfermo, aunque tengas el virus recuérdalo. Utilízalo en el camino de la

iluminación para el beneficio de los seres, y así se vuelve causa de felicidad de los innumerables seres.

Cuando seas anciano, recuerda la bodichita

[*La lámpara preciosa* (v. 231c) dice:

ཀ་ཚེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དྲན་བྱ།

GA TSHE JANG CHHUB SEM DRÄN JA

Cuando seas anciano, recuerda la bodichita.

“Cuando seas anciano, cuando envejecas, recuerda la bodichita”. No tengas esa apariencia de decir: ¡Oh, cuántas arrugas tengo ya... más y más arrugas! Como estás envejeciendo y cambiando, estás como lamentándote. ¡Pues no!. Con bodichita lo disfrutas. Cuando todo está colgando, está todo colgando en piezas. Como cuando llevas colgado una bolsa colgante, una *jhola*¹, pues así tus carnes. ¡Oh, perdonad que diga todo esto!. No, no tienes porqué deprimirte o quejarte por todo esto, si no recuerda la bodichita.

Cuando experimentas la vejez, experimentala para el beneficio de todos los seres. Utilízala en el camino a la iluminación. Y así se vuelve causa para toda esa felicidad.

Cuando estés muriendo, recuerda la bodichita

[*La lámpara preciosa* (v. 231d):

འཚེ་ཚེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དྲན་བྱ།

CHHI TSHE JANG CHHUB SEM DRÄN JA

Cuando estés muriendo, recuerda la bodichita.

Luego aquí también es lo que iba a decir, "*Cuando mueras, recuerda la bodichita*" nos dice Khunu Lama Rimpoché. Esto es lo que quería señalar. "*Incluso aunque contraigas el virus recuerda la bodichita. Incluso aunque mueras, recuerda la bodichita*". Y así utilizas esa enfermedad, esa muerte para los seres. Experimentas la muerte de todos los seres, de todos y cada uno de los seres infernales, espíritus hambrientos, animales, humanos, todo eso. Y que ellos puedan lograr la iluminación. Así, con esta mente se vuelve causa de la felicidad de poder lograr la iluminación para el beneficio de los seres. Se vuelve causa para la felicidad de todos y cada uno de los seres, el que se puedan liberar del samsara. No solamente acumulas méritos, sino tantos méritos como el espacio infinito, más aún.

¹ El bolso tradicional de los monjes y monjas.

No quiero citar una y otra vez estos versos, ya lo he dicho muchas veces. Entonces, recuérdalo. *"Cuando mueras, recuerda la bodichita"*.

Qué pensar cuando estás muriendo de verdad

Luego cuando ya estás muriendo tu mente está lejos del dharma, a un millón de millas lejos del dharma. Cuando tienes problemas es cuando tu mente tiene que practicar el dharma, el lo.jong, utilizar ese sufrimiento en el camino de la iluminación.

Y bueno, aunque ya lo he mencionado hace bastante, pero voy a repetirlo en caso de que alguno no lo haya escuchado.

1. Superar todos los obstáculos para la larga vida de Su Santidad.

Que todos los obstáculos a la larga vida de su santidad el Dalai Lama, que es el objeto de refugio de nosotros, los seres de los seis reinos, maduren en mí.

En primer lugar, al morir recuerda, *"que reciba yo todos los obstáculos para la vida de su santidad el Dalai Lama que es el objeto de refugio de nosotros, los seres de los seis reinos"*. No solamente los tibetanos, ni siquiera de todo el mundo, no, sino para los seres de los seis reinos. Es decir, es el objeto de refugio para todos y cada uno de los seres. Entonces piensas que estás tomando los obstáculos de su larga vida, que pueda tener una vida estable hasta que finaliza el samsara. No el samsara de Su Santidad, ¡Tu samsara, nuestro samsara!. Es decir, hasta que el samsara de los seres finalice, que puedas recibir todos esos obstáculos.

2. Asumir todos los obstáculos para que se cumplan los deseos de Su Santidad

Que todos los obstáculos al éxito de los santos deseos de su santidad el Dalai Lama maduren en mí.

Y el siguiente pensar es: "Pueda tomar todos los obstáculos para que los deseos de su santidad el Dalai Lama se logren. Que inmediatamente se puedan satisfacer esos deseos, que no haya obstáculos, y que esos obstáculos maduren en mí.

3. Asumir todos los obstáculos para una larga vida y los santos deseos de tus otros gurús

Que todos los obstáculos para una larga vida y el éxito de todos los santos deseos de todos mis gurús maduren en mí.

También piensa, en general, siempre después de eso piensa, si tienes diferentes maestros, pues piensa exactamente igual. Que puedan tener una vida larga hasta que finalice el samsara. Que todos esos obstáculos para que sus sagrados deseos, acciones, méritos, etc., todo eso que puedas recibir todos esos obstáculos y maduren en ti.

4. Asumir todos los obstáculos para que las enseñanzas del Buda duren mucho tiempo

Que todos los obstáculos para que las enseñanzas del Buda duren mucho tiempo y se extiendan en las diez direcciones maduren en mí.

Y luego otra cosa a pensar también es que para que las enseñanzas de Buda perduren durante mucho tiempo. Que se extiendan en las diez direcciones entonces que puedas tomar todos los obstáculos sobre ti.

Especialmente para que los obstáculos para las enseñanzas de Lama Tsongkhapa perduren mucho tiempo. Pues piensas que estás tomando todos esos obstáculos sobre ti, que puedan madurar en ti.

5. Asumir todos los obstáculos a las enseñanzas de Lama Tsongkhapa duren mucho tiempo

Que las enseñanzas de Lama Tsongkhapa duren mucho tiempo y se extiendan en las diez direcciones y que todos los obstáculos maduren en mí.

Y luego también piensas que todos los seres santos que están en este mundo, todos aquellos que benefician, que están trabajando para el beneficio de los demás, piensas que por experimentar tú la muerte puedas recibir todos esos obstáculos, que puedan continuar con esa labor beneficiosa, que puedas recibirlos.

6. Asumir todos los obstáculos para la larga vida de todos los seres santos que trabajan por seres

Que todos los obstáculos para la larga vida de los seres santos que trabajan por los seres maduren en mí.

Y después de eso, que los seres puedan tener felicidad. Para que sean felices necesitamos que los seres santos tengan una vida muy larga y puedan seguir beneficiando, trabajando para el beneficio de los seres.

7. Asumir todos los sufrimientos, incluida la muerte, de todos los seres

Que el sufrimiento de todos los seres, incluida la muerte, madure en mí ahora mismo.

Luego también piensa que estás tomando todos los sufrimientos incluyendo la muerte. El sufrimiento de la muerte de todos los seres. Es decir, que puedan todos los sufrimientos, incluyendo los sufrimientos de la muerte madurar sobre mí. Que puedan madurar en mi actitud egocéntrica, que es lo que ha hecho que experimente desde renacimientos sin principio también en el presente y en el futuro todos los obstáculos. O sea, que experimentas todos y cada uno de los obstáculos que encuentras cada día que pueda madurar sobre ese pensamiento tuyo egocéntrico que nunca te ha permitido lograr la iluminación desde renacimientos sin principio. Y que te ha impedido lograr cualquier realización del Lam.Rim. Pues que ese pensamiento egocéntrico reciba esos obstáculos. Y lo reciba en este mismo instante.

La mejor oración a hacer cuando estás muriendo

Que la bodichita convencional, que es la fuente del éxito para uno mismo y los demás y la fuente de todas las realizaciones, y la bodichita última, que elimina la raíz de mi samsara, se generen dentro de mí y de todos los seres.

Entonces, la bodichita, que es la fuente de todo el éxito para el beneficio personal, la cesación de todos los conceptos erróneos, los oscurecimientos y para el trabajo de beneficiar, para que tengas éxito en tu labor de beneficiar a los demás y poder lograr así todas las realizaciones, esa bodichita absoluta. Y la bodichita última que elimina la raíz del propio samsara, la ignorancia que se aferra al yo real cuando no lo es.

Ésta es la oración. Si puedes hacerlo es la mejor forma cuando mueres. Es lo mejor que puedes hacer al morir. La mejor oración. Porque desde renacimientos sin principio hemos muerto con ignorancia, enfado, apego, engaños, envidias, etc., con tanto y tanto sufrimiento. Por eso, ahora cuando tengamos que morir que lo hagamos practicando el dharma con bodichita y vacuidad. Y ésa es la mejor muerte. La oración era: “Que pueda la bodichita convencional, fuente de felicidad y éxito para los trabajos y el beneficio propio y de los demás. Y la bodichita última, que elimina la raíz de mi samsara pueda generarla”.

En la puja Lü, se ofrece una figura de una persona enferma como sustituto de los espíritus que los dañan

Entonces, cuando alguien está enfermo, hay una puja que se llama Lü² en la que tú haces como una figura que representa a la persona que está enferma y la imaginas como muy rica, con muchos ornamentos, con mucha riqueza, tanta como el espacio. De acuerdo a las palabras que vas diciendo, los espíritus que están dañando a esa persona, esa puja, esa práctica en la que se representa con esa figura, se vuelve una condición para que esos espíritus de los diferentes

² ལཱ་ Lü es un ritual en el que se da una efigie de una persona, que está hecha de arcilla, masa, etc., en lugar de la persona para apaciguar a los espíritus dañinos que causan enfermedades u obstáculos.

tipos... Se le está dando como esa representación con tantos ornamentos riquezas y demás. Que sea como un sustituto de la persona enferma. Entonces, los espíritus pueden ver de acuerdo a la oración que tú estás diciendo. Es por lo que esta oración se ha escrito así de esta forma por grandes seres santos. Se expresa así de esta forma. Incluso esta práctica de *Lü* que tienes que representar esa figura de la mejor forma posible para que esos espíritus estén contentos. Es una figura que haces con tsampa, con una masa, y pones la huella de los tres dedos, dos ojos, y demás, aunque con esto es suficiente.

Rimpoché recuerda a Gueshe Tsering, que era un pariente de Lama Yeshe, que cuando Rimpoché empezó a pintar estas figuras, a hacerlas, que lo solía hacer de acuerdo a como Rimpoché lo había aprendido de Kyabje Zong Rimpoché. Que Rimpoché lo hacía realmente bien, muy muy hermosa. Tiene mucho sentido porque los espíritus están como esperando a que se les ofrezca eso, algo muy hermoso, con mucha riqueza, como los océanos. Entonces, tiene sentido, porque si no se hace muy bien sería simplemente como una broma. Estas prácticas, esta ceremonia, ayuda a que el paciente mejore.

Un niño, que se esperaba que muriera, se recuperó cuando Gueshe Lama Konchog hizo la puja *Lü* durante unos minutos

En una ocasión en Francia, en el hospital había un niño que todo el mundo, los médicos ya estaban convencidos de que ese niño iba a morir. Pero llegó Lama Gueshe Lama Konchong e hizo unos minutos esta puja de *Lü*. Fueron unos minutos, lo hizo muy rápido y ese niño se recuperó. Ese niño que todos ya tenían claro que iba a morir, pues se hizo esta puja y se recuperó. Tienes que saber estas cosas. Porque si no es difícil, si la gente no conoce el dharma, no ha encontrado el dharma, es difícil creer en estas cosas o en lo que en otras tradiciones se practica. Pero hay muchos métodos aunque para la gente es difícil conocerlos o estar abiertos a lo que hacen otra tradición. Es decir, si solamente nos ajustamos a la medicina, pues bueno, dependerá del médico. Pero si es un médico que no es muy experimentado, puede ser un médico sin experiencia o un médico con mucha experiencia muy sabio. Pero a veces la medicina no basta. Hay enfermedades que sí, que la medicina puede ayudar, pero hay otras en las que no. Porque los espíritus no permiten. La medicina será correcta, pero hay situaciones en las que los espíritus no facilitan el que esa medicina funcione. En estos casos, hay que hacer estas pujas, estas prácticas que ayudan a que la enfermedad desaparezca. Porque hay veces que las medicinas no funcionan y solamente son las pujas. Muchas veces que hacen pujas y la persona se recupera.

Gueshe Lama Kongchog hizo esta puja durante unos minutos, no sé exactamente lo que hizo pero el caso es que ese niño se recuperó. Y no estoy mintiendo, es tal cual como sucedió.

En Occidente, las empresas generalmente hacen medicinas para ganar dinero

Muchas veces, en Occidente, no solo en Occidente, pero especialmente en Occidente, hay muchas farmacéuticas que básicamente lo que les mueve es el negocio, el dinero. El objetivo prioritario no es el beneficiar sino el dinero. A veces, he oído de algún médico con buena reputación que a lo mejor dice: "Wow, esta medicina es muy buena para esta enfermedad". Entonces se le invitó al Doctor Athaiti. Si el doctor promociona una determinada medicina, pues el laboratorio les invita a unos determinados hoteles una semana. Es decir, cuando los médicos hacen publicidad de determinadas medicinas de los laboratorios, los laboratorios les invitan de vacaciones a determinados lugares. Todo esto depende del propio karma de la persona. No todo el mundo tiene un buen karma. Las enfermedades, las dificultades, son el resultado de nuestro karma negativo del pasado. Si debido a ese karma encuentras a un médico que no sea muy experimentado y que te dé una medicina que no sea la apropiada, o que a lo mejor esa medicina no sea muy conocida, pues muchas veces la gente muere debido a eso, a un tratamiento equivocado etc. Lamento tener que decirlo pero a veces es así. Claro que depende del karma individual de la persona. Eso es por lo que también en el *Bodisatvacharyavatara* hay una oración que dice: "Poder encontrar la medicina correcta que sane". Hay muchas oraciones en ese sentido.

Cuando estés muriendo, utilízate a ti mismo como sustituto de todas las personas moribundas para destruir tu pensamiento egoísta y la ignorancia que sostiene al yo como real

La razón por la que mencioné esta práctica del *Lü*, es para que pienses, cuando estás muriendo que pienses que tú eres ese *Lü*, es decir, esa figura que se ofrece a los espíritus, para que lo disfruten. Pues tú piensas que tú eres ese *Lü*, esa figura, que te utilicen así en vez de dañar a los seres. Es decir, que tú serías como esa figura que normalmente se hace con esa masa. Tú serías el sustituto de esa figura que se ofrece en nombre de todos los que están muriendo. O sea, como que estás entregándote, te ofreces para los seres que están muriendo y de esa forma poder ayudar a todos estos que están muriendo y enfermos. De lo que se trata es de destruir ese pensamiento egocéntrico y la ignorancia que se aferra al yo como real, destruirlo. Así no tienes que preocuparte de nada.

Entonces, cuando mueras recuerda la bodichita".

Si tienes bodichita, hasta la enfermedad y la muerte son buenas

[*La lámpara preciosa* (v. 296ab) dice:]

བྱང་ཚུབ་སེམས་དང་ལྷན་གྱུར་ན།
ན་ཡང་ལེགས་ལ་ཤི་ཡང་ལེགས།

JANG CHHUB SEM DANG DÄN GYUR NA

Si tienes bodichita,

NA YANG LEG LA SHI YANG LEG

Incluso enfermar es bueno, incluso morir es bueno.

Ya lo he mencionado también en el pasado, si tienes bodichita es bueno cuando estás enfermo. Kunu Lama en *La lámpara preciosa* dice: “Si tienes bodichita incluso aunque estés enfermo, incluso aunque muera está bien”. “Con bodichita enfermar o morir está bien”. Cualquier cosa que suceda es de beneficio para los seres. Cualquier cosa que experimentas es de beneficio para todos y cada uno de los seres. Tienes que recordar eso, y debido a eso no importa lo que te suceda. Será lo más valioso. Si estás enfermo incluso aunque tengas un dolor de cabeza, cáncer, cualquier enfermedad, lepra, lo que sea, esas enfermedades que no tienen cura, si hay bodichita en tu mente para ti es lo mejor. Si mueres es lo mejor. Morir con esa mente de la bodichita.

Incluso sin el coronavirus, la muerte puede suceder fácilmente y de muchas formas diferentes

Lo que estoy diciendo es que, incluso aunque no haya virus hay tantas condiciones para la muerte. Puedes morir por un alimento en mal estado, tantas causas para la muerte. Como ha sucedido ya en el pasado hace mucho tiempo. Porque no escuchamos todos los problemas del mundo, pero por ejemplo alguien que está pescando y tú estás a lo mejor disfrutando pescando, pero ese pez está sufriendo, está muriendo con ese gancho en su boca. Pues así hay mucha gente y piensa que esa es una cosa divertida, aunque el pez este sufriendo. Imagínate lo que sería morir así. Rimpoché mencionaba esto porque escuchó que una persona murió de esta forma.

Hay otra gente que muere por los alimentos o con las cosas que suponen que van a sostener la vida, pues de repente a lo mejor mueres porque se derrumba tu casa, se quema, o en un avión, en un accidente de coche, o te mata el marido, o la mujer o tus hijos.

En fin, hay muchas circunstancias. No solamente por el virus sino que hay tantas y tantas formas en las que la muerte puede llegar fácilmente.

Nunca piensas que tienes que morir y por eso nunca estudias la muerte

Parece que la gente en el mundo que no conoce dharma o que no puede aceptar el dharma y piensan, wow el virus, el cáncer, voy a morir, voy a morir ahora, y solo piensas que vas a morir en esas circunstancias pero no es así en realidad. Lo que sucede en la realidad es que tus padres, tus hermanos, hermanas, amigos, todos mueren. Mucha gente muere aunque no tenga el virus, muere por el cáncer, o de infartos. Está muriendo continuamente. Pues exactamente igual, tú tienes que morir. Pero tú nunca piensas que tú vas a morir. Nunca lo tienes en cuenta. Nunca analizas. Nunca lo reflexionas. Tú estudias, no piensas sobre la muerte.

Un lama, que tenía el aspecto de estar loco, murió en postura de meditación

Incluso aunque en la actualidad hay muchos científicos que están analizando como los meditadores mueren en estado de meditación y que entonces lo que sucede es que durante mucho tiempo su cuerpo no se descompone. Aunque ya han fallecido están todavía en ese estado de meditación y sus cuerpos son como luminosos. Yo vi a un lama muy realizado en Buxa que mostraba el aspecto que estaba loco. La gente decía que estaba loco. Pero yo oía que estaba cantando, recitando *Mani* en tibetano. Creo que se estaba refiriendo a la oración de Drubthob Thangtong Gyalpo, que citaba el *Mani*.

El caso es que el caso es que Gueshe Rabten, mi maestro, que era un maestro muy erudito y puro, de muy buen corazón, *khä tsün zang sum*³, de Ganden Jangtse. Este Lama era discípulo de Gueshe Rabten, era de Ganden Jangte. En Gandem tenemos tanto la parte de Shartse como la de Jangtse. Y este era de Jangtse. Era un monje que era discípulo de Gueshe Rabten, se llamaba Pari Wangdrug, que fue el encargado en Buxa de la limpieza. Él es el que me llevó a ver al Lama Yeshe. La gente pensaba que ese monje estaba loco. Llevaba dentro una ropa que no eran hábitos, era como de estilo tibetano y tenía como una taza antigua, como de plata de estilo tibetano de una forma muy bonita dónde bebía el té.

Y también como que esnifaba... El caso es que Rimpoché entro dentro y el lama me dijo: "Enséñame tu lengua". Yo pensé: "Bueno, no es la mejor pero ok". Y entonces él estaba mirando algo de mí, no lo sé. Y entonces, él hizo así en su taza y había esa taza donde había los restos de mantequilla tibetana de haber tomado el té tibetano. Él hizo así, y entonces cogió la mantequilla de ese té y me la puso en la cara. Se supone que yo me lo debía haber dejado como algo auspicioso pero desafortunadamente mucho de eso se me cayó y creo que no era muy buen signo. Creo que eso fue mal presagio. Bueno pues entonces el me dio eso para que lo esnifara o lo tomará. Y como el encargado estaba allí no me permitió hacerlo. Pero yo debí hacerlo. Por qué el lama es un gran lama, un ser muy realizado, no era una persona ordinaria. Debí hacerlo y podría haber desarrollado mucha sabiduría. Me hubiera ayudado a desarrollar realizaciones. Pero por mí mala suerte el gerente me lo impidió.

El caso es que Rimpoché vio al lama en su casa solamente cuando la gente decía que se volvió loco. El caso es que esa persona, ese lama, que es el que le había puesto la mantequilla, cuando falleció es lama que todos pensaban que estaba loco, estaba sentado en meditación y dice que la nariz había como una pequeña gota como plateada.

Él estaba sentado en meditación y tras la muerte permaneció así algún tiempo en ese estado. Y fueron muchos monjes a verle mientras estaba en ese estado de meditación. Estaba ahí como si estuviera vivo aunque ya había fallecido.

³ མཉམས་བཞུན་བཟང་གསུམ་

En la actualidad, algunos científicos rusos y estadounidenses o de algún sitio fueron a verlo para comprobar esto de lo que sucedía con estos maestros.

Muchos monjes mueren en meditación debido al uso de la muerte, el estado intermedio y el renacimiento en el camino hacia los tres kayas

En una ocasión Tendar, mi asistente, me dijo que un monje que no era especialmente erudito en el dharma, en el colegio tántrico, que cuando falleció, falleció en ese estado de meditación y permaneció cerca de un mes en ese estado sin que su cuerpo se corrompiera durante mucho tiempo. Sin desprender ningún olor de que se estaba corrompiendo.

Pero Ganden Tripa, Gueshe Losang Nyima, un gran lama que falleció, el calor de su cuerpo... Los científicos pusieron como unos sensores y vieron que el calor, la temperatura de su cuerpo estaba por debajo de lo normal.

Pero en el colegio tántrico de Tender, este monje que no era especialmente destacado en su conocimiento, también pudo permanecer tanto tiempo en estado de meditación tras la muerte. Y no era especialmente erudito en el dharma, era un monje ordinario. Y así con muchos otros monjes comunes pasa en ese estado de meditación. Porque una cosa es que debido a que practican Guhyasamaja, Yamantaka, Chakrasamvara durante sus vidas y al recibir la iniciación integran estas tres deidades tal como Manjushri aconsejó a Lama Tsongkhapa en este linaje susurrado oral que se transmitió a Lama Tsongkhapa, (creo que esa debe ser una de las causas a que practican estas deidades Guhyasamaja, Yamantaka y Chakrasamvara) y entonces son capaces de utilizar la muerte, el estado intermedio y renacimiento en el camino de los tres kayas. Pienso que debe ser debido a eso.

Muchos monjes mueren en meditación debido al combustible de su devoción al gurú

Luego también una cosa básica, algo esencial es su devoción firme hacia el maestro, hacia sus maestros, hacia su santidad el Dalai Lama y sus propios maestros espirituales, eso es lo principal. Eso es como el principal combustible. Así como los coches, los aviones, necesitan combustible para desplazarse, pues así mantener un buen samaya con el maestro espiritual. Una fuerte devoción hacia su santidad el Dalai Lama o su propio maestro. Ésas son las bases para poder morir en ese estado de meditación. El poder haber integrado estas prácticas.

Es decir que no solamente es cuestión de los que son eruditos sino que hasta personas practicantes no muy eruditos son capaces de integrar esta práctica y no tienen porqué morir aterrados de miedo, mueren en estado meditativo.

En Occidente, los millonarios que poseen un millón, billón de dólares, cuando llega la muerte tienen tanto miedo, tanto miedo de separarse de su familia, de su marido, de su mujer, sus hijos, separarse de la riqueza, del dinero, de todo eso y tanto miedo y preocupación. Además

también tener en tercer lugar que separarte de tu propio cuerpo que es lo que más aprecia. Tú te separas de ellos, ellos se separan de ti.

Ya sin tener que hablar ni siquiera de la vida siguiente y del karma. Porque después de la vida la conciencia continua, la mente no se extingue. El cuerpo cesa, el cuerpo se acaba, pero la mente continúa como ha continuado desde renacimientos sin principio.

Cada problema y cada felicidad que tenemos se basa en el karma

En esta vida, la riqueza, cualquier problema, cualquier felicidad, éxito, todo lo que te suceda, todo, está basado en el karma, en tu karma. En tu intención. De los cinco factores mentales omnipresentes que siempre acompañan a la conciencia principal, este factor mental de la intención. La definición de karma es *sem pa*, intención *sem pa lä kyi tshän nyi*⁴. Entonces, todo es el resultado del karma del pasado. Desde que naces el karma desde renacimientos sin principio y el que estás creando, todo depende de eso.

Por ejemplo, tenemos una traductora en Francia, creo que quizá ya lo he mencionado, pero cuando era joven estaba bien, tenía una apariencia bonita, ella traducía para el centro y de repente contrajo una enfermedad que su cuerpo cambió completamente, se contrajo. Rimpoché muestra su mano, por ejemplo mis dedos paralizados son diferentes de los otros, igual esta persona su cuerpo como que cambió completamente. ¡Y además experimentando tanto tanto dolor en todo su cuerpo con mucho dolor! De hecho hace una semanas ella pasó un periodo de un sufrimiento intenso.

Hace muchos años me dijo; “¿por qué me sucede esto, por qué me sucede esto?”. Ya que no había creado ningún karma negativo, no había matado a ningún ser humano, etc., en esta vida. Y decía: “¡Si yo no he hecho nada porque me sucede esto!”. Estaba sorprendida. Como si esa enfermedad le llegara sin el karma. Como si las cosas sucedieran sin razón. Sin pensar en la continuidad de la conciencia, la continuidad de la conciencia de la vida pasada. Hay una continuidad de la conciencia que viene de la vida pasada. Ella no pensó en eso. Nunca piensas por qué me pasa esto, no piensas que tiene que ver con esa continuidad de la conciencia del karma creado en las vidas pasadas y estaba tan sorprendida ya que no había hecho nada erróneo. Estaba sorprendida de lo que le estaba pasando.

Tenemos que comprender, para nosotros es una enseñanza. Quizá no estaba meditando profundamente en el Lam.Rim. A pesar de que hacía muchas traducciones, su mente pasó por el Lam.Rim pero como superficialmente. Como cuando por ejemplo haces té tibetano y la mantequilla se vuelve una con el té, así tiene que ser nuestra experiencia con el Lam.Rim, que se integre plenamente nuestras mentes. El caso es que la enfermedad de esta persona ha ido

⁴ སེམ་པའི་ལྷན་སྐྱེ་བའི་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཉིང་

empeorando y empeorando y realmente ha ocasionado un gran sufrimiento pero no le produce la muerte. Hace unos años pensé que iba a morir, pero no, no sucedió así.

Por supuesto, para muchos las cosas suceden de acuerdo a tus deseos. Las medicinas son las correctas y te recuperas, o si se hacen oraciones y pujas. Es decir, a veces las cosas funcionan de acuerdo a tus deseos y te mejoras si enfermas. Pero hay personas que permanecen enfermos durante toda su vida. Hay mucha gente que durante toda su vida tiene que estar experimentando la enfermedad.

Si estás practicando el dharma, debes prestarle un cien por ciento de atención al karma

Y entonces tenemos que pensar porqué. Tenemos que prestar 100% atención al karma en nuestra vida. Si estás practicando el dharma tienes que prestar 100% atención al karma, tienes que vigilar que tu práctica del dharma no sean meras palabras vacías y sino algo serio. Porque si no prestas atención será simplemente algo vacío realmente. Solamente de tu boca pero no es real. Es como si estuvieras llevando un néctar, bueno quizás para vosotros el néctar sea el café no lo sé, o sea imagina, es como si llevaras algo que estimas mucho pero la vez estás como bebiéndolo, o sea, estás teniendo mucho cuidado de no derramarlo, estás prestando mucha atención a lo que quiera que estás haciendo cuando valoras mucho ese néctar, ese café. Bueno, pues así tenemos que prestar atención al karma. Proteger que siempre creemos buen karma y no karma negativo, entonces tu mente se transforma en el dharma. Cualquier cosa que hagas, caminar, comer, trabajar, sentarte, dormir, todo sería una práctica del dharma si proteges el karma. Practicar el dharma eso es lo que significa. Simplemente recitar algunas oraciones o ir al templo, a la gompa y recitar oraciones. No solamente eso, el que eso sea dharma o no va a depender de tu mente, va a depender de tu motivación, de lo que estés pensando.

Entonces, Khunu Lama Rimpoché en *La lámpara preciosa* nos dice: "Con bodichita si estás enfermo está bien y si estás sano está bien". Tienes que prestar atención a eso.

Si tienes bodichita, todo lo que hagas es bueno

[El texto de Kyabje Khunu Lama Rimpoché *La lámpara preciosa* (v. 296cd) dice:]

ཐོས་ཀྱང་ལེགས་ལ་སློམ་ཡང་ལེགས།
ཇི་ཏྭར་བྱས་ཀྱང་ལེགས་པ་འདྲ།

THÖ KYANG LEG LA GOM YANG LEG

Incluso escuchar enseñanzas es bueno, incluso meditar es bueno.

JI TAR JÄ KYANG LEG PA DRA

Hagas lo que hagas, es bueno.

Incluso aunque estés escuchando enseñanzas será bueno. Si meditas bien. Si en tu mente hay bodichita, cualquier cosa que hagas está bien. Si estás tumbado en la playa, cualquier cosa que hagas si tienes bodichita cualquier cosa que hagas está bien.

La motivación para escuchar las enseñanzas

No he hecho la motivación. El propósito de nuestra vida es liberar a todos los seres del océano de sufrimiento samsárico y llevarlos a la felicidad Inmaculada, la completa cesación de los oscurecimientos y completación de todas las realizaciones. Ése es el verdadero propósito de la vida. Por tanto, debo lograr la iluminación y con esa motivación escucharé las enseñanzas.

Este renacimiento humano es tan valioso porque puedes usarlo para practicar la ética

El otro día dejé las enseñanzas, estábamos hablando sobre cómo este renacimiento humano es taaan precioso porque nos permite practicar la ética y los votos. Una vida ética, *wow, wow*, muchos *wows*. Os hablé de los grandes beneficios de mantener la ética.

Al degenerar o romper tu ética, experimentarás el sufrimiento durante cientos de miles de vidas

Se dice en el *Sutra de la Liberación Individual, So Tharpäl Do*⁵, cuando se hace la práctica de la confesión de los monjes, en el sojong, el abad es el que tiene que recitar ese sutra que es el de revivir y purificar las transgresiones, te tienes que confesar enfrente de la sangha. Pues ahí el Buda dijo:

[དག་སྒོང་དག་སོག་དང་བྲལ་ཞིང་ཤི་བ་ནི་སྤྲི་ཡི། ཚུལ་སྤྱིམས་ཉམས་ཤིང་ཞིག་པ་ནི་དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ཅོ། དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ཅོ། །དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན།] སོག་དང་བྲལ་ཞིང་ཤི་བས་ནི་ཚེ་འདི་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་བ་ཟད་པར་འགྱུར་གྱི། ཚུལ་སྤྱིམས་ཉམས་ཤིང་ཞིག་པས་ནི་སྐྱེ་བ་འབྱུང་ཕྱག་བརྒྱའི་བར་དུ་རིགས་དང་བྲལ་ཞིང་བདེ་བ་མྱངས་ཏེ་རྣམ་པར་ལྷུང་བ་ཆེན་པོ་ཉམས་སུ་སྒྲོང་བར་འགྱུར་རོ།

[GE LONG DAG SOG DANG DRÄL ZHING SHI WA NI LA YI / TSHÜL THRIM NYAM SHING ZHIG PA NI DE TA MA YIN NO / DE CHII CHHIR ZHEN NA] / SOG DANG DRÄL ZHING SHI WÄ NI TSHE DI NYI KYI KYE WA ZÄ PAR GYUR GYI / TSHÜL THRIM NYAM SHING ZHIG PÄ NI KYE WA BUM THRAG GYÄI BAR DU RIG DANG DRÄL ZHING DE WA PANG TE NAM PAR TUNG WA CHHEN PO NYAM SO NYONG WAR GYUR RO

[“Bhikshus, separarse de la vida y morir es fácil, pero dañar y romper la ética no es así. ¿Por qué?] Al separarse de la vida y morir, esta vida se acaba. Pero al degenerar o romper tu ética, durante cien veces cien mil renacimientos, serás

⁵ Esta cita aparece en el *Rito reviviendo y purificando* (Sojong) que se encuentra en el libro གཞི་གསུང་ཚེ་ག། . Es de ཚུལ་སྤྱིམས་ཡང་དག་བར་ལྷན་བའི་མདོ་ Tsül thrim yang dag par dän päi do , sct. *Shilasamyukta Sutra* , inglés, *Sutra de estar dotado de perfecta ética*.

separado de las razas humanas y devas, abandonarás la felicidad y experimentarás una gran caída hacia los reinos inferiores.

“Cuando te separas de la vida, cuando la vida acaba, es decir, cuando se acabe esta vida”... Por ejemplo, cuando tomas una comida envenenada hace que mueras, eso significa que solo disponemos de esta vida. Entonces, si por romper un voto te separas de esta vida, durante cientos de eones te separas del renacimiento o de la raza humana o de dioses. Aquí cuando dice: “Raza o linajes durante cientos de eones no obtienes un renacimiento superior”, se está refiriendo a eso, a cuando se rompe uno de los votos como sangha. “Y caerás a los reinos inferiores dónde esa gran caída... Lo tendrás que experimentar durante cientos de eones ese sufrimiento increíble de los reinos inferiores”, que es el peor. En esta oración de la confesión se dice eso, el que te separas de ese renacimiento superior durante cientos de eones cuando transgredes un voto como shanga.

Por tanto, no recuerdo palabra por palabra, pero bueno en este texto dice: “por eso el Buda alaba la ética”.

Los beneficios de mantener la ética del *Sutra de estar dotado de una ética perfecta*

[El *Sutra de estar dotado de una ética perfecta* continua :]

དེ་ཕྱིར་སྟོན་པས་ཚུལ་ཁྲིམས་རབ་བསྐྱགས་བཤད། །
ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པ་སངས་རྒྱལ་འབྱུང་དང་འཕྲད། །
[ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པ་རྒྱལ་རྣམས་ཀུན་གྱི་མཚོག།
ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པ་དྲི་དང་བྱུག་པ་ཡིན། །]

DE CHHIR TÖN PÄ TSHÜL THRIM RAB NGAG SHÄ

Por lo tanto, el Maestro Buda alabó la ética.

TSHÜL THRIM DÄN PA SANG GYÄ JUNG DANG THRÄ

Aquellos con ética se encuentran con un buda que ha descendido.

[TSHÜL THRIM DÄN PA GYÄN NAM KÜN GYI CHHOG

Aquellos con ética tienen el mayor de los adornos.

TSHÜL THRIM DÄN PA DRI DANG JUG PA YIN

Aquellos con ética son ungidos con perfume.]

“Aquel que tiene moralidad cuando el Buda desciende a este mundo”. Es decir, cuando conocieron al Buda, y luego también dice: “Cuando mantienes la moralidad te vuelves famoso o admirado, como su santidad el Dalai Lama por ejemplo, o Gurú Buda Shakyamuni que tienen esta gran fama o reconocimiento en el mundo y pueden aportar tanta paz y felicidad a tantos.

[El *Sutra de estar dotado de una ética perfecta* continua:]

ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པ་དགའ་བ་ཀུན་གྱི་གནས།
ཚུལ་ཁྲིམས་གདུང་བ་སེལ་བ་བསེལ་བའི་ཚུ།
[ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པ་འཇིག་རྟེན་ཀུན་གྱིས་བརྟེན།
ཚུལ་ཁྲིམས་དག་གིས་འགོ་བ་དམ་པ་མཐོས།]

[TSHÜL THRIM DÄN PA GA WA KÜN GYI NÄ

Aquellos con ética son la morada de todo gozo.

TSHÜL THRIM DUNG WA SEL WA SIL WÄI CHHU

La ética es agua fría, eliminando el tormento del calor.

[TSHÜL THRIM DÄN PA JIG TEN KÜN GYI TÖ

Aquellos con ética son elogiados por todo el mundo.

TSHÜL THRIM DAG GI DRO WA DAM PA NÖ

Los éticos obtienen migraciones sublimes.

Por mantener la moralidad puedes beneficiar a innumerables seres. Conducirles a la felicidad, al camino de la liberación y la iluminación. Guardar la moralidad es como el agua que por ejemplo, cuando te lavas si sientes mucho calor tomas una ducha de agua fría y sientes mucho confort, mucho placer, pues guardar la moralidad sería como ese agua fresca que nos refresca de los sufrimientos del calor.

[El Sutra de estar dotado de una ética perfecta continua:]

ཇི་ལྟར་སྐྱུལ་གདུག་སྐྱེ་ཆེན་ནག་པོ་ཡང་།
ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་ལ་གཞོན་མེད་གཞན་ཅི་སྟོས།

JI TAR DRÜL DUG LU CHHEN NAG PO YANG

Aquellos con ética no pueden ser lastimados por serpientes venenosas

TSHÜL THRIM DÄN LA NÖ ME ZHÄN CHI MÖ

e incluso los grandes nagas negros, por lo que no hay duda sobre los demás.

Incluso los nagas, esos nagas malignos o venenosos que son los grandes nagas, los más peligrosos, no pueden acercarse al gelong, al bhikshu que mantiene la moralidad. Por supuesto, no solamente bhikshus si no también bhikshunis o gelomas. Es decir, los nagas no pueden dañar a estos monjes o monjas que mantienen su moralidad.

En Dharamsala hay una historia, hace muchos años un monje de Ganden Shartse, discípulo de su santidad Zong Rimpoché. Era un meditador durante muchos años y como no vio a la gente se le olvidó el lenguaje. Y cuando salía del retiro se le olvidó el tibetano. Él vivía en una cueva en las montañas. Estaba en la cueva y un día una serpiente se le acercó pero él como que no se alteró, siguió meditando y luego a la serpiente ya se fue. ¿Por qué no le mordió esa serpiente?. Ése es el ejemplo que os doy.

ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པའི་དགེ་སྤྱོད་འོད་དང་ལྡན། །
[ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པ་གྲགས་འགྱུར་བདེ་བ་འཛོལ།]

TSHÜL THRIM DÄN PÄI GE LONG Ö DANG DÄN

Los bhikshus con ética brillan con luz.

[TSHÜL THRIM DÄN PA DRAG GYUR DE WA THOB

Aquellos con ética son famosos y alcanzan la felicidad.]

El bhikshu que mantiene la moralidad tiene esa radiancia, esa luz brillante que mucha gente puede ver, como por ejemplo con Kyabje Ling Rimpoché. Cuando está con mucha gente puedes darte cuenta de esa especie de luz que irradia. O con su santidad el Dalai Lama, es algo completamente diferente.

[El Sutra de estar dotado de una ética perfecta continua:]

ཇི་ལྟར་མིག་མེད་གཟུགས་མཐོང་མི་རུང་རྟེན། །
དེ་བཞིན་ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་ན་ཚོས་མི་མཐོང་། །
ཇི་ལྟར་རྐང་མེད་ལམ་འཇུག་ག་ལ་རུས། །
དེ་བཞིན་ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་ན་ཐར་མི་འགྱུར། །

JI TAR MIG ME JUG THONG MI RUNG TAR

Así como sin ojos no puedes ver formas,

[DE ZHIN TSHÜL THRIM ME NA CHHÖ MI THONG

Sin ética, no puedes ver el dharma.

JI TAR KANG ME LAM JUG GA LA NÜ

Sin piernas, ¿cómo puedes entrar en un camino?]

DE ZHIN TSHÜL THRIM ME NA THAR MI GYUR

Igualmente, sin ética no hay liberación.

Es decir , aquellos que mantienen la moralidad es igual que la persona ciega que no puede ver formas, pues mantener la moralidad es como tener los ojos espirituales que permiten ver. Y sin moralidad no hay liberación.

[El Sutra de estar dotado de una ética perfecta continua:]

ཇི་ལྟར་བྱམ་པ་བཟང་པོ་རིན་ཆེན་སྣོད། །
དེ་བཞིན་ཚུལ་ཁྲིམས་ཚོས་རྣམས་བསྐྱེད་པའི་གཞི། །
ཇི་ལྟར་བྱམ་ཆག་རིན་ཆེན་སྣོད་མི་རུང་། །
དེ་བཞིན་ཚུལ་ཁྲིམས་རལ་བས་ཚོས་ཀུན་གཏུགས། །

JI TAR BUM PA ZANG PO RIN CHHEN NÖ

Como un jarrón que concede deseos, un contenedor de joyas,

DE ZHIN TSHÜL THRIM CHHÖ NAM KYE PÄI ZHI

La ética es la base para desarrollar cualidades.

JI TAR BUM CHHAG RIN CHHEN NÖD MI RUNG

Así como un jarrón roto no puede ser un contenedor de joyas,

DE ZHIN TSHÜL THRIM RÄL PÄ CHHÖ KÜN TUG

Cuando se pierde la ética, todas las cualidades desaparecen.]

Mantener la moralidad es como poseer un recipiente inquebrantable, que no se puede romper. O como un joyero, como algo difícil de romper. Pero cuando los votos se degeneran, o la moralidad se degenera entonces sería como un recipiente roto, que no importa lo que pongas dentro no lo puede contener. Mantener la moralidad es como la joya que satisface los deseos o la vasija que satisface los deseos. Ese recipiente de joyas que puedes llenar es como la vasija que puede contener todo sin que se la pueda romper.

El valor de la sangha es más que todo el cielo lleno de joyas que conceden deseos

Por eso, en la FPMT ¿Cuánta sangha son? ¿Os acordáis? ¿Cuál es el número de monjes y monjas en total?. Más o menos unos 350 monjes y monjas. Eso es una idea por encima.

Es decir, en la FPMT hay 350 sangha. Es una idea general. ¡Esto es verdaderamente increíble! Es una joya, una verdadera joya que satisface los deseos, mucho más, más precioso que todo el cielo lleno de joyas que satisfacen los deseos. El valor de la sangha es como todo el espacio lleno de joyas que satisfacen los deseos, innumerables joyas que satisfacen los deseos. Porque una joya que satisface los deseos por sí mismo no puede frenar el renacimiento en el samsara, no puede frenar el quedarse en el nirvana individual, no puede otorgarnos la felicidad inmaculada de la completa cesación de todos los oscurecimientos y la completación de todas las realizaciones. No hay forma que una joya que satisface todos los deseos nos lo dé. Incluso aunque la poseyeras. No solamente una sino todo el cielo lleno de este innumerable número de joyas que satisfacen los deseos, no te podrían proporcionar todo eso.

Mientras que la sangha, un monje o monja que guarde los votos, eso libera. Eso hace que no renazcas en los reinos inferiores. Por supuesto, eso es lo mejor. Pero además liberarse del samsara lo que hace que te liberes del samsara, el camino básico, es el adiestramiento superior de la sabiduría, la vacuidad, unificada con el samatha, la calma mental. Entonces el adiestramiento superior en la meditación samatha y el adiestramiento es superior de la moralidad, tienes que tener la sabiduría que percibe directamente la vacuidad. Tienes que lograr el camino arya, el camino exaltado que cesa la semilla de engaños y karma, causa del samsara. Para cesarlo necesitas la sabiduría que percibe directamente la vacuidad. Y previo a eso necesitas los tres adiestramientos superiores de sabiduría, meditación y moralidad o ética.

Por tanto, cada uno de ellos depende del anterior. El adiestramiento superior de la sabiduría depende del adiestramiento superior de la meditación y este depende del adiestramiento superior... Es decir, el adiestramiento superior de la calma mental o de la concentración depende del adiestramiento superior de la moralidad, una moralidad pura. Por tanto, todo depende de mantener una moralidad pura. Por ello, para liberarnos del samsara lo que necesitamos es ética, moralidad, esa es la base. No solamente siendo monje o monja. No tampoco con el apego a ser monja o monje budista, no es así. Hay una explicación real, es decir, hay una necesidad real de practicar la ética.

Dado que ser ordenado es la forma más importante de lograr la liberación y la iluminación y de beneficiar a los seres, la sangha debe regocijarse todo el tiempo

En el *Lam.Rim Chenmo*, Lama Tsongkhapa explica... Guelong es aquel que tiene los 253 votos. Guelong es lo mejor. Porque es el que tiene más número de votos, que los mantiene, entonces es el mejor candidato para la práctica del tantra y lograr rápidamente la iluminación, es un guelong. Pues sobre la base de la bodichita y la vacuidad entonces practicas el tantra. Sobre las bases del Lam.Rim.

Por eso ves lo importante que es, ahora te puedes dar cuenta lo importante que es mantener tu ética siendo sangha, es lo más importante. Es la forma más rápida de lograr la liberación del samsara y lograr la iluminación. Es tan importante, especialmente para poder beneficiar a los seres, liberarlos de los renacimientos inferiores y llevarlos a la iluminación, es muy, muy importante. Por eso, debes sentir continuamente regocijo. Cada día tienes que regocijarte continuamente, continuamente.

Recuerda siempre que has hecho votos y regocíjate de ser la persona más afortunada del mundo

Cuando por ejemplo haces una motivación, o cuando lees una oración de Lam.Rim sobre lo precioso, el valor de este precioso renacimiento humano, como por ejemplo el fundamento de las buenas cualidades u otras oraciones del Lam.Rim, donde siempre hay un verso que te ayuda a recordar el valor de esta vida humana. Pues lo que tienes que recordar tú es el valor de haber tomado los votos, que es el cimiento y regocijarte por haber tomado los votos como monje o monja. Porque ésa es la base para lograr todo, para lograr la iluminación, por lo tanto es la base para liberar a los innumerables seres de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarlos a la iluminación.

Por eso, siempre regocíjate. Recuerda cuando recitas esa parte de la oración, regocíjate, y piensa que eres la persona más afortunada en el mundo. El que seas monje o monja, el que seas sangha y vivas con los votos, no solamente llevar a cabo los hábitos si no vivir los votos, regocíjate. Piensa, ¡wow afortunado soy! y alégrate.

Muchos monjes y monjas no aprecian su fortuna y en su lugar se ponen en prisión

Creo que esto no sucede tanto, no os dais cuenta, no puedo decir de todos pero creo que no os dais cuenta, no apreciáis lo que significa ser sangha, mantener los votos. Obtienes la ordenación pero no acabas de regocijarte del todo. No aprecias lo que significa, lo precioso que es tener los votos de Pratimoksha, de liberación individual. Y en vez de pensar en eso puedes caer en pensar que te has metido en una prisión, en una cárcel. No tienes que pensar eso.

Es decir, hacer justamente lo opuesto a regocijarse, piensas que estás como atrapado en una cárcel, no. Llevas los hábitos, los votos, pero no piensas en ellos y entonces consideras tu situación manteniendo los votos como si estuvieras en una cárcel y solo piensas como puedes liberarte de esa cárcel, de esos votos. Si no piensas bien puedes caer en eso, y así tanto sufrimiento. No quieres continuar con tu ordenación como sangha. Tu mente no quiere aunque físicamente todavía llevas tus hábitos. Por supuesto que no estoy hablando de todos. No todos estáis en esa situación. Sentir que vuestra vida está como en una cárcel y por eso no está feliz y que tu vida no funciona sino que es como un desastre. Físicamente puede ver la gente que tu vida es como un desastre. Así, con esta actitud sufres tanto y tan infeliz sin practicar el dharma.

Entonces, sin caer en eso, sin ser así, valora lo que significa tener los votos, regocíjate continuamente, y cuando hacemos estas oraciones de Lam.Rim, “El fundamento de las buenas cualidades” y demás, cuando llegamos a esa parte del precioso renacimiento humano, recuerda lo valioso que es el haber tomado los votos, que es mucho más valioso que poseer innumerables joyas que satisfacen los deseos. Tus votos son algo precioso en tu vida.

Aquellos que mataron a muchas personas en una guerra son héroes equivocados

Y también lo que quiero decir, es que debes pensar: En el mundo, por ejemplo, se dio la Primera Guerra Mundial, la Segunda Guerra Mundial, la tercera todavía no ha llegado, es decir, cuando los países pelean unos contra otros y mueren tantas personas, es un número muy alto el número de personas que fallecen en esa guerra, en ese conflicto... Cuando alguien destaca en una batalla por haber matado a muchos y demás, luego a esa persona se le hace un reconocimiento, se le pone una estatua en su ciudad. O también a veces podemos ver cuando alguien muere en un accidente en la carretera que se le pone unas flores o un recordatorio. Es decir, se considera esa persona como un gran héroe. Bueno, pues ése es un héroe erróneo. Porque en realidad esas personas que han destacado en las batallas han creado un karma negativo increíble y van a tener que sufrir en los reinos inferiores durante eones. Tendrán que experimentar esos sufrimientos en los infiernos. Lo vi en los textos.

Incluso si creas las 10 acciones no virtuosas, si creas una acción no virtuosa renacerás en el infierno durante.... No sé si un eón o cien eones. Algo así vi en un texto.

La sangha, cuyo trabajo principal es derrotar a los engaños, son los verdaderos héroes

Por eso, lo que aquí estoy resaltando, es que esos héroes que destacan en las batallas, en realidad no tienen ni idea del sufrimiento increíble que van a experimentar en los reinos inferiores, en el que durante tanto tiempo no van a escuchar ni siquiera una voz humana, entonces aquí ahora hablamos de la sangha.

La sangha son los verdaderos héroes. Tú eres el verdadero héroe como sangha. Porque lo que trae paz en el mundo es subyugar la mente, subyugar los engaños. Lo que proporciona paz a este mundo caótico con tantos problemas, con enfermedades, hambre, guerras, asesinatos, con unas mentes tan descontroladas, con tantos engaños... Entonces, ahora aquí tu principal práctica es subyugar los engaños. Subyugar los engaños es tu práctica principal. Superarlos, ésa es tu práctica principal. El trabajo especial de la sangha es subyugar los engaños.

Lo que trae sufrimiento al mundo, al país, en tu familia, a ti, lo que ha traído sufrimiento en el pasado desde renacimientos sin principio, lo que proporciona sufrimiento ahora y en el futuro es debido a los engaños. Por eso, tu trabajo principal es derrotar a tus enemigos, a los engaños, que eso es lo que te hace sufrir desde renacimientos sin principio en los seis reinos de existencia. A sufrir una y otra vez ahora y en el futuro sin fin por seguir a los engaños, por seguir al pensamiento egocéntrico y a la ignorancia. Por eso, ahora tu trabajo principal es derrotar al enemigo, los engaños.

Y así, de esa forma, te liberas de los reinos inferiores, te liberas del samsara y del nirvana inferior. Y con bodichita logras la iluminación. Y ese pensamiento egocéntrico lo abandonas, y también abandonas la ignorancia, mediante la sabiduría que realiza la vacuidad. Y de esa forma, liberas a los innumerables seres de los océanos del sufrimiento samsárico y los llevas a la iluminación. Así pues, el trabajo principal como sangha es derrotar los engaños. Eso es lo más difícil.

La sangha debe reconocer que al derrotar a los engaños, ellos son los verdaderos héroes

Matar a mucha gente, y por eso que te reconozcan como un héroe a nivel mundano, eso es completamente erróneo. Está completamente equivocado. Porque además te lleva a experimentar sufrimiento en los reinos inferiores durante eones innumerables. Así pues, la sangha, toda la sangha son los verdaderos héroes. No solamente verdadero héroe para ti sino para los innumerables seres a los que puedes ayudar. Eliminando los engaños, subyugando tu mente puedes proporcionar tanta felicidad a los seres conduciéndoles a la iluminación. Por eso eres el héroe real.

Por eso, si eres sangha, eres monje o monja tienes que saberlo, tienes que conocerlo, eres un verdadero héroe. Estás haciendo el trabajo más difícil. Tienes que derrotar los engaños, esos engaños desde tiempo sin principio. Tienes que ser fuerte, derrotarlos con bodichita, con

coraje, con renuncia, con vacuidad, con la devoción al gurú. No se trata de derrotar a esto, lo que tienes que derrotar es a los engaños. Tienes que darte cuenta de eso, reconocerlo. Reconocer que eres un héroe en esa batalla. Tú eres el verdadero héroe real y llevando a cabo la batalla más difícil, subyugar los engaños. Eso es lo que hizo el Buda, por eso pudo luego llevar a la iluminación a innumerables seres en el pasado, ahora en el presente y en el futuro. Pues lo mismo tú también lo puedes hacer todo el tiempo.

Todo, continuamente, cada día, por favor acuérdate. Recuerda que eres un verdadero héroe. El verdadero héroe es la sangha que mantiene los votos. Los laicos también tienen sus votos de laico pero la sangha tiene más votos, por eso son los verdaderos héroes sobre los engaños.

Ok, hoy lo dejamos aquí, continuaré. Tengo todavía más ideas, más consejos que compartir. Mañana seguiremos, veremos por dónde seguir.

Dedicación

Dedicación para generar bodichita

Debido a todos los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí. Los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que la bodichita que aún no ha sido generada pueda serlo y la que ya haya sido pueda incrementarse 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.

Samsara y nirvana carecen de un átomo de existencia inherentemente, mientras que la causa y efecto del surgir dependiente son infalibles. Solicito tus bendiciones para discernir el significado del pensamiento de Nagarjuna, que estos dos son mutuamente complementarios y no contradictorios.

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.

En particular, para aquellos que están enfermos debido al virus, toda la gente, o aquellos que tienen el karma pero todavía no lo han contraído. O para todos aquellos que tienen el virus que se recuperen inmediatamente y nunca renazcan en los reinos inferiores y que todos sus deseos se satisfagan de acuerdo al sagrado dharma y que puedan generar la bodichita y dejen de dañar a los seres, a los innumerables seres de los diferentes universos. Como por ejemplo, pensar tantos peces, pollos, *wow*. Que no suceda eso, que no se les dañe. Y que puedan lograr la iluminación tan rápidamente como sea posible. Rezamos así.

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 los enfermos se recuperen, se puedan ver libres de sus enfermedades y que ninguna enfermedad sin excepción pueda volver a suceder.

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 fallecidos

Y ahora por aquellos que han muerto, especialmente en relación por el virus, tantos en China, en Estados Unidos y otros países, *wow*. Que nunca renazcan en los reinos inferiores, que puedan nacer en tierras puras donde puedan lograr la iluminación, o al menos recibir un perfecto renacimiento humano, encontrar enseñanzas mahayana, encontrar maestros mahayana perfectamente cualificados que revelan el camino inequívoco a la iluminación, y llevando a cabo aquello que complace más la sagrada mente de los amigos virtuosos puedan lograr rápidamente la iluminación.

Por la fuerza del Victorioso Tsongkhapa, actuando como nuestro maestro virtuoso mahayana directo en todas nuestras vidas, que nunca nos separemos ni por un segundo del camino puro admirado por todos los victoriosos.

TSHE RAB KÜN TU GYÄL WA TSONG KHA PÄ

Por la fuerza del Victorioso, Tsong Khapa

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.

Versos dedicados de *La guirnalda preciosa* de Nagarjuna

Que pueda ser objeto de disfrute, sin ningún tipo de resistencia, de obstáculos por siempre. Que pueda ser un objeto de disfrute para los seres como son la tierra, el agua, el fuego, el viento, las medicinas, *gön päi shing*, y la leña los bosques, es decir, en esos lugares solitarios que utilizan la leña de los bosques para calentarse. Medita eso, que pueda ser ese objeto de disfrute para los seres como son la tierra, el agua, fuego, el viento, las medicinas y la leña de los bosques.

Sem chän nam la sog zhin phang. Que pueda considerar a los seres como lo más precioso, de la misma forma que contemplo como lo más precioso mi vida.

Dag la de dag chhe phang shog. Que puedan ellos considerarme como lo más precioso.

En el comentario, se menciona que incluso aunque haya un solo ser en el samsara., aunque yo haya logrado la iluminación, aunque quede solo un ser en el samsara pueda yo permanecer en el samsara para beneficiarles y liberarles del samsara y conducirles a la iluminación.

¡Oh perdón! ¡Me he saltado!. El verso anterior decía que pueda yo llegar a ser el amigo virtuoso de los seres y que estos me aprecien como amigo espiritual y de esa forma pueda yo conducirles a la iluminación.

Y la siguiente reflexión o dedicación es que pueda el karma negativo de todos los seres madurar en mí, *Dag la de dag dig min ching.* Piensa en todos los sufrimientos. Ahora meditamos en los 6 reinos, medita en ello (pausa para meditar).

Toma todo ese sufrimiento y llévalo a tu pensamiento egocéntrico, lo elimina completamente y ese yo al que te aferras y estimas tanto, que estimas como lo más importante lo destruye totalmente. Ese yo real no está ahí, se elimina completamente, no existe.

Entonces, con compasión y amor, bondad amorosa, piensa que los seres ahora tienen felicidad y que puedas conseguir eso por ti mismo solo. Tu propia felicidad, toda tu felicidad hasta la iluminación ofrécela a todos los innumerables seres infernales uno a uno, a los innumerables

espíritus hambrientos, animales, humanos, suras y asuras. Medita en este ofrecer tu felicidad a todos y cada uno de ellos. Así como los resultados de las causas de virtud (pausa para meditar).

Y todos logran la iluminación. Regocíjate.

"Hasta que los seres se vean libres del samsara, incluso aunque yo logre la iluminación, pueda yo permanecer en el samsara para liberarlos".

JI SI SEM CHAN GA ZHIG KYANG

Mientras que haya seres en cualquier lugar,

GANG DU MA DRÖL DE SI DU

que no hayan sido liberados (del samsara),

DE CHHIR LA NA ME PA YI

aunque yo haya logrado la iluminación,

JANG CHHUB THOB KYANG NÄ GYUR CHIG

pueda yo permanecer (en el samsara) para el beneficio de los seres.

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.

Dedicar de la misma forma que todos los budas y bodisatvas del pasado dedicaron

Dedico todas estas virtudes para poder adiestrarme como el venerable Manjushri que conoce la realidad y como Samantabhadra. Dedico mis raíces de virtud con la dedicación alabada por lo mejor por todos los victoriosos de los tres tiempos para tener una buena conducta.

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 por la larga vida de Su Santidad y para que se cumplan todos sus santos deseos

Y ahora la petición y el recordatorio de la bondad, y la petición de larga vida para que todos los deseos de su santidad 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 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!