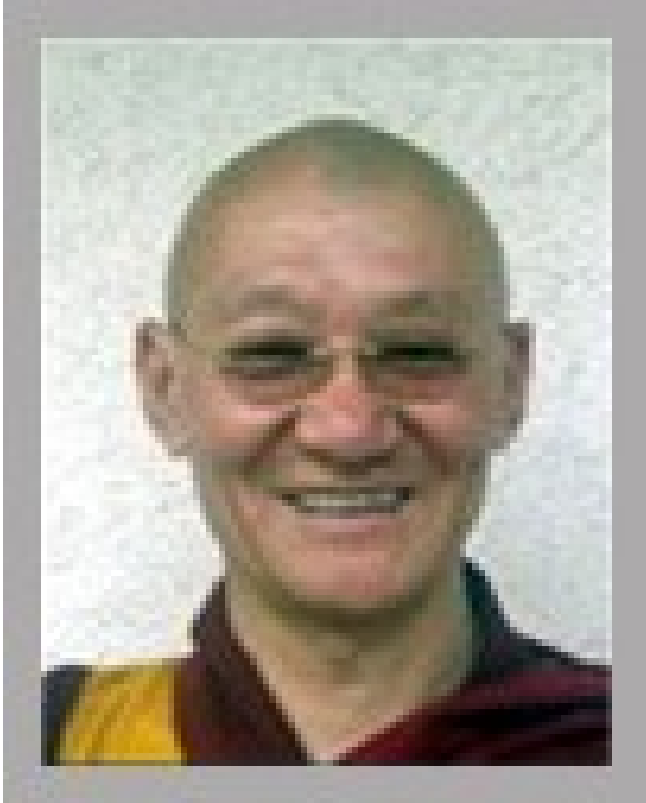


**ENSEÑANZAS SOBRE LOS OCHO VERSOS DE
ADIESTRAMIENTO MENTAL DE LANGRI TANGPA
(1054-1123)**

**POR EL VENERABLE LAMA THUBTEN NYADAK
RUJANG**

MENORCA 2006



Venerable Lama THUPTEN NYANDAK RUJANG

Nació en Tíbet en 1953 en el seno de una familia acomodada, siendo el octavo de 11 hermanos. A los 6 años, tras la invasión China del Tíbet, tuvieron que exiliarse a la India, sufriendo multitud de penalidades.

Realiza sus estudios monásticos en las universidades de Dharamsala, Sangra, Dalhouse, Sarnatha y Varanasi (en esta última interviene en el proyecto CTHS de creación de la biblioteca) y adquiere su formación en las cinco áreas mayores del conocimiento budista: Perfección de la sabiduría (Prajaparamita), Lógica (Pramana), Filosofía (Madiamika), Metafísica (Abidharma) y Disciplina monástica (Vinaya), además de historia, literatura e idioma tibetano, sánscrito, hindi e inglés, finalizándolos a los 27 años con los títulos de Shastri y Acharya.

Ha recibido enseñanzas de SS Dalai Lama (formación completa ordinaria Vikshú e iniciaciones tántricas diversas) y de sus tutores Ling Rimpoché, Triyang Rimpoché, Zong Rimpoché, Lati Rimpoché, Zeme Rimpoché, Sharpa Rimpoché, Guese Orgyen Tseten y Guese Topgyel de la escuela Guelupa, así como también de Guese Thupten Khenpo y Gourchung Rimpoché de la escuela Nyingmapa y otros pertenecientes a las escuelas Kagyu y Sakya.

En 1.979 se traslada a Suiza actuando como editor y crítico del periódico de la comunidad suizo-tibetana; secretario y profesor de religión budista, idioma y cultura tibetana de dicha comunidad; supervisor educativo del monasterio de Ganden Shatse en Mungod, India; jefe religioso supervisor del proyecto de la Estupa de Mt. Saentis (Suiza) y supervisor del proyecto de la escuela y hospital de Kailash en Ngari (Tíbet), cargo que continúa ejerciendo en la

actualidad. Posteriormente se traslada a Vancouver (Canadá) siendo el actual director del Centro Budista Diapamkara. Desde abril del 2.006 reside en Málaga (España) donde ha fundado el centro Dipamkara (<http://www.dipamkara.com>)

Viernes

Estos días hablaremos de los 8 versos que ayudan a desarrollar el Buen corazón en esta vida. Intentamos generar un fuerte sentimiento de compasión hacia los demás, y ello es muy importante para uno mismo y para los demás, y para los demás era más importante que para uno mismo.

¿Como puedo considerar que los demás son mas importantes que uno mismo? Es muy difícil pero si practicamos, poco a poco podremos realizarlo.

El entorno que nos rodea esto es muy importante, y para poder empezar a practicar es muy importante que en nuestro entorno tengamos amigos. Nosotros siempre estamos intentando generar buena compasión hacia los demás, y ello es fundamental.

La compasión y el buen corazón en todo el mundo son considerados como muy importantes, nadie puede tener ninguna objeción a ello, o ir en contra de hacerlo. A todos los seres les gusta la felicidad, a pocos el sufrimiento, y tal como nosotros buscamos la felicidad y evitamos el sufrimiento, los demás quieren lo mismo.

Con todas nuestras acciones de cuerpo palabra y mente debemos intentar que los demás sean felices y por ello hemos de practicar el buen corazón.

Verso 1

Determinado a obtener el mayor beneficio posible para ayudar a todos los seres conscientes, más preciosos que la joya que colma todos los deseos, voy a considerarlos en todo momento como lo mas querido.

Geshe Tangpa dice en el verso 1 que todos los seres son más preciosos que todas las joyas. Los demás seres son muy importantes, nosotros practicamos para realizar la Iluminación y para ello los seres son muy importantes en esta y en nuestras vidas futuras.

Por ejemplo la practica de los 6 Paramitas, Generosidad, paciencia etc.. esta orientada para todos los seres. Ya que todo lo que tenemos, ropa comida, casa, etc depende de los demás. Por ejemplo una gran compañía, por importante que sea, depende sus trabajadores que a su vez dependen de ella.

Los demás por lo tanto, son muy importantes para nosotros y muchas experiencias nuestras directas así lo apoyan. Por ello nosotros practicamos la compasión hacia todos los seres. Que todos los demás son importantes es una cosa más obvia y fácil de entender, no es una fantasía. Cualquier persona puede ver esto claramente

Verso 2

Cuando este en compañía de otros voy a situarme por debajo de ellos y desde el fondo de mi corazón voy a tenerlos como lo mas querido y supremo

Si consideramos que el sufrimiento no va con nosotros no obtendremos el fruto adecuado de nuestros esfuerzos. Es importante practicar siempre y que dediquemos a los demás nuestra felicidad, todo lo bueno que nos sucede.

Aquellas personas con un sentimiento del yo muy fuerte tienen un mayor obstáculo para desarrollar buen corazón hacia los demás. En cambio si uno se ve por debajo de los demás y el yo pequeñito, indirectamente se desarrolla con mayor intensidad nuestra compasión y todas las demás virtudes.

Las personas que tienen este sentimiento tan fuerte, se ven conducidas por el a tener muchas dificultades con su familia amistades y demás seres. Asimismo con un ego al que se da mucha importancia se desarrollan con más fuerza las cualidades negativas de la persona: egoísmo odio, envidia etc.

Por otro lado si pensamos en nosotros mismos por debajo de los demás, y miramos a los demás de manera positiva, pensando en lo positivo que tienen, podremos luchar contra el egoísmo (mejor dicho el aferramiento al yo). A veces los seres humanos pueden ser muy malos, comportarse peor que los animales. Un tigre si necesita comer matará a un animal para alimentarse, un ser humano puede llegar a matar a miles.

Un verso en sánscrito dice *sin nombrar las cosas uno puede ayudar a los demás*. Si lo que hacemos lo hacemos para ayudar a los demás, bien, si no, lo que hacemos no tiene ninguna utilidad: usar lujosas pieles, tener un gran automóvil etc.

Los animales cuando destruyen a sus semejantes no lo hacen como lo hace un ser humano, por ello hemos de recordar que todas nuestras acciones de cuerpo palabra y mente tienen que ir enfocadas en ayudar a los demás.

Hoy hablábamos con las monjas aquí presentes del buen corazón y que en la sociedad de hoy se pueden hacer muchas cosas para ayudar a los demás. Hay personas que dicen que el desarrollo material es muy importante, y en parte puede ser así, pero la extrema materialización de las sociedades hace que las nuevas generaciones sean como máquinas, y esto hace que en este mundo cientos y miles de personas tengan grandes necesidades de desarrollo espiritual. En estos versos aprendemos a como los podemos ayudar.

Verso 3

En el momento en el que un error aparece poniéndome en peligro a mí y a los demás, voy a afrontarlo y rechazarlo sin pérdida de tiempo

Nosotros podemos intentar practicar el buen corazón pero nuestra mente es alocada, no para ni un segundo, y pensamos que el meditar es estar muy quieto como una estatua de Buda, pero la meditación es trabajar nuestro interior, con nuestro progreso espiritual.

Podemos intentar hacer meditaciones diarias pero seguramente tenemos emociones aflitivas como por ejemplo odio o envidia, si nos enfadamos hemos de tomar conciencia de ello, y debemos reflexionar sobre sus consecuencias; de forma similar si tenemos envidia, ello nos trae prejuicios en esta vida y en las futuras; sin duda si nacemos en un entorno humano, la envidia no nos hace felices en ninguna forma, ni en esta vida ni en las siguientes.

Si nos sentimos muy enfadados lo mejor es salir del lugar donde estamos y pasear, pasear y luego ver y reflexionar sobre todo lo negativo que conlleva el enfadarse.

Practicar que los demás son mas importantes que uno mismo es muy difícil. Mucha gente no acepta que nada de lo que hace esta mal, piensa que todo va bien; piensan que ellos tienen razón y que se pueden poner violentos, tienen derecho, no hay perjuicio. Gandhi decía que de forma pacífica había que intentar corregirlos y hacerles ver la contraparte negativa, y hacerlo es un acto de gran compasión, ya esta persona no obtiene ningún beneficio con su conducta. Buda mismo en los Sutras dijo lo mismo.

Hay que entender que bruscamente no se puede hacer un gran cambio en nuestra mente, hay que hacerlo poco a poco.

Todos tenemos deseo, envidia, odio, y es muy complicado controlarlos, pero debemos recordar que nuestra mente no es así, en ella están mezcladas su naturaleza y las emociones negativas como se mezcla la leche y el agua; pero realmente la mente es como un cielo límpido de nubes. Yo creo firmemente viéndome a mi mismo, que un día conseguiré ser un Buda y por eso intento practicar la compasión, el buen corazón etc...

Verso 4

Siempre que vea a seres malvados oprimidos por acciones negativas violentas y por sufrimientos, voy a considerarlos igual que si hubiese encontrado un valioso tesoro

Cuando nos encontramos con personas muy iracundas y enfadadas, debemos preocuparnos menos por ello o decantarlos.

En este verso dice que a los muy enfermos debemos ayudarles, recuerdo el caso de un Rimpoche que vivía meditando en las cuevas, lejos en las montañas, y hubo un caso de un monje con lepra cerca de Drepung; este maestro que vivía con muy pocas cosas materiales le enseñó a este monje enfermo prácticas de la compasión y de la Bodhichita y a través de estas prácticas este monje se curó.

En Suiza hubo conocimiento de una enfermedad en África, y allí fueron muchos médicos y hasta 40 de ellos se murieron; esto es otro ejemplo del buen corazón y el ejemplo de este verso 4.

El buen corazón que desarrollemos mediante nuestra práctica será gracias a que existen estas personas con estas enfermedades graves. Debemos alegrarnos como si nos encontráramos con un diamante cuando nos encontramos con una de estas personas.

Pregunta: Si dicho Maestro ayudaba a las personas, nosotros ¿podríamos practicar el fuerte deseo de que dichas personas, con muletas por ejemplo, se pudieran curar?

Respuesta: Es una pregunta muy bonita. En el Lam Rim se dice que cuando observamos un resultado o un fruto es que el karma ha madurado, ya no podemos hacer nada, el karma ya ha madurado, el fruto ya ha nacido. Si tenemos un manzano que da frutas malas, a su alrededor plantamos manzanos sanos, pero no se puede cambiar la naturaleza de los frutos originales.

Pregunta: A veces vemos en los demás el odio y los demás, y no podemos encender una luz en la cabeza de los demás para que vean.

Respuesta: Hay personas con trastornos psicológicos o emocionales y no podemos entender como funcionan, a veces les podemos ayudar indirectamente a través de acciones físicas o psicológicas de soporte.

Pregunta Si alguien ataca a nuestra familia, que hemos de hacer respecto a ello.

Respuesta El enemigo no es malo, lo importante es tolerancia respecto al enemigo, con muchos métodos, mira en tu interior...Un maestro Kadampa que circunvalaba una estupa encontró una persona sentada que le dijo que estaba practicando tolerancia; el lama le dijo unas palabras duras y el otro se enfadó. Respecto a los chinos, muchos tibetanos consideran que los chinos les han traído cosas buenas, hay ver cosas buenas en los enemigos.

Si alguien nos pega, hemos de enfadarnos con el palo, con las personas que lo sostiene, ello es decir analizar el odio

Pregunta Si alguien mata a mi hija es muy difícil sentir compasión frente a ese asesino

Rrespuesta Ello es muy difícil sin duda, pero es lo que nos hace avanzar.

Hay una historia de la India donde había un semidiós llamado Shangar, que se enfado mucho y envió tres grandes bola de fuego para destruir una ciudad de semidioses de 3 niveles, destruyo la ciudad pero no el odio de los semidioses.

Es el caso de cuando Buda meditaba antes de alcanzar Iluminación, los otros seres por su gran envidia lo atacaban con flechas, pero antes de alcanzarlo se transformaban en flores, la mente siempre escapa en último caso al daño y puede practicar la compasión.

Pero si uno es atacado también tiene en derecho a defender, pero siempre intentando usar la no violencia, eso es lo que esta escrito en el Budhadarma. Todo lo que conocemos nace de la raíz de odio apego e ignorancia, cuando alguien se enfrenta a nosotros con odio no hemos de devolverle el odio, esa persona no es libre, esta regido por dicho odio, el deseo es como una selva, el deseo a la familia, posesiones....es dañino. En cambio el odio nos produce o afecta con la impresión de querer defendernos y frente a esto hemos de desarrollar cualidades positivas.

Pregunta: Cuando estamos muy influidos por las aflicciones de los demás y no estamos suficientemente fuertes para enfrentarnos, que hemos de hacer...

Rrespuesta: Realmente es difícil, porque el odio es muy fuerte en todas las personas. Cuando se presenta, Nagarjuna decía que había que practicar la compasión, y muchos maestros han escrito textos al respecto como Santideva, pero a veces no tenemos la suficiente experiencia o practica para poder practicarlas.

Realmente todo lo que Buda explico esta en nuestra experiencia diaria, las enseñanzas budistas no son como algo teórico, hay que realizarlas, llevarlas a la practica, todo lo explica Buda se puede practicar porque se puede conocer en la vida diaria

Una vez en Suiza en una Iglesia católica y ley estos 8 versos y una mujer dijo que no podía practicarlo.

En el Tíbet muchos maestros han puesto en práctica estos versos y recogieron sus frutos. Yo tenia un maestro Nyimapa que daba a todas las personas, ricas o pobres, falleció hace un mes. Tuvo una enfermedad y murió en el Hospital. Los médicos detectaron que realmente no estaba del todo muerto y no pudieron reanimarlo y se lo llevaron a su asentamiento, 6 horas en jeep, y otras personas decían que no podían mantener el cuerpo sin descomponerse.

Estuvo 8 días en lo que se conoce la meditación en el proceso de la muerte, luego lo incineramos en una estupa, y al poner fuego, su cuerpo en vez de deteriorarse se puso mas espléndido a cusas de la extraordinaria mente que tenia, es decir nuestra mente o nuestro interior es mucho mas fuerte que nuestro interior, nuestra mente se desarrolla indefinidamente.

Por ejemplo podemos calentar el agua y que hierva y se evapore, pero la mente no es así. Dharmakirti decía que el desarrollo de la mente es ilimitado pero físicamente el cuerpo si que tiene un límite, no puede saltar desde aquí hasta América.

Si sentimos enfado hemos de practicar y la mejora será gradual, la práctica debe de ser mas intensa.

He viajado por muchos lugares, y ello me lleva a pensar que hoy los jóvenes viven en un entorno de gran peligro, con poco contacto con sus familias, sin contacto con las tradiciones religiosas, ello me asusta. Song Rimpoche me dijo que nosotros sabemos tanto Dharma, pero en todo momento lo aplicáramos, al comer recordar los 64.000 bacterias que hay en nuestro interior y si les ofrezcamos la comida y que toda nuestra actividad que de impregnada por el Dharma.

Os estoy agradecido por vuestra paciencia, dediquéis los meritos conjuntamente para en

Sábado

Nagarjuna dijo que esta vida humana que poseemos es preciosa porque es muy difícil de encontrar, por ello es importante que la usemos de forma beneficiosas, porque cuando se acaba es lamentable no haberla utilizado de manera beneficiosa.

Es como encontrar una vasija de oro, que se puede usar tanto para poner néctar como para poner basura, en cuyo caso la estamos utilizando mal.

De forma similar, todo aquello de Dharma que hemos aprendido se tiene que utilizar para beneficiar a los otros y para uno mismo.

Verso 5

Cuando movido por la envidia los demás me maltraten con injurias, insultos y menosprecio voy a aceptar la derrota y ofrecer la victoria

Este verso habla de que cuando las personas nos hablan de forma injusta sin motivo, normalmente las personas responden devolviendo este ataque. Pero nosotros queremos practicar el Dharma y cuando alguien comete algo injusto contra nosotros no debemos actuar respondiendo de manera violenta y airada porque es malo para nosotros también. Si alguien siente envidia hacia nosotros y nos pega o insulta, no debemos ni gritar ni insultar devolviendo sus ataques. Cuando existe una situación en que se nos agrede, debemos pensar en las consecuencias de devolver los golpes. Ello conlleva muchos más problemas y sufrimiento, sin solucionar nada.

Los verdaderos enemigos están dentro de nosotros, debemos esforzarnos en practicar la tolerancia, no surge espontáneamente, de manera que a los militares se les entrena para atacar a al enemigo, debemos entrenar nuestra mente para la practica de la tolerancia.

Si alguien nos ataca de forma injusta hemos de intentar aplicar el amor y la compasión hacia esta persona. Hay un Sutra de 46 versos de los Bodhisatvas que lo explica.

Si alguien nos agrede o trata con violencia hemos de contestar de forma correcta, no violenta.

Si una persona se siente culpable en nuestro entorno hemos de ayudarle a que no se sienta culpable.

En un Sutra se habla de una vida anterior de Buda en que era capitán de un barco que recogía coral y perlas del mar, y en el que había 500 personas. Una de ellas pretendía matar a las demás para quedarse con el botín, Buda no le pudo convencer de lo malo de sus intenciones y con una gran compasión interior, aunque la acción era mala y viendo lo que iba a pasar considero que si mataba a una de ellas iba a ahorrar muchos sufrimiento a las otras 499 y así lo hizo.

Hay otras historias así, hay muchas personas que actúan de manera errónea, si podemos ayudarles tras lo que han hecho que no se sientan culpables, mucho mejor.

En la actualidad, existe el caso de la madre Teresa de Calcuta. Cerca de donde vivía había un centro Hindú que le ponían dificultades, le gritaban etc., ella nunca les devolvía los insultos, no hacia nada que les pudiera hacer daño. En una ocasión el representante espiritual del templo se puso muy enfermo y la madre Teresa con gran amor se acerco a ayudarle, y al hindú le sorprendió mucho, después se hicieron grandes amigos. Si ella hubiera luchado contra las agresiones nunca hubieran podido ser amigos. A las personas que llevan a cabo actos negativos hemos de tratar de tratarlos como buenas personas.

Verso 6

Cuando alguien a quien he beneficiado y en quien tengo grandes esperanzas, me haga un daño terrible, voy a considerarle como a mi Santo Guru

Las personas que ayudan a los demás, no debe hacerlo como en un negocio, intentando obtener un beneficio, debemos ayudar para nuestro beneficio al mismo tiempo que para beneficio suyo, y hacerlo con buen corazón. Cuando una persona sufre mucho y recibe una ayuda, no piensa en el buen corazón del que lo ha ayudado, a veces sucede lo contrario, y por ello la verdadera practica de la Bodhichita es no dar ninguna importancia la respuesta de la persona a la que ayudamos o a la que damos algo.

Para los verdaderos practicantes de la Bodhichita, encontrar estas personas que responden mal se encuentra muy afortunado, y sienten una gran consideración hacia ellas.

Se valora tanto a estas personas porque para desarrollar la tolerancia las necesitamos, no las vamos a desarrollar con los maestros, por ello para desarrollar la tolerancia necesitas tanto a los enemigos.

Sentir gran amabilidad y respeto hacia estos seres es lo que hemos de hacer, para desarrollar nuestra mente necesitamos pues a estos enemigos.

Hay una historia sobre Geshe iba de peregrinaje con 3 o 4 ocas, y aparecieron ladrones violentos que se quería llevar las ocas. El les dijo que se tranquilizaran, que les daría las ocas pero que antes dejaran que recitara unas oraciones por ellos. Nuestra mente es realmente muy importante.

Grandes practicantes no solo los ha habido en Asia. Así en Italia hay historias de San Francisco de Asis que hablaba con los animales, y practicaban el Tom leng tal como lo entendemos los tibetanos, quería traer sobre si el sufrimiento de estos seres, y posteriormente moría; estos santos verdaderamente eran Bodhisatvas. Hay muchos tipos de amor, hay un amor que no es mas que deseo, que no es mas que un enemigo, contra el que debemos luchar ya que es fruto del apego.

Nuestro desarrollo interior se va a llevar a cabo al encontrarnos con nuestros enemigos.

Verso 7

Finalmente, ofrezco todo mi beneficio y felicidad a mis madres. Voy a asumir de manera secreta sus malos actos y sufrimientos

Este verso trata sobre la practica del Ton Leng. Significa que toda la alegría y los meritos que desarrollado los ofrezco a los demás y al mismo tiempo tomo sobre e mi todo sufrimiento y dolor de los demás.

En un principio la practica es muy difícil, y los Lamas que lo practican realmente muchos acaban ellos mismos enfermos, y la persona a los que se ha les ha hecho se curan. Nosotros practicamos solo imaginando el proceso, pero a pesar de ello conlleva muchos beneficios.

Ejemplo de practica, a todos que hemos recibido iniciaciones

Hay una visualización que consiste en que cuando se medita en la vacuidad, emerge desde la vacuidad una letra semilla que se transforma loto, y un disco lunar lunar, y sobre ellos surge una silaba raíz, una TAM por ejemplo que es nuestra mente que visualizamos, y desde la silaba se emite luz en las 10 direcciones del espacio, llegando a todos los seres incluso a los del mas profundo mar que nacen y mueren en la oscuridad (se dice); asi eliminamos totalmente su

sufrimiento, y luego reabsorbemos la luz y la emitimos a todas las tierras puras donde habitan todos los seres puros, y a ellos con la luz les ofrecemos todo tipo de luces y ofrecimientos de todo lo mas hermoso. Luego desde ellos caen sobre nosotros sus bendiciones en forma de silabas y entonces emergemos en la forma de la deidad.

Esto es parecido al Tom leng, que es asi:

Esto en la parte positiva, en nuestro corazón hay todo lo bueno de nosotros, a nuestro alrededor los amigos detrás y los enemigos delante; desde lo positivo de nuestro corazón emanamos luz y amor hacia todos ellos, que sale con la respiración a al exhalar, es el Tom (dar) de la practica.

En la parte negativa: al inspirar absorbemos una radiación negra que es el sufrimiento y dolor de estos animales hacia nuestro corazón. Es el leng (tomar) de la practica. Estas negatividades, humo negro que absorbemos en nuestro corazón se transforma en el animal que nos repugne en forma de el, serpiente, escorpiones, el que sea, y este animal se come nuestro corazón. Visualizamos que este animal pensamos que hemos perdido nuestro egoísmo, la sensación del yo. Para mi esta practica es enormemente útil por ejemplo si estoy enfadado, me ayuda a recuperar el equilibrio.

Nosotros siempre estamos practicando porque queremos disminuir nuestra aflicciones. Es difícil hacerlo porque hasta que no realicemos la vacuidad no eliminaremos la ignorancia fundamental

Verso 8

Percibiendo que todos los fenómenos son ilusorios, mantendré estas prácticas. Limpio de las manchas de los ocho Dharmas mundanos liberaré a todos los seres del control de sus engaños y Karma

A todos nos gusta cuando estamos contentos, pero al aparecer una contrariedad, no nos gusta y damos mucha importancia a lo que piensen los demás, para que nos alaben, y así un maestro si da enseñanzas por las alabanzas de los demás es como si hiciera negocios, hay que liberarse de los 8 Dharma mundanos.

Si los demás piensan que uno es listo o tonto, ello no va a cambiar su naturaleza, es indiferente a lo que los demás piensen , por ello en cualquier actividad en que nos impliquemos hemos de realizarla libres de los 8 dharmas mundanos.

Una historia de Samdong Ripoche que en 1960 huyo del Tibet, dice que llevo a la India a una zona muy calurosa, mientras que su maestro de este vivía en una zona mas cómoda. Samdong Rimpoche, ahora primer Ministro en Dharamsala, es una persona muy sencilla que vive con mucha humildad.

Invito un dia a su maestro y en Bagsa le dijo que al dia siguiente empezaría las enseñanzas, y dijo entonces que el trono era para las enseñanzas, no para el; los maestros que se creen que el trono les da importancia, al subir al trono piensan que los maestros del linaje se absorben en el y que entonces su situación en el trono es la correcta. No esta bien.

Este maestro decía que debemos librarnos de los 8 intereses mundanos porque incrementan las aflicciones como el odio, la envidia etc.. Con el apego incrementamos avaricia, con el odio incrementamos enemigos, con la ignorancia incrementamos a todos los demás

Este verso tiene 4 líneas y las dos últimas hablan de la sabiduría

Debemos practicar nuestro entorno como una ilusión, como la magia, es una ilusión para entender cual debe ser nuestro concepto de nosotros mismos. Si nos creemos reales, ello es una cosa muy negativa para la práctica, y para alcanzar la iluminación, ver las cosas como reales y auto-existentes. Una persona que vive con enormes lujos pueden pasar a ser una persona pobre, todo es cambiante, va y que viene, es nada fijo y por ello no debemos darle demasiada importancia. Si tenemos sufrimiento debemos pensar que no es real, las personas cuando les pasa cualquier cosa se desesperan, hay que minimizarlas porque no son reales.

Hay una historia sobre Nagarjuna, que al explicar su texto de Madiamika no le creyeron. Invito a un mago frente a esas personas que presento una mesa maravillosa.

El oyente entonces imagino que se casaba y tenia hijos; luego murió su esposa y el cogió sus hijos y se los llevo a otro lugar y durante el viaje debía al cruzar un río con sus dos hijos; primero cruzo con uno, y el otro quedo en la orilla, y el que se quedo al venir con el, el agua se lo llevo; y el padre que habia dejado al otro en la orilla con los objetos, vio como el otro hijo quiso volver con el y también se lo llevo el agua.

Y todo ello le llevo muchos sufrimientos, y entonces el mago interrumpió el encantamiento, que termino, y la persona hipnotizada se encontró de golpe frente a una mesa llena de manjares.

Al llegar a Málaga visite un castillo antiguo, un Alcazar donde me imagine que habia habido militares, historias, pero todo era imaginado; al igual que nosotros que no estaremos aquí dentro de 50 años; es muy negativo aferrarse a las cosas tal como las estamos visualizando, es contraproducente.

En nuestro propio cuerpo, en el mío no encuentro a Thubten, que no es ni mi mano ni mi brazo ni mi pie, si fuera auto-existente ya habría nacido así, me nominaron como Thubten pero he ido cambiando.

La vacuidad no es el vacío convencional, todas las cosas son vacías de auto-existencia.

Todos nuestros problemas surgen de nuestra mala interpretación de la realidad que vemos de manera errónea, por ello llegamos al enfado, al egoísmo, al aferramiento.

Estos versos son muy importantes, se deberían recitar constantemente. En Vancouver un conocido solo recitaba estos versos, y ello va cambiando nuestras mente. Son como las personas que necesitan un bastón, estos versos son como un bastón hay que releerlos para no olvidarlos jamás.

Es muy importante leerlos una y otras vez, el significado es algo más que las propias palabras que ya conocemos, así me lo decía mi propio maestro. Si los llevamos a la práctica estemos donde estemos siempre podremos ser felices. Si además tenemos una practica tántrica llevar a cabo estos versos antes es muy importante porque el hinduismo también tiene Tantras, en el hinduismo existen Tantras casi exactos que los del budismo, lo diferentes es la vacuidad y la Bodhichita.

Cualquier práctica de Sutra y Tantra es muy importante.

Pregunta: Si aplicamos lo del mago a cualquier cosa esta misma situación puede ser una ilusión, ¿como llevamos esto?

Respuesta: Esto se malinterpreta mucho. Significa que cualquier experiencia que tengas no lo debes vivir intensamente.

Pregunta: pero a veces soñamos y despertamos, ¿a cual de las dos cosas nos hemos de referir?

Respuesta: Estamos todos juntos. Esta tarde ya no estaremos, solo es un recuerdo, lo de ahora es impermanente realmente. Creer que es demasiado real nos da problemas.

Llevo 23 años viviendo en Suiza, y veo que occidentales y tibetanos son distintos. Los occidentales están tristes al envejecer, los tibetanos son más felices. La gente mayor va a residencias compungida esperando la muerte, y ello es por dar demasiada importancia a la realidad, y como todo cambia no pueden asimilar la vejez y la muerte. Tenía una sobrina que trabajaba en una residencia, al empezar a trabajar se quedó afectada, me vino a ver de cómo podía ser que vivieran con tanto sufrimiento, le dije que se habían aferrado tanto a la existencia que ahora vivían la pérdida, por ello no debemos aferrarnos tanto a ella.

Otra historia: en Inglaterra en 1991 visité a mi maestro, ambos cogimos un autobús y una persona mayor tenía dificultades para subir; la intentamos ayudar pero no quiso porque considero que era suficientemente joven para hacerlo sola.

Pregunta: Porque no te mueres al realizar el Ton Leng, y si es ¿es que no lo haces bien?

Respuesta: No es adecuado sentir este miedo, porque en esta practica debemos entender que al sufrir el sufrimiento de los demás, que es lo que vamos a imaginar, es un intercambio, también recibimos de los demás; debemos entender que este sufrimiento en nosotros hacen madurar semillas de acciones negativas de vidas pasadas, no sufrimos realmente el sufrimiento propio de los demás. Hay diferentes formas de visualizar, una es la forma del escorpión que se come el corazón, pero lo que se come realmente es nuestro egoísmo. Otra forma de practicar es visualizar que al eliminar el sufrimiento de todos los seres todos se sienten felices y ello nos produce satisfacción y los mejores practicantes pueden cortarse la carne y les produce felicidad si lo hacen por los demás.

Cuando uno practica solo imaginando no hay peligro, pero cuando lo hace de verdad si que hay peligro. Primero aprendemos a visualizar la práctica que nos da paz, solo los grandes practicantes pueden llevarlo a la práctica real.

Otra visualización seria mientras nos duchamos imaginamos que eliminamos nuestras obstrucciones y las de los demás, y también si nos sentimos enfermos e imaginar que ese dolor es el dolor que hemos recogido de los demás.

Realmente estas practicas no son realmente demasiado difíciles de entender ni de empezar a practicar.