

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

por Lama Zopa Rimpoché

Vídeo 51: Si te habitúas con el karma negativo, lo repites una y otra vez

Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal

18 Julio 2020

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,
en el Monasterio de Kopan, 18 julio 2020.

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

Pendiente revisión definitiva.

© FPMT Inc., 2020

Video 51: Si te habitúas con el karma negativo, lo repites una y otra vez

Vídeo: [Si te habitúas con el karma negativo, lo repites una y otra vez](#)

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

Los laicos pueden tomar uno, varios o todos los votos de refugio upasika

Vamos a continuar con lo que estuvimos tratando la última vez, que es un tema muy importante, un punto importante. Como estudiantes, para los laicos, hay también diferentes votos, de los votos de liberación de upasika, los votos de laico, o los votos de refugio. El Buda fue realmente, increíblemente bondadoso, dando esta posibilidad de acuerdo a la capacidad de los seres. Aquellos que no podían tomar tooodos los cinco votos de liberación de laico, podían tomar alguno de ellos, o si no, sólo el voto de refugio. El voto de refugio en el que las instrucciones nos dicen de abandonar tres cosas, por tomar refugio en el Buda, Dharma y Sangha, tenemos que abandonar tres conductas y tres conductas a practicar, *gag päi lab ja, drub päi lab ja*. Y también se hablan de las conductas generales que uno ha de mantener por tomar votos en las Tres joyas, las ocho conductas generales, por ejemplo, antes de comer o beber tienes que ofrecer al Buda, Dharma y Sangha. No es que necesites decir la oración como, así de palabra, bla bla bla, como si fuera una grabadora que puedes poner todo el día, y reproducir lo que quiera que hayas grabado.

Ver que incluso los animales pueden ser entrenados, debería inspirarnos a hacerlo mayor que ellos y realizar el Lam.Rim

Incluso los loros pueden cantar. Se trata de tomar el refugio, de ofrecer esto de corazón. Los animales, incluso los tigres, elefantes, animales que pensamos que sería imposible que aprendieran ciertas cosas. Cuando se las adiestra, la gente, por ejemplo en los circos, entonces pueden hacer cosas increíbles, cosas que ni nos imaginábamos. Por ejemplo, no sé si fue en China... no sé. Son cosas, puedes ver cosas increíbles que hacen los animales cuando se les amaestra, incluso hasta los ratones, gatos... si el domador les enseña, pueden hacer exactamente aquello que se les ha amaestrado, enseñado. A la gente en el teatro, o en el circo, pueden actuar exactamente, tal como el domador les ha instruido. Es algo increíble. Cosas que nunca imaginaras que podrían hacer. No, obviamente no estamos hablando del dharma, que es algo que tiene que ver con la mente, sino cosas físicas. Eso significa que los seres humanos que tienen este cerebro humano, pueden aprender el dharma. Y lo pueden aprender de forma muy profunda. Y por tanto pueden lograr la iluminación, pueden verse libres del samsára, pueden lograr la iluminación, entrar en el camino, lograr el shamata, la visión superior, realizar la vacuidad, generar la bodichita. Sí, sí, los humanos podemos lograrlo.

Si incluso los animales pueden aprender a hacer ciertas cosas increíbles, por supuesto, viendo esto tenemos que darnos cuenta del gran potencial que nosotros como humanos tenemos, podemos generar las realizaciones en el Lam.Rim. Cuando vemos todo lo que pueden llegar a hacer los animales, esto tiene que motivarnos y darnos cuenta de que nosotros podemos hacerlo mucho mejor. Lo que los animales pueden hacer, cosas que si se les adiestra, si se les amaestra, si se les enseña, pueden hacer muchas cosas. Pues nosotros tenemos que hacerlo todavía mucho mejor. Y tener una vida diferente, no una vida animal, no estar siempre pendiente de la felicidad de esta vida pensando: ¿Cuándo puedo ser feliz? ¿cuándo puedo ser feliz? ¿cuándo puedo ser feliz?, día y noche. Sin pensar en nada más. Pasarte toda tu vida, meses, años, solamente preocupado por tu propia felicidad. Con tanto miedo, con tanto sufrimiento. Porque así de esa forma no solamente sufres tú, sino que también haces que otros sufran, cuando estás tan preocupado sólo por tu propia felicidad. Y así toda tu vida se malgasta, se acaba, se acaba tu vida, tu preciosa vida humana que la consigues una vez, se acaba. No has encontrado el dharma, y si lo has encontrado no lo has practicado. O has aprendido mucho, pero no lo pones en práctica. Y tu vida se acaba. O tienes un gran conocimiento intelectual pero, adiós, cuando llega la muerte te vas. No has subyugado tu mente, has usado tu mente como si fuera un ordenador en el que almacenar cosas, tanto conocimiento. Pero no lo has puesto en práctica. Y tu vida se va, se va, se va. Wow... tan triste, tan triste.

Ven Paloma: Rimpoché dice que se le ha olvidado el punto en el que estaba.

Pues cuando vemos todo lo que pueden hacer los animales, eso tiene que inducirnos, o persuadirnos, a darnos cuenta que debemos aprender el dharma. Algo que los animales no pueden hacer. Ellos no pueden comprender el significado. Sólo pueden, podemos adiestrarlos en cosas físicas. Los loros pueden recitar palabras pero no comprender el significado. Tiene que ser una inspiración. Sabiendo que tenemos este cerebro humano, como su santidad el Dalai Lama nos recuerda, hay tanto que podemos hacer. Debe inspirarnos a practicar el Dharma, a recorrer y generar realizaciones en el camino. Inspirarnos para liberarnos del samsára y lograr la iluminación para el beneficio de los seres.

Sin darse cuenta de lo valiosa que es su vida humana, la tira a la basura como si fuera papel higiénico usado

Y la vida es muy corta. No vas a vivir mil años, no. Como mucho quizás cien. Incluso eso ya es poco habitual, cien años. Y además, pasa tan rápido. Y cuando llega la muerte, oh, debería haber hecho esto, debería haber hecho aquello, debería haber aprendido el dharma, pasar el tiempo aprendiendo dharma. Y en vez de eso, he estado haciendo cosas motivado por el ego, por el apego. Tantas cosas en el mundo que hacemos por el apego. En vez de aprender y practicar el dharma. O incluso lo aprendes, pero no alcanzas a ponerlo en práctica. No haces retiro, no practicas. Y la vida se acaba, se acaba. Y cuando llega el momento, te ves de frente hacia los reinos inferiores, no has purificado el karma negativo acumulado desde tiempo sin principio. Y así tu vida desperdiciada, distraída por el apego, enfado, celos o envidia, así, toda tu vida trabando para estos. Siendo el esclavo de tus engaños. Y eso

realmente es muy triste, terriblemente triste. Es como usar tu vida, como cuando usas un kleenex o un papel que no tiene apenas valor. Como cuando usas el papel higiénico para limpiar, pipi-caca, pues así, y que luego lo desechas. Pues así utilizas tu vida de esa forma, como si no tuviera valor. No te das cuenta de lo valioso que es esta vida, en lo que todavía la tienes, no, no eres consciente.

He venido hablando de esto, hasta la fecha, he venido hablando de esto continuamente. Porque realmente es algo muy valioso. Vuelvo una y otra vez a este tema. Para que os deis cuenta, muchas veces. Porque aunque, aunque bueno, aunque sepamos, porque necesitamos cambiar nuestra mente. No se trata solamente de tener mucho conocimiento, sino de cambiar nuestra mente y generar realizaciones.

La motivación para escuchar las enseñanzas

En cuanto a la motivación, recordemos. Que no basta con que nosotros nos liberemos de los océanos de sufrimiento samsárico y logremos el estado gozoso de paz para siempre. Con eso no es suficiente. El propósito de nuestra vida humana es liberar a los innumerables seres, no solamente a uno, sino a los innumerables seres poder liberarles de los océanos de sufrimiento samsárico. Eso es por un lado. Y además, poder llevarles a la felicidad inmaculada de la completa cesación de todos los oscurecimientos y completar todas las realizaciones, es decir, llevarles a la iluminación, *sang gyä*, en tibetano, Buda. Conducirles a ese estado de budeidad. Y además hacer esto por nosotros mismos, por nosotros mismo solos. Y para eso necesitamos lograr la onisciencia, el estado de la onisciencia. Y por ello, con esa motivación, vamos a escuchar las enseñanzas. Ok.

Hoy en día, las personas piensan que pierden sus votos raíces solo por tener relaciones sexuales

El otro día estuve hablando sobre los votos de la sangha, pero no solamente la sangha toma votos, por ejemplo, el de no mentir sobre las realizaciones que uno tenga, que ésa sería la peor de las mentiras, mentir respecto a eso, es decir, que tienes realizaciones cuando en realidad no las tienes.

O también el abstenerte de tomar cosas que no te pertenecen, cosas valiosas. No estamos hablando de cosas sin ningún valor. Si no coger lo que no te pertenece y que tenga valor. Y que no te pertenezca. Tomar, apropiarte de lo que no es tuyo, con ese pensamiento de que... o sea, te apropias de algo que no es tuyo y entonces generas ese pensamiento: "Esto es mío, ya lo he conseguido, lo poseo". Entonces, cuando generas ese pensamiento, ahí es cuando ya se completa esa acción de robar. Cuando tu mente ya tiene esa convicción. Posees eso, es una cosa tuya que te pertenece.

Luego, la conducta sexual incorrecta, se habla de diferentes conductas sexuales incorrectas, no solamente que sea a través de diferentes orificios como la boca, ano, y demás. Pues cuando la acción se completa, cuando se logra todo el placer, se completa el placer.

Y no solamente respecto al sexo. Pero en la actualidad, en la mente de la gente hay mucha degeneración. Y la gente no considera ciertas cosas como inadecuadas, por ejemplo, el robar o

totalmente centrados continuamente en el sexo. Independientemente de que tengas o no votos, o sea, solamente la gente no piensa nada más que en el propio placer, el propio beneficio, no piensa en los demás. Independientemente de que se tengan o no se tengan votos.

Al habituarse con el karma negativo, se hace una y otra vez

Algo que sería bueno que recordáramos, es una cita que viene del *Sutra del rey de la concentración*¹:

དེ་མི་དགོ་བ་ཀུན་དུ་སྦྱོང་ལ་གོམས་ཤིང་འདྲིས་པར་བྱས་པས། ཟ࿳ར་ཡང་མི་དགོ་བ་ལ་བརྟེན། མི་དགོ་བ་ལ་སྦྱོང། མི་དགོ་བའི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་ཉིད་དུ་སྐྱེ་སྤེལ་སོ།

DE MI GE WA KÜN DU CHÖ LA GOM ZHING DRI PAR JÄ PÄ / CHHIR YANG MI GE WA
LA TEN / MI GE WA LA CHÖ / MI GE WÄI JE SU JUG PA NYI DU KYE TE ZHE SO

Que, al habituarte y familiarizarte con el hecho de que siempre te dedicas a la no virtud, de nuevo dependerás de la no virtud, te dedicarás a la no virtud y renacerás siguiendo la no virtud.

“Si te involucras en el karma negativo, si realizas el karma negativo, hace que te vayas familiarizando con ese karma negativo continuamente”. Es decir, cuando realizas acciones negativas, te habitúas, te familiarizas con ellas, a realizar una y otra vez estas acciones negativas. Este término está relacionado con la gente, por ejemplo, cuando la persona es muy conocida, creo que dice, o un amigo (no sé bien lo que está diciendo) Lo que quiere resaltar es que el karma negativo, cuando lo realizas, es algo que va saliendo cada vez más fácil, te vas habituando y esto es lo que es conocido por la gente. Pregunta si hay alguna otra palabra, algún otro término para lo de habituarse, familiarizarse.

Es decir, haces que se vuelva un hábito. Es decir, ¿por qué nos salen con tanta facilidad las cosas negativas? Pues porque nos hemos familiarizado con ellas. No hemos controlado nuestra mente, nos hemos familiarizado con estos malos hábitos.

Y así el karma negativo significa, ese karma negativo que hacemos o pensamos, todas las acciones no virtuosas, estamos familiarizados con ellas. Es algo muy cercano, muy familiar. Hay otro término que también lo definirá muy bien, pero que ahora no me sale... es decir, cuando la persona, o sea, como que esa acción negativa con la que te has familiarizado, ésa sería la palabra, se vuelve como muy familiar muy habitual en ti. Ese karma negativo que realizas.

Y así, y una vez te familiarizas, en el futuro seguirás realizando la no virtud, dependiendo de la no virtud. Es decir, cuando ahora actúas de forma negativa, pues eso hace que te vuelvas más dependiente. Y en el futuro vuelvas a llevar a cabo acciones no virtuosas. Una y otra vez. Y ésas son palabras muy importantes, estas reflexiones. Es decir, que te vuelves más dependiente de esas

¹ Lama Zopa Rimpoché luego corrigió la fuente, diciendo que esta cita es en realidad del Sutra de las cien acciones ལས་བརྒྱ་བ།

acciones no virtuosas también en el futuro. ¿Y eso qué quiere decir? Que así tu vida se vuelve más complicada, más difícil. No te permites liberarte del sufrimiento, si no que haces que todavía tu vida sea más difícil. Y así una y otra vez te implicas en la no virtud.

Y la siguiente frase de esta cita (lo está traduciendo literal, yo no tengo ahora la correspondiente traducción en castellano).

Hay aquí una palabra, un término muy importante a conocer, pero que Rimpoché dice que no sabe exactamente la traducción.

Entonces en el futuro, de nuevo, dependerás de la no virtud. Seguirás haciendo acciones no virtuosas. Y así, en tu próxima vida, en tu próximo renacimiento, tendrás esa tendencia a repetir esa misma acción no virtuosa.

Esto lo tenemos que recordar y escribir en nuestro diario. El que cuando realizas una acción negativa, te habitúas y la vuelves a repetir una y otra vez. Porque así es como vamos practicando el dharma, controlando nuestra mente, controlando nuestros engaños.

Practica la higiene de tus emociones controlando tu mente y practicando la bondad amorosa, la compasión, la paciencia y la satisfacción

Su santidad el Dalai Lama hablaba, creo que en una gran conferencia en Londres³, hablaba de que “si uno no practica el buen corazón, si uno no medita en el buen corazón, entonces tu mente no está en paz”. Y entonces el enfado, y así debido al enfado, tu sistema inmune se ve afectado cuando hay mucho enfado. Y entonces no estás protegido, tu vida no está protegida. Y con facilidad aparece la enfermedad, cualquier enfermedad, diabetes, cáncer, es decir, te vuelves vulnerable. Y Rimpoché en vez de vulnerable había dicho venerable. Estaría bien que nos volviéramos venerables, pero no, lo que nos volvemos es vulnerables.

Está preguntando: ¿Venerable que quiere decir exactamente? Pues, le contestan, digno de respeto. Sí, digno de respeto.

Y dice: ¿Por ejemplo? ¿Si en medio de mucha gente pues se te escapa un gas... entonces eso te hace venerable? Hay un dicho tibetano que dice, en el país donde mucha gente tiene bocio, sí, muchos son los que tienen bocio, pues aunque tú lo tengas, pues no pasa nada. Es lo que tienen todos. Pero si no es el caso, cuando los demás no tienen bocio y tú lo tienes, entonces eso se considera feo, desagradable. Es decir, que dependiendo de que la gente lo tenga o no se considera agradable o desagradable. En Solu Khumbu, de hecho hay mucha gente con bocio. Pero en Occidente la gente como que no, no lo considera hermoso y entonces se operan. Se operan y hacen con eso momos. Bueno, es una broma. Momos deliciosos.

³ Festival Glastonbury 2015.

<https://www.dalailama.com/news/2015/his-holiness-the-dalai-lama-at-the-glastonbury-festival>

Entonces, eso hace venerable, la gente con bocio en un país, es decir, estás resaltando. Si todos lo tienen no se considera feo. Pero si solo eres tú el que lo tiene, entonces sí. Bueno, estoy bromeando.

Con el enfado, el enfado, esa mente dura, violenta, es la que consume tu sistema inmune. Y te deja sin protección frente a la enfermedad, es muy fácil enfermar y morir. Como Su Santidad a menudo menciona. Por eso necesitamos meditar. Enfatiza la importancia de la meditación para mantener la mente en paz. La importancia de controlar el enfado, practicar la paciencia, tener una mente satisfecha, amorosa, compasiva. Todo eso es tan importante.

Los laicos pueden tomar uno, varios o todos los votos de refugio upasika

Entonces, los laicos que pueden tomar los cinco votos laicos, o de esos cinco votos laicos pueden tomar uno, dos o cinco, de acuerdo a su capacidad. Por supuesto, pueden tomar más votos si lo desean y son capaces de practicar, de mantenerlos.

Tienes que despertar del sueño de la ignorancia y vencer los engaños

En la FPMT, ¿cuánta sangha hay? ¿cuántos miembros de la sangha?

Ven. Roger: 350 cree. Más o menos.

Eso es por lo que le he dedicado tiempo, en esta ocasión. Le he dedicado tiempo a la sangha en esta ocasión. Es por lo que esta cita de las enseñanzas de Buda, del *Sutra del rey de la concentración*:

Al habituarte y familiarizarte con la no virtud, de nuevo dependerás de la no virtud, te dedicarás a la no virtud y renacerás siguiendo la no virtud.

Son tan importantes. Son pocas palabras, pero muy importantes. Que debes aprender, meditar, acordarte cada día para tu higiene emocional. Para poder derrotar a tu enemigo, los engaños, el karma y los océanos de sufrimiento samsárico que has venido experimentando desde renacimientos sin principio. Porque si no, si siempre sigues tus hábitos negativos, entonces será lo mismo, y tendrás que seguir sufriendo innumerables veces en los océanos de sufrimiento samsárico una y otra vez, en los seis reinos de sufrimiento.

En los reinos inferiores o incluso en los reinos superiores, pero sufriendo. Y cuando madura el karma, de nuevo vuelves a los reinos inferiores. Hasta que el karma acabe. Es decir, mueres, naces, mueres y vuelves a sufrir, a renacer en los reinos inferiores. A sufrir. Por lo tanto, de lo que se trata es de derrotar a aquello que te ha estado dominando desde tiempo sin principio, lo que te ha derrotado, pues ahora eres tú el que lo tiene que derrotar. Ahora, con tu perfecto renacimiento humano, habiendo encontrado el dharma de Buda, ahora que has encontrado las cuatro verdades nobles, puedes desarrollar tu comprensión de la vacuidad, generar la renuncia, la vacuidad... y así cesar la semilla de los engaños, generando la realización de la vacuidad y desarrollando eso, teniendo esa percepción directa de la vacuidad, puedes erradicar completamente la semilla de los engaños. Y por

tanto cortar, frenar todas las causas de sufrimiento y liberarte de toodos los sufrimientos samsáricos que has venido experimentando desde renacimientos sin principio hasta ahora. Increíble. Hasta ahora nunca lo hemos hecho. Tenemos que decidrnos, tenemos que ponernos en marcha. Porque hasta ahora no lo hemos hecho...oooooooo.....Que pena, tenemos que despertar. Despertar de este sueño de la ignorancia.

Gorbachov no. Él era el primer ministro de Rusia, Gorbachov. Pero ¿cómo se llama el primer ministro alemán que fue al Tíbet? Un profesor, un ministro alemán, el primero que lleo al Tíbet, era un nombre parecido a Gorbachov pero no, no era Gorbachov.

Ven. Joan: Gurdjieff⁴.

Bueno, pues esta persona fue a Tíbet y luego enseñó el dharma pero utilizaba la palabra dormir en vez de ignorancia. Unas palabras para que la gente pudiera comprender. Porque cuando tu duermes no sabes lo que está pasando. Entonces esta persona que solía usar este término como sustitución de la ignorancia, ya murió hace mucho tiempo. Pero todavía tiene muchos discípulos en Inglaterra. Gurdjieff creo que es. Mi profesora inglesa, la que me enseñó inglés de pequeño, ya murió hace dos meses. Creo que ella era irlandesa. Ella me enseñó, me ayudó con el inglés durante unos meses, dos meses. Me ayudó con el inglés. Hace un mes o dos... ella era discípula de Gurdjieff. En aquella época no había ninguna organización budista. Yo creo que él fue uno de los primeros que aglutinó un grupo budista en Occidente, en Inglaterra.

Te pones en la prisión del samsara cada vez que sigues el apego

Entonces, la sangha. Lo que el Buda nos dice, por favor, ahora escuchad. Si tú te involucras en karma negativo ahora, cualquier karma negativo que sea, ya sea sexo, si te involucras en eso ahora, completamente alucinado, pensando que eso es verdadera felicidad, verdadero placer, una completa alucinación, tú mismo estás encarcelándote, te estás encarcelando en la prisión del samsára. Tú mismo, siguiendo el apego, tú te estás encarcelando. No hace falta la policía. Tú eres como tu propio policía que te lleva a la cárcel. Tu apego se vuelve el policía que te lleva a la cárcel, a la cárcel del samsara. Así es como tienes que pensar. Tú mismo te estás aprisionando en el samsara. Cada vez que lo realices. Y así hace que tu vida sea tan difícil, una y otra vez. Tu vida tan difícil. Como sofocándote, no puedes, como cuando ya no tienes aliento para ya respirar.

⁴ George Gurdjieff: https://en.wikipedia.org/wiki/George_Gurdjieff

Debido a la costumbre, creas karma negativo aunque sabes que no es bueno

[DE MI GE WA KÜN DU CHÖ LA GOM ZHING DRI PAR JÄ PÄ / CHHIR YANG MI GE WA
LA TEN / MI GE WA LA CHÖ / MI GE WÄI JE SU JUG PA NYI DU KYE TE ZHE SO

Que, al habituarte y familiarizarte con el hecho de que siempre te dedicas a la no virtud, de nuevo dependerás de la no virtud, te dedicarás a la no virtud y renacerás siguiendo la no virtud.

Y por este karma, o sea, hace que continuamente te habitúes, te familiarices a toda no virtud. Hace que te familiarices con la no virtud y se vuelve tan difícil liberarte de eso. Liberarte, lograr la liberación.

Incluso aunque sabes que robar no es bueno, pero automáticamente lo haces. Y esto es debido a que en vidas pasadas te familiarizaste con ello, sabes que no es bueno pero te has familiarizado y te sale habitualmente. O por ejemplo matar. Sabes que no es bueno, que trae sufrimiento. O sea, te has habituado a matar animales, personas. Exactamente igual con el sexo. Te habitúas, sabes que no es bueno, incluso conoces el karma, pero es tan fácil. Y así es como, como una gran roca que cae de las montañas. Que controla, es como, estás totalmente controlado. Por ejemplo, para empujar esa roca hacia arriba es muy difícil. Pero para que caiga hacia abajo es tan fácil. Bueno, pues así, de forma incontrolable sucede. Te involucras en la acción de forma incontrolable porque te has habituado en la no virtud. Te has habituado, y entonces de nuevo en el futuro repites la acción. Sigues ese karma negativo, naces para seguir ese karma negativo.

Recuerda esta cita siempre que estés en peligro de comprometerte en un karma negativo que rompería tus votos

Es tan poderoso, increíblemente poderoso. Esto muestra que todos los problemas de pasado, del presente, todos los del futuro, si sabes, es muy útil recordar esto cuando estás en peligro de involucrarte en esos karmas negativos, de romper los votos. Y despertarte, o sea, despertarte de esa alucinación, de esa alucinación completa. La mente alucinada del apego. Y no seguir el apego. Esa mente alucinada.

(Rimpoché mira su cuaderno) Puede que os interese esto, perdonad. No sé exactamente de qué texto proviene, se me olvidó escribir la fuente, aunque conozco el tema.

Cuando llevas a un animal alrededor de objetos sagrados, también creas muchas causas de iluminación

Conseguir sus reliquias, de este ser santo, tan precioso, que apaciguó los engaños y a través del tantra eliminó los conceptos y visiones ordinarios, teniendo un completo control de chacras, aires, gotas y los elementos externos e internos.

Las hormigas que van tan rápido. No sé cómo logran ir tan rápido las hormigas. Van muy rápido. Y si van, por ejemplo, en mi habitación, dentro que están todos estos objetos sagrados, muchos objetos sagrados, muchas estupas, estatuas. Por ejemplo, si circunvalas esos objetos sagrados, aunque sea una sola vez, *guau*, como hay tantos objetos sagrados, entonces creas tantas causas de iluminación. Por ejemplo, si las hormigas circunvalan esos objetos sagrados. Ellas no lo saben, los animales no lo saben. Pero en realidad si tú ayudas a que lo circunvalen, tú mismo estás beneficiándote, creando tantas causas de iluminación.

Rimpoché hizo conjuntos de muchas fotos de deidades para llevar insectos y animales alrededor

En Singapur, creo que, en una ocasión di 4000 dólares, me parece, para que cada familia tuviera muchos objetos sagrados, como diferentes imágenes de las Veintiuna Taras, los dieciséis arahats, los Treinta y cinco Budas, Lama Chopa, no sé si fue 4000 dólares. Pregunta si hay alguien que se acuerda cuánto costó.

Pero bueno, básicamente, lo que Rimpoché quería es que cada familia tuviera todos estos objetos sagrados, y que los tuvieran, por ejemplo, en la cocina no, en el suelo no, sino en una parte alta, mostrando respeto. Y que si encontraban hormigas o algún animal cuando haces la compra, los pusieran en ese plástico y los circunvalaran en esos objetos sagrados. Porque así tantos objetos sagrados como haya, si los llevamos a circunvalar, están creando todas esas causas de iluminación. Si es una vez, estamos hablando de tantos objetos sagrados y tantas veces que los circunvales. Entonces si hay muchos animales, cucarachas, hormigas, etc. Están creando tantas causas de iluminación, un millón, un billón, dependiendo de tantos objetos sagrados y tantas circunvalaciones. Entonces así ayudamos a que estos animales, cucarachas, o lo que quiera que encuentres, ratones, etc. Estos bondadosos seres maternos. Es una forma muy fácil de ayudarles. Y en los bosques hay innumerables animales. Y en la casa es muy fácil el poder ayudarles. Y de hecho, de paso, ellos te están ayudando a que tú logres la iluminación, creando así causas de iluminación, creando billones de causas de iluminación cuando circunvalan.

Al llevar un insecto alrededor de objetos sagrado, ese insecto se vuelve muy especial

Entonces, en una ocasión, dispuse de todo esto para que cada familia tuviera estos objetos sagrados para así crear esas causas de iluminación. Y estoy seguro que sí que lo practican la mayoría de la gente. Entonces los animales, hay innumerables hormigas fuera que no pueden. Por tanto, esas que encuentras en tu casa, es tan especial. Porque puedes ayudar a crear tantas causas de iluminación, estás dando esa oportunidad. Entre todas las innumerables hormigas u otros animales, les estás brindando esa oportunidad, wow, wow. Entre todas las innumerables hormigas, ésta, tan especial, tan afortunada. Y si lo haces, fuera o en tu casa, si tienes una estupa, como yo que tengo todos estos objetos sagrados y los pongo juntos en una mesa para poder circunvalar. Pues lo mismo tú puedes crear tantas causas de virtud.

Solo por daros un ejemplo. Si tienes una estupa y dentro hay mantras y reliquias. Si tienes una estupa y dentro están los mantras de las reliquias del dharmakaya, de las cuatro reliquias del dharmakaya, si ese mantra está dentro de la estupa, aunque sea sólo uno dentro, si tú lo circunvalas....por una circunvalación eso te ayuda a cesar todos los karmas negativos que te harían renacer en los ocho reinos infernales.

Al rodear objetos sagrados que contienen los cuatro mantras de las reliquias del dharmakaya, no tienes que preocuparte por la muerte

Tan fácil. Tan fácil. ¿Por qué no lo haces si es tan fácil? Poder así purificarlo y no tener que preocuparte ya en absoluto. Tan fácil. No tienes que preocuparte y no tienes que renacer en los reinos inferiores. De esa forma tú te liberas de eso, te vuelves como un conquistador del sufrimiento de la muerte, como el Buda hizo, y como innumerables arahats. Y así, es tan fácil.

Aunque gires sólo una vez, como hay un mantra ahí, el mantra de las reliquias del dharmakaya, entonces renaces en una tierra pura, tan fácilmente. En la Tierra pura de Amitabha, o en la Tierra pura de Chenrezig, el Potala, donde no hay sufrimiento del sufrimiento. En las tierras puras no hay sufrimiento del sufrimiento de renacer, enfermar, morir, envejecer. No está el sufrimiento de los agregados, no está el sufrimiento de tener que separarte de lo que te agrada. Todos esos sufrimientos no están presentes. Tienes que saberlo. Es decir, para siempre te liberas de esos sufrimientos. No es que luego tengas que volver a experimentar esos sufrimientos, no. Ya para siempre te liberas de esos sufrimientos. Y tampoco está el sufrimiento del cambio. En las tierras puras, si naces ahí, tampoco está el sufrimiento del cambio. No hay sufrimiento del cambio en las tierras puras. Y el tercer tipo de sufrimiento, el sufrimiento compuesto que todo lo impregna, también te ves libre del mismo en esas tierras puras.

Los seres vivos y los lugares de una tierra pura no tienen verdaderos sufrimientos

Como en la oración de Jetsun Chokyi Gyaltsen, el autor de Sera Jey, que escribió los cinco grandes temas o textos de debate.

Que quizás, es decir, eso se menciona en una oración compuesta por Jetsun Chokyi Gyaltsen. Igual en su momento lo abordamos.

En el *Abhisamayalamkarika*, da una introducción al camino, algo para debatir.

[སྐབས་དང་པོའི་སྤྱི་དོན་རྩོམ་མཚོ་ལས། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱུག་བདེན་མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ཀུན་བཟུངས་ལས། ཡོངས་སུ་དག་པའི་
འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་དག་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་བདེན་པ་མ་ཡིན་པར་ཡོངས་སུ་བཟླ་བར་བྱའོ། །དེ་དག་ནི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་
པས་བསྐྱེད་པ་མ་ཡིན། ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་གྱི་སྣོན་ལམ་དང་དག་པའི་ཚ་བའི་སྣོན་ལས་བྱུང་
བ་དག་གོ། །ཞེས་དག་པའི་ཞིང་གི་སྣོན་བརྒྱུད་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བདེན་མ་ཡིན་པར་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

KAB DANG PÖI CHI DÖN RÖL TSHO LÄ /

Significado general del primer capítulo Ocean of Sport dice:]

DE WA CHÄN DU DUG DEN ME PÄI CHHIR TE / KÜN TÛ LÄ / YONG SU DAG PÄI JIG TEN
GYI KHAM DI DAG NI DUG NGÄL GYI DEN PA MA YIN PAR YONG SU TA WAR JA'O / DE
DAG NI LÄ DANG NYÖN MONG PÄ KYE PA MA YIN / LÄ DANG NYÖN MONG PÄI WANG
GI JUNG WA MA YIN GYI MÖN LAM DANG GE WÄI TSA WÄI TOB LÄ JUNG WA DAG GO /
SHE DAG PÄI ZHING GI NÖ CHÜ THAM CHÄ DUG DEN MA YIN PAR SUNG PÄI CHHIR

En una tierra pura, no hay verdaderos sufrimientos. El Compendio del conocimiento manifiesto de Asanga⁵ dice: “Estos mundos completamente puros no se consideran verdaderos sufrimientos. No son causados por el karma y los engaños. No surgen por el poder del karma y los engaños, sino que surgen por el poder de las oraciones y las raíces del mérito. Por lo tanto, tanto los seres vivos como los lugares de tierras puras no son verdaderos sufrimientos.

Kab dang pöi chi dön röl tsho lä / de wa chän du, “En la Tierra pura no se experimenta la verdad del sufrimiento”, dug den me päi chhir, de wa chän du dug den me päi chhir, no se experimenta la verdad del sufrimiento. El sufrimiento que viene de la ignorancia, la existencia que viene de la ignorancia. Y aquí se refiere, menciona otro texto, Kün tû lä, creo que debe ser el del Sanghata Sutra (no sé). Yong su dag päi jig ten gyi kham di dag ni dug ngäl gyi den pa ma yin par yong su ta war ja'o. Completamente puro, ese mundo, la naturaleza de ese mundo no es la del sufrimiento porque no es causado por el karma y los engaños. No es causado por el karma y los engaños. Es debido al poder de la oración. Oración y raíces de méritos. Por tanto, todos los seres y el lugar en una tierra pura no son verdad de sufrimiento. Ni los seres ni el lugar. Eso es lo que tienes que saber, lo que es esa Tierra pura. Tan importante.

Ahora entiendes por qué el dibujo de la rueda de la vida tiene una tierra pura, la razón por la que hay una tierra pura. El Buda dijo, habló de las cuatro verdades nobles, la verdad del sufrimiento, del origen, cesación y camino. Y hay como varios versos hablando de esto y no se habla de la Tierra pura. Está hablando que en las ruedas de la vida, hay muchas ruedas de la vida que vienen, esas representaciones que vienen de Nepal, sí que introducen una tierra pura. Pero la mayoría de las representaciones de la rueda de la vida no hay una tierra pura. La mayoría de los lamas no aconsejan a los artistas que dibujen una tierra pura en esas representaciones. Porque esas ruedas de la vida, normalmente las dibujan de acuerdo a las instrucciones que le dan los maestros.

Entonces, básicamente, como Lama Tsongkhapa hablaba, incluso aunque hay muchas tierras puras, por ejemplo, en la tierra pura de Vajrayogini, si renaces ahí, definitivamente logras la iluminación. Por eso Lama Tsongkhapa se esforzó en la Tierra pura de Amitabha. ¿Por qué? Porque los seres ordinarios

⁵ མངོན་པ་གཏུན་བཏུས་ Skt. *Abhidharmasamuccaya*.

pueden fácilmente, muy fácilmente crear las causas para renacer en la Tierra pura de Amitabha. Eso es por lo que lo enfatizó.

Bueno ya hay que ir dejándolo.

Se está acabando la batería de la cámara. Entonces, bueno continuaré mañana. Quería decir algo sobre la sangha y de la FPMT que es muy importante explicarlo. Pero lo haré mañana. Porque si me retraso mucho desaparece de mi mente.

Dedicaciones

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 pueda ser generada en nuestra mente y en la mente de todos los seres. Y la que haya sido generada pueda aumentar 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 realizar la vacuidad

Entonces para realizar la vacuidad y el surgir dependiente.

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

Ahora dedicamos por tantos que han fallecido, especialmente debido al virus. Que es algo que está continuando, cada vez más. No solamente en Nepal, sino en todo el mundo. Recitamos la oración del *Bodisatvacharyavatara* para la enfermedad, para que se elimine, se extinga la enfermedad. Tanto la del coronavirus como cualquier enfermedad, cualquier enfermedad que exista que pueda ser, puedan todos verse libres de esa enfermedad y que no vuelvan a aparecer nunca más las enfermedades. Que los seres nunca experimenten ya las enfermedades.

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

Entonces también por aquellos que han fallecido, especialmente por el virus. Que nunca nunca renazcan en los reinos inferiores. Que puedan renacer en tierras puras donde logren la iluminación. O al menos recibir perfecto renacimiento humano, encontrar maestros Mahayana, y las enseñanzas Mahayanas. El maestro Mahayana que revela el camino inequívoco a la iluminación y llevando a cabo aquello que complace más al amigo espiritual, puedan lograr la iluminación cuanto antes.

Entonces, eso es lo que hemos de rezar si tu padre, tu madre mueren, o tu hermana, o tu hermano, o tu enemigo muere. Si puedes rezar por tu enemigo, wow, ése que ha sido realmente tan bondadoso, ésa es la mejor práctica, rezar por ellos, estimar al enemigo como lo que más, porque te lleva a la iluminación, es tu maestro de paciencia, tu maestro particular de paciencia, como ya lo mencioné el otro día, hace tiempo. Es gracias al enemigo el que te proporciona la iluminación, el que te proporciona todas esas cualidades innumerables de la omnisciencia, de la budeidad del sagrado cuerpo, palabra y mente. Entonces, si puedes rezar por el enemigo, wow, eso es genial. Porque, especialmente para poder generar compasión, especialmente si generas compasión y así en la oración para poder seguir el camino, los pasos de Buda. Tú le ayudas, por ejemplo, tú ayudas pero como respuesta recibes daño. Bueno pues cuando suceda así, especialmente para ellos, todavía una compasión más intensa. Y ésa es la mejor práctica de dharma.

Así para cualquiera que quieras rezar, reza de esta forma. Para aquellos que hayan fallecido. Había una mujer que era la principal benefactora del centro Aryatara en Alemania, budista ya durante diez años, y de repente su padre murió. Y ella estaba desolada, no sabía qué hacer. Estábamos en el retiro

en Francia, en el retiro Kadampa. Y estuve como tres días ayudándole, dando instrucciones. Ella estaba allí. Durante ese retiro, debido a esto, estuve cerca de tres días hablando sobre cómo ayudar a los moribundos. Y sobre esa base luego se ha hecho un libro, el libro *Cómo disfrutar de la muerte*. En inglés está publicado. Y en español espero que pronto.

Entonces, por favor, leerlo, leer este libro *Cómo disfrutar de la muerte*, cómo aprovechar la muerte. Escribí una oración corta, porque cuando estás con mucha gente, tienes que hacer una oración. Compuse una, ahora no me acuerdo. Una oración para la gente, para los que aún no han fallecido (creo que dice). Bueno pues también dediquemos.

Versículos de dedicación de *La Guirnalda Preciosa* de Nagarjuna

“Que pueda ser un objeto de disfrute para los seres, sin ningún tipo de resistencia o de obstáculo. Que puedan disfrutar plenamente de mí, usado por ellos como lo son la tierra, el agua, el fuego, el viento, las medicinas, la leña en los bosques”. Al menos esta oración, que así podamos crear el karma para ser como los bodisatvas, como practican los bodisatvas y que luego llegan a ser budas y completar el camino.

“Y que pueda considerar a los seres como lo más querido, más queridos que a mi propia vida”.

“Que puedan los seres considerarme lo más precioso”, aquí a lo que se está refiriendo es que yo pueda llegar a ser el amigo virtuoso de los seres y por tanto, los seres me aprecien como ese amigo virtuoso para que pueda beneficiarles a lograr la felicidad última, la felicidad inmaculada de la iluminación. Que puedan obtener esa felicidad. Rezar de esta forma. O sea, tu principal deseo es que los seres logren la felicidad, no que tú seas su gurú y así recibas, estés apegado a ese rol, o a la felicidad del respeto que recibes. No, sino de lo que se trata es que puedan los seres, generando esa devoción, ese respeto hacia ti, tú puedas guiarles a la iluminación, ser su amigo espiritual.

“Y que el sufrimiento de los seres pueda madurar en mí”.

Medita en ello, que todo el sufrimiento de los seres madure en mí. Piensa, por ejemplo, en el sufrimiento de los seres infernales. (Pausa para meditación)

“Y que toda mi virtud madure en ellos”, en los innumerables seres. Medita en ello. Toda la felicidad hasta la iluminación, que toda esa felicidad madure en todos y cada uno de los seres de los seis reinos, empezando por los de los reinos infernales. (Pausa para meditación).

Ven Paloma: Bueno dedicamos para la generación de la bodichita, el logro de la iluminación y para la larga vida de todos nuestros maestros. El vídeo se ha cortado un poquito antes de acabar las dedicaciones.

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

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

Entonces rezamos para que Su Santidad, recordando la bondad, tenga una larga vida y para que todos los santos deseos tengan éxito.

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

TONG NYI NYING JE ZUNG DU JUG PÄI LAM
Eres el protector de la Tierra de las nieves, de las enseñanzas y de los seres errantes
CHHE CHHER SÄL DZÄ GANG CHÄN TÄN DRÖI GÖN
Elucidas perfectamente el camino que une la vacuidad compasión.
CHHAG NA PÄ MO TÄN DZIN GYA TSHO LA
Sostenedor el Loto, Tenzin Gyatso,
SÖL WA DEB SO ZHE DÖN LHÜN DRUB SHOG
Suplico que todos tus santos 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!