

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

por Lama Zopa Rimpoché

Vídeo 73: El *Sutra de la gran liberación*
es exactamente lo que se necesita en
esta peligrosa época.

Monasterio de Kopan, Katmandú, Nepal

9 de octubre de 2020

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

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

Pendiente revisión definitiva.

© FPMT Inc., 2020

Vídeo 73: El *Sutra de la gran liberación* es exactamente lo que se necesita en esta peligrosa época

El virus ha hecho posible que las enseñanzas de Rimpoché sean accesibles en todo el mundo

Desde que empecé, ¿cuántos vídeos llevamos hasta ahora? ¿60?

Ven. Joan: 72, creo.

Rimpoché: ¡72!

Estudiantes: *Yeah*.

Rimpoché: Éste es el que hace 73... Antes teníamos que viajar, gastar dinero en los viajes. Y los centros también tenían muchos gastos. La gente que acudía a los centros eran 60, 70 o 100, no sé, o por ejemplo, el curso de Kopan que tenía cerca de 200 estudiantes, a veces 300. Era así y yo iba de un sitio a otro pero ahora, debido a la situación con el virus, de cierta forma, hace que sea más fácil, más accesibles las enseñanzas. Todo el mundo donde quiera que esté puede escuchar las enseñanzas. Me han dicho que en Rusia hay mucha gente que escucha las enseñanzas. No sé en China. Pero el caso es que cualquier persona que quiera escuchar las enseñanzas, debido al virus ahora tiene esa oportunidad. Debido a estas condiciones adversas, en cierta forma se han vuelto condiciones favorables.

Como Su Santidad dice, se ha perdido el Tíbet pero es lo que ha favorecido en cierta forma que se extienda el dharma en el mundo. Debido a la pérdida del Tíbet, el dharma se ha extendido en el resto del mundo. Su Santidad ha ido viajando de un sitio a otro. Antes no era común que Su Santidad viajara a distintos países, pero cuando perdieron el Tíbet, cuando tuvieron que salir del Tíbet, ésa ha sido la realidad. Entonces, ahora, con esta situación presente, en una hora, hora y media la gente puede escuchar las enseñanzas y mucha, mucha gente, a un nivel muy extenso, es decir, la gente puede aprender sobre el budismo, esta presentación tan vasta que el budismo ofrece, no una presentación cerrada. Y pueden tener una idea de lo que es el budismo, que es algo muy científico, que nos habla sobre la felicidad. Y podemos escuchar y hablar sobre esto, como Su Santidad nos aconseja. Y podemos recordar lo que se dice en las enseñanzas, hablar sobre ello una y otra vez y disfrutarlo y esto es algo increíble.

El tema de esta serie de enseñanzas es el Lam.Rim lo.jong

Entonces, vamos a continuar con estas enseñanzas¹. Debido a la situación de la pandemia la idea es

¹ Lama Zopa Rimpoché había suspendido temporalmente estas enseñanzas sobre la transformación del pensamiento durante dos semanas mientras daba enseñanzas a los monjes del Monasterio de Kopan y a las monjas del convento de Khachoe Ghakyil Ling.

dar las enseñanzas de lo.jong, adiestramiento mental. Ya he ido abarcando distintos temas, y como os digo a menudo, todo el Lam.Rim es lo.jong. Todas las enseñanzas del camino gradual en realidad es adiestramiento mental. Pero específicamente en el Lam.Rim hay una sección en la que se especifica sobre el Lo.Jong. Como por ejemplo, en el Lama Chopa, después de la sección de la bodichita hablar sobre la práctica del tonglen (v.95) y sobre la práctica de cómo transformar las condiciones desfavorables y aunque todo el universo se llenara de los frutos del karma negativo, cómo poder utilizar todas esas condiciones adversas en el camino hacia la iluminación, cómo hacer que sean beneficiosas para tu vida (v. 96). Y continúa con la práctica de cómo integrar los cinco poderes en la vida (v.97). Estos cinco poderes usarlos tanto en la vida como en el momento de la muerte como cimiento para renacer en una tierra pura. Todo esto es increíble. ²

Es decir, todas estas enseñanzas del adiestramiento mental. En realidad todo el Lam.Rim es adiestramiento mental pero está esa parte específica que nos habla de cómo adiestrar nuestra mente.

He venido comentando los cimientos de las enseñanzas de lo.jong para realizar la vacuidad. Sobre la importancia de meditar en vacuidad y también la importancia de utilizar las condiciones desfavorables que encontramos en la vida en el camino a la iluminación. Y no solamente las circunstancias adversas, sino también cuando estamos felices, cómo utilizarlo en el camino a la iluminación.

Utilizar las buenas y malas condiciones para lograr el estado libre de pena donde no se mora para los seres que son lo más increíblemente precioso

Entonces, todo esto que he ido mencionando a los muy queridos, a todos los estudiantes, amigos,

² Lama Zopa Rimpoché parece referirse a los versos LC95-98 en Lama Chopa:

Y así, perfecto, puro, gurú compasivo,
busco tus bendiciones para que todos los karmas negativos, los oscurecimientos,
y los sufrimientos de los seres transmigrantes, mis madres,
sin excepción maduren sobre mí ahora mismo,
y que al dar mi felicidad y virtud a los demás
todos los seres pueden experimentar la felicidad.

Incluso si el ambiente y los seres están llenos de los frutos del karma negativo,
y los sufrimientos no deseados caen como la lluvia,
pido tus bendiciones para tomar estas condiciones miserables como un camino
viéndolas como causas para agotar los resultados de mi karma negativo.

En resumen, sin importar las apariencias, ya sean buenas o malas,
busco tus bendiciones para transformarlas en un camino que aumente las dos bodichitas
a través de la práctica de los cinco poderes, la quintaesencia de todo el dharma,
y así cultivar sólo la felicidad mental.

Busco tus bendiciones para poder relacionar todo lo que encuentro con la meditación
a través de medios habilidosos que poseen las cuatro prácticas,
y que pueda hacer que esta vida de libertades y dones sea muy significativa
a través de la práctica de los compromisos y preceptos de la transformación del pensamiento.

padres, madres, hermanos y hermanas, a todos los seres de quienes he recibido toda la felicidad desde renacimientos sin principio hasta ahora y en el futuro, hasta la iluminación. Por eso los seres son increíblemente preciosos. Y es de donde vienen los innumerables Buda, Dharma y Sangha. De cada mosquito, hormiga, gusanito, cada insecto que te pida, de cada uno de ellos es de donde vienen los innumerables Buda, Dharma y Sangha. No importa lo minúsculo o grande que sea, ya sean del tamaño de una montaña, como las ballenas en los océanos. Cada ser en los que nos refugiamos, confiando en Buda, Dharma y Sangha para no renacer en los infiernos, sino liberarnos de los reinos inferiores, obtener renacimientos superiores como un precioso renacimiento humano, y así poder liberarnos de los océanos de sufrimiento samsárico y lograr ese estado de la liberación que no mora, del nirvana que no mora, *nyang dä*³, la liberación del samsara para siempre. Y para poder incluso, con este precioso renacimiento humano, liberarnos de ese nirvana, de la paz personal y lograr la cesación completa de todos los oscurecimientos y el logro de todas las realizaciones, esto es, lograr el estado de buda, *sang gyä*, para poder beneficiar a todos los seres. *Bah, bah, bah*.

Y así utilizas las condiciones desfavorables para esto. *Wow, wow, wow*. De manera que no desperdicias el tiempo. Ya sea que las cosas vayan bien, que seamos felices o infelices, utilizas cualquier condición en el camino hacia la iluminación para el beneficio de los seres.

El cimientado de las enseñanzas te da el coraje para practicar lo.jong

Todo esto es la base del adiestramiento mental, son como los cimientos. Escuchando así estas enseñanzas fundamentales como la muerte, la impermanencia, la renuncia, el valor de la vida humana y la dificultad de obtenerla, todo eso nos da fuerza, nos estimula para practicar el lo.jong, el adiestramiento mental. Es como un estímulo para practicar el lo.jong.

Las enseñanzas fundamentales son un comentario a los versos del *Bodisatvacharyavatara*

Todas estas enseñanzas fundamentales son un comentario a los versos del Bodisatvacharyavatara (v. 5.17):

གང་གིས་ཆོས་ཀྱི་གཙོ་བོ་མཆོག་།
སེམས་ཀྱི་གསང་འདི་མ་ཤེས་ན།
བདེ་ཐོབ་སྤྱད་བསྐྱེད་གཞིམ་འདོད་ཀྱང་།
དེ་དག་དོན་མེད་ཀྱི་ནུ་འབྱུང་།

³ མྱང་འདས་ Nirvana.

GANG GI CHHÖ KYI TSO WO CHHOG
SEM KYI SANG DI MA SHE NA
DE THOB DUG NGÄL ZHOM DÖ KYANG
DE DAG DÖN ME GYI NAR KYAM

**Los que no entienden este misterio de la mente,
que es el gran principio del dharma,
vagan sin ningún propósito
aunque deseen lograr la felicidad y superar el sufrimiento.**

El sagrado dharma supremo y principal. Si uno no conoce el secreto de la mente, incluso aunque desee lograr felicidad y eliminar el sufrimiento, sin propósito dará vueltas en el samsara. Hemos estado haciendo eso desde renacimientos sin principio hasta la fecha. Es lo que Shantideva resalta, ésa ha sido nuestra experiencia.

«El secreto de la mente» se refiere a las motivaciones de los tres tipos de capacidad de los seres

En el comentario de Gyaltsab Je, no relaciona el «secreto de la mente» con la vacuidad, sino que lo relaciona con la motivación de dharma, las motivaciones de los seres de capacidad inferior, media y superior. Lo relaciona con esos niveles de motivación, no con la vacuidad. Pero Gueshe Sopa en Deer Park, cuando hablaba del «secreto de la mente», lo relacionaba con la vacuidad. Así es como los diferentes maestros, santos, eruditos lo relacionan con temas diferentes. Gueshe Sopa lo relaciona con la vacuidad, no con los tres niveles de motivación que hacen que nuestras acciones sean dharma, dharma sagrado, no dharma mundano.

Si no tienes una motivación de dharma, si no tienes un buen corazón, eres igual que un animal

Gyaltsab Rimpoché comenta que lo que Shantideva enfatiza es eso: los tres niveles de motivación. Si no conoces ese secreto de la mente, lo que hace que algo sea dharma, entonces aunque desees felicidad y no quieras sufrir, no lo vas a lograr. Lo que sucede es que día y noche, continuamente, con cuerpo, palabra y mente estamos creando acciones no virtuosas. Sin embargo, en tu mente crees que corres hacia la felicidad.

Es como las serpientes, o los tigres, que se ocultan y cuando aparece un animal, entonces salen a por él corriendo. Si no, permanecen tranquilamente entre los matorrales. Los tigres también hacen esto. Y otros animales. No solo las personas, los animales también hacen esto. Trabajan por la felicidad pero en realidad día y noche de lo que se están ocupando es de crear acciones no virtuosas con cuerpo, palabra y mente. Creando causas para los reinos inferiores y el samsara. *Lama khyen, lama khyen*. Esto incluye a todos los seres, a presidentes, a mendigos, a personas muy adineradas, a pobres. Buscamos felicidad pero no conocemos el dharma entonces creemos que estamos trabajando para mi felicidad, mi felicidad, y continuamente estamos creando causas para el sufrimiento.

Solamente la gente que tiene un buen corazón, en Occidente hay mucha gente con un buen corazón, aquellos que ayudan a otros, a los animales, que sinceramente trabajan para el beneficio de otros sin ninguna expectativa de obtener algo para ellos. *Ssssh*, entonces sí, pero si no es muy difícil crear las causas de la felicidad. Igual para los insectos. Por ejemplo, nosotros tenemos aspecto de cuerpo humano pero en realidad no nos diferenciamos tanto de los insectos o los tigres o los mosquitos. Igual que los mosquitos, lo que ellos quieren es ser felices, cuando zumban a nuestro alrededor, lo que quieren es satisfacer su necesidad.

Pues la mayoría de seres humanos en el mundo hacen lo mismo, son igual que los mosquitos. Aunque tengan muchos títulos, estén graduados en Oxford o en Harvard pero en realidad son igual que los mosquitos, tigres, serpientes. Si te hacen daño, le dañan, despedazas a quien te dice algo desagradable. Incluso entre algunos religiosos, en algunas tradiciones religiosas pasa eso.

Sin conocer y practicar «el secreto de la mente», aunque te sepas en Kangyur y el Tengyur de memoria, esto no es nada

Hay mucho conocimiento del cerebro, por ejemplo, en la ciencia occidental. Hablan mucho sobre el cerebro pero en cuanto a cómo lograr la felicidad, no hay una comprensión del Lam.Rim, no hay comprensión de los cuatro apegos de los que nos tenemos que separar, *lo dog nam pa zhi*. Al no haber una comprensión de estos cuatro, al no conocer este «secreto de la mente», no importa los conocimientos que tengas, aunque puedas explicar todo el Kangyur y el Tengyur, aunque te los conozcas de memoria, no practicas este «secreto de la mente». Es decir, tener la motivación de uno de los tres niveles de adiestramiento, aunque te sepas todas las palabras del Kangyur y del Tengyur de memoria.

Hasta ahora has renacido en los reinos inferiores y en el samsara sólo para la felicidad de tu pensamiento egocéntrico

Así hemos estado vueltas en samsara desde renacimientos sin principio sin ningún sentido. No hemos renacido en los reinos inferiores para beneficiar a los seres, no hemos renacido en samsara para beneficiar a los seres, no. Básicamente hemos renacido debido a la actitud egocéntrica, a buscar siempre la felicidad personal guiados por la actitud egocéntrica.

Lo que he comentado hasta ahora ha sido un comentario a este verso de Shantideva que nos habla del secreto de la mente.

Historias sobre estudiantes que han muerto en el baño

Hoy pensaba continuar un poco con la transmisión oral del *Sutra de la gran liberación* que empecé hace tiempo. He completado la transmisión oral de Pabongka Rimpoché sobre la impermanencia, una enseñanza increíble. ¿Cuál es el título?

Ven. Joan: *La necesidad más urgente del corazón.*

Rimpoché: *La necesidad más urgente del corazón*, una enseñanza sobre impermanencia, increíble. Ya la terminé. Yo la recibí de Kyabje Ribur Rimpoché en Dharamsala. En esa época había una estudiante, una mujer iraní, una estudiante, ¿cuál era su nombre?

Ven. Tsenla: Mandala.

Rimpoché: Mandana, no Mandala. Era una persona de muy buen corazón y su marido también. Pero ella tenía una depresión durante muchos años. Finalmente el marido encontró otra mujer. Ella estaba con una gran depresión. Muchas veces vino a Katmandú alcoholizada. El caso es que tenía muy buen corazón. Murió en Inglaterra, en el baño, se resbaló y murió.

Algunos mueren así, en el baño. En Kopan, una estudiante de Malasya, se llamaba Sun. Sun conoció a Khadro-la y le dijo que era muy joven para tomar la ordenación y no tomó los votos. El caso es que murió en el baño, aquí en Kopan.

También había una monja china, su nombre es... Había dos monjas chinas, una que estaba en Shiné Land, en EEUU. Estuvo allí varios años de retiro. Thubten Dechen se llamaba.

Ella también murió en el baño. No estoy seguro de cuánto tiempo estuvo allí en el baño. Puede que haya más personas que hayan muerto en el baño y que yo no sepa.

Le dije al marido de Sun, que construyera una estatua de Buda para ella. La familia tenía que mantener esa estatua. Yo les sugerí esto pero el marido no quería guardar esa estatua en la habitación. Así que la tengo yo, en el centro de la habitación. El buda era para Sun, para su buen renacimiento y purificación.

La transmisión oral del Sutra de la gran liberación

La motivación para escuchar la transmisión oral del *Sutra de la gran liberación*

Como el gran bodisatva Shantideva explicó, el propósito de esta vida no es para no renacer en los reinos inferiores y conseguir un renacimiento superior. No es para eso. Tampoco para liberarnos por siempre de los océanos de sufrimiento samsárico, es decir, para lograr la liberación. El principal propósito de esta vida es ser libres incluso de eso y alcanzar la gran liberación, ese estado más allá de la aflicción, más allá del nirvana, más allá de la paz personal, la completa iluminación, la budeidad. El propósito de nuestra vida es lograr la budeidad, la total cesación no solo de los oscurecimientos burdos sino también de los sutiles, el logro de todas las realizaciones, para todos los seres.

Es para todos los seres, para cada ser, cada ser infernal, cada espíritu hambriento. Hay innumerables seres infernales y espíritus hambrientos. Hay innumerables animales. Es para cada animal, desde los más minúsculos, mosquitos, carcoma, hasta los que te encuentras fuera: perros, pájaros, los que vuelan por el cielo y los que se arrastran por la tierra. Para todos ellos, para liberarlos a todos. Y también a cada humano de diferentes países e idiomas. También a los seres de todos los universos.

Esto incluye a tus enemigos, a tus amigos, también a los desconocidos, a tu familia, a los suras, asuras, Logras la iluminación para tu enemigo, para tus amigos, para los que desconoces, para tu familia, padres, hermanos y hermanas, suras, asuras y llevarles a ese estado. Poder liberarles de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarles a la budeidad. A todos y cada uno de los seres de estos reinos de existencia, incluyendo a los seres del estado intermedio.

Y por ello vamos a escuchar las enseñanzas de la transmisión oral del Sutra de la gran liberación que el buda explicó.

El *Sutra de la gran liberación* es exactamente lo que necesitamos en esta época peligrosa

Porque esto es lo que exactamente necesitamos ahora, en esta época. En este mundo lleno de problemas, con tantos peligros, enfermedades, enfermedades contagiosas. Además de eso, ya hay tantas enfermedades, el virus, las guerras, las luchas, tantas cosas, los deslizamientos de tierra, los tsunamis, los tifones, ¿cómo se dice?

Ven. Namjong: tornado.

Rimpoché: tornado, tomato, tornado. *Ha-ha*. Tomato, tornado. *Ha-ha-ha*. Tifones. ¿Cuál es la otra palabra?

Estudiantes: ciclones.

Rimpoché: ciclones, tsunamis, que están sucediendo en tantos países, América, el fuego, el agua. Los incendios en América, *lama khyen*, hay un incendio cerca de Los Angeles. No pueden controlarlo, en el que tantos animales están sufriendo y muriendo. Los innumerables animales sufriendo tanto. No solo los grandes sino, imagínate, las hormigas abrasadas, todos estos incendios que están teniendo lugar en tres lugares diferentes, creo. *Bah, bah, bah*.

Por eso hemos decidido hacer diferentes pujas para que cesen estos incendios. En Gomang, hemos pedido que hagan pujas. Y Yangsi Rimpoché está haciendo el *Sutra del cortador del diamante*. Nuestras monjas en Aptos (California) y Sara están haciendo el *Sutra de la luz dorada*.

El karma es muy pesado. El karma de esta gente es tan pesado. Tan pesado. Por eso vamos a escuchar la transmisión oral del *Sutra de la gran liberación*. Es increíble.

Es lo que realmente necesitamos en esta época tan peligrosa que el mundo atraviesa, especialmente con el virus, que tanta gente lo contrae y muere. Tantos han muerto en China, cientos de miles. En Italia, España, Brasil, todos estos países como India, Muchísimos. Algunos han empezado, como aquí en Nepal que está llegando fuerte la pandemia.

Una de las cosas buenas es que aunque no hayan purificado y hayan contraído el virus, la mayoría se recupera. Eso es algo bueno. Han contraído el virus pero la mayoría se recupera y eso es bueno.

Es momento de parar aquí. (*Rimpoché ríe*)

La transmisión oral del *Sutra de la gran liberación*

(Rimpoché comienza donde lo dejó en el vídeo 54, de 24 de julio de 2020)

[El *Sutra de la gran liberación* dice:]

གང་ཞིག་འཇིག་རྟེན་རྣམ་དག་ན། །
བསྐྱལ་བ་གཅིག་གི་བར་དག་ཏུ། །
ཚུལ་ཁྲིམས་དམ་དུ་བསྐྱུང་བ་ནི། །
སྦྱོར་བུ་དེ་ནི་སྐད་ཅིག་ཙམ། །
བྱམས་པ་སྦྱང་བས་དམ་པ་མཚོག། །

**Cualquier persona en el mundo
que mantenga una moralidad estricta
durante un eón,
ese ser capaz se convierte en sagrado y supremo
por practicar el amor bondadoso solo durante un segundo.**

Cualquier persona en el mundo que mantenga una moralidad muy estricta, y que durante un segundo ese ser genere el amor bondadoso, éste es el dharma supremo y sagrado del amor bondadoso.

གང་ཞིག་འཇིག་རྟེན་འདི་ཅ་ནི། །
ལུས་དང་ངག་ཡིད་སྦྱོར་བུ་དེ། །
ངན་སོང་གསུམ་དུ་ལྷུང་ངེས་དག། །
བྱམས་སེམས་དེ་ཡིས་འཕྲལ་དུ་འབྱང་། །

**Cualquier persona en este mundo
crea karmas negativos con su cuerpo, palabra y mente
que definitivamente le llevarán a caer en los tres reinos inferiores.
Pero son inmediatamente purificados por esta mente de bondad amorosa.**

En este mundo con cuerpo, palabra y mente, creamos karma para renacer en los reinos inferiores, pero ese karma inmediatamente se purifica gracias al amor bondadoso.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་འགའ་ཞིག་གིས། །
འཇིག་རྟེན་ངན་པར་སྦྱོར་ན་ཡང་། །
འཇིགས་དང་དྲིགས་པ་མ་སྦྱོད་ཅིག། །
ངན་སོང་ལྷུང་བའི་སྦྱོར་ཡིད་ཀྱང་། །
མགོ་བོ་ན་བ་ཙམ་གྱིས་འབྱང་། །

Algunos bodisatvas,

**incluso si nacen en un mundo malvado,
no tienen miedo ni duda.
Aunque tengan el karma negativo de renacer en los reinos inferiores,
éste se purifica con un simple dolor de cabeza.**

Así, algunos bodisatvas, aunque nazcan en los reinos malignos, no tienen nada que temer y ninguna duda. Aunque tengas el karma negativo para nacer en un reino inferior, con el amor bondadoso o bodichita, un dolor de cabeza lo purificaría, la experiencia del dolor de cabeza purificaría el karma negativo que te llevaría a los reinos inferiores. Y eso es debido a tener ese amor bondadoso, esa bodichita.

Por eso es tan importante practicar en tu vida diaria el amor bondadoso. Así puedes mantenerte apacible, si generas ese amor bondadoso. Aunque una persona esté enfadada contigo y te critique, aunque todos en el mundo te critiquen, tú practicas el amor bondadoso. Wow, increíble. Así cuando experimentas un dolor de cabeza, cáncer, contraes el virus, cualquier enfermedad, así se purifican todos los karmas negativos que te llevarían a los reinos inferiores. Así se purifican completamente.

གང་ཞིག་འཆིང་བ་གཙོད་འདོད་དམ། །
ཉོན་མོངས་སྒྲིབ་པ་སྤང་འདོད་པ། །
འཇིག་རྟེན་ངན་འདིར་སྐྱེས་ན་ཡང་། །
དམ་ཚཱ་བསྐྱེད་བས་ཤེས་རབ་འཕེལ། །

**Aquellos que desean liberarse de las ataduras
o desean abandonar los engaños y oscurecimientos,
incluso si desean nacer en este mundo malvado,
su sabiduría aumentará protegiendo el sagrado dharma.**

Aquellos que desean verse libres de la atadura al samsara, aquellos que desean eliminar los engaños y oscurecimientos, incluso aquellos que desean nacer en este mundo maligno, protegiendo el sagrado dharma, incrementan su sabiduría.

རྣམ་དག་ཁིང་དུ་བསྐྱེད་པ་འབྱུང་། །
ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་སྦྱང་པ་བས། །
དོང་ནས་སང་གི་བར་དག་ཏུ། །
འཇིག་རྟེན་འདི་ན་གནས་ཀྱང་སྤྲ། །

**Para aquellos que practican la moralidad pura
en una tierra pura durante cientos de miles de eones,
también es fácil permanecer en este mundo**

desde hoy hasta mañana.

A los que, en una tierra pura, durante cientos de miles de eones, practican una moralidad pura, les resulta fácil permanecer en este mundo desde hoy hasta mañana.

དེ་ཅི་འདྲི་བྱུང་ནི་ན།

¿Por qué?

ངས་ནི་མི་འབྲུགས་འཛིན་རྟོན་དང་། །
བདེ་བ་ཅན་གྱི་འཛིན་རྟོན་གཉིས། །
ཤིན་རྒྱུ་རྣམ་དག་མཐོང་བ་ན། །
སྤྱག་བསྐྱེད་བྱ་བའི་མིང་ཡང་མེད། །
ཁམས་དེར་བསོད་ནམས་བྱ་བ་ནི། །
དཀའ་བ་སྣམ་རྒྱ་མི་མཛད་དོ། །

**Los dos reinos, la Tierra pura de Amitaba
y el reino de gozo,
son tan extremadamente puros,
que ni siquiera existe la palabra "sufrimiento".
La acumulación de méritos
en estos reinos no es difícil.**

¿Por qué? En el mundo, los reinos de gozo, la Tierra pura de Amitaba, es extremadamente pura, no existe ni siquiera la palabra "sufrimiento". Por eso, acumular méritos en esas tierras puras no es difícil.

གང་ཞིག་འཛིན་རྟོན་འདི་དག་ཏུ། །
རང་གིས་མི་བཟོད་བཟོད་བྱ་སྟེ། །
ཕ་རོལ་པོ་ཡང་བཟོད་བཟུག་ན། །
དེ་ནི་བསོད་ནམས་དམ་པ་མཆོག། །

**Quien practica la paciencia
en estos mundos
también conduce a otros a la paciencia,
obtendrán así el sagrado mérito supremo.**

Entonces, practicar paciencia en este mundo, y guiar a otros para que practiquen la paciencia, es el sagrado dharma supremo.

དེ་ཕྱིར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས། །
འཇིག་རྟེན་ངན་འདིར་བཞུད་པའི་ཆོ། །
ཉོན་མོངས་ཟུང་ན་མ་བྱེད་པར། །
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འདྲེན་བྱ་ཞེ། །

**Por lo tanto, cuando los bodisatvas
viajan a los mundos malvados,
guían a todos los seres
sin crear la pena de los engaños.**

"Por lo tanto, los bodisatvas, sin crear la pena de los engaños, van a este mundo malvado, pensando entonces en liberar a los seres del samsara", para llevarlos a la iluminación.

བརྩོན་འགྱུས་བརྟན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ན། །
ཟླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཟུར་དུ་ཐོབ། །

**Cuando generan la mente del esfuerzo estable,
alcanzan rápidamente la iluminación sin par.**

Entonces, si generas esfuerzo, esfuerzo estable, generas pensamiento firme, esfuerzo estable, entonces rápidamente lograrás una iluminación sin igual.

(Rimpoché continúa con la transmisión oral)

Por escuchar el *Sutra de la gran liberación* nunca renaces en los reinos inferiores

Lo dejamos aquí. Vamos a hacer la dedicación. Como he dicho al comienzo, esta es la época perfecta para dar la transmisión oral porque por escuchar el *Sutra de la gran liberación* no vas a renacer en los reinos inferiores, por escucharlo, cuando mueras, nunca renacerás en reinos inferiores. También es cómo lograr rápidamente la liberación y renacer en una tierra pura. Son tantos los beneficios de escuchar el *Sutra de la gran liberación*. Es increíble. Lo expliqué en Singapur en el centro del Buda Amitaba.

Por leer el *Sutra de la gran liberación* es muy fácil purificar karmas negativos

Un estudiante fue quien patrocinó la traducción de este sutra, pero no se hizo. Costó un año encontrar a alguien que lo tradujera. ¿Cómo se llama?

Ven. Gache: Lekden.

Rimpoché: Lekden. Costó un año pero ahora tenemos la traducción, es muy bueno que se pueda traducir porque ayuda a mucha gente. Como el *Arya Sanghata Sutra*, o el *Sutra de la luz dorada*. Bah,

bah, bah. Ssssh. Es muy fácil leerlo para la gente que viaja en avión o en coches y así purificas tanto karma negativo acumulado en esta vida y en vidas pasadas. Lo vuelve muy fácil, muy fácil. No tienes que estar toda la vida deprimido. Incluso aunque vivas durante mil años, estás deprimido. No se necesitan estas depresiones que llevan a la gente al suicidio. Básicamente porque no conocen el sentido de la vida. La gente aunque sea rica, famosa... Hay cantantes famosos que se suicidan cuando tienen problemas en sus relaciones porque no conocen el significado de la vida. Y entonces se quitan la vida. No necesitamos caer en eso.

Necesitamos mucho buen karma para encontrar y aceptar el *Sutra de la gran liberación*

Por supuesto, necesitamos mucho buen karma para aceptar, conocer el *Sutra de la gran liberación*. Se necesita tanto buen karma... Pero, de nuevo, el problema es que no todo el mundo tiene ese karma para escuchar el dharma de Buda. No todo el mundo tiene el karma para escuchar sobre budismo, ni sobre bodichita. Date cuenta de lo que afortunado que eres por haber encontrado estas enseñanzas, especialmente esta transmisión oral. Somos taaaaaaaan afortunados. Tengo que decir esto más veces, pero hoy con una sola vez basta. Muchas gracias.

Dedicaciones

Dedicación para generar la preciosa mente de la bodichita

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres e los innumerables budas, que pueda la preciosa mente de la bodichita pueda generarse en tu corazón, en el corazón de todos los seres, incluyendo a tus enemigos, amigos, desconocidos. Y que en aquellos que la han generado, pueda aumentar más y más.

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE

Que la suprema joya de la bodichita

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

que no ha nacido, surja y crezca,

KYE PA NYAM PA ME PA YI

y que la que ya ha nacido no disminuya

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

sino que aumente más y más.

Dedicación para realizar la vacuidad

Para que nosotros y todos los seres podamos realizar la sabiduría de 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 para los enfermos

Pedimos por todos aquellos que están teniendo problemas, enfermedades, especialmente por el virus. Que nunca renazcan en los reinos inferiores. Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres e los innumerables budas, que puedan sus deseos satisfacerse de acuerdo al sagrado dharma y que puedan generar la bodichita, fuente de toda felicidad, para el beneficio de los seres. Y puedan lograr la iluminación tan rápidamente como sea posible.

Hacemos la oración del *Bodisatvacharyavatara*:

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.

Se repite tres veces la oración.

Garchen Rimpoché, que siempre está girando la rueda de oraciones, hizo un retiro al principio de la pandemia con sus estudiantes en el que recitaron esta oración durante un mes.

Dedicación para los que han muerto

Todos aquellos que han muerto debido al virus, debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres e los innumerables budas, que nunca jamás renazcan en los reinos inferiores, que puedan inmediatamente verse libres de los reinos inferiores, que puedan renacer en una tierra pura donde puedan lograr la iluminación. O, al menos, que reciban un perfecto renacimiento humano, encuentren las enseñanzas Mahayana, maestros perfectamente cualificados que revelan el camino inequívoco a la iluminación. Y llevando a cabo aquello que complace más a la sagrada mente del amigo virtuoso, logren la iluminación lo antes posible.

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

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

Dedicación de *La guirnalda preciosa*, de Nagarjuna

Para ser siempre usado por los seres

SA DANG CHHU DANG ME DANG LUNG
Como la tierra, el agua, el fuego y el viento,
MÄN DANG GÖN PÄI SHING ZHIN DU
las medicinas y la leña de los bosques
TAG TU SEM CHÄN THAM CHÄ KYI
que pueda siempre ser objeto de disfrute de los seres
RANG GAR GAG ME CHÄ JAR SHOG
como ellos deseen y sin ninguna resistencia.

Las oraciones tienen que practicarse cada día

Tenemos que recordar esto en nuestra vida cotidiana, no solo cuando rezamos. La oración necesita ser puesta en práctica. Por ejemplo, en los *Ocho versos* de los gueshes kadampa se dice: «Yo lo haré, yo lo haré», *dag gi lab*. No se dice «que yo pueda». Su Santidad en los votos del bodisatva enfatiza esto: «yo lo voy a hacer», no «pueda yo hacerlo».

Esto quiere decir que cada día, no solamente tenemos que generar este pensamiento durante la oración y el resto del día desconectar de esto. Así no debe ser. Es como la oración de los cuatro inconmensurables. Haces muy bien la oración, pero luego te levantas del cojín de meditación y tu vida es completamente opuesta a esta oración. Tus acciones de cuerpo, palabra y mente son totalmente

contrarias a estos cuatro pensamientos inconmensurables. Esto no debe ser así. Cuando recitas los cuatro inconmensurables, significa que vas a vivir de acuerdo a ellos, tienes que recordar esto y así el resto del día, cualquier cosa que estés haciendo, comiendo, trabajando, aquello que has prometido durante las oraciones es lo que tienes que recordar y practicar. Tiene que ser así. Mantener así tu mente en la virtud con los cuatro inconmensurables. Esa es la mejor práctica, el mejor practicante de atención consciente.

Si no practicas lo que rezas, tu vida es completamente otra cosa

Porque si no, puedes ser muy bueno durante la oración, pero te levantas del cojín de meditación y tu vida es totalmente diferente. Ofreces a los demás la pérdida y la victoria te la adjudicas para ti. O si, por ejemplo, alguien te daña con su cuerpo, palabra y mente, reaccionas incluso devolviéndole un daño mayor. Y si puedes, haces que a esa persona la encarcelen, o acaben con ella. La gente normal, que no conoce el dharma, que no ha oído hablar del karma, cuando reaccionan así, devolviendo el daño, piensa que está muy bien. Eso es para la persona que no conoce el dharma. Por ejemplo, durante una guerra un soldado destaca por matar a mucha gente, destaca y encima le ascienden de rango. Obtiene reconocimiento, dinero, le construyen una estatua en la ciudad. Así es como actúa la gente corriente. Cuando en realidad esa persona ha creado un karma negativo que tendrá que experimentar durante eones y eones en los reinos inferiores. Esa es la verdad. *Bah, bah, bah* Justo lo opuesto.

Si te haces amigo de los engaños, ellos nunca se harán amigos tuyos y solo te pondrán en peligro

Eso es por lo que yo digo que la sangha, recientemente se lo dije a un miembro de la sangha, creo que era alguien de Singapur, yo les digo: «vosotros sois los verdaderos héroes, los héroes reales, los héroes sobre los engaños». Lo más difícil, el enemigo más difícil es el de los engaños. Los enemigos externos, por ejemplo, les alabas, haces lo que ellos quieren, entonces se vuelven tus amigos. Sin embargo, con los engaños, no importa cuánto actúes de acuerdo a ellos, siempre te van a dañar. Te han venido dañando desde renacimientos sin principio y lo siguen haciendo, continuamente. Por eso es tan peligroso intimar con los engaños. Sin embargo, el enemigo externo, si te acercas, puedes entablar una amistad y cambiar. Hay una gran diferencia, como se menciona en el *Bodisatvacharyavatara*.

La historia de una familia que le dio un regalo a quien les dañó y transformó al enemigo en amigo

Os voy a contar una historia. En Australia, una familia se había comprado un coche nuevo pero tenían un vecino al que no le gustaba esa familia y les rayó el coche. Entonces hubo una fiesta, un encuentro en el que estaba George Farley que fue durante muchos años miembro del consejo de la FPMT, tenía un negocio de ordenadores. George estaba en esa fiesta y esta familia le preguntó qué haría él en ese caso. George Farley contestó: «yo me enfadaría tanto que mi cuerpo entero se pondría rojo desde la nariz, pero si fuera el caso de Lama Zopa Rimpoché, él compraría algo para ese vecino». La familia

pensó: «¿qué le gusta al vecino?» Preguntaron y descubrieron que al vecino le gustaba el golf. Entonces, compraron unas pelotas de golf, dos o tres, y fueron a su casa. Al principio, no las quería aceptar pero finalmente aceptó el regalo y estuvo contento de recibir ese regalo. Y dicen que dejó de rayar el coche.

Este es un ejemplo de que cuando contentas al enemigo externo, este se vuelve más cercano. Pero con los engaños esto no sucede jamás.

Entonces, ahora la siguiente estrofa de la dedicación de Nagarjuna:

Considerar a los seres como lo más precioso

SEM CHÄN NAM LA SOG ZHIN PHANG

Que pueda querer a los seres más que a mi propia vida.

DAG LÄ DE DAG CHHE PHANG SHOG

Que los seres me consideren como lo más querido.

DAG LA DE DAG DIG MIN CHING

Que todas sus negatividades maduren en mí.

DAG GE MA LÜ DER MIN SHOG

Y todas mis virtudes maduren en ellos.

Que pueda considerar a los seres más preciosos que a mi propia vida. Aquí de lo que se trata es de... Tú consideras tu vida como lo más precioso, lo más importante. «Entre los innumerables seres, Buda, mi vida, yo, mi felicidad es lo más importante». Pues ahora de lo que se trata es de generar ese sentimiento hacia todos los seres por igual.

La siguiente: *Dag la de dag chhe phang shog*, que los seres me consideren como lo más precioso. En el comentario se especifica: que yo pueda llegar a ser el amigo virtuoso de los seres y así considerándome como lo más precioso puedan obtener toda la felicidad y lograr rápidamente la iluminación al ser yo su amigo virtuoso y ellos considerarme como lo más precioso.

Dag la de dag dig min ching / Dag ge ma lü der min shog. Que el karma negativo de todos los seres pueda madurar en mí. Eso significa que todos los sufrimientos también puedan madurar en mí, la causa y el resultado.

Vamos a meditar ahora en esto.

(pausa para meditar)

Dag ge ma lü der min shog. Dag la de dag dig min ching / Dag ge ma lü der min shog.

Y que toda mi virtud pueda madurar en ellos. Eso significa que toda la felicidad hasta la iluminación pueda madurar en ellos. Tanto la felicidad como la causa de la felicidad, la virtud, pueda madurar en cada uno de los seres, en cada ser infernal, en cada espíritu hambriento, en cada animal, en cada

humano, en cada sura, en cada asura, en cada uno de los seres del estado intermedio. Y así que todos puedas lograr la iluminación. Regocíjate.

Permanecer en samsara para el beneficio de 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.

En el comentario dice: «incluso aunque haya un solo ser sufriendo en el samsara pueda yo permanecer en el samsara», «aunque yo haya logrado la iluminación, pueda morar en samsara para liberar a ese ser», aunque solo sea uno, que pueda yo permanecer en samsara para llevarle a la iluminación.

Dedicación para que cualquier ser al que veas, etc., o quien te vea, etc., se libere del sufrimiento y experimente para siempre felicidad

El siguiente. Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres e los innumerables budas, que cada ser que vea, oiga, me acuerde, toque, hable o cualquier ser que me vea, toque, se acuerde de mí, me hable, que solo por eso, solo por eso pueda toooooooooo su sufrimiento ser apaciguado inmediatamente. Inmediatamente. Y que puedan lograr inmediatamente la iluminación.

Dedicación para sellar los méritos con la vacuidad

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres e los innumerables budas, que no existen por su propio lado, que existen como mero nombre, pueda yo, que no existo por mi propio lado sino como mero nombre, pueda lograr la budeidad, que no existe por su propio lado, sino como mero nombre, y conducir a todos los seres, que no existen por su propio lado, sino que existen como mero nombre, a la budeidad, que no existe por su propio lado sino como mero nombre. Y hacerlo por mí mismo, solo, que no existo por mi propio lado, sino solo como mero nombre.

Dedicar de la forma como dedicaron todos los budas y bodisatvas del pasado

JAM PÄL PA WÖ JI TAR KHYEN PA DANG

Así como el valeroso Manjushri y Samantabhadra

KÜN TU ZANG PO DE YANG DE ZHIN TE
comprendieron la realidad tal como es,
DE DAG KÜN GYI JE SU DAG LOB CHHIR
yo también dedico estos méritos de la mejor manera,
GE WA DI DAG THAM CHÄ RAB TU NGO
para poder seguir su perfecto ejemplo

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

Para la larga vida de Su Santidad y para que se cumplan todos sus sagrados 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.

Para la larga vida de Lama Zopa Rimpoché

THUB TSHÜL CHHANG ZHING JAM GÖN GYÄL WÄI TÄN
Tú, que sostienes el camino moral del Subyugador, que sirves como el generoso que lo
soporta todo,
DZIN KYONG PEL WÄ KÜN ZÖ DOG POR DZÄ
que mantienes, preservas y esparces la victoriosa doctrina de Manjunath;
CHHOG SUM KUR WÄI LEG MÖN THU DRUB PA
y que realizas con maestría oraciones magníficas que honran a las Tres Joyas,
DAG SOG DÜL JÄI GÖN DU ZHAB TÄN SHOG
salvador mío y de los demás, tus discípulos: te lo ruego, ¡ten una vida larga!