

Enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché

*Vídeo 65: Todos los budas se
manifiestan en aspecto ordinario
para guiarte*

Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal

29 agosto 2020

Transcrito de la grabación de audio de Ven. Joan Nicell and Ven. Tenzin Tsomo,
Monasterio de Kopan, 29 agosto 2020,
y posteriormente se verificó parcialmente con la grabación de audio de Ven. Joan Nicell.

Traducción simultánea desde el inglés por Ven. Tenzin Chöky.
Transcrito al castellano por el Equipo del Centro Nagarjuna Valencia,
28 de febrero de 2021.

Pendiente revisión definitiva.

© FPMT Inc., 2020

Video 65: Todos los budas se manifiestan en aspecto ordinario para guiarte

Mis muy queridos amigos, padres, madres, hermanos, hermanas, todos los seres. Espero que estéis bien, de cuerpo y mente.

Dondequiera que esté la continuidad de la mente, el yo está allí

No hay un yo, no hay un yo sin un cuerpo y una mente. Y si tu yo no existe sin el cuerpo y la mente no hay yo. El yo existe ya que existe el cuerpo y la mente. Y cuando mueres, esa continuidad de la mente sale. Y el cuerpo se queda solo. Y en esos momentos el yo no está ahí. Dondequiera que vaya la consciencia, la continuidad de la mente, ahí está el yo. Ése es tu yo. Dondequiera que tu mente vaya ahí está el yo porque las bases para nominar el yo están ahí. Dondequiera que esté la continuidad de la mente, de la consciencia, está el yo.

Lo más importante que deben comprobar los científicos occidentales es qué es el yo

Pensando, apareciendo, pensando, creyendo que hay un yo real sin depender de la continuidad de la consciencia y del cuerpo, eso, eso es compleeeeeeeetamente erróneo. No lo puedes probar que exista. Incluso los científicos con los que su santidad el Dalai Lama se junta a menudo, los físicos cuánticos no pueden, ni siquiera los físicos cuánticos lo pueden demostrar, lo pueden encontrar, ese yo real que exista ahí. Si tú lo buscas, si investigas de forma científica, a través de la meditación, no puedes encontrar un yo real. Eso significa que no está ahí. Y nunca ha estado ahí, desde renacimientos sin principio. Hablaré más de esto en las enseñanzas, no me voy a extender ahora mucho, pero bueno...

Ya que hay, está esa huella negativa dejada en nuestra consciencia desde renacimientos sin principio, esa huella negativa dejada por la ignorancia, la continuidad de la ignorancia que se aferra a un yo como real, como existiendo verdaderamente. Como existiendo por sí mismo, por su propio lado. O como el lenguaje común decimos “un yo real”, creemos que está ahí cuando en realidad no está, creemos que existe cuando en realidad no. Ni siquiera los científicos cuánticos lo pueden encontrar. No lo pueden encontrar en absoluto. No solamente Gurú Buda Shakyamuni, los innumerables budas, tantos seres que alcanzaron la iluminación, es lo que descubrieron, esa naturaleza última de lo que es el yo. Y éste es el tema más, más, más importante para que la ciencia occidental analice, investigue, descubra. Porque tooodo el sufrimiento viene de esa ignorancia de desconocer esto. Por eso siempre se investigan las cosas fuera pero nunca en nuestra propia mente.

Por tanto, es por eso por lo que la meditación es tan importante. Por esto es tan importante estudiar el dharma de Buda. Por eso es tan importante. Estudiar todos estos temas del mundo que nos rodea, tener estas titulaciones en los diferentes doctorados o titulaciones, pero ninguno trae ese beneficio

profundo, ninguno te puede llevar a la iluminación. O ni siquiera la felicidad en las vidas futuras. Y pasas toda tu vida en estos aprendizajes.

Por ejemplo, el dharma. Incluso si conoces solamente una cosa, un tema, como practicar la paciencia, eso ya te ayuda a frenar el enfado durante muchas vidas y puedes acumular muchos méritos. Y eso te va ayudar en el momento de la muerte. Te va ayudar con una mente virtuosa, te protege. Y de esa mente virtuosa viene tanta felicidad, tanto éxito. Te va ayudar en el momento de la muerte a no sufrir. Entonces, esa felicidad, podrás disfrutar de esa felicidad de vida en vida hasta la iluminación.

Bueno, perdonad... como he hablado... Voy a dejar mi comedia de Lawudo. El cómico de Lawudo. Mi forma de hacer comedia de Lawudo es un poquito diferente de como lo hacen los otros cómicos en el mundo. ¿Cómico?

Ven. Janne: Cómico.

Ven. Drachom: Cómico.

Rimpoché: ¿Cómico?

Estudiantes: *Uh-huh*.

Rimpoché: Cómico o payaso. Porque los cómicos en el mundo hay muchos. Pero bueno, la forma en que yo hago comedia es un poquito diferente.

En tu motivación de bodichita, ni un solo ser en los innumerables universos, queda fuera

Entonces, para la motivación. Piensa para liberar a todos los seres de los océanos de sufrimiento samsárico, liberar a todos y cada uno de los seres de los infiernos, espíritus hambrientos, liberar a cada uno de los animales, hay tantos seres en los infiernos, en cada uno de los infiernos calientes hay innumerables seres, también en los infiernos fríos, en estos ocho infiernos fríos. En cada uno de estos reinos el número de seres es increíble. Luego también estamos hablando de los infiernos circundantes, que también hay muchísimos. Entonces, en nuestra motivación abarcamos a todos ellos, no dejamos a ninguno fuera.

E incluimos también a los innumerables seres de los espíritus hambrientos. Así como a los animales, incluyendo a todos los que están en los océanos, desde los más pequeños, minúsculos, a lo más grandes, como montañas, ya sea en lo océanos, bajo la tierra, por encima de la tierra, los bosques, etc. O las innumerables hormigas, a todas y cada una de ellas, o mosquitos, sin que nuestra motivación destruya a ninguno de ellos. También a los seres humanos, los innumerables seres humanos, suras, asuras, a toodos y cada uno de ellos, sin dejar a ninguno fuera, nuestra motivación les abarca. Incluyendo a los seres de los innumerables universos, no solamente de éste. Porque en cada uno de los universos están estos seis reinos de existencia. Entonces, eso significa que los seres son innumerables. Imaginad. *Bah, bah, bah*. Increíble.

Tu bodichita llega a todos, no sólo a seres que nos son agradables

Entonces, cuando tú generas bodichita, eso significa que tienes que abarcar, cubrir ¡a todos los seres! No simplemente son palabras bonitas, no, o pensar, tener sentimientos agradables hacia los seres. No. No simplemente eso. Sino que tiene que llegar, tocar o mover tu mente. Eso significa a cada uno de los insectos, aquí. Cuando meditas así, cuando sales, por ejemplo, o vas a ver a tu familia, a veces piensas, o sea, no tienes esa mente de que éstos están incluidos en la categoría de seres. Que no están incluidos en tu motivación. Esa parte de la oración cuando dices “por todos los seres”, como que no los incluyes, se te olvida. Cuando vas y te relaciones con tus familiares, o cuando vas a comprar, o al banco, o cuando vas a la playa o al cine, no, no recuerdas que has rezado por ellos.

Tienes que relacionarlos, tienes que reconocer que estás haciendo tus oraciones para todos ellos. Para los insectos, los mosquitos que te perturban con su sonido cuando se acercan. Bueno, pues han sido tus bondadosas madres y de ellos, los innumerables Budas, innumerables Dharma, innumerables Sangha y los innumerables objetos sagrados, han venido. Todos los bodisatvas vienen de los seres. Todos los bodisatvas que han realizado el camino, acumulado vastos méritos y purificados los engaños, alcanzado la iluminación, lo han hecho para cada uno de los mosquitos, para cada uno de los seres. En base a ellos han generado bodichita, han logrado el camino y la iluminación.

Eso es lo que hizo el Buda y de esta forma nos guía. De acuerdo al karma que cada uno de nosotros tenemos se manifiesta en un aspecto ordinario. Como su santidad el Dalai Lama y muchos otros gurús perfectos. Yo no me encuentro entre ellos, perdonad. Podría parecer que me estoy alabando. Pero no, no es así. Muuuchos amigos virtuosos perfectos.

Todos los Budas, Dharma y Sangha provienen de este ser

Por eso los seres son algo tan valioso, tan importante, tan precioso. Porque es de donde provienen los budas, alcanzó la iluminación en base a los seres. De donde toooodos, toooodos los budas, tooodo el dharma, viene. Todo el dharma que aprendemos viene de este mosquito. Toda la Sangha viene de este mosquito (y Rimpoché hace el gesto como de aplastarlo entre las manos), ese mosquito al que no le tenemos consideración. Bueno, pues todos los budas vienen de este mosquito. Por eso son tan preciosos. El mosquito que se hace ese ruido, ese zumbido.

Su Santidad dice que primero viene el mosquito y le das, le ofreces la sangre. El segundo viene y ya le soplas. Pero llega el tercero y tu brazo está ya paralizado y no puedes hacerlo.

¿Os acordáis exactamente lo que dijo Su Santidad? Creo que dice, la primera vez que viene el mosquito lo soplas. No. La primera vez que viene el mosquito, ok, le dejas que te pique y le das tú sangre. Pero la segunda ya lo soplas para que se vaya. Y la tercera, algo así como que lo espantas, me parece.

Entonces, para poder llevar a todos los seres a la iluminación completa por mí mismo, solo, por ello voy a escuchar las enseñanzas del adiestramiento mental, que son las enseñanzas que durante todo este

tiempo del virus estoy dando. Entonces... estos muñequitos también están escuchando, aunque nos están mirando. Están escuchando las enseñanzas.

Los budas se manifiestan como el gurú y realizan acciones de los budas no sólo en innumerables campos sino para cada uno de los seres

Entonces, continuando donde lo dejé el otro día... Dejé algo de la versión larga de las “*Seis sesiones de gurú yoga*”, cuando estuve hablando de cómo recibir las bendiciones de un ser santo. Qué es lo que tenemos que pensar a la hora de recibir esas bendiciones. Dice:

དུས་གསུམ་ཚུགས་བརྩའི་བདེ་གཤེགས་མ་ལུས་པ།
གང་འདུལ་ཇི་བཞིན་དུར་སླིག་རྣམ་རྩལ་གྱིས།
གངས་མེད་ཞིང་དུ་རྒྱལ་བའི་མཛད་པ་ཅན།
ལ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

DÜ SUM CHHOG CHÜI DE SHEG MA LÜ PA
GANG DÜL JI ZHIN NGUR MIG NAM RÖL GYI
DRANG ME ZHING DU GYÄL WÄI DZÄ PA CHÄN
LA MA RIN PO CHHE LA SÖL WA DEB

**Cada uno de los ido al gozo de los tres tiempos y las diez direcciones,
toman cualquier aspecto para subyugar a los seres,
realizando las acciones de los budas en los innumerables campos (para todos los seres).
A ti, mi precioso gurú, te suplico.**

Dü sum chhog chüi de sheg ma lü pa. Dü sum, "tres veces"; *de sheg*, "ido a la dicha", los budas; *ma lü pa* es cada uno de ellos. Son innumerables; significa todos y cada uno. *De sheg ma lü pa. Gang dül ji zhin*, "Cualquier aspecto que pueda subyugar a los seres sintientes". *Gang dül ji zhin ngur mig nam röl gyi*. Así que, por supuesto, normalmente [el gurú] está con los hábitos puestos, *ngur mig nam röl gyi*, eso es la mayoría. *Drang me zhing du gyäl wäi dzä pa chän*, "Realizar las acciones de los budas en los campos innumerables", el mundo o campo, los campos innumerables está bien. Así que, en primer lugar, hay campos innumerables, "hacer las acciones de los budas en innumerables campos". *Mi je jig ten gyi zhing*, este mundo se llama *Mi je jig ten gyi zhing*, [Insoportable sufrimiento], donde Buda Shakyamuni, descendió, *Mi je jig ten gyi zhing*. Así, en innumerables campos, realizando las acciones de los budas.

Es decir, los budas, son muchos y se muestran con el aspecto de un monje con hábitos, o sea, por un lado estamos hablando de innumerables campos de budas y además de innumerables budas realizando estas acciones de los budas. En este mundo de sufrimiento insoportable, es donde el Buda Shakyamuni descendió. Y realizó las acciones de los Budas.

Entonces, quiero añadir, cada uno de los seres, los budas hacen las acciones de los budas en innumerables campos de budas para todos y cada uno de los seres. Y llevando a la iluminación a innumerables seres. Ya hay innumerables seres que han logrado la iluminación, que están alcanzado ahora la iluminación y que lo harán en el futuro. Y eso te incluye a ti también. Tú debes ser consciente que tú estás incluido en ello. Esto es lo que no mencioné la última vez. No solamente estamos hablando de innumerables lugares, innumerables tierras, sino que tú también estás incluido. Las acciones de los budas son para todos y cada uno de los seres. Algunos ya han logrado la iluminación, otros la están logrando y otros la lograrán en el futuro. Y eso te incluye a ti.

Recita el mantra del nombre del gurú mientras piensas que el gurú son los innumerables budas

Entonces, cuando recitas, esta parte, piensa que hay innumerables budas, y que el gurú es la manifestación de esos innumerables budas. Entonces, concentrado en esto, tú recitas el mantra raíz del maestro. Por ejemplo, Rimpoché recita el mantra raíz de su gurú Kyabje Trijang Rimpoché:

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI JNANA SHASANA DHARA SAMUDRA SARVA
SIDDHI HUM HUM

Te tienes que concentrar con ese pensamiento de los innumerables budas. Recitas muy concentrado el mantra, con una realización estable. Y eso te lleva rápidamente a la iluminación. Es muy importante.

Debido a que tu mente está tan oscurecida, no puedes ver a ningún buda con el aspecto de un buda

Y luego el siguiente verso, en las “Seis sesiones de gurú yoga”, dice:

དོ་རྗེ་འཆང་གིས་སློ་དམན་བསམ་པའི་ངོར། །
རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བའི་འཁོར་ལོ་མཐའ་དག་ལས། །
ལྷག་པའི་ཞིང་གི་དམ་པར་ལེགས་བསྟན་པའི། །
ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

DOR JE CHHANG GI LO MÄN SAM PÄI NGOR
RAB JAM GYÄL WÄI KHOR LO THA DAG LÄ
LHAG PÄI ZHING GI DAM PAR LEG NGAG PÄI
LA MA RIN PO CHHE LA SÖL WA DEB

**Más admirado por Vajradhara como campo de mérito supremo,
más especial que las ruedas de los infinitos budas,
para aquellos con mentes ordinarias,
A ti, mi precioso gurú, te hago súplicas.¹**

¹ Traducido por Lama Zopa Rimpoché, consejos para la transformación del pensamiento, vídeo 64, Monasterio de Kopan, 2020.

Entonces, “Buda Vajradhara”, *lo män*, para los seres ordinarios, para la visión de los seres ordinarios. Como ya os expliqué en el pasado, como tu mente está tan oscurificada, tan oscurificada, con tanto egoísmo. Debido a todo eso puedes ver a ningún buda en el aspecto de buda.

Eres tan afortunado de poder ver al gurú en forma humana y no como un perro o un burro

Entonces, como este maestro, Chen Nga Lodro Gyaltzen mencionó, que ya también os lo he dicho en otras ocasiones. Este gueshe kadampa decía:

རང་རེའི་ལས་ངན་སྐྱེ་བ་པའི་ཆེ་ཚོད་ལ།
ལྷ་མ་མི་རུ་མཐོང་བའང་དགའ་ཚད་ཡིན།
བྱི་དང་བོང་བུར་མ་མཐོང་བསོད་ནམས་ཆེ།
མོས་གུས་སྣང་ནས་བསྐྱེད་ཅིག་ཤུགས་སྲུང་།²

RANG REI LÄ NGÄN DRIB PÄI CHHE TSHÖ LA
LA MA MI RU THONG WA'ANG GA TSHÄ YIN
KYI DANG BONG BUR MA THONG SÖ NAM CHHE
MÖ GÜ NYING NÄ KYE CHIG SHA KYÄ SÄ

**Teniendo en cuenta nuestros pesados karmas negativos y oscurecimientos,
que incluso veamos al gurú en forma humana es maravilloso.**

Es muy afortunado no verlos como un perro o un burro.

Por lo tanto, desde tu corazón genera devoción y respeto, hijo de Shakyamuni.³

La ma mi ru thong wa'ang ga tshä yin, lo afortunados que somos de ver al guru en forma humana. Muy afortunados de no verlo, de que no se manifieste de forma animal, como un burro por ejemplo. O como un ratón. Bueno esto del ratón lo he añadido yo (dice Rimpoché). *Sö nam chhe*.

Y así el gurú nos puede dar refugio, nos puede dar los votos de Pratimoksha, los votos de bodisatva, los tántricos.

Los votos de Pratimoksha, todos estos que nos permiten lograr el nirvana, esa liberación del samsara para siempre, esa felicidad del nirvana, para siempre.

Y también los votos de bodisatva con los que podemos lograr la iluminación para el beneficio de los seres. Esto es increíble. Y de esa forma poder llevar a la iluminación a innumerables seres. Y nos permite practicar de esta forma.

² Citado por Phabongkha Rimpoché en *Liberación en la palma de la mano*, p. 199.

³ Traducido por Lama Zopa Rimpoché, Bendigo, 2018.

Y luego los votos tántricos, que nos permiten lograr la iluminación en una sola vida. No en tres grandes eones incontables, que es lo que normalmente llevaría lograr la iluminación, sino que con los votos tántricos, practicando el tantra, podemos lograr la iluminación incluso en una sola vida. Por ejemplo, con el tantra inferior practicas para tener una vida muy muy muy larga y eso te permite lograr la iluminación. Y con el tantra superior, sin necesidad de prolongar tanto la vida, en unos pocos años, debido a la generación de la sabiduría tan especial y el método puedes lograr la iluminación en una vida breve en esta época degenerada. *Bah, bah, bah.*

Somos tan tan afortunados. Es algo increíble el que el gurú se nos manifieste en el aspecto ordinario y que podamos tener tantos beneficios.

Y también, gracias al maestro que se nos muestra en un aspecto ordinario, nos otorga iniciaciones tántricas, nos da comentarios del tantra, también los maestros que nos enseñan el alfabeto, nos dan las transmisiones orales, las enseñanzas Mahayana. Y gracias a esto podemos lograr la iluminación para el beneficio de los seres. Y recibir estas enseñanzas e iniciaciones del tantra superior, así como los comentarios y las instrucciones para la práctica. Y todo esto nos permite lograr la iluminación en una vida breve en esta época degenerada.

La bondad del gurú al aparecer en un aspecto ordinario es tan ilimitada como el cielo

Los beneficios que obtenemos, lo que podemos aprender, las huellas que recibimos. Las huellas positivas nos benefician... *bah, bah, bah*, muchísimo. Gracias a ese aspecto ordinario que nos está guiando. Por eso el que los budas se manifiesten en el aspecto ordinario, con el que podamos ver su bondad e indica que es mucho más bondadoso, es increíble, su bondad es ilimitada como el espacio, ilimitada. Una gran gran bondad, ilimitada como el espacio. Cada uno de ellos, no solamente uno, sino se muestran en ese aspecto ordinario, tienes que pensar que son los innumerables budas. Entonces, ves los innumerables budas, incluso Buda Shakyamuni. No hemos llegado a poder ver directamente a ver Buda Shakyamuni. No hemos podido recibir enseñanzas directamente de él. Por eso, la bondad del maestro en el aspecto ordinario es increíble. Es la bondad que recibimos, porque es cada uno de los budas, incluso de Buda Shakyamuni.

Entonces, cada vez que tú veas al gurú, cuando está ahí el gurú, cuando estás recibiendo enseñanzas o escuchando, tienes que tener esa comprensión, ese reconocimiento, tiene que estar ahí presente. Y eso es lo que te va a permitir lograr rápidamente la iluminación. ¡Ahora comprendes!

Como ya os he dicho en otras ocasiones, incluso cuando encuentras al maestro, el maestro te reprende, piensas que todos los budas te están reprendiendo. Y eso te está ayudando a purificar todo tu karma negativo acumulado desde renacimientos sin principio, se purifica por que el gurú te haya regañado.

Mantén la conciencia de que todo lo que hace el gurú, todos los budas lo están haciendo

Como Drogon Tsangpa Gyare, el gran yogui Kagyu mencionó:

བརྟུང་གཏམ་རླུང་ན་དབང་བསྐྱར་ཡིན། །
བྱིན་ལྷབས་འཇུག་ན་དེ་ལ་འཇུག།
བཀའ་བཀྲོན་བྲག་པོ་བྲག་སྒྲགས་ཡིན། །
བར་ཆད་ཐམས་ཅད་དེ་ཡིས་སེལ། །⁴

DUNG TAG JUNG NA WANG KUR YIN
JIN LAB JUG NA DE LA JUG
KA KYÖN DRAG PO DRAG NGAG YIN
BAR CHHÄ THAM CHÄ DE YI SEL

**Si el gurú te golpea, es la iniciación.
Si quieres recibir bendiciones, las recibes.
Si el gurú te regaña, es el mantra airado.
Así se eliminan todos los obstáculos.**

Esos son los beneficios. Lo que nos dijo Drogon Tsangpa Gyare.

Y si el gurú te alaba, piensa que son todos los budas los que te están alabando. Como ya os he dicho antes, incluso, si el gurú bosteza, tose, toooodos los budas están tosiendo o bostezando. Es decir, tanto como puedas, mantén siempre ese recordatorio, sé consciente. Ésta es la meditación muy muy profunda que necesitas. Verdaderamente increíble. Y si ofreces, por ejemplo, un té o una comida, estás ofreciendo té o comida a cada átomo del sagrado cuerpo del gurú que es todos los budas. O también puedes decir, a todos los Budas, Dharma y Sangha, estás haciendo esos ofrecimientos. Cuando le ofreces una taza té o un caramelo, o comida, o cuando estás ofreciéndole hábitos o ropa, o masaje, ésa es la meditación. Y de esa forma obtienes todos esos beneficios.

Al hacer una ofrenda al gurú, obtienes los méritos de haber ofrecido a innumerables Budas, Dharma y Sangha, y a innumerables estatuas, estupas y escrituras

[Del *Compendio del pensamiento*, dice:

དེས་ན་སངས་རྒྱས་སྣོང་ཕྲག་ལ། །
བསྐལ་བ་སྣོང་དུ་མཚོད་བྱས་བས། །
ལྷ་མའི་བ་སྦྱིའི་ཁྱུང་རེ་ལ། །
ཅུན་ཐེགས་བ་གཅིས་བྱུགས་བ། །
སྣོང་ཕྲག་ཆར་ཡང་ཕོད་བ་མིན། །⁵

⁴ Citado por Phabongkha Rinpoche en *La liberación en la palma de tu mano*, p.184.

⁵ Encontrado por Ven. Tenzin Namjong en དགོངས་བ་འདུས་པ་, *Gongpa Dupa, Compendio del Pensamiento*. A veces citado por Lama Zopa Rimpoché como *Sanggye Nyam Gyur kyi Jor, Uniéndose a la ecuanimidad del Buda*.

DE NE SANG GYÄ TONG THRAG LA
KÄL PA TONG DU CHHÖ JÄ PÄ
LA MÄI BA PÜI KHUNG RE LA
TSÄN DÄN THIG PA CHI YUG PA
TONG THRAG CHHAR YANG PHÖ PA MIN

**Por lo tanto, aunque a mil budas
durante mil eones hagas ofrecimientos,
pero si ofreces una gota de perfume de sándalo
a un poro del gurú,
es un mérito mucho mayor.⁶**

O si pones perfume, por ejemplo, si aplicas perfume, aunque sea una pequeña gota, coges una pequeña gotita, por ejemplo, en la punta de una aguja, una gotita de perfume y la aplicas, aunque sea muy muy pequeñita, la ofreces a los poros del sagrado cuerpo del gurú. Eso es lo que se menciona en una de las citas. Entonces, de esa forma, obtienes los méritos como de hacer ofrecimientos a miles de budas. No sólo eso, sino a los innumerables Buda, Dharma y Sangha, innumerables estatuas, estupas, escrituras. Haces ofrecimientos a tooodos y cada uno de ellos. Obtienes muchísimos méritos por ofrecer incluso una pequeña gota de agua perfumada.

Y lo mismo con cualquier cosa de ofrezcas, ya sea alimentos, nueces, agua, comida. Acumulas tantos tantos méritos con cada ofrecimiento, con cada cuchara de comida o bebida, estás acumulando muchos más méritos que si estuvieras haciendo ofrecimientos a innumerables Budas, Dharma y Sangha, estatuas, estupas, escrituras. Muchísimos más. Tienes que saberlo. Los méritos que acumulas por hacer un ofrecimiento, aunque sea de una cuchara de comida o de un sorbo de té, al guru. Mucho más que ofrecerlo a los innumerables Buda, Dharma y Sangha.

Siempre que crees que el gurú es un buda, un buda permanece frente a ti, bendice tu mente y te libera de los vicios

También hay otra cita que ahora no recuerdo bien, la primera parte de la cita no recuerdo bien.

Es de un sutra que Je Miphampa dijo: “Si tú piensas que esa persona es Buda, (es decir, en relación con el gurú) justo en ese minuto bendice tu mente y te libera de las negatividades, del karma negativo te libera”.

Debería recordar bien esta cita, que ya os la mencioné hace tiempo, pero ahora no vienen las palabras exactas. Entonces, voy a coger el texto porque es bueno tener claro lo que dice la cita. Es la cita de Je Miphampa, dice:

⁶ Traducido por Lama Zopa Rimpoché, en el centro budista de Amitabha, en Singapur, 2019.

མདོ་ལས།

DO LÄ

Del sutra:

[གང་ཞིག་སངས་རྒྱལ་ཡིད་བྱེད་པ།

དེ་ཡི་མདུན་ན་དེ་བཞུགས་ཏེ།

རྟག་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབ་བྱེད་ཅིང་།།

ཉེས་པ་ཀུན་ལས་རྣམ་པར་འགྲོལ།།

GANG ZHIG SANG GYÄ YI JE PA

DE YI DÜN NA DE ZHUG TE

TAG PAR JIN GYI LOB JE CHING

NYE PA KÜN LÄ NAM PAR DRÖL

**Un buda mora enfrente de
cualquiera que piense que el gurú es el buda,
y siempre bendice su mente
y le libera de todas sus negatividades.**

Gang zhig sang gyä yi je pa, “para cualquiera persona que se acuerde, que piense, que está el buda, entonces el buda siempre está ahí, enfrente de esa persona”. *Do lä / Gang zhig sang gyä yi je pa / De yi dün na de zhug te / Tag par jin gyi lob je ching*. “Y siempre bendecirá su mente”. *Nye pa kün lä nam par dröl*, “le liberará de todas las negatividades, oscurecimientos y karma negativo”. Ése es el beneficio. Mucha gente piensa que esto es superstición, que eso es una cosa de los lamas tibetanos, pero no. Ése es el beneficio.

Lo menciona en este sutra de Je Miphampa. Que Je Miphampa es Manjushri.

Sin un gurú, no puedes liberarte del samsara

Y luego, el rey Indrabhuti, el que logró la iluminación en una vida, en el texto de *Yeshe Drubpa, Realizar la Sabiduría Transcendental*, un texto de tantra dice:

ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རབ་རྫོགས་ཀྱང་།།

སྐྱེ་མ་མེད་ན་སྲིད་ཐར་མིན།།

རྒྱུ་བ་འཛིན་པ་མེ་པ་ཡི།

ལྷ་ཡི་པ་རོལ་བྱིན་མི་རུས།།

YÖN TEN THAM CHÄ RAB DZOG KYANG
LA MA ME NA SI THAR MIN
KYA WA DZIN PA ME PAR NI
DRU YI PHA RÖL CHIN MI NÜ

**Incluso aunque hayas completado todas la cualidades,
sin el gurú no te puedes liberar del samsara.
De la misma forma que sin un capitán,
un barco o un remero, no puede cruzar el río.**

Yön ten tham chä rab dzog kyang / La ma me na si thar min. “Incluso aunque hayas completado todas la cualidades, sin el gurú tú no te puedes liberar del samsara”. Entonces, en mi comentario dice que incluso aunque te conozcas de memoria todas las enseñanzas de Buda, Kangyur, Tengyur, los comentarios, los cientos de volúmenes, los puedas saber de memoria y explicarlos, sin el gurú, sin un gurú no te puedes liberar del samsara. Los doce vínculos de interdependencia, estar bajo el control de los engaños y karmas que hemos venido experimentando desde renacimientos sin principio hasta ahora. Y que de nuevo los tendremos que experimentar cuando seguimos, si nos dejamos arrastrar por los engaños, la ignorancia que se aferra a un yo como real, pensado “esto es el yo”, pensando de esta forma, entonces el sufrimiento del samsara no tendrá fin.

Entonces, como la cita dice, en este ejemplo, *Kya wa dzin pa me par ni / Dru yi pha röl chin mi nü*, “sin un remero, aunque tengas un barco o un bote, no puedes cruzar el río”. “El bote por sí mismo no puede cruzar el río”.

Todos los budas pasados, presentes y futuros provienen del gurú

Y también otra cita de este maestro, *Yeshe Drubpa*, en este texto dice:

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་མཆོག་ཅན་གྱིང་།།
ལྷ་མ་དག་ལ་རྟེན་ནས་བྱུང་།།
ལྷ་མ་མེད་པའི་གོང་ལོ་ནས་།།
སངས་རྒྱལ་བྱ་བའི་མེད་ཡང་མེད།།

DÜ SUM SANG GYÄ THAM CHÄ KYANG
LA MA DAG LA TEN NÄ JUNG
LA MA ME PÄI GONG RÖL NA
SANG GYÄ JA WÄI MING YANG ME

**Todos los budas pasados, presentes y futuros
vienen del gurú.
Antes de gurú,**

no conoces ni siquiera el nombre “buda”.

Dü sum sang gyä tham chä kyang / La ma dag la ten nä jung. “Tooodos los budas pasados, presentes y futuros vienen del gurú, todos vinieron del guru”. Y luego sigue la cita, que es muy importante que la tengáis clara, dice: *La ma me päi gong röl na:* “Antes del gurú no conoces ni siquiera el nombre de buda”. Es decir, antes del nombre de gurú, antes de que uses esa palabra gurú, no vas a escuchar ni siquiera el nombre de buda. Esto enfatiza que el gurú es lo más precioso, más precioso que tooodos los innumerables budas. Porque del gurú vienen los innumerables Budas, Dharma, Sangha. Por eso es más precioso que los innumerables budas. Entonces, por tanto, aprecia cualquier consejo y deseo del gurú debes seguirlos. Ése es el énfasis, lo que está enfatizando. Donde tenemos que poner el énfasis.

Sin el gurú, no puedes recibir las santas acciones de los budas en tu mente

Ok. Y otra cita dice. Es una cita de *Namkha Drima Mepäi Do,*⁷ en un texto “El espacio Inmaculado” dice:

དེ་བཞིན་གསེགས་པ་ཐམས་ཅད་ལས་དགེ་བའི་བཤེས་གཞིན་ལྷག་པར་གཟུང་ཤིག སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཐབས་མཁས་ལ་
སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་ཡང་། ལྷ་མའི་བདག་རྒྱུན་མེད་ན་གདུལ་བྱའི་རྒྱུད་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་འབྱུང་མི་རུས། །སངས་རྒྱས་ཉིད་
ཀྱང་ལྷ་མ་མེད་པར་མི་འབྱུང་བས་ན། །དེ་བཞིན་གསེགས་པ་ཐམས་ཅད་ལས་ལྷ་མ་ལྷག་པར་གཟུང་དགོས་ལ། རྒྱ་མཚན་དེའི་
ཕྱིར་ལྷ་མར་བཞུན་དགོས་སོ། །

DE ZHIN SHEG PA THAM CHÄ LÄ GE WÄI SHE NYEN LHAG PAR ZUNG SHIG / SANG GYÄ
THAM CHÄ THAB KHÄ LA THUG JE CHHE YANG / LA MÄI DAG KYEN ME NA DÜL JÄI GYÜ
LA SANG GYÄ KYI THRIN LÄ JUNG MI NÜ / SANG GYÄ NYI KYANG LA MA ME PAR MI
JUNG WÄ NA / DE ZHIN SHEG PA THAM CHÄ LÄ LA MA LHAG PAR ZUNG GÖ LA / GYU
TSHÄN DEI CHHIR LA MAR TÄN GÖ SO

Debemos considerar que el amigo virtuoso es más precioso que toodos los tathagatas. Si bien los budas son seres muy compasivos y diestros, sin el gurú, las acciones de los budas no pueden entrar en el continuo mental de los seres que son los objetos a subyugar. Incluso, los budas mismos, no podrían suceder sin el gurú. Por ello, el gurú lo tenemos que contemplar como más precioso que todos los budas. Por tanto, necesitas seguir al gurú (todo el tiempo).

De zhin sheg pa tham chä lä ge wäi she nyen lhag par zung shig, “Debemos considerar que el amigo virtuoso es más precioso que tooodos los tathagatas”. ¿Por qué? “Todos los budas tienen una habilidad increíble” *thab khä la thug je chhe yang,* “una gran compasión, pero sin el gurú”, *la mäi dag kyen me na,* “sin esa condición de tener un gurú”.

⁷ ལྷ་མཁས་ལ་དེ་མེད་པའི་མདོ།

Hablamos de cuatro condiciones.⁸ La condición de uno o del yo, *dag kyen* en tibetano. Luego otra condición es *mig kyen*, sería la condición en la que te centras o en la que te enfocas, en la que tu mente se enfoca. Y luego está la condición simultánea y la condición inmediata. Son cuatro las condiciones.

Entonces, “sin que el gurú sea esa condición propia”, sin ello, “en las mentes de los seres, que son los objetos, los seres a ser subyugados, los seres no podrían recibir la guía, las acciones de los budas.” “Las mentes de los seres que son los objetos a subyugar no podrían recibir la guía, no podrían recibir las acciones de los budas”. Entonces, *dül jai gyu la sang gyä kyi thrin lä jung mi nü*, “en las mentes de los seres que son los objetos a ser subyugados, no podrían recibir las acciones de los budas”, la guía de los budas. Ésa es la clave. Por tanto, “incluso los budas mismos no podrían suceder sin el gurú. Por ello, el gurú lo tenemos que contemplar como más precioso que toooooodos los budas”. Que los innumerables budas. Por tanto, “necesitas seguir al gurú continuamente, todo el tiempo”. Seguir sus deseos, sus consejos. Es lo más importante en tu vida. No hay nada más importante que eso.

Si pierdes la conexión con el gurú, no importa si rompes la conexión con todos los demás en el mundo

También está el consejo de Drogon Tsangpa Gyare’s, la cita dice:

TSHÄ DÄN JE DANG TEN DREL MA CHUG NA
CHO DANG DE TAR CHO NANG CHE DU GYU
TSHÄ DÄN JE DANG TEN DREL CHUG PA NA
DRO KÜN NYEN DU SONG NA CHI SHIG PHÄN

**Si no pierdes el surgir dependiente con el gurú válido,
incluso aunque todos los seres te abandonen, eso no supone nada.
Pero si pierdes esa relación auspiciosa dependiente con el gurú válido,
incluso aunque los seres transmigrantes sean tus parientes o tus amigos, ¿de qué sirve?**

(Ahora la va a ir traduciendo Rimpoché)

Tshä dön je dang ten drel ma chug na, “Si tú no pierdes o rompes esa relación auspiciosa dependiente con el gurú válido” (literalmente las palabras que Rimpoché usa es “Si no te perdiste el auspicioso surgimiento dependiente con el gurú válido”, es decir, las palabras de la cita).

⁸ Las cuatro condiciones son:

1. ལྷ་རྒྱུན། condición causal
2. དམིགས་རྒྱུན། condición de enfoque o condición de objeto observado
3. བདག་རྒྱུན། autocondición o condición fundamental
4. དེ་མ་ཐག་རྒྱུན། condición inmediata

La segunda línea de esta cita, *Cho dang de tar cho nang che du gyu*, “incluso aunque todos los seres te abandonaran, lo más importante, el gurú, si no has roto ese surgir dependiente auspicioso, aunque tooodos los seres te abandonen”, no solamente tu familia, tu novio, novia, padre, madre, no, tooodos los seres, todos los seres de los seis reinos. No solamente gente en este pequeño mundo, no. Hablamos de tooodos los seres, de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, humanos. En cada uno de los reinos, bueno, aunque todos te abandonen, no es nada. Ya que lo más importante lo tienes. Porque si no, si sólo piensas en tus amigos, tus padres, en toda tu vida de sufrimiento... Y piensas que todo eso es lo más importante, si estás practicando, en realidad, no vale la pena.

Tshä dän je dang ten drel chug pa na, “aunque todos te abandonen no es nada si tu mantienes, si no has roto ese surgir dependiente con tu gurú válido”, con aquel con el que tienes conexión de dharma. Pero, *Dro kün nyen du song na chi shig phän*, “si rompes ese surgir dependiente auspicioso, esa conexión con el gurú, aunque tooodos los seres transmigrantes” de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, humanos, “aunque los sintieras muy muy cercano, ¿de qué sirve?”

Tienes que saber esto, lo que el gran yogui Tsangpa Gyare nos dijo. Hemos estado desde renacimientos sin principio creando causas en el samsara, con todos nuestros amigos, parientes, con todos los seres. Pero si tú no pierdes este surgir dependiente auspicioso con el maestro (Rimpoché dice que las palabras exactas no le vienen ahora). Pero que se está refiriendo a eso, si no perdemos esa conexión básica con el maestro, pues aunque tooodos los seres... es decir, si perdemos esa conexión con el maestro, ese surgir dependiente auspicioso con el maestro válido, entonces, aunque tooodos los seres sean cercanos a nosotros ¿de qué nos sirve? Si fuéramos a morir ahora, todo eso no nos serviría de nada. Eso no nos iba a permitir un renacimiento superior o iríamos a los reinos inferiores. No, no serviría de nada. Pero sin embargo, si tienes una buena conexión con el maestro, entonces, aunque todos los seres que fueran muy cercanos a nosotros y nos dijeran: “Oh yo te quiero, yo te apareció mucho”. Aunque todo el mundo te estuviera diciendo esto continuamente, esto no sería de gran utilidad. Entonces, aunque... éste es un consejo esencial, muy importante que los practicantes debéis recordar.

Deberías considerar al gurú como más especial que Vajradhara

Phadampa Sanggye dijo:

དོ་རྗེ་འཆང་ལས་སླ་མ་སྟག་པར་བཟུང་། །
དངོས་གྲུབ་ཚེ་འདིར་འབྱུང་བ་དང་རི་བ། །

DOR JE CHHANG LÄ LA MA LHAG PAR ZUNG
NGÖ DRUB TSHE DIR JUNG WA DENG RI WA

**Debes considerar al gurú como más precioso que Vajradhara,
entonces las realizaciones sí que tendrán lugar en esta vida, Tingriwa.**

Phadampa Sanggye, contemporáneo a Milarepa en Tíbet. Vivió en Tingri. Y dió “Los cien consejos a la gente en Tingri”. Entonces dijo: “Debes considerar al gurú como más precioso que Vajradhara”. Que Buda Vajradhara. Normalmente la gente piensa que Buda Vajradhara, que es de donde vienen y se manifiestan las deidades. Entonces la gente piensa, la gente que no conoce bien el dharma, no conoce el gurú yoga, piensa: “Oh Buda Vajradhara es lo más importante”. Pero Phadampa Sanggye lo que nos está diciendo es “que debes considerar al gurú como mucho más precioso que Buda Vajradhara, porque, entonces de esa forma, las realizaciones sí que tendrán lugar en tu vida”. Eso significa la iluminación, la realización última de la iluminación sucederá lugar en esta vida. Por eso tienes que conocer cuales son las cualidades que tienes que tener para lograr la iluminación. Son las cosas básicas. Porque si no, nada sucederá. Y esto es lo que nos dijo Phadampa Sanggye. Esos son los consejos que dio Phadampa Sanggye a la gente de Tingri, *Dor je chhang lä la ma lhag par zung / Ngö drub tshe dir jung wa deng ri wa*.

Cómo hacer postraciones

El significado del mudra de la postración

Y ahora quería, por supuesto desde la motivación de la bodichita tanto como podamos generarla. Claro que antes de la generación de la bodichita se requiere de la renuncia, ser consciente de la impermanencia. Entonces, la motivación para hacer las postraciones, quiero mencionarlo. No sé si lo he mencionado anteriormente sobre los beneficios de hacer postraciones.

Entonces cuando juntes tus manos en el mudra de la postración (*Rimpoché junta sus manos con los pulgares metidos dentro de las palmas*), como ofreciendo una joya.

Están simbolizando (*Rimpoché muestras sus manos en el mudra de la postración*) la vacuidad, el dharmakaya, el rupakaya y el nirmanakaya.

1. La base, las dos verdades

Es decir, están significando, *zhi den pa nyi*,⁹ las dos verdades, en la base del budismo. Las dos verdades, la verdad absoluta y la verdad convencional. La verdad para la mente oscurecida y la verdad absoluta. Todo está incluido ahí.

⁹ Del diccionario tibetano *dung-dkar tshig-mdzod chen-mo*: “La base, la verdad para la mente oscurecida y la verdad absoluta; el camino, método y sabiduría; el resultado todas las cualidades incluyendo las de la tierra de buda”

2. El camino, método y sabiduría

Lam thab she nyi, los dos caminos, el método y la sabiduría. El camino del método y la sabiduría.

3. El objetivo, el dharmakaya y el rupakaya

El objetivo a lograr, es decir los dos cuerpos de Buda, el dharmakaya y el rupakaya, es decir, juntando así las manos, están simbolizando el objetivo. El lograr el dharmakaya y el rupakaya, el sagrado cuerpo y mente de Buda.

Realmente todo el budismo está ahí contenido, simbolizado en este mudra de la postración.

Como en una ocasión, Gueshe Tenpa Choden [Tenpa Dhargye], el maestro anterior de Oseling, que enseñó allí durante muchos años, decía que los diez dedos eran como las diez virtudes. Era lo que él pensaba.

Cómo hacer postraciones y el significado de tocar los diferentes puntos del cuerpo

Pero los dedos los mantenemos de esta forma, como Rimpoché señala. (*Rimpoché pone sus manos juntas sobre su coronilla*). O sea, juntos, no así, separados (*Rimpoché las muestras separadas*). Como con una mente disciplinada. A menos, que por supuesto tengas problemas.

En los pies, a la hora de postrarte (más que los dedos).

Y luego llevas tus manos a la coronilla (*Rimpoché pone sus manos juntas sobre su coronilla*) y eso crea así el karma de lograr ese signo de Buda. Hay treinta y dos marcas mayores y ochenta menores. No me acuerdo ahora exactamente sobre ellas. Pero son las cualidades que se necesitan para beneficiar a los seres.

Entonces cuando llevas tus manos a la coronilla de esta forma (*Rimpoché pone sus manos juntas sobre su coronilla*), estás creando así las causas para tener uno de esos signos del Buda.

Y el segundo, luego te las llevas las manos, al entrecejo (*Rimpoché se lleva las manos juntas a la frente*). Y estás creando las causas para ese signo del Buda, se llama *Dzö pu*¹⁰. Que se está refiriendo a ese cabello especial en el entrecejo del Buda (*Rimpoché se toca el centro de la frente*). Que tiene una gran extensión cuando lo estiras (*Rimpoché muestra un brazo*). No me acuerdo ahora exactamente cuántos méritos se requieren para lograr esta marca del Buda.

Bueno y lo siguiente, llevas las manos a la garganta (*Rimpoché se lleva las manos juntas a la garganta*). Y luego al corazón (*Rimpoché pone sus manos juntas en el corazón*).

¹⁰ མཚོ་པུ། Tesoro del pelo, el tesoro del rizo.

Y de esta forma estás purificando los karmas negativos del cuerpo acumulados desde tiempos sin principio. Y creando las causas para lograr el sagrado cuerpo de un buda. Eso es cuando te llevas las manos al entrecejo.

Y cuando las llevas a la garganta, estás purificando el karma negativo acumulado mediante la palabra durante renacimientos sin principio. Y creando las causas para lograr la sagrada palabra de un buda.

Y cuando llevas tus manos al corazón, estás purificando el karma negativo acumulado desde tiempos sin principio mediante la mente y creando las causas para lograr la sagrada mente de un buda.

Qué pensar cuando tocas los diferentes puntos del cuerpo

Aquí lo importante que os quiero decir, y que creo que no lo he mencionado antes, sobre estos beneficios.

Lo importante es que cuando llevas tus manos a la coronilla (*Rimpoché pone sus manos juntas sobre su coronilla*), por supuesto, si haces este gesto ante cualquier estatua, haces postraciones y piensas este es Buda, no, has de pensar “es el gurú, es el gurú”. Por ejemplo, mi gurú raíz, su santidad el Dalai Lama o Kyabje Trijang Rimpoché. Es decir, cuando llevas tus manos postrándote ante una estatua de Buda, lo que tienes que pensar es que te estás postrando ante el gurú, ante tu gurú (*Rimpoché pone sus manos juntas sobre su coronilla*).

Y cuando te las llevas al entrecejo, lo mismo, piensas igual (*Rimpoché pone sus manos juntas en la frente*).

Y luego, sobre la base de gurú, lo que has de pensar es que es el gurú, eso es lo más importante, lo más importante en la práctica es pensar que me estoy postrando ante el gurú. Eso es lo que no tienes que perder. Porque si no los méritos son mucho más pequeños.

Entonces el gurú, cuando llevas tus manos a la coronilla (*Rimpoché pone sus manos juntas en la coronilla*), piensas en el gurú. Piensas que el gurú es todo el dharma. Toda la sangha. Es gurú pero piensas, es toda la sangha.

Y luego cuando llevas tus manos a la garganta (*Rimpoché se lleva las manos juntas a la garganta*), piensas el gurú es todo el dharma. Y cuando llevas tus manos al corazón (*Rimpoché pone sus manos juntas en el corazón*), piensas que el gurú es toda la sangha. Y te estás postrando ante todo el Gurú, Buda, Dharma y Sangha. Antes los innumerables Budas, Dharma y Sangha.

Cuando haces postraciones de cuerpo entero, debes deslizar las manos por el suelo, no saltar

Y cuando te echas al suelo, muchos estudiantes lo hacen así con las manos extendidas (*Rimpoché muestra como “saltan” las manos*) no está bien así. Han entendido mal lo que yo les he explicado. Tienes que hacerlo... Hay mucha gente que lo hace así, mal. (*Rimpoché muestra las manos “saltando”*). Con las manos como extendidas así, como en círculo por el suelo (*Rimpoché muestra deslizando las manos*

deslizando por el suelo). Cuando vas, por ejemplo, por Bodhagaya hay mucha gente de Tíbet que hace así postraciones (*Rimpoché está mostrando como no se tiene que hacer*).

Entonces, te tienes que estirar en el suelo (*Rimpoché muestra deslizándose las manos deslizándose por el suelo*) y luego te levantas (*Rimpoché muestra llevando las manos cruzadas sobre la parte posterior de la cabeza y luego colocándolas de nuevo en el suelo*). Es decir, uno no lo tiene que hacer mal.

Debes hacer postraciones cortas con las cinco extremidades al tomar los votos de Pratimoksha

Hablamos de las postraciones de cinco puntos, que es la corta. Y la postración con todo el cuerpo extendido. Postración de los cinco puntos de acuerdo al Hinayana. Y en el Mahayana es como un árbol caído. Es la forma Mahayana de hacer la postración. También en el tantra, Naropa menciona las postraciones largas. Y en el sutra menciona “como un árbol caído”, a la hora de realizar las postraciones largas¹¹.

Kyabje Ling Rimpoché, el de la vida pasada, cuando yo u otros tomamos los votos, en esos momentos creo que los estudiantes hacían postraciones largas. Pero Kyabje Ling Rimpoché dijo, “no, no, en estos momentos no”. A la hora de tomar preceptos de getsul, gelong y demás, que son votos de pratimoksha, las postraciones tienen que ser cortas, de acuerdo a ello.

Mientras te postras, en qué meditar mientras te tumbas en el suelo

Y así cuando te tumbas en el suelo te tienes que concentrar: “Me estoy postrando ante caada Buda, Dharma, Sangha, estatua, estupa, escritura”. Y no solamente los que están aquí presentes donde tú te postras, sino los de todas las direcciones. Los innumerables Buda, Dharma y Sangha de todas las direcciones, y estatuas, estupas y escrituras que son mi gurú. Tienes que pensar “Son mi gurú”. Ésa es tu meditación cuando te postras en el suelo con el cuerpo extendido.

Eso es lo importante. Y de esta forma cuando te postras, incluso aún cuando estás aquí en Kopan y te postras, te estás postrando ante todas las estatuas, estupas, escrituras en el mundo. Las que hay en Tíbet, China, Sri Lanka, Birmania, India. Te estás postrando ante todas ellas. Y recuerda eso. Así estás acumulando muchos méritos. Además de Buda, Dharma y Sangha en las diez direcciones. No sólo eso sino que tienes ese pensamiento del gurú. Por tanto los méritos son mucho mayores.

¹¹ Phabongkha Rimpoché en *La liberación en la palma de la mano*, p. 143, dice: La postración completa consiste en poner todo el cuerpo en el suelo. La postración completa se mencionó por primera vez en el *Laying Out of Stalks Sutra*, donde dice: “Mira las postraciones de Subhadra, que pone todo su cuerpo en el suelo como un árbol caído”.

Transmisión oral de “La exposición de la tierra pura de Sukhavati: un sutra conciso Mahayana”

Lo voy a dejar aquí. Y ahora quiero dar la transmisión oral de un texto. Hay dos transmisiones orales que no he acabado. Por un lado, el *Sutra de la gran liberación*, todavía está en espera. Y luego sobre la impermanencia que es *La cuchara del corazón*, que bueno, ahora Rimpoché la dice como *La necesidad más urgente para el corazón*¹². Ese también empecé esa transmisión oral. Y ahora viene el tercero que es *La exposición de la tierra pura de Sukhavati: un sutra conciso mahayana*. Ahora voy a dar esta transmisión oral y la acabaré.

Aparece en el Kangyurs de Dege pero no en el de Lhasa.

ཚོས་སྐྱུ་ལྷུང་བ་མཐའ་ཡས་ཀྱི་ཞལ་ནས་གསུངས་པའི་བདེ་ཆེན་ཞིང་བཀོད་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་གསེར་གྱིས་གིས་ན་
བསྐལ་པ་འབྱུང་འགྱུར་དུ་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་ངེས་སོ།། གསེར་དངུལ་གཉིས་ཀྱིས་བྲིས་ན་བསྐལ་པ་མི་འགྱུར་དུ་མདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་
ངེས་སོ།། དངུལ་གྱིས་བྲིས་ན་བསྐལ་པ་སྟོང་འགྱུར་དུ་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་ངེས་སོ།། མཚལ་གྱིས་བྲིས་ན་བསྐལ་པ་བརྒྱ་འགྱུར་དུ་བདེ་
བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་ངེས་སོ།། ལྷག་ཚས་བྲིས་ན་བསྐལ་པ་བརྒྱ་འགྱུར་དུ་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་ངེས་སོ།། ཚོས་སྐྱུ་ལྷུང་བ་མཐའ་ཡས་ཀྱི་ཞིང་དུ་
སྐྱེ་ངེས་སོ།།

*Si escribes en oro La exposición de la tierra pura de Sukhavati: un sutra conciso mahayana, nombrado por La Luz Ilimitada de Dharmakaya, definitivamente renacerás en Sukhavati durante 100.000 eones. Si lo escribes en oro y plata, definitivamente renacerás en Sukhavati durante 10.000 eones. Si lo escribes en plata, definitivamente renacerás en Sukhavati durante 1.000 eones. Si lo escribes en bermellón, definitivamente renacerás en Sukhavati durante 100 eones. Si lo escribes con tinta negra, definitivamente renacerás en Sukhavati durante 10 eones. Definitivamente renacerás en el reino puro de La Luz Ilimitada de Dharmakaya*¹³.

Esta oración viene de Buda Amitabha, de su sagrada boca, *chhö ku nang wa tha yä*. Las palabras que dice *chhen zhing kö theg pa chhen po zhe ja wa*, es como “*La decoración Mahayana del reino gozoso*”. Si uno, por ejemplo, escribe esto en oro, este texto en oro, entonces durante cien mil eones, uno renacerá en una tierra pura. Si lo escribe en oro mezclado con plata, entonces durante diez mil eones, uno estará en una tierra pura. Si lo escribe en plata, entonces durante mil eones, uno estará en una tierra pura. Y si lo escribes con una tinta ordinaria, entonces durante cien eones, uno estará en una

¹² Lama Zopa Rimpoché ha cambiado el nombre de *Cuchara del Corazón* de Kyabje Phabongkha Dechen Nyingpo ea *La necesidad más urgente para el corazón*.

¹³ Traducido por Ven. Gyaltan Lekden, 2020.

tierra pura. O sea, cuando lo escribes con tinta normal no de colores. Pues entonces durante diez eones, uno permanecerá en una tierra pura. Y definitivamente renacerá en una tierra pura.

འདི་ནི་དོན་དམ་པའི་སྒྲིང་པོའོ།།འདི་ནི་ཚོས་ཀྱི་ཉིད་ལུ་ཡིན། འདི་ནི་ཕྱིག་བཤགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཡིན། མི་བརྟུ་ཏྟ་བརྟུ་སྐྱུལ་བརྟུ་
ཁྱི་བརྟུ་ནག་མོ་བརྟུ་སྐྱང་བརྟུ་ཉ་བརྟུ་ཕག་བརྟུ་བཱེ་བརྟུ་ལྷག་བརྟུ་འཕྱུ་སྒོག་ཆགས་བསང་པ་དང་། མནའ་ཟོས་པ་དང་། འུག་
བཏབ་པ་དང་། སེར་སྐྱ་གཡོ་སྐྱུ་བྱས་པ་དང་། ཤ་ཁྱིའི་བདག་པོས་རི་དྲགས་བསང་པ་དང་། ལས་སྐྱངས་དམ་ཚིག་ཉམས་ནས་
འདོད་ལོག་བྱས་པ་དང་། སྐྱམ་དང་མཁན་པོ་སྐོབ་དཔོན་བསང་པ་དང་། མི་དགོ་བ་བརྟུ་གང་བྱས་ཀྱང་། འདི་བྱིས་ཤིང་འདོན་
ན་བྱང་ངེས་སོ།།

Esta es la esencia de lo último. Es la médula de la dharmatā. Es el rey de todas las confesiones de fechorías. Si escribes y recitas esto, definitivamente se purificará incluso si matas insectos y criaturas, como 100 personas, 100 caballos, 100 serpientes, 100 perros, 100 mujeres, 100 vacas, 100 peces, 100 cerdos, 100 monos y 100 ovejas; maldecir a otros; envenenar a otros; participar en la avaricia y el engaño; eres dueño de un perro que mata ciervos; han degenerado tus promesas y compromisos y luego has tenido una conducta sexual inapropiada; matas a tu gurú, abad o maestro; o hacer cualquiera de las diez no virtudes.

Este es el dharma a nivel último. También es el rey de todas las confesiones. Si tú, por ejemplo, matas cien seres humanos, cien caballos, cien monos, cien perros, no estoy seguro al yak o al dzo, que es la hembra del yak. O cien zorros, peces, cien cerdos, cien terneros, o cien ovejas, cien criaturas como gusanos. O si uno jura usando el nombre de los seres santos, o pone veneno para envenar a otros, a la gente. O actúa con codicia, engañando, o cazando y mata animales o rompe los votos implicándose en una conducta sexual. Incluso si matas al gurú que es el karma negativo más, muy muy negativo. O si matas al abad, a los maestros.

ཕྱིག་ཆེན་གང་གིས་ཀྱང་འདི་འབྲི་སྒོག་འདོན་གསུམ་ཀྱན་རྒྱུ་པར་བྱིས་ཤིག དང་པ་དང་མོས་གུས་བྱིས་ཤིག ཀྱན་ལ་སྐྱེལ་
ཅིག ཕྱིག་ཆེན་གང་གིས་ཀྱང་སྒོག་འདོན་ཚར་གསུམ་བྱས་ན་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་དེར་སྐྱེས་ནས་སངས་རྒྱས་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད་
དོ།། ར་ར་ཀ་ན་ཡིད་གཉིས་ཐེ་ཚོམ་མ་ཟ་ཅིག ཨེ་བདེན་མ་བསམ།

Además, todas las personas malvadas deberían escribir, leer y recitar esto, entendiéndolo completamente. Deben desarrollar fe, respeto y admiración por él. Deberían difundirlo por todas partes. Si cualquier persona malvada lo lee o recita tres veces, no hay duda de que renacerá en la Tierra pura de Sukhavati y luego se convertirá en un buda. No te preguntes si serán o no seres del infierno, ni pienses que eso podría ser cierto.

Es decir, cualquier acción no virtuosa que acumules, si tu escribes este texto o lo lees, definitivamente se purifica cualquier karma negativo por pesado que sea. Si lo escribes si lo recitas. Y por tanto, debes escribirlo, leerlo, recitarlo, generar devoción y respeto. Y extenderlo a la gente. Y así cualquiera que tenga un karma, cualquier ser maligno que haya creado mucho karma negativo, si lo recita esto tres veces, definitivamente renacerá en una tierra pura y logrará la iluminación. Y de esto no hay duda. Sin duda uno logrará la iluminación.

རང་ཤི་ནས་བསྐྱེད་པའི་ཉིན་པར་འདིའི་ཚེ་ག་རབ་སྐྱེ་མ། འབྲིང་དགོ་བཤེས་ཐ་མ་མཚོད་གནས་ཀྱིས་བྱིན་ལ་རྣོ་ཚོག་མཛོད། དེ་
མ་འཛོམ་ན་ཡི་གོ་ཤེས་མི་ཞིག་ལ་ཚར་གསུམ་འདོན་དུ་བརྟུག་ནས་རོ་ཡི་མགོ་ཐོག་ཏུ་བེངས་གསུམ་གཡུག་ན་སངས་རྒྱས་པར་ཐེ་
ཚོམ་མེད་དོ།

Cuando alguien muere, lo mejor es que un lama realice este ritual por el cadáver en la mañana de la cremación; o si no es mejor que un gueshe lo haga; y si no es posible, que lo haga un monje. Si eso no es posible, al menos alguien que sepa leer debería hacerlo. Si se recita tres veces y luego se golpea tres veces la cabeza del cadáver, sin duda esa persona se convertirá en un buda.

Y tras la muerte, cuando se queme tu cuerpo, se le recita esto. Lo mejor es que sea un lama quien lo recite. Y si no los gueshes. Y si no cualquiera que acuda a la puja lo puede recitar. Y si no es posible, alguien que sepa leer, que lo lea tres veces y luego le dé tres golpecitos a la cabeza del cadáver. Entonces, sin duda, esa persona renacerá en una tierra pura y luego logrará la iluminación.

འདི་བསྐྱེད་པ་ལ་བསྐྱེད་པའི་སྐྱོན་ལམ་གྱིས་རྒྱས་བེབས་པའི་ཚོས་སྦྱོད་པ་རྣམས་ནི་བསོད་ནམས་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ། འདི་འབྲི་བ་
དང་། འདོན་པ་དང་། འཆང་བ་དང་། ཟླེལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་འབྲི་སྐྱོག་ལན་གསུམ་བྱས་ན། ར་ཚེ་ཤི་ཆད་མི་འོང་། བསམ་པ་འགྲུབ་
ཅིང་བཀྲ་ཤིས་པ་དང་ལྷན་པ་ལས་འཕྲོ་ཅན་དང་འཕྲད་པར་ཤོག།

En este eón, todas las prácticas del dharma que se sellan con esta oración de dedicación son muy meritorias. Si quienes lo escriben, recitan, guardan o difunden, lo leen o recitan tres veces, no experimentarán enfermedad ni muerte [prematura]. Que se cumplan todos sus deseos y que se reúnan con aquellos que son propicios y están dotados del karma afortunado [renacer en la Tierra pura de Sukhavati].

Eso significa que cualquiera que haga esta práctica, que haya acumulado méritos para encontrar esas enseñanzas es alguien muy afortunado. Cualquiera que lo lea, lo recita, lo extienda, que lo propague o cualquiera que lo recite tres veces, no tendrá una muerte prematura, todos sus deseos los obtendrá. Y cualquiera que tenga el karma, es decir, nosotros hemos tenido el karma, si no, no hubiera sucedido. No todo el mundo tiene el karma para conocer esto.

Colofón

ཚོས་སྐྱེ་འོད་དཔག་མེད་ཀྱིས་གསུངས་པ་བདེ་ཆེན་ཞིང་བཀོད་མཚན་རྒྱས་པ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ལུ་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ་པ་ལས་ཚོས་སྐྱེ་འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་ལུ་སྟོང་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་ལྷ་པོ་ལོ།

(La exposición de la tierra pura de Sukhavati: un sutra conciso mahayana (bde chen zhing bkod kyī mdo bsdus pa theg pa chen po) es un resumen de la descripción extensa de la tierra pura de Sukhāvātī mencionada por Dharmakāya Amitābha en el 5º capítulo, “Dharmakāya Amitābha Chapter,” de el Sutra del montón de joyas, 100,000 Capítulos enumerando el dharma mahayana.)

Hay unas enseñanzas elaboradas de esto que dijo el Buda Amitabha, en los cien mil capítulos de sus enseñanzas Mahayana. Y de ese texto, en el quinto capítulo, *chhö ku ö pag me kyī le'u*, se menciona todo esto.

Entonces, voy a dar la transmisión oral. Yo la recibí de Togden Rimpoché, de Loseling, un lama muy reconocido de Loseling que dio muchas transmisiones del linaje a los monjes en Ladakh. Dio siete veces la transmisión oral del Kangyur, creo. Y yo lo he recibido, recibí la transmisión oral de esto. Pero no estoy seguro de qué Kangyur lo recibí. Definitivamente lo he recibido de ¿Tsenla Pema?

Ven. Tsenla: Sherab. Pema Sherab.

Rimpoché: El gran abad de Namdroling. Namdroling?

Ven. Tsenla: Monasterio Nyingma en India, Namdroling.

Rimpoché: El monasterio Nyingma en Namdroling¹⁴, en el sur de la India. Había cuatro abades allí. Y Pema Sherab era uno de ellos. Cuando estábamos en Buxa, él también estaba. Y había recibido muchas... creo que recibió enseñanzas de Lama Yeshe dijo. Y uno de ellos, Namdrol Jayang Gonchog, era muy bueno en debate. Era Namdroling, un gran abad. Y yo recibí algunas transmisiones orales de enseñanzas de él. Esto lo recibí de él y otras muchas transmisiones orales, *lung*s.

Entonces, bueno voy a dar la transmisión oral. Piensa: “Voy a lograr la iluminación para el beneficio de todos los seres”. Piensa no solamente para el propio beneficio de poder renacer en una tierra pura, sino: “Que pueda llevar a todos los seres animales, humanos, incluso los animales que pueda llevarles a la tierra pura de Amitabha por recitar esto”.

(Y ahora Rimpoché da la transmisión oral, *lung*, de *La exposición de la tierra pura de Sukhavati: un sutra conciso mahayana*).

¹⁴ Mira https://en.wikipedia.org/wiki/Namdroling_Monastery

Muchas gracias, bienvenidos a la Tierra pura de Amitabha. Todos los que escuchéis esta oración, todos, pronto estaréis de vacaciones, de cualquier lugar de este mundo, estaréis de vacaciones de este mundo de sufrimiento. Muchas, muchas, muchas gracias. Muchas gracias.

Dedicaciones

Dedicación para la generación de bodichita

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE
MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG
KYE PA NYAM PA ME PA YI
GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

**Que la suprema joya de la bodichita
que no ha nacido, surja y crezca,
y que la que no ha nacido no disminuya
Sino que aumente más y más.**

Dedicación por los enfermos y fallecidos

Debido a los méritos de pasado, presente y futuro acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que cualquier persona enferma, especialmente aquellos enfermos por el virus que nunca vuelvan a los reinos inferiores. Que puedan verse libres de la enfermedad, los daños de espíritus, karmas negativos, engaños. Y lograr rápidamente la iluminación.

Y que todos aquellos que hayan muerto, en general, aquellos especialmente que han muerto por el virus, que todos ellos nunca sufran en los reinos inferiores, puedan, o bien renacer en tierras puras donde puedan lograr la iluminación. O al menos recibir un perfecto renacimiento humano. Encontrar enseñanzas Mahayana y un perfecto maestro Mahayana perfectamente cualificado que revela el camino inequívoco a la iluminación. Y llevando a cabo aquello que complace más al amigo espiritual, puedan lograr rápidamente la iluminación, cuanto antes.

SEM CHÄN NÄ PA JI NYE PA
NYUR DU NÄ LÄ THAR GYUR CHIG
DRO WÄI NÄ NI MA LÜ PA
TAG TU JUNG WA ME PAR SHOG

**Que todos los enfermos,
se liberen rápidamente de sus dolencias.
Que ninguna de las enfermedades
que hay en el mundo vuelva a producirse.**

Oración por los fallecidos:

KYE WA KÜN TU YANG DAG LA MA DANG
DRÄL ME CHHÖ KYI PÄL LA LONG CHÖ CHING
SA DANG LAM GYI YÖN TÄN RAB DZOG NÄ
DOR JE CHHANG GI GO PHANG NYUR THOB SHOG

**En todas mis vidas, que nunca me separe de gurús perfectos,
que pueda disfrutar del magnífico dharma.
Y completando las cualidades de las tierras y caminos
pueda rápidamente lograr el estado de Vajradhara.**

Dedicación para cumplir los deseos y expectativas de los seres

Debido a los méritos de pasado, presente y futuro acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que pueda satisfacer todos los deseos más que una joya que satisface los deseos. Y pueda realizar las expectativas de los seres más que un árbol que satisface todos los deseos.

Dedicación para que cualquier ser sensible que te vea, etc., o a quien veas, etc., se libere del sufrimiento y experimente toda la felicidad

Debido a los méritos de pasado, presente y futuro acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que cualquier ser que me vea, me oiga, me escuche, se acuerde mí, me hable, o cualquier ser al que yo vea, recuerde, que sólo por eso, inmediatamente se apacigüen sus sufrimientos, inmediatamente. Y que reciban toda la felicidad, la de la budeidad, la felicidad inmaculada.

Dedicación para sellar los méritos en vacuidad

Debido a los méritos de pasado, presente y futuro acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que existen como mero nombre, pueda yo que existo como mero nombre, lograr la budeidad que existe como mero nombre, y conducir a todos los seres que existen como mero nombre, a ese estado de budeidad que existe como mero nombre, por mí mismo solo que existo como mero nombre.

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

JAM PÄL PA WÖ JI TAR KHYEN PA DANG
KÜN TU ZANG PO DE YANG DE ZHIN TE
DE DAG KÜN GYI JE SU DAG LOB CHHIR
GE WA DI DAG THAM CHÄ RAB TU NGO

**Así como el valeroso Manjushri y Samantabhadra
comprendieron la realidad tal como es,
yo también dedico estos méritos de la mejor manera,
para poder seguir su perfecto ejemplo.**

DÜ SUM SHEG PÄI GYÄL WA THAM CHÄ KYI
NGO WA GANG LA CHHOG TU NGAG PA DE
DAG GI GE WÄI TSA WA DI KÜN KYANG
ZANG PO CHÖ CHHIR RAB TU NGO WAR GYI

**Dedico todas estas raíces de virtud
con la dedicación alabada como la mejor.
Por los victoriosos así idos de los tres tiempos,
para poder realizar buenas acciones.**

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

JIG TEN KHAM DIR PHÄN DE MA LÜ PA
GANG LÄ JUNG WÄI SAM PHEL YI ZHIN NOR
KA DRIN TSHUNG ME TÄN DZIN GYA TSHO CHHOG
KU TSHE TÄN CHING THUG ZHE LHÜN DRUB SHOG

**Joya que colmas y concedes los deseos,
Fuente de todo beneficio y felicidad en este mundo,
A ti, de bondad incomparable, Tenzin Gyatso, te suplico:
Que todos tus sagrados deseos se cumplan espontáneamente.**

Dedicación por la larga vida de Lama Zopa Rimpoché

THUB TSHÜL CHHANG ZHING JAM GÖN GYÄL WÄI TÄN
DZIN KYONG PEL WÄ KÜN ZÖ DOG POR DZÄ
CHHOG SUM KUR WÄI LEG MÖN THU DRUB PA
DAG SOG DÜL JÄI GÖN DU ZHAB TÄN SHOG

**Tú, que sostienes el camino moral del Subyugador, que sirves
como el generoso que lo soporta todo,**

**que mantienes, preservas y esparces la victoriosa doctrina de
Manjunath;
y que realizas con maestría oraciones magníficas que honran a
las tres joyas,
salvador mío y de los demás, tus discípulos: te lo ruego,
¡ten una vida largaj**