

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

por Lama Zopa Rimpoché

Vídeo 58: Para nosotros seres ordinarios, la meditación en la impermanencia y muerte es lo más importante.

Monasterio de Kopan, Katmandú, Nepal

9 agosto 2020

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

Traducción simultánea desde el inglés por Ven.Paloma Alba.
Transcrito al castellano por el Equipo del Centro Nagarjuna Valencia,
Noviembre del 2020.

Pendiente revisión definitiva.

© FPMT Inc., 2020

Vídeo 58: Para nosotros seres ordinarios, la meditación en la impermanencia y muerte es lo más importante

Mis muy queridos, preciosos, bondadosos, joyas que satisfacéis los deseos, estudiantes, amigos, padres, madres, hermanos, hermanas; todos vosotros: estudiantes, todos los seres espero que estéis bien.

Una joven monja del monasterio de Kopan murió por el coronavirus en Sarnath, India

Somos *iiiiiiiiincreíblemente* afortunados de seguir hoy vivos, estar vivos incluso cada hora, cada minuto, cada segundo, es algo increíblemente afortunado. Vamos a recitar *La Reina de las oraciones*, cualquiera que tengáis el texto, ya sea que lo tengáis en el corazón, en vuestro cerebro o en el estómago; si tuviéramos, ¿cómo se llama a eso que son dos panes y en el centro se pone como carne?

Ven. Tsenla: un sándwich, ah una hamburguesa.

Rimpoché: bueno pues si tuviéramos en el estómago una hamburguesa, probablemente esto estaría por debajo de la hamburguesa en el estómago; bueno, estoy bromeando.

Quizás también recitaremos un mala de OM MANI PÄDME HUM porque una de nuestras monjas de Kopan ha fallecido, ella estaba enferma ya un tiempo, era una monja joven de Tíbet, cerca de Tingri; pero fue al hospital y contrajo el virus, pienso que quizás sí que le llegó, pero no estoy seguro, el consejo que yo envié. Estaba hablando con una monja que le ayudaba pero como ella cogió el virus no estaba ahí, entonces llegó mi mensaje, se suponía que tenía que hablar con el médico y el médico hablar con la persona enferma, darle mi mensaje, pero no estoy seguro, si realmente lo recibió o no.

Quería darle una serie de consejos, que se lo escribí y se lo pasé a través de un monje, que es él que está a cargo de que las monjas estén bien, que no les falte nada, en Sarnath creo que dice, que allá en Sarnath son como veinte o veinticinco monjas las que hay y normalmente recitan las alabanzas a Tara. Antes estaban en una escuela, no sé si vienen de Chagma, Chagpa?

Ven. Tsenla: Chagma.

Rimpoché: Chagma, es una zona en la que no parecen indias, son como chinas o tibetanas, parecidos a los budistas. Hay muchos niños en la escuela de Valentino, que al principio les ofreció su casa a las monjas de Kopan, la escuela, para que recitaran las alabanzas a Tara; y ahora ya no podían ir debido a lo del virus, pues las monjas tenían que estar recitando día y noche las alabanzas, entonces creo que son veinte o veinticinco monjas las que están continuamente ahí.

No sé realmente cómo esta monja contrajo el virus, pero el caso es que yo le escribí unas palabras, unos consejos para que los tuviera en cuenta, especialmente debido a que había contraído el virus y también envíe esos mismos consejos a todas las monjas de Kopan; especialmente consejos para saber, en estos momentos frente al virus, especialmente si lo contraes, como afrontar esa situación. Pero bueno, el caso es que ha fallecido esta mañana, a las dos de la mañana, es cierto que tenía cáncer, cáncer en la sangre, era una monja bastante joven y no hubo oportunidad. Estuvo aquí en el monasterio como cuatro o cinco años creo, pero no llegó a aprender las cosas más preciosas; la filosofía, el sutra y el tantra.

Las monjas tienen una educación excelente, también son muy buenas en el debate y en el aprendizaje de la filosofía budista; de hecho dos de las monjas de la *nunnery* de Kopan han pasado ya sus exámenes como gueshemas, entre todas las monjas de India. Se juntan muchas monjas de diferentes conventos guelugpa y se presentan a los exámenes y dos de ellas iban de aquí de Kopan y se presentaron al examen. La primera creo que llegó a ser gueshema lharampa, aunque en realidad ese título no se les aplica a las monjas creo; es decir de las cuatro diferentes categorías o títulos, consiguieron la graduación más alta. Y ahora también habrá como cuatro gueshes y luego tras el estudio de gueshes o gueshemas estudian el tantra, y así cada vez habrá más y más gueshemas, es decir monjas que pasan este grado de doctorado en filosofía budista. Son muy buenas estas monjas jóvenes que conocen tanto dharma.

Yo era como un animal, como ese animal el perezoso, es un tipo de oso perezoso me parece, porque no sé nada, yo no conozco nada; bueno el caso es que estas monjas jóvenes son muy buenas, muy expertas en el dharma, en el debate y demás.

Entonces vamos a hacer lo de *La reina de oraciones*, entonces por favor si tenéis el texto, si lo tenéis en el corazón, de ese lugar de donde viene el enfado y el amor y la compasión, o si lo tenéis en vuestra cabeza, en vuestro cerebro, o si lo tienes tanto en el cerebro como en el corazón, lo podemos recitar todos juntos.

Tienes que analizar la evidencia de la continuidad de la mente.

Si todo está basado en el cerebro, ¿dónde está la mente en las personas que no tienen cabeza?

No sé dónde, en que parte del cerebro se guardan todos esos textos que memorizamos, todas esas cientos de páginas que en los monasterios los monjes y monjas ahora memorizan; no sé qué parte del cerebro se encarga de retener todo eso, pero sabes, mi pregunta es: hace tiempo mi gurú Kyabje Song Rimpoché de la vida pasada, donde estuvo viviendo tres años en la zona de Pagri, cercana a Bhutan, nos dijo que él vio a un hombre que no tenía cabeza¹, y entonces la tsampa se le ponía por aquí, y la tragaba, y hacía así y le ponían debajo del sol; y entonces indicaba cuando tenía hambre y demás así

¹ Ver <https://en.wikipedia.org/wiki/Anencephaly> para información sobre esta condición de nacimiento.

con las dos manos y claro que no hay ninguna razón por la que mi maestro nos dijera una mentira, no es cuestionable. No es posible que mi gurú Song Rimpoché dijera una mentira para confundir o dañar, porque el gurú es Buda entonces como es posible que dijera una mentira, seguro que no.

Luego también, al cabo de unos años vi en Estados Unidos, en América, a Gungtang Konchog Tenpai Dronme, un gran lama de Amdo, en sus escritos, en sus escrituras, él vio a una persona en Amdo, en su lugar de origen. También cuenta que vio una persona sin cabeza, eso lo dijo en sus enseñanzas.

Entonces frente a estos dos ejemplos quise preguntar a Su Santidad en Sera Je cuando se encuentre con los científicos acerca de esto, pero la verdad es que no tuve suficiente valor para hacer la pregunta, mi pregunta es porque en Occidente todo se centraliza en el cerebro pero sin embargo aquí, en estos dos ejemplos que no tenían cabeza y no estaban muertos, entonces ¿dónde estaba la mente? Si no había cabeza entonces ¿dónde estaba la mente? Y eso lo vi, vi ese texto, vi un texto de Gungtang Konchog Tenpai Dronme, gran maestro de Amdo que hablaba de esto y también Jamyang Shepa lo dijo, y claro que necesitamos estudiar más, esto no lo dice gente común, gente ordinaria; no, lo están diciendo personas con mucho conocimiento.

La reencarnación del umdze del monasterio de Gueshe Domo Rimpoché puede recordar todos los textos que memorizó en su vida pasada

Cuando recibí la ordenación como monje, no como mono, es que en inglés monje y mono es parecida la pronunciación; cuando yo recibí la ordenación como monje en Tíbet, en el monasterio de Gueshe Domo que era un gran yogui, yo memoricé un texto del que luego te tenías que examinar en el monasterio, de dos volúmenes. El primer volumen lo memoricé muy rápidamente y lo recitaba por la mañana y por la noche y luego por la tarde iba a las pujas a diferentes domicilios con mi maestro y luego en un pequeño templo y así durante tres años. El día se hacía muy largo, la verdad, probablemente en Occidente cuando la gente no tiene trabajo le parece que los días son muy, muy largos, no saben qué hacer con sus vidas y se aburren. Por supuesto claro, que si quieres puedes hacer un millón de cosas: recitar OM MANI PÄDME HUM, muchas otras cosas, pero la gente no lo sabe.

El caso es que en el año nuevo, durante un día o dos o tres quizás, no estoy seguro, esos días la rutina cambiaba pero excepto eso cada día teníamos que hacer pujas en diferentes casas, había diferentes monasterios en Pagri, algunas ramas del monasterio de Ganden, otras del monasterio de Tashi Lhunpo, que es el monasterio del Panchen Lama. También había monasterios del colegio tántrico inferior y el colegio tántrico superior y cada uno de estos monasterios tenía sus diferentes benefactores, y a veces también sucedía que varios de estos monasterios tenían los mismos benefactores, entonces el caso es que cuando yo estuve como seis meses en aquel monasterio de Gueshe Domo, tuve que ofrecer mi examen.

En esa época ya Tíbet había sido invadido por la China comunista, ya estaban presentes los chinos ahí en Tíbet y en el monasterio no había un ambiente relajado o en paz porque a menudo dirigentes chinos venían y espías laicos y había como reuniones. Había mucha tristeza, incluso a mi maestro le vi

llorando, el que me cuidaba en Tíbet cuando yo tome la ordenación. Estuve ahí seis meses e hice mi examen ante el líder de las pujas, el umdze, que estaba sentado en un trono alto y todos los monjes estaban ahí y yo tenía que recitarlo de memoria, y el umdze entonces paraba y decía recítalo de tal parte a tal otra, y yo lo recitaba y al final creo que hubo algo que no pude recordar bien y dijo que hice un buen examen, pero por supuesto yo era un *chondze*. *Chondze* es el término que se da a un monje especial, eso es porque mi maestro hizo un ofrecimiento especial al monasterio, que me excluía de ofrecer el servicio en el monasterio, como ofrecer té a los monjes y algunas de estas actividades extras; el *chondze* se veía libre de hacer eso, entonces yo era el último de esos *chondze*.

Era una encarnación aunque no era muy conocido esto, había otro monje que también era *chondze* que se sentaba delante de mí y yo era el que estaba siempre al final. Cuando salimos del examen y salíamos de la gompa él me dijo que su examen había sido mejor que el de Rimpoché. El caso es que el umdze, ahora escuchad, ese umdze falleció. El umdze es el que dirigía las oraciones, esa persona se acordaba de todos los textos que había memorizado en su vida pasada, se acordaba perfectamente, eso es lo que quería recalcar. Claro que de una vida a otra no hay continuidad de cerebro, claro que no, pero sí que hay continuidad de mente aunque no haya una continuidad de cerebro. Rimpoché está resaltando eso, que ese umdze cuando se reencarnó se acordaba de todos los textos que había memorizado en su vida pasada, entonces no basta con creer, hay que analizar, estas cosas son hechos reales que suceden, pueden recordar perfectamente todos esos textos y como ese hay muchos ejemplos.

La reencarnación de Kyabje Song Rimpoché recordaba cómo hacer el ritual de ofrecimiento de torma a los interceptores, que aprendió en su vida pasada

Kyabje Song Rimpoché, la reencarnación, la primera vez que él dio una iniciación de larga vida en España, ese gueshe que salió de Kopan que era uno de los ancianos en Buxa, Gueshe Lobsang Tsultrim. Estuvo varios años en Kopan y luego le pedí que fuera el gueshe residente en Barcelona, en el centro de la FPMT. Como Kyabje Song Rimpoché era su maestro de la vida pasada invitó a la reencarnación a que viniera aquí a España. La primera vez que dio la iniciación de larga vida de Tara blanca, no una iniciación de corta vida, no, iniciación de larga vida. (*todos rien*) Él estaba antes de salir a la audiencia donde iba a dar la iniciación de larga vida estaba hablando con Gueshe-la, respecto a cuando se hace el *gegtor* y se da la torma a los que interfieren al comienzo de la iniciación, cuando se empieza diciendo OM SUMBHA NISUMBHA.

Pues cuando se hace ese ofrecimiento del *gegtor* que se da tres vueltas a la torma en cada dirección y recitas ese mantra chasqueando los dedos. La primera vez no tocas la campana, la siguiente vez dices OM SUMBHANI SUMBHA HUM / GRIHNA GRIHNA HUM, etcétera; haces otra vez tres veces, así y chasqueas los dedos y luego tocas la campana. Es decir, se describe como tradicionalmente se hace, pues estaba hablando con Gueshe Lobsang Tsultrim y le dijo: “Sí, sí, me acuerdo del pasado”, quiere decir de su vida pasada y la tercera vez dices OM SUMBHANI SUMBHA HUM / GRIHNA GRIHNA HUM / GRIHNA PAYA GRIHNA PAYA HUM y luego tocas la campana y le dijo a Gueshe-la que se acordaba de

su vida pasada. No hay continuidad del cerebro de una vida a otra, claro que no, pero hay continuidad de la mente porque si no porqué recuerdas.

Hay una continuidad de la mente, la mente no tiene forma, no tiene color, no tiene aspecto físico que puedas ver, es de naturaleza clara que puede percibir objetos, es una gran diferencia con el cerebro. El cerebro físico se quema y ya está, desaparece, incluso los niños, aunque digamos no es posible, no es posible debido a esto y a aquello, en realidad no es verdad, tenemos que analizar.

La reencarnación de Kyabje Trijang Rimpoché recordó el monasterio de Ganden antes de que fuera a verlo

Incluso mi gurú raíz Kyabje Trijang Rimpoché antes de ir al monasterio de Ganden, él se acordaba de su monasterio, antes de entrar en el monasterio era capaz de acordarse del mismo.

El profesor Ian Stevenson de la Universidad de Virginia investigó las historias de niños que recordaban sus vidas pasadas

Y no solamente esto es algo de los lamas, hay un profesor estadounidense que estudió sobre el caso de la reencarnación. Estudió a varios niños que podían acordarse de sus vidas pasadas y escribió sus historias y hay un libro; creo que se está refiriendo al libro de Ian Stevenson sobre las vidas pasadas, creo recordar que se llama *Veinte casos de reencarnación*.

Una niña lleva a sus padres de la vida presente a conocer a sus padres de la vida pasada

Y cerca de Dharamsala, creo que por Himachal Pradesh hay una niña que puede acordarse de sus vidas pasadas. Un día la niña llevó a los padres de su vida presente, les llevó a la casa donde había vivido en la vida pasada. Cuando llegó a la casa, viendo las fotos que estaban colgadas en aquella casa podía decir quién era cada uno. En los textos tibetanos nunca se suelen poner fotos pero si en los occidentales, y Su Santidad creo que envió un regalo a esta niña, sin que nadie se lo dijera pudo llevar a sus padres de esta vida, conducirles hacia la casa de la vida donde había vivido antes, donde estaban los padres de su vida anterior.

Un joven indio fue a la casa de su vida pasada y fue capaz de usar el ordenador de su preciosa vida anterior

También en Arunachal Pradesh hay una familia muy rica. El hijo de la familia murió y nació no muy lejos de esa familia. Un día fue directamente hacia la familia de la vida anterior, e inmediatamente sabía manejar perfectamente el ordenador. Inmediatamente fue directamente al ordenador y se puso a usarlo porque lo conocía, se acordaba de cómo usarlo de su vida pasada.

Los niños pueden recordar sus vidas pasadas cuando sus mentes aún están “frescas”

No son historias inventadas, son casos reales que suceden, son increíbles noticias en el mundo. También hay gente, no solamente es gente joven sino también mayor que se acuerda de sus vidas pasadas, aunque puedan estar más frescos esos recuerdos en una edad más temprana.

¿Por qué digo fresco? De acuerdo a mi propia experiencia, creo que ya os lo he dicho anteriormente en dos ocasiones, cuando estuve viviendo en Rolwaling durante siete años, llegaron los primeros turistas occidentales y había un río, una estupa y unas montañas. Llegaron los turistas y acamparon ahí, y yo cuando les vi tenía mucho interés en darles patatas.

Una historia paralela acerca de cómo Rimpoché sacó tres patatas de una olla y fue al bosque para comérselas

Aunque mi bolsillo era pequeño pero lo cargue de patatas, cogí unas cuantas para dárselas a los turistas. Mi maestro se había ido, no sabía dónde estaba y creo que había una monja, no estoy seguro, que era mayor. Me dejaron ahí y yo tenía una piel de cabra donde yo dormía, y por las noches había mucho pipí. Nací en una familia muy pobre y el centro de la piel de la cabra había muchos pelos que ya se habían desgastado.

Había un recipiente pequeño donde ella cocinaba las patatas pero ella no estaba ahí, entonces pensé: “Oh pues me levanto y pongo algunas patatas”, cogí tres patatas, fui al bosque, me fui a la montaña, no muy lejos, a una cierta distancia. Estaba tumbado, donde ella no me podía ver y estaba mirando alrededor y todo lo que vi fue caca, estaba viendo mucha caca alrededor, ella me vio desde lejos y empezó a gritarme, no sé cuánto tiempo. Cuando por fin volví a la casa ya no sé lo que paso, creo que me estuvo regañando, seguro que me estuvo regañando por haberme escapado. Es una historia.

Cuando Rimpoché casi se ahoga en un río cuando era niño, pensó: “Éste al que llaman el Lama de Lawudo se va a morir”, mientras que no sentía miedo alguno

Continuando con los turistas que vi en Rolwaling, yo les quería llevar patatas y como mi maestro que era mi tío, me dijo: “No vayas”, entonces yo insistí e insistí y cogí las patatas y fui. Las tenía en esa especie de recipiente que creo se llama *derma* que es donde los nepalíes comen. Es como una especie de recipiente, no es del todo liso. Había en el río unos troncos, dos árboles creo que hacían de puente, yo empecé a atravesar el río por esos troncos y me caí en el río.

Como había piedras en el río, el agua hacía remolinos y mi cabeza a veces estaba arriba, a veces abajo, yo podía ver a lo lejos a mi maestro corriendo para cogerme, él tenía pantalones de esa tela barata teñida en rojo, no sé si llevaba una *chuba* o algo pero sin mangas. Estaba corriendo desde muy lejos para poder cogerme, y el río me arrastraba cabeza arriba, cabeza abajo. En ese momento antes de llegar a la zona de agua profunda porque si llegaba a esa zona de aguas profundas, sería muy difícil para mi maestro cogerme. Entonces mi maestro, como había otra familia de practicantes tántricos laicos. Punzo, creo que así se llamaba, vio que me había caído al río y él al verlo estuvo gritando a mi maestro lo que hizo que mi maestro bajara corriendo y que llegara antes de que yo llegara a la zona profunda del río y entonces logró cogerme.

Antes de esto yo no había ni estudiado el *Sutra del diamante*, mi maestro me lo leía, cada día me obligaba a leer el *Sutra del diamante*, no hacía puja pero si recitaba el *Sutra del diamante*. Otro texto era *Döndupa*, tenía que leerlo también, era un texto también sobre vacuidad. Aunque no había

estudiado antes, solamente en estos textos había oído sobre vacuidad, entonces mi mente pensó: “Oh, a ése que llaman el Lama de Lawudo, va a morir ahora”. Yo la verdad no tenía nada, nada, nada de miedo. Tenía muy claro este pensamiento: el Lama de Lawudo va a morir ahora en el agua, lo tenía muy claro. Pero no sentí ningún miedo y eso es por lo que digo que cuando eres pequeño, mi mente todavía estaba fresca. No como ahora. Ahora mi mente es como caca. Éste es un ejemplo para vosotros.

Cuando leía el *Sutra del diamante* no entendía ni una palabra, pero esto era cuando era joven, la razón por lo que lo he mencionado era esa. Pero tenéis que saber, ¿por qué no hay miedo? Hay que saber porque no se teme, en Occidente es una cuestión importante, ¿por qué no tienes miedo? No quiere decir que todo el mundo tiene que temer.

La Motivación para escuchar las enseñanzas

El verdadero significado de la vida es beneficiar a los seres

Ahora la motivación. No es suficiente con lograr el estado gozoso de paz, la liberación de samsara por uno mismo para siempre, no es suficiente con eso. No se trata de unas vacaciones de un mes y luego volver al samsara, no; sino lograr la liberación para siempre, tienes que pensar bien, porque si no hay engaños y karma, no hay ignorancia, no hay incluso semilla de ignorancia, se elimina completamente mediante la sabiduría que percibe directamente la vacuidad.

El verdadero sentido de la vida es liberar a los seres, liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico, a todos y cada uno de ellos sin excluir a ningún ser de los infiernos, pretas, animales, humanos, suras o asuras. Sin excluir a ningún ser de ningún reino, sino que todos y cada uno de ellos puedan verse libres, puedan ser liberados de los océanos de sufrimiento samsárico y pueda llevarlos a la iluminación y pueda hacer esto por mí mismo yo solo. Por tanto tengo que lograr el estado de omnisciencia y para ello tengo que escuchar estas enseñanzas que llamo lo.jong o transformación de pensamiento y que especialmente las estoy dando por esta situación presente con el virus.

Es tan afortunado incluso el ser capaz de pensar acerca de la bodichita.

Cada palabra que escuchas de mis enseñanzas es para todos y cada uno de los seres, tienes que saberlo, para tooodos y cada uno de ellos. Para liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarles a la iluminación. *Guau, guau*, increíble, bodichita, somos taaaaaannn afortunados, poder incluso pensar en la bodichita, aunque no tengas la realización, incluso puedes pensar en ello o recitar las palabras, es algo increíblemente afortunado. Tan increíble, tan increíble *guau, guau*. Tu renacimiento humano ahora en esta ocasión, la bodichita hace que tu vida, aunque no haya realización hace que sea tan especial. Recuérдалo.

Cuando trabajas para un centro, estás practicando el gurú yoga aunque Rimpoché no te haya nombrado

Aunque Rimpoché no te haya nombrado, debes pensar que tu trabajo para el centro es una práctica de gurú yoga

Creo que la vez pasada mencioné algunas citas, no sé si fue la vez pasada o hace unos días. Incluso aunque yo no haya nombrado a una persona para que ayude o trabaje en el centro, aunque no lo haya nombrado directamente sino que uno esté haciéndolo porque otro lo ha pedido, pero cuando tú estás trabajando en el centro, tenemos una conexión gurú discípulo, porque tú estás trabajando para el centro, ése es un ejemplo. Entonces tienes que darte cuenta de que esto es una práctica de gurú yoga. Estás haciendo este trabajo y es verdad que pueden criticarte mucho y afectarte y hacer que te sientas tan infeliz. Ése es el camino a la iluminación, eso es lo que el gurú desea, tú estás satisfaciendo los deseos del gurú, tienes que reconocerlo, darte cuenta de que ese servicio que prestas es tu camino a la iluminación.

Como director debes esperar que la gente te critique

Por eso no importa lo complicado que sea, no importa que tanto te critiquen los demás, como a menudo digo, cuando llegas a ser director, por lo que tienes que esperar es que eres la persona que va a recibir todas las críticas de la gente y desde el principio es una de las cosas que menciono. Recibir críticas es algo normal y no tiene que preocuparte tanto. Es algo que tienes que esperar, esperar que te critiquen, esperarlos desde los comienzos y de esa forma no te afecta tanto cuando sucede.

Incluso aunque yo no os haya pedido directamente que hagáis esa labor, ese trabajo, si estás en esa situación tienes que saber eso, es tu práctica de gurú yoga.

Obtener un billón de dólares cada día no es nada comparado con los beneficios de servir al gurú.

Como *Dongpo Kopä Do lä*, que es el *Sutra del haz de tallos* o el *Sutra Gandayuja*, mencionaré mejor este nombre en mi vida próxima porque no me sale ese nombre en inglés. Si llego a mi vida próxima vida como niño soltando esta palabra, me dirán ese niño se ha vuelto loco.

El sutra dice:

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་རིམ་གྱི་བྱས་པས་ནི། བྱང་ཚུབ་འཛོལ་པར་འགྱུར་རོ།།

GE WÄI SHE NYEN LA RIM DRO JÄ PÄ NI / JANG CHHUB THOB PAR GYUR RO

Al ofrecer servicio al gurú, alcanzarás la iluminación.

“Ofrecer servicio al maestro hace que logres la iluminación”. Esa es una cita que viene en este sutra, acordaros de esta cita, tienes que reconocerlo, reconocer lo que estás haciendo, es parte de tu camino a la iluminación. Esos son los beneficios que obtienes de esa práctica, de ese servicio, el

dinero no es nada, incluso aunque lograras un billón de dólares cada día no es nada. Aquí lo que estás logrando no es solamente la liberación del samsara para siempre, los océanos de sufrimiento samsárico, sino poder alcanzar el estado de buda, ese estado con tantas cualidades, el estado de omnisciencia. Es algo increíble, entonces estamos creando las causas para lograr ese estado y es la forma rápida para lograr ese estado y purificar, liberarte de los océanos de sufrimiento samsárico. Poder liberarte de todos esos renacimientos sin principio, acumular tantísimos méritos, los beneficios que obtienes son muchísimos.

Debes estudiar el tema de cómo seguir correctamente al amigo virtuoso y relacionarlo con tu trabajo en el centro

Tienes que saberlo, no pensar : “Éste es mi trabajo, tengo que resolver este problema, el otro, el de más allá”. Tienes que pensar de esa forma y por supuesto para poder comprenderlo bien necesitas conocer el Lam.Rim, entenderlo, porque si no es difícil. Sin conocerlo simplemente vas a crear muchos problemas para que vayan bien las cosas, vas a tener problemas también de relación, enfrentamientos y sufrimiento etc. Incluso aunque estés ahí ofreciendo tu servicio durante años, meses y días, semanas; necesitas conocer, leer el Lam.Rim. Conocer especialmente el tema de la devoción al gurú, la forma correcta de la devoción al maestro espiritual y relacionarlo con tu actividad, con tu trabajo y de esta forma te podrás dar cuenta de que tu servicio en el centro hace que tu vida sea lo más significativa, no sólo para tu beneficio sino para innumerables seres, especialmente cuando lo haces con bodichita.

Para nosotros seres ordinarios, la meditación en la impermanencia y muerte es lo más importante

Cuando los cuatro dharmas raíz se estabilizan, el resto de los dharmas virtuosos son generados fácilmente

Quería mencionar unos consejos de Lama Tsongkhapa:

ཚོས་བཞི་དེ་ལྟར་རྩ་བ་བརྟན་གུར་ན། །
དགེ་ཚོས་ལྷག་མ་བདེ་ལྷག་ཉིད་དུ་སྐྱེ། །

CHHÖ ZHI DE TAR TSA WA TÄN GYUR NA

GE CHHÖ LHAG MA DE LAG NYI DU KYE

**Por lo tanto, si la raíz, estos cuatro dharmas, son estabilizados,
el resto de los dharmas virtuosos son fácilmente generados.**

Ya lo he mencionado antes, hace unos días, si estabilizas estas cuatro virtudes raíces o dharmas virtuosos, entonces el resto de los dharmas virtuosos los generarás fácilmente. Cuando dice el resto se está refiriendo a la realización del Lam.Rim: la renuncia, la bodichita, la visión correcta, y luego las

realizaciones tántricas hasta la iluminación. Todo eso sucederá fácilmente con estas cuatro raíces de virtud: (1) El valor del perfecto renacimiento humano, las tres formas en las que es valioso a nivel temporal y a nivel último, luego incluso en cada segundo; (2) la dificultad de encontrarlo otra vez; (3) la impermanencia y la muerte; (4) el karma. El otro día os dije que escribierais estos cuatro que tienen que estabilizarse, una vez que realmente estabilizas estos cuatro, el resto de las realizaciones vendrán, *Ge chhö lhag ma de lag, de lag* significa “inmediatamente”, “fácilmente” generados.

Y que lo escribáis en vuestro diario, porque si no aunque no quieras sufrir se te olvida la renuncia y piensas bodichita, vacuidad, *dzogchen, dzogrim*. Incluso aunque logres una pequeña realización pero no completas nada, no logras nada, la luz clara, el cuerpo ilusorio y tu vida se acaba y no hay realización, entonces lo esencial son estos cuatro, ya se los he dicho anteriormente.

Al recordar la impermanencia y la muerte, conquistarás la pereza y cualquier cosa que hagas se transforma en sagrado dharma

Milarepa nos dijo, también en otra ocasión lo mencione:

འཆི་བ་མི་རྟག་པ་བྲན་པས་ལེ་ལོའི་བདུད་ལས་རྒྱལ།།
འཆི་བ་མི་རྟག་པ་བྲན་པས་བྱས་ཚད་ཚོས་སྲུ་སྲོང་།།

CHHI WA MI TAG PA DRÄN PÄ LE LÖI DÜ LÄ GYÄL
CHHI WA MI TAG PA DRÄN PÄ JÄ TSHÄ CHHÖ SU SONG

Al recordar la impermanencia y la muerte, conquistas el mara de la pereza.

Al recordar la impermanencia y la muerte, cualquier cosa que hagas se transforma en sagrado dharma.

Milarepa decía: “Recordando la impermanencia y muerte conquistas el mara de la pereza”. *Chhi wa mi tag pa drän pä jä tshä chhö*. “Recordando la impermanencia y muerte, cualquier cosa que haces se convierte en dharma sagrado”, todo se vuelve dharma sagrado y no dharma mundano y esto lo dijo desde su experiencia Milarepa.

Para mañana tu cuerpo puede ser un cadáver

Y el *Bodisatvacharyavatara* nos dice (v. 2.58):

ང་ཉིད་དེ་རིང་མི་འཆི་ཞེས།།
བདེ་བར་འདུག་པ་རིགས་མ་ཡིན།།

NGA NYI DE RING MI CHHI ZHE
DE WAR DUG PA RIG MA YIN

**No es apropiado complacerse,
pensando en que hoy no moriré,**

“No puedes vivir cómodamente”, perezoso pensando: “Hoy no voy a morir”.

ང་ནི་མེད་པར་འགྱུར་བའི་དུས།
དེ་ནི་གདོན་མི་ཟ་བར་འོང་།
NGA NI ME PAR GYUR WÄ DÜ
DE NI DÖN MI ZA WAR ONG

**porque inevitablemente llegará el momento
en que me convertiré en nada.**

También dice “Llegara un momento en el que no existiré”, “ese momento definitivamente vendrá”. (Rimpoché chasquea sus sagrados dedos). Puede suceder incluso hoy, sin duda; en cualquier momento este cuerpo se vuelve un cadáver, vas a la cama y mañana tu cuerpo es un cadáver. Entonces llegará el momento en que seré no existente, ese momento sin duda llegará, esto se menciona en el *Bodisatvacharyavatara*.

Cuando piensas en la impermanencia y la muerte, no hay otra elección más que practicar el dharma

Esto es lo más importante, no sé sobre vacuidad, pero para nosotros seres ordinarios, personas como yo, ese recuerdo de la impermanencia es lo más importante, lo más importante, la meditación más importante. Entonces podrás conquistar los engaños, en vez de que seas conquistados por ellos, tú los conquistas. Tú que has estado sufriendo desde renacimientos sin principio siguiendo los engaños como si fueran tu gurú, y que te han hecho sufrir continuamente desde renacimientos sin principio, tienes que recordar bien esto: sin principio.

Cuando piensas eso, entonces de forma natural la práctica del dharma: la renuncia, la bodichita, la vacuidad, inmediatamente lo aceptas sin elección. Tienes clara la necesidad de practicar la ética, la moralidad y las diferentes prácticas, inmediatamente sin retrasarte ni un segundo, pero si no reflexionas profundamente, si se quedan en meras palabras entonces no pasa nada. Pero cuando piensas “sin principio” es aterrador, es el mayor de los terrores realmente y entonces *guau*: renuncia, bodichita, visión correcta, no hay duda, dedicarte para los seres, no hay duda. Porque si no desperdicias tu vida y no tienes tiempo, pero cuando realmente tomas conciencia: “sin principio”, entonces no malgastas el tiempo, la alucinación nos engaña, nuestros conceptos erróneos nos engañan y nos han engañado desde tiempo sin principio.

Recuerda la impermanencia y la muerte al principio, en medio y al final.

Primero quiero mencionar lo siguiente. Phabongkha Rimpoché en *Liberación en la palma de tu mano* dice:]

དང་པོར་གལ་ཆེ་བ་ནི། འཆི་བ་དྲན་པས་དང་པོར་ཚོས་ལ་འཇུག་པའི་རྒྱ་བྱེད། བར་དུ་གལ་ཆེ་བ་ནི། བར་དུ་ཚོས་ལ་བརྩོན་
པར་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་བྱེད། ཐ་མར་གལ་ཆེ་བ་ནི། མཐར་འབྲས་སུ་རྗོད་གསུ་ཏེ་ཚོས་མཐར་བྱིན་པར་བྱེད།

Al recordar la muerte, primero te hace seguir el dharma. En el medio, persuade a tu mente en el dharma. Al final, hace que realices el dharma, o sea, a alcanzar la iluminación.²

“Recordando la muerte hace que practiques el dharma sagrado al comienzo”. “Recordando la muerte en el medio, en la mitad de tu camino te induce a mantener tu mente en el dharma”, y “al final recordando la muerte nos ayuda a completar el camino y lograr la iluminación”. Es decir que es importante recordar la muerte al comienzo, durante y al final del camino, para completarlo.

La meditación en los aspectos de la muerte

Medita en los aspectos de la muerte visualizando tu propia muerte de acuerdo a las costumbres del país en donde vives.

En el Lam.Rim, en las líneas directrices del Lam.Rim, como aparece en *Liberación en la Palma de tu Mano* habla de la meditación de los nueve puntos sobre la impermanencia y muerte.

གཉིས་པ་འཆི་བའི་རྣམ་པ་བསྐྱེས་པ་ནི།

2. CHHI WÄI NAM PA GOM PA

2. Meditación en los aspectos de la muerte³

Y nos habla de meditar en los aspectos de la muerte, es decir que es lo que sucede cuando estás muerto, que yaces en la cama, con los parientes, los familiares alrededor, lo que quiera que hagan en Occidente, visualizándote con tu cadáver, poniéndolo en el ataúd, en el funeral, la gente que se ha reunido, no sé si beben vino o no en los funerales cuando se reúnen las familias.

En Taiwán, la familia de una persona muerta contrató una plañidera para llorar por ellos en el cementerio.

En Taiwán hace muchos años, yo estaba en la casa de Tracy, de un estudiante donde estaba el centro en esa época, al mediodía vi que mucha gente iba hacia el cementerio y había un coche largo y llevaban el cuerpo, el cadáver en un coche. Creo que habían alquilado una mujer para que llorara para la familia y entonces escuche eso. Ésta era la costumbre y se dirigían hacia el cementerio y la otra

² Ver el texto de Phabongkha Rimpoché, *Liberación en la palma de la mano*.

³ Ver el texto de Phabongkha Rimpoché, *Liberación en la palma de la mano*:

LA FORMA REAL DE RECORDAR LA MUERTE

Tiene dos secciones: (1) la meditación en los nueve puntos; (2) la meditación en los aspectos de la muerte.

gente estaba bebiendo vino, no lloraban, quizás algunos, pero para algunos era como una fiesta pero sin embargo pagaban a una plañidera para llorar.

Ella lloraba para la familia, me sonaba como muy raro esto, porque de hecho ¿para qué pagar? Con ese dinero podrían dárselo a gente pobre, a gente que no tiene hogar, que puede necesitar ese dinero. Pero esa era la costumbre ahí en Taiwán y como budista puedes benefactor la realización de objetos sagrados ya que acumulas así muchos méritos o construir estupas, estatuas, algo virtuoso o poder ayudar a la gente que no tiene hogar o a los niños. Y casi cada día hay gente que va así a los cementerios y puedes oír los lloros de una plañidera, de una mujer, pensé en ir al cementerio a observar todo esto porque me parecía muy curioso, muy interesante, pero al final no lo hice.

En Delhi, personas se postraron ante un cadáver en el cementerio.

En Delhi en esa época en el centro de Tushita, de hecho todavía no existía como tal pero estaba cerca del cementerio, estaba en casa de unos estudiantes y lo podíamos usar como centro. El doctor Nick es quien empezó las publicaciones Wisdom, ahora es el archivo, Lama Yeshe Wisdom Archive. Le ayudaba una mujer que vivía en Dharamsala, Sunita, había dos cementerios en Delhi, uno cerca de la casa, no sé dónde estaba el otro. Entonces yo quería ir al cementerio, Lama dijo que no venía y yo estaba esperando en el cementerio y se veía que la mujer de un hombre rico había fallecido y mucha gente fue en bicicletas, en coches, hicieron postraciones enfrente de esa persona y la mujer estaba ahí, el cadáver yaciendo, el aliento había cesado pero quien sabe, la conciencia sutil todavía podía seguir ahí.

Hay muchas historias de personas que se presumen muertas pero despiertan.

El mero hecho de que cese el aliento no indica que ya haya salido la mente, la conciencia, a veces sucede que alguien que lo das por muerto y lo entierras, pero luego se oyen ruidos o intentos de esta persona que está intentando salir del ataúd.

Esto pasó en Kalimpong en algunos lugares, hace muchos años. Fue en Pashupatinath, Nepal, murió un padre pero en realidad no estaba completamente muerto, pero había cesado la respiración, aunque no habían investigado bien si estaba muerto y lo llevaron a la pira funeraria en Pashupatinath. Estaba en la pira funeraria y por debajo de esa pila está la hierba y cuando la encendieron la persona empezó a moverse, intentó levantarse y claro que todo el mundo estaba muy sorprendido, creo que lo consideraban como algo poco auspicioso. Al final lo mataron porque pensaban que eso era algo raro, que era imposible que estuviera vivo, que hubiera resucitado, total que lo mataron, vaya.

Rimpoché dice que hay muchas alucinaciones, muchos conceptos erróneos muchas historias de este tipo. A veces sucede así, en un momento dado en el hospital concluyen que esa persona ya ha muerto, pero claro que uno tiene que conocer bien la definición de muerte, saber lo que significa morir. Es importante que se sepa si realmente esa persona ha muerto o no.

Medita en los aspectos de la muerte

[Phabongkha Rinpoche en *Liberación en la palma de la mano* dice:

Al recordar la muerte, primero te hace seguir el dharma. En el medio, persuade a tu mente en el dharma. Al final, hace que realices el dharma, o sea, a alcanzar la iluminación.

Entonces como nos decía Phabongkha Rimpoché, al comienzo de tu práctica recuerda tu muerte, al estar completando tu práctica recuerda la muerte y es lo que te va a ayudar a lograr la iluminación.

En el Lam.Rim la meditación de los nueve puntos, *Chhi wäi nam pa gom pa*, también está la meditación en los aspectos de la muerte: “Medita en los aspectos de la muerte” y dependiendo del país donde vivas, acostúmbrate a visualizar tu muerte, un ataúd o una pira funeraria o incinerado.

En India no hace mucho tiempo, en una boda el marido se cayó al mar y al día siguiente murió. No sé si fue en un lago o un océano, murió al día siguiente, eso fue hace no mucho tiempo. También en un lugar sucedió, no sé si en el mismo día o al poquito tiempo, en otra ocasión una esposa que al poco tiempo de casarse cayó al océano y también falleció.

Mencionaré las líneas directrices de la meditación en la muerte. *Chhi wa mi tag pa nam pa gom pa* “la meditación de los aspectos de la impermanencia y muerte”, la has de realizar de acuerdo a como sucede en cada país, y es muy poderosa, muy buena. La muerte te puede llegar en cualquier momento, en una fiesta, una boda, mañana tu cuerpo ya está en el fuego o a estas alturas mañana ya estás muerto, en cualquier momento esto puede suceder.

La Meditación de las nueve rondas en la muerte y la impermanencia

La primera raíz: la muerte es definitiva

ལྷ་བ་དང་པོ་ངེས་པར་འཆི་བར་བསམ་པ།

TSA WA DANG PO NGE PAR CHHI WAR SAM PA

La primera raíz: pensar que definitivamente morirás

Hay tres razones por lo que definitivamente morirás

Entonces la meditación de los nueve puntos, hay tres razones que muestran que definitivamente vamos a morir, nacemos bajo el control de karma y engaños y si no realizamos la sabiduría que percibe directamente la vacuidad del camino arya... Hay una posibilidad de que te puedas liberar y cesar la semilla de engaños y karma y liberarte de los océanos de sufrimiento samsárico y por lo tanto

liberarte de la muerte. Depende de si practicas correctamente el camino o no, depende de eso, sino definitivamente vas a morir.

La primera razón: el señor de la muerte vendrá definitivamente y ninguna causa podrá detenerlo.

En las directrices del Lam.Rim [en *Liberación en la palma de la mano*], dice:

ཏྲུ་མཚན་དང་པོ་འཆི་བདག་ངེས་པར་འོང་ལ་རྒྱུན་གང་གིས་ཀྱང་བསྐྱོག་ཏུ་མེད་པར་བསམ་པ་ནི།

CHHI DAG NGE PAR ONG LA KYEN GANG GI KYANG DOG TU ME PAR SAM PA NI

La primera razón: el señor de la muerte vendrá definitivamente y ninguna causa podrá detenerlo.

“El señor de la muerte,” *Chhi dag nge par ong la*, impermanencia y muerte, “definitivamente vendrá”. *Nge par ong la kyen gang gi*, “Ninguna causa podrá detenerlo”. *Kyen gang gi kyang dog tu me par*. Y nada puede detenerlo.

Kyabje Serkong Tsenshab Rimpoché en sus enseñanzas explicó que no hay ningún lugar donde no se haya experimentado la muerte, no puedes ir a un castillo y protegerte con una muralla para no experimentar la muerte y no morir nunca, no existe eso; ni medicina que te pueda proteger, ni doctores que hagan que nunca vayas a morir. *Chhi dag nge par ong la kyen gang gi kyang dog tu me par*, “Ninguna causa puede evitar la muerte”.

La segunda razón: Nada puede ser añadido a tu vida y continuamente está decreciendo

Liberación en la palma de la mano dice:

ཏྲུ་མཚན་གཉིས་པ་ཚེ་ལ་བསྐྱོན་པ་མེད་ཅིང་འབྲིད་བྱེད་བར་མ་ཆད་དུ་ཡོད་པར་བསམ་པ་ནི།

TSHE LA NÖN PA ME CHING DRI JE WAR MA CHHÄ DU YÖ PA

La segunda razón: No puedes añadir tiempo a tu vida y continuamente está decreciendo.

La segunda razón es que en tu vida no hay tiempo que puedas añadir para detener la muerte, no puedes añadir nada de tiempo, continuamente tras el nacer ¿cuántos años vas a vivir? Continualmente tu vida va decreciendo, tan rápidamente, sin nada de tiempo que puedas añadir, continuamente disminuyendo.

Incluso desde tu nacimiento los años que vayas a vivir, la mitad los pasas durmiendo e incluso durante el día también duermes y ¿qué es lo que te queda? La mitad de tu vida la pasas durmiendo y no es fácil que se convierta en sagrado dharma. Estás cansado y sigues el apego, la mitad del día estás durmiendo, luego están las enfermedades, los problemas, en tu infancia es poco lo que puedes hacer y cuando eres un anciano incluso aunque tengas una vida larga, tampoco puedes aprovecharla mucho. Solo es la parte central porque cuando ya eres anciano hay tantos problemas, enfermedades

que no te permiten practicar, tantos obstáculos, no puedes practicar, no puedes ver, no puedes leer tus compromisos diarios, no puedes ni siquiera circunvalar o hacer postraciones.

La tercera razón: incluso en vida no hay tiempo de practicar el dharma

Entonces debido a ello, *Liberación en la palma de la mano* dice:

རྒྱ་མཚོན་གསུམ་པ་གསོན་པའི་ཚེ་ཡང་ཚས་བྱ་ལོང་མེད་པར་ངེས་པར་འཆི་བར་བསམ་པ་ནི།

SÖN PÄI TSHE YANG CHHÖ JA LONG ME PAR NGE PAR CHHI WA

La tercera razón: incluso mientras estés vivo, no hay tiempo para practicar el dharma.

Incluso mientras estás vivo, ésa es la tercera razón, no tienes mucho tiempo para practicar el dharma, estamos siguiendo el apego a la felicidad de esta vida, sólo buscando la felicidad de esta vida e incluso siempre seguimos el apego. Incluso aunque conozcamos el dharma pero no es nuestra prioridad, lo dejamos siempre fuera, es lo último y así aunque estemos vivos no acabamos realmente de aprovecharlo.

Lo vamos a dejar aquí de momento.

Prácticas para Ani Dechen, la monja de Kopan, que murió por coronavirus

Prácticas a realizar para Ani Dechen

Vamos a hacer algunas prácticas por esta monja que ha fallecido, como decía antes *La Reina de las oraciones*, pedí a las monjas del convento que hicieran tres *Nyung Ne* para dedicarlo para ello porque parece que lo que le ayuda es la recitación del mantra de OM MANI PÄDME HUM. Es una monja muy joven que ha estado en Kopan desde los cuatro o cinco años, le voy a decir a Gueshe Chonyi, el abad, que se hagan cinco mil ofrecimientos de tsog y de *Lama Chopa* para beneficio de esta monja. Es bueno que el monasterio este aquí, porque la FPMT, no solo Kopan si no que todos debemos rezar por ella. Monjas y monjes de Kopan por supuesto y si es posible la sangha de la FPMT y los laicos.

Entonces recitamos *La Reina de las oraciones*, Rimpoché lo hará en tibetano. Quizás leerlo en inglés en voz alta y así todos lo pueden seguir.

Práctica de Chenrezig

Recitaremos al principio el mantra de OM MANI PÄDME HUM, un mala, puedes visualizar a su santidad el Dalai Lama manifestándose como Chenrezig de mil brazos; lleno de compasión hacia los innumerables seres, especialmente para ella: su nombre es Dechen. Y también la gran compasión de Chenrezig, la omnisciencia, el poder perfecto para revelar los métodos que ayudan a los seres y poder llevarlos a la iluminación. Visualizamos que desciende néctar que se emite desde Chenrezig entra en ella, purifican completamente sus karmas negativos y engaños acumulados desde tiempo sin

principio, se purifican totalmente y todas esas negatividades salen como un líquido negro de carbón o de humo.

Así se limpia tanto ella como todos los seres, pensar así. Recitaremos un mala.

Mantra y petición a Chenrezig

Alabanza corta

KYÖN GYI MA GÖ KU DOG KAR
DZOG SANG GYÄ KYI U LA GYÄN
THUG JEI CHÄN GYI DRO LA ZIG
CHÄN RÄ ZIG LA CHAG TSHÄL LO

De color blanco, sin faltas,

Un buda completo adorna tu cabeza.

Con compasión tus ojos miran a los seres transmigrantes.

Ante ti, Chenrezig, me postro.⁴

Por supuesto que esta meditación cualquiera puede hacerla, cualquiera de los que estéis ahora escuchando mi charla, podemos rezar juntos por ella, es muy bueno para ella y para todos los seres. Muchas gracias. Recordad se llama Dechen.

Mantra corto de Chenrezig

OM MANI PÄDME HUM

Recitad el mantra OM MANI PÄDME HUM.

(Rimpoché y el grupo recitan OM MANI PÄDME HUM)

También pensemos que purificamos a todas las personas que tienen virus o el karma para contraer el virus, que todos ellos se purifican.

(Rimpoché y el grupo recitan OM MANI PÄDME HUM)

Piensa en todos aquellos que han muerto debido al virus, especialmente, o que tengan problemas en relación a eso.

(Rimpoché y el grupo recitan OM MANI PÄDME HUM)

Ahora vamos a hacer la alabanza a Chenrezig, es la que viene en el *Nyung Ne*.

⁴ Traducido por Ven. Steve Carlier.

Petición

Ahora lo voy a cantar en tibetano y los que no estéis familiarizados con el tibetano lo decís en inglés y recordar que incluimos a todos los seres, también los que han muerto por el virus o aunque no sea por el virus, por otras razones. Hacemos esta oración para todos estos seres, no sólo para la monja Dechen.

PHAG PA CHÄN RÄ ZIG WANG THUG JEI TER
KHOR DANG CHÄ PA DAG LA GONG SU SÖL
**O arya Avalokiteshvara, tesoro de compasión,
Junto con tu sequito te suplico que me prestes atención.**

DAG DANG PHA MA RIG DRUG SEM CHÄN NAM
NYUR DU KHOR WÄI TSHO LÄ DRÄL DU SÖL
ZAB CHING GYA CHHE LA ME JANG CHHUB SEM
NYUR DU GYÜ LA KYE WAR DZÄ DU SÖL
**Te ruego que me liberes a mí y a todos los seres
Padres y madres de los seis reinos
Del océano de existencia cíclica
Por favor haz posible que la profunda y extensa bodichita incomparable
Crezca en nuestro continuo mental**

THOG ME NÄ SAG LÄ DANG NYÖN MONG NAM
THUG JEI CHHAB KYI NYUR DU DAG DZÄ NÄ
THUG JEI CHHAG KYANG DAG DANG DRO WA NAM
DE WA CHÄN GYI ZHING DU DRANG DU SÖL
**Te ruego que limpies rápidamente nuestras aflicciones y el karma acumulado
Desde el tiempo sin principio con el agua de la compasión y
Que con tu mano compasiva nos guíes a mí y a todos los seres errantes
A la tierra pura del gozo**

Ö PAG ME DANG CHÄN RÄ ZIG WANG GI
TSHE RAB KÜN TU GE WÄI SHE DZÄ NÄ
MA NOR LAM ZANG LEG PAR TÄN NÄ KYANG
NYUR DU SANG GYÄ SA LA ZHAG TU SÖL
**Que Amitaba y Avalokiteshvara actuando como mis maestros espirituales
En todas las vidas me muestren el excelente camino sin error
Y me lleven rápidamente a la tierra de buda.**

Dedicaciones

CHÄN RÄ ZIG WANG KHYE KU CHI DRA WA
KHOR DANG KU TSHEI TSHÄ DANG ZHING KHAM DANG
KHYE KYI TSHÄN CHHOG ZANG PO CHI DRA WA
DE DRA KHO NAR DAG SOG GYUR WAR SHOG

**Chenrezig, cualquiera que sea tu cuerpo,
Cortejo, duración de vida, reino y demás,
Que yo y los seres obtengamos tan solo tu sagrado nombre,
Y podamos ser exactamente como tú.⁵**

Que en todas nuestras vidas tanto esta monja como todos los que han muerto por el virus, todos los que hayan fallecido, incluyendo a uno mismo, que podamos nacer en una buena familia y tener una mente clara, sin orgullo, con gran compasión, con pensamientos devocionales hacia el maestro y guardar, proteger los samayas con el gurú.

KHYE ZHING KYE WA DAG NI THAM CHÄ DU
RIG ZANG LO SÄL NGA GYÄL ME PA DANG
NYING JE CHHE ZHING LA MA LA GÜ DÄN
CHÄN RÄ ZIG KYI DAM TSHIG LA NÄ SHOG

**Que en todas mis vidas pueda renacer en una buena familia,
Tener una mente clara y libre de orgullo,
Tener gran compasión y devoción hacia mis gurús,
Y morar en el samaya de Chenrezig.⁶**

Debido a los méritos de los tres tiempos acumulados por mí y los innumerables seres y budas, que en todas nuestras vidas podamos pertenecer a una buena familia, tener una mente clara sin orgullo, tener gran compasión y una gran devoción hacia mis maestros y morar siempre en el samaya de Chenrezig.

Dedicación para generar bodichita

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, los innumerables seres y budas, que la bodichita sea generada en mi corazón y el de todos aquellos que han fallecido debido al virus y otros, y que la que ya haya sido generada pueda incrementarse.

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE
Que la suprema joya de la bodichita

⁵ Traducción corregida por Lama Zopa Rimpoché, monasterio de Kopan, 2020.

⁶ Traducido por Lama Zopa Rimpoché.

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.

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que todos los seres tanto en Nepal y en diferentes partes del mundo puedan generar el buen corazón de la bodichita. Especialmente los que vienen aquí al monasterio de Kopan y al convento de las monjas Ogmin Jangchub Ling y a todos los diferentes centros de la FPMT o que han venido en el pasado desde el principio, que todos puedan generar la mente de la bodichita.

Y que los estudiantes, que todos los estudiantes, que nunca jamás nazcan en los reinos inferiores y que todos sus deseos tengan éxito de inmediato de acuerdo al sagrado dharma y puedan realizar la bodichita en esta misma vida; incluyendo a todos los seres, aquellos que confían en mí, por los que he prometido rezar, cuyos nombres me han dado. Que nunca, nunca jamás renazcan en los reinos inferiores, que todos sus deseos se satisfagan de inmediato de acuerdo al sagrado dharma, que puedan generar la bodichita y puedan lograr la iluminación tan rápidamente como sea posible.

Dedicaciones para todos los que me ven y así sucesivamente

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí y por los innumerables seres y budas, que los seres que confían en mí y por los que he prometido rezar, aquellos que me ven, que me oyen y se acuerdan de mí, que me toquen, es decir, como cuando hago bendiciones y toco sus cabezas o sus cuerpos, incluyendo todo esto, esta oración cubre todo.

Beneficios de recitar el mantra largo de Chenrezig

Recitaré el mantra largo de Chenrezig y también quizás, similar al mantra de OM MANI PÄDME HUM, cualquiera que me toque, que me vea, todos ellos, de hecho los beneficios de los mantras conlleva eso, que no renazcan en los reinos inferiores, que renazcan en tierras puras. Son increíbles los beneficios por recitar el mantra, por ejemplo si vas al agua, al océano o a un lago, si tú estás recitando el mantra largo de Chenrezig, incluso aunque no sumerjas todo tu cuerpo en el agua, solamente las piernas o las manos ese agua se bendice y todos los seres que viven en esa agua, animales o las personas que entran en ese agua para nadar o cualquier cosa, todo se purifica.

Sus karmas negativos de vidas pasadas desde renacimientos sin principio, sus karmas negativos tan graves, tan pesados se purifican y ya nunca jamás renacen en los reinos inferiores, sino que renacen en tierras puras, en la Tierra pura de Amitabha y demás; donde no hay sufrimiento, es increíble. Y se ven libres de nacer de útero, calor, como por ejemplo algunos organismos o nacer de huevo, se ven

libres de todos esos tres tipos de nacimiento. Es increíble. Tanto beneficio y nunca renacen en los reinos inferiores.

Entonces cualquiera al que le toque, yo intento recitar el mantra largo de Chenrezig tanto como puedo porque es de gran beneficio, perdonad que lo haya mencionado esta vez pero es un mantra muy beneficioso, que si podéis recitarlo estaría muy bien, porque recitar ese mantra de Chenrezig tiene grandes beneficios, no solo para los demás sino por supuesto también para ti, te evita renacer nunca más en los reinos inferiores y poder lograr rápidamente la iluminación.

Dedicaciones para todos los que me ven y así sucesivamente *(continuación)*

Entonces todos aquellos: los que vea, los que toque, oiga o aquellos que me vean, toquen o se acuerden de mí, que nunca jamás renazcan en los reinos inferiores y que nunca vuelvan de nuevo a los reinos inferiores y que todos sus sagrados deseos se vean satisfechos de acuerdo al sagrado dharma; puedan realizar la mente preciosa de la bodichita, eso significa incluso las moscas, mosquitos.

Si recitas este mantra largo de Chenrezig o incluso el de OM MANI PADME HUM, obtienes también todos estos beneficios, entonces visualizas a Chenrezig que bendice tu cuerpo, purifica, incluso las creaturas en tu cuerpo, se habla de veintiún mil seres, todos ellos se purificarían. Se purifican completamente a la vez como cuando circunvalas un objeto sagrado, ellos también están creando las causas de iluminación, no solamente tú mismo. Si no que todos esos seres que moran en ti también estarían creando esas causas de iluminación, hacen que puedan lograrla.

Recitación de la Reina de las oraciones

Vamos a recitar *la Reina de las oraciones*, Rimpoché la va a recitar en alto y los que no la tengáis lo podemos seguir, yo os la recito en castellano.

Dedicaciones

Dedicaciones de tonglen

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, cualquier sufrimiento que los seres experimentan, pueda madurar en mí; cualquier felicidad que pueda tener, que pueda madurar en todos y cada uno de los seres.

Sellar los méritos con la vacuidad

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas que existen como mero nombre, pueda el yo que existe como mero nombre, lograr la budeidad que existe como mero nombre y puedan los seres

que existen como mero nombre, conducir a la budeidad a todos los seres que existen como mero nombre, por mí mismo, que sólo existo como mero nombre.

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.

Dedico todas estas virtudes para poder adiestrarme como el héroe Manjushri que conoce la realidad y ser como Samantabhadra también, dedico todas mis raíces de virtud como mi dedicación alabada como la mejor por los victoriosos idos a los tres tiempos para poder seguir su perfecta conducta.

Dedicación para que las enseñanzas de Lama Tsongkhapa se extiendan en los corazones de todos los seres

CHHÖ KYI GYÄL PO TSONG KHA PÄI
Por apaciguar todos los signos de obstáculos
CHHÖ TSHÜL NAM PAR PHEL WA LA
y perfeccionar todas y cada una de las condiciones requeridas,
GEG KYI TSHÄN MA ZHI WA DANG
que la tradición de Dharma del rey del Dharma Tsong Khapa
THÜN KYEN MA LÜ TSHANG WAR SHOG
se preserve y desarrolle.

DAG DANG ZHÄN GYI DÜ SUM DANG
Por los dos tipos de mérito acumulados

DREL WÄI TSHOG NYI LA TEN NÄ
durante los tres tiempos por los demás y por mí mismo
GYÄL WA LO ZANG DRAG PA YI
que resplandezca la enseñanza de sabiduría pura
TÄN PA YÜN RING BAR GYUR CHIG
del célebre Victorioso.

Que las enseñanzas del rey del dharma Lama Tsongkhapa florezcan y todos los signos de obstáculos se apacigüen y todas las condiciones sean favorables. Que por los dos tipos de méritos de los tres tiempos míos y de los demás que las enseñanzas del victorioso Lobsang Dragpa resplandezcan por siempre.

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

La oración de larga vida de Su Santidad el Dalai Lama y para que sus 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
fuelle de todo beneficio y felicidad en este mundo,
KA DRIN TSHUNG ME TÄN DZIN GYA TSHO LA
a ti, de bondad incomparable, Tenzin Gyatso, te suplico:
KU TSHE TÄN CHING THUG ZHE LHÜN DRUB SHOG
que todos tus sagrados deseos se cumplan espontáneamente.

Dedicación para la larga vida 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!