

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

por Lama Zopa Rimpoché

*Vídeo 80: Cualquier cosa que estés
realizando, debe ser una meditación
en vacuidad*

Monasterio de Kopan, Katmandú, Nepal

30 de octubre de 2020

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,
en el Monasterio de Kopan el 30 de octubre de 2020.

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

Pendiente revisión definitiva.

© FPMT Inc., 2020

Cualquier cosa que estés realizando, debe ser una meditación en vacuidad

Mis muy queridos estudiantes, amigos, padres, madres, hermanos, hermanas, todos los seres.

Estás escuchando las enseñanzas para cada uno de los seres, nadie se queda fuera

La motivación. El que logremos uno mismo la iluminación, completamente libres del samsara. La liberación de los océanos de sufrimiento samsárico, el liberarnos por siempre. En general, para occidente eso es lo que necesita para siempre. *Wow, wow, wow, wow, wow, wow*. Para siempre, liberarse de los océanos de sufrimiento samsárico uno mismo para siempre, *wow, wow*. Aquellos a los que no les gusta sufrir, aquellos que están aburridos, eso es exactamente lo que quieren (*Rimpoché se ríe*). Excepto aquellas personas de buen corazón que piensan en los demás.

Eso no es todavía suficiente, no es el verdadero propósito de la vida. El verdadero propósito de la vida es beneficiar a todos los seres. Y para hacer eso hay que dejar de dañar a los seres y sobre esa base beneficiarles. Entonces los puedes beneficiar. Poder liberarlos de los océanos del sufrimiento samsárico por uno mismo y poder llevarles a la felicidad inmaculada, a la completa cesación del sufrimiento y de sus causas y a completar todas las realizaciones, *sang gyä*. Poder llevar a todos a ese estado. Llevar a cada uno de los seres infernales, a cada espíritu hambriento, a cada animal, que hay innumerables en cada reino, entonces a cada uno de ellos. Incluso esos pequeños insectos que te rodean, incluyéndoles a cada uno de ellos. A cada mosquito, a cada hormiga, a todos los que te rodean incluyéndoles también. Y a la gente que te rodea. A todos y cada uno de ellos, a cada uno de los innumerables seres humanos, suras, asuras, a cada uno de los seres humanos oscurecidos o los suras, asuras. Llevar a todos ellos a la completa iluminación y hacerlo por uno mismo. Y para poder hacer eso, para poder eso de forma perfecta, sin error, debemos lograr el estado de omnisciencia. Por ello, vamos a escuchar las enseñanzas, para poder generar, practicar este camino gradual a la iluminación.

Este tema que estamos tratando, el título general es el de lo.jong, adiestramiento mental. Pero aquí estoy hablando de las bases del adiestramiento mental, el lo.jong. Especialmente la vacuidad como base del adiestramiento mental. Continuaremos hablando del lo.jong, especialmente del lo.jong de la sección que viene del Lam.Rim, el camino gradual. Esas enseñanzas específicas del adiestramiento mental de Losang Yeshe.

Por lo tanto, estamos escuchando las enseñanzas para cada ser infernal, cada espíritu hambriento, sin dejar a ninguno fuera. También para el beneficio de cada uno de los animales sin excluir a ninguno, ni siquiera a una hormiga o mosquito. Las escuchamos para el beneficio de cada ser humano, sura, asura, sin dejar a nadie fuera. El poder liberarles del sufrimiento de los océanos samsáricos y llevarlos

a la iluminación, ese es el propósito de escuchar estas enseñanzas. Y quiero que esto lo tengáis muy claro en vuestras mentes, que lo tengáis muy claro en vuestro corazón.

Comentario de Phabongkha Rimpoché a Los tres aspectos principales del camino, de Lama Tsong Khapa

Quizás empiezo leyendo este comentario de los tres aspectos principales del camino, la sección sobre la visión correcta, compuesto por Phabongkha Rimpoché, para que tengamos una comprensión más clara.

Debes esforzarte en darte cuenta del surgir dependiente porque no puedes cortar la raíz del samsara sólo con la renuncia y la bodichita

En la primera sección se habla de que necesitamos esforzarnos en realizar el surgir dependiente, porque si no, no podemos cortar la raíz del samsara simplemente con la bodichita y la renuncia.

En *Los tres aspectos principales del camino a la iluminación*, Lama Tsong Khapa habla de la razón por la que debemos meditar en la vacuidad, en la visión correcta, dice:

La razón de meditar en la visión correcta.

གནས་ལྷགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྡན་ན། །
ངེས་འབྱུང་བྱང་རྒྱུ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང། །
སྲིད་པའི་རྩ་བ་གཙོད་པར་མི་རུས་པས། །
དེ་ཕྱིར་རྟོན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད། །

**Sin la visión que realiza la realidad última,
incluso aunque hayas generado la renuncia y la mente de la iluminación,
no puedes cortar la raíz que causa girar en el samsara,
Por lo tanto, esfuérzate en el método para realizar el surgir dependiente.**

Aquí, lo que está diciendo este verso *nä lug tog päi*, creo que ya lo mencioné en las enseñanzas que di previamente. *Nä lug tog päi she rab mi dön na*, quiere decir que si no tienes la sabiduría que realiza la realidad última, incluso aunque tu mente esté adiestrada en el pensamiento de la renuncia y la bodichita, con esos no puedes cortar, no puedes eliminar la raíz del samsara. Por lo tanto, esfuérzate en realizar el surgir dependiente, *ten jung, ten drel*. Lama Tsongkhapa enfatiza que te esfuerces en realizar el surgir dependiente.

Aquí, como mencioné, Kyabje Denma Locho Rimpoché y algunos lamas dicen que el surgir dependiente al que alude este verso es el surgir dependiente sutil. Deben de tener una razón para decir eso, pero Kyabje Choden Rimpoché dijo que no necesariamente se está refiriendo al surgir dependiente sutil, que puede referirse al surgir dependiente burdo.

Lama Tsong Khapa nos dice:

ལམ་གཙོ་འདྲིར་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས། དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད།
ཁྱེས་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་གསུངས་པ་ལས།
སྤོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་མ་གསུངས་པ་འདི་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་གྱེ།

Aquí, en *Los tres aspectos principales del camino a la Iluminación*, el gran Jamgon Tsongkhapa dijo que hay que esforzarse en el método para realizar el surgimiento dependiente, diciendo: «Por lo tanto, esfuerzate en el método para realizar el surgir dependiente». No dijo "esfuérzate en el método para realizar la vacuidad". Esto es por una razón muy importante.

No nos está diciendo esfuerzate en el método para realizar la vacuidad, aunque por supuesto, está contenido en ello.

Las escuelas inferiores, Vaibhásika, Sautántrica y Chitamatra, definen el surgir dependiente como fenómenos que surgen en dependencia de causas y condiciones

རྟེན་འབྲེལ་འཛོག་ཚུལ་ལ་དངོས་སྣ་བས་ནི། རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རྟེན་འབྲེལ་འཛོག་པ་ལས།
རྟོག་པ་ལ་རྟེན་འབྲེལ་མི་འཛོག་

Con respecto a la forma de plantear el surgir dependiente, los que postulan la existencia verdadera lo plantean por medio de la razón "surgir en dependencia de causas y condiciones". No plantean el surgir dependiente con respecto a los [fenómenos] permanentes.

En cuanto al surgir dependiente, *ngö ma wa*. ¿Cómo se traduce *ngö ma wa*?

Ven. Gache: postulantes de la existencia verdadera.

Rimpoché: Vaibhásika y Sautántrica.

Ven. Gache: Los Semtsampa [Chitamatra] también postulan una existencia verdadera.

De acuerdo a estas escuelas, la escuela Vaibhásika, Sautántrica y la escuela Chitamatra, el surgir dependiente es la razón, en el silogismo sería la tesis o el razonamiento. El surgir dependiente como ellos lo definen es: «dependiendo de causas y condiciones, entonces algo surge». Los fenómenos permanentes no los contemplan como surgiendo dependientemente. El surgir dependiente solo lo relacionan a nivel burdo, o sea, el surgir dependiente de causas y condiciones. Dependiendo de eso, entonces algo existe. Por lo tanto, los fenómenos permanentes no estarían incluidos en esta sección del surgir dependiente.

La escuela Esvatántrica define el surgir dependiente como fenómenos que surgen en dependencia de las partes

།རང་རྒྱུད་པས་དེ་ལས་འཛོག་ཚུལ་ཅུང་དྲག་པ་རང་གི་ཆ་ཤས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་དུ་འཛོག་པས་རྟག་མི་རྟག་གཞི་གའི་སླང་དུ་རྟེན་འབྲེལ་འཛོག་།

Los Esvatántricas tienen una manera un poco mejor de plantearlo. Plantean el significado de surgir dependiente como "existente en dependencia de sus partes". Por lo tanto, plantean el surgimiento dependiente en términos de [fenómenos] permanentes e impermanentes.

Pero la Esvatántrica Madyamika tiene una comprensión un poco mejor que ellos y dice: Ellos afirman que el significado del surgir dependiente es existiendo dependiendo de las partes, de sus propias partes. Es decir, es una comprensión mejor que las escuelas anteriores el significado que dan al surgir dependiente. No solamente contemplan el surgir dependiente de causas y condiciones, sino que también contemplan el surgir dependiente dependiendo de las partes. *Rang gi chha shä la ten nä drub pa*, es decir, existiendo en dependencia de sus propias partes. Ese es el significado del surgir dependiente, lo definen de esa forma. Y entonces aquí, de acuerdo a Rangyupa, la Esvatántrica Madyamika, el surgir dependiente, *tan drel*, incluye tanto a los fenómenos permanentes e impermanentes, cubre a ambos. Pero las escuelas previas, cuando hablan del surgir dependiente, hablan solamente del surgir dependiente de causas y condiciones y no aplican ese surgir dependiente a los fenómenos permanentes.

La escuela Prasanguica define el surgir dependiente como fenómenos que surgen en dependencia de una base válida y de la mente que la etiqueta

།དབྱུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བས་ནི།
འཛོག་བྱེད་དེ་དྲག་ལས་སྤོ་བ་གདགས་གཞི་དང་འདོགས་བྱེད་རྟོག་པ་ཚད་མ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཚུལ་དེ་འགྱུར་བ་ལ་
རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་དུ་འཛོག་པས།

El modo de plantear [el surgir dependiente] de los Prasanguica Madyamika es más sutil que el de esas [escuelas]. Ellos plantean el significado de surgir dependiente como "el objeto etiquetado (*tag chhö*) que surge en dependencia de los dos, la base válida a ser etiquetada y el concepto válido que la etiqueta".

Y ahora la escuela Uma Thalgyurpa, es decir, la escuela Madyamika, del camino medio, la Prasanguica. Su forma de establecer o definir el surgir dependiente es más sutil que las anteriores, mucho más sutil, es la interpretación más sutil. Más sutil que Ranggyupa, la Esvatántrica. Y habla del surgir dependiente dependiendo de una base válida sobre la que se nomina y del concepto que lo domina, que lo etiqueta. Un concepto válido que es etiquetado, es nominado. Dependiendo de estos dos.

Entonces, lo nombrado, lo etiquetado, lo que es nominado, surge. Es decir, dependiendo de estos dos, una base válida para ser nominada y un concepto válido que nombra, entonces *tag chhö*, lo nominado, lo que es nominado, *tag chhö*, lo nominado en sí, entonces surge¹. El surgir dependiente aparece de esa forma. Esa sería la definición del surgir dependiente, *ten drel*, de acuerdo a la escuela Prasanguica, Madiamica Prasanguica. Es una comprensión mucho más sutil que las anteriores.

Meditar en el surgir dependiente de las escuelas inferiores —surgir en dependencia de causas y condiciones— protege al meditador de caer en el nihilismo

རྟེན་འབྲེལ་སྣ་མོ་ནི་སྣོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཐབས་མ་ཡིན་ཀྱང་།
གྲུབ་མཐའ་ལྷན་མོང་དུ་ལས་ལེན་པའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་འདི་ཐོག་མར་བསྟན་ན་ཆད་ལྟ་ལས་བསྐྱུང་བ་དང་།
སྣོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཐབས་སུ་འགྱུར་བས་ན།
སྣོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཐབས་སུ་ཐོག་མར་རྟེན་འབྲེལ་ནས་བྲིད་པ་འདི་གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན་གསུངས།

Sin embargo, el surgir dependiente sutil no es un método para realizar la vacuidad. Si el surgir dependiente de causa y efecto, que es una doctrina comúnmente aceptada, se revela primero, protege [al meditador] de la visión del nihilismo y se convierte en un método para realizar la vacuidad. Por lo tanto, como método para realizar la vacuidad, se dice [por Lama Tsongkhapa] que para guiar [a otros] al principio es extremadamente importante explicar este surgir dependiente.

Aquí ahora se clarifica. Phabongkha Rimpoché en el comentario de *Los tres aspectos principales del camino* dice: «El surgir dependiente sutil no es el método para realizar la vacuidad». Tenemos que comprender esto, por qué dice «el esfuerzo para realizar el surgir dependiente», por qué es el surgir dependiente burdo no solamente el sutil.

Aquí, para clarificar esto, «el surgir dependiente sutil no es el método para realizar la vacuidad». El surgir dependiente se explica primero para realizar la vacuidad, es el método, el surgir dependiente burdo de causas y condiciones, que habla del surgir dependiente de causas y condiciones. Este es aceptado por las diferentes escuelas de pensamiento, las escuelas de pensamiento filosófico comunes, *drub, tha thün mong du*. El surgir dependiente relacionado con lo que es aceptado por la Vaibásica, Sautántrica, Solo mente y Ranggyupa y Thalgyurpa. Entonces, necesitamos comprender esa interpretación del surgir dependiente de acuerdo a las diferentes escuelas, cuando hablan del surgir dependiente de causas y resultados.

Entonces Phabongkha Rimpoché sigue diciendo: «revelando este surgir dependiente que es aceptado comúnmente por todas las escuelas filosóficas», por revelar ese surgir dependiente aceptado por

1 Por ejemplo, en el caso de una persona, los agregados son la base válida a etiquetar, *dag zhi*, y la persona es el objeto etiquetado, *tag chhö*, por el concepto válido que la etiqueta.

todas esas escuelas filosóficas, entonces se protege al meditador que está escuchando, reflexionando, meditando sobre la vacuidad, le protege de caer en el nihilismo. Y así se vuelve un método para realizar la vacuidad, la visión de la Prasanguica. Les ayuda para eso. Esa sería la visión última. Entonces, como método para realizar la vacuidad guías a los seres a través de la explicación del surgir dependiente. Es decir, guías sus mentes explicando en primer lugar el surgir dependiente de acuerdo a la interpretación dada por la escuela Vaibásica, Sautántrica, Chitamatra y Ranggyupa. Les guías a través de eso. Y esto es algo extremaaaaaaadamente importante. Muy, muy importante. Ya que es muy importante para nosotros saber cómo presentar la vacuidad y cómo comprenderla, tanto nosotros como los demás.

Cómo determinar la visión correcta

གཉིས་པ་ལྟ་བུ་གཏན་ལ་འབེབ་རྒྱལ་ནི།

2. Cómo determinar la visión correcta

Phabongkha Rimpoché continúa ahora hablando en ese comentario de cómo establecer la visión correcta, cómo revelar, cómo mostrar la visión correcta.

Rimpoché pregunta si hay alguna forma más clara de expresar esto. Alguien le dice, como establecer, o cómo explicar la visión correcta. Estaría bien decir eso, cómo establecer, cómo determinar sería quizás lo adecuado. Cómo determinar la visión correcta. Rimpoché dice que se está refiriendo a esos dos aspectos, no solamente explicar sino también determinar, establecer la visión correcta.

Phabongkha Rimpoché cita a Lama Tsongkhapa en *Los tres aspectos principales del camino*, y dice:

Como determinar la visión correcta

གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཚེས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།
རྒྱ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསྐྱེད་པ་མེད་མཐོང་ཞིང་།
དམིགས་པའི་གཏད་སོ་གང་ཡིན་ཀུན་ཞིག་པ།
དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དགྲེས་པའི་ལམ་ལ་ལྷགས།
ཞེས་པས་བཟུང།

GANG ZHIG KHOR DÄ CHHÖ NAM THAM CHÄ KYI
GYU DRÄ NAM YANG LU WA ME THONG ZHING
MIG PÄI TÄ SO GANG YIN KÜN ZHIG PA
DE NI SANG GYÄ GYE PÄI LAM LA ZHUG

Esto se enseña diciendo:

**Aquel que ve la causa y el efecto de todos los fenómenos,
tanto de la existencia cíclica como del estado más allá de la pena, como eternamente
infalible**

Y para quien cualquier objeto en el que confía la mente aferrada ha desaparecido por completo ha entrado en ese momento en el camino que complace a los budas].

El que ve² causa y efecto de todos los fenómenos tanto en la existencia cíclica como más allá de la aflicción, como infalibles, y aquel en el que el aferramiento de su mente haya completamente desaparecido, en ese momento ha entrado en el camino que complace a los victoriosos. Es decir, alguien que ve la infabilidad de causa y resultado de todos los fenómenos samsáricos más allá del samsara. Eso incluye la liberación del samsara, el nirvana y el gran nirvana, la iluminación³. Es decir, incluye a ambos.

Las causas y efectos que son los fenómenos incluidos en el samsara

Por ejemplo, *dag dzin marigpa*, la ignorancia que se aferra al yo como real, como se le aparece a la mente alucinada, esa sería la raíz. Entonces, que se aferra a lo mío, al yo, mío, lo mío como real, el concepto, las agregados, etc. Y entonces todo el resto de los fenómenos los sostiene, se aferra a ellos como si fueran reales. A partir de ahí surgen los seis engaños raíces, los veinte engaños secundarios y todo el resto, los 84.000 engaños que son como una elaboración que provienen de estas tres mentes venenosas. Todos los karmas motivados por ellos y todo el sufrimiento resultado, los océanos de sufrimiento samsárico, infernales, océanos de sufrimiento de los espíritus hambrientos, océanos de sufrimiento del reino animal, del humano, suras y asuras. Todo esto es *ten drel*, del samsara, la evolución del samsara, surge del samsara. Entonces tenemos que comprender esa evolución del samsara a través de los doce vínculos del surgir dependiente, *ten drel yän lag chu nyi*.⁴

Las causas y efectos que son los fenómenos incluidos en el nirvana

Aquí nos dice Phabongkha Rimpoché: Aquel que ve causa y efecto como infalibles es similar a cuando practicas, por ejemplo, *lam den*, los verdaderos caminos, cuando los logras, *tong lam*, cuando logras el camino a la visión, *tong lam*, el camino a la meditación, *gom lam*, el camino de no más aprendizaje, *mi lob lam*, y la cesación del sufrimiento y de sus causas, la verdad de la cesación, *gog den*. Entonces, manteniendo la sabiduría que realiza la vacuidad respaldada con la bodichita, entonces purificas los oscurecimientos sutiles, *she drib*, los oscurecimientos sutiles que son las huellas negativas dejadas por los engaños que oscurecen principalmente el logro de la iluminación, el estado de omnisciencia para el beneficio de todos los seres. Entonces, todo eso, los verdaderos caminos y las verdaderas cesaciones de los oscurecimientos sutiles, todo eso es lo que está contenido en *khor dä*, samsara y

2 Aquí Lama Zopa Rimpoché comienza a leer el comentario de Phabongkha Rimpoché, pero luego explica el verso de Lama Tsong Khapa en *Los tres aspectos principales del camino*.

3 «La causa y el efecto de todos los fenómenos tanto de la existencia cíclica como del estado más allá del dolor» significa las causas y los efectos que son todos los fenómenos, incluidos en el samsara y el nirvana.

4 རྟོན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་

más allá del samsara, es la evolución de las causas y resultados hasta la iluminación. El ver todo eso como infalible. Todos estos fenómenos son infalibles. Causa y resultado como infalible.

Si no ves causa y efecto como algo que no traiciona, puedes caer en el nihilismo pensando que no hay causas y efectos.

A veces, puedes pensar, "Oh, he realizado la vacuidad entonces no hay causa, no hay resultado, no hay karma, no necesito guardar la moralidad ni nada de todo eso". Entonces podrías caer en esa equivocación, en ese extremo. Alguna gente que no tiene ningún tipo de moralidad, como hemos escuchado por ejemplo en Italia hace muchísimo, muchísimo tiempo, en una ocasión, un estudiante le contaba a Lama Yeshe. Lama, el gurú. Al principio no tenía ninguna moralidad, entonces el estudiante le decía que no la necesitaba, sin embargo, con el tiempo se dio cuenta de que sí necesitaba la moralidad, pero sin embargo anteriormente no había mantenido esta persona ningún tipo de moralidad hasta que se dio cuenta de que era necesario. Es decir, a veces, puede suceder esto. Uno cree que ha realizado la vacuidad. Entonces, las causas y condiciones y causas y resultado parece que contradeciría todo, que uno no necesita moralidad, que el karma no tiene sentido, que no necesitas crear virtud para experimentar la felicidad o que no hay un camino a la iluminación o al nirvana, es como si no existieran las cuatro nobles verdades, no hay causas, no hay samsara, no hay resultado, etc. Uno puede caer en estos extremos.

Hay algunos que caen en el nihilismo. Ese tipo de experiencia es caer en el nihilismo. Y eso no es la definición de realizar vacuidad, no, en absoluto. Más bien se convierte en un obstáculo para realizar la vacuidad en sí mismo. No solamente no es la realización de la vacuidad sino que además es un obstáculo para realizar la vacuidad si caes en esa visión errónea, extrema.

El significado de *Zhigpa*

Entonces, el significado de *Mig päi tä so gang yin kün zhig pa* ["Y para quien cualquier objeto en el que confía la mente que capta ha desaparecido por completo"]. En el pasado cuando viajaba y tenía la traducción inglesa de este texto, de *Los tres aspectos principales del camino*. ¿Cómo se traduciría *Kün zhig pa*? ¿Es desaparecer?

Ven. Gache: destruir.

Rimpoché: ¿*Zhig pa*?

Ven. Gache: *Zhig pa* es "desintegrar".

Rimpoché: se desintegra, pero luego aún quedan pequeños restos. La medicina, cuando pones en el agua una pastilla, se desintegra pero sigue ahí.

Ven. Gache: pero creo que aquí significa como "destruir".

Rimpoché: "Destruir", como, por ejemplo, destruir algo que se destruye por misiles o un terremoto o como cuando envías misiles desde muy, muy lejos, como desde Estados Unidos, Irak. Que estaban

esos ejércitos y caían esos misiles en el lugar apropiado para destruir y todo desaparecía y se destruye todo en pequeñas piezas. Sí, está destruido pero aún quedan trozos. Esto de aquí, *kün zhig pa*, no está destruido y quedan trozos. La casa fue destruida pero aún quedan trozos, no es eso aquí. Aquí "destruido" significa que no queda ni siquiera un átomo, ni siquiera un átomo de verdadera existencia.

Sean: hay una palabra "aniquilar".

Rimpoché: ¿aniquilar?

Sean: aniquilar.

Rimpoché: aniquilado.

Ven. Gache: significa "hacer que algo se vuelva inexistente".

Rimpoché: sí. Debe ser entendido. Hay que pensarlo así. No es como si Estados Unidos enviara misiles para destruir el campamento del ejército, pero aún quedan trozos. No se destruye de esa manera. "Destruir", "destruir" no está mal pero no es exactamente el significado de *zhig pa*, *zhig pa*.

Ejemplos de cosas que son aniquiladas, desaparecen, o se vuelven inexistentes cuando se ven correctamente

Entonces, Rimpoché dice, por ejemplo, durante un sueño al principio piensas que es real pero cuando te das cuenta, cuando descubres que es un sueño, entonces todo lo que se te aparecía como real y te aferrabas a ello como si fuera real, te das cuenta de que es totalmente falso, totalmente falso, no hay ni un solo átomo que permanezca. Todo lo que has experimentado en el sueño es totalmente falso. No hay ni siquiera un solo átomo de existencia por su propio lado. Todo es completamente una alucinación.

Hay muchos ejemplos. Si ves a lo lejos un tigre. No es noche cerrada, hay algo de luz, hay algunos arbustos y desde lejos ves un tigre que se está acercando. Pero en realidad, lo que estás viendo son esos arbustos no un tigre. Te has confundido, no hay ni un solo átomo de tigre que exista. Bueno, quizás diríamos que se puede destruir, pero es que no hay ni un átomo de existencia en esa apariencia de tigre.

O, por ejemplo, ves un espantapájaros en el campo, pero tú, cuando lo ves desde lejos, crees que hay una persona, sin embargo, cuando te acercas ves que no era una persona que era un espantapájaros. Entonces esa persona que concebías como real ha desaparecido totalmente, ha desaparecido, *zhig pa*, desaparecido, se ha erradicado. En lo que te acercas ha desaparecido totalmente la apariencia de persona y entonces ves el espantapájaros.

Como esos ejemplos, la apariencia de fenómenos verdaderamente existentes se vuelve inexistente al darnos cuenta de su vacuidad

Por supuesto, ahora el verdadero significado. Todavía está la apariencia verdadera de un espantapájaros. O sea, todavía se mantiene esa apariencia verdadera de un espantapájaros. Antes era el ejemplo y ahora viene el significado real. Entonces, está la apariencia de un espantapájaros como existiendo verdaderamente. Y ahora, viendo la vacuidad de eso, la apariencia de la existencia verdadera de un espantapájaros entonces desaparece, se va, no está ahí. Ni siquiera un átomo está ahí. Eso es lo que realizas cuando realizas la vacuidad. Que no hay ni siquiera un átomo de existencia verdadera en ese espantapájaros.

Después de que te das cuenta de que los fenómenos no existen por su propio lado, todavía tienes la apariencia alucinada de los fenómenos realmente existentes, pero sabes que no son ciertos, como un espantapájaros, un espejismo o un sueño

Después, cuando adiestrando tu mente en eso, tras haber generado esa sabiduría que ve la vacuidad, entonces la apariencia de existencia verdadera de ese espantapájaros no existe en absoluto, es completamente vacío. Realizarás eso cuando adiestres tu mente. La continuidad de la realización de esa conciencia de la vacuidad. Tras haber generado la sabiduría de la vacuidad. Con eso todavía se dará una apariencia, que es una apariencia alucinada o ilusoria, pero tú, habiendo tenido previamente la experiencia de la vacuidad, entonces reconocerás que esa apariencia del espantapájaros existiendo como verdaderamente es una alucinación. Entonces se dará conjuntamente. Mientras realizas con una conciencia completa que no existe por su propio lado, ni siquiera un átomo, a la vez, tendrás esa apariencia alucinada de un espantapájaros. Existiendo como mero nombre, nacer, existir, cesar como mero nombre. Todo eso sucede pero como mero nombre. Pero aún así, todavía tendrás esa apariencia alucinada.

En lo que somos seres, todavía tenemos esta alucinación, esa apariencia alucinada. Un buda no tiene esa apariencia alucinada de la existencia verdadera porque un buda ha eliminado las huellas negativas, los oscurecimientos a la omnisciencia dejados por los engaños. Esas huellas negativas son las que proyectan una visión dualista que nos hace ver que existe por su propio lado, como por ejemplo, cuando cruzas, cuando atraviesas por un desierto o por la arena y que le refleja mucho el sol, cuando miras a lo lejos puede parecer que hay agua. Es decir, tienes la visión de un espejismo como de agua pero sabes que eso no es real, es simplemente una apariencia de agua. Pues algo similar, cuando estás soñando si reconoces el sueño como sueño, reconoces que ese sueño no es real, no existe verdaderamente, ese sueño es un sueño. La apariencia como real existiendo por su propio lado se da pero sabrás que no es real en absoluto, será como el ejemplo del espejismo, cuando pasas por unas arenas calientes y les da el sol y parece que hay agua, pero cuando lo contemplas o te acercas te das cuenta que de no hay agua, o sabes que no hay agua, o como cuando sueñas y reconoces que no es real, estás soñando y lo ves y sabes que no es real.

Pues es algo similar. O como, por ejemplo, si estás soñando que estás cruzando una carretera y te caes, si sabes que estás soñando no te duele. O, por ejemplo, cuando estás caminado por las montañas y pasas por una zona peligrosa en la que caen piedras, si sabes que estás soñando, aunque suceda eso, sabes que eso es un sueño y entonces no sientes el miedo de ese deslizamiento de tierra o de esas piedras que se caen y te aplastan. No tienes miedo porque sabes que eso es un sueño.

Cuando sueñas que hay una avalancha o un deslizamiento de tierras, si sabes que estás soñando no te asusta. Aunque sueñes esas cosas, si sabes que solo es un sueño no te produce miedo porque sabes que no es real y no te va a aplastar. O, por ejemplo, un cuchillo, si tú sabes que eso es un sueño, sabes que ese cuchillo no te va a dañar.

O un arbusto con muchas espinas puntiagudas, aunque las sostengas en la mano no te va a producir dolor porque sabes que eso no es real, no vas a sentir el dolor que sentirías si eso te sucede durante el día, en la vigilia. Cuando estás soñando tú puedes poner tu mano en algo muy, muy afilado y no te va a dañar si sabes que estás soñando, no te va a producir daño cuando eres consciente de que es un sueño, sabes que no es real.

Aunque no seamos todavía un buda, tienes que lentamente... Excepto cuando tú eres un ser arya, un ser trascendente y estás en ese estado de meditación en un punto, en esos momentos no hay la más mínima apariencia de existencia verdadera cuando estás absorto en vacuidad. Pero cuando sales de ese estado de la meditación ininterrumpida en la vacuidad, cuando sales de ese estado de meditación, entonces los objetos de compasión, los seres, aparecen a tu compasión como seres reales. Todo se te aparece como real, pero como has tenido esa percepción directa de la vacuidad sabes que todo eso no es real, no existe verdaderamente. Tienes esa consciencia de que no existe verdaderamente. Es como reconocer que estás soñando, reconoces el sueño como sueño.

Los budas no tienen la apariencia de una existencia verdadera porque los oscurecimientos a la omnisciencia han sido eliminados por la sabiduría que percibe directamente la vacuidad acompañada por la bodhichita

El Buda, por ejemplo, ya no tiene las huellas de los oscurecimientos aflictivos, es decir, ya ha eliminado totalmente los oscurecimientos a la omnisciencia y ha eliminado esas huellas negativas que proyectan existencia verdadera, lo ha eliminado totalmente a través de la sabiduría de la vacuidad acompañada de la bodhichita. Entonces ha cesado totalmente los oscurecimientos a la omnisciencia, *she drib*, que interfieren el estado de la omnisciencia. El buda ya no tiene esos oscurecimientos. Para un buda la apariencia de existencia verdadera no se da. Mientras que para nosotros, todavía incluso para los seres arias que han realizado la sabiduría que percibe directamente la vacuidad, excepto cuando están en ese estado de meditación en un punto que no tienen esa apariencia de existencia verdadera, cuando salen de ahí, tanto esos seres arias como para los seres ordinarios, todavía se da la existencia de la apariencia verdadera y todavía se ven las cosas existiendo verdaderamente, incluso

aunque tengan bodichita y compasión. Fuera de la meditación ven las apariencias, tienen la apariencia de existencia verdadera.

Los seres arya son como un mago que ve sus propias creaciones pero sabe que no son reales

Es como la gente que, por ejemplo, cuando no sabes que un mago ha realizado ciertos trucos para que algo se aparezca entonces ves esas apariencias como reales, lo ves existiendo verdaderamente. Por ejemplo, el mago ve lo mismo que su audiencia, que han visto ese truco que ha hecho el mago. Es decir, esas personas que han sido afectadas, es decir, que han visto eso que ha hecho aparecer el mago, el mago también ve eso que ha manifestado pero sabe que eso no existe verdaderamente, sabe que eso es el resultado de sus trucos de magia.

Bueno pues es algo similar. La persona que ha realizado la vacuidad, ese ser arya, ese ser exaltado que ha realizado la sabiduría que percibe directamente la vacuidad, ellos ven el yo y que los fenómenos que no existen. Tienen la total realización de que no existen por su propio lado pero aún así tienen la apariencia de ello como real. Son como esos meditadores o aquellos que sueñan pero saben que están soñando, se dan cuenta de que eso es un sueño.

Los budas son como las personas a las que un mago no pudo engañar

Entonces un buda que ya no tiene esa alucinación, es como la persona que no es afectada por la apariencia que hace surgir el mago, es decir, no están afectadas por ese truco de magia. El que es ya un buda ha eliminado completamente los oscurecimientos sutiles que proyectan la visión dualista y ya no tiene esa apariencia.

Cuando analizas el punto de vista del Prasanguica, te das cuenta de que todos los fenómenos del samsara y el nirvana son infalibles

De nuevo saco este tema, *ta wa tän la deba pa*, cómo establecer, cómo determinar la visión correcta.

Entonces en *Los tres aspectos principales del camino*, Lama Tsongkhapa respecto a esto nos dice:

Como determinar la visión correcta

[གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཚེས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།།

རྒྱུ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསྐྱུ་བ་མེད་མཚོང་ཞིང་།།

དམིགས་པའི་གཏད་སོ་གང་ཡིན་ཀྱང་ཞིག་པ།།

དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དབྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས།།

ཞེས་པས་བསྟན།

GANG ZHIG KHOR DÄ CHHÖ NAM THAM CHÄ KYI

GYU DRÄ NAM YANG LU WA ME THONG ZHING

MIG PÄI TÄ SO GANG YIN KÜN ZHIG PA

DE NI SANG GYÄ GYE PÄI LAM LA ZHUG

**Aquel que ve la causa y el efecto de todos los fenómenos,
tanto de la existencia cíclica como del estado más allá de la pena, como eternamente
infalible
Y para quien cualquier objeto en el que confía la mente aferrada ha desaparecido por
completo,
ha entrado en ese momento en el camino que complace a los budas].**

El Comentario de Phabongkha Rimpoché dice:

དེ་ཡང་གང་ཞིག་སོགས་ཀྱིས་སྣང་གཞི་ཚོས་ཅན་དང་། རྒྱ་འབྲས་སོགས་ཀྱིས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གཏན་ཚིགས་དང་།
དམིགས་པའི་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱབ་བྱ་བ་ལྟར།

Además, "todos los fenómenos, tanto de la existencia cíclica como del estado más allá del dolor" muestran el sujeto, aquello que es la base de la vacuidad; "Aquel que ve la causa y el efecto... como infalible siempre" demuestra el razonamiento lógico: son surgimientos dependientes; y "cualquier objeto en el que confía la mente que se aferra desaparece por completo" presenta la premisa que debe establecerse.⁵

ཚོས་ཐམས་ཅད་ཅེས་གཟུགས་ནས་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་བར་གྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཆ་ཤས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབ་པས་ན་ཐ་སྟོན་དུ་རྒྱ་
འབྲས་བསྐྱབ་པ་མེད་པ་དང་། དགག་བྱ་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱབ་པའི་དམིགས་གཏན་ཞིག་ནས་བདེན་པར་སྐྱབ་པའམ།
རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱབ་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་ཅད་ཅེས་ཡང་མེད་པར་རྟོགས་པ་དེ་རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལམ་ཡིན།

La expresión "Todos los fenómenos" se refiere a cada uno de los objetos, desde la materia física hasta el estado de omnisciencia de buda⁶. Dado que existen en dependencia de sus partes, convencionalmente, se puede decir que su causa y el efecto nunca pueden fallar. [En el contexto de la comprensión de eso,] lo que pretendemos rebatir es que esos objetos tengan la existencia sólida que parecen tener: que existan por su propia naturaleza, y realizar así que una cosa que existe verdaderamente o que existe por medio de su propia naturaleza no existe ni siquiera en lo más mínimo. Ese es el camino que complace a los budas]⁷

Aquel que ve la causa y efecto de todos los fenómenos tanto en la existencia cíclica como del estado más allá de la aflicción, lo ve como siempre infalible. Y aquellos objetos en los que confía la mente, los objetos aferrados por la mente, desaparecen para cualquiera que vea todos los fenómenos como infalibles, como causa y resultado de todos los seres de samsara y nirvana.

⁵ Como silogismo, esto se leería: El sujeto, todos los fenómenos tanto de la existencia cíclica como del estado más allá del dolor; con respecto a ellos, cualquier objeto en el que confíe la mente que capta la existencia verdadera es completamente inexistente, porque son surgimientos dependientes.

⁶ Se trata de una enumeración común de 108 fenómenos que incluye todos los fenómenos contaminados y no contaminados.

⁷ Esta sección no fue traducida por Lama Zopa Rimpoché. Para completar la traducción del comentario de Phabongkha Rimpoché, fue traducido por Ven. Joan Nicell con la ayuda de Ven. Tenzin Gache.

El ver los fenómenos como infalibles sucede porque uno realiza la vacuidad. Entonces, cualquier objeto en los que tu mente se centre, eso entonces se elimina, eso llega a ser *zhig pa*, no la palabra "destruir", recordad que no lo traducíamos así, sino como que "se aniquila", se aniquila, *zhig pa*.

Todos esos objetos en los que tu mente se centra son completamente aniquilados.

Y entonces, para quien ha realizado eso, entonces esa mente que se aferra a los fenómenos ha desaparecido completamente. Entonces, cuando uno realiza eso es cuando ha entrado en el camino que complace a los victoriosos.

Es como cuando, por ejemplo, pones una píldora en el agua, la píldora desaparece, pero todavía te queda el saborcillo de lo que ha dejado esa píldora. Aquí no queda ni rastro. Disolver no es una traducción correcta porque todavía queda ese sabor, tiene más que ver con desaparecer, aniquilarse.

Esto es lo que sucede, el resultado de esto es lo otro. Es decir, si generas la visión correcta, la visión Prasanguica, cuando generas esa visión correcta, Prasanguica, es entonces cuando eso sucede. Entonces es cuando realizas que causa y efecto es infalible.

Los meditadores de repente se dan cuenta de que el yo real no está ahí

Que todos los fenómenos en samsara y nirvana son infalibles. En cualquier fenómeno en el que te centras entonces ves que es *gag ja*, es decir, objeto de refutación, que no está ahí, que es falso. Y eso solamente lo descubres cuando ves el surgir dependiente. Cuando realizas la visión correcta entonces ves el surgir dependiente, que los fenómenos surgen dependientemente. Entonces, gracias a las bendiciones del gurú, cuando tienes muchos méritos, ves que ese yo real desaparece completamente. Como he mencionado anteriormente, de repente no está ahí, no hay nada a lo que aferrarse. Incluso algo a lo que te has estado aferrando desde renacimientos sin principio, "oh esto es un yo real", ooooooh. (*Rimpoché agarra su mano*) Y te aferras a tu cuerpo, a tus agregados, siempre protegiéndolos para que no te los dañen. Has trabajado para ellos, para que sean felices, para ese yo. Todos esos miedos y preocupaciones: "Quizás me van a matar", "Quizás voy a enfermar", "Quizás voy a coger el virus" y tantos billones de preocupaciones y miedos día y noche: "Quiero dormir bien, tengo que descansar". Tantos millones de preocupaciones, todo eso de repente ya no está ahí porque no hay nada a lo que aferrarse. No hay nada a lo que agarrarse. Eso ya no está ahí. (*Rimpoché se ríe*)

Si has acumulado muchísimos méritos, estos meditadores tienen esta experiencia profunda, de repente no está ahí y eso es a lo que te aferrabas. El yo real en el que tu mente se centraba, de repente ves que es *gag ja*, que no está ahí. *Wow*. Una vez ves eso, entonces es cuando ves el surgir dependiente. Ves que es dependiente, se ha ido, no está eso a lo que te aferrabas, no hay nada que seguir sosteniendo. No se ha ido a ningún sitio, simplemente descubres que no había nada a lo que aferrarse.

Tienes que dejarte llevar por la experiencia de que no hay nada a lo que aferrarse

Entonces, tienes que permitirte atravesar esa experiencia. Esa experiencia muy profunda del yo, de soltar. No pienses: “Oh, estoy cayendo en el nihilismo” y entonces interrumpas esa experiencia, eso interferiría con tu experiencia de vacuidad. Ese miedo, ese gran miedo puede ser un obstáculo si te hace interrumpir esa experiencia porque es algo que lo tiene que introducir un maestro, explicarlo, darte cuenta de que no tienes que temer caer en el nihilismo. Tienes que atravesar esa experiencia, completarla sin temor a caer en el nihilismo. Te das cuenta de que ese yo real se ha ido completamente, no queda ni un solo átomo ahí, ha desaparecido totalmente. Ha sido aniquilado, erradicado totalmente.

Entonces, tu mente necesita adiestrarse en eso, como he mencionado, Gen Jampa Wangdu decía que, después de quince días, podía seguir viendo todo como una ilusión. El resultado de eso es *nya, nya ga*. Como cuando tienes oro o algo así, lo usas para pesarlo. Si algo es muy pesado, esta parte baja y la otra sube.

Ven. Tsenla: balanza.

Rimpoché: Balanza, sí. Una sube y la otra baja. Pues así es cuando realizas la vacuidad, ese yo es completamente no existente. Entonces, adiestrando tu mente, ves que eso no te engaña, no traiciona al yo que surge dependientemente. Ves que el yo existe como mero nombre. Es como esa balanza, la comprensión de la vacuidad te ayuda a ver que existe como mero nombre, no hay un yo real y eso afecta a que tu mente vea, comprenda que el yo existe pero existe como mero nombre.

Es algo extremaaaaaadamente sutil, muy, muy sutil. Cómo el yo existe es algo increíblemente sutil y empiezas a ver eso como resultado.

El comprender, el realizar que el yo no existe verdaderamente te ayuda a comprender que el yo existe. Esa persona que realiza eso entra en ese camino que complace a todos los budas. Eso es lo que estoy diciendo.

El yo y todo lo demás existe como mero nombre y funciona como mero nombre

Exactamente igual el yo existe como mero nombre. Es tan sutil, tan sutil, es casi como que no existe. No es que el yo no exista, pero es casi como que no existiera porque es algo tan, tan, tan sutil. Ahora cualquier acción que realiza es como mero nombre. La función del yo es mero nombre. El existir, el nacer, el existir, decaer, la cesación, todo como mero nombre. El objeto de la acción del yo, el yo que está caminando y el yo que va, un yo existiendo como mero nombre, caminar como mero nombre por la carretera, por el camino meramente nominado, escribir en mero nombre, tan sutil, tan sutil, las letras como mero nombre, tan sutil. No hay nada real, algo real existiendo por su propio lado no hay. Para nosotros sería como reconocer el sueño como tal, como sueño. Lo ves como real pero sabes que no hay nada verdadero ahí. Un buda no tiene esa alucinación.

Toda tu vida, todo en tu vida, el yo existiendo en mero nombre o Kopan existe como mero nombre, o cualquier cosa que hagas en tu vida, todo como mero nombre. Es algo muy, muy, muy sutil. Kopan existe, pero existe como mero nombre. Todo en la vida existe en mero nombre. La comida existe como mero nombre. El dinero existe como mero nombre. El dinero que pagas en las tiendas y el tendero que lo guarda existen en mero nombre. El coche que utilizas para ir de un sitio a otro existe en mero nombre. Todo, todo, todo es completamente diferente en tu vida. *Wow, wow, wow.*

Lo que existe es otra cosa

Su Santidad dijo, después de leer el texto *Tsa She Tig Chhen*,⁸ *La Sabiduría fundamental de Nagarjuna*, el comentario de Lama Tsong Khapa, hace muchos años Su Santidad dijo después de aquella experiencia: «Esto no es verdad». Cualquier cosa que sucedía no era verdadera y todo el resto, todo lo que está sucediendo no existe verdaderamente. Lo que existe es otra cosa, no existe verdaderamente. Eso significa que el yo que existe es algo diferente, no existe verdaderamente. Es decir, ese ser algo diferente, ese "ser otra cosa", quiere decir que existe meramente. Todo existe meramente, no es verdaderamente existente, no es real lo que la gente ordinaria cree. Su Santidad decía, lo que existe es otra cosa.

Tu mente se ha habituado a la ignorancia desde renacimientos sin principio

Aquí, para nosotros, el comentario que yo aportó es que nuestra mente está tan habituada, muy habituada desde renacimientos sin principio, no solamente desde esta mañana o desde el nacimiento sino desde renacimientos sin principio nuestra mente está totalmente habituada a la ignorancia, *den dzin ma rig pa*. Todo lo que se aparece se nos aparece como existiendo verdaderamente. Se aparece como existiendo verdaderamente y entonces uno cree cien por cien en esa apariencia y todo es una alucinación. Todo llega a ser como un sueño.

Por ejemplo, es como un sueño. Lo ves real en el sueño, te aferras a eso como creyendo que existe por sí mismo, por su propio lado. *Sssssh*. Y entonces surge el miedo, el enfado, el apego, *bah, bah, bah*, todos esos engaños surgen. Todos esos engaños, las tres mentes venenosas, los seis engaños raíz, los veinte secundarios, las tres mentes venenosas y los 84.000 engaños, todos esos sufrimientos, esos océanos de sufrimiento del samsara, de los diferentes reinos de existencia, del reino infernal, espíritu hambriento, animal, humano, todo eso se te aparece como real.

Todo esto, el modo de ver a un Lama Zopa real, la forma en que lo ves. Si lo ves de esa forma, eso no existe. Eso no está ahí. La forma en que yo lo veo como real, no está ahí, no existe. La forma en la que vemos Kopan, la forma en la que Kopan se nos aparece, como un Kopan real no está ahí. Y así el resto de las actividades. Cuando vamos a comprar, el dinero, el coche, las tiendas, el supermercado, todo

⁸ ལྷ་ཤེའི་རྒྱུ་ཆེན་རིགས་པའི་རྒྱ་མཚོ། *El gran comentario sobre "La sabiduría fundamental" de Nagarjuna*, de Lama Tsongkhapa

eso, o lo que compramos, todo eso no está ahí. Lo que está ahí es lo que existe en mero nombre, existe en mero nombre todo. Es increíblemente sutil.

Hagas lo que hagas debería convertirse en una meditación en vacuidad

1. Medita en que todo es una alucinación

Lo que necesitamos es familiarizarnos con la meditación de ver todo como vacío. Contemplar todo, el yo, la acción, el objeto, todo lo que hacemos contemplarlo como si fuera una alucinación. No como algo que exista, no, sino como algo que no está ahí, como una alucinación. Entonces nuestra mente tiene que familiarizarse con eso, ya que este oscurecimiento tan denso, tan grueso, tan oscuro, como esa oscuridad tan nublada que no hay nada de luz, tan denso, nuestra mente está así habituada con la ignorancia desde renacimientos sin principio. Completamente alucinada, aferrándonos a esto.

Incluso aunque uno sea experto en las enseñanzas, en el debate en estos grandes monasterios y eres famoso por tu habilidad, pero si no tienes la experiencia, si no está la realización, tu mente sigue habituada a la ignorancia y entonces las acciones las realizas con esa ignorancia. Tu mente vive con eso y nunca generas esa sabiduría que realiza la vacuidad. Nunca vives con ello, no está ahí. Por lo tanto, necesitamos habituarnos, familiarizarnos. Incluso cuando vas al baño, cuando estás comiendo o cualquier acción que estás realizando tienes que familiarizarte, no simplemente decir “Estoy meditando en vacuidad, estoy meditando en vacuidad”, te sientas en el cojín y “estoy meditando en vacuidad”, es como que te coses el cojín de meditación al cuerpo, la piel y te estás ahí meditando en vacuidad. O como si tu cojín de meditación fuera un sello, o una pegatina. Como cuando pegas los sellos y los cierras, o como cera que sella un sobre, por ejemplo. Esa cera que la fundes con el calor y lo pones ahí, pues Rimpoché pone eso como ejemplo.

Pegarte el cojín de meditación a tu cuerpo, sellarlo de esa forma. Tienes que meditar así, como sellándolo a tu piel. Cualquier cosa que tú hagas, comer, comprar, jugar al fútbol. Cualquier cosa que estés haciendo, ver la televisión, cualquier cosa que hagas tiene que ser meditación. Eso es lo que yo estoy enfatizando. Cualquier cosa que hagas, no importa lo que hagas, vas a la gompa, meditar, no solamente pensar que estás meditando en la gompa y en los otros sitios no meditas. No tiene que ser así. Es decir, tienes que sellar tus actividades con la meditación. No pensar que sólo meditas en la gompa y cuando vas al baño ya no tienes que meditar.

Uno de nuestros secretarios me escribió diciendo que cuando hace la meditación en vacuidad en mis enseñanzas, en la cama bien pero luego cuando va a la oficina a trabajar se le olvida. Todo se le olvida cuando ya está trabajando y vuelve de nuevo a las actividades mundanas, a los ocho dharmas mundanos, al pensamiento egocéntrico con la ignorancia que se aferra al yo como real. Que eso como que le vuelve cuando está haciendo sus actividades. En su meditación funciona, pero cuando va a la oficina ya no continúa esa meditación en la vacuidad.

Entonces, de lo que se trata es de que cualquier actividad que hagamos tiene que ser meditación. Ese es mi principal énfasis. Cualquier cosa que hagas tiene que ser meditación.

Contemplar todo como una alucinación, contemplar todo como un sueño, como la continuidad del sueño que tuviste por la noche, "Esto es un sueño". Estas escuchando las enseñanzas, yo os estoy dando las enseñanzas y es como la continuidad del sueño que tuvimos anoche. Nada es real. Y de esta forma, no surgirá un fuerte apego, enfado. Cuanto más consciente seas de que es una alucinación, todos esos engaños de apego, enfado, todo eso parará, serás capaz de controlarlo, no hay razón para que surjan. Debe ser así. Ese es mi principal énfasis. Necesitamos habituarnos de esa forma positiva en la vacuidad. Esa es una de las formas. Y otro método es contemplar todo como meramente nominado.

2. Medita en todo como simplemente etiquetado

Por ejemplo, durante una semana, un mes, meramente nominado. El yo es meramente nominado. El yo que realiza la acción. Comer es meramente nominado. Todo lo que hacemos, caminar, un yo que está meramente caminando por un camino meramente nominado. Cualquier acción que hagamos medita en vacuidad, en el surgir dependiente.

3. Medita en todo como vacío de existencia verdadera

Otro método es el de contemplar todo como vacío de existencia verdadera. Un yo verdaderamente existente que no está ahí. Un caminar, un comer real, un debatir real que no está ahí. Una comida real, una tienda real, lo que tú estás comprando no está ahí, está vacío, no existe en absoluto. *Mig päi tä so gang yin kün zhig pa*, a lo que tu mente se aferra, en lo que se centra tu mente, se va.

Estos tres métodos. Cada día puedes hacer uno, ya sea durante una semana o un mes. O vas practicando diferentes métodos. Esa es la idea y eso es lo más importante que necesitas, habituarte. Una familiarización positiva con estos métodos. Eso es lo más importante, este tema de la vacuidad, cuanto más aprendas, cientos de páginas que puedas explicar, aunque las puedas explicar, *bla, bla, bla*, o debatir, o conocer un poco, pero esa meditación diaria es lo más importante.

Lo vamos a dejar aquí.

Ese es el antídoto al apego, al enfado, al orgullo.

Porque la ignorancia impregna todos los engaños, al destruir la ignorancia destruyes todos los engaños

Aryadeva en los *Cuatrocientos versos* (v. 135) dijo:

ལུས་ལ་ལུས་དབང་ཇི་བཞིན་སྤྱ།
གཏི་སྤྱག་གུན་ལ་གནས་གྱུར་ཏེ།

LÜ LA LÜ WANG JI ZHIN DU
TI MUG KÜN LA NÄ GYUR TE

**Así como el sentido del tacto impregna todo el cuerpo,
la ignorancia mora en todos los engaños.**

Así como el sentido del tacto impregna todo el cuerpo, la ignorancia mora en todos los engaños. ¿lü gi wang po?

Ven. Gache: el poder de los sentidos del cuerpo o el poder de los sentidos físicos.

Rimpoché: ¿estás seguro? Ha-ha.

Ven. Gache: poder de los sentidos táctiles.

Rimpoché: he oído algo así, "táctil". *Lü la lü wang*, "Donde el sentido físico mora", donde el sentido mora, el sentido del ojo mora, ¿*mig gi wang po* ?

Ven. Gache: el poder del sentido del ojo.

Rimpoché: así es como se traduce. ¿Qué significa "táctil"?

Ven. Gache: sentido del tacto.

Rimpoché: por el sentido del tacto, *lü wang*. Así como la base del sentido del tacto del cuerpo, las bases del sentido del tacto moran en todo el cuerpo, el sentido visual de la vista, donde el sentido de la vista mora es *wang po*. *Wang po* sólo funciona, tiene el poder, esa cosa física su única función es simplemente ver, pero no oír. Es decir, la función del sentido de la vista es ver, pero no oír. Por ejemplo, el sentido del olfato es oler pero no ver. Esos son los poderes que tienen. *Wang po* es la base, y el sentido de la vista mora en esa base. El sentido de la vista solo tiene esa capacidad de ver, pero sin embargo el cuerpo está todo impregnado de ese sentido táctil. Es como la base del sentido del tacto. El cuerpo es como la base del sentido del tacto que lo impregna todo.

De la misma forma la ignorancia cubre todos los engaños. La ignorancia es la base de toooooooooos los engaños.

དེ་ཕྱིར་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །
གཏི་མུག་བཙོམ་པས་བཙོམ་པར་འགྱུར། །

DE CHHIR NYON MONG THAM CCÄ KYANG
TI MUG CHOM PÄ CHOM PAR GYUR
**Por lo tanto, si destruyes la ignorancia,
todos los engaños se destruyen.**

Si destruyes la ignorancia, todos los engaños se destruyen. Esto es lo que Aryadeva, Phagpa Lha, dijo en *Cuatrocientos versos*.

Para generar 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.

Para los enfermos

SEM CHÄN NÄ PA JI NYE PA

Que todos los enfermos

NYUR DU NÄ LÄ THAR GYUR CHIG

se liberen rápidamente de sus dolencias.

DRO WÄI NÄ NI MA LÜ PA

Que ninguna de las enfermedades

TAG TU JUNG WA ME PAR SHOG

que hay en el mundo vuelva a producirse.

Dedicación para los que han muerto

En particular por aquellos que han muerto debido al virus. Que nunca jamás renazcan en los reinos inferiores. Que los que están enfermos puedan tener un buen renacimiento. Que puedan purificar todos sus sufrimientos de daños de espíritus, sus karmas negativos y que todos sus deseos se realicen inmediatamente por el sagrado Dharma.

Que aquellos que hayan muerto, especialmente debido al virus que nunca renazcan en los reinos inferiores. Que puedan renacer en tierras puras donde puedan lograr la iluminación o pueden obtener un perfecto renacimiento humano, encontrar las enseñanzas Mahayana, maestros Mahayana perfectamente cualificados que revelan el camino inequívoco a la iluminación y contemplándolos como al Buda puedan lograr rápidamente la iluminación.

Para encontrar un gurú perfecto en todas las vidas

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.

Perdonad, al haber dicho todo esto no estoy queriendo decir que yo esté meditando en vacuidad, no, en absoluto. No penséis eso. Sino que estos son mis consejos. Son lo que realmente creo que tenéis que enfatizar porque, si no, toda nuestra vida estamos aprendiendo palabras, palabras, sobre todo vacuidad, pero no practicamos. Entonces seguimos igual, con los mismos problemas. Tenemos que verlo como os he dicho al principio, no realizamos nada, aprendemos mucho, esto y aquello pero debemos practicar. Ese es mi consejo. Con esto no quiero decir que yo haya realizado nada. No, no, en absoluto. Yo solo soy un Mickey Mouse, o ese animal que va tan lento. Soy de esa familia.

Dedicación para cumplir con todos los deseos y expectativas de los seres

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

Dedicación Tonglen

DRO WÄI DUG NGÄL GANG CHI RUNG
Que cualquier sufrimiento que los seres transmigrantes experimenten,
DE KÜN DAG LA MIN GYUR CHIG
madure en mí,
DAG GI DE GE CHI SAG PA
que cualquier felicidad y virtud que yo haya podido acumular,
DE KÜN ZHÄN LA MIN GYUR CHIG
maduren en los seres.

Sellar los méritos con la vacuidad

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, por los innumerables budas y por los innumerables seres, que están completamente vacíos de existir por su propio lado, pueda yo, que estoy completamente vacío de existir por mi propio lado, lograr el estado de la iluminación completa, que está completamente vacía de existir por su propio lado y conducir a todos los seres, que están completamente vacíos de existir por su propio lado, a ese estado, que está completamente vacío de existir por su propio lado, por mi mismo solo, que estoy completamente vacío de existir por mi propio lado.

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

JAM PÄL PA WÖ JI TAR KHYEN PA DANG
Así como el valeroso Manjushri y Samantabhadra

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

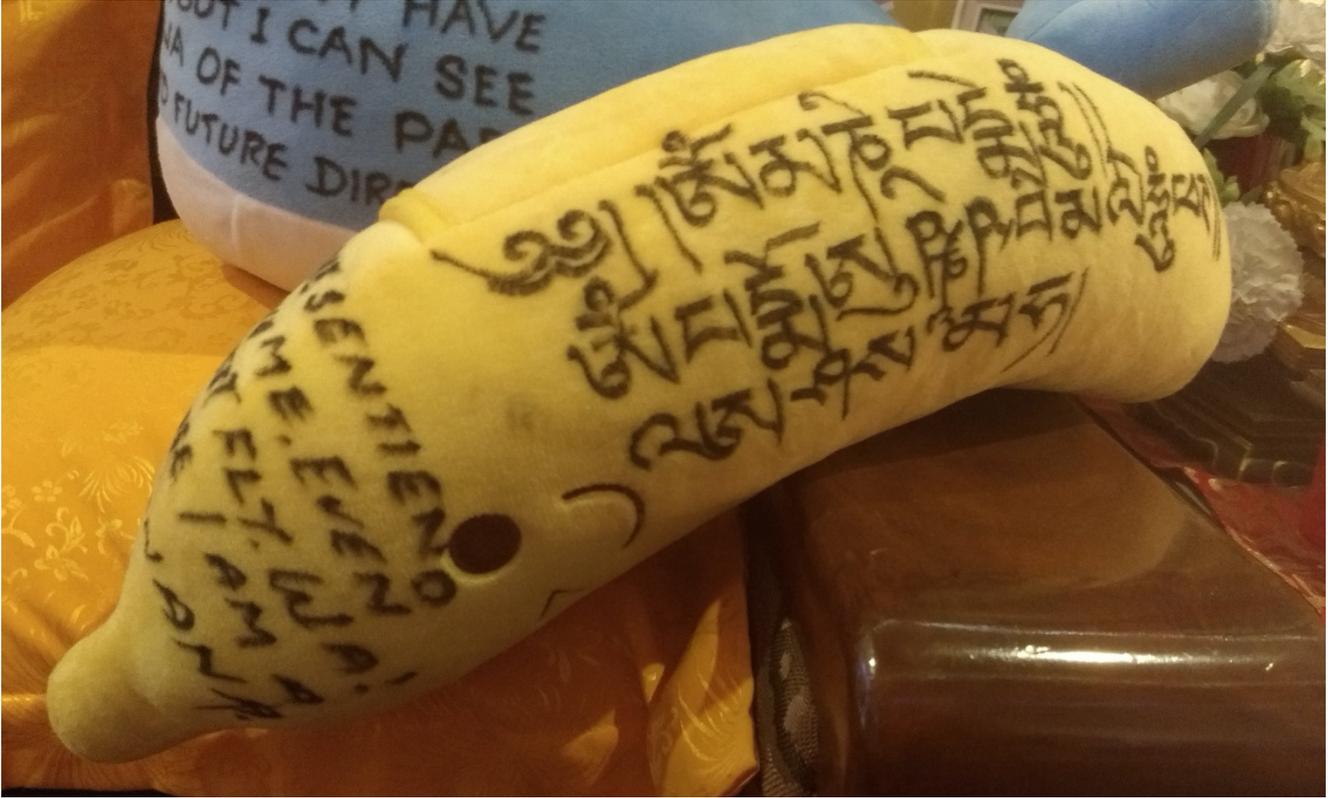
DÜ SUM SHEG PÄI GYÄL WA THAM CHÄ KYI
Dedico todas estas raíces de virtud
NGO WA GANG LA CHHOG TU NGAG PA DE
con la dedicación alabada como la mejor
DAG GI GE WÄI TSA WA DI KÜN KYANG
por los victoriosos así idos de los tres tiempos,
ZANG PO CHÖ CHHIR RAB TU NGO WAR GYI
para poder realizar buenas acciones.

Para la larga vida de su santidad el Dalai Lama

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!



Rimpoché sostiene el plátano de juguete y lee el mensaje escrito en el. Dice, “Todos los seres sintientes me aman, hasta la mosca más pequeña, wa! Porque yo soy un plátano”. “Porque yo soy un plátano”.

Ok, gracias.

(Los mantras escritos en el plátano son:

OM MANI PADME HUM

OM PADMA USHMISHA VIMALE HUM PHAT

A A SHA SA MA HA)