

Cucharadas de lo esencial

*Impulso para practicar
mediante el recuerdo de la transitoriedad*

Kyabje Pabongkha Rimpoché

Extraído.de:

Título original: Heart Advice for Retreat

Publicado originalmente por: FPMT Education Publications, FPMT Inc.

© FPMT Inc., 2004, 2007

1ª edición: Febrero de 2014

Traducido del inglés por el Servicio de Traducción de la FPMT

© De la traducción al español: Servicio de Traducción de la FPMT (CPTM), 2013

Diseño de la cubierta de Hans Burghardt

Fotografía de la cubierta © Marina Bruçet

ISBN: 978-84-942061-2-2

Depósito Legal: M-783-2014

De la edición en español:

© Ediciones Mahayana

C. Santa Engracia 70, 3ª dcha.

28010, Madrid (España)

www.edicionesmahayana.es

Impreso por Publicaciones Digitales S.A. (Publidisa), Sevilla (España)

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de cualquier parte de este libro mediante medios electrónicos o mecánicos, incluido el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema o tecnología de grabación y recuperación de información conocido o desarrollado en el futuro, sin permiso previo y por escrito del editor o del propietario del copyright.

Cucharadas de lo esencial

*Impulso para practicar mediante el
recuerdo de la transitoriedad*

Kyabje Pabongkha Rimpoché

¡Ah, qué pesar!

Lama bondadoso, compadécete de mí,
de mi comportamiento y de cómo me he engañado toda la
vida.

Por favor, cuida de mí con compasión.

Guarda en lo más hondo de tu corazón
el consejo esencial contenido en esta oración.

No te distraigas ni te descuides.

Reflexiona acerca de la vida desde la gota esencial de tu co-
razón.

En esta existencia cíclica sin principio, y todavía sin final,
a pesar de haber experimentado incontables ciclos de rena-
cimientos

—con sus variantes posibles de felicidad y dolor—,
no has obtenido de ellos el más mínimo beneficio.

Y si bien has disfrutado de una libertad y fortuna difíciles de
encontrar,

siempre, hasta este momento, los diferentes renacimientos
han llegado a su fin y los desaprovechaste,
han sido vacíos y carentes de significado.
Pero ahora, si en algo te aprecias,
ha llegado el momento de practicar la esencia de la felicidad
futura, las acciones virtuosas.

Te parecerá que eres capaz, hábil e inteligente, pero no eres
más que un necio
si sigues aferrándote al juego infantil de las apariencias de
esta vida.
De repente, te sentirás abrumado por el temible Señor de la
Muerte
y sin ninguna esperanza; no habrá nada que puedas hacer.
¡Esto te va a suceder a ti!

Como sueles pensar «todavía no voy a morir, aún no ha lle-
gado mi momento»,
mientras distraídamente te enfrascas en las inacabables acti-
vidades de esta vida,
aparecerá de improviso el temible Señor de la Muerte
anunciando que viene a buscarte.
¡Esto te va a suceder a ti!

Aunque hayas hecho planes para el día siguiente,
de repente tendrás que marchar.
¡Esto te va a suceder a ti!

Y sin posibilidad de elección, dejarás tal como queden
tu trabajo, comida y bebida, y partirás.
¡Esto te va a suceder a ti!

No existe ningún otro día, solo hoy, para extender las sábanas y quedarte dormido;
sobre tu última cama te desplomarás como un árbol viejo
y los demás, incapaces de moverte con sus delicadas manos,
te tironearán de la ropa y de la sábana.
¡Esto te va a suceder a ti!

Aunque te vistas por última vez,
no tendrás la libertad de usar esa ropa más que hoy,
y cuando el cuerpo se ponga rígido como la tierra o una piedra
contemplarás por vez primera tu propio cadáver.
¡Esto te va a suceder a ti!

Aunque te esfuerces en pronunciar unas últimas palabras,
el testamento o expresiones de pesar,
lamentablemente tu lengua estará seca y serás incapaz de
emitirlas con claridad.
Una abrumadora tristeza te asaltará.
¡Esto te va a suceder a ti!

Aunque te depositen en los labios un último bocado
hecho con sustancias bendecidas y reliquias
disueltas en un poco de agua,
serás incapaz de tragar ni una sola gota,
el líquido rebosará de la boca del cadáver.
¡Esto te va a suceder a ti!

Pese a estar rodeado de familiares y amigos íntimos,
y por más afligidos que se sientan al tener que despegarse de ti,
mientras lloran y se aferran,
justo en ese momento, os tendréis que separar para siempre.
¡Esto te va a suceder a ti!

Aunque experimentes alucinaciones horribles como olas
turbulentas
y te encuentres vencido por un dolor insoportable,
en ese estado lamentable, no hay nada que puedas hacer;
las apariencias de esta vida se desvanecerán como una pue-
ta de sol.
¡Esto te va a suceder a ti!

Aunque con compasión tu lama y amigos vajra
te susurren al oído para que surja en ti un pensamiento vir-
tuoso,
y a pesar de que lo hagan imbuidos de amor,
no habrá esperanza; es inconcebible.
¡Esto te va a suceder a ti!

Emitiendo un sonido crepitante, «sor...sor...», [en el mo-
mento de morir]
el movimiento de la respiración se va acelerando,
hasta estallar como la cuerda de un violín.
Y el final de tu vida llegará a su conclusión.
¡Esto te va a suceder a ti!

Llegará el momento en que tu querido y tristemente acabado
cuerpo,
repugnante y podrido, se denominará cadáver.
Y llegará el momento en que este cuerpo, que no soporta el
más mínimo pliegue en las sábanas,
permanecerá tendido sobre la tierra árida.
¡Esto te va a suceder a ti!

Llegará el momento en que tu cuerpo, que no soporta ni la
más diminuta espina,

se verá descuartizado en pedazos y la carne se desgarrará del hueso.

Y llegará el momento en que a tu cuerpo, que no soporta ni pulgas ni piojos,
lo devorarán pájaros y perros hasta que no quede nada.
¡Esto te va a suceder a ti!

Aunque te vistas con las ropas más delicadas,
llegará el momento en que depositarán tu cuerpo en el lugar de la incineración,
y este cuerpo, que ni siquiera soporta el ascua de una barrita de incienso,
arderá en una pira abrasadora.
¡Esto te va a suceder a ti!

Llegará el momento en que la carne y los huesos se quemarán en el crepitante fuego
y acabarán reducidos a un montón de cenizas.
O tu cuerpo, que no tolera vestimentas pesadas,
quedará encajado en un agujero en la tierra.
¡Esto te va a suceder a ti!

Llegará el momento en que se diga: «el difunto»
antes de tu dulce nombre.
¡Esto te va a suceder a ti!
Y la sala se llenará del sonido de los sollozos
de los seres queridos, compañeros y amigos.
¡Esto te va a suceder a ti!

Llegará el momento en que tus ropas, sombreros y pertenencias se repartirán
y no quedará nada ni en las cuatro direcciones ni en ningún rincón,

y llegará el momento en que solo y completamente desesperado,
harás la travesía hacia el estado intermedio.
¡Esto te va a suceder a ti!

Surgirán los cuatro enemigos terribles, descendiendo sobre ti.
La apariencia de estar atrapado bajo una montaña de roca y escombros
y enterrado bajo una furiosa avalancha de tierra. ¿Qué hacer?

La apariencia de estar abandonado a la deriva en la superficie del inmenso océano
y ser arrastrado por un impetuoso oleaje. ¿Qué hacer?

La experiencia de que las orejas y el corazón revienten
por los sonidos chisporroteantes y crepitantes de la hoguera abrasadora. ¿Qué hacer?

La espantosa experiencia de verse envuelto y barrido
por los oscuros torbellinos de viento del final de un eón.
¿Qué hacer?

Cuando te arrastren los poderosos vientos rojos del karma
y te engulla una oscuridad terrorífica, ¿qué hacer?

Cuando los mensajeros de Yama te aten
y te arrastren, y tu desesperación sea total, ¿qué hacer?

Cuando te torturen de todas las formas posibles
los agentes kármicos con cabeza de buey y escorpión, ¿qué hacer?

Cuando te encuentres delante del rey Yama, el Señor de la Muerte,
que calcule los blancos y los negros —las acciones virtuosas y no virtuosas—, ¿qué hacer?

Cuando Yama ponga al descubierto la mentira de haber pasado tu vida humana con apego, odio y engaño, ¿qué hacer?

Cuando en el tribunal de Yama imponga el castigo que es la maduración de tus acciones negativas, ¿qué hacer?

Cuando tu cuerpo desnudo yazca encima del hierro al rojo vivo en los fuegos del infierno, ¿qué hacer?

Cuando una lluvia de armas descuartice tu cuerpo y debas experimentarlo sin morir, ¿qué hacer?

Cuando te cuezan con hierro fundido hasta que la carne se despedace y los huesos se desintegren y debas experimentarlo sin morir, ¿qué hacer?

Cuando tu cuerpo y el fuego ardan indisolublemente y debas experimentarlo sin morir, ¿qué hacer?

Cuando un aire helado desgarre tu cuerpo y lo quiebre en cientos de miles de pedazos, ¿qué hacer?

Cuando caigas en el penoso estado de un espíritu hambriento y sediento y tengas que padecer hambre durante años, ¿qué hacer?

Cuando te hayas convertido en uno de esos desafortunados
y estúpidos animales
que se devoran vivos entre sí, ¿qué hacer?

Cuando los sufrimientos insoportables de los reinos infernales
te sucedan a ti, ¿qué hacer?

Ahora, ¡no te distraigas! [con los sonidos de la prisa:] «la...
ur...la...ur...»,
es el momento de poner toda tu voluntad.

No solo es el momento, sino que es casi demasiado tarde.
¡Ahora mismo! ¡Ahora mismo! «la...ur...la...ur...» ¡[dedí-
cate] con gran empeño!

Precepto sagrado del lama, padre bondadoso;
esencia de las escrituras de gran autoridad del Victorioso Lo-
sang;
práctica del camino puro de los sutras y tantras completos;
es el momento de otorgar experiencia real a tu continuo
mental.

¿Quién es más rápido: Yama, el Señor de la Muerte,
o tú, en la práctica de lograr la esencia de tu sueño eterno
—tu bienestar y el de los demás— tanto como puedas cada
día?

Unificando las tres puertas [de tu cuerpo, palabra y mente],
concentra todo el esfuerzo en la práctica.

Cuidado de los textos de dharma



En el budismo se considera que los libros de dharma, por el hecho de contener las enseñanzas de Buda, tienen el poder de proteger contra un renacimiento inferior y de señalar el camino de la liberación. Por tanto, deben ser tratados con respeto, manteniéndolos apartados del suelo y de lugares donde la gente se sienta o por donde camina, y no se debe caminar sobre ellos. Deben cubrirse o protegerse cuando sean transportados y deben guardarse en un lugar alto y limpio, separados de otros materiales mundanos. No se deben colocar otros objetos sobre los libros y materiales de dharma. Se considera que es una forma inadecuada y un karma negativo mojar los dedos para pasar las páginas. Si es necesario deshacerse de materiales escritos de dharma, deben quemarse en vez de arrojarse a la basura. Cuando se queman textos de dharma, se nos ha enseñado que primero se recite una oración o un mantra, como OM AH HUM. Después, se visualiza que las letras de los textos (que se van a quemar) se absorben en la AH y que la AH se absorbe en uno mismo, transmitiendo su sabiduría a nuestro continuo mental. Después, mientras se sigue recitando OM AH HUM, se pueden quemar los libros.

En particular, Lama Zopa Rimpoché recomienda que no se quemen las fotos o imágenes de los seres sagrados, deidades o cualquier otro objeto sagrado, sino que se coloquen con respeto en una estupa, un árbol u otro lugar limpio y elevado. Si es posible, en una estructura pequeña, como una casita para pájaros, sellada posteriormente. De esa manera, la imagen sagrada no terminará en el suelo.

Fundación para la preservación de la tradición mahayana



La Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT en inglés) es una organización dinámica de ámbito mundial dedicada a la educación y el servicio público. Creada por Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché, la FPMT entra en contacto con la vida de seres de todo el mundo. A principios de los 70, unos jóvenes occidentales, inspirados por la profundidad del método budista, y por su posibilidad de ser llevado a la práctica, entraron en contacto con estos lamas en Nepal, y así nació la organización. Ahora, con más de 150 centros de Dharma, proyectos, servicios sociales y editoriales en treinta y tres países, seguimos llevando ese mensaje iluminado de compasión, sabiduría y paz por doquier.

Le invitamos a que se una a nosotros en nuestro esfuerzo por desarrollar la compasión en todo el mundo. Visite nuestra página web (www.fpmt.org), donde podrá encontrar su centro más cercano, un programa de estudios adaptado a sus necesidades, textos para la práctica, materiales de meditación, arte sagrado, y enseñanzas en línea. Ofrecemos una serie de beneficios para los socios, como la revista Mandala y descuentos en la tienda de la fundación en línea (Foundation Store). También puede ver algunos de los vastos proyectos que Lama Zopa Rimpoché ha desarrollado para preservar la tradición mahayana y ayudar a acabar con el sufrimiento en nuestro mundo. Por último, no dude en contactar con nosotros si podemos serle de ayuda (coordinacion@fpmt-hispana.org).

FPMT: www.fpmt.org

CPTM: www.fpmt-hispana.org