

Vivir el camino

Lecturas requeridas



Módulo 2: Extraer la esencia

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 Marian Márquez 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



Mantras para la mañana	5
Tener presente la bodichita	18
Ofrecimientos como causa de despertar	31
Los ocho preceptos mahayana	45
Apéndice 1: Dharma cotidiano	67
Apéndice 2: Mantras de las cinco poderosas deidades de la purificación	71
Apéndice 3: El yoga de ofrecer la comida	73

Mantras para la mañana

Recordar la motivación por la mañana¹

Es hora de abordar algunas prácticas preliminares. Puede que algunas personas ya tengan planeado hacerlo, pero tal vez a otras aún no se lo ha explicado nadie, así que analizaré los preliminares de lo que hay que hacer por la mañana antes de empezar el día. Lo primero que hay que hacer por la mañana es recordar la motivación de la bodichita, y a continuación determinarnos a dedicar nuestra vida para todos los seres, que son incontables y que, al igual que nosotros, aspiran a ser felices y no desean el sufrimiento.

Deja de vagar por el samsara

Cuando hablamos de renunciar al samsara, no sólo se trata de renunciar al sufrimiento burdo sino también a las perfecciones samsáricas, a los placeres y a nuestra admiración por el samsara, a creer que es bueno y que aporta una felicidad real. Hay que recordar la cita de la *Puja al maestro* que habla de cómo pensamos en el samsara como si fuera un parque de atracciones. Por estar apegados a él, hemos estado sufriendo desde infinitos renacimientos, y ésta es la razón por la que aun seguimos sufriendo. Hay que recordar que no existe ningún placer o sufrimiento que sean nuevos para nosotros; tal vez un determinado placer o sufrimiento sean nuevos en esta vida, pero no es la primera vez que los vivimos ya que cualquier cosa que se nos ocurra, ya sea viajar en un cohete espacial o cualquier vivencia en nuestras relaciones personales, la habremos experimentado en otras vidas un número incontable de veces.

El problema consiste en estar apegado al placer samsárico como si fuera la felicidad real. Todos hemos renacido en cada uno de los reinos de la existencia un número incontable de veces, aunque la mayoría de nosotros no pueda recordarlo; sólo pueden aquellos que han desarrollado la clarividencia a través del *shamatha* (calma mental), o por medio de logros tántricos (los seis yogas de Naropa), o por haber purificado su mente, como Dromtönpa, y por ello son capaces de recordar sus renacimientos anteriores. En el caso de Dromtönpa, su maestro Lama Atisha fingió estar enfermo, orinándose y defecando en la cama y Dromtönpa, la personificación del Buda de la compasión y la primera encarnación de su santidad el Dalái Lama, lo limpió con devoción, con sus propias manos, sin pensar ni por un momento que los excrementos de su maestro fueran algo sucio.

En las enseñanzas de la devoción al maestro se nos dice que ofrecer servicios al maestro es la forma más rápida de conseguir clarividencia, y que gracias a ello se puede lograr leer la mente no sólo de los seres humanos sino de todas las criaturas, incluso hormigas y pequeños insectos. Dicho con otras palabras: gracias a los servicios realizados al maestro, se puede llegar a leer la mente de las criaturas que se encuentran tan lejos como la distancia equivalente al vuelo que realiza un águila en dieciocho días. Hay muchas historias similares no sólo de Dromtönpa, sino también de otros que leían el pasado y el futuro y que podían ver hasta la distancia mencionada.

¹ Se puede encontrar una explicación más detallada acerca de cómo establecer la motivación por la mañana en el Módulo 1 de *Vivir el camino, La motivación para vivir* (el presente texto es una continuación del anterior módulo).

Se puede obtener la clarividencia mediante la purificación de la mente, aunque el yoga del maestro es el método más poderoso para ello, y gracias a él se pueden llegar a recordar cientos de miles de vidas, el pasado y el futuro, y cada vez más, a medida que se avanza y se actualizan los cinco caminos y los diez terrenos (*bhumis*). A medida que se avanza en los terrenos, uno puede recordar hasta miles, billones, trillones de vidas y todas las experiencias vividas, pudiendo recordar haber estado en los reinos inferiores, incluso en los reinos infernales, y haber padecido los sufrimientos más terribles; si tuviéramos estas visiones no aguantaríamos ni un segundo más en samsara, pues estar en samsara es como estar en medio de un incendio, donde uno quiere librarse de él inmediatamente, sin retrasar su huida ni un solo segundo. Pero el problema es que lo olvidamos porque nuestra mente está tan bloqueada y oscurecida que no somos capaces de ver o recordar las vidas pasadas y el inmenso sufrimiento que hemos padecido en ellas. Eso por una parte, pero si además fuéramos capaces de ver nuestras vidas futuras, entonces ocurriría lo mismo: que la visión de todo el sufrimiento de los seis reinos que nos queda por atravesar haría que no pudiéramos esperar más para librarnos del samsara, pues estar en él es algo escalofriante, la idea de volverse a reencarnar de nuevo o permanecer un solo segundo más en samsara es aterradora, como un prisionero que no quiere volver nunca más a su celda; es triste y uno quiere huir. Así son las cosas.

Mantras para la mañana

[Video n°1: «Mantras para la mañana»]

Mantra con el efecto de aumentar

En la página 7 del *Libro de oraciones de retiro* de la FPMT [y en el *Libro de oraciones de la FPMT, Volumen I*, pág. 15 y el *Cuaderno de prácticas* facilitado con este módulo, pág. 15], podemos leer:

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA MAHA JAVA HUM /
OM SMARA SMARA BIMANA SKARA MAHA JAVA HUM

Este mantra se recita siete veces para aumentar por cien mil el mérito, tal como se menciona en el capítulo del *Sutra de la rueda de la dedicación completa*.

Mantra para bendecir el mala

Recita después OM RUCHIRA MANI PRAVARTAYA HUM [siete veces] y sopla sobre el mala. Esto aumenta diez millones de veces el poder de los mantras que recitamos, o el efecto de hablar de budas o tathagatas. Estos diez millones se convierten en cien mil millones o un *tratríg*, como ya he mencionado en otras ocasiones. Primero diez millones que luego aumentan a un *tratríg* (un *tratríg* es diez grandes *tribum*); luego un *tratríg* aumenta cien veces y luego mil veces. Esto se enseña en el *Sutra de la mansión celestial insondable de joyas pulidas*, y es una muestra del tipo de cosas que Buda, con su gran compasión, enseñó a los seres. Buda enseñó estos mantras para incrementar el mérito de los seres, de modo que incluso el hecho de recitar un solo mantra hace aumentar el mérito, gracias al poder que posee la compasión de Buda para guiar a los seres hacia el despertar. Además del que nos ocupa, en los textos tibetanos figuran otros muchos mantras para bendecir el mala.

Mantra para bendecir los pies

OM KHRECHA RAGHANA HUM HRI SVAHA

Algunos textos dicen que hay que recitar este mantra siete veces, pero aquí se dice tres veces; después hay que soplar y escupir (no sólo soplar) sobre la planta de los pies de modo que, ese día, todos los insectos que mueran al ser pisados renacerán en el reino de los devas de los treinta y tres. Aquí no se menciona de qué texto procede este dato, aunque es importante tener una referencia precisa, poder citar el sutra de donde procede. Yo lo encontré en otro texto, el *Tantra raíz de Manjughosha (Jampāl Tsagyü)*. Se trata de un mantra muy beneficioso si uno sale a caminar por el bosque o por la playa, donde hay muchos cangrejos diminutos en la arena, o si uno camina por la hierba donde abundan pequeños insectos que saltan cuando caminamos. Si al caminar atravesamos una zona iluminada por el sol, veremos muchos pequeños insectos que desaparecen cuando nos adentramos en la umbría. Ellos siguen ahí aunque no los veamos, y el hecho es que cuando caminamos, pisamos multitud de insectos diminutos que somos incapaces de ver; es algo increíble, sólo los vemos cuando hay la luz del Sol, pero no cuando ésta no está. Lo he visto en Italia, y también en otros sitios, incluido aquí recientemente. Realmente, nos hace recordar el valor del cuerpo humano que hemos recibido ahora y lo difícil que es obtenerlo, en comparación con el incontable número de todos esos pequeños insectos. *[Fin del video]*

El valor de este renacimiento humano

La oportunidad que este cuerpo humano nos brinda es asombrosa, pues nos permite alcanzar la felicidad para todas las vidas futuras. Por difícil que parezca imaginarlo, nos permite renacer en una tierra pura: la tierra pura de Amitabha o Lama Tsong Khapa o Maitreya, o la tierra pura de Vajrayogini, de Tara; lugares donde se puede lograr el despertar y donde uno puede liberarse de los reinos inferiores para siempre y después, como enfatizó Lama Tsong Khapa, obtener fácilmente un cuerpo humano con las ocho cualidades que maduran, en cuyo caso el desarrollo de los logros es muy rápido, y también obtener un cuerpo humano con las siete cualidades para la práctica del dharma y para obtener el fruto de los logros.

Si tuviéramos acceso a las cuatro ruedas del dharma mahayana en vidas futuras, esto es: (1) poder encontrar un amigo espiritual mahayana y confiar en él; (2) poseer las condiciones adecuadas, es decir, nacer en el seno de una familia budista o en una que apoye nuestra práctica espiritual, contar con un apoyo para la misma, y que el lugar sea armónico y útil para nuestra práctica; (3) haber acumulado méritos por haber realizado oraciones para alcanzar los logros y (4) obtener un renacimiento humano perfecto con las ocho libertades y los diez dones y riquezas; lograríamos cualquier felicidad que deseáramos y podríamos liberarnos de samsara y alcanzar el pleno despertar, y así, gracias a este cuerpo humano que posee una inteligencia extraordinaria, podríamos ser causa de felicidad para otros seres.

La felicidad y el beneficio que podemos lograr con este preciado renacimiento humano son inmensos, pues se trata de la felicidad de esta vida, la de las vidas futuras, la liberación del samsara y la completa budeidad. Como ya he mencionado, el renacimiento humano es más valioso que todo un firmamento repleto de oro, diamantes, joyas y talismanes que concedieran todos los deseos, pues con estos no podríamos lograr la felicidad de las vidas futuras, la liberación de samsara y el pleno despertar. Por tanto, no lo desperdiciemos...

Lama Tsong Khapa menciona en el *Fundamento de todas las buenas cualidades*:

Al comprender que la preciada libertad de este renacimiento sólo se encuentra una vez,
es altamente significativa y difícil de encontrar de nuevo,
te ruego que me bendigas para que genere la mente que, sin cesar,
día y noche, extrae su esencia.

Extraer la esencia día y noche, eso es lo que hemos de hacer esta única vez que hemos encontrado este gran cuerpo de liberación. Esta vez gozamos de este renacimiento y nos damos cuenta de cuán difícil es volver a hallarlo y de que lo que hemos encontrado posee un gran significado («es muy difícil de hallar y tiene un gran significado»); «te ruego me bendigas...» alude a conocer todas estas cosas que he mencionado. La última línea habla de extraer su esencia día y noche: es decir, todo el día y toda la noche; no sólo cuando estamos felices, cuando nos sentimos bien, sino que el texto dice *todo* el día y *toda* la noche. Hemos de prestar atención a lo que dice el texto: «Extraer su esencia durante *todo* el día y *toda* la noche».

La importancia de recitar el mantra para bendecir los pies

[Video n°2: «La importancia de bendecir de los pies»]

Hemos de sentir de corazón la importancia de recitar este mantra. Las personas que estudian dharma desde hace años lo saben de sobra, pero ahora me dirijo a aquellos que desconocen su valor, para enfatizarlo, puesto que se trata de algo importante que ayudará a que nuestra vida tenga significado. Aunque el texto incluye este mantra, puede ocurrir que lo ignoremos y nunca lo recitemos, y eso no está bien. Hay que aprovechar que Buda nos ayuda a alcanzar el despertar, a purificar nuestro karma negativo y a alcanzar los logros rápidamente: no debemos dejar los mantras en el libro de oraciones y morir sin aprovechar esta oportunidad.

Recordemos entonces que si caminamos por la hierba, debemos recitar este mantra y soplar en las plantas de los pies y en los zapatos, para que si los insectos que pisamos mueren, renazcan en los reinos superiores. Hay que tener en cuenta que no estoy diciendo que cuando alguien vea gusanos o un ratón, o grillos o arañas, debe recitar el mantra sobre unas gruesas botas y luego saltar con fuerza encima de estos animales. No estoy diciendo eso. Por otro lado, otra cosa que sugiero hacer y que ya he comentado en otras ocasiones es recitar el mantra sobre las ruedas del coche. Cuando viajamos en auto por carretera, también hay muchas hormigas y otros seres que atropellamos, pero si recitamos el mantra y escupimos sobre las ruedas del coche o en el parabrisas o lo recitamos y soplamos en un recipiente con agua y luego rociamos el agua sobre las ruedas, cuando vayamos conduciendo, todos los insectos que vayan muriendo en la carretera obtendrán un buen renacimiento. No hay que pensar sólo en los pies y en los zapatos, sino también en todo aquello que sea similar. [Fin del video]

Beneficios de la bendición del habla

[Video n°3: «Beneficios de la bendición del habla»]

De acuerdo con las instrucciones del gran yogui Kyongpo éste es otro método de perfeccionar el habla. Con él, el mérito de recitar cualquier mantra aumenta diez millones de veces, según mencionó Kyabje Trijang Rimpoché (en tibetano hablamos de *chewa* y *saya*: *saya* es diez veces cien mil, y diez *sayas* son un *chewa*, así que un *chewa* son diez millones).

Otro beneficio de la bendición del habla es que neutraliza el hecho de que desaparezca el poder del habla cuando se ingieren los denominados alimentos negros, y otro es que todo lo que se diga durante el día, todo el chismorreó, se convierte en la recitación de un mantra—aunque lo que yo creo que realmente significa es que todo lo que se dice se vuelve virtuoso—.

La bendición del habla comporta beneficios específicos. Se dice que si uno habla antes de finalizar la recitación del mantra, este se rasga con un *phurba* (instrumento tántrico para acciones airadas) neutralizando el poder del mantra, y probablemente lo que quiere decir es que esta interferencia no sucede si se practica la bendición del habla. Esto proviene de la enseñanza kadampa denominada *ten rim*. En el tantra inferior, si uno come ajo despoja al mantra de su poder durante siete días; si come cebolla, cinco días; asimismo, los rábanos producen gases y despojan al mantra de su poder durante nueve días; las ortigas, durante seis meses, y si se come lengua de oveja, se pierde el poder del mantra toda la vida. Esto último ocurre porque este animal es muy estúpido, y cuando se ingiere la parte inferior de su cuerpo, sobre todo lengua o corazón, la sabiduría del que lo come se degenera. Sin embargo, si se practica la bendición del habla, nada de esto ocurre, es decir que comer alimentos como la cebolla, el ajo, etc., no resultaría perjudicial puesto que el poder del habla se conservaría intacto. *[Fin del video]*

Bendición del habla

[Video nº4: «Bendición del habla»]

Hemos recibido un cuerpo humano precioso, aquél que se obtiene en rarísimas ocasiones pero que aún así hemos hallado; y también hemos encontrado un amigo espiritual que nos conduce por el camino al despertar, algo igualmente raro de encontrar, pero que aún así hemos encontrado; y también hemos encontrado el dharma, que también es excepcional; por lo que en este momento tenemos todas las oportunidades para poder practicarlo. Como dice Gueshe Sopa Rimpoché, en los reinos inferiores todos los obstáculos se reúnen, pero esta vez, aquí, se han reunido todas las oportunidades para hacernos posible la práctica del dharma. Por ello, esta vez, no es suficiente con evitar renacer en los reinos inferiores y poder hacerlo como ser humano o deva, ni tampoco es suficiente liberarse del océano del sufrimiento samsárico, así como tampoco es el sentido real de la vida alcanzar la felicidad última que es el estado de dicha y gozo para uno mismo, sino que lo que da un significado real a la existencia es beneficiar a los demás, ser la causa de su felicidad, y no sólo en esta vida sino también, y de forma aún más importante, en sus vidas futuras. Éste sería el servicio más urgente, pero un servicio todavía mayor es ser la causa de su felicidad última, de su liberación; e incluso aún más importante es conducirles a la budeidad, pero para ello, uno tiene que lograr antes el propio despertar, así que, por tanto, escuchemos las enseñanzas sobre cómo practicar en la vida cotidiana para poder extraer la esencia y dar a nuestra vida el mayor significado posible.

Mantra para la recitación de textos

Se trata de recitar simplemente este mantra:

TADYATHA OM DHARE DHARE BENDHARE SVAHA

Se aconseja recitarlo antes de leer textos de dharma y sadhanas (en el caso de [aumentar el efecto de] los mantras, contamos con otros mantras [a recitar]). Ello hace que sea como haber recitado el texto

millones de veces, por lo que deviene en extremo poderoso y se genera muchísimo mérito..
TADYATHA OM DHARE DHARE BENDHARE SVAHA.

Bendición del habla

De la vacuidad, se surge como la propia deidad, con quien se tiene conexión kármica y con cuya práctica uno alcanza el despertar más rápidamente. En primer lugar, purificamos en la vacuidad, y acto seguido, desde la sabiduría que comprende la vacuidad nos manifestamos como la deidad. Por supuesto, esto ha de hacerse siempre y cuando hayamos recibido una iniciación del tantra inferior o del tantra supremo. En la superficie de la lengua, hay una sílaba AH que se transforma en un disco lunar, sobre el cual aparece una sílaba blanca OM rodeada por *ALI karpo*, las vocales, de color blanco, que comienzan justo enfrente del OM en el sentido de las agujas del reloj:

OM A AA I II U UU RI RII LI LII E AI O AU AM AH SVAHA

Luego KALI, las consonantes, rojas, que también empiezan con OM. De esta forma, las vocales comienzan desde OM y justo enfrente hay otra OM, desde donde se inician las consonantes, hacia la izquierda en el sentido contrario a las agujas del reloj:

OM KA KHA GA GHA NGA / CHA CHHA JA JHA NYA / TA THA DA DHA NA / TA THA DA DHA NA /
PA PHA BA BHA MA / YA RA LA VA / SHA SHA SA HA KSHA SVAHA

El mantra esencial del surgir dependiente, de color azul, se inicia de nuevo con una OM en el sentido de las agujas del reloj. Es decir, hay tres sílabas OM (una enfrente de la otra):

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN TESHAN TATHAGATO HYAVADAT TESHAN CHAYO —
detenerse aquí, y luego— NIRODHA EVAM VADI MAHA SHRAMANA YE SVAHA

En la transcripción tibetana no hay ninguna pausa, pero al recitar el mantra hay que hacer una después de CHAYO, porque si se recitan las sílabas YO y NI juntas, o sea YONI, cuyo significado es «que el órgano femenino sea destruido», resulta que estamos dando un sentido completamente diferente a nuestras palabras. Por eso hay que detenerse al recitar YO y después seguir con NIRODHA EVAM VADI MAHA SHRAMANA YE SVAHA. Así es como se explica la recitación del texto.

De acuerdo con la explicación de Pabongkha se recita el OM pero no SVAHA: SVAHA se recita al final una sola vez. También hay otros métodos, creo recordar que, según otro de los métodos, esto se recita así por la mañana, bendiciendo el habla pero sin decir SVAHA, y sólo al final del día, antes de ir a dormir, se recitan las mismas vocales y consonantes y luego se recita SVAHA. Así que hay técnicas diferentes, y aquí por ejemplo SVAHA está al final de cada mantra, de acuerdo con el gran yogui Kyongpo.

Hay que hacer las recitaciones una por una, de la manera mencionada. Están alineadas de forma gradual y desde el interior. Las vocales van hacia el lado derecho, las consonantes hacia el izquierdo y la esencia del surgir dependiente al exterior y hacia la derecha, y van apareciendo gradualmente mientras se recita. La recitación de los mantras—tres veces las vocales, tres veces las consonantes y también tres veces la esencia del surgir dependiente—se hará muy despacio y con una vocalización clara, como sigue: OM A AA (pequeña pausa), I II (pequeña pausa), U UU (pequeña pausa), RI RII (pequeña pausa).

Kyabje Choden Rimpoché cuando enseñó el comentario sobre Vajrapani secreto, en el centro Vajrapani, explicó la importancia de recitar los mantras de forma correcta y utilizó precisamente este ejemplo para explicar la necesidad de recitarlos claramente, de forma precisa, pronunciando fielmente la combinación de los sonidos de las sílabas. De lo contrario, la recitación no sería correcta.

De las vocales blancas nacen rayos de néctar blanco que iluminan todo nuestro cuerpo con su blanca luz, llenándolo por completo y purificando el karma negativo acumulado [con el cuerpo] desde renacimientos sin principio. De las sílabas consonantes rojas emanan rayos de néctar rojo que llenan completamente nuestro cuerpo, purificándolo de todo el karma negativo acumulado con el habla desde renacimientos sin principio. Así que todo el karma negativo y los actos dañinos cometidos con el cuerpo han sido completamente purificados, y después una luz roja ha llenado todo nuestro cuerpo con néctar y luz rojos y todo el karma negativo del habla acumulado desde renacimientos sin principio ha sido purificado. Después, [del mantra del surgir dependiente] nacen rayos de néctar azul, inundando todo nuestro cuerpo y purificando el karma negativo acumulado con la mente. Estas visualizaciones pueden hacerse una a una o todas a la vez; puede que también haya una visualización secreta, pero no estoy seguro, puesto que no la he visto.

Los rayos de luz que emiten las guirnaldas de mantras enganchan las bendiciones del habla sagrada y los poderes de todos los budas y bodisatvas, tanto aquellos que son seres samsáricos como los que han trascendido el samsara. Así, una manera de llevarlo a cabo es la siguiente: se puede visualizar primero que el poder de las bendiciones del habla sagrada de todos los budas y bodisatvas, en la forma de mantras (las vocales, las consonantes y la esencia del surgir dependiente), se absorben en los mantras de nuestra lengua.

Luego, el habla sagrada, el poder de las bendiciones en forma de (como dice aquí) las siete realezas perfectas, los ocho signos auspiciosos y las sustancias auspiciosas: estos poderes, en la forma de los ocho signos auspiciosos y en grandes cantidades, se absorben en los mantras de la lengua; acto seguido sucede lo mismo pero esta vez en forma de las ocho sustancias; después, lo mismo pero en forma de las siete realezas. Luego los *drubtob* (los yoguis), seres realizados, tanto aquellos que han trascendido el samsara como los que aún son seres samsáricos (algunos *drubtob* se han liberado del samsara—éstos son de los que hablamos en general—, pero también los hay que están en otros niveles). Luego vienen los *drangsong*, sabios que han comprendido las palabras de la verdad; viven en silencio durante toda su vida, se abstienen de la charlatanería, de la mentira y demás, y esto confiere poder a su palabra. Cuando rezan, sus oraciones tienen el poder de hacerse realidad con rapidez; ellos oran por nosotros, los *drangsong den dzin drubpa*, los que han logrado las palabras de la verdad. [Así, absorbimos] el poder del habla sagrada de los yoguis, de los que han alcanzado el logro, y de los sabios que han alcanzado las palabras de la verdad. Después, también se absorben las bendiciones y el poder en la forma vocales, consonantes, y el mantra de la esencia del surgir dependiente; y todo ello se absorbe en los mantras sobre la lengua en la forma de los ocho signos auspiciosos, las ocho sustancias y las siete realezas.

He mencionado antes que los rayos de néctar son emitidos y que gracias a ello somos purificados, pero aunque lo haya dicho antes en realidad la purificación se realiza después, tiene lugar después de lo acabado de exponer. A continuación, y tras finalizar los mantras, la esencia del surgir dependiente se absorbe en las consonantes KALI, las cuales a su vez se absorben en las vocales ALI, que a su vez se absorben en OM. La sílaba OM se absorbe en el disco lunar y éste se absorbe hacia atrás en la sílaba AH, volviendo al punto de partida. El disco lunar se absorbe en la sílaba AH, y ésta se disuelve en néctar blanco que, a su vez, se absorbe en la lengua. La lengua adquiere la naturaleza vajra, indestructible, de un vajra indestructible que neutraliza por completo el efecto de aquellos alimentos que pudieran quitarle su poder; de esta manera, nuestro habla se vuelve indestructible. Finalmente,

pensamos: «Mi habla es perfecta, las bendiciones y poderes de todos los bodisatvas penetran en mi habla», y así se obtienen todos los beneficios ya mencionados.

A continuación, pensamos que la lengua, el *wangpo*, la base de los sentidos, obtiene el poder del coraje, aunque otro significado también sería «el poder de los que han ido al gozo», los budas. En mi opinión este es el significado al que aquí se refiere, dado que estamos hablando del poder de la palabra. «Que por el poder de la magnificencia de mis palabras, todos los seres sean subyugados», esto es, al impartir enseñanzas, al hablar, que ayude a subyugar a los seres, a transmitirles paz interior y pacificar sus engaños, la mente egoísta y los pensamientos negativos. «Que se cumpla el significado de cualquier palabra que pronuncie», es decir que, al expresar algo, explicar algo a otros, o pedirles que hagan algo, esté o no relacionado con el dharma, que seamos capaces de lograr aquello que expresemos; no sólo durante las enseñanzas sino también en la vida cotidiana.

Nagarjuna aconsejaba, en sus prácticas esenciales, recitar estos mantras tras haber llevado a cabo cualquier actividad positiva con cuerpo, habla o mente (no simplemente cualquier tipo de actividad). Es decir, que después de haber realizado actividades virtuosas con el cuerpo, el habla o la mente, se recitaran las vocales, las consonantes y la esencia del surgir dependiente y, de esta forma, se habría completado el mantra que estuviéramos recitando, con lo cual éste se vuelve poderoso para cualquier propósito por el que lo recitemos, ya sea purificación, aumento de mérito, purificación de enfermedades o karma negativo y engaños, o para alargar la vida, la sabiduría, los logros y el mérito. Esto vale también para aumentar las condiciones externas y controlarlas a fin de que sean favorables para la práctica del dharma, o para alcanzar logros; y asimismo, para beneficiar a otros, como por ejemplo, controlándolos de manera que nos escuchen, dejen así de crear karma negativo y podamos conducirlos por el camino al despertar. Todos ellos obtendrán la felicidad si recitamos estos mantras.

[Fin del video]

Otros mantras poderosos

[Video n°5: «Otros mantras poderosos»]

Como ya comenté durante el retiro de 100 millones de mani que tuvo lugar en Francia, es bueno recitar al final el mantra de la Suprema Luz Inmaculada Completamente Pura (NAMA NAWA), del cual yo recibí la transmisión oral de Kyabje Kirti Tsenshab Rimpoché o Kyabje Kyongla Rato Rimpoché.

NAMAH NAWA NAWA TEENÄN / TATHAAGATA GANGAANAM / DIIVAA LUKAA NÄN / KOTINI YUTA
SHATA SAHASRAA NÄN / OM VOVORI / TSARI NI TSARI / MORI GOLI TSALA WAARI SVAAHAA

ཨཱ། འཇམ་མཛེས་པ་ན་བ་རྒྱུ་ཏ་ཐུག་ཏ་གྲོ་བུ་འཛུ་
ཀུ་མེད། ཀའི་རི་ཡུ་ཏ་ཤ་ཏ་ས་ཏ་སྒྲུ་ཨོ་བོ་བའི།
ཙ་རི་ཁི་ཙ་རི། མེ་རི་གོ་ལི་ཙ་ལ་བུ་རི་སྒྲུ།

NAMAH NAWA NAWA TEENÄN (la sílaba NÄN  se pronuncia] *neyn*, no *nam*, porque viene al final. Si [la sílaba NA] tiene un anillo arriba, ¿cómo se pronuncia? Si es al final es NÄN (*neyn*), pero si es en el medio se pronuncia NAM.)

NAMAH NAWA NAWA TEENÄN / TATHAAGATA GANGAANAM / DIIVAA LUKAA NÄN / KOTINI YUTA
SHATA SAHASRAA NÄN / OM VOVORI / TSARI NI TSARI / MORI GOLI TSALA WAARI SVAAHAA

En este caso es TATHAAGATA GANGA NAM, porque está en el medio; no hay línea que interrumpa sino que va todo seguido.

Por regla general, se dice que cuando en los mantras está el anillo encima [en la escritura tibetana] es a veces NGA, a veces NA o MA. [La primera fila del alfabeto sánscrito es] «KA KHA GA [GHA] NGA». Si KA, KHA, GA tienen un anillo, lo que viene al final es NGA, por lo que sería KANG, KHANG, GANG. Si la NGA lleva anillo, entonces no estoy seguro. Así que el mantra reza:

NAMA NAWA NAWA TEENÄN, TATHAAGATA GANGAANAM, DIIVAA LUKAA NÄN, KOTINI YUTA
SHATA SAHASRAA NÄN, OM VOVORI, TSARI NI TSARI, MORI GOLI TSALA WAARI SVAAHAA.

En TSALA WAARI, uno ha de pronunciar el sonido [de la consonante] más largo si la letra tiene una A () abajo.

Si se recita este mantra tras la bendición del habla por la mañana, se purificará el karma negativo de cualquier persona con quien se hable, incluso aunque sea la otra persona la que hable, y se purificará aunque sea un karma «ininterrumpido» (o de retribución inmediata). Lo llamamos así porque no hay pausa de una vida a otra o a otro karma, sino que este karma negativo es tan potente que inmediatamente después de la muerte la persona renace en un reino infernal. Ciertamente es que la persona ha de atravesar el estado intermedio ya que, a excepción del reino sin forma, todos los seres han de atravesar el bardo, aunque sólo sea durante un instante. Estas personas, como decíamos, pasan inmediatamente por el estado intermedio y renacen en el peor reino, el infierno caliente número ocho, el reino infernal más terrible, cuyo sufrimiento es el peor del samsara y el que dura más tiempo: un eón intermedio, que se considera el periodo de tiempo más largo. Los karmas muy negativos de retribución inmediata son haber matado al padre o a la madre, haber matado a un arhat, que ha sido liberado del karma y de los engaños, haber hecho sangrar a un buda (o dañado el cuerpo de un buda) y causar división en la sangha.

Este karma tan negativo se purifica tanto si se ha acumulado en esta vida como si se ha acumulado en vidas pasadas. Eso quiere decir que si se recita este mantra por la mañana, se purificará el karma de todas las personas que nos dirijan la palabra, aunque hayan cometido el peor karma negativo de retribución inmediata. Aunque nos cueste imaginarlo, estas personas ya no tendrán que padecer debido a ese karma, lo cual es algo increíble. No es exactamente que alcancen la liberación, pero se liberan de ese karma pesado. Cualquiera que oiga nuestra voz, ya sean animales o personas, incluso los que sean tocados por nuestra sombra, quien nos dé la mano, incluso moscas, mosquitos, los insectos que toquen nuestro cuerpo; todos ellos obtendrán un gran beneficio. No sólo se purificará el karma negativo que hayan acumulado en esta vida sino también el de vidas pasadas. Por consiguiente, ni que decir tiene que este mantra purifica también las diez acciones no virtuosas, dado que también el karma muy negativo de retribución inmediata se purifica. Es muy bueno recordar esto.

Beneficios de los mantras poderosos

Una vez fui a Shine Land² donde la entonces dueña del terreno, una señora mayor, poseía tres viejos caballos que utilizaba para el transporte de alimentos. Yo recitaba el *Arya Sanghata Sutra* para purificarlos y venían muchas moscas que se me posaban en los brazos, y recuerdo que en aquel momento pensé en hacer algo útil, beneficioso para las moscas, para su purificación. De igual modo, cuando estrechamos la mano de alguien podemos hacerlo con el propósito de purificar su karma negativo, de ayudar a su mente. No es éste el único que sirve para purificar el karma de otros, sino que también, por ejemplo, cantar OM MANI PÄDME HUM es beneficioso para purificar el karma negativo de las personas que tocamos, ya sea en la cabeza o al estrecharles la mano. También es bueno recordarlo cuando decimos hola, incluso aunque no haya una razón para hablar más que para purificar el karma negativo de la persona. Yo intento recitar diez malas al día de OM MANI PÄDME HUM por todos estos beneficios, aunque a veces se me olvide.

Otro beneficio de estos mantras es que los espíritus no podrán dañarnos, ni tampoco los venenos, y la mordedura de los animales ponzoñosos no tendrá efecto, ni estaremos en peligro por causa de los elementos, como el rayo por ejemplo, pues estaremos protegidos por todos los budas y por Chenrezig. Además, los devas que viven en *samaya*, y todos, se alegran con nosotros. No nos dañará la magia negra, ya sean mantras, filtros o rituales, ni las sustancias que se utilizan para hacer daño. Si colocamos este mantra dentro de una estupa, se purificará el karma negativo de cualquiera que la vea, incluso quien oiga hablar de ella, al igual que el de los insectos o las personas que la toquen, y cuando el viento al soplar se lleve la tierra o el polvo que haya caído sobre ella y toque algún ser (insectos, personas, etc.), se purificará su karma negativo y ya no renacerán en los reinos inferiores sino como seres errantes afortunados, como devas o humanos, e incluso si estos seres provienen de reinos inferiores, les será imposible renacer allí otra vez.

El Maestro Buda Shakyamuni explicó al bodisatva Gran Sattva que Elimina los Oscurecimientos, a Gran Secreto (quizá Vajrapani), a los cuatro guardianes, a Brahma, a los tipos de devas Wangchug o Mahesvara; Buda les explicó a estos seres sagrados: «El rey, la esencia del mantra secreto que os estoy enseñando, deberéis siempre respetarle y ofrecerle pleitesía. Guardadlo, colocadlo en un joyero y después anunciadlo a los cuatro vientos sin cesar, para mostrárselo a los seres, y así se purificarán los cinco karmas negativos sin interrupción en los seres que lo vean y lo escuchen». Así lo explicó Buda.

Mantra que enseñó el buda Drogen Gyälwa Chhö

Después, podemos recitar este mantra:

OM HRI YA DHE SARVA TATHAAGATA / HRIDAYA GARBHE DZVOLA / DHARMADHATU GARBHE SAM-
HARANA / AYU SAMSHODHAYA / PAAPAM SARVA TATHAAGATA SAMENDRA-USHNISHA VIMALE
BISHUDDHE SVAAHAA.

༄ །ཨྐྱི་ཡི་རྩེ་སྐྱ་ཏ་སྐྱ་ག་ཏུ་མི་དཔ་ག་རྩེ། རྩོལ་རྩམ་རྩུ་ག་རྩེ། སི་རྩ་ར་ན་ཨྐྱ་ཡུཾ་སི་ཤོ་རྩེ་ཡ། ལྷ་པི་སྐྱ་
ཏ་སྐྱ་ག་ཏུ་ས་མ་རྩུ་ཨྐྱི་པ་བི་མ་ལེ་རྩེ་ཤོ་རྩེ་སྐྱ་ཏུ།

² N.T. Centro de retiros en California.

Tras recitar este mantra, si se elabora una *tsa tsa*, el mérito equivale a haber elaborado diez millones de *tsa tsas*. Cualquiera de los cuatro elementos (fuego, agua, etc.) que toque el cuerpo de quien lo haya recitado adquiere un gran sentido para todos los seres, como si fuera una estupa, al tocar la cual se purifica nuestro karma y uno se libera de los reinos inferiores. También se purifican los cinco karmas negativos de retribución inmediata y es la causa para renacer en una casta elevada, disfrutar de larga vida y abundancia, recordar vidas pasadas, estar protegido frente al daño, y además es la causa inmediata del despertar.

Contamos con dos tipos de mantras. Uno es este: OM HRI YA DHE SARVA TATHAAGATA HRIDAYA... El otro es: OM TADYATHA SARVA TATHAAGATA, HRIDAYA... El resto del mantra es igual, el comienzo es diferente.

OM TADYATHA SARVA TATHAAGATA, este se denomina *Ushnisha Vimala*, y sólo el comienzo es distinto, el resto es igual.

Se derivan dos beneficios principales, el primero de los cuales es que purifica los cinco karmas muy negativos ininterrumpidos de cualquiera que lo oiga. Por este motivo, yo lo elijo cuando recito mantras para personas o animales, junto con el mantra del buda Maitreya, que hace imposible renacer en reinos inferiores. Además, gracias a ello el día en que descienda Buda Maitreya, si no hemos alcanzado el despertar durante el período de Buda Shakyamuni, entonces seremos los primeros discípulos en recibir enseñanzas de Maitreya y recibiremos la predicción de alcanzar el despertar durante su periodo. Por este motivo, es un mantra muy bueno para recitar a los seres humanos y a los animales.

El mantra que nos ocupa es también un mantra para la consagración. Tanto si conocemos muchas como pocas oraciones para bendecir, si recitamos el siguiente mantra:

OM TADYATHA SARVA TATHAAGATA / HRIDAYA / GARBHE DZVOLA DHARMADHATU GARBHE /
SAM-HARANA AYU SAMSHODHAYA / PAAPAM SARVA TATHAAGATA / SAMENDRA USHNISHA
VIMALE BISHUDDHE SVAAHAA

por su poder—se trata de un mantra muy admirado dentro de las enseñanzas *Kangyur*—si hay un árbol, o una roca en medio de un camino, toda la sabiduría de los budas se absorbe en la roca o el árbol. Lo podemos utilizar para circunvalar montañas o un árbol o una roca, lo que sea. Por otra parte, también hay mantras para bendecir el cielo o el océano. En definitiva, si recitamos ese mantra toda la sabiduría de los budas se absorberá en el objeto sagrado, y se dice en el texto que ésta es la forma más rápida y mejor para bendecir. *[Fin del video]*

Explicación sobre la pronunciación tibetana y sánscrita de los mantras

Los textos tibetanos suelen tener errores, ya que a veces falta o sobra algo, y algunas de las oraciones no están en el mismo lugar, como ocurre con los ocho preceptos mahayana, por lo que alguien tiene que ocuparse de esto, y especialmente de los mantras. Por ejemplo, en los textos de Namgyäl, en los mantras siempre sobra o falta algo. Si no se conoce el significado del mantra o si no se habla sánscrito es imposible corregirlo, e incluso sabiendo sánscrito es difícil hacer la corrección. Kyabje Sopa Rimpoché enseñó el mantra largo de Chenrezig a una profesora de sánscrito en la universidad, que dijo que el sánscrito difiere en las distintas regiones de la India, que no siempre es igual, y también afirmó que el significado del mantra no era correcto. Yo no me animé realmente a comprobarlo con ella; tal vez ella no entendía los mantras, por lo que es posible que pensase que había un error porque en el caso de los mantras hay, en efecto, palabras secretas que ella podría no entender.

Hay un librito del gran traductor Lotsawa Pältsig acerca de cómo leer sánscrito. Muchos lamas lo siguen y recitan los mantras escritos en sánscrito de acuerdo con este libro. Yo lo comprobé con Samdhong Rimpoché, el primer ministro del Tíbet en el gobierno del exilio en Dharamsala, quien estaba esperando a Su Santidad para ir al templo y reunirse con las personas que venían del Tíbet en el momento en que fui a consultarle. Recuerdo que le comenté que Kyabje Choden Rimpoché seguía a Kälđen Pältsig. A modo de ejemplo, en Sera Je se recita OM AH PRAJÑA DRIK HA HUM mientras que en el colegio tántrico se recita OM AH TRAJÑA DRIK HA HUM. La manera correcta de recitarlo es OM AH PRAJÑA [de acuerdo con la ortografía sánscrita], pero el colegio tántrico lo recita de la otra forma; y como éste hay otros ejemplos similares. Hice asimismo una comprobación con algunos mantras, y la mayoría siguen este sistema. Así que le pregunté a Samdhong Rimpoché, cuya respuesta fue que Kälđen Pältsig no sabía sánscrito; se rió de él de alguna forma. Esto se lo conté a Kyabje Choden Rimpoché, quien me dijo que a Kälđen Pältsig se le llama *Lotsawa* («traductor») y si no supiera traducir, no se le llamaría *Lotsawa*.

Los beneficios se derivan de la fe

De todas formas, los beneficios del mantra no dependen de pronunciarlo correctamente según unos u otros, sino de la fe. Su santidad Song Rimpoché explicó una vez durante una celebración una historia sobre un Lama del Tíbet, no recuerdo ahora exactamente de dónde, que siempre estaba muy ocupado. Un día, llegó una persona pidiéndole enseñanzas y el lama le contestó: «Tu nariz se parece a una *rudraksha*» (la cuenta central de un mala), porque esta persona debía tener una nariz ruda y grande; pero él no entendió la frase sino que pensó que era un mantra y se fue de allí recitando con devoción «tu nariz se parece a una *rudraksha*». Pasó el tiempo, y esta persona logró curar a mucha gente gracias a la recitación de este mantra. Un día, el lama se puso enfermo con una infección en la garganta y su ayudante le sugirió que fuera a ver al famoso sanador, al cual llamaron, y cuando llegó frente al lama le recitó: «Tu nariz se parece a una *rudraksha*». El lama estalló en risas recordando lo que le había dicho en su día y rió con tantas ganas que el absceso reventó y salió el pus. Es decir, aquella persona se había convertido en un famoso sanador por haber recitado con fe «tu nariz se parece a una *rudraksha*».

Si no se estudia la forma de recitar mantras en sánscrito, entonces la lectura del mantra no sale exactamente de acuerdo al sánscrito sino que las palabras se deforman, de forma similar a cuando a una persona le falta la nariz, un brazo, las piernas, etc. Hay muchos detalles que han de ser tenidos en cuenta para pronunciar el sánscrito de forma correcta. Pero desde luego, no es muy frecuente en el Tíbet estudiar sánscrito, aunque he oído que había un proyecto para su enseñanza.

Por consiguiente, hay que leerlo como se leerían normalmente las letras en tibetano, aunque como ya he mencionado, los efectos de la recitación no dependerán de si la recitación se realiza de forma correcta o no, sino que dependerá de la fe ya que, sin ésta, difícilmente tendrá el mantra algún resultado, aunque no deje de suponer una huella positiva para la mente. Por ejemplo, OM MANI PÄDME HUM y OM TARE TUTTARE TURE SVAHA contienen el camino íntegro al despertar. Incluso TADYATHA es el logro del cuerpo, habla y mente sagrados, el cese del cuerpo, habla y mente ordinarios. MUNI... contiene todo el lam rim, el camino gradual de los seres de capacidades menor, mediana y mayor, el Paramitayana y el Vajrayana. Los mantras son así: dejan una huella positiva en la mente con un efecto a largo plazo, ya que en el futuro hacen que uno pueda aprender el dharma y actualizar el camino, erradicar las aflicciones burdas y sutiles y lograr el pleno despertar.

También existe otra historia que ilustra el efecto de la fe. Es la historia de una madre, creo que en India, que solía recitar el mantra de Buda Chunda, el cual no es muy frecuente en Tíbet (aunque haya

una iniciación que recibimos junto con muchos cientos de deidades) pero sí es común en China, donde se recita para tener éxito en los negocios.

La madre de la historia en vez de recitar el mantra OM TSALE...SVAHA recitaba, OM BALE...SVAHA, que es algo completamente distinto. A pesar de ello, conseguía cocinar piedras para comer porque con la recitación del mantra las piedras se ablandaban. Aunque, por descontado, el propósito último del mantra es liberarse del samsara y lograr el despertar, parece que además el propósito particular del mantra de esta deidad es poder disponer de comida en casos de hambruna donde los alimentos escasean. Cuando el hijo de esta mujer, que había tomado los 36 votos de *getsul*, llegó a casa y oyó a su madre recitar el mantra, le explicó que lo estaba haciendo mal, pero cuando la madre intentó recitarlo bien, las piedras no se ablandaban. Como ésta, contamos con muchas historias similares sobre el hecho de que el efecto del mantra depende de la fe.

Los mantras funcionan porque son lo que el maestro ha dicho que hagamos

Los budas nos guían por medio del amigo virtuoso. Cada vez que se sigue un consejo dado por el maestro se purifican muchos eones de karma negativo y nos vamos acercando al despertar, ya sea mediante un solo hecho realizado con el cuerpo, la palabra o la mente, por medio de realizar un servicio (sea lejos o cerca), un retiro, o por estudiar el dharma como el maestro nos instruyó, entre otros. Cualquier cosa, por simple que sea, de la vida cotidiana que se hizo porque el maestro así nos lo aconsejó supone una purificación increíble de muchos eones de karma negativo pasado, ya que ésta es la herramienta más poderosa para acumular méritos. De hecho, el mayor mérito concebible que uno puede acumular es logrado a través del maestro.

Ya he mencionado cómo el maestro puede ser más poderoso que un número incontable de budas, ya que la forma de acumular el mayor mérito es siguiendo su consejo. Cada vez que se sigue el consejo del maestro, ya sea recitando un mantra al que nos hemos comprometido, ya sea por recitar un mala de OM MANI PÄDME HUM siguiendo sus instrucciones, se purifica karma negativo y se acumulan muchos méritos, y lo mismo ocurre cada día que se estudia el dharma. Ésta es la purificación más poderosa y la mejor manera de acumular méritos, y así vamos acercándonos al despertar en cada momento. Aunque sea limpiando u ofreciendo un servicio: por ejemplo al barrer con la escoba, o cada vez que uno limpia el polvo, está más cerca del despertar, porque está purificando el karma negativo de un número incontable de vidas pasadas y acumulando mérito; es así de sorprendente. La persona que sigue el consejo del maestro es muy afortunada, pues cada vez está más cerca del despertar: cada día, cada hora, cada minuto y cada segundo; cada vez que se complace al maestro.

Extraído de las enseñanzas Una luz en el camino, septiembre de 2009, con algunas enseñanzas añadidas del retiro de Mani que tuvo lugar en el Instituto Vajrayoginí (Francia) en mayo de 2009.

Tener presente la bodichita

Tener presente la bodichita

[Video nº6: «Tener presente la bodichita»]

Buda ya mencionó en los sutras algunas de esas prácticas de atención. Es muy beneficioso practicar la atención en todo momento pero sobre todo, cuando se hace un retiro, ya sea un retiro personal o un retiro en grupo, esta práctica se vuelve extremadamente importante para mantener la mente centrada en la bodichita. No hace falta recordar que no debemos olvidar la renuncia y la visión correcta y las actividades con respecto a las diferentes partes del lam rim, pero la atención se puede aplicar especialmente a la bodichita, ya que con ella se pueden hacer todas las actividades cotidianas, siendo ésta, además, la manera más sabia, más significativa y más beneficiosa de vivir la vida.

Como suele decir su santidad el Dalái Lama: «Si uno se deja llevar por los engaños, se hace daño a sí mismo y hace daño a los otros», y cuando decimos «los otros» nos referimos a todos los seres. Ir en pos del egoísmo impide lograr la bodichita, el gran corazón, porque sólo se trabaja para la propia felicidad, todo lo que se hace es para uno mismo. Cuando se es incapaz de generar la bodichita no es posible completar los méritos de sabiduría y virtud para entrar en el camino Mahayana, y tampoco se alcanza el camino Mahayana supremo—el camino de los arias—y por consiguiente, no se alcanzan logros como el de la sabiduría que comprende directamente la vacuidad, ni las múltiples cualidades que nos permiten poder ser de un gran beneficio para los seres. Aparte de no alcanzar la sabiduría ni de beneficiar a los seres, no se puede completar el camino ni alcanzar el despertar completo, y tampoco se pueden erradicar las negatividades, y así no se puede ayudar a los seres ni conducirles a la budeidad. Incluso desde este punto de vista, como los seres tendrán que sufrir durante mucho tiempo, esa es también una manera de perjudicarlos. Es decir, dejarse llevar por los engaños perjudica tanto a uno mismo como a los demás, ya sea directa o indirectamente. Si uno piensa en términos de vidas futuras, esa es la forma por la que se perjudica a los otros seres.

Pero si se practica el dharma y la bodichita, el gran corazón, entonces tiene lugar el fenómeno contrario: se logra la felicidad para uno mismo y para todos los seres. Así es la felicidad. Como ya he mencionado antes, si se posee el gran corazón, la felicidad de esta vida llega sin incluso apegarse ni pensar en ella, simplemente se da, y eso por no mencionar la felicidad de vidas futuras, la liberación del samsara y el pleno despertar, pudiendo también ser la causa de estos cuatro diferentes niveles de felicidad para innumerables seres. Practicando el gran corazón, llegará la felicidad incluso para uno mismo, en el día a día, en cada momento de la vida, pudiendo disfrutar de una vida cómoda, sin miedo, depresión ni culpa, y del mismo modo, gracias al gran corazón, no nos veremos inmersos en una vorágine de sufrimiento. Seremos felices, la felicidad brillará como el sol tanto en esta vida como en las vidas futuras, y también traerá la paz al mundo, a otros seres y a cualquiera que esté cerca, y cuando llegue la muerte no habrá nada que temer ni por lo que entristecerse sino que, por el contrario, sólo habrá motivos para estar alegres, para sentir una gran dicha. Cuando se aproxime la muerte, podremos morir con gozo y alegría porque no habrá nada por lo que lamentarse ni nada por lo que entristecerse. Todo ello deriva del dharma, del buen corazón.

De esta manera, la persona que busca la liberación y el estado de omnisciencia necesita prestar atención a muchos métodos para acumular méritos y purificar negatividades. El Omnisciente, el que posee grandes capacidades y gran compasión por nosotros los seres, explicó que incluso nuestro

comportamiento cotidiano—comer, caminar, sentarnos, dormir, ir al trabajo—, todo lo que normalmente hacemos, no sólo estudiar dharma y meditar, sino también todo lo demás, como vivir en la moralidad y otras muchas actividades virtuosas, incluso aquellas que son sólo pequeñas actividades cotidianas, se convierten en el método para acumular una virtud inmarcesible, unos méritos incontables, y se vuelven beneficiosas no sólo para uno mismo sino también para el resto de los seres. Buda nos explicó esto a nosotros, los seres de nivel mental inferior, pues para aquellos que poseen una mente inferior (especialmente para los que no han alcanzado la bodichita), ésta es la forma de dedicar todas las actividades a la felicidad del resto de los seres. Por este motivo, se trata de prácticas que hay que poner en marcha inmediatamente. Por descontado, no hay que olvidar la meditación en lam rim, pero también en otras ocasiones, en los momentos de descanso, todos nuestros actos han de hacerse en la medida de lo posible con la conciencia puesta en la bodichita, pensando que puedan ser de beneficio para el resto de los seres. *[Fin del video]*

Bodichita en las actividades cotidianas

Hay muchas cosas que provienen del *Sutra de las nubes de los sublimes y preciosos (Dö de Könchhog Trin)*. Los *sublimes y preciosos* son Buda, Dharma y Sangha. Algunas otras no se mencionan allí pero yo las he añadido. El sutra explica que por la mañana, cuando uno se levanta, lo primero que hay que hacer al despertar, aunque sigamos con los ojos cerrados es pensar: «Que todos los seres alcancen el dharmakaya».

Al vestirnos, hemos de pensar: «Que todos los seres puedan cubrirse con la vestimenta de la timidez y la vergüenza (o consideración)».

La razón de cultivar la timidez es porque, por lo general, si se es tímido, uno se abstiene de los actos negativos, mientras que si uno es un desconsiderado, tendrá que sufrir y no podrá obtener ningún logro, si tiende a involucrarse en actos negativos. Por ejemplo, los votos del bodisatva se toman frente a Buda, Dharma, Sangha y todos los seres, y si se rompen uno se vuelve un desconsiderado (o sinvergüenza) a quien no le importan los otros seres. Es por ese motivo, por los otros, por lo que practicamos.

Entonces, repito, al vestirnos, hemos de pensar: «Que todos los seres puedan cubrirse con el vestido de la timidez y la consideración». Al ponernos un cinturón, pensar: «Que la mente de los seres esté ligada a los tres entrenamientos superiores», que son ética, concentración y sabiduría o visión superior. Como esto es lo que dice el sutra, al desabrocharnos el cinturón, pensar: «Que los seres sean liberados de las cadenas del karma y los engaños». Al acostarnos, pensar: «Que todos los seres alcancen el dharmakaya»; y del mismo modo, al ver una estupa u otro objeto sagrado, y al ver una estatua de buda, pensar: «Que todos los seres puedan alcanzar el despertar rápidamente». Al ponernos de pie o al levantarnos por la mañana, pensar: «Que todos los seres se alcen de los océanos de sufrimiento samsárico». Todos estos son ejemplos de lo que se puede pensar con atención consciente.

En el sutra *Dö de Könchhog Trin* que explicó Buda se dice que al ofrecer incienso habría que pensar: «Que las tachas de los seres que les hacen débiles por naturaleza sean eliminadas y que posean la fragancia de la virtud», y hacer esta dedicación: «Que todos los seres puedan morar en la ética pura».

En el sutra también se dice que al limpiar pensemos: «Que los seres no se involucren en malos hábitos sino que mantengan una conducta perfecta, hermosa y maravillosa»; en el *Könchhog Trin* se menciona que Buda pidió pensar en esto cuando limpiemos el polvo o al fregar el suelo.

Las seis prácticas preparatorias

En la explicación del lam rim de las seis prácticas preparatorias, la primera es la limpieza. Uno prepara el altar con sinceridad, lo decora de forma estética y realiza las ofrendas, teniendo en cuenta que el hecho de hacer ofrendas hermosas también crea un buen karma. Después de la preparación hay que sentarse en el cojín de meditación con el cuerpo en la postura de siete puntos de Buda Vairochana, tal como nos lo enseñó a la sangha su santidad Serkong Rimpoché, en sus comentarios sobre el *Jorchö* en Dharamsala.

Por aquella época, la sangha era muy buena, había muchas sanghas y todas intentaban ser lo mejor y más puras posibles. Después de un tiempo, cuando Lama Yeshe y yo estábamos en Dharamsala, le pedimos a Serkong Tsenshab Rimpoché que hiciese un comentario sobre *Jorchö*, que yo intenté traducir con mi mal inglés. Rimpoché nos mostró el mudra de Vairochana. Si se dividen los 35 budas en cinco tipos de budas, podría ser así. En el tantra, la pureza de los agregados impuros de la forma se manifiesta como el buda Vairochana, y yo me imagino que la postura del cuerpo, es decir, la postura de meditación de los siete puntos de Vairochana, está relacionada con esto.

Sobre esta base, hay que generar una motivación virtuosa antes de la práctica propiamente dicha, para que la mente pueda convertirse en dharma, pues así la meditación también lo hará. A este fin, si la mente no está aún imbuída de virtud, o si se encuentra distraída por los engaños y las preocupaciones mundanas, podemos practicar la meditación en la respiración—la respiración de las nueve rondas o bien una corta meditación en la respiración mediante la purificación a través de la exhalación y la obtención de todas las cualidades con la inspiración—para después crear la mente que buscamos, y así transformar la motivación en virtud.

Posteriormente, se visualiza el objeto de refugio (el campo de méritos), se realiza la oración de las siete ramas y la ofrenda del mandala, todo ello pensando en el maestro y rogándole, y a continuación se realiza la práctica real de meditación sobre las distintas fases del camino gradual al despertar.

La primera de las prácticas preparatorias consiste en limpiar el lugar, aunque la limpieza no dependerá de si hay suciedad o no la hay. Sin importar lo limpia que esté la habitación, lo primero que hay que hacer en la seis prácticas preparatorias es limpiarla. De nuevo, sin importar si hay suciedad o no, *dul pang, drima pang*, «abandona el polvo, abandona las manchas». Lo primero se refiere a los engaños perturbadores del pensamiento y lo segundo a abandonar las manchas, las *shedrib*, los oscurecimientos a la mente omnisciente, los engaños sutiles, pues cuando el lam rim se centra en nuestras propias aflicciones, su efecto en la meditación es mayor.

Aquí, en el *Dö de Könchhog Trin*, todo está relacionado con la bodichita y, por tanto, todo se dedica a los seres, de tal forma que al barrer el suelo se limpian los oscurecimientos perturbadores del pensamiento de los seres.

El olor de santidad: una historia

Aunque este tema no pertenece aquí, me gustaría comentar algo que ya he mencionado antes sobre la fragancia de la moralidad o el olor de santidad. Es posible que en occidente no se conozcan experiencias de este tipo, pero el caso es que determinados practicantes, determinados lamas poseen una fragancia que proviene de la moralidad. Recuerdo a este respecto una historia de cuando era niño en Solu Khumbu, no en Thame, sino arriba donde se encuentra el monasterio, a media hora de camino del pueblo donde nací, a donde yo solía escaparme del cuidado de mi tío, que era monje gelong.

Uno de mis maestros, Aku Lekshe, tenía una función particular en Solu Khumbu: la gente le solía pedir que tallara mantras en las rocas del camino o en la montaña. Algunas personas le pagaban por ello, y él tardaba uno o dos meses en tallar el mantra, y lo hacía de una forma muy artística. Después, la familia invitaba a los vecinos y a los amigos y al final hacían un *tsog*³. Los invitados traían te y alcohol de grano que sorbían a través de una paja de bambú, celebraban la puja y al final de las ofrendas del *tsog* se juntaban colocando las manos encima de los hombros de la otra persona y bailaban. Esto es algo frecuente al final de una puja pública: alegrarse y expresar la felicidad de celebrar el dharma. Las canciones de estas celebraciones no existen en el mundo moderno pues son canciones que no expresan apego ni lo favorecen, sino que son oraciones al lama o a los budas, muy interesantes y muy hermosas. Cuando se oyen dichas canciones no surge el apego, sino que transmiten paz y pacifican la mente de quien las oye. Todas las personas llevan una *kata*⁴, y después de la celebración se van a casa.

Así que el primer maestro que me enseñó el alfabeto esculpió muchos mantras en las rocas. Yo me escapé un par de veces de él para ir a mi casa a jugar; no tenía ninguna razón especial para ir a casa, es sólo que allí me sentía más libre; y es que cuando los niños piensan algo, sencillamente lo hacen en el momento. Una vez mi madre me había vestido con unos pantalones que tenían un peto, es decir un pantalón unido a la parte de arriba, que estaba hecho con la tela que se utiliza para las banderas de oraciones, pues entonces no había otra cosa, y era muy barato; ella había teñido los pantalones de color rojo pero con el tiempo se fueron destiñendo y acabaron de un color rosa pálido. El caso es que me puso esos pantalones, que yo era incapaz de desabrochar porque eran como un mono cerrado, y cuando me entraron ganas de hacer mis necesidades no fui capaz de bajármelos, así que me escapé corriendo todo manchado a la casa de mi madre. Recuerdo que mi madre estaba fuera rodeada de varias personas, y me quitó la ropa y me limpió la caca.

Más tarde, mi madre me envió a un lugar mucho más primitivo, del otro lado de las montañas, más o menos a un día de camino. Para llegar hasta allí se utilizan cordadas, ya que hay nieve en la cumbre, grietas y precipicios a través de los cuales se puede observar el agua del fondo. Cuando se utilizan cordadas, si la persona que va delante cae, la siguiente persona puede sostenerle y así se apoyan mutuamente. A mí siempre me llevaba alguien.

Recuerdo que aquella vez iba con mi segundo maestro del alfabeto que también era mi tío, a recibir enseñanzas del viejo lama que había fundado el monasterio en Thame. El lama tenía el aspecto de un viejo sabio con el pelo blanco y una larga barba; tenía un gran corazón y siempre dirigía retiros y daba iniciaciones. Cuando yo estaba en el monasterio con mi profesor, por las mañanas después de la salida del sol, él hacía la puja a los protectores; se podían escuchar los tambores desde muy lejos y como yo estaba muy impresionado solía acercarme y entreabría la cortina de la puerta de su habitación para mirar a través de ella, y algunas veces él me daba un puñado de comida que había ofrecido para el *tsog*, yo la guardaba entre la ropa y salía corriendo hacia la habitación de mi maestro.

Mi maestro y yo cruzábamos las montañas nevadas, tomábamos la iniciación y volvíamos de regreso. Hicimos esto un par de veces, y a mí siempre me llevaba durante el camino. El maestro transportaba cosas para dormir y comida, y yo me sentaba encima de todo mirando a su cabeza. Él llevaba trozos de carne preparada desde casa que me iba pasando sobre sus hombros cuando caminábamos por la montaña atravesando la rocas, y yo me los iba comiendo detrás de su cabeza. Solíamos pasar por algunos sitios peligrosos. Lo siento... me he dejado llevar por la historia.

³ N.T. Un tipo de práctica de ofrecimiento. Las prácticas de ofrecimiento también se conocen como *pujas*.

⁴ N.T. Un tipo de pañuelo, de color blanco, que suele ofrecerse a los maestros.

Aunque no es muy alta, hay una montaña que es muy peligrosa porque cuando llueve, no sé muy bien por qué, se desprenden muchas rocas de distintos tamaños; primero viene rodando una piedra pequeña y hace un ruido *sriiiii taaa*, luego otra más grande haciendo otro ruido. Entonces hay que pararse porque uno no puede cruzar inmediatamente. Los sherpas llevan cargas muy pesadas y a veces también llevan yaks muy cargados, y como no hay un verdadero camino hay que irles empujando por encima de las rocas; como podréis imaginar es una vida muy dura y el alcohol es bastante frecuente, como lo es el café en Occidente, aunque hay que decir que algunos monjes nunca tomaban *chang*, ya que se abstienen de beber alcohol. De todas formas, no estoy hablando de toda la región de Nepal. En general, la gente bebe un poco y luego se frota las manos porque hace mucho frío.

Todo el mundo lleva una carga muy pesada con alimentos, mantas, cosas para vender, etcétera. Cuando se vuelve de ese lugar primitivo hacia Thame, el camino va un poco cuesta arriba. No recuerdo si es el mismo camino o no, pero la cuestión es que cuando uno ve que todo está bien, entonces empieza a subir. La primera vez que oí un sonido como *wrrr wrrr* me llevaban sentado sobre la espalda de alguien, y en un principio no sabía lo que era ese sonido, pero después me di cuenta de que todo el mundo iba recitando el mantra de Padmasambhava, porque confiaban plenamente en él. Tal vez algunos tibetanos fueran recitando OM MANI PÄDME HUM, pero los sherpas iban todos recitando el mantra de Padmasambhava.

Lo sorprendente es que pasé por allí algunas veces, lo que indica que debe haber un protector. No sé si se trata de Padmasambhava, pero la cuestión es que todo el mundo confiaba en él al cien por cien. La primera vez, yo no iba al principio sino al final de la fila, y cuando me tocó llegar a mí cayó una piedra haciendo un gran ruido. Pensé que había matado a alguien, que alguien habría muerto, pero en realidad todo el mundo había ya pasado cuando cayeron las piedras por lo que nadie resultó herido. Alguien estaba definitivamente protegiéndoles, y es que el refugio funciona, y las personas confiaban plenamente en Padmasambhava. No vi ninguna piedra, pero justo en el momento en que terminamos de pasar todos, las piedras cayeron. Es muy interesante. Por supuesto está el aspecto del karma, pero yo creo que era una cuestión de fe.

Retornando al tema que estábamos tratando, una vez se dio una iniciación y algunas personas vinieron desde muy lejos desde el monasterio de Thame. El lama estaba en el centro de la gompá, y las personas estaban sentadas en filas que se miraban entre sí. Yo estaba sentado en la misma fila que un joven lama encarnado y por la noche, cuando acabó la iniciación, el joven lama salió y noté que desprendía un olor de santidad que no era el aroma de ningún perfume, pues no había perfumes allí. Era el olor de la moralidad que tienen algunos santos. Un gueshe, o un lama (no sé quien fue) que tomó el *dagam* (la capa) de Pabongkha para ponerla al sol, dijo que la capa desprendía un olor de santidad. Kyabje Ribur Rimpoché le dijo a Pabongkha Rimpoché que era el olor de su ética, de la moralidad, pero Pabongkha Dechen Nyingpo replicó que no, que eso era que simplemente tenía un poco de buen corazón.

Bodichita en las actividades cotidianas (continuación)

En el *Könchhog Trin* se dice que al comer se realice una dedicación para que los seres se vean libres de los engaños (tanto de los seis engaños raíz como de los 20 engaños secundarios). Asimismo, al entrar en un templo, pensar que uno lleva a todos los seres a la ciudad de la liberación, lo que puede significar también la ciudad de la *gran* liberación, el despertar. Aquí todo se relaciona con el resto de los seres; a quienes conducimos a la ciudad del estado libre de pena mientras rezamos : «Ojalá puedan entrar en la ciudad de la liberación». Al salir, pensamos que los estamos conduciendo fuera de la prisión del samsara, y así es como se desarrolla la atención a cultivar.

Al cerrar una puerta, hemos de pensar «estoy cerrando la puerta del samsara a todos los seres», mientras rezamos «ojalá que esto pueda ocurrir algún día». Al sentarnos, hemos de pensar que estamos conduciendo a todos los seres al corazón del despertar. Al lavarse, al limpiarse los dientes, al fregar los platos, siempre que se lave algo, pensar: «Estoy limpiando todas las manchas de los engaños de los seres». Así es como se explica en el *Dö de Könchhog Trin*. Al limpiar la habitación con la aspiradora o al barrer con la escoba, pensar que es el antídoto de todos los oscurecimientos, el camino de la sabiduría, el camino completo, desde la devoción al maestro hasta la budeidad. De la misma manera, al limpiarse los dientes, pensar que es el camino completo al despertar y que estamos limpiando los oscurecimientos de todos los seres. Y de la misma forma, al lavar la ropa, al limpiar la cocina, al fregar los platos, etc., pensar que el agua es el camino al despertar y que estamos limpiando la mente de todos los seres.

Al encender una chimenea, pensar que estamos quemando los oscurecimientos de los seres con el fuego de la sabiduría trascendental y, del mismo modo, dedicar cualquier acción cotidiana para los seres.

En el *Könchhog Trin* se dice también que cuando estemos tumbados, lo hagamos sobre el lado derecho, mientras generamos la bodichita para conducir a los seres al estado libre de pesar (el estado libre de pena es la liberación, mientras que el *gran* estado libre de pena es el despertar, que es lo que alcanzan los budas). Al cocinar, cuando estemos cortando algo—por ejemplo verduras, carne, cebollas—, practicar el ejercicio de atención que se centra en que estamos cortando la ignorancia y los engaños de todos los seres con la espada de la sabiduría que comprende la vacuidad. Al cortar alimentos también podemos pensar que los alimentos son los oscurecimientos de los seres y que el cuchillo es la sabiduría, el camino, o que los alimentos son el pensamiento egoísta de todos los seres y que el cuchillo es la espada de la bodichita. De esta forma estamos cortando la raíz del samsara, el aferramiento al yo, por medio de la sabiduría que comprende la vacuidad.

Prácticas a la hora de ir a dormir

Antes de ir a la cama, Lama Tsong Khapa recitaba los nombres de los 35 budas 35 veces, acompañado de postraciones. Lo que normalmente aconseja se aconseja en el lam rim es hacer una recolección del día desde que nos hemos levantado por la mañana, examinando cada acto, uno por uno. Si ha habido muchos actos virtuosos, nos alegraremos por ello, y al mismo tiempo nos lamentamos de los actos no virtuosos, para poderlos purificar antes de ir a la cama. Lama Tsong Khapa recitaba 35 veces los nombres de los 35 budas con postraciones; un monje que hace esto se va a dormir feliz y tranquilo, al recordar que es un monje completamente puro. Esto es lo que menciona Kachen Yeshe Gyältsen en sus enseñanzas de lam rim.

Lo mejor, aunque no se pueda hacer una versión larga de una auto-iniciación, es hacer la versión media o la corta, o incluso la larga. Si se ha hecho un retiro, esta es la mejor práctica antes de ir a dormir. También se puede hacer la práctica de Vajrasatva con las cuatro fuerzas oponentes y después dormirse con una mente de alegría. Así, podremos vivir una vida con significado y feliz.

Yoga del sueño

[Video n°7: «Yoga del sueño»]

En las enseñanzas de lam rim se menciona el yoga del sueño que explicó Lama Tsong Khapa. En los sutras se dice que cuando uno se va dormir ha de lavarse los pies y, una vez en la cama, colocar la pierna izquierda sobre la pierna derecha y dormir en la postura del león de las nieves tumbado, mientras la mente mantiene su claridad, la luz, con el fin de no tener un sueño muy profundo y para

que sea fácil levantarse temprano por la mañana y poder practicar pronto el dharma. Es decir, yacer en la postura del león de las nieves, manteniendo la claridad de la mente y un pensamiento virtuoso, y recordar la meditación. Uno debe mantener estos tres aspectos: la luz o claridad, el pensamiento virtuoso y recordar la meditación, intentando mantenerlos hasta caer dormidos.

Por otra parte, antes de ir a dormir, uno debe desear con una gran determinación quererse levantar sin demora por la mañana. Su Santidad, por ejemplo, se va a la cama a partir de las ocho o las nueve y se levanta a las tres de la mañana para practicar, y sus ayudantes se levantan a las tres para ofrecerle te y otros servicios. Por tanto, habría que levantarse a las tres o las cuatro o las cinco, no retrasarse y tener el coraje de levantarse y no tener un sueño muy profundo. Esto contrasta con la idea de Occidente donde se considera que tener un sueño completamente profundo es lo mejor. La gente suele decir: «Anoche dormí fenomenal, como un lirón. No me enteré de nada». Es otra manera de mirar las cosas.

Como se menciona en el lam rim, uno debe de tener el pensamiento y el coraje de no retrasar la hora de levantarse. Hay que ser como un animal con miedo, como el ciervo que cuando duerme en el bosque por la noche tiene un sueño muy ligero; el sueño del ciervo es tan ligero que duerme con las orejas hacia arriba por si algún animal ataca y ha de levantarse y salir corriendo. Del mismo modo, nosotros hemos de dormir con el miedo de perdernos la oportunidad de practicar el dharma y no levantarnos tarde para no perdérselo, y acostarnos recordando que Buda murió para ir hacia el estado libre de pena, mostrando una de las acciones santas de un buda mientras yacía en la postura del león de las nieves. Después, mostró la acción búdica de pasar al parinirvana, el estado libre de pena, y lo hizo de esta forma, tumbado. Al hacerlo nosotros también así, nos acordaremos de Buda a la hora de acostarnos, con el beneficio de que de esta manera, incluso estando dormidos, no nos olvidaremos de Buda y durante el sueño la mente no se verá separada de la virtud, porque también estará extrayendo la esencia: lo hará tanto durante el día como durante la noche. El tercer beneficio es que el sueño no será tan profundo como el del cerdo; el cuarto es que en los sueños no crearemos karma muy negativo ya que no tendremos sueños negativos, que es el origen de las pesadillas, porque dormir en la posición de Buda protege de los malos sueños. Además, incluso durante el sueño seremos capaces de practicar la virtud, algo que será de gran ayuda a la hora de morir; y es que al morir es importante mantener esta posición para recordar a Buda en este momento. Además, esta postura ayuda incluso a evitar el renacimiento en los reinos inferiores.

Esto es desde un punto de vista general, pero luego, de acuerdo con el tantra inferior, uno se visualiza a sí mismo como la deidad del mandala, que es el maestro. En presencia del maestro, uno puede dormir con creatividad. Por otro lado, también se puede dormir sin creatividad, en cuyo caso uno se absorbe en la sílaba semilla, el mantra de la deidad; por ejemplo, en el caso Chenrezig, la sílaba HRIH se disuelve de forma gradual hasta que no hay ningún objeto, y se medita en vacuidad. Cuando dormimos en la no-creatividad, ésta se recuerda a la mañana siguiente y surgimos como la deidad.

En la práctica del yoga del tantra supremo se medita en el dharmakaya antes de dormir, y a la hora de levantarse uno surge de ahí, del dharmakaya. Todas las dakinis tocan instrumentos y nos instan a levantarnos pronunciando las palabras que mencioné con anterioridad [en el Módulo 1]. Así que nos absorbimos cualquier sílaba y después meditamos en el dharmakaya. *[Fin del video]*

Mantra para la hora de ir a dormir

Ya se ha mencionado que antes de ir a dormir deberíamos pensar «que todos los seres puedan alcanzar el dharmakaya», recordándolo al levantarnos y lo mismo de nuevo al ir a dormir. Después, si se practica el yoga del tantra supremo, se ha de meditar en el dharmakaya, con una mente que mora en la

realidad última, que es igual que el espacio; o visualizarse a sí mismo como la deidad del mandala, el maestro, con devoción, e ir a dormir así, en lo que es el estado de generación. De todas formas, en general se aconseja meditar en tonglen, meditar en vacuidad, o generar compasión antes de dormir.

Hay un mantra que se recita antes de dormir:

OM SIDDHI SIDDHI / BUDDHA BUDDHA / BODHE BODHE / PALA PALA / TISHTI TISHTI / KAMPA
KAMPA / PARAGA / GETSA GETSA / BHAGAVATI MAPILAM BAHALE SVAHA

Hay que recitarlo siete veces y después soplar sobre la palma de la mano derecha. Colocar dicha palma bajo la mejilla derecha en la postura del león dormido y dormirse sin que se entrometan pensamientos aflictivos. Si la mente medita en vacuidad, podremos reconocer la clara luz del sueño, pudiendo comprender pronto el significado de la perfección de la sabiduría de la vacuidad (*Prajnaparamita*). Gracias a la compasión de Buda contamos con varios métodos para facilitar rápidamente la comprensión última de la vacuidad.

Acumulación de méritos durante el baño

Antes de lavarse, generar la siguiente motivación: «Voy a liberar a los incontables seres, gracias a los cuales he recibido toda mi felicidad pasada, presente y futura, y yo mismo les llevaré al despertar. Por ello, ofreceré mi baño al maestro y a la Triple Joya». Las personas que han recibido una iniciación—sea una iniciación de tantra inferior como una del tantra supremo—, han de purificar en vacuidad y visualizarse a sí mismos como la deidad, aunque lo más importante no es la deidad sino centrarse en el maestro del cual se ha recibido la iniciación de dicha deidad o en el maestro raíz, porque si nos centramos principalmente en él acumulamos el mayor mérito posible. Al lavarse, ofrecer el baño al maestro. A continuación las deidades de iniciación y las diosas nos inician con el agua de la vasija. Pensar esto y después generar el gran gozo. Aunque esto no se menciona demasiado en el tantra inferior, también puede hacerse de esta manera. A lavarse, meditar en uno mismo como el maestro, experimentando el gozo infinito. Es un método fantástico y así uno nunca se lavará con una mente deprimida o con pena. Si uno quiere hacerlo de una manera corta, entonces ha de recitar lo siguiente:

A los maestros⁵

KYAB SUM KÜN DU LA MA DOR JE CHANG

Maestro Vajradhara, que abarcas a los tres refugios,

GÄI LA KANG DÜL SHE NYEN TSHÜL SUNG NÄ

que tomas la forma de un amigo virtuoso para aquellos que han de ser apaciguados,

CHHOG DANG TÜN MONG NGÖ DRUB SÖL DZÄ PÄI

que concedes los logros comunes y supremos:

DRIN CHHEN LA MA NAM LA KU THRÜ SÖL

a los bondadosos maestros, ofrezco este baño.

OM SARVA TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRIYE AH HUM

«Tú mismo, Maestro Vajradhara, que abarcas a los tres objetos de refugio» Buda, Dharma y Sangha, «adoptando la forma del amigo virtuoso» con diversos aspectos según a quien subyugue.

⁵ N.T. Del *Ofrecimiento del baño de Jorchö*

Dirigimos esta meditación a nuestro amigo virtuoso. No estoy diciendo que yo sea un buda, pero la meditación ha de hacerse así. Luego, «que otorga los logros sublimes y comunes». Es importante pensar en uno mismo como el maestro y hacer lo mismo cuando hagamos el *Yoga del maestro de Lama Tsong Khapa*. Si uno no lo entiende el nombre «Lama Tsong Khapa», puede pensar simplemente en Lama Tsong Khapa, el lama tibetano Tsong Khapa. En la India llaman «lama» a cualquier persona que sea tibetana y que hable tibetano; incluso la policía, si oye a una persona hablar en tibetano y sabe que es del Tíbet o que es un sherpa, también le llaman «lama». También en el Nepal, hay muchos sherpas en el gobierno a los que se les denomina «lamas». Sin embargo, cuando hablamos de Lama Tsong Khapa no nos referimos a eso. Del mismo modo, cuando decimos «Maestro Buda» Shakyamuni significa que él y nuestro maestro raíz son uno mismo. Así que ésta es la meditación: la unidad del maestro raíz y del Maestro Buda Shakyamuni; la unidad del maestro y de Lama Tsong Khapa; la unidad del maestro y de Tara. Recuerdo ahora, por ejemplo, a un lama cuya reencarnación vive en Francia, de quién su santidad Song Rimpoché recibió una iniciación y el cual en su vida anterior llamaba «guru» a todas las deidades, lo cual es extremadamente bueno para recordar la mente que es consciente de ello.

Como comentábamos, la forma corta de realizar la meditación es recitar «KYAB SUM KÜN DU LA MA DOR JE CHANG...» mientras nos lavamos; mientras que si queremos hacerlo más elaborado podemos hacer el ofrecimiento del baño [ver el libro de oraciones de la FPMT *Lama Chöpa y Jorchö combinados*, págs. 21-26]. Existen asimismo oraciones graduales, de tal modo que se puede realizar una oración corta, una mediana o una larga, o elaborar la ofrenda del baño.

También se puede bendecir el agua recitando el mantra OM MANI PÄDME HUM o los mantras de las cinco deidades la de purificación [ver *Apéndice 2*, págs. 71-72]. Se recita cada uno de estos mantras unas cuantas veces y se sopla sobre el agua, la cual adquiere el poder de purificar el karma negativo al tocarla.

Después del baño viene el perfume. Para los laicos que utilizan perfume o una fragancia después del baño, es muy bueno contemplarse a sí mismo como al maestro, la encarnación de Buda, Dharma y Sangha, y hacerle ofrecimientos, siendo ésta una manera de acumular mucho mérito.

Unción de sus cuerpos sagrados⁶

TONG SUM KÜN TU DRI NGA DANG WA YI

Así como el orfebre saca brillo al oro que ya es puro y refinado,

DRI CHHOG NAM KYI THUB WANG NAM KYI KU

yo también aplico la mejor de las fragancias

SER JANG TSO MA JI DOR JÄ PA TAR

que se extiende en mil millones de universos

Ö CHHAG BAR WA DE DAG JUG PAR GYI

sobre el cuerpo sagrado de los apaciguados.

⁶ N.T. Del *Ofrecimiento del baño de Jorchö*

Luego, al vestimos, ofrecernos el vestido a nosotros mismos, al maestro-deidad, recitando la siguiente oración:

Ofrecimiento del vestido⁷

ᡩᠠᠪ ᠵᠠᠮ ᠶᠠᠩ ᠫᠠ ᠯᠠ ᠶᠢ ᠭ᠋᠎ᠠ

Por ofrecer estos ropajes suaves, ligeros y divinos

ᠮᠢ ᠴᠬᠡ ᠳᠣᠷ ᠵᠡᠢ ᠬᠤ ᠨᠶᠡ ᠯᠠ

con una fe inamovible en aquellos

ᠮᠢ ᠴᠬᠡ ᠳᠠ ᠫᠠ ᠳᠠᠭ ᠪᠦᠯ ᠨᠠ

que han logrado el indestructible cuerpo sagrado,

ᠳᠠᠭ ᠬᠶᠠᠩ ᠳᠣᠷ ᠵᠡᠢ ᠬᠤ ᠲᠬᠣᠪ ᠰᠬᠣᠭ

que yo también pueda lograr el sagrado cuerpo vajra.

«Ofrezco con devoción estos ropajes divinos, luminosos y delicados al sagrado e indestructible cuerpo vajra». En este punto, aunque la oración tibetana dice «pueda yo lograr», se han de incluir todos los seres, es decir «pueda yo mismo y todos los seres alcanzar el sagrado cuerpo vajra ».

Si las personas laicas se ponen realces, aquellos que normalmente llevan adornos, pueden recitar esta oración y hacer el ofrecimiento de los ornamentos al maestro, al campo de méritos:

Ofrenda de ornamentos⁸

ᠭᠶᠠᠯ ᠠ ᠲᠰᠬᠠᠨ ᠫᠡᠢ ᠷᠠᠩ ᠵᠬᠢᠨ ᠭᠶᠠᠨ ᠳᠠᠨ ᠴᠬᠢᠷ

Debido a que los conquistadores están engalanados con adornos naturales de las marcas y los signos,

ᠭᠶᠠᠨ ᠵᠬᠠᠨ ᠳᠠᠭ ᠭᠢ ᠭᠶᠠᠨ ᠫᠠᠷ ᠮᠢ ᠲᠰᠠᠯ ᠶᠠᠩ

no necesitan ninguna otra clase de ornamento.

ᠷᠢᠨ ᠴᠬᠡᠨ ᠭᠶᠠᠨ ᠴᠬᠣᠭ ᠫᠬᠦᠯ ᠪᠠ ᠳᠣᠷᠠ ᠬᠦᠨ

Pero por ofrecer estos supremos ornamentos enojados,

ᠲᠰᠬᠠᠨ ᠫᠡ ᠭᠶᠠᠨ ᠫᠠᠢ ᠬᠤ ᠯᠦ ᠲᠬᠣᠪ ᠫᠠᠷ ᠰᠬᠣᠭ

Que puedan todos los seres conseguir el sagrado cuerpo adornado con todas las marcas y los signos.

Recitar mientras se hacen las ofrendas a uno mismo, al maestro-deidad, acumulando así una gran cantidad de méritos. «Pueda yo alcanzar el cuerpo sagrado ataviado con los signos y las manifestaciones.»

El yoga del comer para el mérito continuo

El punto crucial con respecto a las actividades cotidianas es que a través de ellas se pueda obtener el mayor beneficio posible para todos los seres, que sean la causa para obtener la omnisciencia, que nos hará capaces de liberarles del océano de sufrimiento samsárico y conducirles al despertar. Hagamos que las actividades de la vida cotidiana—las necesarias para la supervivencia demás—, sean lo más beneficiosas posibles. Hagamos no sólo que se conviertan en dharma, sino en el más puro dharma, en

⁷ N.T. Jorchö

⁸ N.T. Jorchö

la causa del despertar para alcanzar la erradicación de todos los errores de la mente y para completar todas las cualidades y el logro supremo.

En las enseñanzas se explica que, para practicar el yoga del comer, uno ha de transformar el comer en el yoga del comer y, a continuación, hacer el ofrecimiento a Buda, Dharma y Sangha y practicar la generosidad para todos los seres, incluyendo a los que habitan en nuestro organismo, a todas esas criaturas diminutas que moran en nuestro cuerpo, para llevarlas al despertar. ¿Cómo podemos conseguir esto? Revelándoles el dharma cuando se conviertan en seres humanos, y esto se consigue ofreciéndoles el alimento mientras están en nuestro cuerpo. Es por esto por lo que Buda explicó el yoga del comer: para que comer y beber se convirtieran en el yoga del comer y del beber, porque si no lo hacemos así, comer y beber serán sólo un acto ordinario realizado con apego y destinado al placer o a la supervivencia, convirtiéndose así en otra causa más de renacer en samsara y de experimentar de nuevo el sufrimiento; y no sólo eso, sino lo que es peor, de renacer en concreto en los reinos inferiores. Si se hace con apego buscando la felicidad de esta vida, renaceremos en los reinos inferiores.

Según cita Pabongkha en *Llamando al lama en la distancia*, está en nuestras manos que cada momento, cada segundo, cualquier acción que realicemos, sea causa de despertar o causa para renacer en el infierno, causa de liberación del samsara o causa de permanecer en samsara. Del mismo modo, también para esta vida, está en nuestras manos que cada acto sea la causa de un problema posterior o la causa de nuestra paz interior. Si nos acercamos a la comida con una mente sana, libre de apego y aferramiento al placer de esta vida, nos traerá paz interior, mientras que lo contrario incluso hoy, en esta vida, no traerá paz a nuestro corazón, sino molestias, desgracia, insatisfacción y problemas. Todo esto está en nuestras manos, incluyendo la liberación del samsara; al comer, al caminar, al dormir, al trabajar, está en nuestras manos que los actos se conviertan en causa de despertar o de samsara. Todo depende de nuestra mente, de cómo pensemos y de nuestra motivación. Hay tres cosas importantes: la causa del samsara, la causa de los reinos inferiores, y una más: agotar los méritos. Hemos recibido estos alimentos, este disfrute, como resultado de un karma pasado bueno, de algunos méritos acumulados en el pasado, y hoy vivimos con ese resultado, de tal modo que lo que hacemos ahora mismo es únicamente irlo utilizando, agotando así nuestro mérito.

Si no se realizan acciones positivas no habrá una continuación en la acumulación de este mérito, lo mismo que ocurre cuando uno vive del dinero que ganó gracias al esfuerzo del pasado, pero que se agota pronto si no se sigue ingresando capital. Del mismo modo, ahora vivimos del mérito acumulado en el pasado por la práctica del dharma, pero ese mérito se está agotando y cuando se acabe experimentaremos el resultado del karma negativo pasado. Esto ocurre con muchas personas pudientes que se hicieron ricos al principio de su vida, y que en ese momento no tenían ni idea de que el origen de su riqueza era el buen karma pasado. La mayoría de los ricos piensan que seguirán ricos de por vida y como no conocen el dharma, no utilizan su riqueza para acumular méritos sino que todo lo que hacen lo realizan con apego por esta vida y, de esta forma, todo se convierte en karma negativo, ya que no hacen nada que se transforme en virtud para así acumular méritos. De modo que un día, pasado un tiempo, su mérito se agota, y ese día, de repente nada funciona, todo se detiene y no pueden pagar ni el alquiler de la casa, y todas aquellas cosas por las que nunca se habían preocupado, como la hipoteca o incluso cosas más básicas, se convierten en un problema insoluble y no pueden ni hacerse cargo de la familia. He visto muchos casos así. Mientras disfrutaban de la riqueza no conocían el dharma y no lo practicaban. Luego, tal vez oyeron hablar del dharma pero seguían sin practicarlo, no usaron su riqueza para acumular mérito haciendo obras de caridad y ofrendas al Buda, al Dharma y a la Sangha. No lo hicieron y se agotó su mérito. Además ocurre que al mismo tiempo, estas personas tienen que mantener su imagen: una buena casa, vestidos caros y ese tipo de cosas, pues estamos en una sociedad

rica y nos relacionamos con personas ricas y nos vemos obligados a mantener dicha imagen. Tal vez como occidentales esto no sea tan importante, pero sí ocurre mucho en Oriente, en la India. Luego, estas personas sufren mucho, no tienen nada pero han de seguir manteniendo el tipo, y entonces acumulan deudas e infinidad de problemas posteriores.

Hay una cosa importante que hay que saber: *todo está en nuestras manos; todo depende de nuestra mente.*

Modos de comer hinayana, mahayana, y vajrayana

Por un lado, existe el yoga del comer hinayana, que consiste en tomar alimentos de forma que este acto no esté mancillado por las tres mentes venenosas del enfado, el apego y la ignorancia, sino tan solo para sobrevivir a fin de practicar el dharma. Hay una oración que recitan los monjes de acuerdo a la tradición theravada (la hinayana). El comer no está destinado a la belleza del cuerpo, ni a su elegancia, ni para que se vuelva flexible y esbelto, sino que su función es sólo la de sobrevivir para poder practicar el dharma.

[Del *Libro de oraciones de retiro*, pág. 183:]

Al ver esta comida como medicina,
la tomamos sin apego ni odio,
no con el ánimo de engordar ni por orgullo,
ni para parecer más fuertes, sólo para sostener el cuerpo.

Por otro lado, la manera en la que el bodisatva realiza el yoga del comer consiste en pensar que uno mismo es el sirviente de todos los seres, que son nuestro señor o maestro, y gracias a los cuales recibimos toda la felicidad pasada, presente y futura y es por ello por lo que el bodisatva se alimenta, para servir a los seres. Hay una oración para alcanzar el despertar para el beneficio de los seres, y también otra para los seres que habitan en nuestro organismo, para practicar la generosidad hacia ellos y que alcancen así la budeidad. En esto consiste el yoga del comer que realiza el bodisatva.

La forma tántrica del yoga del comer consiste en utilizar los alimentos como ofrenda de *tsog* o de una puja de fuego y de este modo, el comer se convierte en una práctica de *tsog* o en una de puja de fuego. Para la ofrenda del *tsog*, visualizamos el maestro-buda-deidad en el espacio frente a nosotros, aunque aquí, principalmente (si se ha recibido una iniciación tántrica), nos visualizamos a nosotros mismos como el maestro-deidad. Los tres se convierten en uno (nosotros mismos, el maestro y la deidad) y a continuación tomamos el alimento como una ofrenda de *tsog*. *Tsog* significa «colecta», realizar una ofrenda de colecta, disfrutando la fiesta de reunirse con dakas y dakinis. Las personas que han tomado una iniciación del yoga del tantra supremo lo visualizan como la vacuidad y el gozo trascendental. Por descontado, el yoga del tantra supremo es secreto, muy secreto. Incluso, en sentido estricto, no se debe mencionar ni el nombre. El verdadero *tsog* es esto: uno mismo como el maestro-deidad. En el corazón visualizamos la sílaba HUM, o visualizamos la deidad (el mandala del cuerpo de Tara o el mandala del cuerpo de Vajrayoguini, o el mandala del cuerpo de Heruka) en el corazón, y le hacemos el ofrecimiento. No sólo hay que convertirse en la deidad sino también en el maestro; esto es lo más importante, y luego debemos transformar [la comida y la bebida] en un néctar, igual que se hace en el *tsog*, y generar un gran gozo. Hacer las ofrendas al maestro de este modo es la mejor manera de acumular mérito.

Los resultados kármicos dependen del poder del objeto

Los karmas acumulados con pequeñas acciones como una pequeña alabanza o alguna pequeña ayuda a nuestros padres de esta vida son tan potentes que se empieza a experimentar la felicidad ya durante esta vida. De igual modo, si dañamos o herimos a nuestros padres, al ser dicho karma negativo tan pesado, tan potente, experimentamos el resultado en esta vida. De los tres tipos de karma, este tipo se crea en esta vida y es experimentado también en esta vida. Luego, hay un karma que uno crea en esta vida pero que experimenta billones o trillones de vidas más tarde. Desde este punto de vista, aun más poderosos que los padres son los monjes y monjas que han tomado los treinta y seis votos; después los monjes y monjas plenamente ordenados, acto seguido encontramos los karmas acumulados a través de los arhats, y finalmente los acumulados a través de un bodisatva, y es que un bodisatva es más poderoso que cientos de arhats. Se dice que si miramos a un bodisatva con la mente en calma, los méritos son mucho mayores que los que resultarían de ofrecer nuestros propios ojos a los seres de los tres reinos (el reino del deseo, el de la forma y el reino sin forma), debido al poder de la bodichita. También se dice que mirar a un bodisatva con mirada desafiante crearía un karma negativo más pesado que el hecho de sacar los ojos a todos los seres de los tres reinos. Finalmente, un buda es más poderoso que infinitos bodisatvas, pero el maestro es aun más poderoso que infinitos budas, por lo que el mayor mérito que uno puede alcanzar es a través del maestro, y este mérito es la purificación más increíble y poderosa. Para los que no mantienen los votos puros estos ofrecimientos realizados con devoción por otros seres se transforman en una especie de veneno, pero para los que practican el yoga tántrico del comer, visualizándose a sí mismos como el maestro-deidad y bendiciendo los alimentos antes de comer, no se convierten en veneno sino en la vía de la purificación y de la acumulación de una gran cantidad de méritos. Por otra parte, están la ofrenda de *tsog* y la práctica similar a la puja de fuego, en la que se ofrecen muchas sustancias, semillas y otros. Aquí, como hemos dicho, el comer es algo parecido a las ofrendas de la puja de fuego, con la que se consigue una increíble purificación y acumular vastos méritos.

Ofrecimientos como causa de despertar

Beneficios de los ofrecimientos

Como vamos a iniciar la práctica de realizar múltiples ofrecimientos, creo que es muy bueno conocer el increíble beneficio que se deriva de realizar ofrecimientos. El ofrecer una flor a una estatua de Buda crea unos resultados que nunca se agotan, hasta que uno alcance la liberación. Aunque lo comparemos con todos los placeres samsáricos que hemos experimentado desde renacimientos sin principio, y en toda la felicidad samsárica que disfrutaremos en el futuro, durante todo este tiempo, el resultado de ofrecer una sola flor a una estatua de buda no tiene final.

«Hasta que uno alcance la liberación» no sólo significa la liberación del samsara sino también la gran liberación, el pleno despertar, el estado sin sufrimiento en el que no se mora, y en el que han cesado los errores burdos y sutiles de la mente y se han completado todas las cualidades. Incluso para alcanzar la liberación del samsara hay que completar todos los caminos, puesto que la liberación es algo que no ocurre de repente sin pasar por la fase preliminar de haber actualizado todas las etapas del camino. Cuando decimos que ofrecer una flor a una estatua de buda es causa del despertar, hemos de entender que este acto nos está llevando a completar cada uno de los caminos a la liberación así como los escalones de los logros dentro de cada camino. Es la causa de que alcancemos la gran liberación del despertar completo.

Esto nos da una idea de los inimaginables beneficios que comporta ofrecer una flor a una estatua de Buda: contiene todo el placer samsárico pasado que uno ha experimentado desde el tiempo sin principio y toda la felicidad samsárica que aún queda, finalizando en el camino completo a la liberación y el camino completo al despertar. Incluso después de haber alcanzado la gran liberación, los beneficios de ofrecer una flor a una estatua de Buda aún siguen dando su efecto, porque de esta manera beneficiaremos a innumerables seres. Seremos la causa de que aquellos que carecen de una felicidad temporal la encuentren, seremos la causa de que los que no poseen la felicidad última la encuentren, y llevaremos de felicidad en felicidad a un número incontable de seres, hasta el gran despertar, beneficiando no sólo a un único ser, sino a innumerables seres hasta que cada uno de ellos haya logrado la budeidad.

Incluso por el mero hecho de ofrecer una flor diminuta o un simple grano de arroz alcanzaremos todos esos beneficios, algo que desconocemos por completo; beneficios que podremos obtener y disfrutar de vida en vida, y mientras permanezcamos en samsara gozaremos de buenos renacimientos, riqueza y todo tipo de felicidad. Incluso las perfecciones samsáricas obtenidas son asombrosas, sin añadir todos los logros que nos permitirán ofrecer un gran beneficio a todos los seres, liberándoles de los océanos del sufrimiento samsárico y de su causa: el karma y los engaños.

Cuando hablo de una flor, no me refiero sólo a una flor. Recuerdo que una vez estaba en el Centro Deer Park explicando los beneficios de ofrecer una flor a Buda, y al día siguiente llegaron muchísimas personas que habían ido a comprar flores, pero cuando hablaba de flores sólo estaba dando un ejemplo. De modo que no me refiero solamente a flores, puesto que el beneficio procede de cualquier clase de ofrenda.

Hacer un ofrecimiento a una estatua de Buda y hacer un ofrecimiento al Buda viviente real son exactamente la misma cosa: el hacer un ofrecimiento a una estatua no crea menos mérito que el

ofrecerlo al Buda real. Cuando Buda se encontraba en India, el bodisatva Digno de Contemplar le preguntó: «En este instante estamos viendo a Buda y le hacemos ofrecimientos, pero esto no ocurrirá en el futuro cuando ya no le podamos ver. ¿Cómo haremos entonces?». A lo que Buda respondió: «No hay diferencia entre hacerme ofrendas a mí ahora y hacerlas a una estatua mía en el futuro».

Y tampoco hay diferencias entre hacer un ofrecimiento a una estatua de Buda o a un Buda visualizado. Aunque no haya estatua, si uno piensa en Buda y le dedica ofrendas, eso conlleva una cantidad de méritos inextinguible, puesto que Buda posee cualidades inconcebibles; él completó los dos tipos de mérito y erradicó todos los errores de la mente. ¿Por qué hacer un servicio o un ofrecimiento a Buda comporta un mérito inconcebible, inimaginable e incomprensible? Porque Buda posee cualidades incomparables, inimaginables e incomprensibles. La cantidad ilimitada de beneficios que recibimos se debe a que Buda alcanzó estas cualidades ilimitadas con el fin de ayudarnos. Todas estas cualidades se derivan de la raíz, que es la compasión, porque la compasión es la causa de lograr la bodichita, la mente que asume la plena responsabilidad de liberar a todos los seres del sufrimiento y su causa y de conducirles al despertar. Y gracias a la bodichita, uno alcanza el despertar por el bien de los seres.

Hemos de recordar que cualquier ofrecimiento, por pequeño que sea, que hagamos en nuestra vida diaria a Buda comportará dichos inimaginables beneficios y resultados. Por este motivo, no deberíamos nunca desaprovechar semejante oportunidad en ningún instante durante esta vida y hasta que llegue la muerte, sean cuales sean los años, meses, semanas, días, horas, minutos o segundos que nos resten hasta ese momento. Hacer ofrecimientos es algo muy fácil y el resultado de ello es la felicidad inextinguible; no solamente la felicidad temporal sino también la felicidad última y la posibilidad de llevar al despertar a todos los seres.

Hay muchas cosas de las que disfrutar en la vida, pudiendo llenar nuestra existencia de significado todo el tiempo. Todo el mérito acumulado se lo dedicaremos a los innumerables seres infernales, a los innumerables espíritus hambrientos, a los innumerables animales, a los innumerables seres humanos, suras y asuras, e incluso a los arhats y bodisatvas, para que alcancen el despertar. Es decir, uno no solamente acumula todo este mérito sino que se lo dona a todos los seres vivos para su felicidad. Ésta es otra de las maravillosas cosas de las que uno puede disfrutar en esta vida.

Nuestra vida está llena de oportunidades y es increíble todo lo que podemos hacer. Es fácil tener logros, pues podemos realizar ofrecimientos no solamente una vez, sino muchas veces durante el día y la noche. Uno no puede recoger cosechas en el campo todo el tiempo, ya que esto depende de las estaciones, pero en cambio no hay límite alguno para crear méritos gracias al campo de méritos del Buda, el Dharma y la Sangha, pues podemos practicar con él 24 horas al día. Es sólo culpa nuestra el que no lo hagamos, ya que no hay ningún obstáculo por parte del campo de méritos. No es como el oro o los dólares cuyos valores suben unas veces y otras veces bajan, pues las cualidades de Buda nunca disminuyen. Por tanto, recordemos que las ofrendas, postraciones, circunvalaciones, servicios y todo este tipo de cosas relacionadas con Buda es una fuente inagotable de méritos.

Ofrecer incluso un solo grano de arroz es causa para lograr el despertar

[Video n°8: «Realizar ofrecimientos es causa del despertar»]

Incluso si se ofrece sólo un grano de arroz o una flor diminuta a una estatua de Buda o a una escritura sagrada, una estupa o una imagen, no importa lo grande o pequeña que éstas sean, e incluso si es sin la motivación de la bodichita, sin dharma o sin renuncia para alcanzar la liberación del samsara, o si ni siquiera es con la motivación de alcanzar la felicidad en vidas futuras; es decir, si la ofrenda se ofrece sin

ninguna motivación espiritual o incluso si la motivación es oscura, y con ella se persiguen los ocho intereses mundanos, se busca la felicidad de esta vida y nada más; incluso así, si se ofrece un solo grano de arroz o una flor diminuta a un objeto sagrado, no importa su tamaño, se acumulan méritos en el mismo momento en que se ofrece, convirtiéndose así en la causa del despertar.

En estos casos excepcionales como circunvalar o hacer ofrecimientos aunque sea a estatuas, estupas o imágenes de Buda, el mérito no depende de si la motivación es virtuosa, pues estos actos se convierten inmediatamente en la causa del despertar; es decir, se convierten en la causa de la felicidad de cientos de miles de vidas futuras, siendo causa de renacimientos afortunados y de la felicidad última: la liberación del samsara y, como ya he mencionado antes, el despertar.

Cuando decimos que se convierten en las causas del despertar, hemos de entender que esto significa que se convierten en la causa de los cinco caminos y los diez terrenos, de todos estos logros. El ofrecimiento de cualquier objeto, por pequeño que sea, a una imagen o estatua, por pequeñas que éstas sean, o a una estupa o una escritura sagrada, ya sean éstas imágenes o reales, se convierte en la causa de lograr los cinco caminos: el camino mahayana de la acumulación de méritos, el camino mahayana de la preparación, el camino mahayana de la visión, el camino mahayana de la meditación y el camino mahayana de no más aprendizaje: los cinco caminos hasta el despertar, y luego están también los diez terrenos. Estos ofrecimientos también serán la causa de alcanzar el camino tántrico de la luz clara, el cuerpo ilusorio y la unificación de no más aprendizaje. Antes de lograr la bodichita, se convierten en la causa de renuncia al samsara, la causa para lograr la comprensión estable e integrada de que todo el camino samsárico posee la naturaleza del sufrimiento, y en la causa de todos los logros; y esto es importante entenderlo. La causa del despertar significa la causa de lograr la devoción al maestro—que es la raíz del camino al despertar—y después el camino gradual completo de los seres de capacidad inferior con todas las meditaciones y los logros (desde el renacimiento humano perfecto hasta el karma), los logros de los seres de capacidad intermedia (ver que la esencia de todo lo que hay en samsara es sufrimiento), y todo lo demás.

Una vez que se han alcanzado los logros del perfecto renacimiento humano, se pueden abandonar las diez acciones no virtuosas y practicar las diez virtudes, logrando comprender que la naturaleza del samsara es sólo sufrimiento y que incluso las felicidades samsáricas también son sólo sufrimiento. Si renunciamos al samsara seremos capaces de practicar los tres adiestramientos superiores, el camino para alcanzar la liberación, luego la bodichita, el logro de las diez perfecciones y, como mencioné antes, los cinco caminos y los diez *bhumis* (terrenos) y, por último, el camino tántrico, convirtiéndose así los ofrecimientos en la causa de todos estos logros. Hemos de entender que cuando digo que «se convierte en la causa del despertar», ése es exactamente su significado.

No sólo eso, sino que gracias al ofrecimiento de un sólo grano de arroz o una diminuta flor a un objeto sagrado, tras lograr el despertar seremos capaces de liberar a todos los seres de los infiernos de los océanos de sufrimiento samsárico, a los innumerables espíritus hambrientos de los océanos de sufrimiento samsárico, a los innumerables animales de los océanos de sufrimiento samsárico, a los innumerables seres humanos de los océanos de sufrimiento samsárico, a los suras y asuras de los océanos de sufrimiento samsárico, a los seres del estado intermedio de los océanos de sufrimiento samsárico, conduciendo también al despertar a los incontables seres infernales, al despertar a los incontables espíritus hambrientos, al despertar a los incontables animales, al despertar a los incontables seres humanos, al despertar a los incontables suras y asuras y al despertar a los incontables seres del estado intermedio. Tú, como única persona, serás capaz de conducirlos al despertar. Aunque sea sorprendente e increíble, tú serás la causa de la felicidad de todos los seres de cada reino hasta su

despertar. Esto es lo más sorprendente de todo, que tras alcanzar tu propio despertar, serás capaz de realizar esa misión inconcebible para con todos los seres.

Cuando hayamos conducido a cada ser, a cada uno de los seres del reino infernal, a los espíritus hambrientos, animales, humanos, suras y asuras, a cada uno de ellos al despertar y hasta que ya no quede nadie a quien liberar, será entonces el momento en que los beneficios derivados de ofrecer ese grano de arroz al objeto sagrado (no ya a Buda, sino a un objeto sagrado), no importa su tamaño; será en ese momento en que todos hayan logrado el despertar, cuando se completarán los beneficios. Es importante entender que sólo ocurrirá en ese momento, cuando ya no quede ningún ser sin liberar.

Los beneficios de ser budista

Habiendo entendido lo anterior, comprenderemos los beneficios de ser budista; la oportunidad de alcanzar la felicidad y crear su causa; es sencillamente inexpresable. Una simple ofrenda posee todos estos méritos aunque sea difícil de imaginar, para uno y para todos. Ya sólo con eso se pueden ver los beneficios de ser budista, de tener fe en el Buda, el Dharma y la Sangha. Incluso si la economía mundial se derrumba; no somos capaces de imaginar la felicidad que podremos alcanzar sólo como una pequeña ofrenda: toda la felicidad para uno mismo hasta el despertar, y poder ser la causa de la felicidad y del despertar de todos los seres. Eso es algo totalmente sorprendente, que uno sea capaz de conducir al despertar a todos los seres, o aunque solamente fuera a uno de ellos, y de librarles de los océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas (el karma y los engaños). Imaginémoslo, aunque sea sólo para un ser, que ha sufrido, que ha estado padeciendo desde hace tanto tiempo, ya es algo maravilloso que realmente vale la pena. Es tan importante *sentirlo*, tan importante darse cuenta de ello, que cuando reconocemos su importancia, lo profundo y serio que es el poder beneficiar a otros, esto se convierte en un asunto urgente, en una emergencia.

Ahora bien, antes necesitamos desarrollar las cualidades porque si no tenemos cualidades ¿cómo vamos a ayudar a los demás? En primer lugar, la mente necesita ser pacificada, ya que cuando estamos ofuscados con problemas no podemos ser de gran beneficio para nadie, ni tampoco ser un ejemplo para ellos, ya que si estamos inmersos en problemas ¿quién nos seguiría? A los lamas del linaje del lam rim, empezando por el Maestro Buda Shakyamuni, Maitreya, Manjushri y Asanga y continuando hasta el presente, con su santidad el Dalái Lama, a ellos sí podemos seguirles porque todos ellos han completado el camino y son un ejemplo a seguir, puesto que nos inspiran y nos hacen tener una esperanza en la vida.

En este sentido, el hecho de ser budista, de tener fe en el Buda, el Dharma y la Sangha, de ser capaces de aceptar y de tener fe en sus cualidades—incluso aunque no las entendamos del todo—, y de poder llevar a los seres al despertar es algo sorprendente, aunque para entender sus cualidades hemos de estudiar mucho porque sólo rezar, aunque sea muy importante, no es suficiente.

Por descontado, sólo se logra comprender cada una de las cualidades de las Tres Joyas cuando se ha alcanzado la budeidad, y eso aplica especialmente a las cualidades de Buda. En realidad, sólo en el momento del despertar (cuando alcancemos la omnisciencia), podremos comprender de verdad todas sus cualidades, pero si uno estudia será capaz de tener una idea básica, y cuanto más aprendamos sobre el camino, más y mejor entenderemos las cualidades de Buda, cómo estas se desarrollan gradualmente, cómo se erradican las perturbaciones, etcétera, al mismo tiempo que la mente se purificará cada vez más. La mente es como un espejo cubierto de polvo el cual cuanto más se limpia mayor es su capacidad de reflejar, porque posee la naturaleza de la claridad, de reflejar, y sólo después de limpiarlo completamente se podrá obtener un claro reflejo. Podrá incluso reflejar una ciudad entera. Aunque un

espejo sea pequeño puede reflejar millones de cosas y, debido a su naturaleza, cuanto más se limpia más claro se vuelve y su reflejo es de mayor calidad. De la misma manera, gracias a nuestra naturaleza búdica, cuanto más capaces seamos de limpiar y purificar la mente, más y más cualidades tendremos.

En el fondo, ser budista es algo sorprendente, ya que la oportunidad de alcanzar la felicidad, y los logros que podemos obtener, son algo increíblemente fácil. Es un hecho por el que hay que alegrarse; esta vez ha ocurrido así y no durará mucho porque no es así cada vez, sino que esta increíble oportunidad, este precioso renacimiento humano que colma los deseos, que ha encontrado el dharma, puede acabar en cualquier momento. Por ello, hemos de aprovechar la oportunidad cada día, cada hora, cada minuto y cada segundo para crear las causas del despertar. Por descontado, para los seres, pero aquí me estoy refiriendo específicamente a los ofrecimientos al Buda, al Dharma y a la Sangha, algo que es tan fácil de hacer y tan simple pero que al mismo tiempo supone un beneficio ilimitado como el cielo. Por ello, hemos de aprovechar cada oportunidad que se nos presente, en todo momento, al caminar, al comer, al realizar cualquier actividad, donde sea que pueda haber una oportunidad, para realizar ofrecimientos. *[Fin del video]*

Extraer la esencia en todo momento para dar significado a la vida

Este es un ejemplo de extraer la esencia todo el tiempo a través de este cuerpo para dar significado todo el tiempo a nuestra vida, como se indica en la sección del lam rim de la *Puja al maestro* y también en *Jorchö*. En *El fundamento de todas las buenas cualidades* se dice lo siguiente:

LÜ SOG YO WA CHHU YI CHHU BUR ZHIN

Esta vida es tan efímera como una burbuja de agua;

NYUR DU JIG PÄI CHHI WA DRÄN PA DANG

recuerda cuán rápidamente decae y llega la muerte.

SHI WÄI JE SU LÜ DANG DRIB MA ZHIN

Después de la muerte, como la sombra sigue al cuerpo,

KAR NAG LÜ DRÄ CHHI ZHIN DRANG WA LA

siguen los resultados del karma blanco y negro.

Este cuerpo y la vida decaen con facilidad, al igual que una burbuja de agua que puede explotar en cualquier momento, y que aunque sea hermosa, es frágil y efímera. De la misma manera, el cuerpo puede morir en cualquier momento, incluso debido a una insignificancia. Recordemos de esta manera que la muerte acecha a la vuelta de la esquina, que puede ocurrir rápidamente, y que de hecho ocurre de forma ininterrumpida minuto a minuto y segundo a segundo. De acuerdo con Gueshe Lamrimpa, incluso en una fracción de segundo—aunque los científicos hablan de instantes de tiempo incluso más cortos aún, como el clic de una cámara—; así de rápido, transcurren los segundos hasta la muerte, y después de la muerte, al igual que el cuerpo, que allí donde va le sigue su sombra, de la misma manera, nos acompañarán el karma blanco y el karma negro.

NGE PA TÄN PO NYE NÄ NYE PÄI TSHOG

Al hallar una convicción firme y definitiva en esto,

THRA ZHING THRA WA NAM KYANG PONG BA DANG

te ruego que me bendigas para que siempre ponga cuidado

GE TSHOG THA DAG DRUB PAR JE PA LA

en abandonar incluso la más pequeña de las negatividades

TAG TU BAG DANG DÄN PAR JIN GYI LOB

y llevar a cabo todas las acciones virtuosas.

El lugar donde vayamos a renacer (los reinos inferiores o los reinos superiores, entre seres errantes desgraciados o seres errantes felices) depende del karma, le sigue. Por haber logrado una comprensión definitiva y estable de que la acumulación de vicios, pensamientos y acciones erróneas y la falta de virtud sólo llevan al sufrimiento, debemos abandonar incluso las faltas más pequeñas; «por favor, bendíceme para estar alerta, para estar siempre consciente y lograr la mayor cantidad posible de méritos y de virtud».

CHÄ PÄ MI NGOM DUG NGÄL KÜN GYI GO

Buscar placeres samsáricos es la puerta a todo sufrimiento:

YI TÄN MI RUNG SI PÄI PHÜN TSHOG KYI

son inciertos y no se puede confiar en ellos.

NYE MIG RIG NÄ THAR PÄI DE WA LA

Al reconocer estos defectos,

DÖN NYER CHHEN POR KYE WAR JIN GYI LOB

te ruego que me bendigas para que genere la fuerte aspiración por el gozo de la liberación.

NAM DAG SAM PA DE YI DRANG PA YI

Guiado por este pensamiento puro

DRÄN DANG SHE ZHIN BAG YI CHHEN PO YI

surgen la atención, la alerta y una gran cautela.

TÄN PÄI TSA WA SO SOR THAR PA LA

La raíz de las enseñanzas es mantener los votos pratimoksha:

DRUB PA NYING POR JE PAR JIN GYI LOB

te ruego que me bendigas para que lleve a cabo esta práctica esencial.

El punto que quiero expresar aquí es el de estar siempre conscientes y atentos, sin estar distraídos por el aferramiento, por el orgullo, por los pensamientos negativos que oscurecen la mente y que nos imposibilitan para la práctica aunque contemos con esta increíble oportunidad. Cuando no protegemos la mente con la atención y la alerta, nos vemos abrumados por pensamientos negativos y supersticiones, nuestra vida se ve oscurecida por dichos pensamientos y somos incapaces de practicar el dharma, de acumular méritos cada día, cada hora, cada minuto y cada segundo. Aquí es donde quiero enfatizar y, por tanto, menciono la cita completa.

En la vida cotidiana, no solamente deberíamos ofrecer en el altar lo que tengamos (agua, alimentos), sino también lo más que podamos. Lo más importante es que antes de comer o beber, incluso si se trata de tan siquiera un caramelo, cualquier cosa, lo ofrezcamos primero; aunque sólo bebamos agua. No se trata solamente de ofrecer la comida principal sino también otras cosas, ya que si no es así, estaremos haciendo lo opuesto a la práctica del refugio: después de buscar refugio, una parte de dicha práctica consiste en que cualquier cosa que comamos o bebamos debemos ofrecerla y tomarla como una bendición para poder alcanzar los logros, para alcanzar el despertar y para poder realizar un trabajo perfecto destinado a los seres. Si tenemos en cuenta la cantidad de veces que comemos y bebemos en un día, seremos capaces de imaginarnos la cantidad de méritos que podremos acumular.

Ya expliqué anteriormente los increíbles méritos que se pueden obtener con solamente ofrecer una pequeña flor a los objetos sagrados, y también hemos comentando antes los beneficios de ofrecer un simple grano de arroz o una florecilla a una estatua de Buda o a una escritura sagrada, y eso era sin mencionar siquiera hacer un ofrecimiento a todos ellos, sino solamente a uno. Pero si nos imaginamos en vez de un solo grano un plato entero de arroz y todo el arroz que hay dentro, y si pensamos en todas las veces que comemos y bebemos a lo largo del día, podremos calcular los beneficios que podríamos obtener si lo ofreciéramos cada vez a las Tres Joyas. No sólo eso, sino que también podemos hacer el ofrecimiento a miles de estupas, estatuas, escrituras, a miles de budas, ¿podemos llegar a concebir la inmensidad de tal mérito? De esta manera, el mérito logrado es inmenso, siendo la causa de toda felicidad hasta alcanzar el despertar que nos permitirá conducir a todos los seres a ese mismo estado.

El objetivo de extraer la esencia es alcanzar el propio despertar y llevar a los seres a ese mismo estado, creando infinitas causas para ello al realizar muchas ofrendas como he explicado, no sólo con respecto a los alimentos.

De modo que extraer la esencia es alcanzar el despertar uno mismo y llevar a todos los seres a dicho estado. Hay un sinfín de oportunidades que creamos para ello, como cuando hacemos muchos ofrecimientos tal como expliqué al hablar de los alimentos, pero no sólo con los alimentos. Hasta ahora, a lo que me he referido es a hacer un ofrecimiento a un sin número de estupas, estatuas, escrituras e incontables Buda, Dharma y Sangha y al supremo, al maestro, y al extraordinario éxito conseguido con una sencilla ofrenda a un Buda, una estatua o una estupa, cuyas consecuencias positivas, ¿podemos llegar a imaginar?. Uno solo hacia el despertar arrastrando a un número incontable de seres a la luz. A partir de ahora, esto se realiza un número incontable de veces, de verdad incontable.

Beneficios del mantra de las nubes de ofrendas

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM
BUDDHAYA / TADYATHA OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA TEJA VAJRE / MAHA VIDYA
VAJRE / MAHA BODHICHITTA VAJRE / MAHA BODHI MÄNDO PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA
KARMA AVARANA VISHO DHANA VAJRE SVAHA (x3)

[Video n°9: «Mantra de las nubes de ofrendas»]

Explicaré los beneficios del mantra que recitamos al inicio de la bendición de las ofrendas, que son ocho o nueve beneficios, para que se entienda por qué yo siempre lo recito, para que podamos entender su importancia y nos lo tomemos en serio, y no como si estuviéramos viendo una película o una serie en la televisión. Se trata de algo muy importante pues estamos hablando de cómo alcanzar la felicidad no solamente en esta vida sino también la felicidad de todas las vidas futuras, la liberación del

samsara y el despertar, para así poder liberar a innumerables seres de los océanos del sufrimiento samsárico y conducirles también a ellos al despertar. Por todo ello, éste es un tema muy serio, así que no se trata de una charla cualquiera.

El texto en cuestión se denomina *Los beneficios del mantra de las nubes de ofrendas*; ¿por qué «nubes de ofrendas»? Porque, al igual que cuando viajamos en avión vemos todo el cielo cubierto de nubes, aquí se nos da una idea de un espacio cubierto de un sinfín de nubes. Se trata de un mantra muy poderoso. En primer lugar, debemos entender por qué el mantra (OM NAMO BHAGAVATE...SVAHA) se llama *mantra de las nubes de ofrendas*. La palabra *zung*, de forma simplificada, significa «mantra», aunque en realidad tiene dos o tres significados diferentes, que ahora no recuerdo. *Zung*, traducido aquí como simplemente «mantra», es la «sabiduría inolvidable de la remembranza, de la conciencia de comprometerse en la virtud abandonando la falta de virtud». Algo así es lo que significa *zung*, aunque aquí lo denominamos *el mantra de las nubes de ofrendas*. El ejemplo de las nubes se utiliza porque este mantra tiene el poder de que cuando se recita, no sólo bendice las ofrendas, sino que las multiplica de forma que una flor, un bol de agua, una ofrenda de luz, una pequeña vela de Navidad, se convierten en incontables ofrendas, como las nubes que cubren el firmamento, para cada uno de los budas y bodisatvas. Incluso si la ofrenda real es sólo una, el mantra la bendice y la multiplica. Ésta es la manera en la que se utiliza este mantra. Si hablábamos antes de los beneficios que comporta una pequeña ofrenda, aquí multiplicamos por un número incontable de veces las ofrendas que reciben los budas y bodisatvas, y del mismo modo multiplicamos las causas del despertar, las causas de liberación del samsara, las causas de la felicidad de las vidas futuras. De esta manera, nos llegará la felicidad en esta vida incluso sin aferrarnos y sin pensar en ella, porque cuando uno trabaja para el despertar, todas las cosas nos salen al paso, incluyendo la felicidad. Así pues, el mantra de las nubes de ofrendas multiplica las ofrendas de forma innumerable para los budas y bodisatvas, creando numerosas causas para la budeidad y también para otros tipos de felicidad, y se convierten en un método increíblemente sencillo de acumular méritos.

Expresar las palabras de la verdad

Luego [del mantra, se recita] el [verso que empieza por] *Kön chhog sum kyi den pa dang*, «expresando las palabras de la verdad». Para recitarlo se ha de hacer una visualización. En primer lugar, el mantra posee el poder de multiplicar las ofrendas como si fueran nubes que cubren el firmamento, para ofrecerlas a cada buda y cada bodisatva. Pero después, al recitar las palabras de la verdad, [el efecto] depende mucho de la extensión de la visualización; por ejemplo al visualizar todo el firmamento lleno de ofrendas de incienso, ofrendas de luz, ofrendas de mandala (cuando se ofrece el mandala, el cielo entero está cubierto de ofrendas de mandala), etc., la ofrenda se extiende hasta donde uno la pueda visualizar: tanto visualizamos, tanto se ofrece, y tanto es recibido.

El siguiente [verso] expresa las palabras de la verdad, *Den tob chöpa*, el poder de la verdad. Generalmente hay una plegaria corta, pero yo vi otra escritura y añadí la elaboración:

El poder de la verdad extenso

Por el poder de la verdad de las Tres Extraordinarias y Sublimes,
de las bendiciones de todos los budas y bodisatvas,
de la gran riqueza de las dos acumulaciones completas
y de la inconcebible esfera de la realidad completamente pura,

puedan estas nubes de ofrecimientos de Samantabhadra, Manjushri y otros, llenar todo el espacio, en las diez direcciones*.

[*Extenso:

que los cúmulos de nubes de ofrendas, inimaginables e inagotables como el cielo, que han hecho surgir los bodisatvas Arya Samantabhadra, Manjushri y otros por medio de la transformación, aparezcan ante la vista de los budas y bodisatvas de las diez direcciones y que las reciban así.]

Beneficios del mantra de las nubes de ofrendas (*continuación*)

[1] «En el instante preciso en que se recuerda el mantra, ya se están haciendo ofrecimientos a los budas». ¿A cuántos budas? Contener la respiración, porque se trata de un número de budas igual al número de átomos muy sutiles que hay en los granos de arena del río Ganges. *Lung* significa «río», aunque en los beneficios de la bodichita no se refiere al río indio Ganges, que por supuesto es enorme, sino al Océano Pacífico. Aquí, no he visto las notas del comentario, pero podría referirse al Océano Pacífico. Todos los átomos muy sutiles (tal vez sea el séptimo que he visto en el *Abhidharmakosha*), los átomos muy sutiles de los granos de arena de... podría tratarse del Océano Pacífico, pero aunque fuera el río Ganges ya sería increíblemente grande. En cualquier caso, no hay gran diferencia porque si nos fijamos en un solo puñado de arena, veremos la cantidad ingente de granos que contiene nuestra mano, aunque sea una mano pequeña, como la mía. Sin hablar de los átomos, sino simplemente de los granos de arena, ¿cuántos budas podemos imaginarnos? es un número alucinante, pero ni siquiera estamos hablando de los granos que hay en un puñado de arena, sino de los átomos sutiles de todos los granos de arena que cubren el río Ganges o el Océano Pacífico. Entonces, ¿a cuántos budas estamos haciendo las ofrendas? a un número de budas similar al número de átomos de los granos de arena que cubren el río Ganges o el Océano Pacífico, a todos esos budas que moran en las diez direcciones. En el momento en que recordemos el mantra, estaremos haciendo una ofrenda a todos esos budas. Ese es el primer beneficio.

[2] El segundo beneficio es que se obtiene el mérito equivalente a haberse postrado a los santificados pies de todos estos budas.

[3] El tercer beneficio es el de multiplicar la ofrenda. Aunque solamente hayamos ofrecido una flor, una luz, una varita de incienso o un bol de agua, cuando recitamos el mantra, éstas se convierten en guirnaldas de flores, en una ofrenda de incienso, en ofrendas de vestidos, ropas de dharma, parasoles, estandartes, banderines, *dingwas*, asientos, túnicas, vestidos divinos, animales, alimentos, ornamentos; se convierten en todo eso y por el poder del mantra reciben todas estas ofrendas.

[4] «Te liberas de todos los karmas negativos», es decir, éstos se purifican. Éste es el cuarto beneficio.

[5] El siguiente beneficio es que se logran todos los méritos.

[6] El siguiente beneficio es el resultado, «verás a todos los budas, a todos los budas y bodisatvas»; quiere decir que esto ocurre de manera gradual.

[7] Luego, «Ellos liberan tu aliento». Esto significa que nos liberan del sufrimiento, dándonos aliento; lo cual significa que en el pasado hemos creado karma negativo que nos hará renacer en los reinos inferiores, por lo que «nos dan aliento», algo similar a la idea de dar aire cuando se practica la resucitación boca a boca.

Nosotros hemos creado el karma negativo para renacer en los reinos inferiores, por lo que «liberar el aliento» significa purificar el karma negativo y librarnos de los reinos inferiores, lo cual tiene un significado similar al que encontramos al tomar los votos tántricos: uno da aliento a los que no pueden respirar. El significado es el mismo.

[8] «Siempre estarás protegido por devas, nagas, *nōjins*» Esta palabra, *nōjing*, podría referirse a «el que quiere hacerte daño», pero no he visto cuál sería exactamente su traducción. De todas formas, vendría a ser que ellos nos protegen si hay alguien que quiere hacernos daño. A continuación se mencionan «los que se alimentan de olores, asuras, garudas», y luego los «*memji*», que son los *de gye*. Al final del ofrecimiento del té aparecen, por supuesto, Buda, Dharma y Sangha, y luego están los *de gye*, los ocho grupos de protectores mundanos, los devas, los ocho grupos de seres mundanos: externos internos y secretos. Hacemos la ofrenda del té, no para que no nos hagan daño sino para que nos ayuden a practicar el dharma. Por lo que *memji* significa *de gye*. En los textos se puede ver esta palabra con frecuencia siempre que se habla de beneficios. He buscado en el diccionario, y efectivamente *de gye* es *memji*. Y luego estaría «el gran estómago», palabra que no he encontrado todavía, aunque podría referirse a una serpiente, pero no sólo a esto sino también a un señor de la tierra. Después de todos esos seres vienen «Vajrapani, mantenedor del secreto» y «los cuatro guardianes». «Ellos te protegerán todo el tiempo y te esconderán del peligro, para protegerte de ser dañado por otros».

[9] El noveno beneficio es: «Tras la muerte, renacerás en la tierra pura de Amitabha». Si uno renace en la tierra pura de Amitabha, nunca más renacerá en los reinos inferiores. Esto es frecuente, muy frecuente. De acuerdo con mi maestro raíz, su santidad Trijang Rimpoché, en esa tierra uno puede lograr el despertar, allí existe el tantra. Esto es lo que escribió Rimpoché en una carta cuando pregunté si se puede alcanzar el despertar en la tierra pura de Amitabha o no, aunque otros maestros como Kirti Tsenshab Rimpoché o Kyabje Choden Rimpoché no lo afirman así, sino que opinan lo mismo que dice Pabongkha Rimpoché en *La liberación en la palma de la mano*.

[10] Finalmente estaría el décimo beneficio: «Cualquier cosa que tengamos que hacer, si la hacemos recordando el mantra—aunque sea una sola vez—lograremos todos estos beneficios, no uno en particular sino todas estas cualidades». Así que contamos con diez u once beneficios como éste.

Con eso podemos entender ahora los motivos que me llevan a recitar siempre este mantra antes de las comidas, para bendecir los alimentos, y es que se trata de cualidades muy positivas de obtener. *[Fin del video]*

El yoga de ofrecer la comida (práctica)

Motivación

«El propósito de mi vida es beneficiar al resto de los seres: a los incontables seres infernales, de los cuales he recibido la felicidad desde renacimientos incontables así como la felicidad presente, toda la felicidad futura, la liberación y el despertar, y que son los seres más amables y los más preciados; a los incontables espíritus hambrientos, de quienes recibo toda la felicidad pasada, presente y futura, la liberación y el despertar, y que son los más amables y los más preciados; a los incontables animales, de los cuales recibo toda la felicidad pasada, presente y futura, y que son los más preciados, los más amables; a los incontables seres humanos, de los cuales recibo toda la felicidad presente, pasada y futura, la liberación y el despertar, y que son los más amables y preciados; a los incontables suras, asuras y seres del estado intermedio, de los cuales recibo toda la felicidad hasta el despertar, y que son los más amables y preciados; y por todo ello debo liberarles de su sufrimiento y conducirles yo mismo al

despertar. Por tanto, voy a practicar el yoga del comer, a practicar la generosidad hacia todos los seres y a realizar ofrecimientos a Buda, Dharma y Sangha. Voy a practicar la generosidad con todos aquellos seres que habitan en mi cuerpo este momento.»

Así se practica la bodichita, basada en la renuncia.

Meditar en la vacuidad

A continuación, la vacuidad:

[La vacuidad] del yo que realiza todas estas actividades, el yo *real* que realiza todas estas actividades. Si no se está familiarizado, se dice: «El yo existe, pero no por su propia parte». Ésta es la forma más segura de expresarlo, porque entonces uno no cae en el nihilismo, aunque si se está familiarizado no hace falta decirlo. El yo, como algo real que existe por sí mismo, por su propia parte, es el objeto que ha de ser refutado, pues es una completa alucinación y no existe en absoluto, carece completamente de existencia, está totalmente vacío. Meditar incluso un solo segundo en vacuidad es el método más poderoso para la purificación y acumulación de méritos.

De la misma manera, tampoco existen las acciones, pues la acción *real* de hacer ofrecimientos y de practicar la generosidad es sólo una alucinación; no existe en absoluto. Todos los alimentos que tenemos en la cocina carecen de existencia inherente, están vacíos, y del mismo modo, Buda, Dharma y Sangha existen, pero no existen por su propia parte de ninguna manera. El objeto del ofrecimiento, los seres conscientes, tampoco existen por sí mismos, sino que están totalmente desprovistos de existencia inherente, vacíos por completo.

Éstos son los aspectos en los que hay que meditar.

Surgir como la deidad

A continuación, desde la vacuidad nos manifestamos como la deidad y el mandala. Si no hemos recibido una gran iniciación del tantra, inferior o supremo, entonces hay que pensar que todo está vacío, es decir que la identidad de las cosas es su mero nombre, que sólo están etiquetadas por la mente. Pensar: «Aunque existen, están vacías». Es muy bueno recordar practicar los tres principios del camino, el corazón o la esencia del dharma, incluso durante la comida. Aquellos que practican el yoga del tantra supremo se generan como la deidad; aquellos que han recibido la iniciación y el comentario ya conocen la meditación en el dharmakaya.

Uno mismo surge como la deidad en el mandala y purifica los alimentos en vacuidad, los elimina o los hacer desvanecer, los purifica en vacuidad, y luego los genera como un néctar inagotable. Hay que purificar los alimentos en vacuidad de tal modo que todo lo que haya en la cocina o en el comedor se convierta en algo vacío, para luego comer con la experiencia del yoga del tantra supremo.

Bendecir los alimentos según el yoga del tantra supremo

Se genera un cuenco de cráneo lleno de néctar: el mandala de viento, el mandala de fuego, que muestran el surgir dependiente. A continuación purificar los cinco engaños, haciendo surgir las cinco sabidurías, los cinco budas dhyanis, y luego recitar OM AH HUM, en dependencia de la deidad, y tanto si se trata de tantra madre como de tantra padre. Todas las bendiciones de los cuerpos sagrados de los budas se absorben en el OM, las bendiciones del habla sagrado en la AH, y las bendiciones de la mente

sagrada en la HUM. La HUM se derrite y purifica todos los defectos de color, sabor y olor; por medio de AH, se vuelven néctar; y luego, con la OM, se convierte en un océano de néctar inagotable.

A continuación aparecen océanos de alimentos y se visualiza el campo de méritos de la *Puja al maestro*. Si no se está familiarizado con ello, se visualiza a Buda Shakyamuni, a Chenrezig o a Tara, que son el maestro y de cuyos poros emanan innumerables estatuas, estupas y demás.

A continuación se visualizan los incontables océanos de alimentos junto con todas las ofrendas en los centros de la FPMT, las ofrendas en la casa de Aptos (ofrendas de agua, flores, etc.), las de la casa de Washington (ofrendas de agua, flores, luz, etc.), y todas las ofrendas del lugar donde nos encontramos, todas las luces y todo lo demás.

Realizar el ofrecimiento

A continuación, se realiza el ofrecimiento:

Mantra de las nubes de ofrendas

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM
BUDDHAYA / TADYATHA OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA TEJA VAJRE / MAHA VIDYA
VAJRE / MAHA BODHICHITTA VAJRE / MAHA BODHI MÄNDO PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA
KARMA AVARANA VISHO DHANA VAJRE SVAHA (x3)

El poder de la verdad extenso

KÖN CHHOG SUM GYI DEN PA DANG

Por el poder de la verdad de las Tres Extraordinarias y Sublimes,
ŞANG GYÄ DANG JANG CHHUB SEM PA THAM CHÄ KYI JIN GYI LAB DANG

de las bendiciones de todos los budas y bodisatvas,
TŞHOG NYI YONG SU DZOG PÄI NGA THANG CHHEN PO DANG

de la gran riqueza de las dos acumulaciones completas
CHHÖ KYI YING NAM PAR DAG CHING SAM GYI MI KHYAB PÄI TOB KYI

y de la inconcebible esfera de la realidad completamente pura,
CHHOG CHU NA ZHUG PÄI SANG GYÄ DANG JANG CHHUB SEM PA THAM CHÄ DANG PHAG PA JAM
PÄL DANG KUN TU ZANG PO LA SOG PÄI NAM PAR CHHÖ PÄI TRIN GYI PHUNG PO SAM GYI MI
KHYAB PA ZÄ MI SHE PA NAM KHA GANG WAR GYUR

que los cúmulos de nubes de ofrendas, inimaginables e inagotables como el cielo, que
han hecho surgir los bodisatvas Arya Samantabhadra, Manjushri y otros por medio
de la transformación, aparezcan ante la vista de los budas y bodisatvas de las diez
direcciones y que las reciban así.

Un ofrecimiento significa una causa más de despertar, de liberación, por lo que es muy importante. Por otra parte, todas las ofrendas poseen la naturaleza del gran gozo, así que debemos pensar que esto es lo que ellos experimentan.

Y se ofrece:

Nos postramos al campo de méritos de la *Puja al maestro*, con las manos juntas. Realizamos las tres secciones del ofrecimiento que he mencionado: postración, ofrecimiento y generación de gozo infinito.

Postración, ofrecimiento y generación de gozo infinito; postración, ofrecimiento y generación de gozo infinito; postración, ofrecimiento y generación de gozo infinito... así cinco veces, o el número de veces que sean. Cada poro se convierte en incontables estatuas, estupas, etc.

Después, realizamos las postraciones, ofrecimientos y generación del gran gozo para Buda, Dharma y Sangha de las diez direcciones; las estatuas y las estupas de las diez direcciones, etc.. Nos postramos también ante su santidad el Dalái Lama, y le hacemos ofrecimientos de incontables alimentos de néctar y de todas las ofrendas de los centros de la FPMT, los de Aptos, los de Washington, los del lugar presente, etc., de tal modo que las ofrendas les generan infinito gozo.

Después, hacemos las postraciones a los siete Budas de la Medicina y a Ksitigarbha, y les hacemos ofrecimientos incluyendo todas las ofrendas de los centros de la FPMT. Cuando rezamos al Buda de la Medicina o a Ksitigarbha, todas nuestras plegarias se vuelven más poderosas que cuando las dirigimos a todos los budas y bodisatvas. Rezamos para que todos los deseos de su santidad el Dalái Lama se cumplan de forma inmediata.

Ofrecemos asimismo alimentos a los incontables seres infernales, espíritus hambrientos, animales, seres humanos, asuras y suras, pensando que ellos generan el camino y se convierten en budas.

Dedicación

Realizamos después una dedicación:

«Que gracias al mérito pasado, presente y futuro, acumulado por mí mismo y por otros, puedan todos ellos lograr la bodichita y la vacuidad, y que el mundo se llene de paz y felicidad.»

«Que gracias al mérito pasado, presente y futuro acumulado por mí mismo y por otros, que están vacíos, pueda yo solo, que estoy vacío, lograr el despertar a su vez vacío, y pueda conducir a todos los seres, que también están vacíos, a dicho estado a su vez vacío.»

«Que gracias a los méritos de haber ofrecido alimentos a Buda, Dharma y Sangha, pueda yo mismo y los seres, y en especial los incontables seres que murieron en la larga cadena de la elaboración de este alimento, y aquellos que sufrieron y crearon karma negativo y trabajaron en esta larga cadena, no separarnos nunca del Buda, el Dharma y la Sangha; que alcancemos todos los logros hasta el despertar, y, en especial, que surja la bodichita en nuestros corazones, y especialmente en los de todos los seres vivos que sufrieron y trabajaron duramente para la larga cadena de desarrollo de este alimento.»

Acumular todo el mérito en la vida cotidiana

De esta manera, acumularemos todo el mérito posible con cualquier actividad realizada en la vida cotidiana, aprovechando cada oportunidad que se nos presente, ya sea dentro o fuera de casa. Por ejemplo: al ver una flor hermosa, ofrezcámosla enseguida al maestro raíz. Siempre que recordemos de forma inmediata a nuestro maestro raíz y le hagamos ofrecimientos acumularemos incontables méritos, méritos mucho mayores que si los ofrecimientos los hiciéramos a Buda, Dharma y Sangha y a numerosas estupas, estatuas y escrituras, y no solamente las de este mundo sino también a todos los objetos sagrados que existen en todos los universos, en las diez direcciones. Cada vez que se realiza un ofrecimiento de este tipo se crean infinitas causas de despertar, de la misma manera que se crean infinitas causas de liberación del samsara y causas de felicidad, y todo ello sin que nos lleve ni siquiera un minuto, sino sólo un par de segundos.

El gran Lama Je Drubkangpa, que fundó una ermita en Tíbet, cerca del monasterio de Sera, detrás de una enorme montaña rocosa—precisamente la ermita donde Lama Tsong Khapa escribió su gran comentario sobre el texto de Nagarjuna *Fundamentos de la vía media*—, cuando veía cosas hermosas en el jardín, hacía un ofrecimiento del mandala (*Sa zhi po kyi...*) a su maestro. Aunque nosotros no seamos capaces de hacerlo, pensemos en los árboles como si fueran árboles que conceden los deseos. Al igual que en el ofrecimiento del mandala el mundo del sur posee un árbol que concede los deseos, pensemos que todos los árboles son árboles que conceden los deseos, que todos tienen dichas cualidades, y ofrezcámoslos. No debemos hacerlo solamente cuando estemos haciendo el ofrecimiento del mandala, sino que también podemos hacerlo en la vida cotidiana para acumular una gran cantidad de mérito. Esto sólo es una idea, pero de la misma forma, en cualquier momento en que tengamos una oportunidad, deberíamos hacer un ofrecimiento.

Ver Apéndice 3: El yoga de ofrecer la comida, págs. 73-80 para una versión más detallada de esta práctica.

Extraído de las enseñanzas Una luz en el camino, Septiembre de 2009. Los Beneficios de los ofrecimientos provienen de una enseñanza que Lama Zopa Rimpoché impartió en 2004 en el instituto ILTK, Italia, y también se pueden encontrar en el Libro de oraciones de la FPMT, Volumen II, págs. 45-48.

Los ocho preceptos mahayana

El mérito de observar un solo voto

Mañana es la ceremonia de los ocho preceptos mahayana⁹. Algunos están familiarizados con la práctica pues desde hace muchos años siempre toman los votos, pero los que no estén familiarizados, podrán entenderlo a partir de esta cita:

[Video n°10: «El mérito de observar un solo voto»]

[Cita en tibetano]

Es importante conservar esta cita en el libro de oraciones o en el diario de cada uno.

Recitar de rodillas unas cuantas veces este verso de las palabras de Buda, extraídas del *Sutra del rey de la concentración*, para inspirarnos para poder vivir en ordenación y continuar purificando:

«Si durante diez mil millones de eones que igualan el número de granos de arena del Océano Pacífico, uno ofreciera parasoles, estandartes, guirnaldas de ofrendas de luces, alimentos y bebidas con una mente en calma, u ofreciese sus servicios a cien mil millones de veces diez millones de budas; cuando el santo dharma esté a punto de extinguirse y se detengan las enseñanzas del que ha ido al gozo, el mérito de alguien que mantuviese un solo voto durante un día o una noche sería mayor que el de haber realizado todas esos ofrecimientos.»

Durante eones, ¿cuántos eones? Diez millones de eones. Luego, «que igualan el número de granos de arena del Ganges», que en este caso podría ser el río Ganges de la India, pero no siempre es así. Cuando hablamos de los beneficios de la bodichita, se usa el ejemplo del Ganges, pero esto en realidad no se refiere al río sino al Océano Pacífico, al número de granos de arena que contiene. No lo he visto en ningún comentario, si específicamente aquí se habla del Océano Pacífico o del río Ganges, pero aunque se tratase del río, el número de granos de arena que contiene es inconmensurable. Incluso cuando hablo de un puñado de arena, el número es inconmensurable, así que hay que recordarlo. Diez millones de eones, «durante diez millones de eones, el número de granos de arena del Ganges»; es un número increíble, infinito. Nos da la idea del tiempo. «Con una mente en calma, uno ofrece alimentos y bebidas, parasoles, estandartes, ofrendas de luz». Esto para dar una idea de estos ofrecimientos «a los budas», ¿a cuántos? A diez millones de budas (*Sangye chewa*). Pero, a ¿cuántos diez millones de budas? Un *tratríg* [10¹¹], que creo que son cien mil millones (mil millones es un *terbum* [10⁹], diez *terbum* son un «gran *terbum*» [10¹⁰], y diez grandes *terbum* son un *tratríg*). Así, que, ¿cuánto es? Diez grandes *terbum* son un *tratríg*, por lo que diez millones de budas, ¿cuántas veces? diez grandes *terbum*, que es un *tratríg* [10¹¹]: a tantos budas. ¿Podemos imaginarnos el número? Increíble. El mérito generado durante tanto tiempo con tantos ofrecimientos a tantos budas no se puede comparar con el mérito generado por alguien que,

⁹ Los ocho preceptos Mahayana son ocho votos que se toman durante un día. Los ocho votos son: (1) no matar, (2) no robar, (3) no tener actividad sexual, (4) no mentir, (5) no ingerir alcohol, (6) no sentarse en tronos, asientos o lechos elevados o caros, (7) no comer a horas incorrectas, y (8) no llevar perfumes ni adornos.

cuando el dharma esté degenerando o se esté extinguiendo, viva manteniendo un solo voto, un precepto, día y noche, uno solo. Los méritos generados por esta persona serán muchísimo mayores que los primeros. ¿Podemos imaginar hacer tantas ofrendas durante tantos eones a tantos budas? Pues eso se vuelve pequeño comparado con vivir en un voto durante un día. Esta es la esencia de porqué es importante tomar los ocho preceptos mahayana. Y éstos son ocho, no sólo uno. *[Fin del video]*

Dar significado a la vida mediante los votos

Tomar los ocho preceptos mahayana es otro modo de dar significado a la vida y extraer su esencia día y noche. Es así de simple, y se toman por un solo día, no durante toda la vida, aunque por descontado se pueden tomar los preceptos para toda la vida si alguien así lo desea. Como laico, uno puede vivir con los cinco votos laicos hasta la muerte. Si no pueden ser cinco votos, entonces cuatro, y si no, tres; y luego, se pueden tomar los ocho preceptos mahayana. Somos increíblemente afortunados de poder tomar los ocho preceptos, que sólo son por un día pero que dan lugar a un mérito infinito y a una purificación increíble. Ya mencioné la cita del *Sutra del rey de la concentración*, sobre el observar un solo voto durante un solo día y acerca de cuanto mérito y buen karma se acumula. No lo debemos despreciar. Esto es lo que nos dijo Buda, y yo os animo a que lo escribáis en vuestro diario para que lo recordéis, porque de otro modo, uno oye lo que dice el lama pero no lo entiende del todo, y en consecuencia no se hace lo que el lama dijo que era útil, y tampoco se capta la idea completa. Esta cita es un tesoro.

Es muy importante conservar esta cita en la casa, en el altar, en la oficina o en el comedor, donde sea. Es muy conveniente dejar estos mensajes de dharma o instrucciones por la casa, como recordatorio, o en el libro de oraciones.

Kyabje Ribur Rimpoché, por ejemplo, anotó esta cita en su diario. Una vez hicimos la auto-iniciación de Vajrayoguini en su casa, y cuando terminamos nos mostró esta cita a los que estábamos allí. Hay que decir que por descontado él no la necesitaba, pues estaba más allá de todo esto. Un buda no necesita votos, ya que en él no hay engaño ni mente alucinada, ni siquiera perturbaciones sutiles, ni tampoco daña a los seres.

Los ocho preceptos mahayana son tanto para laicos como para personas ordenadas. Para una persona ordenada, los votos pratimoksha se toman durante toda la vida. Los votos del bodisatva se toman hasta el despertar. Aquellos que han tomado los votos pratimoksha, como los monjes o las monjas, los toman de por vida. No obstante, incluso los que son capaces de mantener los votos mayores, los básicos, no consiguen mantenerlos puros durante toda la vida. Por otro lado, los ocho preceptos mahayana pueden tomarse sólo por un día, para que al menos uno los mantenga puros ese día, y por tanto hay que mantenerlos lo más puros que se pueda, no sólo la mitad de ellos, ni tomar los votos y luego no estar seguro de que se pueda cumplir cada uno de ellos. No debemos hacerlo como quien hace una sopa o una ensalada, sino convencidos de mantenerlos sin tacha. Además, el tomar los ocho preceptos mahayana, es decir ayunar y demás, también ayuda a mantener puros los votos que normalmente se toman cada día.

Recordar la práctica antes de morir

Cuando hablamos de dar sentido a nuestra vida se trata de un aspecto extremadamente importante. Yo recomiendo anotar este punto clave y asegurarnos de que así lo hacemos. No lo perdamos, pues de lo contrario, la vida nos distrae con esto y aquello, con las distracciones y las preocupaciones mundanas, las cuales en realidad dependen de lo mucho que nos queramos acercar a ellas, de lo muy *amigos* que

nos hagamos con ellas. Si tenemos muchas distracciones en la vida, no nos dejarán practicar el dharma, y de hecho lo obstaculizarán, pero sin de todos modos antes o después llegará la muerte. Cada día hay alguna distracción para no practicar, pero de repente, un día nos llega la muerte y la vida cambia radicalmente, y cuando estemos a punto de morir ya no habrá tiempo. No importará sentirlo, no importará lamentarse y pensar que uno debería haber hecho determinadas cosas, ni contará la tristeza de pensar que teníamos que haber hecho más retiros, que haber abandonado esto o aquello y haber vivido en el dharma más puro. Todo esto llegará pero ya no habrá tiempo, uno se verá embargado por una tristeza infinita y preocupado por los reinos inferiores y por lo que sucederá tras la muerte. El karma expresa dicho sentimiento.

Esto es así incluso para los no creyentes, para los que intelectualmente no creen en la reencarnación ni en el karma: cuando se acerca el momento de la muerte, tienen la sensación de que va a pasar algo terrible, y esto le ocurre incluso a las personas que nunca han creído en la reencarnación o en el karma. Yo he visto gente así y esto no sólo les ocurre cuando se enfrentan a la muerte cara a cara sino también cuando muere un miembro de su familia, hecho que les hace pensar en su propia vida, por lo que la persona de repente cambia y piensa: «Tal vez ahora no debería dejarme arrastrar por el karma negativo y la distracción; debería vivir en el puro dharma». Y es que cuando uno ve morir a un miembro de la familia, esto le hace pensar en el dharma.

Tomar los ocho preceptos mahayana en Kopan

Poder alcanzar el despertar o liberarse del samsara en esta vida depende de la raíz, o base, del adiestramiento superior en la ética, o moralidad. Esto es lo básico. La visión superior (*lhag tong*), depende del adiestramiento superior en concentración, y éste depende del adiestramiento en la ética. Ésta es la base del sutra. La ética es la base, como la tierra. De la misma manera que para los seres vivos y las cosas inertes, para lo móvil y lo inmóvil, la tierra es su base, también la moralidad es el fundamento, por lo que uno debe observarla y mantenerla con firmeza, por ser la base de todas las cualidades hasta el despertar y lo que aporta un mayor significado a nuestra vida. Los ocho preceptos mahayana comportan grandes beneficios, por lo que somos muy afortunados en la organización (FPMT), donde ya se tomaban preceptos durante los primeros tiempos, en Kopan. No recuerdo si los ocho preceptos mahayana se tomaron durante el primer curso en Kopan o si fue en el segundo. En aquel momento, yo los tomaba muy a menudo, pues durante los cursos de un mes los tomábamos durante dos semanas.

Era fantástico poder ofrecer esa oportunidad a los seres, a las personas que venían al curso. Ello no sólo consiste en sentarse con las piernas cruzadas en postura de meditación, que es algo que de hecho ya se hace en muchas partes del mundo, sino que tomar los votos durante dos semanas a lo largo de un mes y guardarlos rigurosamente, comiendo sólo una vez al día y demás, es algo extraordinario. Esas son causas para la alegría en esta vida y en las vidas siguientes, hasta el despertar. ¿Podemos imaginarnos cientos de miles de vidas felices en los reinos de los dioses y en el de los humanos, o en una tierra pura, hasta el despertar? Además, como los votos se toman junto con la bodichita, se convierten en la causa del despertar. En los tiempos iniciales de Kopan dábamos esta oportunidad a las personas, el mejor regalo que se le puede hacer a un ser, ya que esto da sentido a su vida y es una causa increíble para lograr las realizaciones del camino, el nirvana y el despertar, y lograr así todas las cualidades búdicas, un firmamento ilimitado de cualidades del cuerpo, el habla y la mente búdicas. Y ello fue posible gracias a la amabilidad de Lama Yeshe, más amable que todos los budas de los tres tiempos.

Creo que Kyabje Serkong Rimpoché fue la inspiración para que hiciéramos la práctica del *ñung ne* y los ocho preceptos mahayana. Rimpoché nos explicó el mandala de Chenrezig y nos inspiró para hacer *ñung ne*, que empezamos a practicar en Lawudo. Rimpoché ofreció el texto completo, el texto del kriya tantra *Cha Gyu Pädma Karpo*¹⁰, un largo escrito de extensas enseñanzas sobre kriya tantra, y luego un comentario elaborado sobre *ñung ne*, que pensé traducir. En la actualidad, desde que recibí la transmisión oral de Kyongla Rato Rimpoché, he recibido el linaje completo. Así que, de esta manera, somos capaces de dar un profundo sentido a nuestra vida, creando las causas para alcanzar toda la felicidad hasta el despertar y para alcanzar la budeidad tarde o temprano.

La historia de los cuatro hermanos armoniosos

Con cada persona que toma los votos se consiguen muchos beneficios para el mundo. Recordemos la historia de los cuatro hermanos armoniosos, por ejemplo. En la India, en Kashyaka, todo iba muy bien, las lluvias llegaban en el momento oportuno, las cosechas crecían y había abundancia, de tal modo que el rey pensó «yo lo conseguí», y los ministros pensaron «yo lo conseguí», al igual que los líderes, que también pensaron lo mismo. Un día se reunieron todos y uno de los ministros sugirió ir a preguntar a un sabio clarividente, así que se encaminaron a visitar al sabio, a quien preguntaron quién había logrado el desarrollo del país, si el rey o los ministros, a lo que el sabio respondió: «Ninguno de vosotros fuisteis, sino que fueron cuatro animales que vivían de forma armónica en el bosque».

Lo que había acontecido es que había un elefante que difundió los cinco votos a otros elefantes; luego un mono que difundió los cinco votos a otros monos; luego un conejo a otros conejos y finalmente un pájaro a otros pájaros. Así, había respeto por los demás y todo esto se difundió por el bosque, debido a lo cual el lugar se desarrolló económicamente. En realidad todos ellos eran encarnaciones, el pájaro era el Maestro Buda Shakyamuni y no estoy completamente seguro de los otros tres, sólo de que uno era *Chung Gawa*, Ananda, pariente y asistente de Buda. Ésta es una historia de cómo ayudar al mundo, de cómo obtener paz y crecimiento económico. Y son muchos seres aparte de los seres humanos, como los devas y los nagas, quienes reciben de esta forma gran parte de la paz y la felicidad.

Los beneficios del gandhi

Una vez estaba yo en Sera, era un día de niebla y los monjes habían ido a reunirse para el *sojong* (la confesión en el Vinaya), para purificar y restaurar los votos. Había niebla, pero en el momento en que tocaron el *gandhi* (un gong de madera) cayó la primera gota, *ting!*, y tras ella la lluvia. Esto también ha ocurrido dos veces en Kopan, y significa que los devas y los nagas están muy contentos de que los monjes purifiquen sus votos. Los beneficios del *gandhi* también se explican en el sutra. Incluso su sonido comporta un beneficio para los devas, los nagas y otros seres, a quienes envía paz y felicidad; y es que los nagas están contentos con la lluvia. Esto ha ocurrido unas pocas veces, y tal vez incluso alguno de los presentes se dio cuenta, si estaba allí.

Beneficios específicos de los preceptos individuales

Vivir en estos ocho preceptos significa abstenerse de los ocho karmas negativos que le dañan a uno mismo y a otros seres directa o indirectamente, por lo que podemos entender así que abstenerse de dichos ocho karmas negativos se convierte de forma natural en una fuente de felicidad para uno mismo y para el resto de los seres.

¹⁰ La transcripción del título del texto podría no ser correcta.

En los textos se explican los beneficios generales de los preceptos y los beneficios específicos de cada uno de los preceptos individuales. De estos dos, ahora nos concentraremos en los beneficios específicos de los votos individuales.

Beneficios de abstenerse de tomar la vida de otros, o matar. Esta es la causa principal para gozar de una larga vida y no padecer enfermedades en las vidas futuras. No importa cuántos hospitales uno pueda visitar ni cuantos médicos o medicinas tenga a su disposición: si no hemos creado un buen karma por nuestra propia parte, por ejemplo gracias a vivir en la ética de abstenerse de matar o dañar a otros, no podremos gozar de una larga vida, ya que este hecho se basa en primera instancia en tener un buen karma por parte de la persona, y sin eso nada podrá ayudar a que alguien disfrute de una larga vida, no importando cuales sean las circunstancias externas. Los factores externos sólo pueden ayudar sobre la base de que la persona tenga un buen karma, como es practicar la ética de abstenerse de matar.

Muchas enfermedades tienen su origen en este karma negativo de haber matado, y esto aplica también incluso a la dificultad para digerir alimentos. Muchas personas tienen problemas con la digestión a lo largo de su vida, y esta enfermedad no es la única producida por el karma negativo de matar, sino que hay muchas más, que se mencionan en el *Sutra del décimo bhumi*.

Otro beneficio de abstenerse de matar es que uno se convierte en un ser glorioso, magnificante ahora y en el futuro. Estos resultados positivos no sólo están relacionados con las vidas futuras, ya que cuando el karma es poderoso también puede aflorar en esta vida, de forma que uno se vuelve glorioso y radiante, del mismo modo a como vemos a su santidad el Dalai Lama o como veíamos a su santidad Ling Rimpoché.

Beneficios de evitar tomar los que no nos ha sido dado, o robar. En todas las vidas se obtendrán placeres sin esfuerzo. Uno recibirá cosas sólo por el hecho de desearlas, y, de la misma manera, nadie interferirá con dichos bienes confiscándolos o robándolos.

Estos beneficios no sólo se darán en vidas futuras, pues cuando el karma es poderoso, los cambios pueden ocurrir incluso en esta vida. Por ejemplo, al principio uno sólo será capaz de hacer ofrecimientos pequeños o de poca calidad, pero a medida que se continúe con la práctica de hacer ofrecimientos o de practicar la generosidad, mejorará progresivamente la capacidad de dar ofrendas más grandes y de mejor calidad, así como de practicar la generosidad de una manera más profunda. Todo ello surge como resultado del buen karma creado con las pequeñas ofrendas y los pequeños actos de caridad que, más tarde o más temprano, cristalizan en esta vida.

Creo que fue Kadampa Gueshe Potowa que explicó esto en relación con las ofrendas de incienso. Al principio él ofrecía incienso usando una planta que crece en las montañas, de aspecto peludo y con un olor muy agradable. Debido a haber ofrecido estas ofrendas de incienso a los objetos sagrados, obtuvo más tarde muchos provechos, siendo capaz de hacer mejores y mayores ofrecimientos de incienso. Éste es un ejemplo de cómo funciona el karma, de cómo vuestra vida puede mejorar incluso en el futuro inmediato.

Beneficios de vivir en la moralidad de abstenerse de actos sexuales. Los ocho preceptos del camino hinayana se refieren a abstenerse de malas conductas sexuales, pero aquí los ocho preceptos mahayana incluyen cualquier tipo de acto sexual. Los beneficios de vivir en este voto son que en todas las vidas futuras uno tendrá un cuerpo hermoso y una magnífica complexión, lo cual ahorrará muchos gastos en cosméticos y cirugía plástica. No necesitaremos grandes operaciones estéticas en la cara para estirar las arrugas y arreglar esto o aquello que cuelga, que por cierto he oído que es muy caro.

Guardando este precepto casualmente ahorraremos mucho dinero, aunque el problema que se presenta es que así mucha gente perdería su trabajo, ya que no se necesitarían esas tiendas llenas de millones de cosméticos de todos los colores. Bueno, en cualquier caso, estoy bromeando.

Otro beneficio derivado de este voto es obtener órganos sensoriales perfectos. Cuando conocemos los beneficios podemos saber automáticamente que si alguien tiene algún defecto físico es el resultado de no haber practicado esa o aquella moralidad. Por otro lado, cuando oímos hablar de las desventajas de las diez acciones no virtuosas, entendemos de forma natural los resultados positivos que uno puede obtener gracias a vivir en la moralidad de las diez virtudes. Oyendo hablar sobre los resultados positivos, los beneficios de vivir en los preceptos, sabremos las causas de problemas como haber nacido con un cuerpo feo o imperfecto, sin miembros o con órganos sensoriales defectuosos.

Las discapacidades físicas no pueden explicarse simplemente por una alteración genética, como los científicos tienden a hacer. Esto es sólo una condición para el problema, pero no su causa. Podría haber, por ejemplo, un embrión imperfecto con alteraciones celulares o algo así, pero aún habría que explicar por qué tiene lugar ese óvulo imperfecto. Aunque el origen de la causa pueda buscarse en los defectos genéticos, esa no es toda la explicación, porque sólo se está hablando de una condición física pero aun nos queda responder a la pregunta de por qué ocurre eso. Entendiendo aquí los beneficios de abstenerse del acto sexual, uno puede conocer su opuesto, el resultado de una mala conducta sexual, o del acto sexual que se convierte en karma negativo.

Beneficios de abstenerse de decir mentiras. En todas las vidas, nadie nos engañará. En la vida cotidiana, cada vez que encontremos a alguien que nos engañe, deberíamos recordar enseguida que estamos experimentando el resultado de haber mentido en el pasado. En vez de enfadarnos y entristecernos y echar la culpa a los otros, deberíamos pensar que éste es el resultado del karma negativo de haber mentido.

De esta manera, nuestros engaños (los tres venenos de la ignorancia, el enfado y el apego) y nuestros karmas negativos se convierten sólo en inspiraciones, recordándonos que, a partir de ahora, hemos de estar atentos a nuestra práctica de la moralidad, de abstenernos de mentir. Cuando enfrentemos problemas en la vida, recordar la causa que hemos creado en el pasado sólo nos estimulará a tomar la determinación de abandonar su causa y de resolver que de ahora en adelante no crearemos la causa de este problema sino que en su lugar crearemos lo opuesto, es decir, la causa de la felicidad.

Otro beneficio de abstenerse de mentir es que todo el mundo valorará nuestro discurso, creyendo lo que digamos. En nuestra vida diaria, cuando decimos algo y otros no nos escuchan o no nos creen, cuando nuestro discurso no tiene poder, hemos de entender que esto es el resultado del karma negativo pasado de haber mentido. Por otra parte, en ocasiones ocurre que alguien que no suele escuchar a otros acepta de algún modo las órdenes de otro, aunque sean difíciles. Esto es así porque dicha persona en particular posee un discurso muy poderoso y cuando pide algo los otros lo aceptan de modo natural. La razón de ello es el buen karma pasado que dicha persona creó al vivir en la moralidad de abstenerse de decir mentiras.

Beneficios de abstenerse de tomar alcohol. Durante todas las vidas gozaremos de una gran memoria. Esto tiene que ver con el karma de vidas pasadas, pero también creo que se puede notar el resultado en esta vida. La memoria de una persona que vive en los votos puros es muy clara, y un buen ejemplo de ello es Gueshe Sopa Rimpoché. Existen ocho oraciones, que incluyen *La reina de las oraciones*, una alabanza a Buda Maitreya y una oración para renacer en la tierra pura de Maitreya, que se suelen recitar para otros. Gueshe-la dijo que él no había recitado estas ocho oraciones desde que abandonó el Tíbet, hace casi 40 años. En el Tíbet, estas oraciones se recitan cada día cuando los monjes se reúnen

en asamblea para hacer la puja. Cuando yo estaba en Madison durante un comentario sobre la visión superior, sucedió un par de veces que un tibetano o un occidental falleció, y se le pidió a Gueshe Sopa Rimpoché que rezara por ellos. Yo respetaba mucho la forma y el cuidado en que Gueshe-la atendía cada petición, algo que considero fantástico. Prestaba mucha atención cuando se le pedía rezar por alguien que había fallecido, y llamaba a todos los monjes que se encontraban allí para que rezaran todos juntos en la habitación, lo cual es algo muy bueno para la persona que ha fallecido, que recibe así muchísimos beneficios gracias al poder de dichas oraciones, principalmente las de Gueshe-la pero también las de otros monjes que viven en los votos puros.

Una de las personas por las que se le pidieron oraciones era un tibetano que solía a llevar turistas a las montañas de Nepal y que murió en un accidente aéreo al estrellarse su avioneta. Era un hombre muy bueno, con una gran familia, y parece que era muy apreciado por su amabilidad. Creo que su hija tiene algún tipo de asociación con el hotel Hyatt en Chicago. Después de terminar de recitar las ocho oraciones, Gueshe-la dijo: «No había recitado estas oraciones desde que salí del Tíbet, pero no importa, las recuerdo todas». Eso teniendo en cuenta que habían pasado 40 años, lo cual es mucho tiempo.

Lo que intento transmitir es que parece que la buena memoria es el resultado no sólo del karma originado en vidas pasadas sino también del karma originado durante esta vida, ya que la forma de vivir produce un efecto inmediato sobre la mente, pudiendo dar lugar a un resultado positivo incluso en esta vida si uno mantiene la ética durante la primera parte de la vida. Otros beneficios de vivir en la ética de abstenerse de tomar alcohol, o de abandonar este hábito, es que los sentidos se vuelven claros y que uno posee una sabiduría perfecta.

Por otro lado, hay muchas personas que se vuelven como vegetales al final de la vida; no están muertos pero no poseen capacidad funcional alguna, lo cual puede ser el resultado del karma pasado, aunque yo creo que una gran parte de ello tiene mucho que ver con el karma de esta vida, con cómo se vivió antes durante esta misma vida. Si estudiáramos cómo vivieron estas personas, si analizáramos sus actitudes y su comportamiento, tal vez podríamos observar cómo ocurrió ese problema en concreto. De otro modo, sin conocer el karma no hay ninguna otra forma de explicar dicho fenómeno.

Beneficios de evitar sentarse en tronos, asientos o lechos elevados o lujosos. Esto se refiere a sentarse en dichos asientos o lechos sin que existan razones relacionadas con el dharma, es decir, sin la intención de beneficiar a otros o mostrar respeto a las enseñanzas. Sentarse en asientos, tronos o lechos elevados con una motivación de puro apego a esta vida, orgullo o cosas así se convierten en karma negativo. Aquí, cuando decimos elevado significa más alto que un cúbito¹¹.

Quien observe este voto siempre será elogiado y respetado por otros, pudiendo, de esta manera, ser capaz de beneficiar a los demás. Porque cuando otros nos elogian y respetan, es fácil conducirlos hacia el dharma, hacia el camino al despertar, y además, especialmente si uno es un bodhisatva o una persona ordenada, que nos elogien y respeten ayuda a que esas personas creen buen karma. Otro beneficio adicional es poder disfrutar de placeres, como lechos confortables y animales para montar en ellos. El texto dice específicamente que recibiremos muchos animales para montar en ellos, pero yo diría que también incluye otros medios de transporte como coches o aviones.

Beneficios de evitar comer en un momento inoportuno. En todas las vidas se disfrutará de cosechas abundantes y se obtendrán bebida y alimentos sin esfuerzo. Las dificultades para obtener los

¹¹ N.T. La medida de un antebrazo, unos 44 centímetros.

medios de supervivencia surgen por no haber practicado la moralidad de abstenerse de comer en momentos inoportunos, cuando no corresponde¹², así como de comer con apego.

Beneficios de abstenerse de usar perfumes o adornos. En todas las vidas, el cuerpo desprenderá un olor muy agradable que no es un olor al perfume de las tiendas, sino uno que emana de forma natural del cuerpo. Recuerdo por ejemplo que en Solu Khumbu cuando yo era muy joven había un pequeño lama reencarnado que desprendía una fragancia natural que causó una impresión profunda en mi mente. También se puede notar este olor cuando se está cerca de algunos lamas, y no se trata de un olor a perfume, sino una especie de aroma sagrado. Los perfumes ejercen determinados efectos sobre la mente. Algunos perfumes hacen que uno se sienta sereno y en paz, mientras que otros tienen el efecto contrario y generan apego.

Otros beneficios de observar este voto es que, aparte de que el cuerpo tendrá un buen color, también contará con una forma hermosa y muchos signos especiales, parecidos a los del cuerpo de los santos.

Beneficios de vivir en el voto de evitar cantar y bailar. En todas las vidas tendremos una conducta controlada, pues la mente y el cuerpo estarán pacificados y el sonido del dharma brotará de nosotros de forma continua. De hecho, encontramos personas así en nuestra vida cotidiana, y cuando dicha persona habla, el dharma siempre fluye en la conversación. Ello también se puede referir a recitar oraciones y mantras.

Ceremonia para tomar los ocho preceptos mahayana

Meditación preliminar

He pensado en leer la motivación que enseñó Su Santidad una vez en Dharamsala, cuando dio los ocho preceptos fuera del templo. Fue una manera muy eficaz de dar los preceptos, así que conseguí la grabación y la transcribí. Ahora ya lo he olvidado, porque no lo he practicado, y por tanto el efecto no fue muy duradero, pero aquella vez, después de escucharlo, después de recordar la motivación, mi mente cambió y pensé mucho en los demás. Por descontado que no fue una verdadera comprensión profunda, sino más bien una bendición. Luego ya no puse más esfuerzo en ello, pero aun hoy sigo pensando en aquella motivación.

Vacuidad

Uno mismo y el resto de los seres hemos estado sufriendo en samsara desde renacimientos sin principio debido a los conceptos erróneos, a pesar de que dentro de este cuerpo no hay un yo, ni una identidad, ni el cuerpo es el yo, ni tampoco la mente lo es. O, si lo elaboramos a través de los cinco agregados: el agregado de la forma no es el yo, la sensación no es el yo, el agregado de la cognición (o discriminación) (*dushe kyi pungpo*) no es el yo, no es la identidad; ni el agregado de composición (*duche kyi pungpo*) lo es. En realidad, la traducción más precisa para este término sería *agregados que componen*. En los factores mentales, por ejemplo, si de los 51 factores mentales quitamos los dos de la sensación y la cognición, quedan 49 factores, cuyo nombre sería *agregados que componen*, porque ellos *componen* el resultado. Debemos tener claro que *duche* es «fenómeno que compone». Otro término es *fenómeno causante*, pero el

¹² Cuando se toman los ocho preceptos mahayana por un solo día, el voto consiste en comer una sola comida en una sesión y finalizar antes del mediodía.

que nos ocupa es *el que compone*, en el sentido de que compone, o produce, su resultado. Necesitamos una traducción más precisa.

A continuación, consideremos que el agregado de la conciencia no es el yo. Ninguno de ellos tomados de forma individual es la propia identidad, y todos juntos tampoco son el yo. Los agregados individuales no son el yo, y tampoco en los agregados podemos encontrar el yo, la identidad. Desde la punta de un cabello hasta los dedos de los pies no hay ningún lugar donde podamos encontrar el yo, la identidad. Así que no lo podemos encontrar en ninguno de estos dos modos.

Objeto a refutar

En lo que creemos ahora es en que vamos a tomar los ocho preceptos mahayana en esta sala. En que existe un yo real que toma los ocho preceptos mahayana mientras se sienta en este cojín en el suelo. Pero no podemos encontrar ese yo real. «Yo real» significa aquello que *no* es meramente imputado por la mente, sino que existe por sí mismo, por su propia parte. Cuando decimos que algo es «real», cuando la mayoría de la gente en el día a día dicen «real», ello significa *gakcha*, el objeto a refutar, aquello que existe por su propia parte. Usamos la palabra común *real* para el objeto a ser refutado; la gente común usa la palabra *real*, pero en realidad hablan de *gakcha*, el objeto a refutar, que es lo que ha aparecido ante la mente alucinada y es en lo que creemos, en lo que tomamos como cien por cien verdadero, por culpa de la ignorancia.

Los tres: el yo meramente imputado, el yo real y el simple yo (o yo general)

El «yo real» en el que creemos, por ejemplo, yo mismo, que estoy dando los ocho preceptos mahayana, o vuestro yo, que cree estar tomando los preceptos (si bien no puedo asegurar que todo el mundo esté pensando esto, claro está)... en cualquier caso, ese yo no está ahí. En realidad, no está ahí porque no existe un yo real que esté dando los ocho preceptos mahayana, ni un yo real que los esté tomando. No podemos encontrar ese yo; no lo encontramos ni aunque busquemos desde la punta de un cabello hasta los dedos de los pies, ni en ningún otro lugar. Pero puede ocurrir que no sólo no podamos encontrar ese yo, sino que tampoco encontremos que el «mero yo» exista; que no podamos encontrar ni siquiera el yo que existe, el meramente imputado. Lo podemos encontrar en el país donde nos encontramos, ahora; lo podemos encontrar en esta sala, pero no lo podemos encontrar en estos agregados. Si lo buscamos, no lo encontramos, ni siquiera al yo meramente imputado. En este caso, surge una pregunta: ¿Cuándo lo buscamos y no lo encontramos, estamos logrando la vacuidad? Desde mi punto de vista hemos de comprobar dicha tesis, «si lo buscamos y no lo encontramos, estamos observando la vacuidad»; se debe indagar más sobre este tema. Porque el yo son tres: el yo meramente imputado (el mero yo), el yo real (el que no es meramente imputado por la mente sino que existe por su propia parte) y luego, el simple yo, que no es «meramente imputado» ni «verdaderamente existente», es simplemente yo. Así lo vi en el texto, estos tres. Decimos que cuando lo buscamos, no lo encontramos, pero ¿qué yo es el que no encontramos? Esto es lo que tenemos que indagar, porque cuando los buscamos a ambos (al yo meramente imputado y al yo que no es meramente imputado, a ambos, al yo verdaderamente existente y al yo meramente imputado), cuando los buscamos y no los podemos encontrar, y en particular cuando buscamos el yo meramente imputado y no lo podemos encontrar, y luego también lo buscamos en los agregados y no lo encontramos, entonces estamos cayendo en el extremo del nihilismo.

Perder el objeto a refutar y caer en el nihilismo

En el lam rim se explica que si buscamos el jarrón, simplemente el jarrón, no el jarrón verdaderamente existente, estaremos dejando de lado el objeto a refutar, no lo habremos llegado a tocar. En el análisis de cuatro partes que examina los cuatro puntos esenciales, el primer punto es entender el objeto a refutar, y se trata del primer punto porque no tiene sentido que cuando busquemos el yo meramente imputado, o el yo general, no lo encontremos. Y es que de este modo estaríamos buscando simplemente el jarrón, el jarrón general, sin tocar el jarrón real verdaderamente existente. Y si no lo podemos encontrar en ningún sitio, entonces no tendremos nada claro; el jarrón no estará claro al final. De esta forma existe el peligro de caer en el nihilismo que destroza el surgir dependiente. Hay muchos sitios en lo que esto se menciona, lo he comprobado en algunos de ellos: la forma errónea de análisis que pierde el objeto a refutar. Con ello se desdibuja lo que es el jarrón, y acabamos sin poder señalarlo, no pudiendo así llegar a la conclusión de que el jarrón existe, de que existe la verdad convencional, que es la verdad para la mente oscurecida (*kundzob denpa*), o verdad para la mente completamente oscurecida. La existencia de dicho jarrón, el surgir dependiente, se ve destrozado por esta forma de análisis. No se puede volver al surgir dependiente porque éste no da sustento, no ayuda, y uno se pierde. Este tipo de análisis no es meditación en vacuidad porque la meditación en vacuidad ha de dañar necesariamente la ignorancia, y aquí no se la daña, la ignorancia sigue estando ahí. Así que con respecto a la frase «cuando se busca el objeto y éste no se encuentra, uno ve la vacuidad», creo que hay que expresarla de un modo muy específico.

Así que este yo que está tomando los ocho preceptos mahayana, el yo real tomando los ocho preceptos mahayana, no está aquí. No lo podemos encontrar en este cuerpo ni en estos agregados. Ese yo está totalmente vacío, no existe en absoluto por sí mismo, por su propia parte, desde donde se le aparece a la mente alucinada; no existe *ahí* de ninguna manera.

La raíz del samsara

Por lo general, yo digo que éste es mi mudra de *apareciendo desde ahí* [Rimpoché lo demuestra]. Este es el mudra que expresa *gakcha*, el objeto a refutar, el cual aparece desde ahí, desde su propia parte. Luego, cuando se contempla la vacuidad, el objeto es totalmente inexistente justo *ahí* desde donde aparece. Está *totalmente* vacío, es totalmente inexistente, no sólo ahora, no sólo desde anoche o desde el nacimiento, sino que nunca ha existido, nunca llegó a existir. Ha sido vacío e inexistente desde el principio. Aunque esto sea así, nosotros tenemos la alucinación de que el objeto existe por sí mismo: aquello que es meramente imputado por la mente aparece como si no lo fuera. En este preciso instante es meramente imputado, pero en el instante siguiente se aparece a la mente alucinada como si no fuera meramente imputado por ella. Sin embargo, esta aparición es una fabricación mental, y a pesar de ello uno permite que su propia mente se aferre a esta aparición, creyendo que es cien por cien existente y verdadera. Es en ese momento cuando creamos la raíz del samsara: la ignorancia. Así nos ponemos a su servicio, yendo tras ella y permaneciendo bajo su control; la ignorancia ha sido nuestro maestro, escuchamos todo aquello cuanto nos dice y confiamos ciegamente en ella, y esto ha sido así desde renacimientos infinitos. Además, debido a ello surgen otras emociones y conceptos negativos como el aferramiento y la hostilidad, y acto seguido aparecen muchas ramas secundarias de ambos, muchos tipos distintos; hasta 84.000 enseñanzas distintas impartió Buda para los 84.000 mil engaños.

La ignorancia y el karma crean el sufrimiento en los reinos inferiores

Todo lo anterior motiva el karma. De acuerdo con la escuela Prasangika, el karma planta las semillas kármicas sobre el mero yo. Pero sin el continuo de la mente, ¿cómo se graban dichas semillas kármicas, dichas huellas? Dicha huella produce el renacimiento y esta ignorancia, el auto-aferramiento a la persona y a los agregados, ha creado el sufrimiento en samsara desde renacimientos sin principio hasta el momento actual.

Hemos estado innumerables veces en los reinos infernales: en los ocho infiernos fríos, en los ocho infiernos calientes y en los dieciséis infiernos circundantes desde renacimientos sin principio, y también hemos experimentado incontables renacimientos en el reino de los espíritus hambrientos que sufren los peores tormentos de hambre y sed durante cientos, miles y decenas de miles de años. Es un sufrimiento tal que, en esencia, estos seres no pueden encontrar ni siquiera una gota de agua durante cientos o miles de años. Bajo este tormento, no se puede encontrar ni siquiera la humedad del agua sobre la tierra y ni un solo bocado que llevarse a la boca durante todo ese tiempo. Hemos nacido y padecido allí incontables veces desde renacimientos sin principio, y lo mismo en el reino animal, el primer principal error el cual origina un renacimiento ahí es haber sido extremadamente estúpido e ignorante. En este reino se sufre el tormento de comerse unos a otros; allí donde está un animal, también están sus depredadores, sus enemigos, y es así tanto en el océano como en el bosque; el enemigo acecha debido al karma y en cualquier momento nos pueden devorar.

Hace poco tiempo le contaba a alguien que un día que iba en avión, pensé que cuando uno mira el mar lo ve allá abajo tan pacífico y bonito, como si no albergara nada malo; visto desde arriba parece que todo estuviera en calma, pero si mirásemos dentro del agua, podríamos ver un sufrimiento inconmensurable: animales del tamaño de una montaña se comen un número increíble de animales pequeños, todo lo que esté cerca de su boca es engullido, y por otra parte hay muchos animales pequeños que se comen a otros grandes al habitar en su cuerpo. En el reino animal estamos siempre escapando por miedo a ser comidos en cualquier momento, pero también necesitamos buscar alimento, así que al mismo tiempo que tenemos miedo a ser comidos, nos comemos a otro animal vivo en un estado constante de pánico.

Si contemplamos los pájaros, por ejemplo, observaremos que cuando están comiendo no paran de mirar hacia arriba y de mover la cabeza de a un lado a otro, y la razón de ello es que al mismo tiempo que comen miran en las diez direcciones porque siempre tienen miedo. Pero en cambio, nosotros, mientras explico esto, por el momento, no vivimos en una situación de miedo constante a ser devorados. Por otro lado, hay muchas personas en el mundo que comen lo que está vivo, algo que nosotros no hacemos gracias a haber encontrado el dharma y haber generado compasión. En realidad es asombroso que no hayamos nacido como uno de esos animales.

Renacimiento humano precioso y lam rim

Nosotros disfrutamos actualmente de una oportunidad increíble; tenemos comodidades y libertad para practicar el dharma, por ejemplo, tomando los ocho preceptos mahayana durante este momento de retiro de lam rim, meditando, y practicando el tantra y *Lama Chöpa*, el camino más rápido al despertar. La *Puja al maestro* se asienta en la base del lam rim, el cual significa purificar obstáculos y acumular méritos, algo increíble. Es asombroso que no seamos lo suficientemente conscientes de nuestra situación vital, que no seamos conscientes de que estamos desprovistos de todo ese miedo y ese sufrimiento. Tenemos muchísimas comodidades, tantas que no somos conscientes de ello porque estamos mal acostumbrados y somos unos malcriados incapaces de practicar el dharma.

Más sobre el reino animal

Nosotros hemos nacido un número incontable de veces como los animales que viven en el océano. Todos hemos sido muchas veces esos animales grandes como montañas, las ballenas, otras muchísimas veces hemos sido animales pequeños, hemos nacido como medusas por ejemplo, y otras tantas nos han devorado otros animales. Incluso aquellos animales que viven junto a los seres humanos experimentan un gran sufrimiento, ya que padecen frío y calor, son torturados, se les obliga a llevar cargas pesadas y a tirar de carros. Una vez vi en la India un animal que transportaba una carga tan pesada que casi no podía respirar. Así que incluso los animales que conviven con los seres humanos son torturados, ya que en tanto en cuanto son útiles les va más o menos bien pero cuando ya no sirven para nada se les mata, como ocurre con los caballos o las vacas. Mientras tengan una función como dar leche o servir de transporte se utilizan, pero cuando son viejos y no sirven para nada se les mata por su carne. La carne de caballo no se come aquí pero en Mongolia y en otros países se come carne de caballo, y también se bebe su leche.

El problema es que los animales no tienen libertad y no pueden expresar sus sentimientos, ni su gran sufrimiento. Mientras puedan caminar son explotados, y nosotros hemos nacido así muchas veces, no sólo en el agua y en la selva sino también en la tierra. Dondequiera que se esté siendo animal, allí estará el enemigo. Están los animales que viven en la tierra, como el topo que hace túneles, pero luego están también las serpientes que se los comen. Algunas veces los topes salen del túnel y arman un gran ruido y la serpiente se va, pero allí donde vayan, volverán la serpiente y la comadreja. Imaginemos la diferencia entre nosotros y ellos; nosotros no tenemos ese problema ni un solo día, por lo que si no practicamos el dharma estamos desperdiciando esta vida increíblemente afortunada y cómoda que tenemos, y no hay mayor pérdida que ésta. Como el maestro Shantideva nos dice en *Una guía para el estilo de vida del bodhisatva*:

4.18 Si cuando tengo la oportunidad de vivir una vida positiva mis acciones no lo son, entonces, ¿qué podré hacer cuando esté confundido por el sufrimiento de los reinos inferiores?

4.19 Y si allí no realizo acciones positivas sino que acumulo mucha maldad, entonces durante cien millones de eones ni siquiera oiré las palabras «una vida feliz».

Si no aprovechamos para acumular méritos ahora que tenemos la fortuna de poder realizar acciones positivas y disfrutar de la virtud, cuando nos hallemos en los reinos inferiores, totalmente ignorantes y padeciendo el terrible tormento de estos reinos, en ese momento, ¿qué es lo que podremos hacer? Nada. No podremos hacer absolutamente nada. Mientras tengamos esta increíble oportunidad, y no practiquemos dharma, ni la purificación y acumulación de méritos, y no avancemos a través de los caminos, renaceremos en los reinos inferiores debido al karma que hemos generado para renacer en dichos reinos, un karma que no hemos terminado de purificar ni hemos terminado de experimentar. Pero si nacemos en los reinos inferiores no podremos hacer nada más que sufrir hasta que el karma se agote después de transcurridos muchos eones.

Los ocho sufrimientos del reino humano

Los seres humanos experimentan muchos tipos de sufrimiento: el sufrimiento del nacimiento (explicado en el *Lam rim Chenmo* a partir de cinco puntos a contemplar), el de la vejez, el de la enfermedad, el de la

muerte, encontrarse con objetos indeseables, sufrir la separación de los objetos deseables, y también el sufrimiento de buscar las cosas que deseamos sin llegar a encontrarlas. Esto es algo que conlleva grandes preocupaciones y miedos, y encima no logramos la satisfacción incluso cuando encontramos el objeto de deseo. Ya lo expresó exactamente así con su guitarra Mick Jagger, el cantante de los *Rolling Stones*. Él, aun siendo una persona que se había hecho muy famosa en el mundo y había alcanzado reputación y fama, riqueza y amigos, aun así no lograba encontrar satisfacción, y así lo expresó. Por una parte los seres humanos experimentamos todos estos sufrimientos, y luego está también [el octavo sufrimiento], el sufrimiento de los agregados contaminados.

El sufrimiento de los suras y de los asuras

El sufrimiento mental de los suras y asuras cuando aparecen los cinco signos de la muerte cercana es mucho mayor que el sufrimiento físico de los seres infernales. A veces creo que los mendigos de la calle que piden cada día limosna para comer no tienen grandes preocupaciones: obtener alimentos y vivir con eso. No tienen la preocupación de ser mejores o más ricos que otros, o de tener compañía, como ocurre con las personas ricas y los hombres de negocios, que poseen tanta riqueza y son millonarios o trillonarios pero que no por eso dejan de tener muchas preocupaciones. Hace poco vi en la televisión en los Estados Unidos un programa sobre personas muy ricas que enseñaban su casa; era una casa construida cerca de un lago y en el programa mostraban toda la casa, todas las habitaciones, las camas y los barcos que tenían. Una de estas personas tenía un corazón sincero centrado en ayudar a otros y, aunque no conocía el dharma, sentía compasión y quería ayudar a otros seres. Esto es bueno porque de lo contrario, no tendría nada más que miedo, temor y preocupación.

Hay un tipo de personas que sólo piensan en los negocios, en la reputación, en que alguien sea más rico que ellos mientras que ellos se estén debilitando; surgen temores y la preocupación de perder la fama y la riqueza. Incluso aunque tengan suficiente dinero para vivir muchas vidas, están inmersos en preocupaciones. Y después también están los problemas de las relaciones, no sólo externamente sino también por estar sometido al estrés y a la presión, y luego también están la preocupación y el temor de perder la relación. Hay muchos problemas, muchas preocupaciones que el mendigo no tiene. En realidad, los ricos tienen preocupaciones arduas, muy arduas.

Un lama, Gelek Rimpoché, contaba en sus enseñanzas que cuando vivía en Delhi veía a gente muy pobre trabajando en la carretera afuera, bajo el sol ardiente, colocando el empedrado para construir la carretera, y mientras trabajaban, miraban a los grandes edificios con aire acondicionado y ventiladores y pensaban que las personas que vivían allí tenían mucha suerte, que estar allí sería como estar en el cielo, con confort y llevando una vida maravillosa y feliz sin problemas. Pero al mismo tiempo, los ricos que vivían en los edificios se sentían atraídos por la vida de los pobres de afuera, pues ellos tenían muchos problemas y temores con las relaciones y con los negocios. Así, el sufrimiento mental de los devas es superior al sufrimiento físico de los animales, como explicó Kyabje Trijang Rimpoché.

Cuatro conceptos erróneos: la propia identidad, la felicidad samsárica, que el cuerpo es puro y que las cosas son permanentes

Ya hemos pasado por estos sufrimientos innumerables veces. No sólo eso, sino que tenemos el concepto erróneo original, que es mantener que hay un yo aunque no lo haya. El otro concepto erróneo es, como expliqué anteriormente, creer en los placeres samsáricos, que aunque sólo son sufrimiento, contemplamos y etiquetamos como felicidad real, aferrándonos a ellos, de modo que seguimos sufriendo de forma ininterrumpida en el samsara desde nacimientos sin principio. Este cuerpo es como

un cubo de basura o una fosa séptica que recoge todos los desperdicios de los sanitarios. Por muy increíble que nos parezca, somos toda la esencia que se desecha y se recoge en una fosa séptica o en un cubo de basura. Nagarjuna dijo que el cuerpo es un contenedor de 36 objetos sucios. Los alimentos que tomamos son puros antes de comerlos, pero después de pasar por nuestro cuerpo se vuelven desechos. Como dice Kunu Lama Rimpoché: «Ya salga por la boca, por los oídos o por los orificios de las partes inferiores del cuerpo, todo lo que sale del cuerpo es impuro», porque el interior de nuestro cuerpo está sucio, lo que demuestra que la naturaleza del cuerpo es la impureza aunque nosotros lo veamos limpio y nos aferremos a él, motivo por el cual seguimos naciendo y sufriendo en el samsara desde renacimientos sin principio hasta el día de hoy.

Nuestra propia vida es efímera, al igual que son efímeros el yo y los agregados, las posesiones y la familia, ya que todos ellos están compuestos de causas y condiciones y, como están bajo el control de causas y condiciones, cambian, no duran, no permanecen; y no solamente cambian día a día, hora a hora o minuto a minuto, sino que también cambian incluso en un instante. Debido a la transitoriedad sutil, las cosas ya no son lo mismo que eran en el instante siguiente. Gueshe Lamrimpa mencionó en su texto que todo cambia, pero que por creer en la permanencia de que todo va a durar mucho tiempo y por aferrarnos a ello hemos estado sufriendo y renaciendo en samsara innumerables veces.

Hemos estado sufriendo debido al concepto de permanencia. A pesar de morir y renacer en samsara incontables veces debido al concepto que sostiene que los fenómenos transitorios son permanentes, debido al hecho de no entender que su naturaleza es efímera. Por no meditar en ello y no haber obtenido una comprensión estable de la naturaleza de la transitoriedad, no tomamos conciencia de la misma y llevamos una vida basada en el concepto de permanencia, y de esta manera experimentamos un gran *shock* cuando vemos que algo cambia, cuando ocurre una muerte en la familia o vemos que se acerca la nuestra. Cuando vemos de cerca la decadencia y el cambio que tienen lugar a nuestro alrededor sufrimos un trauma increíble, un ataque de nervios, nos volvemos locos. Esto es lo que ocurre.

La primera vez que fui a Malasia, como por aquel entonces no había ningún centro, estuve con una familia pudiente con la cual se habían alojado anteriormente muchos lamas. Un día sucedió que el hijo murió de repente, y el padre arrojó al suelo y rompió todas las estatuas que le habían regalado. Por lo general, no pensamos en la transitoriedad sino en la permanencia de nosotros mismos y de nuestra propia familia y demás, de tal modo que cuando ocurre un cambio repentino no podemos soportarlo y nos produce un gran *shock*. Sin embargo, esto es parte de la vida, es la naturaleza de la vida. La mente creía que la naturaleza de la vida era la permanencia, al igual que le pasó a ese hombre, que pensó que Buda no cuidaba de su familia y por ello tiró al suelo y rompió todas las estatuas que le había dado Su Santidad. Esto es sólo un ejemplo.

El sufrimiento proviene del egoísmo; la felicidad viene de querer a los otros

[Video n°11: «Motivación para los preceptos»]

Si seguimos los conceptos equivocados que hemos mencionado, tendremos que experimentar el sufrimiento interminable del samsara. No obstante, liberarse del océano del sufrimiento samsárico y de sus causas no es suficiente, porque todo el sufrimiento, todos los obstáculos y desgracias y las cosas indeseables provienen del pensamiento egocéntrico, de buscar la felicidad para uno mismo. Todo proviene del «yo» y por ello, de lo que hay que liberarse es de ese yo. Toda la felicidad, tanto la presente como la futura como la felicidad pasada, desde un tiempo sin principio, la liberación y el

despertar, todo proviene de la bodichita, de buscar la felicidad de los otros, del corazón compasivo y del pensamiento que pretende el bien de los demás.

Eso significa que toda la felicidad pasada, presente y futura hasta el despertar nos vendrá de los otros, de los incontables seres infernales, de los espíritus hambrientos, de los animales, de los seres humanos, de los asuras, de los suras y de los seres del estado intermedio. Es inimaginable toda la felicidad que desde renacimientos sin principio hemos recibido de los incontables seres infernales, ya ésta sola cuesta de concebir. Hay tanto que sentir, tanto que pensar, tanta deuda acumulada por tanta amabilidad que hemos recibido de los seres infernales, de los espíritus hambrientos, de los animales, de los seres humanos, de los suras y de los asuras, de los incontables seres... y por ello son serespreciados, amables y queridos. Para empezar, de ellos proviene la felicidad actual, y por tanto son serespreciados, amables y queridos. Además, toda la felicidad futura también la recibimos gracias a cada ser, a los muchos seres de los tres reinos, y por tanto, ellos son aún más serespreciados, amables y queridos. Del mismo modo, la liberación del samsara la recibimos de los innumerables seres infernales, espíritus hambrientos, animales, seres humanos, asuras y suras, así como la felicidad última; y por ello son increíblemente serespreciados, queridos y amables. Y aparte de todo eso, alcanzaremos el despertar gracias a cada uno de los seres infernales, de los espíritus hambrientos, de los animales, de los humanos, de los asuras y de los suras, de cada uno de ellos.

Por todo ello, cada ser debería ser ahora el más querido, el más amable, el más serespreciado en nuestro corazón, pues ellos son más amables que Buda, Dharma y Sangha, porque Buda, Dharma y Sangha provienen de la amabilidad de los seres. Nosotros sobrevivimos gracias a los alimentos que provienen del campo, pero para obtener alimento necesitamos el campo; por lo que el campo se vuelve serespreciado. Por tanto, cualquier favor que podamos hacer a cualquier persona, aunque sea a un ser pequeño, incluso a un insecto que se está ahogando en el agua, cualquier cosa que podamos hacer por ellos será lo mejor que hagamos en la vida, lo que mayor significado dé a nuestra vida. Incluso una pequeña ayuda, aunque sólo seamos capaces de ayudarles en algo pequeño, será la cosa más feliz, la más beneficiosa y la más serespreciada de nuestra vida. De esta manera, uno vive la vida más feliz; al contemplar estos seres como los más serespreciados y los más queridos, seremos mucho más felices si hay algo que podamos hacer por ellos. Pero no sólo es importante ser la causa de su felicidad en esta vida sino que es mucho más importante ser la causa de su felicidad en vidas futuras, y más importante aún es ser la causa de su liberación del samsara, y aun más beneficioso que eso, conducirles al despertar. Pero para ello, uno mismo debe de lograr antes el despertar, y para eso vamos a tomar los ocho preceptos mahayana. *[Fin del video]*

Los ocho preceptos mahayana: La ceremonia propiamente dicha

[Nota: la práctica completa para tomar los ocho preceptos mahayana se encuentra en el cuaderno de prácticas suministrado con este módulo, Extraer la esencia, pág. 25. Si es la primera vez que se toman los preceptos, basándose en el video, hay que recitar primero las oraciones preliminares de las páginas 25-29 y completar después el resto de la práctica con el video y siguiendo el texto de la práctica. Al llegar tanto a la oración para tomar los preceptos (pág. 30) como al mantra de la moralidad pura (pág. 33), hay que recitarlos tres veces después de que lo recite Rimpoché, para recibir la transmisión oral.]

[Oraciones preliminares, págs. 25-29 del cuaderno de prácticas *Extraer la esencia*.]

[Video n° 12: «Ceremonia de los preceptos»]

Hacer tres postraciones.

Aquí hay que visualizar el lama, ya que los ocho preceptos mahayana no vienen del sutra sino del kriya tantra, razón también por la que se evitan los alimentos negros. El kriya tantra enfatiza mantener la pureza del cuerpo porque ayuda en la meditación, y es por eso por lo que hay que evitar los alimentos negros¹³. El kriya tantra es un yoga externo, y ésta es la razón por la que en los ocho preceptos mahayana no se incluyen los votos pratimoksha. Así que el no comer alimentos negros al tomar los ocho preceptos mahayana proviene del kriya tantra. Visualizad al lama como Buda Shakyamuni, rodeado de innumerable budas y bodisatvas.

[Rimpoché recita línea a línea, y los estudiantes van repitiendo después:]

CHHOG CHU NA ZHUG PÄI SANG GYÄ DANG JANG CHHUB SEM PA THAM CHÄ DAG LA GONG SU
SÖL

Budas y bodisatvas que residís en las diez direcciones, os ruego que me prestéis
atención

LOB PÖN GONG SU SÖL

Esto está en el texto tibetano, pero no en el traducido¹⁴, *lob pön gong su sol*. *Lob pön* es la guía del discípulo, el preceptor o guía del discípulo que le conduce por el sendero de la liberación, y a quien rogáis que os preste atención.

Los tathagatas, destructores de enemigos y los budas completamente perfectos del
pasado, al igual que el sabio corcel celestial y el gran elefante,
hicieron lo que había que hacer y, al actuar, dejaron tras de sí su carga y lograron su
propio bienestar,
rompieron por completo sus ataduras a la existencia y consiguieron un habla perfecta,
una mente liberada y una sabiduría liberada.
Para lograr el bienestar de los seres, para beneficiarlos,
para liberarlos, para eliminar el hambre, para eliminar
la guerra, para detener el daño de los cuatro elementos, para eliminar la enfermedad,

¹³ Los alimentos negros que hay que evitar son: carne, huevos, cebolla, ajo y rábano.

¹⁴ N.T. Añadido en el texto traducido.

para completar las treinta y siete prácticas en armonía con la iluminación
y para lograr de manera definitiva el resultado insuperable de la iluminación perfecta y
completa, tomaron de manera perfecta la ordenación que restaura y purifica.

La línea «para eliminar la guerra, para detener el daño de los cuatro elementos» no se encuentra en la oración original, pero he pensado que era bueno añadirla porque hay tantas guerras que los ocho preceptos mahayana también podrían tomarse como un antídoto para ellas.

«Para detener el daño de los cuatro elementos»: también se ha añadido el daño de los cuatro elementos. En los Estados Unidos de América ha habido muchos incendios en un año, especialmente en California, y también ha habido incendios en Australia, por ello, ampliamos el propósito de tomar los ocho preceptos mahayana, con lo que se vuelve muy beneficioso. El gobierno no nos pide que los tomemos, lo hacemos de corazón y el gobierno tampoco ha de pagarnos por hacerlo.

«...para eliminar la enfermedad,

para completar las treinta y siete prácticas en armonía con la iluminación

y para lograr de manera definitiva el resultado insuperable de la iluminación perfecta y completa,
tomaron de manera perfecta la ordenación que restaura y purifica.»

Al igual que ellos, yo, que me llamo [di tu nombre], desde ahora hasta mañana al
amanecer,
para el bienestar de todos los seres, para beneficiarlos,
para liberarlos, para eliminar el hambre y para eliminar
la guerra, detener el daño de los cuatro elementos, para eliminar la enfermedad,
completar las treinta y siete prácticas en armonía con la iluminación
y para lograr de manera definitiva el resultado insuperable de la iluminación perfecta y
completa, voy a tomar de manera perfecta
la ordenación que restaura y purifica.

[Repetir la oración para tomar los preceptos, que va desde:]

Budas y bodisatvas que residís en las diez direcciones,
os ruego que me prestéis atención.

[etc., hasta:]

...voy a tomar de manera perfecta
la ordenación que restaura y purifica.

[Rimpoché dirige la tercera repetición en tibetano:]

CHOG CHU NA SHUG PÄI SANG GYÄ DANG JANG CHUB SEM PA TAM CHÄ DAG LA GONG SU SÖL
Budas y bodisatvas que residís en las diez direcciones, os ruego que me prestéis
atención.

[LOB PÖN GONG SU SÖL] / JI TAR NGÖN GYI DE SHIN SHEG PA DRA

[Maestro, te ruego que me prestes atención]. Los tathagatas,
CHOM PA YANG DAG PAR DSOG PÄI SANG GYÄ TA CHANG SHE

destructores de enemigos y los budas completamente perfectos del pasado, al igual
que el sabio corcel celestial y el gran elefante,

TA WU LANG PO CHEN PO JA WA JÄ SHING JE PA JÄ PA KHUR BOR WA

hicieron lo que había que hacer y, al actuar, dejaron tras de sí su carga y lograron su
propio bienestar,

RANG GI DÖN JE SU TOB PA / SI PAR KÜN TU JOR WA YONG SU SÄ PA

rompieron por completo sus ataduras a la existencia y consiguieron un habla perfecta,

YANG DAG PÄI KA / LEG PAR NAM PAR DRÖL WÄI TUG / LEG PAR NAM PAR DRÖL WÄI SHE RAB
CHÄN /

una mente liberada y una sabiduría liberada.

DE DAG GI / SEM CHÄN TAM CHÄ KYI DÖN GYI CHIR DANG /

Para lograr el bienestar de los seres, para beneficiarlos,

PÄN PAR JA WÄI CHIR DANG / DRÖL WAR JA WÄI CHIR DANG /

para liberarlos, para eliminar el hambre, para eliminar

MU GE ME PAR JA WÄI CHIR DANG / NÄ ME PAR JA WÄI CHIR DANG /

la guerra, para detener el daño de los cuatro elementos, para eliminar la enfermedad,

JANG CHUB KYI CHOG KYI CHÖ NAM YONG SU DSOG PAR JA WÄI CHIR DANG /

para completar las treinta y siete prácticas en armonía con la iluminación

LA NA ME PA YANG DAG PAR DSOG PÄI JANG CHUB NGE PAR TOG PAR JA WÄI CHIR DANG SO
JONG YANG DAG PAR DSÄ PA

y para lograr de manera definitiva el resultado insuperable de la iluminación perfecta y
completa, tomaron de manera perfecta la ordenación que restaura y purifica.

DE SHIN DU DAG [MING] (DI TU NOMBRE) DI SHE GYI WÄ KYANG DÜ DI NÄ SUNG TE JI SI SANG ÑI MA
MA SHAR GYI BAR DU /

Al igual que ellos, yo, que me llamo [di tu nombre], desde ahora hasta mañana al
amanecer,

SEM CHÄN TAM CHÄ KYI DÖN GYI CHIR DANG

para el bienestar de todos los seres, para beneficiarlos,

PÄN PAR JA WÄI CHIR DANG DRÖL WAR JA WÄI CHIR DANG

para liberarlos, para eliminar el hambre y para eliminar

MU GE ME PAR JA WÄI CHIR DANG NÄ ME PAR JA WÄI CHIR DANG

la guerra, detener el daño de los cuatro elementos, para eliminar la enfermedad,

JANG CHUB KYI CHOG KYI CHÖ NAM YONG SU DSOG PAR JA WÄI CHIR DANG

completar las treinta y siete prácticas en armonía con la iluminación

LA NA ME PA YANG DAG PAR DSOG PÄI JANG CHUB NGE PAR TOG PAR JA WÄI CHIR SO JONG

y para lograr de manera definitiva el resultado insuperable de la iluminación perfecta y completa, voy a tomar de manera perfecta
YANG DAG PAR LANG WAR GYI O
la ordenación que restaura y purifica.

El texto dice hasta el amanecer, pero esto depende de cómo uno piense: hasta que la luz llegue a donde estemos o hasta el amanecer en el mundo. Tal vez en el campo, aunque no haya luz en la casa, si la mañana ya ha empezado y el brillo de las estrellas se ha ido, ese sería el inicio de la mañana. Si mirando hacia el este, ya hay una ligera claridad, ese es el inicio de la mañana. Cuando se hace un retiro de *ñung ne* de Chenrezig, si pensamos que es el amanecer, que es el inicio del nuevo día, entonces ya podemos comer y beber. Así que depende de cómo creamos que es con respecto a la luz en el lugar donde nos encontremos. Si durante el retiro de *ñung ne* creemos que esto es así, entonces podemos empezar a comer y a beber antes, en lugar de muchas horas más tarde, lo cual ayuda a que la gente no se canse demasiado, de modo que al ser más fácil se sentirán inspirados en el futuro para practicar *ñung ne* de nuevo. También, si se trata de un grupo como el de ahora, o si alguien se encuentra dirigiendo a un grupo, debería ayudar a la gente a que no se le haga demasiado difícil, para que lo repitan en un futuro. Khari Rimpoché, el gran bodisatva, o yogui, el lama que fundó el monasterio bajo Lawudo, hacía que durante el *ñung ne* todo el mundo se levantara a las tres en punto. Se colocaba a la entrada de la gompá y cuando llegaban los monjes, les daba un terrón de azúcar moreno con agua a aquellos que no habían ingerido agua o comida desde el día anterior, y parece ser que algunos vomitaban al tomarlo. Luego se servía té y *tugpa* a las tres en punto. Rimpoché decía que esto hacía que encontraran más fácil el *ñung ne* y que quisieran volver a practicarlo. Esto es de acuerdo con Khari Rimpoché, porque en realidad aun no hay luz a las tres sino que comienza a clarear después de las cuatro, así que esto es de acuerdo a la propia técnica de Rimpoché.

Se me ha olvidado dónde nos quedamos...

Aquí yo digo *tab yin no*, «éste es el método», y vosotros respondéis *leg so* [«excelente»].

Pensad entonces que habéis recibido los ocho preceptos mahayana del lama, a quien habéis visualizado como el maestro Shakyamuni, y de todos los budas y bodisatvas. Habéis de tomar la determinación profunda: «He recibido los ocho preceptos mahayana, la restauración que restaura y purifica, los ocho preceptos mahayana».

Pensad: «Abandono toda mala conducta», que quiere decir que a partir de ahora, durante un día, no mataremos. [*Oración de compromiso para mantener los preceptos*:] *Sog chö* es matar. En el texto traducido dice «así como los destructores de los enemigos [arhats] del pasado abandonaron», por lo que no sigue el texto tibetano. «De ahora en adelante no mataré, no robaré las posesiones de los demás, no me involucraré en actividad sexual». Aquí, en los ocho preceptos mahayana, esto significa mantener cualquier actividad sexual. «No diré palabras falsas» (el texto traducido se aleja del tibetano).

Ahora, la traducción viene del tibetano:

«No me sentaré en tronos, grandes o altos», para evitar el orgullo, «o en camas costosas», o en pieles de leopardo, de tigre o de yeti. Estoy bromeando.

«No comeré a horas inapropiadas», lo cual significa después del mediodía. Ahora, el mediodía es a la una y cuarto según la hora solar, pero eso dependerá de si se sigue el reloj o el sol. Nosotros seguimos el sol, ésta es nuestra referencia, pero el punto es que no se comerá después de mediodía, y antes de este momento, se puede comer a cualquier hora.

Tri significa «perfume», *trengwa* es «mala» u «ornamentos». Por lo que se evitará usar perfume y llevar adornos que no se utilicen para el dharma. Si hay algo relacionado con el apego, tampoco se podrá usar. Después, «evitaré cantar, bailar y tocar música», aunque cuando en la práctica de dharma se canta, en términos generales la motivación es distinta.

«Así como los arhats han evitado las acciones erróneas, como tomar la vida de los demás, también yo evitaré matar y demás». «Que alcance rápidamente el despertar, y que los seres que experimentan los diversos sufrimientos se liberen del océano de la existencia cíclica». *Jig ten*, «este mundo», puede ser un lugar dependiente del cambio (cambio se refiere a los agregados, a los agregados con la cualidad de ser de la naturaleza del cambio, así que *jig ten*), un lugar donde hay tanto tormento como en un ciclón.

A continuación recitar el mantra para recibir y purificar los preceptos. Si uno es laico y ha tomado cuatro, cinco o tres preceptos de los votos pratimoksha, que se toman hasta la muerte, la recitación del mantra ayudará a mantener la pureza de los votos. Los monjes y monjas también pueden recitar este mantra para ayudar a mantener la pureza de los votos, puesto que mantiene la moralidad pura. Por la mañana, si se hacen postraciones a los 35 budas, al final uno se puede arrodillar y recitarlo siete veces [si es la primera vez que se toman los preceptos de Lama Zopa Rimpoché, recitar tres veces el mantra después de que lo haga Rimpoché en el video y continuar con 21 repeticiones].

OM AMOGHA SHILA SAMBHARA / BHARA BHARA / MAHA SHUDDHA SATTVA PADMA VIBHUSHITA
BHUJA / DHARA DHARA SAMANTA / AVALOKITE HUM PHAT SVAHA (x21)

Dedicación

Que por todos los méritos pasados presentes y futuros acumulados por mí y por los otros, los incontables seres e incontables budas, pueda lograr completar la perfección de la ética pura y sin orgullo.

Que por todos los méritos pasados presentes y futuros acumulados por mí y por otros, que la bodichita nazca en el corazón de todos los seres.

Que por los méritos de los tres tiempos acumulados por mí mismo y por los otros, que existen pero no por sí mismos, sino que están totalmente vacíos, pueda yo, que no existo por mí mismo sino que estoy totalmente vacío, alcanzar el estado del despertar de Buda Shakyamuni, que existe, pero tampoco por sí mismo, y que además pueda yo solo llevar por mí mismo a todos los seres que existen, pero no por sí mismos, al despertar de Buda Shakyamuni, que existe pero tampoco por sí mismo. *[Fin del video]*

NOTA FINAL:

Distinguir entre los tres yos

Rimpoché: ¿Alguien tiene alguna pregunta?

Estudiante: Vd. mencionó ayer que hay tres yos diferentes: el yo meramente imputado, el yo que existe de forma inherente y el yo general. No he entendido estos diferentes yos. Le rogaría que me aclarara la diferencia entre el yo general y el yo meramente imputado.

Rimpoché: Esto es lo que yo creo. [Para el yo meramente imputado], uno ve a alguien, y lo ve particularmente como meramente imputado, especificando eso particularmente, el yo meramente imputado; y luego intenta buscarlo. El otro [o sea, el yo general], se da cuando uno no tiene ni idea de «meramente imputado», cuando no hay un reconocimiento de que sea meramente imputado, sino que se trata de un simple yo, de la visión de la mente. Luego está el yo real, lo que uno siente como el yo real, lo que uno cree que está dentro de este cuerpo y que existe por su propia parte, como algo verdaderamente existente. El otro yo, el yo general, en mi opinión se da cuando uno no dice «yo meramente imputado», esto es, cuando uno no lo especifica con dicho título. Uno no lo ve de esa manera, como meramente imputado, por lo que se trata del yo general. Vendría a ser algo así.

Según opina Gueshe Gelek, se trata del yo que cubre todas las vidas pasadas y futuras: el yo que las cubre todas es el yo general. Cuando pensamos en el yo desde nacimientos sin principio hasta el despertar, ése es el yo que cubre todas las vidas. Creo que básicamente es como lo ve cada persona cuando habla acerca del yo.

Según mi opinión, es así como lo ve la persona individual, aunque se puede discutir sobre eso. Todo lo que se nos aparece a nosotros, a los seres, se nos ha de aparecer como verdaderamente existente, excepto cuando se está en equilibrio meditativo en la sabiduría que percibe directamente la vacuidad. En ese momento no hay apariencias alucinadas, pero cuando se sale de ese estado, la apariencia alucinada vuelve, y esto seguirá ocurriendo hasta que se eliminen los engaños sutiles: la visión de la existencia real cesa cuando se eliminan los engaños sutiles de la ignorancia, que son la concepción de existencia inherente. Cuando esta concepción cesa, ya no se vuelve a tener nunca más la apariencia alucinada. Un buda no tiene una visión dualista, la visión de existencia verdadera; sin embargo, por ese motivo, para nosotros, los seres ordinarios, el yo verdaderamente existente siempre está ahí, la apariencia de lo verdaderamente existente siempre está ahí. Alguien que no ha logrado la comprensión de la vacuidad se aferrará a dicha apariencia como si fuera verdaderamente existente. Primero se da la apariencia, y acto seguido nos aferramos a ella como verdadera. Después de comprender que esta apariencia está vacía, ya no existirá la concepción que se aferra a ella como si fuera verdaderamente existente, la concepción innata de existencia verdadera. Incluso en el octavo terreno [es decir, hasta el octavo terreno], uno tiene la concepción innata de existencia verdadera. Pero en cuanto al *aferramiento* a la existencia verdadera, hay una gran diferencia antes y después de lograr la comprensión de la vacuidad. La diferencia en cuanto al aferrarse, al modo de aprehender el objeto, es abismal. Es como cuando uno camina por la arena en un día de sol y, al volver la vista atrás, le parece que hubiera agua a lo lejos, pero sólo es la apariencia de que hay agua; se trata de un espejismo, pues uno viene de allí y sabe perfectamente que allí no había agua. De este modo, al mismo tiempo que hay esa apariencia, la persona comprende que no es más que eso, una apariencia, y puede afirmar con rotundidad que la apariencia es falsa. De la misma manera, en nuestro caso habrá una diferencia abismal entre antes y después de lograr la vacuidad, pues una vez lograda esta comprensión el aferramiento a la existencia

verdadera habrá desaparecido, mientras que antes de comprender la vacuidad sí existía este fuerte aferramiento (*zhenpa*). La persona que no ha realizado la vacuidad del yo cree o aprehende el yo como verdaderamente existente.

[Así que en un primer caso hablamos del yo] especificando el yo verdaderamente existente, [y en un segundo caso tenemos el yo] especificando el yo meramente imputado, así que en ambos casos estamos especificando. Luego está el yo general, que no tiene ninguna especificación; uno no dice «yo verdaderamente existente», por ejemplo. Los *ranggyupa* (escuela Svatantrika) y los *telgyurpa* (escuela Prasangika) no creen en un yo verdaderamente existente, pero las escuelas Vaibhashika y Sautrantika, y también la Chittamatra, sí creen en él. Por supuesto, [los chittamatra] afirman que el *kundag* (meramente imputado) no es verdaderamente existente, pero mantienen que el *zhenwang* (aquél que depende de otros, las causas y las condiciones) y el *yongdrub* (la realidad última) son *dendrub* (verdaderamente existentes). Luego, los svatantrika y los prasangika [las dos sub escuelas del Madhayamika] poseen distintos significados para la existencia verdadera, pero, hablando en términos generales, ninguno cree en la existencia verdadera. En conclusión, especificamos el yo verdaderamente existente y el yo meramente imputado, y luego está el yo que no está especificado con ninguna de estas dos etiquetas. Para el libro que tenemos entre manos, por ejemplo, podríamos sostener que hay el «libro verdaderamente existente» o bien el «libro meramente imputado», y luego, el libro general sería al que nos referimos cuando no especificamos ninguno de estos dos.

Extraído de las enseñanzas Una luz en el camino, septiembre de 2009. Los Beneficios específicos de los preceptos individuales han sido extraídos de las enseñanzas del retiro de Vajrasatva, gentileza de Lama Yeshe Wisdom Archive, www.lamayeshe.com.

Apéndice 1: Dharma cotidiano

Consejos de Lama Zopa Rimpoché extraídos de *El Sol dorado que satisface los deseos*

En todas nuestras acciones debemos hacer que surja en nuestra mente la bodichita, como por ejemplo:

Cuando entramos en un templo o en una habitación, debemos pensar con bodichita: «Que todos los seres madres sean conducidos a la ciudad del nirvana; en este momento en que estoy entrando en este lugar los estoy conduciendo allí».

Cuando salgamos, debemos tener el pensamiento de bodichita: «Que todos los seres sean liberados de la prisión samsárica; ahora que salgo, los conduzco hacia fuera».

Cuando abramos una puerta, pensemos: «Que todos los seres con renacimientos pesados sean liberados de los reinos infernales mediante la sabiduría trascendental que ha ido más allá del mundo; estoy abriendo la puerta para liberarlos».

Cuando cerremos una puerta, debemos hacer que surja la bodichita, pensando: «Que se cierren todas las puertas a los reinos inferiores de manera que los seres ya no puedan descender más abajo; al cerrar esta puerta, estoy cerrando las que llevan a los reinos inferiores».

Cuando nos lavemos, hagamos que surja la bodichita pensando: «Que sean lavadas todas las manchas de los engaños de los seres».

Cuando barramos, pensemos: «Que sea purificada la suciedad del odio, codicia e ignorancia de los seres, lo mismo que yo estoy barriendo esta suciedad ahora».

Cuando nos sentemos, pensemos: «Que todos los seres alcancen el despertar».

Cuando nos sentemos con las piernas cruzadas, pensemos: «Que todos los seres tengan méritos firmes en el estado inamovible».

Cuando nos levantemos de la postura de piernas cruzadas, pensemos: «Que todos los seres vean con claridad que todas las existencias causadas son mutables por naturaleza».

Cuando nos sentemos en un cojín o en la cama, pensemos: «Que todos los seres puedan comprender todas las enseñanzas de Buda en el camino de la rectitud».

Cuando hagamos postraciones, debemos imaginar que todos los seres, en forma humana, se están postrando junto a nosotros, que los guiamos, pensando: «Que sean purificados todos los seres madres».

Cuando nos recostemos para dormir en la postura del león reclinado, como el Maestro Buda Shakyamuni, pensemos: «Que todos los seres sean llevados al estado del nirvana, y que yo pueda conducirlos allí».

Cuando nos levantemos, pensemos: «Que todos los seres sean liberados de todos los engaños; yo los estoy levantando del samsara».

Cuando salgamos, pensemos: «Que pueda conducir a todos los seres por el camino mahayana».

Cuando leamos un libro, pensemos: «Que todos los seres madres puedan comprender con precisión todo el significado de cada palabra de las enseñanzas profundas y extensas de Buda, sin confusión; mientras yo leo y comprendo este tema, estoy haciendo que ellos alcancen una comprensión total».

Cuando escribamos, pensemos: «Que todos los seres alcancen la gran sabiduría y comprendan todos los puntos sutiles de la abstención y de la observación de la práctica en todas sus vidas, en la verdad relativa y en la absoluta, por ellos mismos, al igual que yo escribo ahora».

Cuando vayamos a un lugar tranquilo, pensemos: «Que todos los seres eviten cualquier tipo de existencia perniciosa, evitando la codicia, el odio y la ignorancia».

Cuando ayudemos a otras personas, pensemos: «Que todos los seres sean como Avalokiteshvara, quien completó todas las acciones sagradas de Buda con una bodichita hábil, asumiendo el trabajo de los demás seres con alegría; que yo pueda dejar de pensar principalmente en mi propio progreso y deje de ser perezoso y de estar desanimado con la práctica de la bodichita».

Cuando pongamos un talón en el suelo, pensemos: «Que todos los seres estén en el estado en el que no hay lucha, completamente libres de todo engaño».

Cuando coloquemos cojines en el suelo, pensemos: «Que todos los seres alcancen el método y la sabiduría del camino a el despertar».

Cuando nos pongamos el cinturón, pensemos: «Que todos los seres alcancen en su mente el camino tántrico de dos etapas y siempre estén comprometidos con el camino de los tres adiestramientos superiores».

Cuando ofrezcamos flores fragantes a los objetos sagrados, pensemos: «Que todos los seres completen la práctica de la moralidad y, por esto, que todos sus preceptos rotos sean purgados y que completen el camino de las paramitas».

Cuando encendamos una vela, pensemos: «Que pueda extinguir la oscuridad de la ignorancia de todos los seres, encender sus lámparas de sabiduría y permitirles ver la naturaleza absoluta por tener en mí mismo la lámpara de la sabiduría».

Cuando comamos, pensemos: «Que pueda ver el sufrimiento de todos los seres presentes y futuros y sentir su hambre y su sed, con el deseo de que puedan disfrutar del néctar gozoso y puro de la sabiduría trascendental».

Cuando tomemos una medicina, pensemos: «Que pueda liberar a todos los seres de toda enfermedad y convertirme en el Buda de la Medicina, que apacigua todo dolor y cuyo nombre, cuando es mencionado, destruye las enfermedades físicas y mentales que perturban la práctica de toda una vida para alcanzar el despertar».

Cuando veamos estupas, pensemos: «Que todos los seres alcancen la mente omnisciente de Buda, que es simbolizada por esta estupa».

Cuando veamos estatuas sagradas de Buda, pensemos: «Que todos los seres reciban el conocimiento infinito y excelso de este cuerpo, palabra y mente supremos».

Cuando hablemos o discutamos sobre el Dharma, pensemos: «Que todos los seres puedan comprender todas las palabras de la práctica de la bodichita, y extinguir toda duda y de falta de comprensión tan pronto como surja».

Cuando defequemos, pensemos: «Que los engaños y los errores mentales de todos los seres sean eliminados, como esto».

Cuando miremos un paisaje, pensemos: «Que todos los seres alcancen la mente omnisciente y comprendan perfectamente la naturaleza pura y absoluta de todo el vasto número de diversas existencias».

Mantras misceláneos

Para lavarse

OM ARYAM SIRKAM BIMANASE UTSUMA MAHAKRODHA HUM PHAT

Los mantras siguientes se recitan para purificar las propias acciones negativas o para permitir que los espíritus se beneficien de esas acciones:

Escupir

OM AH SHALE SHAMA AH HA RE BHYA SVAHA

Moco en la garganta

OM AH KHRERA AH HA RE BHYA SVAHA

Moco nasal

OM AH BIGHANA AH HA RE BHYA SVAHA

Ventosidad

OM AH MARA AH HA RE BHYA SVAHA

Excretar

OM AH BITRA AH HA RE BHYA SVAHA

Orinar

OM AH MUTRA AH HA RE BHYA SVAHA

Mantra para purificar la falta de respeto hacia objetos sagrados

OM VAJRA BEGA MA AH KRA MA HUM

Mantra para ofrecer comida a los pretas

OM UCCHISHTA PANDI AH SHI BHYA SVAHA

Mantras para bendecir la carne

Recita los siguientes mantras y después sopla sobre la carne. Gracias a la conexión kármica con el ser a quien pertenecía esta carne, su conciencia recibirá las bendiciones.

Mantra del Buda de la Medicina (corto)

TADYATHA / OM BHAISHAJYE BHAISHAJYE MAHA BHAISHAJYE [BHAISHAJYE] / RAJA SAMUDGATE
SVAHA

*(Pronunciación habitual: TA YA TA / OM BEKANDZAY BEKANDZAY MAHA BEKANDZAY [BEKANDZAY] /
RADZA SAMUGATAY SOHA)*

Mantra de Buda Mitrugpa

NAMO RATNA TRAYAYA / OM KAMKANI KAMKANI ROCHANI ROCHANI TROTANI TROTANI TRASANI
TRASANI PRATIHANA PRATIHANA SARVA KARMA PARAM PARA NI ME SARVA SATTVA NANCH
SVAHA

Mantra de Milarepa

OM AH GURU HASA VAJRA SARVA SIDDHI PHALA HUM

Mantra para bendecir la carne

OM AH BIRA KHE CHARA HUM (x7)

El Consejo de Lama Zopa Rimpoché extraído de El Sol dorado que satisface los deseos ha sido extraído del libro de Lama Zopa Rimpoché The Wish-Fulfilling Golden Sun, y también se puede encontrar en el Libro de oraciones de la FPMT, Volumen I (pág. 209). Los Mantras misceláneos se pueden encontrar en el Libro de oraciones de la FPMT, Volumen I (pág. 205).

Apéndice 2: Mantras de las cinco poderosas deidades de la purificación

1. Mantra de Kunrig (la deidad que libera de los reinos inferiores)

OM NAMO BHAGAVATE / SARVA DURGATE PARI SHODHANI RAJAYA / TATHAGATAYA / ARHATE
SAMYAKSAM BUDDHAYA / TADYATHA / OM SHODHANI / SHODHANI / SARVA PAPAM VISHODHANI
/ SHUDHE BISHUDHE / SARVA KARMA AVARANA VISHODHANI SVAHA

2. Mantra de Buda Mitrugpa

NAMO RATNA TRAYAYA OM KAMKANI KAMKANI ROCHANI ROCHANI TROTANI TROTANI TRASANI
TRASANI PRATIHANA PRATIHANA SARVA KARMA PARAM PARA NI ME SARVA SATTVA NANCH
SVAHA

3. Mantras de Namgyälma

Mantra largo:

OM NAMO BHAGAVATE SARVA TRAILOKYA PRATIVISHISHTAYA / BUDDHAYA TE NAMA / TADYATHA /
OM BHRUM BHRUM BHRUM SHODHAYA SHODHAYA / VISHODHAYA VISHODHAYA / ASAMA
SAMANTA AVABHA SPHARANA GATI GAGANA SVABHAVA VISHUDDHE / [USHNISHA VIJAYA
PARISUDDHE] ABHISHINCHANTU MAM / SARVA TATHAGATA SUGATA PRAVACHANA AMRITA
ABHISHAIKAI / MAHAMUDRA MANTRA PADAIH / AHARA AHARA / MAMA AYUS SAMDHARANI /
SHODHAYA SHODHAYA / VISHODHAYA VISHODHAYA / GAGANA SVABHAVA VISHUDDHE /
USHNISHA VIJAYA PARISHUDDHE / SAHASRA RASMI SANCHODITE / SARVA TATHAGATA AVALOKINI /
SHATA PARAMITA PARIPURANI / SARVA TATHAGATA MATE / DASHA BHUMI PRATISHTHITE / SARVA
TATHAGATA HRIDAYA / ADHISHTHANA ADHISHTHITE / MUDRE MUDRE MAHAMUDRE / VAJRA KAYA
SAMHATANA PARISHUDDHE / SARVA KARMA AVARANA VISHUDDHE / PRATINIVARTAYA MAMA
AYUR / VISHUDDHE SARVA TATHAGATA / SAMAYA ADHISHTHANA ADHISHTHITE / OM MUNI MUNI
MAHA MUNI / VIMUNI VIMUNI MAHA VIMUNI / MATI MATI MAHA MATI / MAMATI SUMATI TATHATA /
BHUTA KOTI PARISHUDDHE / VISPHUTA BUDDHI SHUDDHE / HE HE JAYA JAYA / VIJAYA VIJAYA /
SMRARA SMRARA / SPHARA SPHARA / SPHARAYA SPHARAYA / SARVA BUDDHA ADHISHTHANA
ADHISHTHITE / SHUDDHE SHUDDHE / BUDDHE BUDDHE / VAJRE VAJRE MAHA VAJRE / SUVAJRE
VAJRA GARBHE JAYA GARBHE / VIJAYA GARBHE / VAJRA JVALA GARBHE / VAJROD BHAVE /
VAJRA SAMBHAVE / VAJRE VAJRINI / VAJRAM BHAVANTU MAMA SHARIRAM / SARVA SATTVA
NANCH KAYA PARISHUDDHIR BHAVATU / ME SADA SARVA GATI PARISHUDDHISHCHA / SARVA
TATHAGATASHCHA / MAM SAMASHVAS YANTU / BUDDHYA BUDDHYA / SIDDHYA SIDDHYA /
BODHAYA BODHAYA / VIBODHAYA VIBODHAYA / MOCHAYA MOCHAYA / VIMUCHAYA
VIMUCHAYA / SHODHAYA SHODHAYA / VISHODHAYA VISHODHAYA / SAMANTENA MOCHAYA
MOCHAYA / SAMANTA RASHMI PARISHUDDHE / SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHISHTHANA
ADHISHTHITE / MUDRE MUDRE MAHA MUDRE / MAHAMUDRA MANTRA PADAIH SVAHA

OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DA DE SVAHA

༡॥ཨོྲྀ་སྒྲུ་ཨོྲྀ་ཨ་མྲི་ད་ལྷ་ཡུར་དེ་སྒྲུ॥

OM AMITE / AMITODA BHAVE / AMITE VIKRANTE / AMITA GATRE / AMITA GAMINI / AMITA AYUR
DADAI / GAGANA KIRTI KARE SARVA KLESHA KSHAYAM KARI YE SVAHA

OM NAMA STRAIYA DHVIKANAM / SARVA TATHAGATA HRIDAYA GARBHE JVALA JVALA /
DHARMADHATU GARBHE / SAMBHARA MAMA AYUH SAMSHODHAYA / MAMA SARVA PAPAM
SARVA TATHAGATA SAMANTOSHNI SHA VIMALE VISHUDDHE / HUM HUM HUM / AM BAM SAM JAH
SVAHA

OM PÄDMO USHNISHA VIMALE HUM PHAT

ཨོཾ་པདྨེ་ཨུཾ་ཤེཾ་པ་བི་མ་ལེ་རྩྱུ་པཌ་

Apéndice 3: El yoga de ofrecer la comida

Introducción: Las tres formas de ofrecer la comida

Existen formas hinayana y mahayana de ofrecer alimentos. La forma mahayana incluye tanto el paramitayana como el mantra secreto, o vajrayana. Practicar la generosidad con los alimentos para todos los seres, incluyendo los que habitan en nuestro organismo, es la forma mahayana.

La forma hinayana de ofrecer alimentos está expresada básicamente en la oración de Nagarjuna, donde dice que el propósito de alimentarse no es el desarrollo del cuerpo, ganar peso o estar en forma—propósitos que sólo provienen del aferramiento—sino sobrevivir para practicar el dharma. Los alimentos deberían tomarse sin las tres mentes venenosas de la ignorancia, el apego y el odio; se ofrecen a las Tres Joyas con la motivación de buscar la propia liberación del samsara y después se ingieren. Ésta es la forma hinayana de comer.

La forma mahayana de tomar alimentos consiste en dedicar cada cucharada de alimentos y cada trago de bebida a todos los seres, incluyendo los que habitan dentro del propio cuerpo, estableciendo así una conexión con dichos seres para que cuando, en vidas futuras, se conviertan en humanos, les podamos revelar el dharma y guiarles al despertar. De este modo, la forma mahayana de ofrecer alimentos se realiza con la motivación de la bodichita, como todas las acciones cotidianas de un practicante mahayana, volviéndose así causa del despertar.

La manera tántrica de comer consiste en verse a sí mismo, al maestro y a la deidad como una sola entidad y hacer de cada bocado de comida y cada sorbo de bebida una ofrenda de *tsog*. Ofrecemos todo lo que comemos y bebemos a la unidad de los tres: el maestro, la deidad y uno mismo.

La manera de hacer esta práctica es comprender que uno es todos los budas, pero en el aspecto de la deidad de la práctica. Uno tiene el aspecto de la deidad pero es, en realidad, todos los budas, de tal modo que si se hacen ofrendas con dicha conciencia, la comida y la bebida de cada día se convierten en una ofrenda de *tsog* y cada bocado y cada sorbo se convierten en un poderoso medio de purificación del karma negativo, los engaños y la degeneración de los votos del samaya, al mismo tiempo que se acumula una gran cantidad de mérito.

El mérito de hacer ofrecimientos a Buda, Dharma y Sangha y a las estatuas, escrituras, estupas y tankas de las diez direcciones se vuelve insignificante cuando se compara con el mérito que uno crea cuando se ofrece cada cucharada de comida y cada sorbo de bebida a uno mismo unificado con el maestro y la deidad. No obstante, aquí lo principal es pensar en uno mismo como en el maestro y hacer las ofrendas de ese modo, puesto que esta forma de hacer los ofrecimientos, con la mente del yoga del maestro, es un medio increíblemente poderoso de crear mérito. Hay una gran diferencia en la cantidad de mérito creado al ofrecer a Buda sin pensar en el maestro o pensando en él, creándose una cantidad mucho mayor de mérito de la segunda manera.

Esta práctica puede asimismo aplicarse al resto de actividades diarias para crear méritos: cuando disfrutemos de los objetos de los cinco sentidos (vistas hermosas, sonidos, aromas, exquisitos gustos y objetos tangibles agradables) o cuando recibamos algo de alguien, si pensamos que nos hacemos un ofrecimiento a nosotros mismos como al maestro-deidad, crearemos una cantidad enorme de mérito, y de esta forma podremos dar un gran significado a cualquier actividad cotidiana. De igual modo, al

lavarnos, si realizamos el yoga de ofrecer el baño al maestro-deidad, este acto se vuelve un poderoso método de purificación.

Como dijo el gran yogui Milarepa, que logró el despertar en unos pocos años de su corta vida en la era degenerada: «Cada vez que camino, lo hago girando alrededor de todos los seres sagrados; cada alimento que ingiero se convierte en una ofrenda de *tsog*». Hay más que decir sobre esta cita, pero en resumen, significa que cada cosa que hacía se convertía en un medio poderoso de purificar su mente y de crear mérito y, por tanto, en una vía rápida al despertar.

De forma similar, todo lo que uno hace (comer, caminar, lavarse o cualquier otra cosa) se puede convertir en un rápido método de lograr el despertar. A medida que purificamos y acumulamos mérito, nos acercamos más al despertar, cada minuto y cada día. De esta forma, la vida se vuelve más beneficiosa, satisfactoria, plena y llena de significado. A través de esta práctica mahayana, que se basa en la hinayana y está adornada con la vajrayana, nuestra vida se volverá más beneficiosa no sólo para nosotros mismos sino también para todos los seres.

Motivación para la práctica de ofrecer la comida

«El propósito de mi vida es liberar a todos los seres vivos del sufrimiento y de sus causas y guiarles al pleno despertar.

»Existen incontables seres infernales de quienes recibo toda la felicidad pasada, presente y futura, todos los logros y el despertar. Ellos son los seres más amables y preciados de mi vida y, por tanto, debo liberarles del sufrimiento y de sus causas y conducirles yo solo, por mí mismo, al despertar.

»Existen incontables espíritus hambrientos de quienes recibo toda la felicidad pasada, presente y futura, todos los logros y el despertar. Ellos son los seres más amables y preciados de mi vida y, por tanto, debo liberarles del sufrimiento y de sus causas y conducirles yo solo, por mí mismo, al despertar.

»Existen incontables animales de quienes recibo toda la felicidad pasada, presente y futura, todos los logros y el despertar. Ellos son los seres más amables y preciados de mi vida y, por tanto, debo liberarles del sufrimiento y de sus causas y conducirles yo solo, por mí mismo, al despertar.

»Existen incontables seres humanos de quienes recibo toda la felicidad pasada, presente y futura, todos los logros y el despertar. Ellos son los seres más amables y preciados de mi vida y, por tanto, debo liberarles del sufrimiento y de sus causas y conducirles yo solo, por mí mismo, al despertar.

»Existen incontables suras de quienes recibo toda la felicidad pasada, presente y futura, todos los logros y el despertar. Ellos son los seres más amables y preciados de mi vida y, por tanto, debo liberarles del sufrimiento y de sus causas y conducirles yo solo, por mí mismo, al despertar.

»Existen incontables asuras de quienes recibo toda la felicidad pasada, presente y futura, todos los logros y el despertar. Ellos son los seres más amables y preciados de mi vida y, por tanto, debo liberarles del sufrimiento y de sus causas y conducirles yo solo, por mí mismo, al despertar.

»Existen incontables seres del estado intermedio de quienes recibo toda la felicidad pasada, presente y futura, todos los logros y el despertar. Ellos son los seres más amables y preciados de mi vida y, por tanto, debo liberarles del sufrimiento y de sus causas y conducirles yo solo, por mí mismo, al despertar.

»Para poder realizar todo esto, debo alcanzar primero yo mismo el pleno despertar. Para ello, voy a practicar el yoga del comer y también la generosidad con todos los seres, incluyendo los que habitan en

mi cuerpo, y a través de la conexión que he creado con ellos por practicar la generosidad en este momento, les llevaré al despertar, enseñándoles el dharma cuando renazcan como humanos.»

Visualización

Si estás familiarizado con la visualización, visualiza el campo de méritos de la *Puja al maestro*. Si no, visualiza simplemente la deidad de tu práctica, por ejemplo, Chenrezig, Tara o Buda Shakyamuni. Si visualizas el aspecto único, recuerda que en esencia es tu amigo virtuoso raíz, que a su vez es, en esencia, todos los maestros, Buda, Dharma y Sangha, y las estatuas, estupas, escrituras y tankas de las diez direcciones.

Realiza el ofrecimiento visualizándolo de uno de estos modos, y pensando que los incontables budas de las diez direcciones reciben una gran cantidad de néctar.

Bendición de las ofrendas

OM AH HUM HA HO HRI (x3)

Mantra de las nubes de ofrendas (para multiplicar las ofrendas)

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM
BUDDHAYA / TADYATHA OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA TEJA VAJRE / MAHA VIDYA
VAJRE / MAHA BODHICHITTA VAJRE / MAHA BODHI MÄNDÖ PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA
KARMA AVARANA VISHO DHANA VAJRE SVAHA (x3)

El poder de la verdad extenso

Por el poder de la verdad de las Tres Extraordinarias y Sublimes,
de las bendiciones de todos los budas y bodisatvas,
de la gran riqueza de las dos acumulaciones completas
y de la inconcebible esfera de la realidad completamente pura,
que los cúmulos de nubes de ofrendas, inimaginables e inagotables como el cielo, que han
hecho surgir los bodisatvas Arya Samantabhadra, Manjushri y otros por medio de la
transformación, aparezcan ante la vista de los budas y bodisatvas de las diez direcciones
y que las reciban así.

También bendecimos las ofrendas que hay en las gompas de los centros de la FPMT, tanto de Oriente como de Occidente, en Kopan, Tushita en Dharamsala y el resto de lugares. En la casa donde vivo en América hay más de 400 ofrendas de agua, miles de ofrendas de luz y también flores, por lo que también podéis aprovechar todas estas ofrendas y ofrecerlas junto con lo que ofrezcáis en vuestra casa. Las podéis bendecir todas juntas aquí.

De nuevo, recita el mantra para multiplicar las ofrendas:

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM
BUDDHAYA / TADYATHA OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA TEJA VAJRE / MAHA VIDYA
VAJRE / MAHA BODHICHITTA VAJRE / MAHA BODHI MÄNDÖ PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA
KARMA AVARANA VISHO DHANA VAJRE SVAHA (x3)

Ofrecer la comida

Ofrecimientos al campo de méritos de la Puja al maestro o a la deidad que visualizas como la unidad de todo ello¹

Al hacer ofrendas, aunque sea sólo a una estatua de buda, se acumulan muchos méritos y se crean las causas para el despertar, para la liberación del samsara y para obtener renacimientos afortunados durante cientos o miles de vidas. Por tanto, es aún mucho más importante hacer ofrecimientos a los objetos sagrados del campo de méritos de la *Puja al maestro*.

Para la práctica de ofrecer la comida, junta las manos, póstrate a cada maestro del campo de méritos (o a la deidad que estés visualizando como la unidad de todo ello) y medita en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz. Visualiza que cada uno de ellos recibe incontables ofrendas de alimentos en forma de néctar y en su mente se genera un gozo infinito. Realiza estas tres acciones (las postraciones, la ofrenda y el generar el gozo infinito) una y otra vez, tantas veces como sea posible, o si no, al menos 21 veces. Esto también se aplica a cada uno de los siguientes ofrecimientos, realizados para todo el resto de objetos sagrados.

Ofrecimientos a Buda, Dharma y Sangha de las diez direcciones

A continuación, haz postraciones y realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos de néctar a todos los Budas, Dharma y Sangha de las diez direcciones, meditando en que su esencia es el amigo virtuoso raíz. Por tu parte, genera un gozo infinito con ellos.

Ofrecimientos a todas las estatuas, estupas, escrituras y tankas de las diez direcciones

A continuación, haz postraciones y realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos de néctar a todas las estatuas, estupas, escrituras y tankas de las diez direcciones, meditando en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz. Genera un gozo infinito con ellos tantas veces como sea posible.

Ofrecimientos a su santidad el Dalái lama y el resto de amigos virtuosos

A continuación, haz postraciones y realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos en forma de néctar al Buda de la Compasión, su santidad el Dalái Lama, y el resto de amigos virtuosos, meditando en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz. Genera un gozo infinito con ellos tantas veces como sea posible.

Ofrecimientos a todos los objetos sagrados de la India

A continuación, haz postraciones y realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos en forma de néctar a todos los objetos sagrados de la India, meditando en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz. Genera un gozo infinito con ellos tantas veces como sea posible.

Ofrecimientos a todos los objetos sagrados de Tíbet

A continuación, haz postraciones y realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos en forma de néctar a todos los objetos sagrados de Tíbet, incluyendo la estupa que construimos en el monasterio de Sera y la estatua de Buda Shakyamuni en el templo central de Lhasa, Jokhang², y medita

en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz. Genera un gozo infinito con ellos tantas veces como sea posible.

Ofrecimientos a todos los objetos sagrados de Nepal

A continuación, haz postraciones y realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos en forma de néctar a todos los objetos sagrados de Nepal, por ejemplo, a la estupa de Swayambhunath³ y la estupa de Boudhanath⁴, así como al resto de objetos sagrados de Nepal, mientras meditas en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz. Genera un gozo infinito con ellos tantas veces como sea posible.

Ofrecimientos a todos los objetos sagrados del resto de países budistas

A continuación, haz postraciones y realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos en forma de néctar a todos los objetos sagrados del resto de países budistas, como Sri Lanka, Birmania, Tailandia y el resto, meditando en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz. Genera un gozo infinito con ellos tantas veces como sea posible.

Ofrecimientos a los Budas de la Medicina, a Ksitigarbha y a Chenrezig

A continuación, haz postraciones y realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos en forma de néctar a los siete Budas de la Medicina para tener éxito, a Buda Ksitigarbha para poder colmar los deseos de todos los seres y poder ofrecer al instante toda la felicidad hasta el despertar y a Chenrezig mil brazos, para que puedas desarrollar la gran compasión y liberar a un número incontable de seres que todo su sufrimiento y guiarles al pleno despertar, y medita en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz. Genera un gozo infinito con ellos tantas veces como sea posible.

Ofrecimientos a todos los seres⁵

Realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos en forma de néctar para cada uno de los seres infernales, cada uno de los espíritus hambrientos, cada animal, cada ser humano, cada asura, cada sura y para cada ser del estado intermedio. Ellos disfrutan plenamente de estas ofrendas y se ven completamente liberados de todo sufrimiento y de sus causas. Todos ellos alcanzan el despertar en el aspecto de la deidad de tu práctica.

Realizar otros ofrecimientos

Ofrecimientos al campo de méritos de la Puja al maestro o a la deidad que visualizas como la unidad de todo ello

Ahora realiza postraciones y haz el resto de ofrecimientos (las ofrendas de luz donde quiera que estés, las de tu propia casa, las extensas ofrendas en todas las gompas de todos los centros de la FPMT, así como las innumerables ofrendas que hay en la casa de América que mencioné antes), que poseen la naturaleza del gozo infinito, a cada maestro del campo de méritos de la *Puja al maestro* (o a la deidad que estés visualizando como la unidad de todo ello), meditando en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz.

Realiza estas tres acciones (postraciones, ofrecimientos y generación de gozo infinito) una y otra vez, tantas veces como sea posible, o si no, al menos 21 veces.

Continúa realizando las tres acciones de postraciones, ofrecimientos y generación de gozo infinito tantas veces como sea posible mientras haces los ofrecimientos al resto de objetos sagrados como se especifica a continuación:

Realizar extensos ofrecimientos de gozo a:

Todos los Buda, Dharma y Sangha de las diez direcciones.

Todas las estatuas, estupas, escrituras y tankas de las diez direcciones.

A su santidad el Dalái Lama y al resto de amigos virtuosos.

A todos los objetos sagrados de la India.

A todos los objetos sagrados de Tíbet.

A todos los objetos sagrados de Nepal.

A todos los objetos sagrados del resto de países budistas.

A los Budas de la Medicina, a Ksitigarbha y a Chenrezig.

[Por un total de 21 veces, o todas las veces que sea posible.]

Dedicaciones

«Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, los bodisatvas y el resto de los seres, que todos aquéllos que sufren de forma inimaginable ahora en los infiernos, en los reinos de los espíritus hambrientos y en el reino animal, todos los estudiantes de la FPMT que han fallecido recientemente, aquellos cuyos nombres me han sido transmitidos, por los que he prometido rezar, y que confían en mí; que todos ellos puedan ser liberados de su sufrimiento de forma inmediata, especialmente del sufrimiento de los tres reinos inferiores, y que renazcan en una tierra pura donde alcancen el despertar al instante. Si no puede ser así, que reciban un cuerpo humano perfecto, encuentren un maestro mahayana perfectamente cualificado y de este modo alcancen el despertar tan rápidamente como sea posible.

»Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, los bodisatvas y el resto de los seres, que por el mero hecho de oír que un ser se encuentra enfermo, dicho ser pueda recuperarse inmediatamente; y que por el mero hecho de oír que alguien ha fallecido, dicho ser nunca más renazca en los reinos inferiores sino que renazca inmediatamente en una tierra pura y alcance allí el despertar.

»Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, los bodisatvas y el resto de los seres, puedan aquéllos que han nacido en el reino humano pero que no tienen oportunidad de practicar el dharma alcanzar el despertar rápidamente gracias a poder encontrar un maestro mahayana perfectamente cualificado, recibir enseñanzas mahayana y ponerlas en práctica.

»Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, bodisatvas y el resto de los seres, puedan todos los miembros de mi familia, todos los estudiantes y benefactores de la FPMT, aquellos que sacrifican su vida sirviendo a otros a través de la FPMT, a los que confían en mí, aquellos por los que he prometido rezar, aquellos cuyos nombres me han sido facilitados y los que me sirven ahora; puedan tener salud, disfrutar de vidas longevas y colmar sus deseos rápidamente de acuerdo al santo dharma. Que actualicen el sendero completo, desde la devoción al maestro hasta el despertar, especialmente la bodichita y la luz clara, sin siquiera un segundo de retraso, siendo éste el propósito de su vida.

»Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, bodisatvas y el resto de los seres, puedan la sagrados deseos de todos mis amigos virtuosos, incluyendo su santidad el Dalái

Lama, Buda de la Compasión, ser colmados inmediatamente; que disfruten de vidas estables y que toda la sangha de la FPMT sea capaz de comprender las escrituras y de realizar el sendero completo hasta el despertar en esta vida, al recibir toda clase de protección y ver cubiertas sus necesidades.

»Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, bodisatvas y el resto de los seres, puedan llevarse a cabo todos los proyectos de la FPMT y recibir todo lo que se necesite. Que puedan los centros de servicios sociales, los centros de meditación, los hospicios, las escuelas y demás centros pacificar el sufrimiento físico y mental de los seres mediante la diseminación de la enseñanza completa e inmaculada de Lama Tsong Khapa en las mentes de todos los seres y al recibir todo lo que necesiten.

»Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, bodisatvas y el resto de los seres, puedan llevarse a cabo todos los proyectos, edificios, templos, estatuas, estupas, escrituras, la estatua de Maitreya de 152 metros, y el resto de proyectos, de Oriente a Occidente, incluyendo el convento de monjas de Mongolia y otros edificios; gracias a poder recibir todo lo que necesitan. Que la estatua de Maitreya de 152 metros y todos nuestros proyectos hagan surgir la bodichita en las mentes de todos los seres y que debido a ello, todo el mundo alcance la paz y felicidad perfectas, que a partir de ahora nadie sufra la guerra, hambre, enfermedades, tortura, pobreza, malestar, los peligros de los elementos o accidentes en medios de transporte. Que todos sus proyectos sean causa de que todos los seres alcancen el despertar lo más rápidamente posible.

»Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, bodisatvas y el resto de los seres, a partir de ahora cualquier acción que realice, cualquier vivencia (subidas o bajadas, felicidad o desgracia, salud o enfermedad, ganancia o pérdida, abundancia o pobreza, elogio o crítica, vida o muerte, e incluso renacimiento en los infiernos) y todas mis experiencias vitales puedan ser beneficiosas, y que al lograr el despertar, pueda yo ser la causa para que el resto de los seres alcancen el despertar tan rápidamente como sea posible.

»Que todos los seres que trabajaron, sufrieron, murieron o crearon karma negativo en la elaboración de este alimento, los benefactores que contribuyeron en este alimento, así como el resto de los seres, nunca se separen de las Tres Joyas, que siempre acumulen méritos por hacerles ofrecimientos y que siempre reciban sus bendiciones.

»Que se actualicen los logros del camino, desde la devoción al maestro hasta el despertar, especialmente la bodichita y la luz clara, en mi propia mente y en la mente de todos los seres sin un segundo de retraso.

»Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, los bodisatvas y el resto de los seres, que están vacíos por su propio lado, pueda yo, que estoy vacío por mi propio lado, alcanzar el despertar de mi deidad personal o del maestro Buda Shakyamuni, que está vacío por su propio lado, y llevar a todos los seres, vacíos por su propio lado, al despertar, vacío por su propio lado, por mí mismo, que también estoy vacío por mi propio lado.»

NOTAS APÉNDICE 3

1. Donde dice «Al campo de méritos de la *Puja al maestro* o a la deidad que visualizas como la unidad de todo ello», si se visualiza sólo un aspecto, cuya esencia son los maestros del campo de méritos, cada vez que se hagan ofrecimientos, postraciones o se genere infinito gozo con dicha meditación, se crearán innumerables causas de despertar, liberación de samsara y renacimientos afortunados durante cientos o miles de vidas futuras, y también de obtener los distintos niveles de felicidad. Ello se consigue al visualizar dicho buda como el todo: el maestro raíz, el resto de maestros, Buda, Dharma y Sangha y todos los objetos sagrados.

2. La estatua más preciada de Buda Shakyamuni en el Jokhang, el templo central de Lhasa, fue construida para la madre de Buda de acuerdo a las instrucciones de Buda mismo y bendecida por él, y libera miles y miles de seres al día.

3. La estupa de Swayambhunath es la estupa más preciada en Katmandú. Contiene una estupa de cristal natural que surgió del lago que solía inundar el valle de Katmandú y es la encarnación de la mente sagrada de todos los budas, el dharmakaya. El propio Buda Shakyamuni predijo su descubrimiento. Esta preciosa estupa se encuentra dentro de la estupa Swayambhunath, y ésta es la razón por la que dicha estupa es el objeto sagrado máspreciado en Nepal.

4. La construcción de la estupa Boudhanath, denominada también *la estupa que todo lo abarca* y *que colma los deseos*, fue iniciada por una mujer que falleció cuando se había construido sólo la base y cuyos cuatro hijos completaron después de su muerte. Cuando los hijos oraban tras haberla finalizado, todos los budas y bodisatvas se absorbieron en ella, y ésta es la razón por la que se denomina *que todo lo abarca*. El hermano mayor rezaba para convertirse en un rey del dharma en la tierra de las nieves, el Tíbet. El siguiente oraba a la estupa para convertirse en ministro y ofrecer sus servicios a su hermano, el rey, cuando divulgara el dharma en el Tíbet. El siguiente oraba para convertirse en abad, para transmitir el linaje de las ordenaciones y difundir el dharma en el Tíbet. El más joven rezaba para convertirse en un yogui poderoso que pudiera pacificar los obstáculos de sus hermanos mayores para difundir el dharma. En sus próximas vidas, los cuatro hermanos se convirtieron en seres santos del Tíbet, tal y como desearon en sus oraciones: un rey del dharma, un ministro, un abad y un poderoso yogui.

El poderoso yogui era Padmasambhava. Cuando se construyó Samyé, el primer monasterio de Tíbet central, los espíritus se acercaban por la noche y destruían lo que se había construido durante el día. Había muchos obstáculos, por lo que la gente invitó a Padmasambhava para que viniera desde la India a pacificar dichos espíritus. Padmasambhava así lo hizo, y convirtió a los espíritus en protectores, para proteger el dharma en Tíbet. De esta manera se diseminó y preservó el budismo mahayana en Tíbet durante muchos años, logrando que muchos seres pudiesen completar el camino y alcanzar el despertar. Ahora esta tradición se ha extendido a muchos países de todo el mundo y el hecho de que cada año decenas de miles de seres sean capaces de seguir el camino al despertar y dar significado a sus vidas es debido al poder de dicha estupa. Por ejemplo, las enseñanzas de lam rim que recibimos y practicamos, que llenan nuestra vida de significado, proceden de dicha estupa. Asimismo, los deseos de los que realizan ofrecimientos o circunvalan dicha estupa se ven cumplidos.

5. En ocasiones Rimpoché ofrece alimentos a todos los seres al comienzo de la práctica. De este modo, como la comida ya no es nuestra sino que ahora pertenece a los seres, el apego se ve eliminado o reducido, y hacemos el ofrecimiento en su nombre.

Ver *Teachings from the Vajrasattva retreat*, Lama Zopa Rimpoché, Lama Yeshe Wisdom Archive, 2000, pág. 625, para los diez beneficios de los ofrecimientos.

Ver *Teachings from the Vajrasattva retreat*, Lama Yeshe Wisdom Archive, págs. 224–5, para los ocho beneficios de juntar las manos durante la postración.

Enseñanza impartida por primera vez por Lama Zopa Rimpoché en Brisbane, Australia, en 2000. Editado por Nick Ribush y publicado como The Yoga of Offering Food en la página web de Lama Yeshe Wisdom Archive, www.lamayeshe.com. El poder de la verdad extenso fue añadido por Kendall Magnussen en marzo de 2010.