

Vivir el camino

Lecturas requeridas



Módulo 1: La motivación para vivir

Enseñanzas extraídas del retiro *Una luz en el camino*, dirigido por
Kyabje Lama Zopa Rimpoché, en el Centro Kadampa,
Carolina del Norte, EE.UU.
8-21 de septiembre de 2009.

Traducción basada en la transcripción simultánea efectuada en inglés por
V. Joan Nicell. Traducido al español por Montse Llobet para el Servicio de
Traducción de la FPMT Hispana, 2011.

Estas enseñanzas van dirigidas a los estudiantes del programa *Vivir el camino*.



© FPMT Inc.

Índice



La meditación auténtica es el lam rim	5
Sin duda, podría morir hoy	12
Alcanzar los tres grandes significados	18
¡Sacúdete la pereza de encima!	21
Abandona la sensación de pérdida	28
Apéndice: Esto te va a suceder a ti	33

La meditación auténtica es el lam rim

El renacimiento humano precioso

Si la comparamos con la vida de muchas otras personas, la nuestra es muy afortunada: hemos recibido la esencia de las 84.000 enseñanzas de Buda, organizadas en el lam rim, las preciosas enseñanzas del camino al despertar, e incluso algunos de nosotros las hemos recibido varias veces de su santidad el Dalái Lama, que es la personificación de Chenresig, el Buda de la compasión, que se ha manifestado en forma humana con el aspecto de monje para guiarnos. Tener esta experiencia en la vida es algo tan maravilloso y único que es difícil de expresar.

Asimismo, hemos conocido a grandes maestros, y también a muchos amigos virtuosos altamente cualificados, que preservan el dharma en su totalidad, es decir, el vehículo inferior, las enseñanzas del dharma Mahayana [del sutra] y las enseñanzas del tantra Mahayana. Muchos de los antiguos estudiantes también hemos tenido la inmensa fortuna de haber conocido y recibido enseñanzas e iniciaciones de lama Yeshe, cuyo nombre sagrado es muy difícil de expresar, y quien fue más amable que todos los budas de los tres tiempos; del pasado, del presente y del futuro. Encontrar a un amigo virtuoso cualificado que nos guíe en el camino hacia el despertar y nos muestre el camino completo con su experiencia es una experiencia única.

La muerte nos puede sobrevenir en cualquier momento

Pero esta increíble oportunidad no dura mucho, es como un relámpago en la oscuridad o en la niebla que por un momento nos permite verlo todo claramente, pero después la imagen se desvanece. La vida no es larga y además no sabemos cuando vamos a morir, no podemos tener una absoluta certeza de cuál será el momento de la muerte.

Se pueden dar muchas condiciones para morir, como los 400 tipos de enfermedades, las 360 posesiones de los espíritus o los 1080 obstaculizadores, y además hoy en día hay muchas enfermedades que antes no existían, de las que nunca habíamos oído hablar, como por ejemplo la gripe porcina, y también está el cáncer. Hemos oído en muchas ocasiones que a alguien conocido le han diagnosticado una enfermedad grave, y sin embargo no pensamos que cualquier día nos la pueden diagnosticar a nosotros. Puede suceder que un día, de repente, alguien hable de nosotros en esos términos, que alguien pronuncie nuestro nombre asociado a un cáncer o a una enfermedad grave, y es que no podemos saber si nos va a tocar. Así es como le sucede a mucha gente en el mundo; y algunos estudiantes de dharma que conocíamos ya han muerto. Así es la vida, esta es la situación en la que nos encontramos. Y hay muchas otras enfermedades, no sólo el cáncer. Yo mismo he sido amigo de la diabetes, aunque debo decir que otras, más que amigo, he sido su enemigo: unas veces amigo y otras enemigo, así es. En relación a las enfermedades, nunca podemos prever lo que nos va a tocar experimentar.

Lo que está claro es que no podemos vivir con el concepto de permanencia, con la idea de que vamos a vivir para siempre, a menos que hayamos tomado alguna droga y la mente esté alucinada. No podemos vivir con este concepto porque no nos queda mucho tiempo, y es que en general, en estos tiempos degenerados la vida es muy corta, y muchas de las condiciones para vivir se han convertido en condiciones para morir. Por ejemplo, algunos medicamentos tienen tantos efectos secundarios que se pueden convertir en una condición para morir aunque se suponga que los tomamos para vivir; también

se da el caso de que mucha gente muere al derrumbarse sus casas, que supuestamente son su refugio; e incluso la comida, condición indispensable para vivir, puede ser la causa de que muramos.

La vida en Buxa: el aprendizaje de monjes y grandes maestros

La primera monja budista occidental que recibió la ordenación en el linaje tibetano se llamaba Hermana Vajra; a mí me la presentó una vieja amiga, Freda Bedi, que era discípula del anterior Karmapa, quien la reconoció como Dorje Pádmo, de modo que cuando Freda viajaba a Sikkim ocupaba el trono que tenían reservado para los grandes lamas.

Viví en Buxa durante ocho años, donde Freda fundó una escuela para jóvenes lamas, en la que recibí algunas enseñanzas de filosofía y donde además tuve la oportunidad de escuchar algunos de los grandes textos y debatir sobre ellos. Fue allí dónde la conocí, aunque en un principio, se había ido a Sri Lanka con los theravadin. Tenía un hijo y una hija que estudiaron en la misma universidad que Jawaharlal Nehru, y el mismo Nehru le encomendó el cuidado de los monjes más jóvenes en Mussoorie, un lugar con un calor increíble donde habían llegado ya los monjes. Así fue como conectó con el budismo tibetano. En la época británica Buxa era un campo de concentración, donde también estuvieron encarcelados el erudito Jawaharlal Nehru y Mahatma Gandhi. Se trataba de un viejo edificio de tres plantas, lleno de cables, en el que vivían varios monjes de los monasterios de Ganden, Sera Je y Sera Me, y al lado del cual vivían algunas monjas. Se trataba de un bloque muy alto con dos entradas principales y rodeado por un cercado de alambrada. Además, había un lugar donde se reunían los monjes y los lamas de Sera Je y Sera Me para hacer pujas, que realizaban sentados en las camas. El lugar estaba lleno de espíritus, puesto que allí habían sido asesinadas muchas personas, pero con el tiempo se pacificó. Afuera había un patio en el que se alineaban más camas, y a continuación había otra alambrada.

Más arriba vivía Gueshe Rabten Rimpoché, del cual recibí los temas básicos de debate, *Dura*. Por aquel entonces comencé a estudiar, y recuerdo que llevaba los hábitos (un *shamtab*) de un monje muy alto y muy viejo, que era de lana de muy buena calidad, pero como era muy largo para mí, lo llevaba doblado y enrollado, de modo que me hacía gordito. Una vez entré en la habitación de Gueshe Rabten con alguien que le llevaba un termo de té (no sé si también llevábamos pan o sólo té), y el mero hecho de que Gueshe Rabten ostentara el título de «lama encarnado» me incitó a acercarme hasta su cama. Lama Yeshe estaba sentado allí junto con otro monje que tenía una gran devoción por Gueshe Rabten, y se encontraban rodeados de textos. Entonces lama Yeshe me levantó y me sentó en la cama de Gueshe Rabten.

Normalmente hacía un calor tremendo, insalubre. Los monjes que venían del Tíbet se pusieron enfermos porque no comían como los indios, sino como los tibetanos. En Dharamsala, incluso en los periódicos se advertía de la necesidad de seguir el mismo tipo de alimentación que las personas del lugar para no enfermar, y muchos habrían sobrevivido si lo hubieran hecho. Está por ejemplo el caso de un grupo de monjes originarios de Dreu Gompa, un lugar muy frío del Tíbet, vivían en Madrás pero mantenían la costumbre de comer carne cruda. Sin embargo, como en Madrás hacía mucho calor se enfermaron a causa de la alimentación y tuvieron diarrea durante tres meses.

Muchos de los maestros destacados que hoy en día están educando a los monjes de Sera, Ganden y Drepung, se convirtieron en grandes maestros en Buxa, aunque había pocos de las tradiciones Sakya, Kagyu y Nygma. Algunos de ellos ya han muerto. Muchos estudiaron en Buxa por un periodo de hasta diez años después de escapar del Tíbet, pero a otros los mandaron a construir carreteras o a hacer trabajos parecidos a Dalhousie, India. De todos ellos, unos 1500 pudieron ir a Buxa, y allí pudieron cursar estudios increíbles, como los cinco grandes textos: el *Abhisamayalamkara*, el *Madhyamakavatara*, el

Pramanavartika, el *Vinaya* y el *Abhidharmakosha*. Los monjes más jóvenes incluso debatían hasta pasada la medianoche. Y es que en Tíbet, en cada escuela (o *tratsang*), como Sera Je y Sera Me, se aprenden temas de debate y se memorizan textos raíces y comentarios de los sabios indios y de los grandes lamas tibetanos, como lama Tsong Khapa.

Aquí, en el Centro Kadampa de Carolina del Norte, reside Gueshe Gelek, cuyo maestro, Uma Jugpa, que significa «La entrada a la visión Madhyamaka», era un ex abad de la escuela tántrica de Gyume. Por la mañana temprano memorizaba los textos, después iba a las enseñanzas, a continuación a clases de debate y finalmente hacía oraciones de purificación y acumulación de mérito para todas aquellas personas que habían muerto o estaban enfermas y que habían solicitado plegarias a los monjes. Más tarde, tenían sesión de debate de dos en dos, y a continuación, los más mayores enseñaban, los jóvenes atendían las enseñanzas, y luego cenaban. Después de cenar salían al patio a debatir otra vez.

Durante la semana, había determinados días en los que monjes y maestros de las cuatro tradiciones se juntaban para hacer una puja juntos y debatir entre las distintas tradiciones. Así pues, los monjes de Sera, Ganden y Drepung también debatían juntos. En primer lugar había clases, después oraciones y finalmente debate.

Ganden Shartse y Jantse tenían un lugar en concreto para debatir y rezar, Loseling tenía su propio lugar y Sera también, aunque de vez en cuando se reunían para estudiar y rezar juntos. El maestro de Gueshe Gelek, que era el abad de la escuela tántrica inferior, solía salir por la noche a tomar un te negro, y lo hacía justo afuera de la ventana que había detrás de mi cama. Se sentaba y recitaba, cantando, cientos de páginas. También memorizaba, algo que a veces hacía hasta las tres de la madrugada. Recitaba especialmente *Los significados interpretativos y definitivos* y *La esencia de una buena explicación*, las enseñanzas de lama Tsong Khapa que presentan los diferentes puntos de vista sobre la vacuidad según las cuatro escuelas y, en especial, el punto de vista *Prasangika Madhyamaka*. Así pues, en muchas ocasiones y durante varias horas, salía a memorizar y recitar cientos de páginas. Después se acostaba durante dos o tres horas y a primera hora de la mañana se ponía a memorizar los textos de nuevo. Este es sólo un ejemplo de cómo estos maestros dedicaban su vida al estudio del dharma, y nos da una idea del resto. Lo que hacían es increíble.

En el Tíbet no se aprendía a escribir, ni tampoco gramática o poesía, puesto que el aprendizaje de estas disciplinas se consideraba algo mundano. Sucedió a veces que abades del Tíbet que eran extremadamente eruditos, grandes meditadores y muy famosos, cuando llegaban a Buxa y tenían que firmar con su nombre en la oficina india —cuyo director era un Sikh Punjabi de aspecto glorioso, con barba y bigote— tenían que hacerlo con sus huellas dactilares. En Sera Je el abad era Gen Losang Wangchug, maestro destacado por su erudición y que ya era abad en Tíbet. Lo más increíble es que, cuando atendían a las enseñanzas en Tíbet, no podían escribir, y tampoco había grabadoras, con lo que se las arreglaban sólo con su mente. Hoy en día algo así es difícil de imaginar porque hay que tener en cuenta que a la dificultad del tema hay que añadirle las diferentes sutilezas que encontramos al ir profundizando en las diferentes visiones. Uma Jugpa, el maestro, educaba a un millar de monjes en Sera, muchos de los cuales, como Gueshe Gelek, se convirtieron allí en grandes maestros.

El lugar, rodeado de montañas, era extremadamente caluroso, y los domingos los monjes salían a disfrutar de los espacios verdes. Trabajaban y estudiaban mucho, y como resultado los maestros pudieron educar a miles de monjes que llegaron a desarrollar una comprensión profunda del dharma. Aunque hoy en día muchos de ellos se han formado en el sur de la India, sus maestros procedían de Buxa. Desde estos monasterios, el dharma se ha ido expandiendo al resto del mundo, especialmente a Occidente, y su luz ha continuado iluminando más y más gracias a maestros como Gueshe Gelek, entre otros. La FPMT es solamente un ejemplo de cómo podemos expandir esta luz del dharma a muchos países del mundo.

Sin embargo, mientras muchos monjes se convertían en grandes eruditos a pesar de las duras condiciones, lo único que hice yo fue perder el tiempo. No es que los demás me hicieran perder el tiempo, sino que fue mi mente la causa de que lo malgastara. En una ocasión empecé a memorizar un diccionario de inglés, como quien memoriza un texto, lo que, por descontado, no funcionó porque las palabras se me olvidaban y tenía que volver a empezar. Perdí mucho tiempo de este modo y mi inglés no mejoró, puesto que la gente no comprendía las palabras que usaba. El primer diccionario inglés-tibetano que hubo, de Kazi Dawa Samdup, de Sikkhim, estaba en muy mal estado, y si doblabas el papel, se rompía, motivo por el cual Lama Yeshe empezó a copiarlo de su propia mano y llegó a tener así un grueso volumen. Por aquel entonces, Freda Bedi inauguró una escuela en Dalhousie, a la cual me invitó a asistir. La primera vez que fui a Dalhousie tuve que permanecer en un hospital para enfermos de tuberculosis, al que me llevé un libro que me había dado el asistente de su santidad Ling Rimpoché y que le había pertenecido en su vida previa; era un diccionario inglés-hindi, y mientras daba paseos durante mi estancia en el hospital intenté aprender inglés. No obstante, el inglés que hablo ahora lo he aprendido de mis estudiantes, de los cuales Zina fue la primera que me enseñó. Recuerdo una vez que estaba hablando con ella y le dije que su santidad Song Rimpoché estaba haciendo una puja, pero como había aprendido la palabra «ritual», quise utilizarla. Sin embargo, como nunca había escuchado la pronunciación de dicha palabra, cuando dije «ritual», Zina no entendió nada de lo que le estaba diciendo y tuvimos que pedirle a alguien que aclarase la situación.

La historia de la Hermana Vajra. La muerte puede sobrevenir en cualquier momento.

La Hermana Vajra, la primera monja budista Occidental, vivía en Darjeeling. Como decía, la conocí gracias a Freda Bedi. Poco después de que yo contrajese la tuberculosis, Freda se encontró con una vieja amiga llamada Rachel Levy, de la sociedad budista de Londres, que después resultó ser mi benefactora, aunque por aquél entonces yo desconocía este hecho. Fue ella quien costeó mis medicinas cuando estuve enfermo, así como los alimentos, e incluso le encargó a la Hermana Vajra que me hiciese unos hábitos cuando llegué a Buxa. Al principio no sabía quién enviaba el dinero, lo supe sólo bastante más tarde. Ella me escribió la mayoría de cartas que recibí en Buxa, aunque nadie entendía su letra de persona mayor. Recuerdo también que una vez mandó a una persona para constatar mis progresos, y comentó que cuando fuese como lama Trungpa podría ir a Inglaterra.

La Hermana Vajra fue ordenada por Dromo Gueshe Rimpoché (no el gran yogui que vivió en el Tíbet y que fue maestro de lama Govinda, sino su siguiente encarnación). Dromo Gueshe, cuya sabiduría era excepcional, estuvo prisionero en la China continental y cuando volvió a Dromo, en el Tíbet, cerca de Sikkim, todos le dieron una calurosa bienvenida, y es que los monasterios, los benefactores, todos, estaban impacientes por su vuelta. Además, mandó cinco o seis camiones desde el Tíbet a Buxa con los textos filosóficos para que los monjes pudieran hacer copias.

La Hermana Vajra tenía una pequeña granja muy bonita en Darjeeling. Allí solía llover mucho, tanto, que en una ocasión quedó atrapada en su casa debido aun desprendimiento de tierras. Todo el mundo le gritaba desde fuera que saliese, pero parece ser que estaba recogiendo algunas de sus pertenencias y cuando estaba a punto de salir, la casa se derrumbó. Murió con un paraguas en una mano y una cartera cerca de ella. Toda esta historia viene al caso porque estaba hablando de cómo las condiciones para la vida, como el propio refugio, se pueden convertir en la causa para morir.

Lo que quiero decir es que la vida es muy corta y no sabemos cuando nos va a sobrevenir la muerte, y no sólo esto, sino que además muchas de las condiciones para morir, como el cáncer y otras enfermedades, se encuentran mucho más incrementadas que hace trescientos años.

La meditación auténtica es el lam rim

[Video núm. 1: «La meditación auténtica es el lam rim»]

Asistir a estos cursos es muy útil, porque si os sucede lo mismo que a mí, os daréis cuenta de que no tenéis tiempo para meditar en el lam rim —los estadios del camino al despertar— debido a que la mente siempre está ocupada en otras cosas, quizá en meditaciones tántricas, por ejemplo. Sin embargo, el lam rim es la meditación auténtica, y por eso muy importante seguir estas instrucciones.

Pabongka Dechen Nyimpö (Pabongka Rimpoché), un gran ser iluminado, mencionó en sus enseñanzas que en la vida es mucho más significativo meditar en el lam rim que recitar cientos de millones de mantras como OM MANI PÄDME HUM. También dijo que dicha meditación es más útil que ver a un buda, puesto que el hecho de ver a un buda no hace que alcancemos la budeidad, o que desaparezcan los engaños, si no meditamos también en el lam rim, es decir, en los tres principios del camino: renuncia, bodichita y vacuidad. Para alcanzar el despertar debemos tener ciertos logros, como:

- o la devoción al guru, que es la raíz del camino al despertar y la base para obtener los demás logros hasta la budeidad;
- o la renuncia a todos los engaños, en especial el apego;
- o la visión correcta que comprende la vacuidad y elimina la ignorancia;
- o y también la bodichita, que elimina el pensamiento egoísta.

La base es la obtención de dichos logros para después completar los estadios de generación y de consumación mediante la visualización y la preparación para purificar la muerte ordinaria, el estado intermedio y el renacimiento. Después hay que recorrer el camino de los tres kayas, con el cual se plantan las semillas para obtener los tres kayas (o cuerpos), que son: el dharmakaya, el sambogakaya y el nirmanakaya. Por último debemos completar el estadio de consumación: el aislamiento de la palabra y el aislamiento de la mente, el cuerpo ilusorio y la unificación de no más aprendizaje. Es imprescindible completar todo este proceso, y ello no sucede sólo por ver a un buda durante un instante. Si bien muchas personas que tienen devoción y cuyas mentes se han purificado pueden ver un buda, y es cierto que las personas que han visto a un buda han recibido sus bendiciones, ello no significa que hayan desarrollado la bodichita o la vacuidad, el sutra o el tantra. Por ello, para lograr el despertar, es fundamental meditar en el lam rim. [Fin del video]

En los retiros de grupo tenemos la oportunidad de meditar, de seguir una disciplina que nos ayuda a meditar juntos, y esto es importantísimo, puesto que en general si practicamos solos en casa suelen haber muchas distracciones, mientras que los retiros de grupo pueden suponer una ayuda para avanzar en la preparación para obtener dichos resultados. Puede que no lo consigamos en esta vida, pero sin duda los logros llegarán tarde o temprano, y esta preparación nos acerca al despertar con toda seguridad. Debemos apreciar esta oportunidad porque puede que no haya otra.

Cómo practicar en la vida diaria

He pensado en comenzar con unas palabras relacionadas con la práctica diaria y con la manera de iniciar el día, para que tengamos una comprensión general acerca de cómo enfocar la vida.

Karma

Me gustaría detallar algo que explicó Lama Tsong Khapa acerca del karma. Acerca de él, Kyabje Ling Rimpoché nos dio una transmisión oral en Dharamsala, en concreto de un texto compuesto por Je

Gungtang, el gran lama de Amdo, que habla de las cualidades especiales de las enseñanzas de Lama Tsong Khapa. Además recuerdo que Lama Yeshe y yo recibimos la transmisión oral, también de Ling Rimpoché, de una poesía sobre lo jong que se encuentra en el libro de transformación de la mente (lo jong) editado y traducido por Thupten Jinpa.

Lama Tsong Khapa, refiriéndose al karma, nos alertó de la necesidad de purificar el karma negativo y los oscurecimientos sin tardanza, puesto que todos y cada uno de nosotros estamos bajo el control de un karma muy poderoso, muy contundente, muy fuerte. Por tanto, aunque sepamos qué es la felicidad, no tenemos la oportunidad de alcanzarla porque no controlamos el karma. Así pues, aunque seamos conscientes de que estamos experimentando un problema, ya sea una enfermedad, problemas de relación, o en el trabajo; sea cual sea la dificultad, a veces no nos queda más opción que pasar por ello, por el simple hecho de que no tenemos la capacidad de liberarnos de dicho problema o de dejar de sufrir inmediatamente.

Lama Tsong Khapa añade: «Reflexiona en las acciones y los resultados como infalibles» (en tibetano, *lu wa me pa*). Esto significa que una vez se ha consumado una acción, se ha creado el karma; de modo que de una acción no virtuosa, es seguro que se va a experimentar un resultado de sufrimiento, y de una acción virtuosa, es seguro que se va a experimentar un resultado de felicidad; es infalible. También añade: «Por lo tanto, elige entre el karma blanco y el negro. A partir de hoy, ten cuidado». Esto significa que debemos abandonar el karma negativo y practicar el karma blanco, la acción virtuosa. La palabra tibetana *dzenpa* significa «tener cuidado»: ir con cuidado con el veneno, con cualquier cosa que pueda dañarnos, que pueda causarnos una enfermedad o la muerte, como cuando nos protegemos de no ser mordidos por una serpiente venenosa. De la misma manera que la comida o el veneno pueden dañarnos, tenemos que ser cautelosos con nuestras acciones. En tibetano, la palabra tiene la connotación de «alertar» a alguien acerca de cualquier tipo de peligro; de advertir que debemos ser cautelosos. De ahora en adelante, debemos tener mucho cuidado con el karma negativo, con crear karma negativo, así que desde ahora mismo tenemos que prestar atención a la virtud.

A continuación el texto especifica qué es lo que hay que hacer en la vida y enfatiza la importancia de estar atento a las acciones continuamente. El texto dice que el karma blanco y el negro dependen del pensamiento: «Si tienes buenos pensamientos, entonces el camino y los *bhumis* (terrenos) son buenos. Si tienes malos pensamientos, entonces incluso el camino y los *bhumis* son malos.» Así pues, todo depende de la actitud.

Las desventajas del egoísmo

Si tenemos la motivación de la bodichita, del corazón bondadoso que desea beneficiar a los demás, sin duda lograremos completar los cinco caminos y los diez terrenos Mahayana, pero sin un corazón bondadoso, aunque entremos en el camino no obtendremos ese resultado. Aunque hayamos desarrollado la vacuidad y la renuncia, lo máximo que obtendremos es el nirvana inferior, el camino del vehículo inferior; sin bodichita no podremos convertirnos en bodisatvas. Un bodisatva es aquel que, en cada segundo, reúne cielos de mérito con su cuerpo, su palabra y su mente; cuyo karma negativo acumulado en vidas pasadas se ha purificado y puede alcanzar el despertar para todos los seres. Por lo tanto, sin bodichita y sin el corazón bondadoso que ayuda a los demás sólo obtendremos el nirvana inferior; sólo eso. No podremos hacer el trabajo perfecto de liberar a todos los seres de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarles al despertar perfecto, sin faltas. Asimismo, si la actitud es egoísta, interferirá con la obtención de logros y ni siquiera podremos alcanzar el nirvana inferior, ni los cinco caminos, ni las treinta y siete ramas del despertar.

Podemos ponernos a nosotros mismos como ejemplo. Hasta este momento, como hemos seguido el pensamiento egoísta ni siquiera hemos logrado la cesación del samsara. Desde renacimientos sin principio hasta ahora no hemos conseguido ninguno de los caminos ni los logros para obtener la liberación, ni siquiera para uno mismo. Ni tan sólo el primer logro, la comprensión de la transitoriedad y la muerte, el primer logro que hace que la mente se convierta en dharma. Podemos ponernos de ejemplo de cómo el no practicar la bodichita y el seguir el pensamiento egoísta nos incapacita para recorrer el camino, para obtener los logros de la liberación. No sólo interfiere en que podamos alcanzar el despertar y liberar a los demás seres de los océanos de sufrimiento samsáricos, sino que también interfiere en que podamos alcanzar la liberación personal, la felicidad de las vidas futuras y también la de esta vida. El pensamiento egoísta causa infinidad de obstáculos, e impide que las acciones que llevamos a cabo hoy se conviertan en causa para el despertar, para la liberación del samsara o para la felicidad de vidas futuras. El pensamiento egoísta, del cual surgen todos los engaños, y el apego a esta vida, nos vetan la felicidad. Lama Tsong Khapa asegura que todo depende de la mente, de nuestra propia actitud. Este es el gran aprendizaje: todo depende de la mente.

Así pues, comenzad cada día con la motivación de la bodichita. No únicamente en este retiro, sino en general, en el día a día.

Sin duda, podría morir hoy

Muerte y transitoriedad: «Puedo morir hoy»

El maestro Buda Shakyamuni descendió desde la tierra pura de Tushita a este mundo, y aquí mostró las doce acciones de un buda y también el dharma, elaborando, al girar la rueda del dharma, las 84.000 enseñanzas de Buda. Asimismo llevó al despertar a infinitad de seres de este mundo y también de otros universos, beneficiando de una forma inimaginable a los seres.

Reveló las siguientes enseñanzas en distintos lugares:

- Hizo girar la rueda del dharma explicando las cuatro nobles verdades en Sarnath.
- Explicó la segunda rueda del dharma al revelar las enseñanzas del Prajnaparamita en Rajghir.
- La última rueda de enseñanzas, acerca de las tres características, tuvo lugar en Yangpachen, Sravasti.

También reveló enseñanzas manifestándose en la forma de distintas deidades, como:

- El Buda Vajradhara.
- Chakrasamvara en la cima del monte Meru.
- Yamantaka en Ögyen, Pakistán.
- Kalachakra en Amaravati (donde su santidad el Dalái Lama dio una iniciación y enseñanzas de Kalachakra recientemente).

Además nos dio enseñanzas sobre la transitoriedad cuando él mismo pasó sin dolor. Todo lo que ahora queda de él son sus sagradas escrituras, unos lugares santos y algunas ruinas, como Rajghir o Sravasti. Así pues, no cabe la menor duda de que nosotros también podemos morir, incluso hoy mismo. Lo mejor es pensar que vamos a morir hoy, pensarlo con determinación, porque éste es el mejor antídoto al concepto de permanencia y de apego. Es el antídoto que corta el apego. Lo que no nos deja practicar el dharma es el concepto de permanencia, puesto que no permite que las acciones se conviertan en causa para el despertar, para la liberación del samsara, y para la felicidad de las vidas futuras. El problema es que la mente siempre tiene la tendencia a inclinarse hacia este concepto de permanencia, y ello hace que nuestras acciones se conviertan únicamente en no virtud. Vivimos la vida con este concepto de permanencia y entonces el apego se convierte en un obstáculo, la mente se convierte en un problema y la vida se hace dura y difícil. Sin embargo, si vivimos la vida con el pensamiento de transitoriedad, cuando la mente vive en el dharma, estos problemas desaparecen.

Las ocho preocupaciones mundanas

[Video núm. 2: «Las ocho preocupaciones mundanas»]

En general, tenemos todo tipo de problemas. Los problemas emocionales derivados del apego y de las preocupaciones mundanas nos incapacitan para conseguir el bienestar y la felicidad, porque nos llevan a experimentar malestar o sufrimiento, y por consiguiente la mente se siente infeliz. Además, la búsqueda de reputación y el apego a ésta también nos hace sufrir, porque cuando la gente dice cosas bonitas de nosotros nos apegamos a las alabanzas, pero cuando sucede lo contrario, sufrimos. Del

mismo modo, sentimos un fuerte apego por los bienes materiales. Por ejemplo, puede que anunciemos a nuestros amigos que vamos a cumplir años con la esperanza de que nos obsequien con un regalo, y entonces, si llegado el día no nos regalan nada, nos sentimos decepcionados, deprimidos e infelices.

Como expuso Nagarjuna¹, el problema surge cuando la mente se aferra al bienestar y al placer, a la reputación, a la alabanza y a recibir cosas materiales. Nagarjuna explicó que es importante compensar estos pensamientos, ya que la raíz de muchos problemas es precisamente el aferramiento a estos cuatro objetos de deseo; y es que si observamos la naturaleza de la mente cuando surgen dichos pensamientos, veremos que está agitada, que no está tranquila. Debido a ello cuando no sucede lo que queremos o cuando sucede lo que no queremos, nos sentimos mal. Los efectos de generar este tipo de pensamientos emocionalmente negativos son que el continuo mental se ve perturbado, que no hay paz interior, ni calma, ni descanso. Este es el auténtico problema, puesto que de él se derivan otros. Por otro lado, cuando no hay aferramiento, cuando no se dan los pensamientos acerca de los ocho dharmas mundanos aquí expuestos, la mente se encuentra equilibrada, y aunque nos critiquen, nos pongan mala reputación, no nos ofrezcan aquellos objetos que deseamos, o sintamos malestar, en lugar de agitarse, la mente estará en paz, y será entonces cuando podremos sentir una felicidad interior real, la felicidad del dharma.

La felicidad del dharma

Asanga analizó la felicidad del dharma: hay ocho o nueve puntos en las enseñanzas Kadampa que comparan los placeres samsáricos con dicha felicidad, y al compararlos nos damos cuenta de cuán extremadamente diferentes son, y de que la naturaleza de los placeres samsáricos es, por supuesto, el sufrimiento. Sin embargo, cuando la mente vive con el dharma, cuando tenemos el pensamiento de la transitoriedad, todos esos problemas a los que ponemos nombres diferentes, de los que discutimos con nuestros amigos, que nos hacen ir al psicólogo y gastar un montón de dinero y que hacen que la vida sea muy complicada, no surgen. Es como una tela de araña: el animal teje esta gran red y después se esconde para atrapar insectos, para obtener así su felicidad.

Todo esto forma parte de la vida, no es nada nuevo, puesto que hemos experimentado vida tras vida desde renacimientos sin principio. Sin embargo, cuando surge un problema creemos que es el primero al que nos enfrentamos, cuando en realidad no es así, ya que en realidad hemos pasado por todos los problemas en incontables ocasiones.

Si disfrutamos de una vida con el dharma, con el pensamiento de la transitoriedad y la muerte, podremos liberarnos de todas las enfermedades crónicas de la mente, como el enfado o la mente envidiosa. Al abandonar el concepto de permanencia y de apego, la mente se convierte en dharma, y se abre la puerta de la paz. De esa mente saludable emana una gran paz interior y como consecuencia también un cuerpo sano. Así es como funciona; a partir de una mente así hacemos que la vida se convierta en una vida sana. Y además, ¡esto nos ahorra un montón de dinero! Y es que el vivir con una mente sana, el vivir la vida con el pensamiento de la transitoriedad, elimina de inmediato las acciones innecesarias, lo innecesario de la vida, y, por lo tanto, también elimina los gastos prescindibles, por lo que podemos utilizar el dinero para cosas importantes en nuestro beneficio y en el de los demás. Si

¹ Cita de Nagarjuna, de *Carta a un amigo (Suhrelekka)*:
«¡Conocedor del mundo! Obtener cosas y no obtenerlas;
sentirse bien y no sentirse bien; tener fama o no tenerla;
ser alabado o criticado; estas son las ocho preocupaciones mundanas.
No dejes que se conviertan en el objeto de tu mente.
Mantén la cabeza equilibrada.»

calculamos los gastos que destinamos a alimentar el aferramiento a esta vida (los miles de millones, cientos de miles de millones y así sucesivamente), que gastamos en la mente emocionalmente negativa que se fundamenta en el aferramiento a conceptos erróneos, que son la base de los pensamientos perturbadores, nos daremos cuenta de que el pensamiento egoísta es increíblemente caro. Sin embargo, beneficiar a los demás seres con todo cariño, o ayudarnos a nosotros mismos para lograr el despertar, la liberación, o para las vidas futuras, cuesta muy poco.

Esta es sólo una pequeña introducción sobre cómo ver la vida. El caso que nos ocupa es similar a los mecanismos que utilizamos para ver cosas lejanas, como los telescopios, o cosas tan diminutas que sólo podemos ver con un microscopio. Mediante la sabiduría del dharma podemos ver más allá y discernir qué es erróneo y qué es correcto, qué es útil y qué no vale la pena, qué tiene sentido y qué no lo tiene, qué hay que abandonar y qué hay que practicar, qué conduce al sufrimiento y qué conduce a la felicidad. Todo depende de la mente, de la actitud, de cómo pensamos. El hecho de vivir con el concepto de permanencia o con el de transitoriedad marca una diferencia abismal en la vida, como el cielo y la tierra. La diferencia es tal, que podemos llegar a perder de vista todos esos cientos de miles de problemas, podemos hacer que de repente desaparezcan. *[Fin del video]*

Recordar a los que han fallecido

A Buda le sucedieron sus dos sublimes discípulos, Shariputra y Maudgalyputra. Más adelante hubo muchos sabios y grandes yoguis que escribieron textos, y de este modo beneficiaron tanto a los seres como a las mismas enseñanzas de Buda. Por ejemplo, Lama Tsong Khapa y Milarepa fueron maestros increíbles, pero ahora ya no podemos disfrutar de su presencia, actualmente sólo podemos escuchar sus nombres, leer los textos que dejaron y ver las cuevas donde meditaron y obtuvieron logros. Eso es todo. Por lo tanto, no hay ninguna duda de que nosotros también podríamos morir hoy. Así les sucedió a todos, a Lama Tsong Khapa, a los eruditos Sakya, a los cinco grandes lamas Sakya, y a los sabios de cada una de las distintas tradiciones, como Longchen Rabjanpa, Padmasambhava, Marpa o Milarepa, entre otros. Todos ellos completaron el camino al despertar, divulgaron las enseñanzas de Buda y ayudaron a los seres de una forma extraordinaria. Sin embargo, todos ellos han muerto, del mismo modo que todos nosotros vamos a morir también.

Lo mismo sucede con los amigos virtuosos, como Lama Yeshe, que fue más bondadoso que todos los budas del pasado, del presente y del futuro. Pudimos recibir sus enseñanzas y su buen humor; hizo cosas increíbles, fue de un beneficio maravilloso para muchos seres, fue como el sol que ilumina el mundo. Además era muy divertido, tenía una alegría desbordante. Pero ahora ese aspecto ya no existe. Y así sucesivamente. Kyabje Trijang Rimpoché, de quien muchos recibisteis enseñanzas e iniciaciones; Serkong Tsenshab Rimpoché, de quien algunos tuvisteis la gran fortuna de recibir enseñanzas hace ya mucho tiempo; o Song Rimpoché, gran sabio y yogui, un ser extremadamente elevado. Podemos recordar a los amigos virtuosos con los que hemos tenido una conexión mediante el dharma pero que ya no están. A continuación es bueno que pensemos que nosotros, que no somos «nadie», podríamos tomar el aspecto de no existir ahora mismo, podríamos morir incluso hoy. Cada vez que tengamos este pensamiento, estaremos cortando el apego desde su raíz. Después podemos pensar en todos los miembros de la familia que han muerto, nuestro padre, nuestra madre; y también en los amigos o la gente a la que conocíamos y pensar en que nosotros podríamos morir también, incluso hoy mismo. De hecho, muchas personas que nacieron en este mundo el mismo día que nosotros, ya no están; personas que hoy tendrían nuestra misma edad pero que ya han fallecido. Pensemos de nuevo que nosotros también podemos morir hoy.

Prepararse para la muerte

Este entrenamiento nos permite preparar la mente por si sucede algo repentinamente, puesto que al estar madurando la idea de la posibilidad de la muerte, ya no nos resultará tan chocante cuando ésta nos sobrevenga definitivamente. Podemos recordarlo cada mañana, para estar preparados. Además, este entrenamiento hace que nos sintamos en paz, que no tengamos miedo. Sería muy positivo intentar llevarlo a cabo, puesto que al hacerlo descubriríamos que podemos mantener la serenidad aún cuando nos sobrevenga cualquier dificultad. Así, cuando haya algún peligro que amenace la vida, lo afrontaremos mucho mejor. Por el contrario, si vivimos con el concepto de permanencia, siempre estaremos haciendo planes para el futuro y las actividades estarán impregnadas de apego a esta vida. Entonces, cuando se imponga la realidad de la existencia, la transitoriedad, y algo suceda repentinamente, el impacto será tremendo, porque por otro lado estaremos planeando billones de cosas para vivir la vida. Si la mente sostiene este concepto de permanencia, aunque conozcamos el budismo, aunque nos sepamos de memoria los cien volúmenes de las enseñanzas de Buda —el Kangyur— y podamos explicarlos y recitarlos, aunque sepamos los cinco tratados de memoria y los podamos exponer, si la mente y la vida tienen este pensamiento de permanencia, cuando la realidad se imponga tendremos un shock terrible y mucho miedo. Temerosos de lo que pueda suceder después de la muerte, no queremos perder el cuerpo, las posesiones, las pertenencias, ni las propiedades; nos aferraremos a ellos y habrá un mayor temor.

El pensamiento de transitoriedad, la base del dharma

[Video núm. 3: «La transitoriedad, la base del dharma»]

El pensamiento de la transitoriedad es el fundamento del dharma, es la base a desarrollar antes de plantearse temas como la vacuidad (*shunyata*) o la meditación tántrica. Pero si ya tenemos el logro de la transitoriedad, no hay problema, porque entonces la visión que tengamos de todo, de las acciones, posesiones, familia, amigos e incluso de nosotros mismos, será como una ilusión, como un sueño. Es como la persona que puede reconocer que el sueño es un sueño mientras está soñando, que puede reconocer que lo que sueña no es verdad. Esto es muy importante, porque entonces no hay nada que nos pueda preocupar. Suceda lo que suceda, sabemos que no es verdad, por lo que nos da lo mismo si nos alaban o critican; no hay nada a lo que apegarse, nada de que preocuparse. Es como una ilusión, un sueño o un reflejo. Hay personas que, incluso cuando ven una película creen que todo lo que pasa es verdad; que se mata a la gente de verdad, que la guerra es real, o un accidente de coche, o una casa que se derrumba, etc., y se ponen nerviosas y se asustan. Esto es solo un ejemplo, como lo es el del reflejo: el creer que la cara es real, sin percatarnos de que se trata sólo de una cara reflejada. Pero si pensamos en la vida como si fuera un reflejo, una película o una imagen, nos daremos cuenta de que es una ilusión. Entre los dos puntos de vista hay una diferencia enorme.

La importancia de meditar en la transitoriedad

En el lam rim, la meditación sobre la transitoriedad es muy importante. El hecho de que sea la primera meditación del camino gradual de un ser de capacidad inferior no le quita importancia. Los gueshes Kadampa dijeron: «Si tienes cien cualidades, pero te encuentras bajo la influencia de un solo error, no obtendrás ningún logro». —Aquí, el término *cien* tiene la misma acepción que en el título *Los cien devas de Tushita*, es decir, «cien» no significa que haya sólo cien deidades, sino que hay muchas—. Significa pues, que aunque tengamos muchas cualidades, si hay un error de base, no obtendremos resultados.

Puede que tengamos mucha educación y muchos conocimientos, pero si cometemos el error de no pensar en la transitoriedad y la muerte, todo lo que hagamos, las acciones diarias, como comer, caminar, dormir, trabajar, meditar o estudiar el dharma, no nos llevarán a obtener los logros del camino al despertar. *[Fin del video]*

Por más meditación y retiros que hagamos, por mucho que estudiemos y aprendamos, nada se transformará en dharma sagrado, sino que sólo se tratará de algo mundano, y ni que decir queda de todas las actividades diarias como dormir, comer o trabajar, que no se convertirán en el dharma sagrado que nos reporte felicidad más allá de esta vida, que nos pueda beneficiar en el momento de morir, sino que sólo se quedarán en un dharma mundano. Así que debido a este solo aspecto, nada se convierte en el dharma que nos asiste, que nos aporta felicidad más allá de esta vida y que nos puede ser de gran ayuda en el momento de la muerte. Además, al no obtener el logro del camino gradual de un ser de capacidad inferior, no podremos acceder al camino de un ser de capacidad media, ni tampoco podremos obtener ningún logro del ser de gran capacidad. Por lo tanto, tampoco completaremos el camino del tantra. Todo esto se explicará más adelante, al comentar el Lam Drön [comentario textual de *Una luz en el camino*].

Kyebu

Cuando hablamos del camino gradual debemos tener en cuenta que en él se hace referencia a tres tipos de seres: el ser de capacidad inferior, media y superior. *Kyebu* significa pues «ser de capacidad», no «objetivo», como se ha traducido algunas veces. Esto tiene un gran significado en el lam rim, el camino a la iluminación, que deberíamos tener en cuenta.

Si no meditamos en la transitoriedad y la muerte tendremos los mismos problemas que una persona no budista

La razón de nuestros problemas es que no pensamos en la transitoriedad y la muerte, y por lo tanto es como si no conociéramos el dharma. Quizás hayamos estudiado los cinco textos principales del sutra, el tantra y los comentarios; puede que tengamos un vasto conocimiento y que incluso sepamos explicar dichos textos y comentarios, pero no obstante, si falta la práctica fundamental, la práctica inicial por excelencia, que es el meditar en la transitoriedad, el camino gradual de un ser de capacidad inferior no se desarrolla y por eso surgen todos los problemas; los mismos problemas que si no fuéramos budistas, que si nunca hubiéramos aprendido. Así que lo que pretendo transmitir es que si nos falta el pensamiento de la transitoriedad, el entrenamiento mental y meditación acerca de este tema, nuestra vida corre peligro. Si dos personas, una que no conoce el dharma y otra que sí lo conoce, afrontan un problema con la misma actitud, entonces es que no hay ninguna diferencia entre ellas, por más enseñanzas extensivas de lam rim o enseñanzas de filosofía que hayamos escuchado. Puede darse incluso que tengamos más problemas que alguien no budista. Nuestra vida corre peligro porque nos falta el entrenamiento mental básico: la meditación en la transitoriedad.

Conclusión: «Debo abandonar el karma negativo»

[Video núm. 4: «Ahora podría ser un pez»]

Pensemos: «Si ya hubiera muerto, ahora podría estar en los reinos inferiores. Podría ser un pez y encontrarme con un anzuelo en la boca, sin posibilidad de escapar y sufriendo terriblemente, e incluso podría suceder que antes de morir me cortaran en pedazos o hicieran filetes con mi cuerpo. O bien

podría ser un gusano que un pájaro atrapase con su pico. O podría haber nacido como un gusano y tener el cuerpo cubierto por cientos de hormigas. Ahora podría encontrarme en esa situación y sería incapaz de hacer nada. Ahora podría estar en el más terrorífico de los infiernos. Por eso debo abandonar el karma negativo. Voy a abandonar el karma negativo y voy a practicar sólo la virtud». Esta es la conclusión final. *[Fin del video]*

Alcanzar los tres grandes significados

La vida es como una llama, como una burbuja

[Video núm. 5: «La vida es como una llama, como una burbuja»]

Como explicó Nagarjuna en *La guirnalda preciosa*, la vida es como la llama de una vela expuesta al viento, que se puede apagar en cualquier momento. La vida es así, la muerte puede sobrevenir en cualquier instante. Es importante que meditemos en ello. La cita lee como sigue: «La vida es tan efímera y transitoria como una burbuja de agua que estalla con el viento». Ahora tenemos la libertad de poder despertarnos del sueño, puesto que al dormir, lo único que hacemos es inhalar y exhalar, los sentidos no funcionan; es como estar muerto. Así lo expuso hace poco Gueshe Sopha Rimpoché, cuando impartió unas enseñanzas acerca del comentario de Lama Tsong Khapa llamado *Océano de razonamiento* sobre el texto raíz de la sabiduría [*Sabiduría fundamental*] de Nagarjuna. Además, al entrar en el capítulo de la *Sabiduría* del *Bodhisattvacharyavatara*, frente a una audiencia con muchas personas procedentes de Taiwán, aseguró que cuando exhalamos y no volvemos a inhalar, ya nos hemos ido, la vida se ha acabado. Así de sencillo.

Así pues, es maravilloso tener la libertad de despertarse del sueño, de inhalar y exhalar, así de simple. Podemos reflexionar en cómo la pasada noche mucha gente se fue a dormir con un montón de planes no sólo para mañana, sino también para este año y el año próximo; sin embargo, esta mañana sus cuerpos se habían convertido en cadáveres. Y esto no le ha sucedido a una sola persona, sino a muchas. Podemos pensar: «Si yo hubiese muerto la pasada noche, ahora me encontraría en los reinos inferiores, en los infiernos más espantosos; porque aunque he estudiado dharma, aunque he hecho algún retiro y un poco de práctica, nunca me he implicado en una práctica continuada e intensiva. Además, al experimentar muchas situaciones de enfado, he destruido gran parte del mérito que había acumulado y además no he purificado mi karma completamente. Por tanto, si hubiese muerto la pasada noche, ahora estaría en el reino de los infiernos».

Lo que podemos hacer en un segundo con este renacimiento humano precioso

Así que soy increíblemente afortunado de disfrutar de la libertad de poder despertarme y practicar el dharma. Debemos reflexionar en que este cuerpo humano no es únicamente un cuerpo humano precioso, sino que además tiene las dieciocho cualidades, y con él no sólo podemos obtener la felicidad en las vidas futuras, sino que también tenemos la oportunidad de alcanzar el despertar, al crear su causa, la bodichita. Pero antes hay que practicar con la renuncia a esta vida, lo cual nos llevará a la felicidad en las vidas futuras, y después practicar la bodichita. También hay que recordar la visión correcta. En un segundo podemos obtener la felicidad temporal y la felicidad última. Este es el tercer gran significado de esta vida: que uno puede obtener todo esto en un solo segundo.¹

¹ Los tres grandes significados son: (1) alcanzar la felicidad de las vidas futuras, (2) alcanzar la felicidad última de la liberación y de la budeidad, y (3) que uno puede conseguir todo esto en un solo segundo.

Este renacimiento humano perfecto es más precioso que una joya que concede los deseos

Cada segundo de este renacimiento humano perfecto es mucho más precioso que montañas de oro, que montañas de diamantes del tamaño de la tierra, e incluso más precioso que una joya que concede los deseos y con la que podemos conseguir todas nuestras necesidades externas (si la ponemos en un estandarte el quinceavo día del mes y realizamos peticiones). Tiene mucha más valía que todo el resto de fenómenos y cosas materiales externas. El valor de un cielo repleto de joyas que conceden los deseos es nulo comparado con este perfecto renacimiento humano. Sin él, no podremos disfrutar de felicidad en las vidas futuras, ni podremos liberarnos del samsara, y tampoco alcanzaremos el pleno despertar para beneficiar a los seres. Por eso cada segundo de este cuerpo humano perfecto es tan valioso. Intentemos sentir cuán precioso es. *[Fin del video]*

¿Qué es la práctica del dharma?

Una vez nos hemos percatado de ello, no debemos desperdiciarlo, debemos convertirlo en algo significativo en cada segundo, y ello se consigue por medio de la práctica del dharma. Yo suelo explicarlo de la siguiente manera. Por un lado está la práctica de los tres aspectos principales del camino al despertar y a continuación el tantra, con la práctica del estadio de generación por ejemplo, según el nivel de cada uno. Y por otro lado, el otro significado de la práctica es el vivir de acuerdo con los votos pratimoksha, o bien, si somos laicos, según los votos de laico; y es que no todos debemos hacernos monjes o monjas. La práctica del dharma implica vivir según los votos de laico, los votos del bodhisatva y los votos tántricos. También es de vital importancia que nos familiaricemos con la idea de que la muerte puede llegar en cualquier momento, y para afrontarla lo mejor es adiestrarse en la bodichita, que es lo mismo que practicar los cinco poderes² en el momento cercano a la muerte (hay que mencionar también que los cinco poderes pueden integrarse a lo largo de la vida). Es esencial rezar para que no nos separemos de la bodichita durante el nacimiento, el estado intermedio y la muerte.

Tong len (Tomar y dar)

[Video núm. 6: «Tong len»]

Comenzaremos esta práctica reflexionando en los defectos de la actitud egoísta y en los beneficios de apreciar a los demás. Después practicaremos el intercambiarnos con los demás y, a continuación, el tong len. Al hacer esta práctica podemos recitar OM MANI PÄDME HUM. *Tong len* es el nombre de la práctica de *tomar y dar*, y lo que hacemos es tomar el sufrimiento y las causas del sufrimiento de todos los seres que se encuentran bajo el control del karma, de las delusiones y de los engaños sutiles. Por ejemplo, si pensamos en los infiernos, tomamos todos los lugares de sufrimiento —como la tierra llena de espadas, la casa que está quemando al rojo vivo, los bidones enormes llenos de hierro fundido muy caliente, etc.— así como todos los sufrimientos y sus causas, el karma y los engaños, e incluso los engaños sutiles de todos los seres que habitan en estos lugares. Hacemos lo mismo con los espíritus hambrientos, los animales y los seres humanos. Tomamos todo ese sufrimiento en nuestro corazón y se lo damos al pensamiento egoísta, que deja de existir por completo, ni siquiera su nombre queda; es como si le lanzáramos una bomba al enemigo.

² Los cinco poderes son: (1) la semilla blanca: practicar la virtud, por ejemplo, las seis perfecciones, (2) la intención: de no separarse nunca de la bodichita, (3) culpar al ego: de todos los problemas de la mente egoísta, (4) rezar: para tomar el sufrimiento de los demás y para generar la bodichita, y (5) entrenar: la mente en la bodichita.

Se puede hacer de forma elaborada, medianamente elaborada o de forma breve, la cual consiste en tomar todo el sufrimiento junto de una sola vez. Después generamos amor bondadoso y ofrecemos todos los méritos del pasado, del presente y del futuro y su resultado hasta el despertar. Además regalamos todas las posesiones materiales: el dinero que tenemos en el banco, el coche, la cartera, la casa..., así como las personas que nos rodean, como nuestros familiares y amigos. Todo esto se lo damos a los seres de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, seres humanos, suras y asuras; se lo ofrecemos todo a cada uno de ellos. De este modo, pueden obtener un cuerpo humano perfecto, encontrar el dharma, un amigo virtuoso y buenas personas a su alrededor. Asimismo, el lugar donde viven todos estos seres se convierte en una tierra pura donde no hay sufrimiento; es una tierra llena de árboles que conceden todos los deseos y repleta de cosas bellas. Incluso el viento que mece los árboles, los animales y los pájaros, todos emiten el sonido del dharma. También regalamos los logros que obtenemos en el camino al despertar. Así les liberamos de océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas, que son el karma y los engaños. Entonces, todos ellos se convierten en la deidad que estemos practicando. Se lo ofrecemos todo a todos los seres; esto lo podemos hacer a cada ser de uno en uno y después en general.

A continuación tomamos los obstáculos de los maestros que se manifiestan en el aspecto de seres enfermos; después, los obstáculos de los seres ordinarios, como la visión kármica que tenemos de los budas, aquellos de quienes recibimos la felicidad hasta la budeidad. Hacemos lo mismo con los benefactores que sirven al dharma y a la sangha. En función del tiempo que tengamos podemos hacerlo de forma elaborada, mediana o breve.

Después reflexionamos así: «Lo que he hecho es tan solo una visualización; en realidad los seres siguen sufriendo, por lo que debo liberarles de los océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas, que son el karma y los engaños, y llevarles al despertar por mi mismo, yo solo. Para ello voy a realizar todo tipo de acciones virtuosas, tales como sadhanas, prácticas preliminares, meditar en el lam rim, así como comer, dormir, caminar o trabajar, con esta motivación durante toda mi vida. No lo voy a hacer solamente hoy, sino que a partir de este momento, siempre voy a tener presente esta motivación».

Para concluir hacemos la siguiente oración: «Que todas mis actividades de cuerpo, palabra y mente se conviertan en causas para alcanzar la budeidad, que todo ello se convierta en causa para que alcance el despertar y que pueda ayudar a todos los seres para que también lo alcancen. Que de ahora en adelante pueda ser como Lama Tsong Khapa, poseer todas sus cualidades y ofrecer cielos ilimitados de beneficio y las enseñanzas de Buda a todos los seres». Rezar para ser como lama Tsong Khapa es algo maravilloso. *[Fin del video]*

Esta es una introducción resumida de cómo debemos empezar el día, cada día durante toda la vida. Contamos asimismo con una cita muy abreviada de Kyabje Serkong Tsenshab Rimpoché que también podemos evocar al iniciar la jornada. Se pueden alternar una y la otra, y asimismo, podemos relacionarlo con algunas de las citas del *Bodhisattvacharyavatara* referentes a como dedicar la vida, desde hoy hasta que uno muera.

¡Sacúdete la pereza de encima!

Expondré cómo podemos ser de ayuda, no sólo durante un retiro, sino durante el día a día, para la práctica diaria. El siguiente verso representa una forma breve de generar la motivación:

Sacúdete la pereza de encima,
deja de vagar por el samsara.
Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez.¹

Sacúdete la pereza de encima

Su santidad Kyabje Serkong Tsenshab Rimpoché solía meditar en ello durante la práctica matutina, al despertar. Según la práctica tántrica, el yoga del sueño se puede hacer sin creatividad —dormir sin creatividad o fabricación mental— o con creatividad. Uno puede acostarse meditando en el dharmakaya (o, incluso sin realizar esta práctica, podemos ir a dormir meditando en la vacuidad). También, sin acostarnos en un estado de vacuidad, podemos visualizarnos como la deidad en el mandala, recordando al guru-deidad, y entonces nos dormimos con esta mente pura.

[Video núm. 7A: «Sacúdete la pereza de encima»]

Por la mañana, los dakas y las dakinis tocan música que nos despierta de la luz clara, y nos levantamos así. Los dakas y las dakinis pronuncian este verso: «Sacúdete la pereza de encima...». Es una buena expresión. Cuando tenemos pereza, nos dirigimos hacia todas las direcciones, allá donde podemos ir, no tenemos prisa por practicar el dharma. La felicidad de esta vida, este momento de felicidad, nos parecen más importante que ninguna otra cosa. Los otros instantes nos importan, y ni siquiera el dharma tiene importancia. Esto nos sucede cuando la mente está en ese estado, aunque no lo expresemos con palabras. Este verso nos dice: «Deja de aferrarte a la vida y no seas perezoso a la hora de practicar el dharma; déjalo ya». Tenemos que abandonar la pereza. *[Fin del video]*

La muerte y los reinos inferiores

La razón fundamental para abandonar la pereza es que tenemos la muerte asegurada. Ésta puede suceder en cualquier momento, incluso hoy, y sólo hay dos posibilidades: o bien renacemos en un reino inferior, o bien obtenemos el cuerpo de una transmigración afortunada. Depende del karma: el migrar a los reinos inferiores es debido al karma negativo, mientras que obtener un renacimiento afortunado es debido al karma positivo, a la práctica del dharma. Pero sucede que hasta ahora la mayoría del karma que hemos acumulado es negativo, y esto es así de forma general, incluso durante un solo día. Por otro lado, si se dan de forma completa la base, la acción, el pensamiento y el objetivo, el karma resultante es más poderoso, y ocurre que, incluso si practicamos, la mayor parte del dharma generado no es completo. La situación es que renaceremos en los reinos inferiores, en los cuales la duración de la vida puede ser muy larga, como en el infierno llamado «revivir», que es el primero de los ocho infiernos

¹ La traducción al inglés está basada en un comentario oral de Lama Zopa Rimpoché, con el consejo de Steve Carlier y Gen Ngawang Sangye, enero de 2010. La cita original proviene del comentario sobre la práctica del mandala del cuerpo de Heruka.

ardientes principales, en el cual cada existencia cuenta con unos cien billones de años en relación a los años humanos. (No lo recuerdo exactamente, pero creo que se corresponde a dos o tres *tribum chenpo*, de acuerdo a la numeración tibetana. Debería comprobar estos datos, pero creo que diez veces un millón de años es un *tribum*. Diez *tribum* es un *tribum chenpo* o un *gran tribum*. Diez *grandes tribums* es un *tratig*, diez *tratig* es un *gran tratig*, y así sucesivamente).

La duración de la vida en el primer infierno ardiente, «el infierno del revivir», es quizás de dos grandes *tratigs* y seis grandes *tribums*, un numero increíble de años si los comparamos con los años humanos. En el siguiente infierno, «el infierno de la línea negra» la duración de la vida es el doble del primer infierno, y el sufrimiento mayor. Al morir, renacemos allí nuevamente hasta que el karma se agota. Hasta que el karma negativo deje de madurar, padeceremos los sufrimientos de los reinos inferiores. Sin saber con certeza cuando vamos a volver al reino de los humanos, estaremos completamente desbordados por el sufrimiento y no podremos practicar el dharma. Esta es la situación en la que nos encontramos.

Deja de vagar por el samsara

El sufrimiento de composición que todo lo abarca

[Video núm. 7B: «Deja de vagar por el samsara»]

En mi opinión, este segundo verso se refiere a que en general tenemos la idea de que el samsara y sus placeres son buenos, no nos damos cuenta de que el sufrimiento es sufrimiento, sino que lo vemos como si se tratase de felicidad pura. Hay que abandonar esa mente que se apega al samsara, y eso se puede hacer reflexionando en cómo todo en él es de la naturaleza del sufrimiento. Samsara no es la tierra, ni las casas, ni las fábricas, ni Disneylandia, ni siquiera es este cuerpo. Como Lama Tsong Khapa explicó en el *Lam rim Chenmo*, el término *samsara* —girar, o *korwa* en tibetano— es: «aquella parte de la continuidad de los agregados causada por el karma y los engaños contaminados». *Sagpa* [es «contaminado»], y la palabra utilizada por *engaño* significa «caer», de tal forma que, si tenemos engaños, no hay más opción que permanecer en el samsara, y éstos no sólo nos impiden alcanzar la liberación sino que además hacen que caigamos en los reinos inferiores, de modo que, aunque obtengamos un renacimiento en los reinos superiores, después renaceremos en los reinos inferiores; es así. A partir de la semilla contaminada surge el engaño, y cualquier karma creado planta una semilla kármica en el continuo mental que lo proyecta o lo lanza al renacimiento siguiente. Esa semilla del engaño conforma el sufrimiento de la mente, el sufrimiento del cuerpo y el sufrimiento de la próxima vida, es decir, el renacimiento futuro y el sufrimiento de la vida futura, y es por ello por lo que los agregados están impregnados de sufrimiento, tanto el reino del deseo como el de la forma y el reino sin forma lo están; los seis reinos lo están. Su naturaleza es la del sufrimiento, puesto que tienen la semilla contaminada del engaño. Esta es la descripción de «el sufrimiento de composición que todo lo abarca».

Para el meditador que ha recorrido los cinco caminos —el camino de la acumulación, el de la preparación, el de la visión, el de la meditación y el camino de no más aprendizaje— ya no hay continuidad de vidas futuras; para él se acabó el vagar cíclicamente por el samsara. La continuidad se acaba, y es en este sentido que se utiliza la palabra *parte* en su definición: «aquella parte de la continuidad de los agregados». El meditador que ha alcanzado el camino de no más aprendizaje ha terminado con esa continuidad, y ya no deambulará más en el samsara.

El séptimo Dalái Lama, así como Kyabje Pabongka Nyingpo también lo definían como: «la parte de la continuidad del renacimiento de los agregados contaminados causada por el karma y los engaños».

Kyabje Dema Locho Rimpoché o expuso de la misma manera. Eso es exactamente lo que es el samsara —el girar—. Así, el nombre se le atribuye a la función o a la acción: a la continuidad debida al girar. Se alcanza la liberación del samsara cuando cesa la causa, esto es, cuando cesan el karma y los engaños, y en ese momento cesa la continuidad del renacer una y otra vez debido a los agregados contaminados. También Pabongka Dechen Nyingpo explicó que el samsara es la acción de girar continuamente. *[Fin del video]*

Así pues, es esencial reconocer que la esencia del samsara y de los placeres samsáricos es únicamente el sufrimiento. En el Lama Chöpa hay un verso en el que se alude a «ver el samsara como un bonito parque»:

LC 88 SÖ KA TSÖN RA DRA WÄI KORWA DI

Habiendo abandonado la mente que ve esta insoportable prisión

GA WÄI TSÄL TARTONG WÄI LO PANG NÄ

de la existencia cíclica como un jardín de placeres, solicito tus bendiciones

LAB SUM PAG PÄI NORGYI DSÖ SUNG TE

para mantener los tres adiestramientos como el tesoro de la prosperidad de los superiores

TARPÄI GYÄL TSÄN DSIN PARJIN GYI LOB

y así sostener el estandarte de la liberación.

El samsara es extremadamente insoportable, es como una cárcel, o como tomar veneno con el convencimiento de que es una medicina. Después, al experimentar dolor no nos damos cuenta de que su origen está en un concepto erróneo. Caminamos por un precipicio creyendo que es un camino auténtico, lo cual es completamente erróneo, y tarde o temprano caemos, nos hacemos daño, morimos, y demás. A pesar de ello no pensamos que todo eso ha sucedido por una creencia errónea, somos incapaces de darnos cuenta. Lo que sucede es que estamos totalmente convencidos de que lo que en realidad es sufrimiento, es la felicidad verdadera. Por eso nos apegamos continuamente a los placeres y las perfecciones del samsara y nosotros mismos nos atamos a él. Nacemos aquí mediante las doce ramas del surgir dependiente, como una cadena, y da igual renacer en los reinos inferiores, experimentando un intenso dolor, o en el reino de los devas o de los humanos, donde se experimentan placeres samsáricos, porque la naturaleza auténtica de todos esos reinos es la del sufrimiento.

El sufrimiento del cambio

[Video núm. 7C]

Los placeres del samsara no son duraderos. Es más, van decreciendo hasta convertirse de nuevo en el sufrimiento del dolor. No son como la felicidad del dharma, que se puede incrementar. La base, el sentimiento sobre el que se etiqueta «placer», como el placer de dormir, de la música, del comer, el placer sexual, todo tipo de «placer samsárico» se define como: «un sufrimiento intenso que cesa y otro sufrimiento pequeño que comienza, y al que etiquetamos como placer». Así, se etiqueta «placer» sobre una sensación que únicamente es sufrimiento, hasta que empieza el siguiente sufrimiento y éste continúa. Al principio es pequeño, casi pasa desapercibido, incluso lo etiquetamos «placer»; pero si esta sensación continúa y se incrementa, deja de ser placentera y se convierte en sufrimiento del dolor. Por eso, estos placeres no son duraderos, porque etiquetamos como placentero lo que en realidad es sufrimiento. Ni incrementan, como la felicidad del dharma, ni son duraderos.

Es importante comprender esto bien. Lama Tsong Khapa lo ejemplificaba en el *Lam rim Chenmo* de la siguiente manera:

Pongamos la acción de exponer un cuerpo al sol intenso; después de un tiempo, si el cuerpo se baña en un río fresco, en el mar, o en un lago bien frío, la acción previa de la exposición al calor intenso cesa, de modo que cuando tenemos mucho calor y nos bañamos en agua fría, el sufrimiento que era mayor ha cesado. Sin embargo otro sufrimiento, el del frío, que al principio es pequeño, comienza. Por tanto un sufrimiento cesa y otro comienza. Sobre éste último etiquetamos «placer», pero después de permanecer un rato en el río, el sufrimiento aumenta y el frío se convierte en insoportable.

Lo mismo sucede con la comida. En primer lugar está la acción de no comer y, por lo tanto, el sufrimiento del hambre. Después comenzamos a comer; un gran sufrimiento ha cesado y otro sufrimiento, el de comer, comienza. Como pasa inadvertido incluso lo etiquetamos «placer» pero al cabo de un rato, si seguimos comiendo y comiendo, el placer que hemos experimentado ya no está ahí, es más, comenzamos a experimentar más y más malestar.

Lo mismo sucede con el sueño. Nos decimos que dormir es estupendo, agradable, que nos sentimos muy bien., pero si continuamos durmiendo, al cabo de veinticuatro horas estaremos más que aburridos. Aunque intentemos seguir durmiendo nos cansaremos, nos aburriremos.

Esto es así, lo que nos muestra que el placer ni incrementa ni es duradero, sino que se convierte en causa de sufrimiento, por lo que no se trata de la felicidad auténtica. Y esto sucede con todos los placeres samsáricos: al principio todo va bien, pero al cabo de un tiempo nos aburren. Este es el sufrimiento del cambio. Creo que esta es la razón por la cual hacemos cambios en la vida constantemente. Después de una historia, otra historia, y después otra. Esto sucede porque no hemos encontrado la felicidad genuina. *[Fin del video]*

Creo que en Occidente, en general, la gente tiene el karma de buscar una vida espiritual, una vida interior, auténtica, una vida que tenga sentido y que valga la pena. Si uno se da cuenta de que no obtiene satisfacción, busca algo que tenga sentido. He oído hablar de algunas personas que tienen una mente muy brillante pero cuya vida carecía de significado hasta que encontraron el dharma. Hasta ese momento, sentían que faltaba algo en sus vidas.

Ser millonario, billonario o trillonario no tiene absolutamente ningún significado. La vida tiene sentido cuando la vivimos con compasión, cuando beneficiamos y ayudamos a los demás, independientemente de si tenemos una religión o el dharma, porque lo que cuenta es tener buen corazón. Eso nos ayuda a crear buen karma y a experimentar felicidad, también en las vidas futuras, en muchas vidas venideras, aunque renaciéramos como una hormiga. Puede que no estemos haciendo nada para liberarnos de la prisión del samsara, de los océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas —el karma y los engaños—, pero si ponemos el buen corazón a disposición de los seres, seguro que la vida tiene sentido. Si somos ricos y usamos esa riqueza para ayudar a quien lo necesita, eso tiene sentido. De otra forma no hay nada; la vida está vacía, como un contenedor vacío. Todo se convierte en karma negativo, todas las acciones de cuerpo, palabra y mente generan karma negativo de la mañana a la noche, desde que nacemos hasta que morimos. Si sólo nos preocupamos de nuestros placeres, la vida se vuelve muy triste.

Si nos damos cuenta de que los placeres, las perfecciones, la reputación, las diversiones, la riqueza, en definitiva, todo en el samsara es de la naturaleza del sufrimiento, dejaremos de apegarnos. El samsara es extremadamente insoportable, es como una prisión. Hay que dejar de verlo como un parque bonito y feliz, porque eso es lo que nos ata a él. Es como si acarrearíamos una pesada carga de madera en llamas y estuviéramos atados a la carga con una cadena o una cuerda, sin posibilidad de soltarla. Así es como sucede: renacemos y experimentamos todo tipo de sufrimiento; luego morimos y pasamos por el

estado intermedio y por los seis reinos de existencia. Nuestra vida ha sido así desde renacimientos sin principio hasta ahora.

No hay descanso del sufrimiento de composición que todo lo abarca

[Video núm. 7D]

Desde renacimientos sin principio, la vida ha estado totalmente bajo el control del karma y de los engaños. No hemos descansado ni un solo segundo del sufrimiento. No estoy hablando de esta vida, me refiero a todos los renacimientos que hemos experimentado desde tiempo sin principio hasta ahora. Hasta este mismísimo instante no hemos tenido ni un momento, ni un segundo de vacaciones de samsara, nunca. Eso no significa que estemos constantemente experimentando el sufrimiento del dolor, tampoco que experimentemos sin pausa el sufrimiento del cambio pero sin embargo, no hemos dejado de experimentar el tercer tipo de sufrimiento, el sufrimiento de composición que todo lo abarca, ni por un solo instante. Esto se debe a que los agregados se encuentran impregnados de este sufrimiento porque están bajo el control del karma y los engaños. Su santidad el Dalái Lama a menudo dice que ésta es la razón por la que el cuerpo y la mente poseen siempre esta naturaleza de sufrimiento. [Fin del video]

Los reinos del deseo, de la forma y sin forma se encuentran inmersos en él: el reino del deseo tiene los tres tipos de sufrimiento; en el reino de la forma no hay el sufrimiento del dolor, aunque según Gueshe Sopa Rimpoché, sí que se experimenta el sufrimiento del cambio; el reino sin forma no tiene ninguno de estos dos, pero sí que se experimenta en él el sufrimiento de composición que todo lo abarca (es decir, el cuerpo y la mente tienen esta naturaleza de sufrimiento al no estar libres del karma y de los engaños), y esto es algo que se comenta en los textos filosóficos y de lam rim, donde se menciona esta semilla contaminada de engaño que hace que el reino sin forma se encuentre también impregnado de sufrimiento aunque no se experimenten los otros dos tipos de sufrimiento.

Debemos comprender el significado de «penetrante» y el de «compuesto». La palabra tibetana *kyabpa* significa «penetrante», y *du che* expresa «compuesto». Significa que los agregados conforman esta vida, componen el sufrimiento mental y físico y también el renacimiento y el sufrimiento de la vida próxima, como ya he mencionado. Así pues, estos agregados son «el sufrimiento de composición que todo lo abarca», el cual se suele traducir también como «sufrimiento penetrante», pero esta traducción no es completa. Esto sucede con muchos términos ingleses, porque vienen de las primeras traducciones que se hicieron en Dharamsala, y si bien muchas palabras no se tradujeron del tibetano de modo preciso, como ya nos hemos acostumbrado a dichos términos, los seguimos usando. Sin embargo, puesto que cada palabra en tibetano posee un significado muy rico, sería deseable traducirla con su exacto significado, porque, aunque la traducción nos suene un poco extraña, si tenemos el comentario unas pocas palabras nos darán la visión completa.

Así pues, hay que dejar de admirar y contemplar el samsara como un parque bonito y feliz, dejar de vagar por él. *Zhug* significa entrar en el samsara, y esto es lo que debemos dejar de hacer.

A continuación, en la cita de Lama Chöpa (o *Puja al maestro*), pedimos bendiciones para poder liberarnos. El antídoto a vagar en el samsara sería mantener el tesoro de los aryas, que son los tres adiestramientos supremos, y éste es el antídoto para liberarnos, por lo que pedimos bendiciones para que esto suceda.

Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez:

Alcanzar el estado unificado de Vajrasattva

[Video núm. 7E]

El último verso habla de sostener la bandera de la liberación, de alcanzar o poseer la liberación. Vajrasattva es *Dorje Sempa* en tibetano, término que tiene un significado definitivo y un significado interpretativo. Creo que Su Santidad dijo una vez que el significado aproximado es “el completo despertar”, alcanzar el estado de Vajradhara.

Las razones para alcanzar la budeidad de Vajradhara o de Vajrasattva se encuentran en el lo jong kadampa, en cuyas enseñanzas se menciona que el «yo» es la raíz de todo karma negativo, así que es un fenómeno al que hay que renunciar instantáneamente; es algo tan peligroso como un veneno que nos podría matar, por lo que debemos deshacernos de él con urgencia. [Fin del video]

Así que debemos renunciar a este fenómeno, a este «yo» que es la raíz de todos los karmas negativos, sin esperar ni un solo segundo, como si de veneno se tratara.

Los demás son los creadores del despertar

Los demás son los creadores de donde viene el despertar, de quienes recibimos la budeidad. «Los demás» no sólo son los amigos o alguien que nos gusta, o los animales que nos gustan, gatos o perros, o incluso cucarachas, hormigas o mariposas. No sólo se refiere a ellos, sino que «los demás» hace referencia a infinitos animales y a cada uno de los innumerables seres. Los incluye a todos, a todas las criaturas, los animales grandes o pequeños, incluyendo los que viven en nuestro cuerpo y los que nos espantan o molestan, como serpientes, escorpiones, ratas o mosquitos. También se refiere a los infinitos seres infernales, infinitos espíritus hambrientos, infinitos seres humanos; todos y cada uno de los seres humanos, sin importar el aspecto que tengan o cómo actúen. Se refiere a cada ser humano, a los suras y los asuras, a los seres del estado intermedio; a todos y cada uno de ellos.

[Video núm. 7F]

Recibimos la budeidad de los demás. Los gueshes kadampas dicen que debemos apreciarlos sin tardanza. Si nos ofrecieran caca o veneno y un árbol que concede todos los deseos, no hay duda de que elegiríamos instantáneamente el árbol de los deseos, descartando rápidamente lo demás. Así pues, a los demás hay que quererles, cuidarles y servirles con nuestro cuerpo, palabra y mente; ofrecerles la felicidad, en especial la felicidad de las vidas futuras, la liberación y la iluminación, como si de ese árbol se tratara.

En el lam rim se dice que el «yo» es la raíz de todos los sufrimientos. Puesto que es así, debemos deshacernos de este fenómeno inmediatamente, tirarlo bien lejos. Por otro lado, «los demás» (*zhen*), significa no sólo uno, sino todos los seres. Da igual lo que nos hagan: que se enfaden, nos critiquen, que no les gustemos, que no nos quieran, o quizás intentemos ayudarles y sin embargo puede que nos critiquen, o que abusen de nosotros. Pero a pesar de todo, los demás son la fuente de quienes recibimos el despertar. Es de ellos, de los infinitos seres, sin dejar aparte ni uno solo, de quienes hemos recibido las incontables vidas del pasado, del presente y del futuro, de quienes recibimos la felicidad de las vidas futuras, la liberación y el despertar, e incluso las comodidades de un sueño. Es el mejor regalo que podemos recibir, porque, ¿qué más hay aparte de la budeidad? ¿Quizá un pedazo de pastel?

Cuando estamos muy hambrientos es más importante un pedazo de pastel, o un trozo de banana, que el despertar. Por eso debemos generar la bodichita de la siguiente manera: «En mi vida no hay nada

que sea tan importante como querer a todos los seres, liberarles de todos los sufrimientos y de sus causas y llevarles al despertar por mí mismo, yo solo. Por eso debo alcanzar la budeidad.»

Para beneficiar a todos y cada uno de los seres y llevarles al despertar, no importa si tenemos que nacer en el reino de los infiernos tantas vidas y tanto tiempo como sea necesario, aunque sea durante tantos eones como gotas hay en el océano, o como átomos en la tierra. Podemos hacerlo aunque tengamos que sufrir para iluminarnos. No importa, si el objetivo es beneficiar a los demás. Por su parte, los seres tienen que sufrir lo inimaginable durante eones, por lo que necesitan que les liberemos de los océanos de sufrimiento samsárico y que les llevemos al despertar rápidamente. Para eso nosotros tenemos que alcanzar la budeidad tan deprisa como nos sea posible.

Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez.

Gyalpo chen [—«el gran rey»—] es [quien nos apremia] para que obtengamos el despertar, el estado unificado de Vajradhara, rápidamente. Para eso está *Gyalpo chen*. De ahora en adelante vamos a realizar todas las acciones, comer, dormir, sentarnos o caminar, de forma virtuosa con el fin de obtener el despertar para todos los seres, liberarles de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarles a la completa iluminación. *[Fin del video]*

Abandona la sensación de pérdida

Versos del *Bodhisattvacharyavatara*

Hay formas más extensas y más breves de obtener una buena motivación; en este caso, para ello utilizaremos algunos versos de *Una guía para el estilo de vida del bodhisatva (Bodhisattvacharyavatara)*, que nos alienta a dedicar la vida a los demás de la siguiente manera:

- 3.11 Sin ninguna sensación de pérdida entregaré mi cuerpo y mis bienes, así como todas las virtudes de los tres tiempos, para beneficiar a todos.

Ofrecer sin albergar una sensación de pérdida

«Ofrezco mi cuerpo, posesiones y placeres, y todos mis méritos del pasado, del presente y del futuro con la finalidad de completar el trabajo para los seres». Esto significa que ofrecemos toda la felicidad de esta vida y de las vidas futuras, la liberación del samsara y el despertar; que abandonamos todo para entregárselo a los demás, lo cual no significa que lo tiremos a la basura, sino que se lo ofrecemos a los seres sin sentir que estamos perdiendo algo, sin ni siquiera un pequeño pensamiento de mezquindad.

- 3.12 Al entregarlo todo se trasciende la pena y mi mente logrará el estado sin sufrimiento. Es mejor que dé (ahora) a todos los seres, ya que de todos modos lo haré (a la hora de la muerte).

Al darlo todo, nos liberamos de océanos de sufrimiento samsárico y alcanzamos el estado sin aflicción. No se trata de que alcancemos el nirvana, sino la gran liberación, y «la gran liberación» significa el despertar. Puesto que tarde o temprano vamos a tener que abandonarlo todo, ¿por qué no ofrecérselo todo a los seres ahora? Al morir vamos a dejarlo todo, por más ricos que seamos, por más gente que tengamos a nuestro alrededor. Da igual que tengamos un estatus social muy elevado, como el rey o el presidente de un país con una población de cientos de millones de personas, o que seamos personas con mucho poder; aún así vamos a morir. No importa que tengamos un palacio de joyas, donde el lavabo esté hecho de oro y diamantes; al morir lo vamos a dejar todo. Vamos a abandonar incluso lo que más apreciamos, más que a todos los seres, más que todas las cosas preciosas: nuestro propio cuerpo. Lo único que pasa a la siguiente vida es la conciencia desnuda. Es como cuando tiramos de un pelo de un pedazo de mantequilla; el pelo sale bien limpio, sin trazas de mantequilla. Puesto que vamos a abandonarlo absolutamente todo, familia, guardaespaldas, riqueza, palacios, lugares bonitos y demás, lo mejor es dárselo todo a los seres ahora.

- 3.13 Al haber entregado este cuerpo para el placer de todos los seres vivos, que puedan matarlo, abusar de él y golpearlo, que siempre hagan lo que les complazca.
- 3.14 Aunque jueguen con mi cuerpo y lo conviertan en objeto de chanzas y censuras, como se lo he entregado ¿para qué sirve considerarlo querido?

3.15ab Por lo tanto, dejaré que le hagan lo que quieran y que eso no les cause ningún daño.

Puesto que hemos ofrecido nuestro cuerpo a los seres, pueden hacer lo que quieran con él, pueden usarlo para lo que les haga felices. El término *lu chen* (del texto en tibetano) hace referencia a «seres físicos», pero de hecho el texto dice literalmente «seres encarnados». En realidad no estoy seguro del uso de la palabra *seres*, puesto que los seres del reino sin forma no poseen un cuerpo burdo, ni tampoco los seres del estado intermedio. Sin embargo, puesto que les hemos ofrecido nuestro cuerpo pueden usarlo para lo que les haga felices, para lo que quieran. Verlo de esta forma producirá un cambio radical y absoluto del modo de pensar.

Es muy importante recordar esto, en especial cuando alguien nos dé una bofetada: en ese momento debemos acordarnos de que hemos ofrecido nuestro cuerpo a los seres, como también debemos recordarlo al hacer la práctica de *Lama Chöpa* los días de *tsog*.

LC 101 LÜ DANG LONG CHÖ DÜ SUM GE TSHOG CHÄ

Solicito tus bendiciones para completar la perfección de la generosidad

SEM CHÄN RANG RANG DÖ PÄI NGÖ GYUR TE

a partir de las instrucciones para el desarrollo de la mente que sabe dar sin apego;

CHHAG ME TONG SEM PEL WÄI MÄN NGAG GI

en resumen: transformar mi cuerpo, riqueza y acumulación de virtudes de los tres tiempos

JIN PÄI PHAR CHHIN DZOG PAR JIN GYI LOB

en los objetos deseados por todos y cada uno de los seres.

Hay una gran diferencia entre hacer la meditación realmente o no hacerla, porque sólo recitar la oración no implica ofrecer el cuerpo. Sin embargo si meditamos de verdad, ofrecemos nuestro cuerpo a los seres muchas veces. Después de hacerlo, no tiene sentido molestarse cuando alguien se enfada con nosotros o bien nos riñe por algún motivo. Y es que el canto de la recitación es muy bonito, pero si alguien nos diese una bofetada mientras estamos haciendo la recitación sobre ofrecérselo todo a los seres, ¡entonces sí que nos pondrían a prueba!

Kyabje Kunu Lama Rimpoché le contó a su santidad el Dalái Lama, en el monasterio de Tashi Lhunpo, que una vez una persona se encontraba sentada meditando y alguien le preguntó: «¿Qué estás haciendo?», a lo que esta persona respondió: «Estoy practicando paciencia»; entonces el primero le dijo a la persona que estaba practicando paciencia: «Come mierda», a lo que el meditador respondió inmediatamente: «Cómetela tú». Así pues, aunque el meditador estaba practicando paciencia, cuando le picaron, respondió con enfado. Por cierto, que su santidad el Dalái Lama recibió el comentario sobre bodichita de Kyabje Kunu Lama en Bodhgaya.

Si podemos recordar y practicar tong len en momentos como esos, si pensamos en todos los beneficios que hemos recibido de los seres —la felicidad de las vidas pasadas, presentes y futuras, y también la liberación y el despertar—, no sólo seremos incapaces de responder con enfado, sino que la actitud que les mostraremos será de respeto y de desearles toda la felicidad.

En realidad, puesto que les hemos ofrecido el cuerpo para que lo usen como les plazca, si nos damos cuenta de que les es útil debemos sentir una gran felicidad. Sin embargo, si lo vemos desde la perspectiva de la cultura occidental o desde el punto de vista mundano, es muy diferente, porque en

general las personas que no practican el dharma actúan bajo la influencia del apego y, muchas veces, del enfado, y sus consejos provienen precisamente de estas actitudes, que son completamente opuestas al dharma y a la bodichita.

Lo que planteo aquí es muy importante. De los demás depende el que nos critiquen, nos golpeen, nos acusen, nos maltraten, que se rían o que abusen de nosotros; da igual lo que nos hagan: puesto que les hemos ofrecido el cuerpo, no tiene ningún sentido resistirnos. Podemos dejar que hagan lo que quieran, mientras nosotros no les causemos ningún daño.

Más versos del *Bodhisattvacharyavatara*

Para concluir con lo que estaba diciendo previamente, citaré unos versos de *La práctica de las acciones de los bodisatvas*:

- 3.15cd Cuando alguien se encuentre conmigo que esto nunca carezca de significado para ellos.
- 3.16 Si en los que se encuentran conmigo surge un pensamiento de fe o de enfado, que se convierta eternamente en causa para que se cumplan todos sus deseos.
- 3.17 Que todos los que me hablen mal o me causen cualquier otro daño, y los que se burlen y me insulten, tengan la fortuna del total despertar.
- 3.18 Que pueda ser un protector para los que carezcan de él, una guía para los viajeros en el camino; que pueda ser un puente, una barca y un navío para los que desean cruzar (las aguas).
- 3.19 Que pueda ser una isla para los que buscan una, y una lámpara para los que desean luz; que pueda ser una cama para los que desean descansar y un esclavo para los que quieren uno.
- 3.20 Que pueda ser una joya que concede los deseos, una vasija mágica, mantras poderosos y gran medicina; que me pueda convertir en el árbol que concede los deseos y en una vaca de la abundancia para el mundo.
- 3.21 Como el espacio y los grandes elementos como la tierra, que siempre sostenga la vida de las criaturas ilimitadas.
- 3.22 Y hasta que pasen más allá del sufrimiento que pueda también ser fuente de vida para todos los seres de los distintos reinos que alcanzan hasta los confines del espacio.

Que cualquiera que nos vea —insectos, personas, animales o espíritus— pueda obtener grandes beneficios por el solo hecho de vernos; tanto si les inspiramos enfado como devoción, que seamos la causa de sus éxitos y que les proporcionemos la felicidad que buscan. Esta es la actitud del bodhisatva. No importa si se burlan de nosotros, puedan estos seres conseguir la felicidad. Que cualquiera que nos critique, nos dañe, se burle de nosotros, que ésta sea la causa para que obtengan el despertar. Da igual como se comporten con nosotros, como nos traten. Vamos a intentar ser la guía para aquellos que están perdidos, a mostrar el camino a aquellos que no lo conocen, a ser el bote o el puente para aquellos que quieran cruzar el río o el mar. Seremos un parque para aquellos que lo busquen, o una lámpara para los que necesiten luz. Si alguien necesita un criado, nos pondremos a su disposición.

Por la mañana, al generar la actitud de la bodichita, es importante hacerlo con una mente abierta a los demás. La mejor motivación que podemos establecer al comienzo de un nuevo día es recitar estos versos, que son de una belleza extraordinaria, para ofrecer la felicidad a todos los seres aunque también podemos, como veremos a continuación, hacer una versión abreviada.

Lo que estos versos nos están diciendo es que ojalá podamos convertirnos en un medio de vida, en una causa para vivir, que ojalá podamos manifestarnos en tantas formas como sea necesario para beneficiar a todos los seres inimaginables. Según el texto, podemos llevarlo a cabo como una joya que concede todos los deseos. Es tan fácil como increíble, porque de esta forma, los seres consiguen todo lo que necesitan de nosotros. Si nos encontramos una joya que concede todos los deseos en el océano, debemos limpiarla de las tres maneras, después colocarla en una bandera la noche de luna llena del día 15 del calendario tibetano, a continuación ponemos la bandera en el tejado y rezamos. Sólo tenemos que rezar y cualquier cosa material que deseemos se materializará inmediatamente. Ello es debido a los méritos y también a la joya que concede los deseos. Así pues, cualquier cosa que deseen los seres, lo obtendrán a través de nosotros, puesto que seremos su joya que concede los deseos.

A continuación habla de algo como «una vasija de riquezas» o «una vasija que concede los deseos», lo que se refiere de nuevo a lo mismo: nos convertimos en todo lo que los seres necesiten para su felicidad, en cualquier cosa que deseen para satisfacer sus deseos. Como alguien que ha recitado cientos de millones de mantras y que tiene el poder de beneficiar a los demás, curándoles, realizando acciones pacificadoras y de control, o haciendo cualquier cosa que necesiten. Uno de los versos dice: «una medicina extraordinaria que cura todas las enfermedades», como la arura. Existe una arura corriente y otra extremadamente rara, como la que se encuentra en el corazón de la gran estatua del monasterio de Tashi Lhumpo. Se trata de una estatua de Maitreya que tiene cuatro plantas, y si uno se acerca a su corazón, donde se encuentra la arura, todas las enfermedades se curan. También hay una arura corriente que es medicinal, como la que sostiene en la mano el buda de la medicina. Asimismo, se menciona «un árbol que concede todos los deseos», como en una tierra pura.

Finalmente, nos convertimos siempre en la causa para que otros seres puedan vivir, y también en su felicidad, como el elemento tierra o el cielo. No significa que lo hagamos sólo cuando estemos de buen humor o cuando tengamos ganas; no se trata de eso, sino que nos comprometemos en la felicidad de los demás para siempre. En el texto hay unas palabras que expresan el siguiente significado: «Que pueda convertirme en la causa para vivir, en la causa de la felicidad de los demás, como la tierra», refiriéndose a que las personas pueden utilizar la tierra para construir cualquier cosa que necesiten para su felicidad, como fábricas, aeropuertos, carreteras, casas, lugares donde jugar y demás; y lo mismo sucede con el agua, que se puede utilizar de tantas maneras; o el fuego, o el aire para respirar, o el cielo, en el que podemos viajar y movernos. De la misma manera aspiramos a que los seres nos puedan utilizar para su felicidad. Si no podemos hacer la oración larga, esta parte final lo cubre todo.

Esta versión que he citado del *Bodhisattvacharyavatara* es un poco más larga [versos 3.15-3.22], sin embargo los versos [3.21-22] lo incluyen todo. Lo primero que debemos hacer por la mañana es Vivir el camino

generar la motivación de la bodichita, y al final dedicar para vivir la vida para los demás seres que son infinitos y que, al igual que nosotros, sólo desean la felicidad y no quieren sufrir.

Apéndice: Esto te va a suceder a ti.

El renacimiento humano precioso y *Cucharadas de lo esencial* de Kyabje Pabongka Rimpoché para recordar la muerte y la transitoriedad

Me gustaría empezar con la transmisión oral de las enseñanzas sobre transitoriedad de Kyabje Pabongka Dechen Nyinpo. Muchas de las enseñanzas de Buda comienzan, como el *Sutra del corazón*, de la siguiente manera: «En una ocasión...». Ananda y los dos arhats, que compilaron y dejaron constancia de todo lo que habían escuchado decir a Buda en el pasado, también comenzaban así.

Nosotros estamos aquí y ahora, yo hablando y vosotros escuchando, y esto también sucede sólo una vez, sólo en esta ocasión. Ahora tenemos este precioso renacimiento humano y estamos escuchando las enseñanzas del dharma de buda, en concreto las del Mahayana, enseñanzas que se encuentran excepcionalmente. También tenemos un maestro que nos revela el camino al despertar, lo cual es asimismo muy poco común. Pese a todo, en esta ocasión se han reunido todas las condiciones para la práctica, gozamos de todas las libertades para alcanzar la felicidad de las vidas futuras y para poder ir a una tierra pura donde podemos lograr la budeidad, podemos también obtener de nuevo un renacimiento humano precioso, un cuerpo humano con las ocho cualidades con las que podemos progresar muy deprisa y completar el camino al despertar como lo describió Lama Tsong Khapa. Los beneficios de contar con la enseñanzas y con el maestro son muchos: la felicidad sin igual de los renacimientos futuros, la cesación total de todos los océanos de sufrimiento samsárico, la liberación del samsara y el despertar. Con este precioso renacimiento humano incluso podemos crear las causas de la felicidad temporal y última en cada segundo, pero nunca debemos perder de vista que esto no dura para siempre, de hecho no dura mucho, puesto que la muerte puede suceder en cualquier momento, incluso hoy mismo.

Un claro ejemplo lo tenemos en los padres de Thubten Pende, a quien muchos de vosotros conocéis. Él fue monje mucho tiempo y guiaba las pujas, incluso llevó a cabo algunas pujas de larga vida para su santidad el Dalái Lama, y vivió muchos años en Nalanda cuando Gen Jampa Tegchog era el abad. Hace poco, sus padres estaban charlando tranquilamente; entonces su padre se dio la vuelta para hacer algo y cuando se disponía a continuar la charla, vio que su mujer había muerto. Estoy seguro de que esto es algo que sucede muchas veces a muchas personas, no es algo raro. Puede que una pareja se vaya a dormir tranquilamente por la noche y por la mañana uno de ellos haya muerto. Hace unos cinco años, una joven estudiante de California que se encontraba en perfecto estado de salud, estaba caminando por la calle y, repentinamente, se desplomó. En muchas ocasiones la muerte puede acaecer así, de repente.

El predominio de la no virtud

Si sopesamos qué karma predomina en el momento de la muerte veremos que es el karma negativo, el de la no virtud. Incluso en un día corriente en el que intentamos practicar el dharma, acumulamos más no virtud que virtud, puesto que las acciones que son realmente dharma son muy pocas en comparación al resto. Además, debemos tener en cuenta que la no virtud suele tener mucho poder si se dan la base, la motivación o el pensamiento, la acción y el cumplimiento del objetivo. Podemos decir que la mayoría de las acciones no virtuosas están completas en ese sentido. A esto hay que añadir que muchas veces nos regocijamos de haberlas hecho, nos sentimos bien. Incluso en muchas ocasiones nos

parece que dichas acciones nos proporcionan felicidad, y nos sentimos felices pensando en lo que hemos hecho.

Por ejemplo, cuando uno juega al fútbol y marca un gol, la motivación del que marca es el apego, no es la bodichita. El que marca el gol no se encuentra jugando y al mismo tiempo meditando en la vacuidad, no lo ve todo como vacío: el yo, la acción y el objeto. No está jugando con mahamudra, ni lo ve todo como un sueño. No es así. Más bien lo ve todo con un fuerte apego, muy fuerte, y las ideas son ganar, mi equipo, el equipo contrario..., a menos que esa persona sea un bodisatva o un gran yogui, como Milarepa. En cualquier caso se trata de una acción no virtuosa y de una gran ignorancia. Además, al finalizar el partido, el que ha marcado debería mantenerse muy contento, sonriendo de forma total y sincera, pero en general no parece que marcar un gol proporcione una dicha duradera.

Por otra parte hay que tener en cuenta que cuando se trata de realizar una acción virtuosa, lo que queda de virtud no es mucho debido a diferentes motivos: quizás la motivación no sea la adecuada, o puede que sí lo sea pero que no hagamos la dedicación, por ejemplo. Lo que sucede es que la mayoría de las veces no realizamos la acción virtuosa de manera perfecta, y así el resultado de la virtud es más débil. La virtud tiene muchos obstáculos. O puede que completemos una acción virtuosa de manera perfecta, pero después un momento de enfado la destruye, el ego la arruina, y es que se dan muchas circunstancias que hacen que la virtud se debilite o incluso que se destruya. Por todo ello, hasta el momento tenemos, sin lugar a dudas, muchas probabilidades de renacer en los reinos inferiores, y volver a obtener un renacimiento humano puede costarnos muchos eones, pero es que incluso en caso de obtenerlo, puede que ni siquiera sea un renacimiento humano precioso. No sabemos los segundos que nos separan de la muerte, así pues debemos purificar el karma negativo del pasado sin tardanza, inmediatamente, puesto que él es la causa que nos hace renacer en los reinos inferiores, y debemos acumular virtud para obtener un renacimiento superior.

Las causas principales para obtener un renacimiento humano precioso y su finalidad

Las causas principales a las que nos referimos son: vivir con una moralidad pura, ser generosos y dedicar los méritos. Si dedicamos los méritos para obtener un renacimiento humano precioso en el futuro, podremos conseguir el cuerpo humano de un ser errante feliz y disfrutarlo. Además, si mantenemos los votos pratimoksha, los del bodisatva y los votos tántricos, esto nos ofrecerá la oportunidad de practicar los tres niveles de enseñanzas: Hinayana, Mahayana y Vajrayana. Sin embargo, recibir un renacimiento superior no es suficiente, porque debemos liberarnos del samsara; e incluso eso no basta, pues debemos alcanzar el despertar para el beneficio de todos los seres. Y es que, en efecto, el objetivo principal de la vida es el de beneficiar a los seres y liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas, y conducirlos a la felicidad última, a la budeidad. En consecuencia, debemos alcanzar el despertar, y para ello hay que recorrer el camino de la práctica del dharma. Y es por esto por lo que se recomienda meditar en la transitoriedad y la muerte, pues dicha meditación nos impulsa a la práctica. Una vez el logro sea estable, podremos continuar el camino y completar la práctica hasta alcanzar el completo despertar.

Cucharadas de lo esencial [*Nying gi turma*]

A continuación, os daré la transmisión oral de las enseñanzas de Pabongka Dechen Nyngpo acerca de la transitoriedad [contenidas en el texto *Nying gi turma*], pero antes tengo que mencionaros que se trata de algo muy poderoso y de mucho beneficio para la mente, para cortar el apego y romper con el concepto de permanencia. Y sabemos que si se eliminan estas emociones negativas, todas las acciones,

los retiros, cualquier cosa que hagamos, incluidas las actividades de la vida cotidiana, son dharma; la mente se vuelve dharma y el dharma se convierte en el camino a la liberación, sin obstáculos, en el camino Mahayana al despertar. Es importante prestar atención y pensar: «Por todos estos motivos voy a tomar la transmisión oral de estas enseñanzas sobre la transitoriedad».

En cuanto al título del texto, *Nying gi turma*, nunca le había preguntado a ningún lama acerca de su traducción, así que hice mi versión, traduciendo, de forma literal, la palabra tibetana *turma* por *cuchara*, de modo que le di a la oración el título de *Heart Spoon (Cucharadas de lo esencial)*. Pensé que, como en nuestra cultura normalmente se usa una cuchara para tomar alimentos que nos resultan deliciosos, quizá se referiría a esto: a tomar lo mejor y más bueno. Más tarde, en Dharamsala, le pregunté sobre esta cuestión a Ribur Rimpoché, cuyo maestro raíz era Kyabje Pabongka Rimpoché y de quien recibí la transmisión oral del texto, y me comentó que en realidad el enunciado tibetano hace referencia a lo más importante, a los consejos realmente esenciales. Aparte de él, también recibí esta transmisión de Kyabje Trijang Rimpoché.

¡Ah, el dolor!
Lama bondadoso, compadécete de mí,
de mi comportamiento y de cómo me he engañado toda la vida.
Por favor, cuida de mí con compasión.

A lo que el lama responde con los siguiente consejos:

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 corazón.

En esta existencia cíclica sin principio, y todavía sin final
a pesar de haber experimentado incontables ciclos de renacimientos
—con sus variantes posibles de felicidad y dolor—,
no has obtenido de ellos el mas 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!

Si leemos esta oración en voz alta y estamos solos, para que sea más efectiva diremos: «Esto me va a suceder a mí».

Como sueles pensar «todavía no voy a morir, aún no ha llegado mi momento»,
mientras distraídamente te enfrascas en las inacabables actividades de esta vida,
aparecerá de improviso el temible señor de la muerte,
anunciando que viene a buscarte.
¡Esto te va a suceder a ti!

Tenemos la tendencia de pensar que ya practicaremos el dharma cuando se reúnan las condiciones que creemos las adecuadas —como tener una habitación especial, un lugar con jardín para hacer retiros, etcétera— y a anteponer la felicidad de esta vida —como ganar dinero, labrarnos una buena reputación, obtener riqueza y disfrutar de los placeres—. Y así pasan los días, los meses y los años, siempre pensando que más adelante ya practicaremos: y todo porque creemos que vamos a vivir mucho tiempo. Y es que, en efecto, este concepto de permanencia está tan arraigado en nosotros que lo conservamos incluso hasta minutos antes de morir, hasta la misma mañana del día de nuestra muerte.

De repente aparecerá el temible señor de la muerte,
anunciando que ha llegado el momento de morir.
¡Esto te va a suceder a ti!

Y ya no habrá nada que hacer.

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, sólo 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,
contemplantos 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!

Recuerdo que mientras estuve viviendo en Pakri (Tíbet), cada mes acudía con la familia Terang al monasterio de Gueshe Dromo, de quien la familia era benefactora, para participar en una puja de un Vivir el camino

día de duración. Casi siempre se trataba de pujas a los protectores o de *Los cuatro ofrecimientos del mandala a Tara*. Dos o tres monjes tocaban los címbalos y los tambores, y yo, la flauta *gyaling*. Una de las cosas de las que me acuerdo es que en cierta ocasión la flauta se me cayó, y, justo en el momento en que entraba la madre de esa familia, el maestro que se ocupaba de mí me dio una bofetada, por lo que me puse a llorar. El hecho es que después esa familia se trasladó a Bylakuppe, en India, cerca del monasterio de Sera; yo estuve allí varias veces, ocasiones en las cuales me alojaba en su casa. Creo que la mujer tuvo dos maridos, y el caso es que uno de ellos, que había sido monje, falleció estando yo presente, y recuerdo que cuando se estaba muriendo intentaba decir alguna cosa, pero como ya habían tenido lugar dos de las absorciones del proceso de la muerte, la lengua le había menguado y no podía oír ni hablar con claridad. Eso es lo que sucedió. Su respiración se hizo más y más sutil, hasta que murió. Mientras tanto, yo rezaba. Normalmente se oye la última respiración, pero yo no la distinguí. Este es el proceso si la muerte no es repentina: los elementos se disuelven, y uno de los signos es que la lengua se acorta y se vuelve de color azulado. Y hemos de ser conscientes de que esto puede sucedernos cualquier día, en cualquier momento.

Aunque otros te depositen en los labios el 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!

La estrofa anterior hace referencia a las reliquias y las sustancias sagradas bendecidas por lamas que se usan en el momento de la muerte y que algunos budistas poseen. Si cuando estamos muriendo no nos es posible meditar ni pensar, entonces tendremos que confiar en un poder externo para protegernos de un renacimiento desafortunado, y una de las formas de hacerlo es introducirnos reliquias de budas en la boca, de este modo no renaceremos en los reinos inferiores.

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 puesta 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 virtuoso,
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 momento 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 momento álgido.
¡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 un lugar para incinerar,
y éste, que ni siquiera soporta la chispa de una barrita de incienso,
arderá en una pira abrasadora.
¡Esto te va a suceder a ti!

Kyabje Pabongka Dechen Nyingpo dio esta transmisión oral junto con el comentario a su discípulo principal, Kyabje Trijang Rimpoché, y a otros dos discípulos. Cuando un lama fallece, es costumbre cubrirlo con brocados, con la ropa de la deidad que el maestro vistió en la iniciación, y también con el sombrero. El cuerpo se dispone en una casita con un dosel alrededor, que se construye a tal efecto y que normalmente cargarán en alza cuatro personas hasta el lugar donde se produzca la cremación del cuerpo.

Llegará el momento en que tu carne y huesos quemarán en el crepitante fuego
y quedarán 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!

Si bien es bueno meditar en cómo se traslada y quema el cuerpo de otras personas, en este caso visualizaremos que el cadáver que va a ser incinerado es el nuestro: nos vemos rodeados de familiares y amigos, y visualizamos cómo al cabo de una hora apenas queda nada, sólo algunos huesos y cenizas; se esfumó. O bien visualizaremos que introducen nuestro cadáver en un ataúd, cómo lo conducen al cementerio, y todo lo que ocurre. Es muy efectivo meditar en ello.

Llegará el momento en que se anuncie: «el fallecido, (tu nombre)»;
suavemente, lo pronunciarán.
¡Esto te va a suceder a ti!
y la sala se inundará con el 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 posesiones 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 temibles, 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?

En este verso se hace referencia a los seres del estado intermedio y a la terrorífica y violenta apariencia de su karma.

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 arrastran los poderosos vientos rojos del karma
y te engulle una oscuridad terrorífica, ¿qué hacer?

Cuando los mensajeros de Yama te atan
y te arrastran, y tu desesperación es total, ¿qué hacer?

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

Cuando nos encontramos en los reinos infernales, los agentes kármicos con cabeza de buey y de escorpión nos torturan de manera detestable.

Cuando te encuentras delante del rey Yama, el señor de la muerte,
que misura los blancos y los negros —las acciones virtuosas y no virtuosas—, ¿qué hacer?

Las apariencias kármicas y Gen Jampa Wangdu

Bajando de Tushita, en Dharamsala, se encuentra el antiguo palacio de su santidad el Dalái Lama, el primer lugar donde se instaló al llegar esta población y donde vivían los monjes de Namgyal. A uno de sus lados vivía su santidad Song Rimpoché, en un sitio que era la residencia de Heruka, un lugar extremadamente sagrado. En la actualidad es un monasterio tibetano, y han construido una gompa nueva, puesto que se trataba de un edificio tan viejo que tuvieron que reconstruirlo en su totalidad. Aún así, todavía conservan una habitación donde guardan todas las cosas del lama.

En el palacio también vivía su santidad Trijang Rimpoché con un asistente, en un lugar donde antiguamente había una gompa, adyacente a un pasillo, un pequeño comedor y una cocina que ya no se encuentra allí. Había también otro pasillo que llevaba al templo, y donde los monjes de Namgyal se alineaban para realizar allí una puja cuando Su Santidad llegaba a Dharamsala. Desde el antiguo palacio de Su Santidad sale una carretera que baja a MacLeod Ganj y al final de la cual hay una o dos casas, cercanas a la estrada. Recuerdo que en una ocasión, el cabeza de familia de una de estas casas estaba muriendo y gritaba muchísimo, con un sonido aterrador, porque veía ovejas que le estaban atacando. Sin embargo, las personas que le acompañaban no podían verlas, aparentemente no había ovejas en la habitación.

Un meditador, Gen Jampa Wangdu, se encontraba bastante lejos del lugar, pero gracias a la clarividencia pudo ver lo que estaba pasando desde la distancia. No es que lo supiera, sino que podía verlo. Gen Jampa Wangdu acudió a la habitación; no recuerdo lo que dijo, pero nadie podía ver las ovejas allí. Sin embargo, en la visión kármica del moribundo, esto es, en su apariencia kármica, éste veía las ovejas. Gen Jampa Wangdu preguntó entonces por su vida en el Tíbet y le dijeron que cuando era joven tenía ovejas, que había matado a muchas y que no había purificado este karma. Un signo de que vamos a renacer en un reino inferior (en los infiernos, concretamente) es que en el momento de la muerte se tienen unas visiones increíblemente terroríficas, que son en realidad apariencias kármicas. La historia puede sonar a superstición, pero justamente por eso quería explicarla, para confirmar que este tipo de cosas suceden en la vida: para esa persona la experiencia era real, y estaba muy asustado.

Esta historia me la contó el mismo Gen Jampa Wangdu, un buen meditador que obtuvo los logros de calma mental y posteriormente de la bodichita en Dalhousie. Desde Tushita, si continuas por la ladera de la montaña, pasando por donde vivía su santidad Ling Rimpoché, más abajo hay una roca con una cueva, donde Gen Jampa Wangdu vivió durante siete años y en la cual obtuvo el logro de la vacuidad. Tuvo también una casa en la montaña detrás de Tushita, cerca de otra casa donde viven muchos meditadores, y creo que fue allí donde desarrolló el logro de la bodichita. Gueshe Rabten Rimpoché, que fue su profesor, me recomendó una vez, cuando yo estaba recibiendo un comentario sobre mahamudra, que si tenía alguna duda sobre la vacuidad le preguntase a Gen Jampa Wangdu, puesto que él tenía logros recientes. Por aquél entonces hacía ya siete años que había obtenido el logro de la bodichita.

Durante la época en la que Lama Yeshe y yo vivimos en Tushita, lo mejor era cuando él venía, porque era muy emocionante escuchar qué meditador tenía logros y sobre qué eran estos, y él siempre nos contaba historias acerca de ello, era como nuestra radio y nos resultaba muy inspirador, como también lo era cuando nos hablaba acerca de su vida en el Tíbet. En una ocasión nos explicó que durante siete años no había ido de visita a casa de la gente para su propia necesidad. No dijo que hacía ya siete años que había obtenido el logro de la bodichita, pero por la manera en que se expresó quiso decirnos que nunca, en siete años, había tenido ni un pensamiento egoísta, que no tuvo ni un solo pensamiento de buscar la felicidad para sí mismo en siete años. No nos estaba diciendo que nunca fuera a casa de otras personas, sino que nunca fue buscando nada para él, y esto significaba que había obtenido el logro de la bodichita.

Podría contar otra historia de una persona de Amdo que se hizo muy rica vendiendo estatuas y otros objetos sagrados en Nepal, alguien muy conocido que respondía al nombre de Amdo Tashi Tsering. Un día enfermó y lo llevaron al hospital, pero los médicos no pudieron hacer nada para ayudarlo. No sé que tipo de enfermedad tenía, pero sí que no podía comer nada, sólo podía tomar un poco de agua cada día. De todas formas, su mujer se lo llevó a casa, pero en un estado lamentable, puesto que su cuerpo estaba hinchado y dar un paso le costaba muchísimo. De repente, comenzó a ver hormigas por todas partes; entrando por la ventana, encima de la cama..., y aunque las personas que le ayudaban no podían verlas, el hombre tenía esta apariencia kármica, y gritaba mucho. No sé de que expresión del karma se trataba, ni qué había hecho en esta vida, lo único que conozco es la historia que escuché, y que se trataba de una apariencia kármica, y es que cuando al morir se tienen estos signos terroríficos es signo de que uno va a renacer en un reino inferior.

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

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

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

Cuando una lluvia de armas haga pedazos 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 morir de hambre durante años, ¿qué hacer?

Cuando te hayas convertido en uno de esos desafortunados y estúpidos animales
que se comen vivos unos a otros, ¿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 sólo es el momento, sino que es casi demasiado tarde.
¡Ahora mismo! ¡Ahora mismo! «la...ur...la...ur...» ¡[dedícate] con gran empeño!

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

Los escorpiones

En Tushita había muchos escorpiones. Al salir de la habitación de Lama Yeshe para ir al baño, era corriente que se te cayera uno encima, y ¡no era de plástico! sino un escorpión de verdad, vivo. Cuando Lama Yeshe estaba haciendo el retiro de Guyasamaja, había muchos escorpiones en el baño, y él lo atribuía a que podía ser un signo. Creo que eso le hacía feliz. Gen Jampa Wangdu, por su parte, decía que eran nagas, y como a los escorpiones les gusta la leche, yo les ponía leche en una botella y se la daba a beber como si fueran animales domésticos. Sin embargo, nunca los tocaba. ¡Quizás incluso llegaran a viejos!

Una vez se los enseñé a Gen Jampa Wangdu y ¡quería tocar uno! ¡no le daba miedo! Es algo que ni nos cabe en la cabeza. Por supuesto no le dejé, pero en realidad ser tocado por un ser con bodichita, por alguien que ha renunciado a buscar la felicidad personal, habría sido una gran bendición para el escorpión. Sería un experimento interesante que los científicos occidentales comparasen el efecto que puede ejercer en un ser el hecho de ser tocado por una persona corriente, que solo piensa en quererse a sí mismo, con el de ser tocado por una persona que no tiene apego al yo. Si los científicos occidentales experimentaran con aquellos que desarrollan más compasión por los seres, creo que habría más paz en el mundo. Veinticuatro horas sin tener ni un solo pensamiento de aferramiento al yo, ni la necesidad de buscar la felicidad para uno mismo; y, después, todo un año así, después, toda la vida... El mérito depende del karma individual que uno ha creado en el pasado, y normalmente si no se tiene el mérito suficiente es difícil alcanzar un nivel estable en el camino. Claro que si un bodisatva toca un animal, éste recibe una gran purificación y también crea una conexión muy afortunada. Es una gran bendición. Pero en el caso de Gen Jampa Wangdu, no quise que tocara al escorpión porque me atemorizaba que le picara.

Recuerdo también que hace muchos años, su santidad el Dalái Lama dio un comentario de lam rim sobre *Una luz en el camino*, de Lama Tsong Khapa, en el monasterio de Drepung. En los monasterios hay muchísimos perros y muchos de ellos tienen sarna. Su Santidad estaba dando enseñanzas acerca del renacimiento humano precioso; de lo difícil que es de obtener, de su transitoriedad, de cómo el dharma es lo único que puede ayudarnos en el momento de la muerte y más allá de esta vida, y de que lo que realmente nos aporta felicidad es el dharma. Durante esta sección, o quizás en la parte del karma, también comentó acerca de dar de comer a los perros, y de cómo éstos reciben una gran bendición si el que les da la comida es un bodisatva, porque de esta forma se establece una conexión que puede ser muy beneficiosa para el perro en sus vidas futuras.

También en Buxa, donde estuve viviendo, había muchos perros con sarna, con todo el pelo raído, que sufrían mucho porque se comían la comida de los monjes, y no la podían digerir. Esto sucede debido a un karma muy negativo, puesto que la comida de los monjes, especialmente si ha sido ofrecida por gente con mucha devoción, provoca en los que la reciben lo que se llama *kor* o «polución», si se trata de seres que no tienen la práctica del dharma, porque no viven con una moralidad pura y tampoco han desarrollado bodichita, renuncia o desapego a esta vida. Así que tomar esta comida es algo que les supera, y por esto les causaba graves trastornos a los perros. El mismo problema sucede en Tailandia, donde hay muchos perros en los monasterios theravadin que también se comen los alimentos ofrecidos a los monjes por personas muy devotas.

Dañar a un bodisatva

Se dice que aunque uno no desarrolle una conexión positiva o pacífica con un bodisatva, es decir, que aunque uno lo critique o lo dañe, el resultado es que esa persona obtendrá paz y felicidad por parte del bodisatva. Por el contrario, si uno daña aun ser común, éste reaccionará dañando a esa persona a cambio. Un buen ejemplo son los discípulos de Buda que dieron lugar a las cinco familias, quienes fueron espíritus que le habían chupado la sangre en su vida anterior pero que, mediante la conexión que establecieron con él por este hecho, se convirtieron en sus discípulos, por lo que pudieron escuchar el dharma y entrar en el camino.

La primera estrofa del *Bodhisattvacharyavatara* es un elogio a la bodichita, mientras que en la última estrofa se dice que si uno daña a un bodisatva, recibirá felicidad a cambio gracias a esta conexión, porque un bodisatva siempre reza para que los seres puedan obtener la felicidad (y no sólo la felicidad temporal, como una vida larga, tener un cuerpo saludable y sin enfermedades como el cáncer y la diabetes, disfrutar de dinero suficiente, o incluso de mucho dinero, una gran casa, piscinas, televisores y coches —para mencionar sólo algunas de las cosas *básicas*—), sino que las aspiraciones de un bodisatva se dirigen a que los seres puedan encontrar el dharma, entrar en el camino y alcanzar el despertar. De este modo, incluso mediante la conexión hecha al dañar a un bodisatva, un ser puede alcanzar el despertar. Ellos rezan para que sea así.

Por el contrario, si alguien daña a una persona que no conoce el dharma, que no sabe nada acerca del karma, y que además no ha desarrollado el buen corazón ni ha obtenido ningún logro, esta persona responderá con la misma moneda. Esto sucede porque cree lo que sus engaños —enfado, apego y su pensamiento egoísta— le dicen a su mente: «devolver el daño es lo más práctico que se puede hacer». La mente ignorante y el desconocimiento de las enseñanzas hace que la gente corriente devuelva el daño que se les ha hecho, y ello es debido a los pensamientos discriminatorios de apego y enfado. El resultado de esto es que otros seres les dañarán en el futuro, creando un resultado similar a la causa, el cuarto de los cuatro resultados del sufrimiento. Por lo tanto se convierte en un sufrimiento del samsara que no tiene fin. En el futuro, estas personas dañarán a otras y esta huella negativa será la causa para obtener de nuevo un resultado de dolor en otros seres y así sucesivamente, sin fin. No pueden ver que esta actitud sólo causa sufrimiento a ambas partes. Debido a la ignorancia y el desconocimiento del dharma y del karma, su motivación es el pensamiento egoísta, el que en general guía las vidas de las personas en este mundo. Ello hace que las personas busquen únicamente su propia felicidad. Entonces surgen el apego y el enfado, y eso conduce al punto de vista erróneo de que hay que devolver el daño con más daño.

En Occidente sucede que a pesar de haber estudiado budismo durante mucho tiempo, de haber escuchado enseñanzas por parte de grandes lamas sobre el karma, el lam rim y la transformación de la mente, cuando alguien nos provoca con una acción insignificante, como por ejemplo un insulto, en ese momento nos olvidamos de la práctica. No nos acordamos ni del budismo, ni de la meditación, ni de todas esas enseñanzas increíbles que hemos recibido de grandes maestros perfectamente cualificados, quienes no sólo son eruditos sino que además han completado el camino en sus mentes. Cuando nos enfrentamos a algún problema, por nimio que sea, incluso después de haber escuchado tantas enseñanzas ya no las recordamos, porque la emoción y el enfado afloran y nos sentimos como si estuviéramos luchando por nuestra libertad. Nos decimos: «Fulanito *me* ha tratado fatal, alguien *me* ha hecho tal y tal cosa...». Esto es muy común en Occidente. Hay muy buenas razones para luchar por la libertad, no estoy diciendo que sea malo. Sin embargo, si nos fijamos en cómo reaccionaba el Buda cuando era un bodisatva y alguien le dañaba, veremos que siempre respondía con amor y compasión.

A este respecto, al final de la práctica del *Chöd*, al entregar nuestro cuerpo ilusorio como un ofrecimiento de *tsog*, hay una oración muy poderosa en la que le pedimos a Buda: «Que pueda practicar como tú lo hiciste».

GYÄL BU GE DÖN CHHEN POR GYUR PA NA

Cuando era el príncipe Gran Significado de Virtud,

NGÄN DÖN LOG DRUB THUG JE ZÖ PA TAR

podía resistir la traición con compasión.

KHOR GYI LOG DRUB SHI NGÄN TRUG PA LA

Que de la misma manera pueda yo apreciar con gran compasión a aquellos
que a mi alrededor

NYING JE CHHEN PÖ LHAG PAR TSE WAR SHOG

me maltratan y se comportan con maldad.

Así es cómo Buda manejaba las situaciones, así es cómo practicaba. Por tanto, si queremos lograr el despertar, liberarnos del samsara y seguir sus pasos, esto es lo que debemos hacer.

El creador

Si no conocemos lo que es el dharma o la meditación, es corriente seguir el pensamiento egoísta, o caer en el apego y el enfado. Una persona en esa situación cree en un creador aunque no crea en Dios, porque genera el convencimiento de que alguien, una determinada persona, ha creado el problema. No es que uno mismo lo haya creado sino que otro, alguien, lo ha creado para nosotros, y entonces aparece la intención de devolver ese problema. Con esa creencia no se puede ser budista, porque si eres budista, el creador es uno mismo, es la propia mente. Un budista tiene la idea de que si pensamos en negativo, de manera errónea e impura, experimentaremos un infierno, sufrimiento y dificultades, mientras que si pensamos en positivo, experimentaremos la bondad, el despertar, la liberación del samsara, la felicidad cotidiana; en cada momento. Así es como se generan la paz y la felicidad: no hay nadie ahí afuera que sea el creador de nuestros problemas, sino que es la mente el creador de la felicidad o el sufrimiento, del infierno o del despertar, de la paz y la felicidad, o de los problemas de cada día. Hemos escuchado estas enseñanzas durante muchos años de la sagrada boca de maestros bondadosos, puros, eruditos, quienes han practicado durante muchas vidas. He mencionado que esto es lo que ocurre en Occidente, pero por supuesto, también sucede en los monasterios a aquellas personas que no practican.

La increíble fortuna de tener maestros

Creo que los estudiantes occidentales recibís más enseñanzas sobre lam rim y lo jong que los monjes que se encuentran estudiando filosofía en los monasterios. No obstante, Su Santidad, a pesar de tener una agenda apretadísima, hace frecuentes visitas a los monasterios del sur de la India para dar enseñanzas de lam rim y lo jong, lo cual en el Tíbet era casi impensable y sucedía rara vez. Hoy en día en India, en cambio, es más fácil recibir enseñanzas tanto de Su Santidad como de otros grandes lamas. Pero retornando a los estudiantes occidentales, a pesar de haber recibido tantas enseñanzas de sutra y de tantra, y enseñanzas de su santidad el Dalái Lama, tan raras en este mundo y de una calidad increíble, cuando se sienten atacados o insultados, reaccionan con mucho enfado, ¡como si el enfado fuese verdaderamente existente! En esa situación actúan casi como si no fueran budistas y creyeran en la existencia de un creador que ha creado su problema, como si el problema nunca viniera de su mente.

Según la filosofía budista todo surge de la mente. Pero si no lo creemos y tampoco creemos en Dios, entonces es fácil culpar a los demás. Incluso si no tenemos a nadie en concreto a quien culpar, puede que haya algún elemento al que echarle la culpa, quizás el fuego, el agua o la tierra. En cualquier caso la sensación es que el problema no surge de la mente, sino que el peligro viene de algo externo, y esta creencia hace que no meditemos o que no practiquemos. Sin embargo, si vivimos con una mente conectada a la filosofía budista —o a la realidad—, nos daremos cuenta de que todo proviene de la mente: si se trata de algo puro, surge de una mente pura, si es impuro, viene de una mente impura. Es como observar una flor: la flor no permanece siempre igual; la flor que hubo en algún momento, ya se ha ido. En primer lugar, esa flor está meramente etiquetada por la mente, surgió de ella. En segundo lugar, se produce una exageración: se proyecta una alucinación de existencia verdadera que nos hace ver la flor como si fuese real. Así pues se nos aparece como una flor real y, debido a la ignorancia, vemos una flor real aunque en realidad surge de nuestra mente. La razón por la que vemos la flor así es el karma, la mente, la intención (*leg gi sempa* en tibetano), la intención que acompaña a la conciencia principal. Pero lo cierto es que la flor proviene de la mente.

Podemos practicar la atención al caminar para familiarizarnos así con el ser conscientes, y no sólo de un modo general sino con especial atención a la bodichita, porque todo tiene que ver con los seres vivos. Debemos practicar ahora mismo la atención, al caminar por ejemplo, pero incluso también si estuviéramos robando. Y es que alguien que atraca un banco, por poner un caso, lo hace con gran atención y técnica, siendo plenamente consciente de lo que hace (al menos esto vemos en la televisión, donde nos enseñan todos los detalles que un atracador que se precie debe poseer; con todas las aptitudes y nuevas tecnologías para robar y timar a los demás). La idea es que tenemos que practicar ahora el tener presente la bodichita, para que ello se convierta en un hábito cotidiano, para que lo podamos hacer incluso en la vida diaria; algo que sería verdaderamente increíble; todo lo que hagamos entonces será realizado con refugio y bodichita. Tenemos que familiarizarnos con la atención y con la bodichita; tenemos que hacerlo todo por y para los demás, dedicar todo lo que hagamos para ellos; no sólo para nuestros amigos, familia o para la gente que nos gusta, sino para todos los seres, que son infinitos. La bodichita, la mente que ayuda a todos los seres, es el auténtico retiro, y es lo que da sentido a la vida.

Si podemos practicar cuando no nos traten con respeto, o bien cuando nos critiquen o pongan de relieve nuestros defectos y errores, entonces nuestra vida será una vida feliz. Es en esos momentos cuando debemos utilizar la transformación del pensamiento para desarrollar compasión, bondad, bodichita y paciencia.

Tong len

Esta práctica es especialmente importante. Cuando en nosotros surjan el enfado o el apego, podemos tomar el enfado y el apego de todos los seres: de los seres infernales, los espíritus hambrientos, los animales, los humanos, los suras y los asuras, y utilizarlos en el camino al despertar. La manera de hacerlo es tomar todos los sufrimientos de todos estos seres y dárselos al ego, a la mente egoísta. Esto la destruye por completo, y así todo el sufrimiento que se deriva de dichas emociones se absorbe en el pensamiento egoísta en nuestro corazón. Esta mente egoísta ha sido la causante de obstáculos muy potentes y nos ha impedido conseguir el despertar y la liberación del samsara desde renacimientos sin principio y, asimismo, ha sido el mayor obstáculo para la felicidad tanto de esta vida como de las vidas futuras. El enemigo principal no se encuentra en el exterior, sino en nuestros corazones, por lo que si conseguimos destruir la mente egoísta destruiremos a su vez al enemigo de la bodichita, lo cual permitirá que ésta arraigue en nuestro corazón. El poder de la bodichita no tiene límites.

Si lo encontramos más beneficioso también podemos visualizar que las negatividades que tomamos de otros seres se absorben en nuestro apego y que éste se destruye. De este modo, utilizamos el apego, una de las tres mentes venenosas, en el camino al despertar.

En los *Siete puntos para la transformación de la mente* (*Lo jong dun duma*) hay un verso que destaca el hecho de utilizar los objetos de apego, como en el ofrecimiento del mandala que se hace en Kopan. Desde el primer curso de meditación que se hizo allí, se ha utilizado un verso en el que ofrecemos todos los objetos de los que surge nuestro apego, enfado e ignorancia —los enemigos, los amigos y los que nos son indiferentes—:

Los objetos de mi apego, aversión e ignorancia:
amigos, enemigos, y extraños, también mi cuerpo, riqueza y disfrutes;
los ofrezco sin ningún sentimiento de pérdida.
Te ruego que lo aceptes con placer y que me bendigas liberándome de los tres venenos.

De este modo ofrezco los objetos del apego, como mi propio cuerpo y mis pertenencias, y los de las tres mentes venenosas, sin sensación de pérdida alguna, y todo ello lo ofrezco con la aspiración de que estos venenos se pacifiquen de manera natural, para que de forma natural me libere de ellos.

De manera similar, mediante la práctica de tong len tomamos las tres mentes venenosas de todos los seres, así como los objetos de estos tres tipos de mente, y a continuación ofrecemos todos los méritos del pasado, del presente y del futuro. Todo ello lo utilizamos en el camino al despertar.

En la obra de Nagarjuna *La guirnalda preciosa*, hay unos versos que hacen referencia a la práctica de tong len: «Que cualquier sufrimiento que experimenten los seres pueda madurar en mí, y que toda la felicidad que yo experimente pueda madurar en ellos». Podemos utilizar este consejo en todas las actividades que hagamos, como trabajar o caminar, y para este fin nos puede ser útil recitar palabras del tong len como las aquí citadas.

En el *Yoga del maestro* (o Guru Yoga) también encontramos una estrofa que resume esta idea:

«Al confiar en el guru (*je tsun*), perfecto (*tug je chen*), que tiene una gran compasión, que madure en mí ahora mismo todo el karma, oscurecimientos y sufrimientos de todos los seres». Y también: «Que por ofrecerles mi felicidad, mis méritos y todas las causas de felicidad del pasado, del presente y del futuro...». Aquí, «felicidad» no se refiere sólo a la felicidad temporal sino también a la última, que va desde la liberación al despertar, de modo que lo damos todo a los seres: «Que por hacer esto, todos los seres errantes encuentren la felicidad, en especial la felicidad última, la liberación y el despertar».

LC 95 DE NA JE TSÜN LA MA THUG JE CHÄN

Y así, maestro perfecto, puro y compasivo,
MA GYUR DRO WÄI DIG DRIB DUG NGÄL KÜN
solicito tus bendiciones para que todas las negatividades, oscurecimientos y
sufrimientos de los seres transmigrantes, mis madres,
MA LÜ DA TA DAG LA MIN PA DANG
maduren sin excepción en mí, ahora mismo,
DAG GI DE GE ZHÄN LA TANG WA YI
y que, por entregar mi felicidad y virtud a los demás,
DRO KÜN DE DANG DÄN PAR JIN GYI LOB
puedan todos estos seres experimentar la felicidad.

De hecho podemos recitar oraciones de tong len o de transformación del pensamiento como si de un mantra se tratara, mientras realizamos cualquier actividad de la vida cotidiana. El mero hecho de recitar estas palabras, de hacer este entrenamiento, tiene un poder increíble.

Cuando tomamos la causa del sufrimiento, del karma y de los engaños de los infinitos seres de cada reino, también recibimos el resultado de sus sufrimientos, que son ilimitados. En consecuencia, la purificación que resulta de ello es asombrosa, incontables conos de karma negativo que hemos creado desde renacimientos sin principio quedan purificados, y por la misma razón no sólo purificamos sino que también acumulamos cielos de mérito gracias a estos seres, por tomar las causas del sufrimiento de los seres infernales, después de los espíritus hambrientos, a continuación de los animales, y acto seguido de los seres del estado intermedio; así que de ellos recibimos todos estos méritos. Porque en cada reino hay seres infinitos, y no sólo estamos tomando las causas del sufrimiento de estos seres, sino que también tomamos todo su sufrimiento. Para finalizar, ofrecemos la felicidad y los méritos del pasado, del presente y del futuro a cada uno de los seres que habitan los diferentes reinos de existencia. Al hacerlo estamos acumulando un mérito que no se puede medir.

De la misma manera obtenemos todos los resultados de la felicidad para esta vida, para todas las vidas futuras, y también la liberación y el despertar. Si practicamos para hacer acopio de virtud y después se la ofrecemos a los seres infernales, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras y asuras, a cada uno de ellos, el mérito que obtenemos es incalculable. Todo el mérito que hemos atesorado en el pasado, en el presente y en el futuro se lo ofrecemos a cada uno de los seres, y con cada uno de ellos obtenemos una felicidad inimaginable, porque no sólo se trata de la felicidad temporal de esta vida, sino de la felicidad de las vidas futuras. Ofrecemos toda la riqueza, las casas y las posesiones a cada uno de los seres de los seis reinos; con cada ofrecimiento que hacemos a uno solo de estos seres, recogemos siete veces el mérito de un solo ofrecimiento. Cada vez que hacemos la práctica, aunque sólo sea una vez, atesoramos un mérito infinito, porque hay un número incontable de seres en cada uno de estos reinos. Además, podemos hacer la práctica tantas veces como queramos, por lo que ni decir cabe el mérito que con ello creamos. Tanto si ofrecemos nuestro cuerpo, nuestra casa, un objeto material como un euro, recogemos siete veces ese mérito incalculable. Es inimaginable. Se trata de una práctica única, y es especialmente interesante llevarla a cabo en el momento de la muerte. Si podemos practicar así cuando llegue el momento de morir, sentiremos paz interior, satisfacción y alegría. Es una manera de morir con bodichita. Su santidad el Dalái Lama la llama «una muerte autónoma», sostenida por uno mismo. Se le da esta calificación porque si podemos hacer esta práctica al morir no es necesario que otras personas recen o hagan algo por nosotros, puesto que nos convertimos en nuestro propio guía.

Tong len y el cáncer

Creo sinceramente que hay personas cuyas mentes se alegran cuando el médico les diagnostica un cáncer, puesto que de este modo pueden experimentar la enfermedad en el lugar de otros. Ello les permite hacer esta práctica especial y así utilizar su vida para liberarse de karma negativo que han acumulado en el pasado. Es una manera de purificar y generar extensivos méritos, de modo que la vida se convierte en algo muy especial y se puede alcanzar el despertar más deprisa. El cáncer se convierte en algo muy poderoso, en dinamita, en una práctica dinámica que destruye los engaños. Y de esta forma, uno adquiere la capacidad de liberar de océanos de sufrimiento samsárico y de encaminar el despertar, de ayudar a un sinnúmero de seres.

Hay que tener en cuenta que la perspectiva es muy importante, se trata de ver al yo como la fuente del sufrimiento y ver a los demás como la fuente de la felicidad. En efecto, hay personas que ven las ventajas de este punto de vista y que se entrenan de esta forma, que piensan en los seres y que los

consideran, a ellos y a su felicidad, como lo más importante. Y resulta que estas personas (entre las cuales también se encuentran occidentales) rebosan felicidad. Desde esa perspectiva, cuando el médico nos diagnostica un cáncer, la expresión de la cara no muestra depresión ni preocupación, no nos hundimos en la miseria, sino que sentimos gran satisfacción. La motivación en estos momentos no debería ser la de recuperarnos, pero ocurre que, por el poder de la bodichita, mejoramos, nos recobremos. Podemos observar, por ejemplo, que si empezamos a sentir dolor en algún sitio y practicamos tong len, el dolor desaparece. Incluso sin haber empezado a hacer la práctica, cuando la mente está a punto de comenzarla, debido al poder de la bodichita, el dolor cesa.

La importancia de escuchar, reflexionar y meditar

Retornando al verso:

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

«El Victorioso Losang» se refiere a Lama Tsong Khapa (su nombre era Losang [Dragpa]); *Losang* significa «mente noble», y es sabiduría pura. Acerca de él, Gungtang Rimpoché explicó que debemos integrar sus enseñanzas en una, integrando la sabiduría de la escucha, la de la reflexión y la de la meditación en una sola. Acumular méritos y purificar es el soporte para ello. En tibetano se utiliza el término *gyab-ten*, que significa «soporte entre bastidores». Es como en el caso de los políticos, presidentes o personas que trabajan para la sociedad, quienes a menudo necesitan personas que les den soporte, ideas o dinero. *Gyab-ten* es el soporte entre bastidores. Así que si prestamos atención a la purificación (*jang*) y la acumulación de mérito (*sag*), que son el soporte entre bastidores, podemos alcanzar el despertar. En tibetano, budeidad es *sang-gye*. *Sang* significa «eliminación» o «eliminados», e indica los obstáculos eliminados, refiriéndose ello a los dos oscurecimientos, y *gye* son los «logros plenamente desarrollados». *Sang-gye* significa, por lo tanto, que tienes la iluminación completa al alcance de tu mano, que es muy fácil lograr el estado del despertar si se practica de esta forma.

Así lo expusieron el gran Lama Gungtang y también Dromtonpa, quien escuchaba, reflexionaba y practicaba la meditación, sin separación entre los tres aspectos. Lama Tsong Khapa, por su parte, mencionó que primero debemos hacer una escucha extensiva, a continuación tomar las enseñanzas como instrucciones para la práctica, y al final practicar día y noche, sin interrupción. Esta sería la secuencia apropiada. Es muy importante dedicar para que el dharma de Buda incremente en nosotros y en el mundo, en el continuo mental de los demás. Estas instrucciones pueden parecer contradictorias pero no lo son: no significa que sólo haya que escuchar durante muchos años sin reflexionar ni meditar, no significa que sólo haya que escuchar sin practicar, sino que lo que dicen tanto Lama Tsong Khapa como Lama Gungtang es que si no estudiamos, la ignorancia y los malentendidos pueden hacer que cometamos muchos errores. Esto es algo que vemos incluso en la vida cotidiana, por ejemplo, si no aprendemos a manejar un coche, aunque dispongamos de todas las posibilidades técnicas, no podremos conducirlo, porque no estaremos capacitados.

Por eso, al principio es muy importante escuchar y aprender tanto como podamos. En los centros, reflexionemos y practiquemos la meditación, practiquemos así de una manera esencial, pero además, es importante que pasemos más tiempo escuchando y aprendiendo. Tenemos que compaginarlo todo un poco; no estoy diciendo ahora que sólo debamos escuchar, porque si solamente nos dedicamos a

escuchar, sin reflexionar ni meditar, seremos como un ordenador que lo único que hace es almacenar información, sin que ello comporte transformación alguna en nuestra existencia, y aquí lo importante es experimentar un cambio real en la vida. Y por otro lado, si después comenzamos a meditar, no por ello debemos dejar de escuchar del todo; todavía seguimos escuchando, pero a medida que sabemos más del tema meditamos más. No hay contradicción en ello, y el énfasis ahora está en aprender.

Nosotros somos muy afortunados, increíblemente afortunados, porque en los centros de la FPMT hay entre treinta y cuarenta gueshes, que son muchos. Todos ellos han dedicado la vida a estudiar en los monasterios, a la práctica del debate, a adiestrarse en plantear preguntas y respuestas. Como una persona que quiere aprender a construir un avión y conoce hasta el clavo más insignificante de su estructura, de la misma manera, los gueshes, con la base del mérito y la sabiduría intentan aprender todo lo que pueden del camino y de su meta: el despertar. Además pasan muchos años viviendo con los votos de pratimoksha, practicando el Vinaya. Es importante preservar y escuchar extensivamente las enseñanzas de Buda, y el hecho de que las enseñanzas existan en un determinado país depende de que el Vinaya se encuentre activo. Así pues, si estudiamos con muchos maestros eruditos y altamente cualificados y analizamos dichas enseñanzas, tendremos una comprensión correcta, exenta de errores, y al desarrollar una buena comprensión, la ignorancia del dharma irá disminuyendo. Así pues, poder continuar las enseñanzas con estos gueshes es una oportunidad única.

Por ejemplo, aquí donde nos encontramos ahora mismo, en el centro Kadampa, se encuentra Gueshe Gelek, que cursó sus estudios en el sur de India. Los maestros más mayores que ahora educan a cientos de miles de jóvenes monjes son aquellos grandes maestros de Buxa, quienes pusieron un esfuerzo indescriptible por estudiar en un lugar con tantos obstáculos, en un lugar tan caluroso y en el que muchos monjes perdieron la vida.

Tenemos que apreciar el hecho de que estos maestros puedan enseñar los cinco grandes textos de sutra, el tantra y también el lam rim, que condensa las enseñanzas de Buda en una forma breve y también en una elaborada, y que es tan claro para seguir el camino al despertar. En general, contamos con una forma breve de estudiar —el lam rim—, una mediana —los *Setenta temas*—, y una forma extensa —el estudio del *Madhyamaka*, el *Abhisamaya* y los otros grandes textos—. Ahora tenéis la oportunidad de estudiar estos textos y debéis aprovecharla. No lo dejéis para más adelante. Es fundamental recordar que el objetivo real es el de liberar a todos y cada uno de los seres de los diferentes reinos de existencia de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarles al completo despertar. Este es el objetivo auténtico, no se trata solamente de la felicidad de esta vida, y nosotros tenemos que ofrecer este extenso beneficio a los seres.

Es cierto que hay otras cosas en la vida, pero en la medida que os sea posible, aprended budismo; pasad todo el tiempo que podáis esforzándoos por aprender los diferentes textos. Eso es en sí mismo una meditación, porque cuando estudiamos también pensamos en el significado de los sufrimientos verdaderos, en la verdadera causa del sufrimiento, en la verdadera cesación del sufrimiento y en el camino verdadero; en que la cesación verdadera no es sólo la liberación del vehículo inferior, sino la budeidad, la gran liberación; etc. Al pensar en el significado, estamos meditando, y ésta es la semilla para obtener un logro, para el despertar. También es la causa para obtener un renacimiento afortunado en la próxima vida y purificar karma negativo del pasado al tiempo que acumulamos extensos méritos. El hecho de estudiar los textos trae consigo este resultado, y eso por no hablar de la inimaginable purificación y acumulación de méritos que podemos obtener mediante el estudio, ya sea lectura, escritura o reflexión, de las enseñanzas sobre vacuidad.

Cada texto conlleva un beneficio específico, y aunque a veces pueda parecer que no comprendemos las enseñanzas, el mero hecho de escucharlas es muy importante, puesto que es determinante para el futuro de esta vida y de la próxima, porque en el futuro, al escuchar las enseñanzas podremos

comprenderlas sin ningún esfuerzo. Entonces podremos practicar, obtener logros, superar los engaños y acabar con su semilla, y así obtendremos la liberación y el completo despertar. Porque cualquier enseñanza que escuchemos deja una semilla en la mente que madurará fácilmente en el futuro.

Citaré unos acontecimientos del pasado que muy bien ilustran este hecho. En una ocasión, Vasubandhu estaba recitando el *Abhidharmakosha* y había una paloma en el tejado. Cuando esta paloma murió, Vasubandhu vio, mediante su clarividencia, que había renacido como un niño en una familia que vivía más abajo. Les pidió el niño a dicha familia, y éste se hizo monje con el nombre de Lopen Loton, quien más adelante escribiría cuatro comentarios sobre ese texto. Sin embargo, como no había escuchado enseñanzas sobre el *Madhyamaka* en su vida anterior, tuvo algunas dificultades con el aprendizaje de este texto. Esto muestra la importancia de escuchar enseñanzas sobre budismo aunque no las comprendamos, porque nos permitirá obtener un renacimiento afortunado, purificar karma negativo y, al haber plantado la semilla, podremos comprenderlas con facilidad en la vida próxima.

Conclusión: la magnífica oportunidad que nos brinda la FPMT

¿Quién es más rápido: Yama, el señor de la muerte,
o tú, en la práctica de lograr la esencia de tu sueño eterno

Esto se refiere la felicidad en esta vida y en las futuras.

—tu bienestar y el de los demás— tanto como puedas cada día?
Unificando las tres puertas [de tu cuerpo, palabra y mente],
pon todo el esfuerzo en la práctica.
Pon todo el esfuerzo en la práctica.

Aprender el dharma sin cejar en el empeño es, como ya he dicho, extremadamente importante, es esencial. Además, no todos los centros o templos budistas tienen la oportunidad de tener maestros cualificados que hayan estudiado de forma extensiva todos los textos y que puedan enseñar. En muchos de ellos no hay Sangha ordenada, monjes o monjas, capaz de enseñar filosofía budista en todos los centros, puesto que esto es algo muy difícil de encontrar, y en muchos centros, pese a que les gustaría que hubiese, no saben donde encontrar personas así.

Por ejemplo, hace muchos años, Lama Yeshe y yo fuimos a algunos centros budistas pequeños en Indonesia. Uno de ellos se llamaba *Los tres yantras*, y Lama Yeshe dio una charla corta acerca de las cuatro verdades nobles. A pesar de que la audiencia no era muy numerosa, los asistentes se interesaron tanto por las enseñanzas de Lama que estuvieron pidiendo al gobierno tibetano en el exilio si les podía mandar maestros. Aunque cubrir los gastos no era un problema para ellos, no sabían dónde encontrar los maestros, y dedicaron bastante tiempo a ello. Incluso muchos de los centros de budismo tibetano no disponen de maestros cualificados que puedan enseñar filosofía, los significados, o los temas específicos del Hinayana en detalle, como el sufrimiento verdadero, las causas verdaderas, el camino verdadero o la cesación verdadera, o qué es el camino, cómo dejar de sufrir, y demás. Muchos centros no tienen esta oportunidad, ni tampoco es siempre fácil encontrar maestros que den enseñanzas Mahayana, por ejemplo acerca de las cinco tierras y los diez bhumis, o sobre, por supuesto, el camino del tantra. En algunos centros a veces viene algún lama, da una iniciación y unas enseñanzas breves, pero eso es todo. Así pues muchas personas no tienen la oportunidad de cultivarse en el budismo y el camino, ni de

aprender un texto de principio a fin con un maestro cualificado. Y es que incluso si dejamos el tantra aparte, tampoco hay tantas oportunidades de aprender el sutra, de que alguien nos muestre el camino, cómo liberarnos de los sufrimientos del samsara y de sus causas y cómo alcanzar el despertar. Por ello creo que esta organización, la FPMT, es algo muy precioso, porque nos da la oportunidad de aprender todos estos diferentes textos.