

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

por Lama Zopa Rimpoché

*Vídeo 66: Transmisión oral de los
Treinta y cinco Budas “Corriente
de agua que fluye del Ganges”*

Monasterio de Kopan, Katmandú, Nepal

1 de septiembre de 2020

Transcrito del inglés directamente por Ven. Joan Nicell y Ven. Tenzin Tsomo, en el
Monasterio de Kopan, el 1 de septiembre de 2020

Transcrito al castellano por el Equipo de transcripción del Centro Nagarjuna Valencia,
Valencia, noviembre de 2020

Pendiente revisión definitiva

© FPMT Inc., 2020

Transmisión oral de los Treinta y cinco Budas “Corriente de agua que fluye del Ganges”

La motivación para escuchar las enseñanzas

La motivación debe ser parar, parar y parar de dañar a los seres y, en vez de ello, beneficiarlos

La motivación, no basta incluso con que uno logre la liberación del samsara de los océanos de sufrimiento samsárico para siempre, esto no es suficiente, incluso lograr esta felicidad a nivel último a nivel personal, no es suficiente. Lo que debemos parar es dejar de dañar a los seres y beneficiarles. Esto es lo que se enfatiza en las enseñanzas Mahayanas; dejar de dañar a los seres y beneficiarles. Y esto, *wow, wow, wow*, ¿puedes imaginarlo? Es algo francamente increíble.

Los chinos comen todo con dos alas, excepto aviones y todo con cuatro patas, excepto mesas

Vi en el iPad que, en países como Corea o China, comen todo tipo de insectos. No, no, era Hong Kong. He ido a Hong Kong dos veces, el traductor que ahora mismo no recuerdo cómo se llamaba, este traductor tiene su propio centro donde enseña dharma. Él, fue mi traductor y me ha traducido muchas veces en nuestro centro, tiene muy buen tibetano. Cuando estaba entrando en el ascensor del aeropuerto, me dijo: “Nosotros los chinos, comemos todo lo que tenga dos alas, excepto aviones y todo lo que tenga cuatro patas, excepto mesas”. Eso es lo que me dijo y parece ser que es verdad.

Cuando fui a ver al gran buda en Hong Kong, en el camino había un insecto negro muy delgadito, que apenas tenía nada para comer, era muy delgado como el papel, me dijeron que incluso a ese tipo de insectos se los comían. *Ooooooooooh*.

Como no tienes omnisciencia ni clarividencia, no sabes que tú mismo fuiste un cerdo innumerables veces, que te mataron y te comieron

Vi en el iPad, creo que era en China, no estoy seguro de qué país era. Estaban cocinando en una olla muchas patas de cerdo y también las cabezas, todo esto lo estaban cocinando además de intestinos. Ellos no tienen omnisciencia y no son clarividentes para que puedan recordar las vidas pasadas y ver las vidas futuras, ya sean propias o de otros. Tienen tanta ignorancia. Ellos mismos han sido cerdos innumerables veces desde tiempos sin principio, ¿puedes imaginarlo? Sufriendo tanto y fueron matados por otros, lo cual les hizo experimentar un sufrimiento terrible, *bah, bah, bah*. Y no solo una vez, sino muchísimas veces desde renacimientos sin principio. Si pudiéramos ver el futuro, veríamos que, de nuevo en el samsara, innumerables veces al no encontrar el dharma y practicarlo y, seguir el apego, el enfado y la ignorancia para seguir creando el samsara, siguiendo al pensamiento egocéntrico para así, continuamente dando vueltas en el samsara, teniendo que experimentar lo que ya hemos experimentado tantas veces desde tiempos sin principio. Si no nos damos cuenta de esto, tendremos

que experimentar los diferentes reinos de existencia una y otra vez. Pero, no lo pueden ver, ya que solo ven esta vida.

No hay un solo ser consciente que no hayas comido desde de los renacimientos sin principio

No somos tan diferentes de los insectos o de los animales, como por ejemplo un tigre, que está buscando comida para vivir y que comen tantos animales vivos, tienen ese karma. Nosotros, hemos nacido como tigres innumerables veces, hemos comido siervos y todos esos otros animales que no tienen nada con lo que poder defenderse; no tiene garras o una gran dentadura. No tienen nada con lo que poder defenderse para poder salvar su vida. Innumerables veces hemos tenido este tipo de renacimiento y, de hecho, en verdad, desde renacimientos sin principios hemos comido todo tipo de seres y no hay ninguno solo a quién no hayamos comido. No podemos decir que yo no haya comido a alguien o que yo no haya sido comido, y todo esto desde renacimientos sin principio. Si pudiéramos recordarlo, *wow*, pero no tenemos ese recuerdo. Si recordáramos, lo veríamos, es así.

Comer animales es un hábito de vidas pasadas: crear un resultado similar a la causa

No recuerdo bien el nombre de ese pájaro, ese que tiene un pico grande, enorme, y largo. Esos pájaros grandes, que, si un animal o insecto pasa cerca, se lo tragan con ese gran pico. *Wow. (Rimpoché muestra cómo se tragan a su presa)* ¿Cómo se llaman? ¿Cuál es el nombre de ese pájaro?

Ven. Janne: ¿Pelícano?

Rimpoché: ¿Cómo se llama el pájaro?

Ven. Janne: Pelícano.

Ven. Drachom: Pelícano. Pelícano.

Rimpoché: Pelícano. ¿Éste no?

Estudiantes: No, eso es un pingüino.

Rimpoché: Oh, eso es un pingüino, sí. Parece un monje llevando esas capas grandes como llevan los monjes tibetanos (abrigo). Ése no. *(todos ríen)* Ha-ha.

Ven. Tsenla y Ven. Drachom: Pelícano.

Rimpoché: Pelícano. Los otros animales cuando se acercan a él no salen corriendo y entonces, éste con su pico grande y largo, los coge y se los come. *(Rimpoché muestra cómo son tragados por el pelícano)* Pero, no se los traga inmediatamente. Así innumerables veces en vidas pasadas hemos tenido este tipo de renacimientos. Ese es el hábito de vidas pasadas, creando un resultado similar a la causa.

Por lo tanto, aquel que se come está experimentando un resultado similar a la causa.

Las personas que comen animales son como serpientes, tigres e insectos

Volviendo a cómo matamos tantos animales y cocinamos todas esas cabezas de los cerdos, las patas y también los lechones pequeños que se cocinan. Pero ésta no es la primera vez. Y la gente no tiene ni idea. En realidad, esto es ser como las serpientes, los tigres, los insectos y gusanos que se comen unos a otros. Si los encuentran, se los comen, cualquier cosa que encuentran, se lo comen. *Bah, bah, bah.*

Muchas veces, lo mezclan con una sustancia para que sepan más sabrosos, echando por ejemplo alcohol o ajo, entre otros. Pero Fred dijo... ¿Cómo se llama el animal?

Ven. Drachom: ¿pelícano?

Rimpoché: no, no. Lo dijiste ayer, el otro día.

Ven. Drachom: cobra. La cobra que la cortan y le sacan el corazón.

Rimpoché: ¿cobra, la serpiente?

Ven. Drachom: sí, una cobra, la serpiente.

Rimpoché: ¿le quitaron el corazón?

Ven. Drachom: sí.

Rimpoché: ¿entonces?

Ven. Drachom: las cortan. Saben exactamente dónde cortar. Sacan un cuchillo y cortan, y con la mano sacan el corazón. El corazón late. Lo ponen en un vaso transparente con alcohol y lo sorben.

Rimpoché: ¿mientras se mueve?

Ven. Tsenla: ¿dónde?

Ven. Drachom a Ven. Tsenla: en Vietnam.

Ven. Drachom a Rimpoché: el corazón, a pesar que se lo han sacado, aún se mueve.

Rimpoché: creen que son tan valientes como un héroe. Lo comen como un manjar. *Lama khyen*. No tienen idea de lo que esto significa. Solo uno, si mataron a uno, no importa si es un insecto pequeño o grande, tendrán que experimentar los sufrimientos.

Los cuatro factores que hacen que una acción sea completa

Para que una acción kármica sea completa se deben de dar estos cuatro aspectos... (1) La base es un ser; (2) el pensamiento, la motivación; (3) la acción, (4) la meta o completación: que ese animal muera antes que tú. Estos son los cuatro factores para que una acción sea completa. Estas acciones completas van a tener cuatro resultados.

Los cuatro resultados de una acción completa

1. El resultado del aspecto de maduración

Si matas a un ser, incluso si matas a uno, sin importar que sea un insecto uno pequeño, el resultado de maduración es que renacerás en los reinos inferiores. Vi en un texto, que en el reino del infierno se necesita un eón. Mencioné cien eones, pero creo que es un error, se necesita un eón, para experimentar el resultado similar a la causa, el sufrimiento. *Bah, bah, bah*.

Para nosotros, por ejemplo, incluso una pequeña espina que se nos clava en la carne, no puedes soportarlo ni siquiera durante cinco minutos, de ninguna manera, es muy doloroso, imagínate. Hay que sacarlo, incluso una pequeña espina. *Ooooooh*. Tenemos que experimentar durante tanto tiempo un resultado similar a la causa, *nam min gyi drä bu*¹.

Incluso, si naces como un ser humano debido a otro buen karma, es en esa existencia donde tienes que experimentar los tres tipos de sufrimientos.

2. El resultado del entorno o poseído

Resultado del entorno, *dag pöi drä bu*². El lugar donde vives o naces, donde vives está lleno de guerras, disputas y peleas, muchas peleas. Hay muchas enfermedades epidémicas y contagiosas. Es decir, muchos peligros para la vida en ese país. *Oooooohh*, así es. El resultado en relación con el entorno, que es donde renaces.

Por ejemplo, África, ése es un ejemplo. Ese es un lugar pobre. *Lama khyen, lama khyen, lama khyen*. En África, no sé si en todos los países del continente, pero, en algunos, por ejemplo, a las mujeres les cortan el clítoris, ésa es la costumbre. *Wow, wow, wow. Bah, bah, bah. Lama khyen, lama khyen*. Imagínate el sufrimiento extra que tienen. No hay una razón lógica, una razón válida. Por lo tanto, están completamente bajo el control de los hombres. *Lama khyen*. Y así, pasan diferentes cosas en diferentes países. *Lama khyen*.

Es lo mismo para las personas que, por ejemplo, tienen el hábito de pescar y lo hacen toda su vida, para su propia comida o, como su medio de vida. *Bah, bah, bah*. Imagínate. Así como tratan a esos seres, que son iguales a ti, que quieren la felicidad y no quieren sufrir. Igual que tú, quieren, aunque sea un poco de felicidad. Como tú. Sin embargo, los usamos completamente para nuestro beneficio, como una hoja, como un pañuelo de papel. (*Rimpoché sostiene un pañuelo*) Así. *Bah, bah, bah*. Sin tener ni la más mínima comprensión de que esos seres tienen una mente y quieren la felicidad y no quieren sufrimiento. No pueden ver, no lo pueden reconocer en absoluto, ni siquiera eso. Y así, los tratan completamente como algo inanimado, como una hoja de un árbol o papel higiénico.

¹ རྣམ་ཐོབ་ཀྱི་འབྲས་བུ་

² བདག་པོའི་འབྲས་བུ་

3. Experimentar el resultado similar a la causa

Se experimenta el resultado similar a la causa, por ejemplo, si dañaste en el pasado a otros seres, éstos en otras vidas te dañarán y abusarán de ti, ya que tú abusaste de ellos en el pasado; es por esto que otros abusan de ti y te tratan mal. Hay muchos tipos de abusos. Por ejemplo, si alguien se enfada... Bueno, así es como se experimenta el resultado similar a la causa. Así como tratas a los demás en esta vida, experimentas que los demás te traten de la misma manera, lo cual proviene de tu karma. ¡Viene de tu mente, tu mente! Pero no lo sabemos reconocer. *Bah, bah, bah*. El que nos dañen ahora, viene de nuestra mente, no tenemos ni idea de esto. Pensamos que viene de los demás y entonces pensamos: "¡Son malos! ¡Los voy a matar"! Y entonces, creas karma negativo nuevamente, y tendrás que experimentar los cuatro resultados del sufrimiento. *Bah, bah, bah*. Y así, sigue y sigue sin cesar. Experimentas el sufrimiento del samsara sin cesar. *Bah, bah, bah*. Y así, lo haces interminable y así continuaremos sufriendo en el samsara. Nadie lo hace, eres tú, de tu propia mente de donde viene todo este sufrimiento. Tú estás creando un sufrimiento sin fin en el samsara. *Ooooh. Lama khyen, lama khyen, lama khyen*.

4. Resultado similar a la causa en cuanto a la tendencia de repetir la acción

Luego, está la creación de un resultado similar a la causa en cuanto a la tendencia de repetir la acción. Ya os lo he comentado en el pasado. Por ejemplo, si has matado, tenido una conducta sexual inapropiada o robado; todas las cosas que tú hiciste, el resultado es que tienes la tendencia a repetir esa acción una y otra vez. Incluso aunque nazcas como un ser humano debido a otro buen karma, pero debido a los hábitos del pasado, vuelves a repetirlo creando algo similar y vuelves a hacer lo que sea, robar o matar o una mala conducta sexual, sea lo que sea, una y otra vez. Incluso si sabes que robar es malo, incluso si lo sabes, pero hay como un tipo de energía que te obliga, esto son las huellas de vidas pasadas que dejaste en tu mente. Incluso, si sabes intelectualmente que es malo.

Un monje de Kopan me dijo hace mucho tiempo, que incluso si sabes que es malo, hay como una fuerza que te impulsa a continuar como, por ejemplo, robando u otras acciones similares. Y, no es solo una vez, sino una y otra vez y así, estamos experimentando el resultado similar a la causa y creando nuevas causas para sufrir en el futuro. *Bah, bah, bah*. Sigue y sigue y sigue y sigue y sigue. *Aaaah*. Tienes que saber eso. Tienes que reconocer eso, lo creas tú y nadie más.

Hay tantas cosas que puedes hacer que facilitan la purificación del karma negativo y la iluminación

Hay mucha gente que no tienen ni idea. Y entonces, cuando ocurre la muerte, cuando tengan que renacer en los reinos inferiores, se termina. No hay tiempo para purificar. No importa lo intenso que sea el sufrimiento, aunque el sufrimiento sea inmenso como el cielo, no tienen otra opción, tienen que experimentarlo hasta que termine su karma. En ese momento, no tienes tiempo. Tienes que experimentarlo hasta que acabe tu karma. *Bah, bah, bah*.

Antes de esto, no conocías el dharma, por lo que no pudiste practicar, así que no purificábamos nada. Por ejemplo, una vez que has conocido el dharma y recitas OM MANI PADME HUM. Como os he dicho, incluso aunque lo recites sin la mente de la bodichita, si recitas OM MANI PADME HUM, acumulas más méritos que las gotas que hay en los océanos. Sí, incluso sin bodichita, si recitas OM MANI PADME HUM, acumulas más méritos que los granos de arena del océano. Acumulas méritos, incluso sin bodichita si haces OM MANI PADME HUM. Acumulas más que la cantidad de gotas de lluvia. Eso no es nada, los méritos son mucho más, ¡incluso sin bodichita! *Aaaaah*.

Pero, si tienes la mente de la bodichita, acumularás cielos ilimitados e infinitos de méritos. *Aaaaaah. Oh*. Incluso si recitas ese mantra, *wow, wow, wow*, hará una gran diferencia en tu vida. Purificarás muchísimo de tu karma del pasado y todos los karmas negativos acumulados. Tantos karmas negativos de vidas pasadas se purifican, *aaah*, incluso con un mantra. Por ejemplo, TADYATHA OM MUNE MUNE MAHAMUNAYE, LA MA TÖN PA CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ PÄL GYÄL WA SHA KYA THUB PA LA CHHAG TSHÄL LO, TADYATHA OM MUNE MUNE MAHAMUNAYE SVAHA, por recitarlo tan solo una vez, se purifican 80.000 billones de eones de karma negativo. *Aaah*. Es increíble.

Hay muchos mantras, pero incluso por recitar uno. *Lama khyen, lama khyen*. Y así, habiendo encontrado el dharma, ¿qué puedes hacer con tu vida? *Bah, bah, bah*. Recitarlos hace que tu vida sea tan beneficiosa. Estoy hablando solo por ti; purifica todos los karmas negativos acumulados desde renacimientos sin principio. *Aaaaaah. Bah, bah, bah*. Es lo que puedes hacer y es tan fácil, tan fácil, tan fácil. *Bah, bah, bah*. Esto hace que sea muy fácil alcanzar la iluminación y no renacer en los reinos inferiores y liberarse de ellos y nacer en una tierra pura, es mucho más fácil. Y a partir de ahí, alcanzar la iluminación rápidamente es más fácil, incluso recitando simplemente OM MANI PADME HUM. *Aaaaaah*. Incluso aunque solo conozcas eso. *Aaaaah*.

Y esto sin hablar de la práctica de ngyung-nes y los ocho preceptos Mahayana. *Bah, bah, bah, bah, bah, bah*. *Wow, wow, wow*. ¡Qué méritos! Tomando los ocho preceptos Mahayana con bodichita, ¡*Wow, wow, wow*, qué gran purificación, y cuántos méritos acumulas! Y luego, haciendo postraciones a los 35 Budas; Chenrezig, *wow, wow, wow, wow, wow, wow*, recitando su mantra, *wow, wow, wow*; meditando, *bah, bah, bah*; y tantas cosas más. Los karmas negativos acumulados desde renacimientos sin principio, todos ellos, se purifican recitando incluso un solo OM MANI PADME HUM. Entonces, ¿puedes darte cuenta de lo que significa hacer una sesión de nyung-ne que consiste en ayuno y purificación? Y ya ni hablamos de todo un nyung-ne completo, de esos dos días. Si lo haces así, *bah, bah, bah*, hace que sea tan fácil nacer en una tierra pura y también, lograr la iluminación hace que sea muy fácil. *Wow, wow, wow, wow, wow*.

Si no te das cuenta de lo valioso que es recitar mantras y demás, pensarás que es mejor ir a la playa y nadar en el agua como un pez

Tenemos que darnos cuenta de esto. Ya os he dicho esto muchas veces, pero se trata de que seas consciente del valor de la práctica y del valor de recitar los mantras. ¿Lo ves? De lo contrario, no creerás que es precioso e importante y pensarás que es mejor e importante el ir a la playa y echarte al agua como si fueras un pez. Y al final, un día, no tendrás elección; es tu karma. Miras eso como tu objetivo, estar en el agua ya que esto es lo que te atrae, como nacer en una tierra pura, tu objetivo es nacer como pez y vivir en el agua, *ooooh*. Pensando que esto es muy gozoso, *ooooh*. Tan dichoso, *ooooh*. Así, ¿ves? *Ha-Ha*. No tengo muchas palabras para decir.

Tratas a los animales como si fueran un pañuelo porque no tienes idea de que tendrás que experimentar el mismo sufrimiento

Toda esta gente que cocina y mata animales, *wow, wow*. La ignorancia hace que actúes así. (*Rimpoché levanta un pañuelo*) Y tratas a todos los seres así. Incluso los animales, con la expresión de su cuerpo muestran claramente que no quieren sufrir, y sin embargo, les tratamos como si fueran las hojas inertes de un árbol, pero no tenemos idea del gran sufrimiento que padecen y el sufrimiento que les provocamos. Y así, innumerables veces, nosotros mismos hemos sufrido así innumerables veces, pero no lo podemos ver. Y tienes que [experimentar] eso de nuevo, no puedes ver, *bah, bah, bah*, ¡Tenemos una gran ignorancia, cielos de ignorancia! *Bah, bah, bah*.

Así como necesitas ir a la escuela para aprender más cosas, necesitas aprender la ciencia interna del dharma para purificar tus oscurecimientos y desarrollar más sabiduría

Os voy a dar un ejemplo simple. Si no vas a la escuela cuando eres pequeño, ¿qué sucede? Si desde que eres pequeño tus padres no te envían a la escuela, ¿qué va a pasar? Te puedes dar cuenta que es importante ir a la escuela, que es importante seguir unos estudios, una formación, la cual necesitarás para ir a la universidad y que te va a permitir graduarte y obtener un título, luego conseguir un trabajo, ganar dinero, etc. Y, con todo esto, se supone que no debes tener preocupaciones y problemas de dinero y comodidades, pero por supuesto, eso no es así... De todos modos, aquí, ¡sí, necesitas aprender! Necesitas ir a la escuela, colegio, universidad.

De forma similar, tienes ignorancia, por eso necesitas ir a la escuela, la universidad, la universidad. Si. Entonces aprendes más y más. De forma similar pasa con el dharma. ¡Es tan similar que necesitas meditar! Necesitas aprender el dharma, necesitas conocer esta ciencia interior. No es una ciencia externa, es una ciencia interna que necesitas aprender, para que purifiques más tus oscurecimientos, las contaminaciones de tu mente y tus engaños ¡para que desarrolles más y más tu sabiduría interior! *Aaaah*. Oh, entonces ¿te das cuenta? Y así, poder lograr realizaciones y podrás ver tus vidas pasadas y tus vidas futuras. Podrás ver las vidas pasadas y futuras de otras personas. Podrás ver su karma, el resultado del karma negativo, el resultado del sufrimiento y cómo las buenas acciones realizadas con

buen corazón traen el resultado de felicidad. Podremos desarrollar sabiduría *aaaah*, y así, podremos desarrollar nuestra mente.

Y esto es similar a la formación de la escuela y de la universidad, que te permite tener un conocimiento más amplio y una mayor perspectiva. Ves más cosas con tu capacidad mental y así conocer este mundo externo. Pero, esto por sí mismo no purifica tus oscurecimientos y tu ignorancia. Todos estos conocimientos externos no purifican nuestra mente. Por este motivo necesitamos conocer el dharma para poder aprender y purificar nuestra mente, pero es difícil.

El ejemplo es similar. ¿Por qué necesitas aprender dharma?, ¿por qué necesitas meditar?, es lo mismo. De la misma forma que necesitas ir a la escuela y a la universidad. Necesitas una educación. Necesitas un título. Entonces, aquí, necesitas purificar los oscurecimientos, acumular méritos, desarrollar tu compasión, tu sabiduría y demás. Necesitas desarrollar tu mente, tu capacidad interior y tener ese objetivo espiritual, y luego, gradualmente encaminarte a la iluminación completa.

Los centros de dharma son muy importantes porque enseñan a las personas lo que está bien y lo que está mal

Comprendiendo todo esto, nos damos cuenta de que los centros de meditación en el mundo, en cualquier lugar en el que estén, son taaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaan importantes por enseñar el dharma y tener un lugar para meditar y, como dice Su Santidad, para ver tu mundo interior del cual nunca has sido consciente, algo que nunca has aprendido anteriormente y así, comenzar a conocer tu mente y tu mundo interior. Incluso convencionalmente, no estoy hablando de la verdad última tuya, es del cómo eres de la naturaleza de la impermanencia. Incluso conocer esto ya es muy importante. *Bah, bah, bah*.

Por lo tanto, es muy importante comenzar un centro de meditación y enseñar el dharma para que la gente medite y conozca su mundo interior, para conocerse a sí mismos, para ver la realidad tal y como es. ¡Es tan importante, tan importante, tan importante, que la gente aprenda lo que está bien y lo que está mal, lo que es correcto y lo que es equivocado! Por eso, la gente del mundo sufre y tiene tantos problemas. ¿Por qué? Porque la gente no sabe lo que está bien y lo que está mal en la vida. Más aún, lo que está mal o es equivocado, piensan que está bien y es lo correcto. "Oh, esto está bien y me da felicidad, *wow*". Y, trabajan día y noche por esto, pero está equivocado y el resultado es solo sufrimiento. Y lo que realmente da una felicidad genuina, de esto, tienen miedo. Huyen lejos de eso. Por lo tanto, no pueden lograr... No pueden entender el dharma, no pueden practicar, no se dan cuenta, no tienen realizaciones y no pueden alcanzar la iluminación. No pueden librarse del samsara. *Bah, bah, bah*. Es tan raro, tan raro, tan raro, tan difícil, tan difícil.

Mucha gente en el mundo, como Mao Zedong, piensa que los que siguen una religión son muy tontos

De una manera sencilla, la gente en el mundo está confundida. Piensan que está bien, lo que de hecho está mal o equivocado; y lo que está mal y equivocado, piensan que está bien. Esto es, ¿cómo lo llamas, fe, solo que tiene que ver con la fe, solo que tiene que ver con la fe?

Ven. Joan: ¿Fe ciega?

Rimpoché: ¿Eh?

Ven. Joan: ¿Fe ciega?

Rimpoché: Hay una palabra. Tiene que ver solo con la fe, nada lógico, solo fe.

Estudiante: Dogma.

Rimpoché: ¿Eh? Vives la vida solo por fe.

Estudiante: Dogma.

Rimpoché: Sí. Sí. Siguen algo sin investigar, sin un razonamiento lógico. Es como si fuera un dogma. Creen en algo, pero no tienen argumentos lógicos. Es como, por ejemplo, Mao Zedong. Su Santidad se reunió con Mao Zedong muchas veces, pero luego su último consejo a Su Santidad, Mao Zedong dijo: "Tú, sigues mucho los razonamientos, como la ciencia", le dijo Mao Zedong a Su Santidad, "tú tienes un pensamiento muy científico, sin embargo, la religión, el budismo, es un veneno. La religión es veneno". Ése fue su último consejo para Su Santidad.

Incluso en China, Tíbet, están sucediendo tantas cosas, tantos lugares donde lograron realizaciones y alcanzaron la iluminación grandes meditadores, laicos y monjes ordenados. Hay tantas historias hoy por hoy reflejadas en los textos, pero no lo saben y piensan que todo es fe. Debido a que no han aprendido y nunca han tratado de aprender, piensan que es solo fe, que es fe ciega y es solo ignorancia. Piensan que el pueblo tibetano solo tiene fe y son como animales, como cerdos que no piensan, no sé, que son tontos, muy tontos. Eso sería decir que del Buda vienen todos los seres ignorantes. Piensan que seguir una fe es para lo de poca inteligencia. Y esto, es muy, muy, muy, muy inculto.

Incluso, ahora, mucha gente en China está siguiendo el budismo, pero a pesar de esto, hay tanto y tanto sufrimiento.

Después de que tanta gente se hiciera rica en China... Porque muchos países pusieron fábricas y empresas, es más barato, así que las instalaron en China, así que muchas personas se hicieron ricas, pero ese dinero no les ha traído mayor satisfacción, por lo que buscaron la religión y encontraron el budadharma en China. Siguió la religión porque se han dado cuenta que toda esa riqueza no les ha traído mayor satisfacción. Obtuvieron riqueza, pero no se sintieron satisfechos con eso. ¿Lo ves? Es por eso que mucha gente rica sigue la religión y muchos siguen el budismo, mucho más ahora que antes. Una razón por la que buscan el budismo es así. Una cosa es esa. Ahora es como una sopa. Es como preparar comida en una sartén. *(Rimpoché hace ruido de comida frita)* En China es así ahora, tantos

problemas que son resultado de acciones del pasado. Problemas climáticos, inundaciones de agua, etc., *bah, bah, bah*, tanto sufrimiento. Y tan también con penas y castigos a la gente de formas increíbles.

Es muy importante vivir la vida con buen corazón y no dañar a los seres y beneficiarlos

Continuamos con el tema sobre la importancia de un centro de meditación donde se explica el dharma. Lugares donde a las personas se les puede explicar el dharma, lo que es correcto, lo falso en la vida y lo que es verdad en la vida, a través de la educación. Es tan importante, tan importante, tan importante. Incluso un grupo de estudio de dharma, incluso si no es un centro de dharma sino un grupo de estudio donde la gente puede reunirse, leer libros y discutir. O incluso solo uno mismo que habla a los demás sobre el dharma y les ayudan a desarrollar la compasión tanto como sea posible. ¡Un buen corazón, vivir la vida con buen corazón, hacer todo con buen corazón, vivir tu vida con buen corazón, beneficiar a otros y no dañar a otros! Es tan importante, tan importante, tan importante, tan importante. Y los padres practican, enseñan, se convierten en un ejemplo para sus hijos. De lo contrario, la vida de los niños se volverá loca. Su vida se vuelve loca y la vida de sus hijos se vuelve loca. Parece que trajeron niños para sufrir en el mundo, para sufrir con tantos problemas y karma negativo.

Al menos, aunque no estés practicando el budadharma, pero por lo menos, debes tener un buen corazón. Como dice Su Santidad, ¡buen corazón! ¿Qué es la vida? Sin religión, ¿qué es? ¿Sin religión?

Ven. Drachom: Ética secular.

Rimpoché: Sí, como Su Santidad enfatiza, la importancia de la ética secular. Desarrollar un buen corazón. Puedes vivir con buen corazón y con una vida secular. Sí. La persona puede ser una persona de muy buen corazón incluso si no cree en la reencarnación y el karma. *Aaaah*. Pueden tener buen corazón no solo con las personas, incluso con los animales. *Aaaah*. Es tan importante, tan importante, tan importante, no hacer daño, no dañar a los seres y beneficiarles, *wow, wow, wow, wow*, ya que hay innumerables seres. *Wow, wow, wow*.

La felicidad de todos es tan importante como tu propia felicidad; por lo tanto, su felicidad es más importante que tu propia felicidad

Ése es el voto del bodisatva, beneficiar a los seres y no dañarles. El voto del bodisatva tiene eso. *Bah, bah, bah*. Por lo tanto, ¿puedes darte cuenta? Ésta es la importancia de tomar el voto de bodisatva. *Wow, wow, wow, wow, wow*. Es tan importante, tan importante. Ya que hay innumerables seres en los infiernos, innumerables seres como espíritus hambrientos, innumerables animales, innumerables seres humanos, innumerables suras, innumerables asuras; todos y cada uno de ellos, incluso el insecto más minúsculo, la hormiga, un insecto muy, muy, muy pequeño, muy pequeño, todo el mundo es igual que tú, y es muy importante que seas consciente de esto. Crees que tu yo es lo más importante, cuando en realidad el yo de todos es lo más importante. Por tanto, su felicidad es más importante que la tuya propia. *Aaaah*.

Otros seres son innumerables en cada uno de los reinos. Por lo tanto, a todos y cada uno de ellos estímalos como te estimas a ti mismo. La felicidad de todos es tan importante como tu felicidad. Y lo siguiente más importante, es darte cuenta que su felicidad es más importante que la tuya, ya que todo el sufrimiento proviene del yo y de la actitud egocéntrica; mientras que la felicidad viene de los demás. Por lo tanto, tu iluminación vine de los demás. Buda, Dharma y Sangha vienen de los demás. Toda la felicidad de tu vida pasada, presente y futura la recibe de los demás. ¡Tú iluminación proviene de los demás, de todos los seres!

¡Wow! Por lo tanto, ¡aprecia como lo más importante a los demás! ¡Sí! Así que, felizmente, suelta el yo, ese yo que tanto estimamos como lo más importante y aprecia más a los demás seres. Como se menciona en la oración, al igual que la forma extensa de meditar en la bodichita³, *dag zhän nyam pa*, "igualarse uno mismo y con los demás" (verso 93 de *Lama Chöpa*). *Dag zhän nyam pa. Dag zhän je pa*⁴, (habla de igualarse e intercambiarse uno mismo con los demás). Al meditar sobre las desventajas del pensamiento egocéntrico y los beneficios de apreciar y estimar a los demás, entonces te intercambias e intercambias con los demás. En lugar de estimar al yo, estimas a todos los innumerables seres. En lugar de renunciar a los demás, renuncias al yo. Es por eso que has sufrido desde renacimientos sin principio hasta ahora y no has logrado la iluminación debido a esta actitud egocéntrica. Y así, con esa actitud de igualarse e intercambiarse con los demás, con esta mente y generando bodichita, los seres han alcanzado la iluminación, incluido gurú Buda Shakyamuni.

“Pensando en liberar a los innumerables seres de los océanos de sufrimientos y llevarlos a todos a la iluminación, por mí mismo, debo alcanzar la iluminación”. Y con esta mente, “voy a escuchar las enseñanzas”.

Cada palabra de las enseñanzas que escuchas, es para todos

El propósito de escuchar las enseñanzas, incluso cada palabra, es para todos los seres: los innumerables seres del infierno, innumerables espíritus hambrientos, innumerables animales, los insectos más

³ Lama Zopa Rimpoché puede referirse al verso LC93 del *Lama Chopa*:

མདོར་ན་བྱིས་པ་རང་དོན་ཁོ་ན་དང་།
ཐུབ་དབང་གཞན་དོན་འབའ་ཞིག་མཛད་པ་ཡི།
སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་དཔྱ་བ་རྟོགས་པའི་སྒྲི།
བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

DOR NA JI PA RANG DÖN KHO NA DANG
THUB WANG ZHÄN DÖN BA ZHIG DZÄ PA YI
KYÖN DANG YÖN TÄN YE WA TOG PÄI LÖ
DAG ZHÄN NYAM JE NÜ PAR JIN GYI LOB

**En resumen, los seres infantiles trabajan sólo para sus propios fines,
mientras que los más capaces trabajan únicamente por el bienestar de los demás.
Con una mente que comprende la distinción entre los fallos de uno y las ventajas del otro,
solicito tus bendiciones para igualarme e intercambiarme con los demás.**

⁴ བདག་གཞན་མཉམ་པ་ བདག་གཞན་བཞེ་པ་

pequeños que viven en el agua, en el océano, las más grandes que viven en las montañas, los que viven debajo de la tierra, sobre la tierra, en los arbustos, en los árboles, ¡estamos escuchando cada enseñanza para TODOS ellos! *Aaaaaah*. Los innumerables seres del infierno no solo en este mundo, hay innumerables universos. *Bah, bah, bah*. Para los seres negros, blancos, de diferentes razas, de diferentes idiomas, para cada ser humano. Y para todas las hormigas. Esto es, estás escuchando cada palabra de las enseñanzas para todos ellos. ¡Sí! Tienes que pensar así y no pensar: "Ah, son solo para mí. Quiero felicidad", no, así no, ya que, si es así, la mente se vuelve muy pobre y estrecha. Ésta, no es una actitud Mahayana, escúchalas con bodichita. *Oh*, ¿ahora lo entiendes? *Oh-hoh*. ¿Lo ves? Entonces, todos, incluso este insecto que ven, están escuchando a cada ser, para que alcancen la iluminación. Por lo tanto, necesitas estar iluminado y para ello, escuchas las enseñanzas. *Ah-hah*.

Más acerca de las postraciones

Siempre que entres a un lugar con objetos sagrados, pon sus manos en postración y piensa: "Mi gurú se manifestó en todos estos objetos sagrados para liberarme de los reinos inferiores, liberarme del samsara y del nirvana inferior y llevarme a la iluminación"

Estaba explicando la meditación sobre la postración. ¿Recuerdas que te lo expliqué? ¡No lo olvides! No lo olvides, quiero repetir esto. Ya expliqué antes los ocho beneficios.

En mis habitaciones, hay tantas imágenes de budas, en Estados Unidos, en Aptos y Washington, y también aquí en Kopan. Cuando entras a la habitación, yo particularmente intento hacerlo, no siempre lo hago, tengo que establecer ese hábito, no siempre lo hago porque algunas veces voy de prisa. Cuando entras a una habitación con objetos sagrados, debe hacer esto. (*Rimpoché pone sus manos en postración*) No quiero decir que tengas que mirar a todos, como mencioné antes, pero piensa: "El gurú se manifestó en todos estos objetos sagrados, estatuas, tangkas, para liberarme de los reinos, para liberarme del samsara y del nirvana inferior, y para llevarme a la iluminación". Entonces, pones tus manos así (*Rimpoché pone sus manos en postración*) cuando entras. No significa que tenga que mirar a todos cada vez que entres en la habitación. Incluso si no sucede todas las veces, la primera vez que entras hazlo. Incluso si no lo haces todas las veces, especialmente cuando entres la primera vez, hazlo. De esta forma, pensando así y con el mudra de la postración, realmente estás haciendo que tu vida tenga sentido y un gran valor, ya que estableces una conexión con los seres sagrados. Entonces, con mis manos en oración, los circunvalo volviéndome hacia los objetos sagrados. Es verdad que no lo hago cada día, pero se trata de poder hacerlo y pensar: "Mi gurú se manifiesta en todos estos objetos sagrados para liberarme de los reinos inferiores, del samsara...", y esto es muy importante, y no pensar: "Oh, esto es solo una estatua", y ya está. Sí, esto es lo que tienes que hacer cuando entras en la gompá, no solo mis habitaciones. Es muy importante.

Transmisión oral de los Treinta y cinco Budas “Corriente de agua que fluye del Ganges”

Las postraciones a los Treinta y Cinco Budas. ¿Tienes la versión en inglés? La nueva versión, la que habla de los beneficios de las postraciones a cada uno de los Treinta y cinco Budas.

Ven. Tsenla: ¿cuál, Rimpoché?

Rimpoché: solo la tengo en tibetano. No tengo la versión en inglés. La tengo en tibetano, pero es mejor si leo el inglés, entonces todos pueden entenderlo.

Ven. Drachom: ¿se refiere a los treinta y cinco budas, a la versión de “Corriente de agua que fluye del Ganges”?

Rimpoché: sí. ¿La tienes en inglés?

Ven. Drachom: *(Lee una versión antigua de la práctica):*

De cuerpo rojo, que sostiene una joya y un loto,
purificas todas las fechorías de la renuncia al sagrado dharma, y
eres el esplendor del campo de méritos del Buda dotado de Gloria:
Sostenedor completo del loto y la joya, ¡ante ti me postro!

Rimpoché: que tiene los beneficios y los mudras.

Ven. Drachom: sí, con los mudras.

Rimpoché: voy a dar la transmisión oral de las postraciones a los Treinta y cinco Budas “Corriente de agua que fluye del Ganges” en la que se habla de cada uno de los budas y de los beneficios. Va a ser el cuarto *lung* que no acabo, *ha, ha, ha*, y a lo mejor, tampoco lo acabo como lo otros del pasado, *ha, ha, ha*.

Recibí el *lung* de esta versión para que todos puedan entender los beneficios y tener una idea de los mismos. Recibí la transmisión oral de Kyabje Khyongla Rato Rimpoché. Ahora, daré el *lung* de esta práctica.

Lama Tsongkhapa hizo cientos de miles de postraciones ante los Treinta y cinco Budas ya que incluso, hacer una sola vez bien esta práctica, purifica los cinco karmas negativos pesados ininterrumpidos

Como lo he mencionado antes, pero lo mencionaré nuevamente. En la biografía de vida de Lama Tsongkhapa, no he escuchado mucho sobre la práctica de Vajrasatva para la purificación, a pesar de que es muy común en las cuatro escuelas budistas. Así que escribí... Lama Tsongkhapa hizo muchíiiiiiiiiisimas postraciones, por lo que pregunté a Kyabje Denma Locho Rimpoché, mi gurú de quien recibí muchas enseñanzas. Le escribí desde Australia a Dharamsala. Rimpoché dijo: "Oh, recibí tu carta, que es como un rey dando una orden a la población". Algo así. Rimpoché recibió mi carta. Pero mi pregunta era por qué en la biografía de de Lama Tsongkhapa quién hizo muchas postraciones y de las que habla, pero no se menciona a penas nada Vajrasatva, solo se menciona sobre la práctica

postraciones a los Treinta y cinco Budas, donde se dice que hizo muchos cientos de miles de postraciones. Por qué le pregunté a Rimpoché. Entonces, Rimpoché respondió: "Si haces sola una vez la oración de los Treinta y cinco Budas pensando en el significado, incluso por hacerlo solo una vez, esta práctica tiene los antídotos de los cuatro poderes oponentes, de modo que lo hace que tu práctica de purificación sea perfecta". Rimpoché dijo que incluso si has acumulado el *tsham me nga*, las cinco acciones o karmas negativos pesados de retribución inmediata: matar al padre, a la madre, a un arhat que está libre del samsara, derramar la sangre a un buda, y crear desunión entre la sangha, cualquiera que haya acumulado estas acciones negativas tan graves, incluso habiendo acumulado estas acciones tan pesadas, que si no las purificas te llevaría a un renacimiento en el reino del infierno más pesado. Hay ocho grandes infiernos calientes y ocho infiernos fríos. Estas acciones, te llevarían a un renacimiento en el peor de ellos, que es el ocho, el reino más caliente del infierno, *Nyalwa Narme*, que es el del sufrimiento insoportable, y claro, eso sería de inmediato. *Oh*, ahí renaces. *Ah-hah*. Si naces allí, tu cuerpo se vuelve como el tronco de un árbol, es uno con el fuego, rojo, total, completamente rojo, es uno con el fuego ardiente. Solo por los gritos se puede decir que éste es un ser, de lo contrario no lo reconocerías. Es el sufrimiento más intenso en el reino del infierno. La duración de la vida es un eón intermedio. Aunque este mundo se extinga, pero si tu karma no se ha acabado, renaces en el infierno de otro universo y experimentas el infierno más pesado, *Nyalwa Narme*, allí.

Rimpoché dijo que, si haces incluso una sola vez correctamente la práctica de los 35 Budas, entonces se pueden purificar completamente los karmas negativos pesados, los cinco karmas negativos pesados ininterrumpidos de retribución inmediata, *tsham me nga*. Se purifican por completo y no renaces en los reinos inferiores. ¡No lo haces (renacer en los reinos infernales), incluso si lo recitas bien solo una vez! Por lo tanto, contiene el antídoto de los cuatro poderes oponentes. Rimpoché explicó que es por eso que Lama Tsongkhapa hizo cientos de miles de postraciones. Pensé que eran setecientas mil, pero no, eran muchos cientos de miles de postraciones las que hizo.

Con cada átomo que tu cuerpo, o incluso tu cabello, cubra del suelo cuando te postras, creas la causa para renacer como un rey que hace girar la rueda mil veces

Lama Tsongkhapa dijo... Habla de los principales beneficios, están en *Lankar Shegpäi Do*⁵. Se mencionan en el *Sutra del descenso a Lankar*. Lo mencioné en el pasado, pero lo mencionaré nuevamente.

བསྐྱབ་བདུས་ལས། འཕགས་པ་ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་སྦྱ་བའི་གཞུང་ལས་ཀྱང་། དགོས་པ་དག །དགོས་པ་གིས་འདི་ལྟར་སྦྱ་དང་
སེམས་ཅི་མཆོད་རྟེན་ལ་ཡན་ལག་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཕྱག་འཆལ་ཏེ་སེམས་དང་བར་བྱེད་པ་ལ་སྦྱས། བཙུན་པ་དེ་ལྟར་ལགས་
སོ། །དགོས་པ་དག །འདིས་ས་ཇི་ཙམ་ཞིག་ནོན་པའི་འག་དཔག་ཆད་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་ན་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་རྣམས་ལ་བྱག་

⁵ ལང་ཀར་གཤེགས་པའི་མདོ་ Laṅkāvatāra Sūtra, *El sutra del descenso a Lanka*. La cita incluida aquí se encuentra en el *Lam.Rim Chenmo* de Lama Tsongkhapa, que cita el *Compendio de adiestramiento* de Shantideva (བསྐྱབ་བདུས་), que a su vez cita “*un texto de los Arya Sarvastivadins*” (འཕགས་པ་ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་སྦྱ་བའི་གཞུང་ལས་). Véase la versión en inglés de *El gran tratado sobre las etapas del camino hacia la iluminación*, vol. 2, pág. 155.

པའི་བར་ན་བྱེ་མ་ཇི་སྟེང་ཡོད་པ་དེ་སྟེང་དུ་དགོ་སྤྱང་འདིས་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བའི་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱང་འགྱུར་དུ་ལོངས་སྟོན་པར་
འགྱུར་རོ།

Buda dijo: "Bhikshus, consideren a un bhikshu que se postra con todas sus extremidades ante una estupa con cabello o uñas y que tiene devoción".

Los bhikshus respondieron: "El más Puro, que así sea".

Buda dijo: "Bhikshus, ese bhikshu disfrutará del reinado de un rey que gira la rueda mil veces, sin importar cuántos granos de arena haya debajo de él hasta la rueda dorada, que está a 84.000 pagtse bajo el suelo"⁶.

Si hay un átomo que cubre tu cuerpo cuando haces la postración, eso significa que haces el buen karma de nacer como un rey que hace girar la rueda mil veces. En cada mundo solo hay un rey que gira la rueda y dos no pueden estar simultáneamente. En ese momento, por su poder positivo de ese rey que gira la rueda, todos los seres de ese lugar son capaces de mantener su mente en las diez virtudes. Todo el mundo puede concentrarse en las diez virtudes. Tiene tanto poder. *Aaaah*. Ése es el beneficio que puede hacer a los demás.

Entonces, si hay un átomo que cubre tu cuerpo, ¡eso significa que creas el buen karma para nacer como un rey que hace girar la rueda mil veces! Cuando te postras, imaginas que todos los átomos que cubres en la superficie de la tierra hasta el fondo de la tierra, que son innumerables, *bah, bah, bah, bah, bah, bah*, hay un número incontable incluso para un cuerpo pequeño, incluso como mi cuerpo que es pequeño. Si haces una postración, *aaah*, ante Buda, una estatua, estupa o escritura de Buda, tu cuerpo cubre innumerables átomos. Tu cuerpo cubre innumerables átomos desde aquí hasta la tierra, *bah, bah, bah*. Por lo que creas el karma para nacer como un rey que hace girar la rueda mil veces de acuerdo con el número de átomos que cubra tu cuerpo. *Aaaah*. Tienes que saber eso.

Incluso los dedos de los pies, si mantienes los pies estirados, cubres aún más espacio (*Rimpoché muestra apuntando los pies cuando estás acostado en el suelo*). Yo digo que mantengas tus pies así porque incluso tus dedos, si mantienes los pies planos puntiagudos, en lugar de así (*Rimpoché muestra no puntiagudos*), entonces innumerables átomos cubren tus pies planos, innumerables átomos desde aquí hasta el fondo de la tierra y, mientras más espacio cubras, creas el karma para nacer como un rey que hace girar la rueda mil veces, tantas como número de átomos cubra todo tu cuerpo, incluyendo los pies puntiagudos. *Bah, bah, bah*. ¿Te imaginas los méritos? *Bah, bah, bah, bah, bah, bah*. ¿Puedes imaginarlo? ¿Puedes imaginarlo?

⁶ Traducido por Lama Zopa Rimpoché de *consejos para la transformación del pensamiento*, video 40.

Ahora, estoy hablando de las postraciones largas, no la postración de los cinco puntos (la postración corta). Es la postración de cuerpo entero, como explicó Naropa, como explicó el pandit indio Naropa, y como lo explicó Buda, "como un árbol entero caído"⁷. Las personas que tienen cabello, cabello, no aire, personas que tienen cabello largo es más beneficioso. Cuando el pelo se extiende por el suelo, tantos átomos como ese cabello esté cubriendo. Así, estás creando las causas para nacer como un rey que gira la rueda de acuerdo con la cantidad de átomos que tu cabello cubre desde aquí hasta el fondo de la tierra. *Wow, wow, wow, wow, wow. Lama khyen, lama khyen.* ¡Cuántos méritos!

Puede ser incluso más. Los seres, la gente de la tierra, cuando nacen como un rey que gira la rueda, pueden vivir en las diez virtudes. *Bah, bah, bah. Lama khyen.* ¡Qué beneficio!

Sin embargo, el propósito de postrarse no es nacer como un rey que hace girar la rueda, sino lograr la iluminación de los seres

Pero eso no significa que tengas que nacer como un rey que hace girar la rueda. El propósito es que te des cuenta del porqué es tan importante hacer postraciones. Para que os deis una idea de cuánto mérito puedes acumular. Es para dar una idea. Y también, va a depender de cómo dediques los méritos al finalizar, ya que, si dedicas los méritos a lograr la iluminación de los seres, *wow*, si todos los méritos que acumulaste haciendo postraciones, los dedicas para que se logre el cese total ¡el cese de los oscurecimientos y la finalización de las realizaciones para los seres, para innumerables seres, para lograr la iluminación para que ellos se liberen de los océanos de sufrimientos samsáricos y llevarlos a la iluminación! *Aaaaaaaah.*

Entonces, este ejemplo es para dar una idea. En *Lankar Shegpäi Do, Lankavatara Sutra*, Buda explicó esto.

En la tradición de Lama Tsongkhapa, como Lama Tsongkhapa hizo cientos de miles de postraciones en Wolka... Yo fui de peregrinación en Tíbet, pero aún no he estado en Wolka donde Lama Tsongkhapa hizo 100,000 postraciones a cada uno de los Treinta y cinco Budas. Algunos de nuestros estudiantes fueron y visitaron Wolka. Él fue. Cuantas veces fuiste ¿Tres veces?

Ven. Drachom: Cinco veces.

Rimpoché: Fue cinco veces. Fred fue cinco veces a Wolka, por lo que tiene más mérito que yo. *Ha-ha.*

Todos los lamas del linaje hicieron tantas postraciones, todos los lamas del linaje de la tradición del Lama Tsongkhapa. Esa es su principal práctica de purificación. Lama Atisha, incluso aunque ya mostraba un aspecto tan anciano, pero aun así se postraba. Creo que Gyalwa Dromtonpa dijo que los hizo

⁷ Phabongka Rimpoché, *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".

temblando o algo así. Kachen Yeshe Gyaltsen y Je Drubkhangpa Geleg Gyatso, todos ellos hicieron mil postraciones al día, o muchos cientos. Y, era su principal práctica de purificación.

Transmisión oral de "Corriente de agua que fluye del Ganges: un elogio completo de los Treinta y cinco Sugatas"

Entonces, leeré *"Corriente de agua que fluye del Ganges: Una completa alabanza de los Treinta y cinco Sugatas"*. Describe los beneficios si recitas uno... Hay una forma abreviada de hacer la visualización en *Liberación en la palma de tu mano* de los 35 Budas. Ésa es una forma abreviada, dividiéndolos en los cinco tipos de budas. El primero es Amitaba, lo visualizas en el aspecto de Buda Amitaba. Ésa es una forma sencilla. Esto de acuerdo a Lama Tsongkhapa cómo los vio. Piensa que está de acuerdo con eso. Ahora haré la transmisión del *lung*.

Por favor, genera bodichita: "Para liberar a todos los seres de los océanos de sufrimientos samsáricos y llevarlos a la iluminación, por mí mismo, por lo tanto, debo alcanzar la iluminación. Por lo tanto, necesito purificar todos los engaños y generar las realizaciones del camino hacia la iluminación. Por este motivo, voy a tomar el *lung*".

Lo haré en inglés para que puedas entender los beneficios y aspectos.

Transmisión oral de "Corriente de agua que fluye del Ganges"

(Si deseas recibir la transmisión oral, toma la determinación de recibir el lung y luego escucha a Rimpoché leer el texto. De lo contrario, puedes simplemente escuchar sin recibir la transmisión oral. Por favor, ten en cuenta que, al tomar la transmisión, Lama Zopa Rimpoché se convertirá en tu gurú).

Corriente de agua que fluye del Ganges:

Una profunda alabanza a los Treinta y cinco Idos al Gozo

Namo Gurú Mañjughosha

Homenaje al Gurú Mañjughosha

**Cuerpo de color dorado, con el mudra de tocar la tierra,
purificando el karma negativo de ochocientos billones de eones
esplendor de este mundo, sufrimiento Insoportable:
ante el Guía Supremo, "Sakyamuni", yo me postro.**

**Cuerpo Sagrado de color azul, sosteniendo un vajra en ambas manos,
purificando el karma negativo de cien mil eones,
esplendor de la tierra pura por encima, Esencia del Espacio,
ante “El Que Destruye Completamente con la Esencia Vajra”, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color blanco, sosteniendo un vajra y un sol,
purificando el karma negativo de veinticinco mil eones,
esplendor de la Tierra pura del Este, dotada con joyas;
ante “Joya Radiante” Disipadora de la Oscuridad, yo me postro,**

**Cuerpo sagrado de color azul, sosteniendo un árbol naga y una serpiente,
purificando el karma negativo de ocho eones,
esplendor de la Tierra pura del Sudeste, llena de nagas;
Ante “Rey y Señor de los Nagas” del Reino de la Realidad, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color amarillo, sosteniendo una escritura y una espada,
purificando el karma verbal negativo sin excepción,
esplendor de la Tierra pura del Sur, Dotada con Heroísmo. Ante
“Ejército de Héroes” Destruyendo Todas las Fuerzas Oponentes, yo
me postro.**

**Cuerpo sagrado de color naranja, sosteniendo un sol y un loto,
purificando el karma mental negativo sin excepción,
esplendor de la Tierra pura del Suroeste, Dotada con Alegría;
ante “Glorioso Complacido” de la Alegría del Dharma, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color rojo, sosteniendo una joya y un mandala de fuego,
purificando el karma negativo de crear un cisma en la sangha,
esplendor de la Tierra pura del Oeste, Dotada con Iluminación;
ante “Joya de Fuego” Llameante, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color blanco, sosteniendo una joya y una luna;
purificando el karma negativo de un eón,
esplendor de la Tierra pura del Noroeste, Luz Bella;
ante “Joya Luz de Luna” Disipadora de la Oscuridad, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color verde, sosteniendo un ojo en cada mano;
purificando el karma negativo surgido de robar a un ser noble;**

esplendor de la Tierra pura del Norte, Sonido del Tambor.

Ante “Digno de Ver” a través de Enseñar el Dharma, yo me postro.

**Cuerpo sagrado de color blanco, sosteniendo una joya y una luna,
purificando el grave karma negativo sin expiación de matar a la propia madre;
esplendor de la Tierra pura del Noreste, Dotada con Rayos de Luz;
ante “Joya de Luna” Irradiador de Serenidad, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color parecido al humo, sosteniendo un espejo en ambas manos,
purificando el grave karma negativo sin expiación de matar al propio padre;
esplendor de la Tierra pura de debajo, Impregnada por Cenizas;
ante “Inmaculado” a través de la Visión y la Meditación, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color blanco, sosteniendo un manzano en ambas manos.
purificando el karma negativo de matar a un arhat;
esplendor de la Tierra pura por encima, Dotada con Gloria;
ante “Otorgando la Gloriosa” Sabiduría Transcendental Libre de Oscurecimientos,
yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color naranja, sosteniendo un loto y un sol,
purificando el karma negativo por hacer sangre a un ldo al Gozo;
esplendor de la Tierra pura del Este, Libre de Oscurecimiento.
Ante “Pureza” Totalmente Pura Libre de Oscurecimientos, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color amarillo, sosteniendo una luna y un sol,
purificando el karma negativo de diez mil eones,
esplendor de la Tierra pura del Sureste, Sin Pesar;
ante Muchos Conquistadores “Dotados con Pureza”, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color azul, sobre un mandala de agua, con el gesto de explicar el
dharma.**

**Purificando el karma negativo de violar a una mujer arhat,
esplendor de la Tierra pura del Sur, Sin Mancha;
ante “Dios del Agua” Lavando las Manchas de los Engaños, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color blanco, sosteniendo un mandala de agua y un espejo;
purificando el karma negativo de matar a un bodisatva;
esplendor de la Tierra pura del Sudoeste, Claridad;**

ante la “Deidad del Dios del Agua” Lavando las Manchas, yo me postro.

Cuerpo sagrado de color rojo, sosteniendo un loto y un árbol.

Purificando el karma negativo de matar a un Aprendiz Noble.

Esplendor de la Tierra pura del Oeste, Llena de Gozo;

ante “Bondad Gloriosa” Perfecta en los Dos Propósitos, yo me postro.

Cuerpo Sagrado de color naranja, sosteniendo un árbol de sándalo y un manzano;

Purificando el karma negativo de apropiarse de las propiedades de la sangha;

Esplendor de la tierra pura del Noroeste, Repleta de Fragantes Aromas;

Ante “Sándalo Glorioso” Disipando los Anhelos, yo me postro.

Cuerpo sagrado de color rojo, sosteniendo un sol en cada mano,

purificando el karma negativo de destruir una estupa

esplendor de la Tierra pura del Norte, Dotada con Majestad;

Ante “Esplendor Infinito” Llenando Todas la Tierras, yo me postro.

Cuerpo sagrado de color blanco, sosteniendo un mandala de luz en ambas manos;

purificando el karma negativo surgido del enfado;

esplendor de la tierra pura del Noreste, Dotada con Propósito;

ante “Luz Gloriosa” Completamente Pura por Naturaleza, yo me postro.

Cuerpo sagrado de color azul claro, sosteniendo un árbol asoka,

purificando el karma negativo surgido del apego;

esplendor de la tierra pura de debajo, Libre de Oscurecimientos;

ante “Gloria Libre de Pena” Libre de los Sufrimientos y sus Orígenes, yo me postro.

Azul, con el Monte Meru y los gestos del loto, purificando

el karma negativo de diez mil eones,

esplendor de la Tierra pura por encima, Libre de Ansia;

ante “Hijo de la Ausencia de Deseo” Sin Rival, yo me postro.

Cuerpo sagrado de color amarillo, sosteniendo una flor y un manzano;

purificando el karma negativo de cien mil eones;

esplendor de la Tierra pura del Este, Flor Abierta;

ante Encantadora “Flor Gloriosa”, yo me postro.

Cuerpo sagrado de color blanco, sosteniendo un loto y una masa de luz;

**purificando el karma negativo de mil eones
esplendor de la tierra pura del Sudeste, Llena con Pureza;
ante “Rayos de Luz Pura que por Su Juego Conocen con Claridad”, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color rojo, sosteniendo un loto y un sol;
purificando el karma negativo de siete eones;
esplendor de la tierra pura del Sur, Dotada con Lotos;
ante “Rayos de Luz de Loto que por Su Juego Conocen con Claridad”, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color rosa, sosteniendo una joya en ambas manos;
purificando el karma negativo surgido de las latencias
esplendor de la tierra pura del Suroeste, Dotada con Riqueza;
ante “Riqueza Gloriosa” Rico en Fe y en Otras Cualidades, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color amarillo, sosteniendo una escritura y una espada;
purificando el karma negativo del cuerpo sin excepción;
esplendor de la tierra pura de Oeste, Dotada con Claridad;
ante “Atención Gloriosa” a Cuerpo, Sensaciones, Mente, y Fenómenos, yo me postro.**

**Cuerpo de color verde, del que surge una protuberancia de la cabeza en ambas manos;
purificando el karma negativo de desaprovechar el complacer a los budas;
esplendor de la Tierra pura del Noroeste, Sin Nombre;
ante “Signo Glorioso y Célebre”, yo me postro.**

**Amarillo, sosteniendo una bandera de la victoria y su precioso pináculo;
purificando el karma negativo surgido de la envidia,
esplendor de la Tierra pura del Norte, Poderes Claros;
ante “Rey que Sostiene el Estandarte de la Victoria del Poder Supremo”, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color blanco, con el gesto de tocar la tierra;
purificando el karma negativo de hacer que otros cometan acciones negativas;
esplendor de la tierra pura del Noreste, Juguetona;
ante “Glorioso y Completo Subyugador”, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color negro, sosteniendo una armadura y una espada;
purificando el karma negativo surgido del orgullo,
esplendor de la Tierra pura por debajo, Sin Engaños;
ante “Victorioso Total en la Batalla”, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color blanco, con los gestos de tocar la tierra como testigo y dar refugio;
purificando el karma negativo surgido del usar un lenguaje causa de división;
esplendor de la Tierra pura del Este, Dotada con Gloria,
ante “Transcendencia Gloriosa Subyugadora”, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color amarillo, sosteniendo un Sol y una Joya
purificando el karma negativo del regocijo en lo erróneo;
esplendor de la Tierra pura del Sur, Manifestación Esclarecedora;
ante “Gloriosa Manifestación que lo Ilumina Todo”, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color rojo, sosteniendo una joya y un loto;
Purificando el karma negativo de abandonar el sagrado dharma;
esplendor de la Tierra pura del Oeste, Dotada con Gloria;
ante “Joya de Loto que Domina Todo”, yo me postro.**

**Cuerpo sagrado de color azul celeste, sosteniendo el Monte Meru en ambas manos;
purificando el karma negativo de la degeneración de los votos,
esplendor de la Tierra pura del Norte, Joyas;
ante “Rey del Señor de las Montañas, Sentado Firmemente Sobre la Joya y el Loto, yo me
postro.**

**Vosotros, los Treinta y cinco Idos al Gozo, proclamasteis: “Que puedan los oscurecimientos
kármicos,
de aquellos que recuerdan nuestros nombres supremos de antaño,
y realizan postraciones ante nosotros, ser agotados”.
Por favor, otorgadme el resultado de vuestras oraciones.**

Transmisión oral de las postraciones a los Siete Budas de la Medicina y oración de confesión

Los nombres de los Siete Budas de la Medicina son muy importantes. Los incluyen los lamas del linaje. Si además de los Treinta y cinco Budas, se incluyen los Siete Budas de la Medicina, es muy poderoso. Todos tus deseos tendrán éxito, tus oraciones tendrán éxito, si agrega los Budas de la Medicina. Es tan importante, tan importante, tan importante. Tus deseos, se cumplen al recitar los nombres de los Budas de la Medicina. Hay un libro del Buda de la Medicina sobre los beneficios. Si lo lees, lo comprenderás. Se explica de acuerdo a lo que viene en el mismo sutra, donde hay dos secciones. Ahora, no sé muy bien, de dónde viene el conocimiento de la medicina tibetana, no recuerdo su nombre del doctor, pero también mencionó los beneficios particulares de recitar cada uno de los nombres de los Budas de la

Medicina. Si quieres alcanzar la iluminación, recita los nombres de los Budas de la Medicina. Es tan poderoso para el éxito, sea lo que sea que necesite.

Postraciones a los Siete Budas de la Medicina

Ante el Tathagata, el Arhat, el Buda Perfecto y Completo, “Glorioso y Célebre Rey de Signos Excelentes”, yo me postro.

Ante el Tathagata, el Arhat, el Buda Perfecto y Completo, “Rey del Sonido Melodioso, Brillante Resplandor de Destreza, Adornado con Joyas, la Luna, y el Loto”, yo me postro.

Ante el Tathagata, el Arhat, el Buda Perfecto y Completo “Oro Excelente Inmaculado, Joya Iluminadora que Culmina Toda Conducta, yo me postro.

Ante el Tathagata, el Arhat, el Buda Perfecto y Completo “Glorioso y Supremo Libre de Pena”, yo me postro.

Ante el Tathagata, el Arhat, el Buda Perfecto y Completo “Melodioso Océano de Dharma Proclamado”, yo me postro.

Ante el Tathagata, el Arhat, el Buda Perfecto y Completo “Rey Claro Conocedor por el Juego de la Suprema Sabiduría de un Océano de Dharma”, yo me postro.

Ante el Tathagata, el Arhat, el Buda Perfecto y Completo “Maestro de la Medicina, Rey de la Luz de Lapislázuli”, yo me postro.

Oración de Confesión

Vosotros los Treinta y cinco Budas y los demás, tathagatas arhats, budas perfectos y completos, tantos como existís y sostenéis todos los sistemas de los mundos de las diez direcciones y residís en ellos; todos vosotros, budas-bhagavan, por favor, prestadme atención.

En esta vida y en todos los estados de renacimiento por los que he vagado en el samsara durante vidas sin principio, cualquier acción negativa que haya creado, haya hecho que otros creen, o de cuya creación me haya regocijado; cualquier posesión de las estupas, de la sangha, o de la sangha de las diez direcciones de la que me haya apropiado, haya hecho que otros se apropien, o de cuya apropiación me haya regocijado; cualquier acción entre las cinco de (retribución) inmediata que haya realizado, haya hecho que otros realicen, o de cuya realización me haya regocijado; cualquier camino de las diez acciones no virtuosas en el que me haya involucrado, haya hecho que otros se involucren, o de cuya realización me haya regocijado: todo lo que haya creado oscurecido por estos karmas es la causa de que yo y otros seres renazcamos en los reinos infernales, en el reino animal, en el reino de los pretas, en países sin religión, como bárbaros, o como dioses de larga vida; con

facultades imperfectas, con puntos de vista erróneos, o sin sentirnos complacidos con el descenso de Buda. Ante la presencia de los budas-bhagavan, que son la sabiduría trascendental, que son los ojos, que son testigos, que son válidos, y que ven con su conciencia omnisciente, admito y confieso todas estas negatividades: no las voy a ocultar ni esconder y, a partir de ahora, me abstendré de ellas y evitaré cometerlas de nuevo.

Vosotros, budas-bhagavan, por favor, prestadme atención. En esta vida y en todos los estados de renacimiento por lo que he vagado en el samsara durante vidas sin principio, cualquier raíz de virtud que haya creado mediante la generosidad, incluso tan pequeña como dar un bocado de comida a un ser nacido en el reino animal, cualquier raíz de virtud que haya creado mediante la moralidad, cualquier raíz de virtud que haya creado mediante una conducta pura, cualquier raíz de virtud que haya creado al hacer madurar completamente a los seres, cualquier raíz de virtud que haya creado al generar la bodichita, y cualquier raíz de virtud que haya creado mediante mi inigualable sabiduría trascendental: reúno y combino todo esto y lo dedico a lo insuperable, lo más excelso, lo más alto de lo alto, lo supremo de lo supremo. Así, lo dedico para la más elevada, perfecta y completa budeidad.

Así como los budas-bhagavan del pasado han dedicado totalmente; así como los budas-bhagavan del futuro dedicarán; y así como los del presente están dedicando; del mismo modo yo lo dedico.

Confieso todas las negatividades una a una. Me regocijo de todos los méritos. Ruego e imploro a todos los budas que me concedan la petición de recibir la más elevada y sublime sabiduría trascendental.

En los conquistadores, los mejores entre los humanos, los que viven en el presente, los que vivieron en el pasado y los que de manera similar aparecerán, en todos los que tienen cualidades tan vastas como un océano infinito, juntando las manos, me refugio.

Hemos terminado. Finito. Bien, pararemos aquí. *Ha-ha.*

Dedicaciones

Dedicación para generar la bodichita

Debido a todos los méritos del pasado, presente y futuro, acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que los seres generen la bodichita que es la fuente de felicidad y éxito. Incluyendo la iluminación para uno mismo y para los demás. Que la bodichita que ha sido generada pueda incrementarse.

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE

Que la suprema joya de la bodichita

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

que no ha nacido, surja y crezca,

KYE PA NYAM PA ME PA YI

y que la que ya ha nacido no disminuya

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

sino que aumente más y más.

Dedicación para lograr la vacuidad

KHOR DÄ RANG ZHIN DÜL TSAM ME PA DANG

El samsara y el nirvana no tienen un solo átomo de existencia inherente,

GYU DRÄ TEN DREL LU WA ME PA NYI

mientras que causa y efecto y el surgir dependiente son infalibles.

PHÄN TSHÜN GÄL ME DROG SU CHHAR WA YI

Solicito tus bendiciones para discernir el significado del pensamiento de Nagarjuna:

LU DRUB GONG DÖN TOG PAR JIN GYI LOB

Que ambos aspectos son complementarios y no contradictorios.

Dedicación por los muertos

Ahora rezamos por las personas que murieron por enfermedades, pero, especialmente por el virus, el coronavirus.

Puedan las personas que han muerto y han renacido en los reinos inferiores: Debido a todos los méritos del pasado, presente y futuro, acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que aquellos que han renacido en los reinos inferiores, puedan rápidamente liberarse de los reinos inferiores. Que puedan nacer en una tierra pura, donde pueden alcanzar la iluminación o al menos, puedan tener un renacimiento humano perfecto, conocer las enseñanzas Mahayana, así como, conocer un maestro Mahayana perfectamente cualificado que les revele el camino inconfundible a la iluminación.

KYE WA KÜN TU YANG DAG LA MA DANG

En todas mis vidas, que nunca me separe de gurús perfectos

DRÄL ME CHHÖ KYI PÄL LA LONG CHÖ CHING

que pueda disfrutar del magnífico dharma

SA DANG LAM GYI YÖN TÄN RAB DZOG NÄ

y completando las cualidades de las tierras y caminos

DOR JE CHHANG GI GO PHANG NYUR THOB SHOG

pueda rápidamente lograr el estado de Vajradhara.

Dedicación por los enfermos y los muertos

Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por innumerables seres e innumerables budas, que todas las personas enfermas, especialmente aquellas con el virus, que nunca vuelvan a renacer en los reinos inferiores, que es su residencia permanente. Que sean sanados inmediatamente. Que todos sus deseos tengan éxito de acuerdo con el sagrado dharma. Que logren la bodichita. Que alcancen la iluminación lo más rápido posible.

Que todos los que murieron, en particular los que murieron por el virus, puedan ser inmediatamente... Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por innumerables seres e innumerables budas, que todos los que murieron puedan nacer en una tierra pura donde puedan iluminarse, o al menos recibir un renacimiento humano perfecto, encontrar las enseñanzas Mahayana, encontrar un amigo virtuoso perfectamente cualificado que les revele el camino inconfundible hacia la iluminación y, por medio de agradar la santa mente del amigo virtuoso, que alcance la iluminación lo más rápido posible.

SEM CHÄN NÄ PA JI NYE PA

Que todos los enfermos

NYUR DU NÄ LÄ THAR GYUR CHIG

se liberen rápidamente de sus dolencias.

DRO WÄI NÄ NI MA LÜ PA

Que ninguna de las enfermedades

TAG TU JUNG WA ME PAR SHOG

que hay en el mundo vuelva a producirse.

Versos de dedicación de *La guirnalda preciosa* de Nagarjuna

Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por innumerables seres e innumerables budas, que pueda ser un objeto de disfrute para los seres, que todos los seres puedan usarme para siempre, permanentemente, como quieran y sin ningún tipo de resistencia por mi parte, al igual que la tierra, el agua, el fuego y el viento, como la medicina y como la leña en el bosque. Que los seres pueden usarme como ellos quieran y continuamente, exactamente igual como disfrutaban de la tierra, el agua, el viento, el fuego, las medicina y la leña en los bosques.

Hasta que reconozcas y seas consciente que los seres son tan preciosos, tan amables, tan preciados, tan queridos, son la joya que satisface los deseos, entonces, más feliz te sentirás de ser usado y utilizado por los seres para su felicidad, de cualquier forma, que ellos consideren. Incluso si están enojados contigo, incluso si te critican, incluso si te menosprecian, te faltan el respeto, lo que sea, o te alaban

delante de ti, pero por detrás se quejan y te critican. Sea lo que sea, rezas para que todo se vuelva significativo para ellos y, para alcancen rápidamente la iluminación.

Cuanto más te des cuenta de que los seres son amables, más disfrutas. Estás feliz de ser utilizado por seres. De lo contrario, es como si estuvieras obligado a decir las palabras, éstas serán incómodas para ti y no sentirás nada. Los bodisatvas tienen una felicidad increíble cuando los seres los usan. Ya sea que te usen de una manera agradable o desagradable, solo porque los seres te usan, eres tan feliz. Tu mente está taaaan feliz de ser usada por ellos. Incluso un pequeño servicio, incluso un pequeño beneficio, incluso un pequeño servicio a los demás, los bodisatvas están muy felices de hacer eso porque ven a los seres como algo muy valioso. Nosotros no... Para nosotros, es difícil siquiera surgir el pensamiento de servirles porque no entendemos su amabilidad. No la sentimos. Principalmente, nuestra motivación es la actitud egocéntrica y el pensamiento egoísta, "Felicidad para mí", y entonces, esto no sucede.

Considerar a los seres como lo más querido

"Que pueda querer a los seres como lo más precioso, incluso más que a mi propia vida". Así como consideramos muy preciosa nuestra propia vida, de la misma manera, que podamos considerar a los seres como lo más precioso, a todos los seres: a los innumerables seres de los infiernos, los innumerables pretas, los innumerables animales, los innumerables humanos, innumerables suras e innumerables asuras. Que podamos considerarlos como lo más precioso, tal y como nos consideramos a nosotros mismos.

Os voy a decir, durante la meditación, son solo palabras, es fácil de decir, pero cuando viene un mosquito y te rodea haciendo ese ruidito que tanto te molesta, quieres abofetearlo. Entonces, en ese momento comprendes cuánto puedes practicar la bodichita y puedes comprobar qué tanto has renunciado a la actitud egocéntrica y al pensamiento egoísta, además, puedes darte cuenta de cuánto aprecias y estimas a los demás. Ese es el momento en el que puedes hacer tu práctica de Chod con este gran damaru.

Chod significa cortar el pensamiento y la actitud egocéntrica y cortar la raíz del samsara, la ignorancia que sostiene al yo como real. Con esta práctica estás cortando a esos dos. Entonces también eso significa cortar la avaricia y la codicia; estás dando tu cuerpo a los seres. Esto es lo que significa la práctica del Chod. Incluso aunque seas muy bueno tocando todos los instrumentos y demás, pero, sin embargo, cuando estás enfermo, estás comenzando a enfermarte o, cuando viene un mosquito, entonces en ese momento realmente, en ese momento realmente tienes que tener la mente para pensar con bodichita y en todos los seres. Tienes que tener la mente ahí, ALLÍ, para hacer la práctica. Éste es el Chod, Chod real, pero sin damaru. Estás cortando el pensamiento de autoestima y generando la mente que aprecia a los demás, la bodichita. Estás dejando ir la ignorancia y la sabiduría meditando en la capacidad de generar la vacuidad. En esos momentos, cuando te enfermas, tienes cualquier obstáculo, *oh*, en ese momento, entonces es el mejor momento de hacer el verdadero Chod. De lo contrario, haces *bla, bla, bla*, y cuando llega la hora de la verdad, se te olvida. Ese pensamiento

egocéntrico es el que aparece, por ejemplo, cuando hay guerra, cuando viene el ejército o, cuando estas completamente débil. Caes completamente ante el ejército, te rindes totalmente. Dices palabras, *oh, wow, wow, wow*, las palabras son increíbles, pero cuando llega el enemigo o el ataque, te rindes por completo.

Cuando llega el mosquito, cuando hay enfermedad, cuando llega algo que es un obstáculo, en ese momento la motivación es solo el pensamiento egocéntrico, el pensamiento de solo yo. Te olvidas de Chod. En ese momento te olvidas de la práctica de la bodichita y de alcanzar la iluminación y, solo existe el pensamiento y la actitud egocéntrica. Esos son los momentos para comprobar cuánto puedes practicar el dharma y cuánta práctica del Chod puedes hacer. Ese es el tiempo real, ese es el verdadero momento, ya sea que tengas un hermoso canto o no y estés tocando el damaru y todas estas cosas. Para algunas personas, hacer Chod significa un hermoso canto, tocar un damaru y un fémur, pero no piensan verdaderamente en la meditación de igualarse e intercambiarse uno mismo por los demás, que es la esencia de la práctica del Chod.

¿Qué pasa después de eso?

"Que los seres sintientes me consideren como lo más precioso". Eso significa que, en un futuro, te sigan y te conviertan en su amigo virtuoso. Entonces eso les hará alcanzar toda la felicidad, incluida la iluminación.

Dag la de dag dig min ching. "Cualquier sufrimiento, cualquier karma negativo que tengan los seres sintientes, que madure en mí". Medita en eso. *(pausa para meditar)*

Dag ge ma lü der min shog. "Que cada una de mis virtudes madure en cada uno de los seres". Eso significa que todo el resultado, desde la felicidad hasta la iluminación, madure totalmente en los innumerables seres del infierno, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras, asuras. Meditar en ello. *(pausa para meditar)*.

Permanecer en samsara para beneficiar a los seres

JI SI SEM CHAN GA ZHIG KYANG

Mientras que haya seres en cualquier lugar,

GANG DU MA DRÖL DE SI DU

que no hayan sido liberados (del samsara),

DE CHHIR LA NA ME PA YI

aunque yo haya logrado la iluminación,

JANG CHHUB THOB KYANG NÄ GYUR CHIG

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

Dedicación sellada con vacuidad

Debido a todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí y por los innumerables seres y budas que existen como mero nombre, pueda yo que existo como mero nombre, lograr rápidamente la iluminación 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 para cumplir los deseos y expectativas de los seres

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

Dedicación para que Lama Tsongkhapa pueda ser nuestro directo gurú Mahayana en todas nuestras vidas futuras

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

Dedicación de méritos tal como lo han hecho todos los budas y bodisatvas en el pasado

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

DÜ SUM SHEG PÄI GYÄL WA THAM CHÄ KYI
Dedico todas estas raíces de virtud
NGO WA GANG LA CHHOG TU NGAG PA DE
con la dedicación alabada como la mejor

DAG GI GE WÄI TSA WA DI KÜN KYANG
por los victoriosos así idos de los tres tiempos,
ZANG PO CHÖ CHHIR RAB TU NGO WAR GYI
para poder realizar buenas acciones.

Dedicación para la larga vida de su santidad el Dalai Lama y que se cumplan todos sus santos deseos

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 de Lama Zopa Rimpoché

THUB TSHÜL CHHANG ZHING JAM GÖN GYÄL WÄI TÄN
Tú, que sostienes el camino moral del Subyugador, que sirves como el generoso que lo
soporta todo,
DZIN KYONG PEL WÄ KÜN ZÖ DOG POR DZÄ
que mantienes, preservas y esparces la victoriosa doctrina de Manjunath;
CHHOG SUM KUR WÄI LEG MÖN THU DRUB PA
y que realizas con maestría oraciones magníficas que honran a las Tres Joyas,