

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

*por Lama Zopa Rimpoché*

*Vídeo 52: El apego hace que arruines tu preciosa vida humana*

*Monasterio de Kopan, Katmandú, Nepal*

*20 de julio de 2020*

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,  
en el Monasterio de Kopan, 20 de julio de 2020 y revisado parcialmente con la  
grabación.

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

Octubre de 2020

*Pendiente revisión definitiva.*

**© FPMT Inc., 2020**

## Vídeo 52: El apego hace que arruines tu preciosa vida humana

### Rimpoché lee las citas que ha escrito sobre algunos peluches



*(Leyendo lo que está escrito en uno de los peluches)*

Antes de empezar quiero anunciar algo: «Tengo la satisfacción más grande del mundo. ¿Quieres un poco?»

*(Leyendo lo que está escrito en otro de los peluches)* Y este

otro. Aquí dice: «Incluso aunque no tengo un ojo físico, aún así puedo ver todos los fenómenos del pasado, presente y futuro directamente».



*(Cogiendo otro peluche)* Y éste, éste creo que ya lo leído en otra ocasión. ¿Lo he leído ya? Bueno, vamos a leer lo que dice aquí:

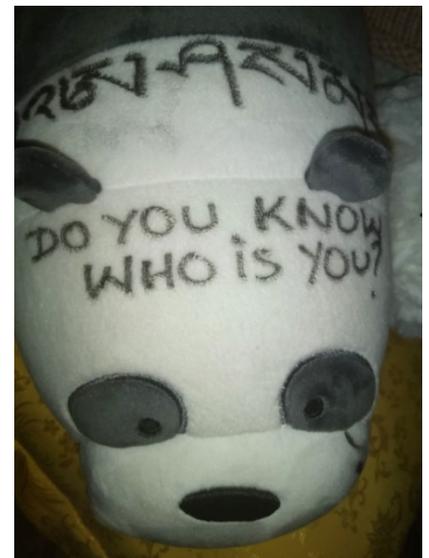


*(Leyendo lo que está escrito en otro de los peluches)* «Ya que los seres no me aman, eso es por lo que ahora para mí son lo más importante».

Aquí todavía tengo que poner algo más... No he terminado de escribir aquí.

*(Leyendo lo que está escrito en otro de los peluches)* Y aquí 'A A SHA SA MA HA, éste es el mantra de las seis sílabas de clarividencia. Es

increíblemente poderoso porque por ver este mantra, a los quince días, todos los karmas negativos del pasado se purifican. En Solu Khumbu, este mantra está esculpido en las rocas, por todas partes. No en todas las piedras pero en las piedras del camino por donde pasa la gente, es muy común ver este mantra esculpido en las piedras. Es muy bueno para tener en casa, en las habitaciones o en las paredes o fuera de la casa para que cuando la gente entre lo vea y se purifique todo su karma negativo acumulado en el pasado. Es muy, muy importante.



Y aquí dice: «¿Tú sabes quién eres tú?» Dice: «¿Tú sabes quién eres tú?»

Bueno.

## **En el lo.jong utilizas tu infelicidad para la felicidad de cada uno de los seres**

La motivación.

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

Las enseñanzas que estoy dando es sobre lo.jong, transformación de pensamiento. Pero la base del lo.jong, estas enseñanzas no son solamente para aplicar cuando estamos sufriendo o cuando tenemos problemas. Lo que hacemos entonces es utilizar toda esa adversidad en el camino a la iluminación, para la felicidad de los seres. Es decir, utilizar esas circunstancias difíciles, sufrimiento y demás, saber utilizarlas para proporcionar felicidad a los seres, beneficiar a los seres Y cuando hablamos de beneficiar a los seres no solo hablamos de nuestros familiares y amigos sino de cada uno de los seres infernales, cada uno de los espíritus hambrientos que no pueden encontrar bebida ni comida durante miles de años, *Bah, bah, bah*. También para todos y cada uno de los animales, cada una de las hormigas, imagínate cuantos miles de hormigas hay.

## **Cuando un mosquito zumba a tu alrededor o alguien te hace daño, puedes ver si realmente estás practicando dharma o no**

Y es también para cada mosquito. También ellos buscan felicidad. La madre mosquito necesita sangre para poner sus huevos. Pero oímos el ruido de los mosquitos, *buzzzzz*, y te enfadas. Pues entonces puedes generar compasión y observar tu mente. Ese es un buen momento para analizar tu nivel de práctica del dharma, cuando escuchas el sonido de los mosquitos. Puede ser muy interesante. *Ha-ha*. De forma similar cuando alguien te regaña o muestra enfado contigo o te mira de una forma no respetuosa, o cuando por ejemplo ofreces agua o una taza de té a alguien y la persona no te responde con amabilidad, ¿cómo reaccionas? Es muy interesante. Porque ahí puedes darte cuenta de si estás practicando dharma o no.

¿Cuántos mantras recitas?, ¿cuántas oraciones?, ¿cuántos retiros has hecho?, pues en esos momentos puedes ver lo que sucede en tu mente, puedes ver si en tu mente hay enfado o compasión, si eres capaz de generar paciencia o perdón o si estás practicando compasión. Si eres capaz de sentir esa bondad con ese mosquito que hace ese ruidito o con esa gente. Normalmente la gente se enfada en cuanto oye el mosquito y le da un manotazo, lo mata. Bueno, pues son buenos momentos para saber qué nivel de dharma estamos teniendo, qué tanto puedes dedicarte para los seres.

Es muy claro, en esos momentos puedes ver con claridad qué está pasando en tu mente, puedes ver si realmente estás o no practicando el dharma, Es el buen momento para verlo, cuando alguien está enfadado contigo, abusa de ti, te trata mal, te menosprecia, etc. Ése es el verdadero momento para saber si estás o no practicando el dharma.

### **Necesitas realizar la perfección de la paciencia para alcanzar la iluminación**

Como decía también Serlingpa, el gurú de Lama Atisha, de quien recibió todas las enseñanzas de la bodichita. Cuando oía al gurú se levantaba y le salían lágrimas por la devoción absoluta que tenía. Él decía:

བར་ཚད་དགེ་ལྷོར་བསྐྱེད་མ་ཡིན། །

BAR CHÄ GE JOR KÜL MA YIN

**Los obstáculos te están persuadiendo de practicar la virtud.<sup>1</sup>**

Los obstáculos, todas las cosas desfavorables para la gente común, los obstáculos, las cosas que no deseamos, las que nos disgustan, todas ellas nos están persuadiendo, son como un consejo para practicar la virtud. Nos persuaden para que practiquemos la virtud. Es lo que dijo Lama Serlingpa.

Y el gueshe kadampa Kharag Gomchung dijo en los *Setenta y dos consejos*:

ཉེན་ངན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན། །

KYEN NGÄN GE WÄI SHE NYEN YIN

**Las malas condiciones son tus amigos virtuosos.<sup>2</sup>**

Las condiciones adversas son tus amigos espirituales, es decir, toda esa gente que está enfadada contigo es tu maestro de paciencia. Eso quiere decir... El Buda nos enseñó sobre la importancia del maestro espiritual, pues para practicar paciencia necesitamos a alguien con quien practicarla. Porque son seis las perfecciones y entre ellas está la paciencia que la necesitamos para liberar a los innumerables seres de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarlos a la felicidad inmaculada de la budeidad. Para eso necesitamos practicar la paramita o perfección de la paciencia.

### **Solo la persona a la que llamas enemigo puede hacer que practiques la paramita de la paciencia**

Y eso significa que tienes que practicarla con alguien. Por ejemplo, tus amigos no se enfadan contigo, los desconocidos tampoco se enfadan contigo. Soooooo esa persona a la que llamas enemigo es con la surge el enfado, por lo tanto es con la única con la que puedes en verdad practicar la paciencia, las enseñanzas que has recibido. Esa persona que hace que surja tu enfado, es gracias a esa persona que tú puedes practicar la paramita de la paciencia, por lo tanto esa persona a la que tú llamas el enemigo te está dando la iluminación, esas innumerables cualidades del sagrado cuerpo, palabra y mente, y todo el camino.

---

<sup>1</sup> Lama Zopa Rimpoché no dice en realidad la frase en tibetano, sin embargo la frase tibetana incluida aquí se corresponde con la traducción de Rimpoché. Esta línea (verso 7b) en realidad viene después de la siguiente línea en los *Setenta y dos consejos* de Gueshe Kadampa Kharag Gomchung. Tib. ang yig bdun cu rtsa gnyis pa.

<sup>2</sup> Lama Zopa Rimpoché no recita la frase en tibetano, pero la ha citado antes (Bendigo 2018). Es el verso 7a de los *Setenta y dos consejos* de Gueshe Kadampa Kharag Gomchung.

Un bodisatva ordinario, un arya bodisatva, tiene increíbles cualidades, los bodisatvas a partir del 8º bhumi son como buda para nosotros, para nosotros, seres ordinarios. Son increíbles las cualidades que tienen ya los bodisatvas en esos estados. Pueden emanar innumerables sagrados cuerpos para beneficiar a los seres. A partir del 8ª bhumi, el 9º y 10º pueden hacer emanaciones, ofrecimientos a los budas, postrarse ante ellos... Es mucha la capacidad de esos seres que están en esos niveles. *Wow, wow, wow*. Para nosotros, aunque sean todavía bodisatvas, es como si fueran budas.

Bueno, sobre la paciencia. Todas esas cualidades las hemos recibido de ese a quien llamamos enemigo, por lo tanto, su bondad es infinita como el espacio. Su bondad es ilimitada. Recuérdalo, tienes que sentirlo. Porque, por ejemplo, alguien te da mil dólares, pues todavía es más bondadosa la persona a la que llamas enemigo. Tienes que sentir esa bondad en tu corazón. No solamente pensar que es bueno o amable, no. Tienes que saber que eso es verdaderamente así. Descubrirlo.

### **Si no quieres renacer en el infierno, tienes que tener cuidado con no enfadarte**

En el *Bodisatvacharyavatara* (v. 6.73) se explica:

[ད་ལྟོ་ལྟོ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ཙམ་ལའང་། །  
བདག་གིས་བཟོད་པར་མི་བྱས་ན། །  
དེས་ན་དམྱུལ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ། །  
ཁོ་བ་ཅི་ལྟེ་བསྐྱོག་མི་བྱེད། །

DA TÄI DUG NGÄL DI TSAM LANG  
DAG GI ZÖ PAR MI NÜ NA  
DE NA NYÄL WÄI DUG NGÄL GYU  
THRO WA CHI TE DOG MI JE

**Si no soy capaz de soportar  
ni siquiera los sufrimientos del presente,  
¿por qué no controlo el enfado  
que será la causa del sufrimiento infernal?**<sup>3</sup>

El significado del verso es: si te enfadas con esa situación presente que puede ser muy pequeña, si te enfadas con eso que perturba tu mente, ¿por qué no frenas el enfado que es la causa de renacer en los infiernos? Usa esa lógica, es lo que este gran bodisatva nos dice. ¿Por qué no frenas el enfado que es la causa del infierno donde vas a estar sufriendo durante eones? Aaah ¿Lo ves ahora?

*Ha-ha*. En una ocasión escribí una carta muy larga. ¿Cuántas páginas?

Ven. Tsenla: ¿Cuántas páginas?

---

<sup>3</sup> El Lama Zopa Rimpoché no citó la cita real aquí, pero la citó y la tradujo en Consejos para el coronavirus, video 27, Monasterio de Kopan, mayo de 2020.

Ven. Tenzin: Treinta o cuarenta.

Rimpoché: hablaba sobre las desventajas de la ignorancia, la actitud egocéntrica, etc. Fue para el Root Institute en Bodhgaya y hablaba sobre la importancia de la motivación y cortar con la ignorancia, la actitud egocéntrica y demás. Y es muy importante porque, si no quieres renacer en los infiernos, entonces tienes que cortar con la causa: el enfado. Porque si te enfadas por pequeñas cosas vas a sufrir mucho. Entonces, frena el enfado porque es la causa para esos grandes sufrimientos de los infiernos. Y éste es un método para cultivar la paciencia. Es increíble. Es muy lógico.

### **Recordar que la gente comete errores por ignorancia te da la oportunidad de generar compasión por ellos**

Chandrakirti, de Nalanda, Chandrakirti mencionó también [en su *Comentario sobre las cuatrocientas estrofas de Aryadeva*]. No recuerdo exactamente las palabras. Dice algo así:

[འདི་འདིར་སེམས་ཅན་སྐྱོན་མིན་གྱི། །

འདི་ནི་ཉོན་མོངས་རྣམས་སྐྱོན་ཞེས། །

DI DIR SEM CHÄN KYÖN MIN GYI

DI NI NYÖN MONG NAM KYÖN ZHE

**No es el error de los seres,  
es el error de los engaños.]<sup>4</sup>**

Es decir, los errores son de los engaños, no de la persona. Por ejemplo, si alguien se ha quejado mucho de ti, bueno, está bien, piensa «es por su ignorancia». Si no te das cuenta piensas que esa persona es terrible, muy negativa. Pero no, es error de la ignorancia. Es debido a que esa persona tiene ignorancia. Cuando lo piensas, cuando te das cuenta de que la persona está bajo el control de la ignorancia, que no tiene absoluta libertad, entonces eso hace que surja la compasión en vez del enfado. De esa forma tienes la oportunidad de practicar la compasión y no enfadarte. Cuando te das cuenta de que está bajo el control de la ignorancia, haces que surja la compasión y no el enfado. Y así, ésa es la forma en la que podemos traer paz al mundo. Eso nos va a ayudar. Eso es lo que va a traer paz en el mundo. Si quieres paz en el mundo tienes que practicar de esta forma. Eso es lo que puedes hacer. Porque sí, decimos mucho «paz mundial, paz mundial», pero son solo palabras. Por ejemplo, estás en una reunión por la paz en el mundo, pero sin embargo no acabas de practicar esa paz en ti y cualquier cosa que surja que no te guste, algo pequeño que te desagrade y enseguida te enfadas. Pues de lo que se trata es de transformar esa mente, que es lo que dijo el gran Chandrakirti y también Shantideva. *Wow*. Es tan valioso, tan importante.

---

<sup>4</sup> El Lama Zopa Rimpoché ya citó este verso en Consejos sobre coronavirus, video 34, Monasterio de Kopan, mayo de 2020.

Esa fue mi experiencia, eso que Chandrakirti dijo, lo escribí en mis notas. pero ya no me acuerdo exactamente, pero bueno, si tenemos ese pensamiento entonces no te enfadas porque te das cuentas de que en realidad es el error de la ignorancia, es debido a la ignorancia que tiene la persona y es una gran oportunidad para practicar la compasión.

### **En el lo.jong dedicas tu felicidad a los seres**

Entonces, aunque experimentes felicidad, dedica esa felicidad para los seres. Utiliza esa felicidad en el camino hacia la iluminación, para que los seres se iluminen. *Bah, bah, bah.*

### **Dedica cualquier felicidad que experimentes a los seres**

Bien, creo que ya lo mencioné antes, Panchen Shakya Shri, un gran lama del Tíbet, dijo:

མྱི་ན་བདེ་བ་ཚོགས་སུ་བསྒྲོ།  
ཕན་བདེས་ནམ་མཁའ་གང་བར་ཤོག།  
ལྷག་ན་ཀུན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལྷང་།།  
ལྷག་བསྐྱེད་རྒྱ་མཚོ་སྐྱེས་བར་ཤོག།

KYI NA DE WA TSHOG SU NGO  
PHÄN DE NAM KHA GANG WA SHOG  
DUG NA KÜN GYI DUG NGÄL LANG  
DUG NGÄL GYA TSHO KEM PAR SHOG

**Si estás feliz, dedica tu felicidad para acumular méritos:**

**«puedan los seres recibir cielos de paz y felicidad.»**

**Y si estás sufriendo, toma el sufrimiento de todos los seres:**

**«puedan los océanos de sufrimiento secarse.»**

Es decir, cuando eres feliz, dedica tu felicidad para los innumerables seres de los diferentes reinos de existencia, para todos y cada uno de ellos, ofrece cualquier placer que estés experimentando. Dedicar tus buenas experiencias para los demás. De esta forma acumulas méritos infinitos como el espacio, o más todavía.

*Kyi na de wa tshog su ngo*, eso quiere decir que lo estás dedicando para todos y cada uno de los seres no solamente para aquellos que aprecias sino que incluyes a todos. Al enemigo, amigo, extraño. Todos los seres están incluidos. *Phän de nam kha gang wa shog*. Significa que así cada uno de los seres recibe paz y felicidad infinita como el espacio. Increíble.

### **Tomar el sufrimiento de los demás sobre ti cuando tú estás sufriendo es como transformar excrementos en oro**

Y si estás sufriendo, experimentando problemas, toma todo el sufrimiento de los seres sobre ti. Y no como una carga, no, sino como algo que te embellece, como un ornamento. No importa lo pesados

que sean los ornamentos, tú los disfrutas. Pues así imaginas que tomas todo el sufrimiento de cada uno de los seres y piensas: «Puedan todos los océanos de sufrimiento de cada uno de los seres secarse, extinguirse».

Es la práctica del *tonglen*. Y así, si tienes cáncer, si el doctor te dice que tienes esa enfermedad incurable, tu vida se vuelve increíblemente beneficiosa, significativa, dedicándola así para los demás, para lograr la iluminación. Porque si no, usas tu vida como algo sin valor, como papel higiénico que luego tiras. Pero no, de esta forma, con esa actitud que he mencionado, cambia completamente, es causa de iluminación. Usas tu vida para liberar a los seres de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarlos a la iluminación, *wow, wow*, es como transformar los excrementos en oro, en diamantes... solo felicidad.

### Si cuidas a los seres, no hay espacio en tu corazón para la depresión

Si realmente piensas en los beneficios de la bodichita, como dijo Nagarjuna en *La guirnalda preciosa* (v.483), después de la práctica del *tonglen* y después de la dedicación menciona:

[ས་དང་ཆུ་དང་མེ་དང་རླུང་། །  
སྣོན་དང་དགོན་པའི་ཤིང་བཞིན་དུ། །  
རྟུག་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །  
རང་དགར་དགག་མེད་སྤྱད་བྱར་ཤོག །

SA DANG CHHU DANG ME DANG LUNG  
MÄN DANG GÖN PÄI SHING ZHIN DU  
TAG TU SEM CHÄN THAM CHÄ KYI  
RANG GAR GAG ME CHÄ JAR SHOG  
**Como la tierra, el agua, el fuego y el viento,  
las medicinas y la leña de los bosques,  
puedan los seres disfrutar de mi existencia  
de acuerdo a sus deseos y sin resistencia.**

Y luego vienen unos versos sobre la práctica del *tonglen*:

SEM CHÄN NAM LA SOG ZHIN PHANG  
DAG LA DE DAG CHHE PHANG SHOG  
DAG LA DE DAG DIG MIN CHING  
DAG GE MA LÜ DER MIN SHOG  
**Pueda considerar a los seres preciosos como mi propia vida  
puedan los seres considerarme un amigo virtuoso.  
Que todo su karma negativo madure en mí,  
y que toda mi virtud madure en ellos.**

Cuando recitas estas oraciones, acumulas muchísimos méritos. Tienes que ser consciente de los beneficios de estas reflexiones y de estas oraciones. Porque los seres son innumerables, por lo tanto, cuando dedicas por todos ellos, estás acumulando méritos infinitos como el espacio y eso hace que tu vida sea increíblemente feliz, increíblemente feliz. Y no hay espacio en tu mente para la depresión, no hay espacio en tu mente, ni en tu cerebro.

No sé si es corazón o cerebro. En Occidente es cerebro. Todo es cerebro, cerebro, esta cosa física. Pero bueno, no hay espacio en el corazón. Como digo a veces, el enfado no surge del cerebro, sino del corazón, la compasión no surge del cerebro, sino del corazón, la paciencia no surge del cerebro, sino del corazón, el pensamiento egocéntrico también surge del corazón, no del cerebro. No hablo de ese corazón que palpita.

No hay espacio para la depresión en absoluto y tu vida es taaaaaan feliz día y noche, continuamente puedes disfrutar. Cuando caminas, paseas por la playa, comes, etc. No es necesario que estés todo el rato en la gompa meditando, puedes estar tumbado. De hecho, aunque estés en la cárcel puedes pensar de esta forma. Es algo increíble. Así tu vida se acerca tanto a la iluminación y se libera del samsara. Y así no estás en una prisión, no te sientes encarcelado y tienes esa oportunidad increíble de crear causa de felicidad.

Conocer el dharma es tan importante, tan útil.

### **La motivación para escuchar las enseñanzas**

Entonces, la motivación: «El propósito de mi vida no es solo lograr yo la liberación última, la liberación del samsara. No es solo para eso. Sino para beneficiar a los demás, liberar a los innumerables seres del océano de sufrimiento samsárico y llevarles a la budeidad, la completa cesación de los oscurecimientos burdos y sutiles y completar todas las realizaciones, el estado de *sang gyä*.» Y para ello no puedo tener esta ignorancia, necesito una mente completamente iluminada, omnisciente, con un poder perfecto, compasión, para poder ayudar a todos los seres, incluso al insecto más minúsculo, tenga cuerpo físico o no, a cada uno de ellos. Por eso necesitamos alcanzar la iluminación. Y por eso voy a escuchar estas enseñanzas.

### **Por haberte habituado a la no virtud, lo haces una y otra vez**

Vamos a seguir por donde lo dejamos la otra vez. Mencioné una cita del *Sutra del rey de la concentración*.<sup>5</sup> El Buda dijo:

དེ་མི་དགོ་བ་ཀུན་དུ་སྦྱོང་ལ་གོ་མས་ཤིང་འདྲིས་པར་བྱས་པས། སྤྱིར་ཡང་མི་དགོ་བ་ལ་བརྟེན། མི་དགོ་བ་ལ་སྦྱོང། མི་དགོ་  
བའི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་ཉིད་དུ་སྐྱེ་ལྷེ་ཞེས་སོ།

<sup>5</sup> Lama Zopa Rimpoché corrigió más tarde la fuente, diciendo que esta cita es en realidad del *Sutra de las cien acciones* ལས་བརྟུན།

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

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

Siguiendo el karma negativo que realizas ahora, eso significa que dejándote llevar por el karma negativo te estás familiarizando con él y eso hace que actúes con ese karma negativo. Tu mente se familiariza con ese karma negativo, se vuelve muy cercana a ese karma negativo. Y así, de nuevo, vas a depender del karma negativo en el futuro y te vas a involucrar en la no virtud. Es decir, vas a depender de la no virtud y te vas a implicar en la no virtud y vas a seguir la no virtud y renacerás siguiendo la no virtud.

**Debido a que te has acostumbrado a un karma negativo, aunque sepas que una acción es mala, no puedes dejar de hacerla**

*Aaah.* Estas son unas enseñanzas increíbles. Muy extensas, que incluyen todo esto sobre el karma. Hace que tus vidas futuras sean muy difíciles. Y cuando hablamos de vidas futuras no nos referimos a una sola vida sino a cientos, miles, millones de vidas, pues este karma hace que sean muy difíciles porque te estás habituando a ese karma negativo una y otra vez. Y eso hace que tus vidas futuras sean muchísimo más difíciles. Tan difíciles. Por ejemplo, alguien que ha conocido el dharma y piensa que el dharma es bueno pero no puede practicarlo. ¿Por qué? Porque su mente está muy habituada al karma negativo: matar, robar, mentir... está como atrapada en eso y no lo pueden parar fácilmente. Es muy difícil. No pueden parar. Y eso es lo que sucede en el mundo. A mucha gente le pasa esto. Continuamente está creando karma negativo y es muy difícil salir de ahí. A pesar de que sabes que no es bueno, no puedes pararlo de inmediato. Estás habituado, estás tan involucrado en esa conducta. Es muy difícil cuando te has familiarizado. Como he mencionado alguna vez, por ejemplo, para una roca es muy fácil caer por la montaña sin embargo, ascender por la montaña es muy difícil. Pues así son nuestras acciones virtuosas cuestan, especialmente cuando te has familiarizado con lo negativo.

Incluso para aquellos que han conocido el dharma, que lo han escuchado y saben que está bien, pero no tienen casi elección. Es como una cascada, algo muy potente que hace que sea muy difícil abandonar las causas de sufrimiento. Aunque sepas que no están bien ciertas conductas, pero te cuesta tanto abandonarlas y practicar el dharma. Se vuelve muy difícil.

Y eso sucede. Incluso para personas que conocen el dharma, que han recibido enseñanzas de dharma, les es muy difícil. Y eso bloquea que haya realizaciones. Bloquea. Aunque hayas escuchado muchas enseñanzas de sutra y tantra durante muchos años de Su Santidad y de grandes, grandes lamas que tienen tantas cualidades que revelan el camino, y que son seres extraordinarios, muy raros de encontrar en el mundo, pero a pesar de eso tú no obtienes realizaciones, y tu mente está como vacía

de realizaciones, esto es muy triste. y estas cosas pasan y es debido a estar muy habituados con el karma negativo. *Ssssh*.

### **¿Qué puedes hacer cuando renaces como un animal?**

Cada vez que realizamos acciones negativas, todo esto que nos dijo Buda, estas cuatro cosas, vuelven a suceder. Y así durante los años futuros, tus vidas futuras se vuelven tan difíciles.

Por ejemplo, si naces como animal, ¿qué puedes hacer? Si naces como tigre, no te queda otra que matar a otros animales para comer. Matar a esos ciervos que no pueden defenderse, no tienen garras, no tienen grandes colmillos como los tigres. Y así son atacados y los comen. Y ésa es la situación si naces como tigre. De hecho, hemos nacido innumerables veces y hemos tenido que comer a otros seres vivos. No nos acordamos pero realmente es algo aterrador porque no ha sucedido en una vida sino innumerables veces. Hemos nacido también como serpientes, hemos comido ratones, diferentes animales, hemos comido cabras, etc. En una ocasión en la tablet vi cómo una serpiente se tragaba una cabra y luego la escupía. Las serpientes comen los huevos y luego se vuelven azules y los escupen. He visto estas cosas en algún documental. Es decir, solo tragan lo que sus cuerpos necesitan. Pero el caso es que hemos matado a muchos animales.

También como mosquito hemos bebido la sangre de los seres. La sangre de todos los seres cuando nacemos como mosquito y vamos así zumbando alrededor de los seres. Hemos bebido su sangre. Desde renacimientos sin principio hemos nacido como mosquito y hemos bebido la sangre de los seres. Si juntáramos toda esa sangre que hemos chupado cuando hemos sido mosquito, *wow*, no cabría en los océanos. O la carne que hemos comido... Innumerables veces.

Por eso, esa pequeña gotita de sangre que un mosquito te chupa, no es nada. Es muy triste. Cuando piensas en todo esto no queda otra más que generar compasión. Cuando escuchas a ese mosquito zumbando a tu alrededor eso significa sufrimiento. Ese ruido que te molesta tanto, significa que necesita algo.

Por ejemplo, cuando lo estás pasando mal, lo comentas a alguien, pues esto es algo similar.

Perdonad, me he extendido mucho en esto.

### **Familiarizarse con la negatividad es aterrador**

Una cosa que es muy importante. Esta cita la he comentado varias veces, sobre habituarse. Lo peor que puedes hacer es habituarte al karma negativo. Porque hace que repitas una y otra vez esas acciones negativas en tu vida y complica todas tus vidas futuras. Y eso hace muy difícil practicar el dharma, incluso aunque lo conozcas. Por el mero hecho de haberte habituado al karma negativo, te cuesta practicar el dharma y no puedes tener realizaciones y tendrás que sufrir en samsara. Y así desde renacimientos sin principio, hemos sufrido muchísimo y seguirás sufriendo por familiarizarte con el karma negativo. *Lama khyen, lama khyen*.

Esto te está engañando, te estás traicionando a ti mismo. Tú eres el que te traiciona, nadie te traiciona. Y eso ¿por qué? porque estamos siguiendo el pensamiento egocéntrico, el apego, las preocupaciones mundanas. Tú te estás engañando, te estás traicionando. Y darse cuenta de esto es muy importante. Familiarizarte con la negatividad es aterrador. Tendrías que darte cuenta de que es muy peligroso. Es importantísimo que comprendas lo peligroso que es familiarizarte con el karma negativo.

### Desarrolla el hábito de crear virtud

Con lo que te tienes que familiarizar es con la virtud. Desarrollar esa devoción correcta hacia el amigo espiritual, verle como un buda, seguir sus consejos, generar renuncia, bodichita, visión correcta, incluso sin hablar del tantra. Todo esto es a lo que tienes que habituarte. A las seis perfecciones. La paciencia. Aquellos que practican paciencia se familiarizan más y más con la paciencia. Y los que no lo hacen, se enfadan con mucha facilidad y así destruyen toda la virtud que ha costado tanto reunir. *Bah, bah, bah*. Te has esforzado tanto, has viajado tan lejos para conocer el dharma, te has gastado dinero pero por no practicar paciencia has destruido todos tus méritos.

Ayer leí a Lozang Tenpai Gyaltsen, un gran lama, una súplica a Chenrezig:<sup>6</sup>

[དགེ་བའི་སྲོག་དག་ཞེ་ལྷང་མེ་ལྷ་བུར། །  
ཐར་བའི་ས་བོན་མ་ལུས་སྲེག་པ་ན། །  
བཙེ་ཆེན་བདུད་རྩིའི་ཆབ་རྒྱན་དག་པོ་ཡིས། །  
གཅིལ་བ་མཛོད་ཅིག་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས། །

GE WÄI SOG DRA ZHE DANG ME TA BUR  
THAR WÄI SA BÖN MA LÜ SEG PA NA  
TSE CHHEN DÜ TSII CHHAB GYÜN DRAG PO YI  
CHIL WA DZÖ CHIG PHAG PA CHÄN RÄ ZIG

**Cuando arde el fuego ardiente del enfado, enemigo de la vida virtuosa,  
quema las semillas de liberación sin excepción.  
Por favor, extínguelo con la fuerza continuada del agua  
del néctar de tu gran compasión, Chenrezig]**<sup>7</sup>

<sup>6</sup> Citado por Lama Zopa Rimpoché en *Consejos para el coronavirus*, video 24, Monasterio de Kopan, mayo de 2020. Sin embargo, Rimpoché también lo citó en una carta al personal del Root Institute en julio de 2020, por lo que es probable que se refiera a eso.

<sup>7</sup> El tibetano fue reconstruido a partir de la grabación de audio del Ven. Tenzin Namjong. La ortografía necesita ser confirmada. Traducción aprobada por Lama Zopa Rimpoché para su inclusión en una carta de asesoramiento al personal del Root Institute, Bodhgaya, India, julio de 2020.

Cuando arde el enfado, se destruyen los méritos (*Rimpoché chasquea sus sagrados dedos*) Todos los méritos de tu vida, destruidos. Por eso, le pido a Chenrezig que extinga esta llama del enfado. *Chil wa dzö chig phag pa chän rä zig.*

### **Es muy importante no habituarse a los malos hábitos y habituarse a los buenos hábitos**

Entonces, bueno, es muy importante desarrollar buenos hábitos y dejar de matar, robar, tener conductas sexuales incorrectas, tomar alcohol, mentir, ser perezoso, dejarnos llevar por el sueño. Tantas cosas que no te ayudan y a las que te estás habituando. Todo esto me lo digo a mí mismo, que duermo tanto. Este habituarte se vuelve peor y peor y no afecta solo a esta vida sino a tus vidas futuras. Por eso has de ser muy cuidadoso. Tienes que darte cuenta todo el tiempo de que todos esos hábitos negativos van a afectar a tus vidas futuras y no podrás alcanzar la iluminación, ni siquiera la liberación o un renacimiento superior. Debido a la pereza para acumular méritos y practicar moralidad. Por eso es muy importante no caer en los hábitos negativos y familiarizarte con hábitos positivos. Si no entiendes la vacuidad por lo menos la bodichita, habituarte tanto como puedas. Esto es muy importante.

### **Siguiendo el apego, la ira, la ignorancia, terminarás aullando de dolor en los reinos inferiores**

Iba a leer ayer una cita. Iba a explicaros una cita, pero no tuve tiempo. Voy a leeros algunas:

མི་གཙང་ཕུང་པོ་ཀ་ཅེ་ཡེ། །

ཕུང་དྲོལ་ཆེན་པོས་འདྲོད་ཆགས་འགོག། །

MI TSANG PHUNG PO KHA CHHE WÄI  
PHUNG TRÖL CHHEN PÖ DÖ CHHAG GOG

**Debido a la gran decepción  
de ver la suciedad que hay dentro de tu cuerpo, detén el apego.**

ལས་ངན་གྱིས་མནར་མ་རྒྱན་ནི། །

སྡོ་བར་མཐོང་ནས་ཞེ་སྤང་འགོག། །

LÄ NGÄN GYI NAR MA GÄN NI  
NYÖ WAR THONG NÄ ZHE DANG GOG

**Por ver a tus madres del pasado abrumadas por el karma negativo,  
como si estuvieran locas, detén el enfado.**

རྒྱ་འབྲས་ལྗོད་བ་སྤྲ་བའི་གནད། །

ལྷང་རིགས་ཀྱི་བསམ་གཏི་སྤྲུག་འགོག། །

GYU DRÄ THRÖ WA THRA PÄI NÄ  
LUNG RIG KYI SAM TI MUG GOG

**Pensando en las citas y razonamientos sobre los puntos vitales  
de la conexión entre las causas y los efectos, detén la ignorancia.**

འདུ་གཤམ་དག་གཉེན་འགྱུར་ཚྲོག་གིས། །  
འཚུབ་མ་སྤང་ལ་སྦྲན་ཞེས་འཐམས། །

DU DÄL DRA NYEN GYUR DOG GI  
TSHUB MA PANG LA NYÄN ZHE THAM

**Los cercanos y los lejanos, enemigos y amigos, cambian,  
cuando alguien les sonríe ellos le abrazan diciendo: «Tú eres mi amigo».**

གཞན་གྱིས་སྤེ་ཚུའི་བསྐྱོད་ཚུལ་ལ། །  
དགའ་དང་མི་དགའ་བྱིས་པའི་སྒོ། །

ZHÄN GYI CHE CHÜI KYÖ TSHÜL LA  
GA DANG MI GA JI PÄI LO

**Dependiendo de cómo otros muevan sus lenguas,  
las mentes de los infantiles son felices o infelices.**

ཤ་རུས་བོན་ཞིང་སྤྱི་ཕུར་ནས། །  
ངན་སོང་ལམ་དུ་སྦྱུག་སྐད་སྒྲོག། །

SHA RÜ BÖN ZHING DIG PHUR NÄ  
NGÄN SONG LAM DU DUG KÄ DROG

**Dejando atrás carne y huesos y envuelto en karma negativo,  
aullarás de dolor en los reinos inferiores.**<sup>8</sup>

Quería citarlas. Probablemente nunca las habéis escuchado antes. No recuerdo el texto de dónde vienen, perdonad.

### **El apego hace que pierdas tu preciosa vida humana**

མི་གཙང་ཕུང་པོ་ལ་བྱེ་བའི། །  
ཕུང་དགྲོལ་ཆེན་པོས་འདོད་ཆགས་འགོག། །

<sup>8</sup> Fuente desconocida. El tibetano fue escrito en *u-chen* por Lama Gyupa Gueshe Tsondue en Kopan, a partir de la nota manuscrita de Lama Zopa Rimpoché.

MI TSANG PHUNG PO KHA CHHE WÄI  
PHUNG TRÖL CHHEN PÖ DÖ CHHAG GOG  
**Por la gran decepción de ver  
la suciedad que hay en tu cuerpo, detén el apego.**

Cuando se abre el cuerpo sucio, cuando miras dentro de lo que hay en el cuerpo, es decir, boca, órganos sexuales, el apego, que es la causa por la que desperdicias tu vida preciosa cada día cada hora cada segundo, cesa. Cuando generas apego hacia tu cuerpo que lo ves como si fuera puro y no lo es, bueno, pues así estás desperdiciando tu vida.

Cuando confías en Buda, Dharma y Sangha, renuncias a la no virtud, practicas la virtud, los preceptos, los cinco votos laicos, te abstienes de las acciones negativas... Cuando tienes este renacimiento superior aunque lo tengas una hora, un minuto, un segundo, si practicas la renuncia al samsara, aunque sea durante un día, una hora, un segundo, puedes liberarte del samsara y lograr el nirvana con la mente de la renuncia que ve que el samsara es de la naturaleza del sufrimiento. Y luego, sobre la base de la compasión hacia los seres y la bodichita, aunque solo mantengas esa mente de la bodichita durante un día, un minuto, un segundo, eso va a ser causa para lograr la iluminación, la completa cesación de los oscurecimientos y el logro de todas las realizaciones para el beneficio de los seres y así poder liberar a todos los seres infernales, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras y asuras, a todos los seres. Cada segundo puedes hacer eso, puedes utilizar tu preciosa vida humana de esta forma. *Bah, bah, bah.*

Sin embargo, si sigues el apego, las preocupaciones mundanas, si estás poseído por el apego y los dharmas mundanos entonces desperdicias tu preciosa vida humana. Es un ejemplo, esta vida humana es tan preciosa porque en cualquier momento puedes lograr estas cosas tan increíbles de encaminarte hacia la liberación y la iluminación. Y en lugar de eso, te dejas llevar por el apego y utilizas tu vida para ir a renacer en los reinos inferiores donde vas a tener que permanecer durante eones y eones en tus vidas futuras y crear así tantos problemas, con tantos enemigos.

Por ejemplo, estableces una relación y al principio todo va bien y luego las cosas se complican, por el día estáis bien pero por la noche ya se convierte en enemigo. Así tu apego complica tanto la vida, crea tantos enemigos. Como en las guerras, en los diferentes países. Escuché que la Primera Guerra Mundial empezó a partir de una persona, no tuvo éxito en lo que buscaba. Cómo a través del apego hizo tanto daño. Por lo tanto hay que pararlo, hay que frenarlo, crea todo este caos. El apego, cuando lo paras, cesan todos esos problemas. Entonces, debido a ese apego... La cita viene a decir que cuando abres este cuerpo y ves lo que hay dentro, el apego cesa, porque ves las desventajas del apego.

### **Detén el enfado por ver a tus madres del pasado como locas**

ལས་ངན་གྱིས་མནར་མ་རྒྱན་ནི།  
སློབ་མཐོང་ནས་ཞེ་སྤང་འགོག།

LÄ NGÄN GYI NAR MA GÄN NI  
NYÖ WAR THONG NÄ ZHE DANG GOG

**Viendo a tus madres del pasado abrumadas  
por el karma negativo, como si estuvieran locas, detén el enfado.**

Cuando ves a las madres del pasado experimentando el karma negativo y sufriendo tanto, entonces paras el enfado. Cuando contemplas que tus madres del pasado están experimentando su karma negativo y por lo tanto sufriendo tanto, cuando contemplas a los seres maternos atormentados por esos sufrimientos, entonces, cortas con el enfado. Cuando los ves así, con sus mentes abrumadas por los engaños. Cuando la mente está abrumada por los engaños la persona está como loca. Entonces, cuando tú ves a esos seres abrumados por los engaños como locos, entonces cortas con el enfado. Cuando la mente no sigue los engaños y sigue la renuncia, la bodichita, la visión correcta, es decir, el Lam.Rim, sin mencionar el tantra, tu mente no está loca.

### **En Occidente la gente no cree posible vivir sin apego**

Pero en Occidente la gente no cree que se pueda vivir sin apego. Piensan que es imposible, que hay que seguir el apego. Por ejemplo, la gente que voluntariamente se retira a una cueva, sin nada, solo a meditar. En Occidente, si alguien hace eso, piensan que a esa persona se le ha ido la cabeza, que está loca por no querer vivir en la comodidad de un hogar. En Occidente se piensa eso. Y esto es algo cultural, porque no hay dharma, no hay comprensión. Y entonces existe una manera completamente diferente de interpretarlo.

La bodichita, estimar a los demás, servir a los demás. Por supuesto, hay mucha gente de muy buen corazón, claro que sí, pero en general, en Occidente lo que más se publicita es el pensamiento egocéntrico. Continuamente se alimenta el pensamiento egocéntrico, no el estimar a los demás. Entonces, estimar a los demás es como, ¿cómo decirlo?, quizás está mejorando pero parece algo poco usual, parece que la persona que tiene esa mente que se preocupa por los demás, se piensa que está loca, no funciona bien. Se nos educa en pensar en nosotros, nosotros y olvidar a los demás.

### **Detén el enfado por ver a tus madres del pasado como si estuvieran locas**

Y cuando contemplas a los seres cómo experimentan su karma negativo, abrumados por los engaños, como locos, entonces cuando contemplas eso, cortas con tu enfado, cuando los ves que están como locos, tu enfado se detiene. Porque ves que los seres están completamente controlados por el enfado, el apego, la ignorancia. Entonces se vuelven objeto de tu compasión. Cuando ves que están locos, locos por estos engaños, entonces tu enfado cesa.

## Detén la ignorancia pensando en la conexión entre causas y efectos

རྒྱ་འབྲས་ཐོད་བ་ཐ་བའི་གནད། །

ལུང་རིགས་ཀྱི་བསམ་གཏི་སྐྱུག་འཕོག། །

GYU DRÄ THRÖ WA THRA PÄI NÄ

LUNG RIG KYI SAM TI MUG GOG

**Pensando en las citas y razonamientos sobre los puntos vitales  
de la conexión entre las causas y los efectos, detén la ignorancia.**

Causa y efecto, esta relación, el punto sutil. Pensando, sirviéndote del razonamiento, las citas y demás, cortas con la ignorancia. Es decir, sirviéndote de los razonamientos y citas de los puntos sutiles y la relación que hay entre causa y efecto, frenas la ignorancia.

## Las mentes de los infantiles cambian fácilmente de la felicidad a la infelicidad

འདུ་གདལ་དག་གཉེན་འགྱུར་ཚྲོག་གིས། །

འཚུབ་མ་སྤང་ལ་སྐྱོན་ཞེས་འཐམས། །

DU DÄL DRA NYEN GYUR DOG GI

TSHUB MA PANG LA NYÄN ZHE THAM

**Los cercanos y los lejanos, enemigos y amigos, cambian,  
cuando alguien les sonrío ellos le abrazan diciendo: «Tú eres mi amigo».**

Reunir y extender, enemigo y amigo. El cambio de esto.

Dependiendo del rostro, de la expresión, si es una expresión sonriente y te dicen cosas bonitas como «te quiero», palabras que generan apego, entonces la otra persona piensa: «Ése es un amigo». Si te muestran un rostro amable y palabras bonitas, en base a eso dices: «Mi amigo». Entonces lo consideras tu amigo. Dependiendo de la expresión decimos «mi amigo». Por un gesto y unas palabras.

གཞན་གྱིས་ལྗེ་རྒྱུད་བསྐྱོད་ཚུལ་ལ། །

དགའ་དང་མི་དགའ་བྱིས་པའི་སྒོ། །

ZHÄN GYI CHE CHÜI KYÖ TSHÜL LA

GA DANG MI GA JI PÄI LO

**Dependiendo de cómo otros muevan sus lenguas,  
las mentes de los infantiles se sienten felices o infelices.**

Dependiendo de cómo otros muevan sus lenguas, los infantiles se sienten felices o infelices.

Dependiendo de la lengua, de lo que otros te dicen, por ejemplo, si te dicen «Oh, te quiero». No sé si hay más palabras de apego. Dependiendo de eso, entonces surge el apego, Dependiendo de eso tu mente es feliz o infeliz. Una mente infantil se refiere a los que no han renunciado a los ocho dharmas mundanos, los que no han renunciado están bajo el control de esos dharmas mundanos y les llamamos seres infantiles. Los que no están libres de los ocho dharmas mundanos son «infantiles».

Por ejemplo, si la persona está enfadada o dice palabras que no te gustan como «eres egoísta, eres desagradable», entonces los infantiles se sienten infelices.

### Debido a tu karma negativo acabarás aullando de dolor en los reinos inferiores

ཤ་རུས་བོན་ཞིང་ཐུང་ཕུར་ནས། །

ངན་སོང་ལམ་དུ་སྐྱུག་སྐད་རྫོགས། །

SHA RÜ BÖN ZHING DIG PHUR NÄ  
NGÄN SONG LAM DU DUG KÄ DROG

**Dejando atrás tu carne y huesos, envuelto en karma negativo,  
aullarás de dolor en los reinos inferiores.**

Dejando atrás tu cuerpo humano, carne, huesos, el esqueleto que está dentro y la carne envuelta por la piel, lo que se llama un cuerpo humano. Cuando lo dejamos aquí vamos a continuar con todo el karma negativo acumulado debido a la ignorancia, apego y enfado y llevándonos este karma negativo emprendemos el camino hacia los reinos inferiores.

Emitiremos esos llantos, esos gritos de lamento, ese sonido de sufrimiento en los reinos inferiores. Por ejemplo, si alguien te golpea, te quitan la vida, te hacen daño, emites esos lamentos de sufrimiento. Y ésa es la realidad de la vida. *Ha-ha*. Pero son cosas que no pensamos, no queremos tener en cuenta.

Bueno, lo vamos a dejar aquí. Seguiremos mañana.

### Tu mente crea «hombre» y «mujer»

Bueno, algo más todavía. Ya he mencionado varias veces lo que Lama Tsongkhapa dijo en el *Lam.Rim Chenmo*:

ལག་ཏུ་སྐྱུག་འདིས་སྐྱོ་བ་ཏགས་པའི་རང་བཞིན་ལ་ལེགས་ཉེས་འགྱུར་སྐྱོ་བ་ཏགས་ནས་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བས་  
འདི་དག་གི་འཛིན་སྐྱེས་ཀྱང་རིགས་པས་སྐྱུན་དབྱུང་བར་བྱས་པ་ཡིན་ནོ།<sup>9</sup>

<sup>9</sup> En el *Lam.Rim Chenmo*, texto tibetano, pg. 718 (traducción al inglés, vol. 3, pg. 183), se dice:

TI MUG DI DRO TAG PÄI RANG ZHIN LA LEG NYE GYUR DRO DAG NÄ DÖ CHHAG  
DANG ZHE DANG KYE WAR GYUR WÄ DI DAG GI DZIN TANG KYANG RIG PÄ SÜN JUNG  
WAR NÜ PA YIN NO

**La ignorancia, cuya naturaleza es la exageración, exagera lo bueno y lo malo. Entonces surgen el apego y el enfado. Por lo tanto, su forma de aprehender [los objetos] también puede ser probada como errónea por la lógica.<sup>10</sup>**

La naturaleza de la ignorancia es exagerar, ya sea que exagere sobre el cuerpo o las cosas materiales. Al principio, hombre, mujer no viene por parte del objeto. Cuando ves la base del cuerpo, ese cuerpo que es la reunión de partes, cuando lo ves, entonces nominas hombre o mujer. Meramente nominas. Cuando tú ves ese conjunto de partes, entonces nominas cuerpo de mujer, cuerpo de hombre. Centrándote en eso meramente nominas cuerpo de mujer. Entonces ese cuerpo de mujer existe como mero nombre. Es algo increíblemente sutil, Existe, pero es como si no existiera.

Primero, nuestra mente se centra en los agregados, y luego esa misma mente nomina «yo». Y es así como existe, no hay nada más que eso, excepto aquello que es meramente nominado por la mente. Ésa es la realidad. Eso es lo que pasa en el primer segundo.

Pero, al momento siguiente, después de que tu mente meramente ha nominado, entonces el objeto se te aparece como existiendo por su propio lado. Lo cual es una alucinación. Y ¿por qué sucede esto? Por tantas huellas negativas dejadas por la ignorancia que se aferra a las cosas como si fueran reales. Esa ignorancia que desde tiempos sin principio ha proyectado de esa forma, ha dejado esa huella sobre tu continuo mental y lo experimentas como tal. Entonces, sobre lo que meramente se acaba de nominar, se te vuelve a aparecer como si fuera real, por su propio lado. Algo completamente erróneo. Y luego lo que sucede es que crees que esa apariencia es real. Ese es el concepto sutil, esa es la raíz de tu samsara, de los océanos de sufrimiento de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras y asuras, ese concepto es la raíz de tu sufrimiento samsárico. *Bah, bah, bah*. La raíz de tu depresión, de enfermedades incurables, la verdadera raíz del virus. Tenemos que darnos cuenta: ésa es la verdadera causa del virus. Si no tienes esa ignorancia, no tienes esa raíz, no hay forma de experimentar el sufrimiento.

---

ཁག་ལྷན་འདུས་སྐོར་བྱེད་པའི་རང་བཞིན་ལ་སྤྲུག་མི་སྤྲུག་ལ་ལོགས་པའི་བྱུང་པར་རྣམས་སྐོར་བྱེད་པའི་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་ལ་ལོགས་པ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བས་འདི་དག་གི་འདྲིན་སྤངས་ཀྱང་ལོགས་པས་སྤྲུན་དབྱེད་བར་རྣམས་པ་ཡིན་ལོ།

TI MUG DI DRO TAG PÄI RANG ZHIN LA DUG MI DUG LA SOG PÄI KHYÄ PAR NAM DRO DAG NÄ DÖ CHHAG DANG  
ZHE DANG LA SOG PA KYE WAR GYUR WÄ DI DAG GI DZIN TANG KYANG RIG PÄ SÜN JUNG WAR NÜ PA YIN NO  
**La ignorancia superpone una naturaleza intrínseca a las cosas; de esto surge el apego, la hostilidad, etc., superponiendo a esa naturaleza intrínseca otros rasgos como el atractivo o la falta de atractivo. Por lo tanto, la razón también puede utilizarse para erradicar la forma en que el apego y los objetos son aprehendidos.**

<sup>10</sup> Traducido por Lama Zopa Rimpoché, *Consejos para el coronavirus*, vídeo 45, Monasterio de Kopan, junio de 2020.

Entonces, en el primer instante nominas y en el siguiente el objeto se te aparece como real, esta mujer se te aparece como real. Y dices: «Oh es real, es real». Y ésa es la base para tooodos los engaños, para el enfado, el apego. Eso que es una alucinación, una completa alucinación, un concepto erróneo, porque su base es completamente errónea. No existe algo como tal cosa en realidad.

### **Tu mente crea la letra «A»**

Voy a daros otro ejemplo para que lo tengáis más claro. Cuando eres un niño, el maestro escribe en la pizarra unas líneas y tú todavía no sabes que es la letra A, solo ves líneas, nadie te ha enseñado todavía que esas líneas significan la letra «A». Entonces tu maestro te dice: «Eso es la letra A». El niño cree lo que el maestro le enseña y su mente nomina «A» en base a esas líneas. Y esa es la naturaleza de la «A»: existe como mero nombre. Taaaaan sutil. Es casi como si no existiera. «A» existe como mero nombre, pero es casi como si no existiera. Para mucha gente, dependiendo de su karma y de su nivel de méritos, es casi como si no existiera esa «A».

Hay cuatro escuelas, Vaibhásika, Sautántirca, Chitamatra, and Madyamika, de la Madyamika hay dos: Esvatántrica and Prasanguica. Pues cuando se dice: «Todo es meramente etiquetado por la mente», la Esvatántrica cree que no existe. Solo la visión Prasanguica, aquellos de una inteligencia y comprensión superior, son los que pueden entender que es meramente nominado, y que, por lo tanto, no existe en absoluto por su propio lado. Por lo tanto hay unificación del surgir dependiente y del yo vacío, no existe en absoluto por su propio lado. Ése es el camino medio, *u mäi lam*. Y necesitamos esa realización para cortar la raíz del samsara, para cortar la ignorancia y no sufrir como hemos venido sufriendo desde renacimientos sin principio, como hemos venido sufriendo hasta ahora. Necesitamos eso.

Nominamos «A» después de haber aprendido la «A» y después ya se nos aparece como «A». Pero, debido a nuestras huellas negativas acumuladas desde tiempos sin principio, la «A» aparece existiendo por sí misma, como si fuera una «A» real. Ésa es la visión incorrecta, la visión falsa de «A». Entonces te aferras a esa «A» como si fuera real. *Ohhh*. Y desde ese momento estás creando ignorancia, la base de todos los engaños: ignorancia, apego, enfado, y todo el resto de los engaños.

### **Primero discriminamos «bueno» y «malo», luego surgen el enfado y el apego**

Y es por eso, sobre esa base de la ignorancia, que discriminamos entre bueno y malo, bonito y feo. Y exageramos. Y de ahí surgen el apego y el enfado. Primero la ignorancia, luego el apego y luego el enfado. No vienen a la vez. Tienes que saber esto.

Sobre la base de la ignorancia que exagera la naturaleza del objeto, discriminamos entre feo y hermoso, «esto es una mujer», o lo que sea. Discriminamos entre bueno, malo, hermoso, feo. Exageramos. Y surge el apego y te parece que algo es bueno, es bonito, no lo percibes como meramente nominado «bueno» o «bonito» sino que lo ves como verdaderamente bueno o feo, porque la ignorancia exagera sobre esa base. Y así es como surge el apego. Lama Tsongkhapa dijo que

si utilizamos razones lógicas podemos probar el error y eliminarlo. Y exactamente igual como el apego cuando surge, todo es una alucinación que construimos, como contar dos historias sobre una misma casa. Una alucinación.

### **Estás apegado a algo que tu mente ha creado**

Básicamente lo que estoy diciendo es que tu mente lo crea. Dices «bonito», pero es tu mente la que crea «bonito». Tu mente lo ha creado debido a las huellas negativas acumuladas desde tiempos sin principio. Tu mente lo ha proyectado y lo hace como real por su propio lado. Tu mente lo ha hecho real. Pero en realidad no es así. Tu mente ha hecho real eso hacia lo que sientes apego. Sientes apego hacia lo que has proyectado, hacia ese objeto que tu mente ha hecho real, que tu mente ha creado. Eso quiere decir que sientes apego hacia lo que tú mismo has fabricado.

Ha sido creado por tu mente, no viene de parte del objeto o de la persona. Eso es de lo que tienes que darte cuenta. Viene creado por ti, debido a tus huellas negativas dejadas en tu continuo mental desde renacimientos sin principio. Por eso sientes apego. Y todo ese apego viene de tu mente.

Y eso es lo mismo no solo aquí. Vosotros estáis aquí. Veis todos los objetos de los sentidos, sonidos, objetos táctiles, olores, agradables o no. Todo es una proyección. Eso que se te aparece como real es solo una proyección de tu mente. Por lo tanto estás apegado a lo que ha creado tu mente, no viene del objeto. Lo que tu mente crea, te parece que existe por su propio lado, y te apegas a ello. Por eso no hay nada realmente hacia lo que sentir apego.

Vale, lo voy a dejar aquí. Ésta es una buena meditación. Cuando escuchas los sonidos, ves las formas, lo que sea que se te aparece como real, todo esto en realidad conduce a la vacuidad. Cuando ves un yo real, que existe por su propio lado, no está ahí. Está completamente vacío, vacío de existir por su propio lado. Existe como mero nombre. Ése es el punto. No solo los objetos de apego, formas, sonidos, olores, sabores, objetos táctiles. Es una meditación increíble que puedes hacer en cualquier momento, incluso cuando vas a comprar. Es una meditación increíble.

### *Dedicaciones*

#### **Dedicación para generar la bodichita**

Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y los innumerables budas, que pueda la bodichita ser generada en la mente de los seres y, la que ya ha sido generada, que pueda aumentar.

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**

El significado de la vacuidad es originación dependiente y el significado de la originación dependiente es vacuidad.

KHOR DÄ RANG ZHIN DÜL TSAM ME PA DANG  
**El samsara y el nirvana no tienen un solo átomo de existencia inherente,**  
GYU DRÄ TEN DREL LU WA ME PA NYI  
**mientras que causa y efecto y el surgir dependiente son infalibles.**  
PHÄN TSHÜN GÄL ME DROG SU CHHAR WA YI  
**Solicito tus bendiciones para discernir el significado del pensamiento de Nagarjuna:**  
LU DRUB GONG DÖN TOG PAR JIN GYI LOB  
**Que ambos aspectos son complementarios y no contradictorios.**

### **Dedicación para los enfermos**

Dedicamos ahora por todas las personas que tienen problemas, enfermedades, en concreto, por todas las personas que tienen este virus, que tienen el karma de estar enfermos por el virus, para que se liberen inmediatamente de su enfermedad y que nunca vuelvan a ser seres enfermos.

SEM CHÄN NÄ PA JI NYE PA  
**Que todos los enfermos**  
NYUR DU NÄ LÄ THAR GYUR CHIG  
**se liberen rápidamente de sus dolencias.**  
DRO WÄI NÄ NI MA LÜ PA  
**Que ninguna de las enfermedades**  
TAG TU JUNG WA ME PAR SHOG  
**que hay en el mundo vuelva a producirse.**

### **Dedicación para los que han muerto**

Por aquellos que han muerto, en especial por este virus y por otros problemas, que nunca renazcan en los reinos inferiores, y que puedan renacer en una tierra pura donde alcancen la iluminación o, al menos, que puedan recibir un perfecto renacimiento humano, encontrar enseñanzas Mahayana, a un maestro perfectamente cualificado que revela sin error el camino hacia la iluminación, y por complacer en todo la sagrada mente del amigo virtuoso, puedan alcanzar la iluminación lo más rápidamente posible.

TSHE RAB KÜN TU GYÄL WA TSONG KHA PÄ  
**Por la fuerza del Victorioso, Tsongkhapa**  
THEG CHHOG SHE NYEN NGÖ SU DZÄ PÄI THÜ  
**actuando como nuestro amigo mahayana virtuoso en todas nuestras vidas**  
GYÄL WÄ NGAG PÄI LAM ZANG DE NYI LÄ  
**pueda nunca separarme ni por un segundo**  
KÄ CHIG TSAM YANG DOG PAR MA GYUR CHIG  
**del camino puro altamente admirado por los Victoriosos.**

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

#### **Dedicación para que se cumplan los deseos y esperanzas de los seres**

Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulado por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por innumerables seres e innumerables budas, que pueda ser más que una joya que concede los deseos y cumplir todos los deseos de los seres. Que sea más que un árbol que concede los deseos y cumplir todas las esperanzas de los seres.

#### **Dedicación con *tonglen***

Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por innumerables seres e innumerables budas, que todos los sufrimientos de los seres maduren en mí. Que mis méritos y felicidad maduren en toooooodos los seres. (*Pausa para meditar*)

#### **Dedicación para sellar los méritos con la vacuidad**

Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas que no existen por su propio lado, existen como mero nombre pueda yo que no existe por su propio lado y existe como mero nombre, lograr la budeidad, que existe como mero nombre y conducir a todos los seres que no existen por su propio lado pero que existen como ero nombre, hasta la budeidad, que no existe por su propio lado sino que existe como mero nombre, por mí mismo, solo, que existe pero no por su propio lado sino que existe como mero nombre.

### **Dedicación de méritos como lo hicieron todos los budas y bodisatvas del pasado**

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

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

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

Y ahora la oración que expresa el deseo, que recuerda la bondad de Su Santidad, toda la bondad y felicidad viene de él, toda la felicidad en el mundo. Recordando su bondad, pedimos que tenga una vida larga.

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.**

### **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!**