

El poder de la mente
SE Tai Situ Rinpoche
21 junio 2020

[Recitación en tibetano]

Cualquiera que sea vuestra hora correcta, buenos días, buenas tardes, buenas noches, lo que sea. Saludos para todos. Estoy muy feliz de verlos a todos, de hecho, después de bastante tiempo. Y como me lo pidió Venerable Ani-la y todos los centros de Dharma, todos, estoy muy feliz de que se haya organizado todo esto hoy. No sé cómo le llaman; solía llamarlo "en línea", pero ahora hay un nuevo nombre, "enfoco" o algo así.. Lo he olvidado.. Lo llaman de alguna manera... Oh, "Zoom", "Zoom", un "Zoom". Casi lo he dicho bien, enfoque, zoom, sí. Así que estoy muy feliz de hacer esto. Ahora, [vamos] al tema.

El poder de la mente, bien. Tenemos un cuerpo, tenemos nuestra palabra, voz, lenguaje, pero sin mente, el cuerpo daría mucho miedo y el cuerpo sin mente haría ruido, sería muy aterrador, ¿verdad? El cuerpo con la mente se mueven, se expresan, hablan y entonces es maravilloso. Podemos comunicarnos entre nosotros, no nos tenemos miedo. Si un cuerpo sin mente hablara y se moviera, estaríamos realmente asustados y no podríamos comunicarnos. Tendríamos que huir o hacer algo. Así que tenemos que reconocer qué es el cuerpo, qué es el habla, qué es la mente. Cuando hablo así creo que me entendéis de inmediato. Bueno. El poder de la mente es lo que realmente tenemos. Nuestro cuerpo es un material muy muy muy inferior, ¿verdad? Si saltas hacia abajo la medida de la altura de tu cuerpo, a menos que tengas muchos meses y años de entrenamiento, será muy difícil levantarte y salir caminando. Algo se torcerá o algo se romperá, ¿verdad? Y saltar hacia arriba la mitad de la altura de tu cuerpo es muy difícil, a menos que te persiga un león, entonces sí puedes saltar. Sí... Una fuerza especial que obtienes milagrosamente y eso se debe a tu mente; tu mente está tan asustada que le da a tu cuerpo la fuerza para saltar, tal vez la altura de tu cuerpo, hacia arriba. De esta manera, la mente es el aspecto más esencial de lo que llamamos "yo". Cada uno de vosotros tiene un nombre, pero ese nombre se le da a vuestro cuerpo, y cuando vuestro cuerpo ya no respira, entonces dirán que tal o cual persona está muerta, y luego ese cuerpo será enterrado en alguna parte, y grabarán su nombre en la piedra y pondrán vuestro nombre allí. Vuestra mente, lo más importante, no tiene nombre, ¿verdad? Sin nombre. Y tu mente continúa: vino del pasado, va hacia el futuro, y en el presente está cambiando día a día. Algunos días, cuando estamos estresados, nuestro cuerpo no funciona muy bien. Cuando estás realmente estresado, alguien te pide que dibujes un círculo muy bonito en un papel en blanco y no puedes. Dibujarás un círculo que parecerá una pizza hecha por un aprendiz de cocinero, ni siquiera un círculo. Pero cuando tu mente está en el estado correcto, en calma, entonces puedes dibujar un círculo muy fácilmente. ¿Quién no puede dibujar un círculo? ¿Verdad? Así que la mente es lo más importante.

Volviendo a la crisis actual. Yo llamo a esto una crisis. Puede ser una epidemia, puede ser una pandemia, puede ser una guerra, puede ser una hambruna, puede ser cualquier cosa, un

desastre natural, cualquier cosa. Entonces, en este tiempo tan difícil de crisis (tiempo de crisis, tiempo de tragedia), la forma en que piensas es muy importante; cómo piensas. Todo el mundo dice siempre: "Estoy tan ocupado que casi no puedo estar con mis amigos y mi familia". Ahora te las has arreglado para estar con amigos y familiares durante meses, ¿no? Esto es bueno, ¿verdad? Y por supuesto, las personas, los hermanos y hermanas que han perdido a sus seres queridos, que murieron, que están enfermos, eso sí es una verdadera tragedia. Pero los que están viviendo en cuarentena, eso no es una tragedia. Si sabes cómo relacionarte con ella, es un momento de mucha calidad. Estás en el mismo lugar, sabes que ahora es domingo, sabes que es lunes, sabes que ahora sale el sol, que ahora se pone el sol, conoces cada parte de tu entorno cotidiano, estás consciente. Para muchas personas, tal vez sea la primera vez en muchos años. Así que no es una tragedia para ellos. Para mí, es uno de los retiros. Hago retiros durante meses; he hecho retiros que duran años y esto es poco más de tres meses, ni una cuarta parte de uno de mis retiros largos. Así que para mí, personalmente, esto es maravilloso. Entre sesiones he podido leer de principio a fin ciertos textos que quería leer desde hace muchos años. Y he podido tener una buena práctica, una práctica satisfactoria, después de tantos, tantos años. Aunque haga retiros, suelen aparecer algunas personas. No las veo, pero puedo sentir su vibración. Por supuesto que son buenas personas y siento una buena vibración, pero la buena vibración también perturba mi vibración de meditación, ¿no es verdad? Sin querer sonar desagradable es como una especie de intrusión. Pero aquí no viene nadie, no hay ninguna vibración nueva por sorpresa, así que he estado con la misma vibración durante más de tres meses. Y me siento bien. Esa es mi mente. Mi cuerpo está perfectamente bien porque mi mente está bien. Si no fuera así, no soy una persona muy sana, como todo el mundo sabe. Pero como mi mente está feliz, mi cuerpo también está sano, mucho más sano. Creo que lo pueden ver: estoy mucho más saludable en estos últimos tres o cuatro meses.

Lo que os estoy diciendo es que, todos vosotros, los que se sientan muy incómodos con este encierro o cuarentena, o como lo llamen, tomen esto como una oportunidad positiva para calmarse, establecerse y estar con sus amigos, estar con su familia, leer su libro favorito de principio a fin, escribir algo de principio a fin con claridad, y así... Y además, hoy en día hay tantos aparatos nuevos, puedes llamar a tus amigos apartados desde hace mucho tiempo y tener una conversación agradable y maravillosa, y compensar todos esos momentos perdidos con ellos. Y tantas cosas que puedes hacer hoy en día. Y aquellos de vosotros que vais a la universidad, el cierre no debería afectaros, porque cada teléfono, cada iPad, cada computadora portátil es una biblioteca, es una universidad, es todo un banco de conocimientos. De manera que puedes aprender muchas cosas simplemente sentado en tu habitación y tomando un café o lo que sea, y disfrutar aprendiendo. Así que no es un mal momento, no tiene por qué ser un mal momento. Realmente es solo un mal momento para quienes contrajeron la enfermedad, por lo que debemos sentir compasión por ellos, rezar por ellos y hacer todo lo que podamos a través de los apoyos apropiados.

Además, realmente admiro el poder mental de esos guerreros del coronavirus, esos médicos y enfermeras que salen y trabajan con los pacientes, y los ayudan, los atienden, los cuidan. Nuestras oraciones van hacia ellos. Tienen el... están practicando el poder de la mente.

Nosotros estamos en casa y con miedo, ellos están entre las personas que ya están afectadas por la enfermedad, y trabajan con ellas. Así que eso es muy, muy inspirador para mí.

Al mismo tiempo, cuando decimos poder de la mente, bien. Ahora, veamos al ser humano. Nuestro cuerpo es tan, tan insignificante. Nuestra habla, nuestra voz es tan insignificante, no importa cuánto gritemos, nadie se asustará y huirá. Un león solo ha de respirar fuerte y ya temblamos, ¿verdad? Nuestro poder de la habla es muy inferior. Para yo poder hablar contigo necesito altavoces y todo tipo de cosas. Y ahora mismo, tengo que tener aquí todas esas cosas. Pero nuestro poder de la mente es superior al de todas las criaturas vivientes que conocemos. Desde el cielo al infierno, la mente de los seres humanos es la más poderosa. Sí. Y explicamos el cielo, descubrimos el cielo, explicamos el infierno, descubrimos el infierno. ¿Quién descubrió el infierno, quién descubrió el cielo? Los seres humanos, ¿verdad? Por lo tanto, todas las religiones de este mundo, que hablan de Buda, que hablan de Dios, que hablan del cielo, que hablan del infierno, todo el mundo lo cree, todo eso surge de la mente humana, por la mente humana, para la mente humana. No es de ningún otro lugar. Alguien escuchó algo, de una manera muy misteriosa, pero ¿quién es ese? Ese es un ser humano. Un ser humano escuchó una voz misteriosa, que fue un gran mensaje, que fue entregado y que luego se convirtió en una gran fe. Entonces, todo eso es el poder de la mente, sí. Así que el poder de la mente es nuestra esencia, ¿de acuerdo?

Pensemos en lo que ha hecho nuestra mente, porque hay tanta abundancia a nuestro alrededor que ni siquiera nos damos cuenta. Cada uno de nosotros está viviendo en una parte diferente del mundo en nuestra casa, ¿no? Esta supuesta casa es en realidad un reemplazo de la cueva. La inventaron los seres humanos usando la mente y todos tenemos casa. Tengo una linda casa aquí, ¿no os parece? Y todos vosotros tenéis una linda casa allí. Todo es creado por nuestra mente humana, de lo contrario estaríamos viviendo en algún agujero en la tierra, como nuestros antepasados vivieron unos cientos de miles de años atrás, algunos incluso quizá veinte mil años atrás, diez mil años atrás. Así que éste es el poder de la mente. Y aquí podemos vernos y hablarnos ahora mismo: esto también es creado por el poder de la mente. El poder de la mente. Enviamos gente a la luna, no una vez, ni dos veces: enviamos gente a la luna tantas veces que nos cansamos y ya no enviamos a nadie más; y eso también es poder de la mente. Y estamos enviando nuestros aparatos a Marte y planetas lejanos, incluso al Sol; es el poder de la mente. Y lo controlamos aquí. La pequeña cosa que se mueve en el espacio tan rápido, miles de kilómetros por segundo, y la estamos controlando aquí en la Tierra. Ese es el poder de la mente. En este momento, estamos usando nuestro cuerpo para controlarlo, pero definitivamente mejoraremos en eso y no tendremos que usar nuestro cuerpo, sino solo nuestra habla, solo ordenaremos y las máquinas funcionarán. Y luego, después de eso, ni siquiera tenemos que usar nuestra habla; nuestra mente, nuestro pensamiento hará funcionar nuestras máquinas. Ese es el poder de la mente. Es así. La mente es fantástica. Bueno. Ahora hablo como laico de que la mente es fantástica, con la forma científica de pensar. Científicamente, puedo decir que la mente es fantástica, el cerebro es fantástico. Aunque un cadáver también tiene cerebro pero no funciona. Así que el cerebro con la mente es fantástico. Y la mente es fantástica, puedo decir eso.

[23:25] Pero como budista, la mente no tiene límites. La mente es primordialmente perfecta. La mente es pura. La mente es lo definitivo. La mente es un poder primordial, perfecto, puro, ilimitado, y un poder que nunca será negativo. Porque cuando decimos “poder”, los seres humanos tenemos un pequeño, pequeño poder. Hace mucho, mucho tiempo teníamos el poder del palo y la piedra, pero las acabamos usando mal. Luego, después de eso, desarrollamos bronce, hacha y espadas de bronce, pero las acabamos usando mal. Luego, hicimos armas y espadas de acero, y así sucesivamente, las acabamos usando mal. Luego, desarrollamos todo tipo de armamento, lo que está mejorando la capacidad de devastación día a día, incluso hoy, hasta hoy. Y lo estamos usando mal, lo estamos usando mal, estamos usando mal nuestra mente. Si somos capaces de hacer algo para matar a miles de personas en una fracción de segundo, ¿cómo no vamos a ser también capaces de crear algo que cure a miles de personas en una fracción de segundo? ¿Cómo ha pasado esto? Ya lo sabemos: porque lo usamos mal. En este momento, tenemos armas para destruir esta Tierra diez, cien veces, pero no tenemos medicamentos para curar esta gripe. Sabéis, el coronavirus no es más que una gripe, pero es una nueva gripe. ¿Por qué es nueva? Porque no usamos nuestro cerebro, no usamos nuestra mente, no miramos hacia adelante, estamos ocupados fabricando bombas, por lo tanto, no sabemos que existe el coronavirus. Estoy seguro. No soy científico, ya lo saben, no soy médico, lo saben, soy un ser humano con el sentido común de mi nivel, ¿no? Mi nivel no es muy alto, pero tampoco muy bajo. Aunque estoy lejos de cualquier tipo de Iluminación, muy, muy lejos, puedo decir con plena confianza que el coronavirus tuvo que estar ahí durante miles de años. No puede aparecer de la nada, siempre ha estado ahí. Pero no estábamos investigando nada y por lo tanto, no lo habíamos encontrado. Pero sí investigamos cómo hacer un gran arma para matar todo el mundo. Por lo tanto, encontramos todas esas cosas. Ahora, cuando aparece este tipo de pandemia, entramos en pánico, porque este pequeño virus que ni siquiera podemos ver a simple vista, no sabemos cómo lidiar con él; ni siquiera sabemos qué es, ni de dónde viene. Por supuesto, sabemos dónde se originó, cuál fue el primer paciente, etcétera. Pero, aparte de eso, realmente no sabemos nada. Quizás solo sepamos el 1%, 2%, 5% de lo que es y de dónde proviene, aparte de eso, no sabemos. Y ¿cómo puede ser? ¿Cómo? Pues porque no estamos usando el poder de nuestra mente, ¿de acuerdo?

Deciros que respeto mucho a cada uno de los 7 mil millones de seres humanos como al mismo futuro Buda. Siete mil millones de futuros Budas están ahí, sí. Pero la mayoría de los futuros Budas están dormidos, ¿sabéis? O dicho de otro modo, la mayoría de los 7 mil millones de futuros Budas no están usando su poder mental en la dirección correcta, ¿de acuerdo? Y no puedo hablar de esto excluyéndome, porque tampoco he usado el poder de mi mente de manera eficiente y por eso no tengo buena salud. Me tuvieron que hacer una cirugía enorme, así que eso es prueba que no usé el poder de la mente. Si hubiera usado bien el poder de la mente, comería adecuadamente, haría ejercicio adecuado, haría esas cosas correctamente sobre todo para no enfermarme. No hubiera tenido que pasar por una cirugía de triple bypass, ¿verdad? Así que eso se debe a que no usé mi poder mental de manera eficiente: sí, lo admito. Así que ahora puedo decir: todos los que no usaron el poder de la mente de manera eficiente, ni siquiera sabían que existía algo como el coronavirus. Y por lo tanto, no saben cómo tratar a los pacientes con coronavirus ni cuál es la vacuna adecuada, etcétera. Y nos creemos muy avanzados, tecnológicamente avanzados... Estamos en el siglo XXI, eso lo sé y lo respeto, pero a

la vez somos un poquito, ya sabéis, ingenuos. No me siento bien al decirlo desde el corazón porque estamos en el siglo XXI y ni siquiera sabemos qué es el coronavirus. Sabemos cómo ir a la Luna, cómo enviar una misión a Marte, pero no conocemos el coronavirus. Creo que esto es un poco vergonzoso, como miembro de la humanidad del siglo XXI. En realidad, no soy un ser humano del siglo XXI, soy un sobrante del siglo XX, ¿no es verdad? Vengo del siglo XX y todavía aguanto en el siglo XXI.

Así que el poder de la mente es muy, muy, muy precioso, y deberíamos saberlo, y deberíamos estar convencidos de que lo tenemos. Si no sabemos que lo tenemos, es tan malo como si no lo tuviéramos. Así que tenemos que estar convencidos de que lo tenemos. Hay una leyenda sobre una gran serpiente. Esa serpiente lleva una corona con una joya que cumple deseos. Pero si no te puedes quitar y poner la corona, no puedes saber que llevas siempre una corona en la cabeza. Si no es así, no sabes que está ahí, ¿verdad? Ni siquiera sabrías que es una corona, pensarías que tienes una cabeza de puput, una cabeza puntiaguda que quizás no te gustaría, pero de verdad es una joya que cumple los deseos. Así que así es: tenemos siempre en nuestra cabeza una joya que cumple deseos, pero no sabemos que la tenemos. Entonces, ahora espero que algunos de vosotros que estáis escuchando, algunos me crean, y no tenéis que creerme ciegamente, simplemente relajaos, calmaos porque el coronavirus os ayuda a hacer eso... Os calmáis, os sentáis, os relajáis y veis, lo que hay muy dentro de vosotros. Eres más que tu cuerpo de carne, sangre, huesos y piel, eres más que eso. Eres más que tu palabra. Eres más que cómo te ves. Algunos de vosotros pensáis que sois muy hermosos, algunos que sois muy poderosos, algunos que no se ven tan bien... Así que esa es toda la percepción de vuestra mente. Pero en el fondo, ve más allá de todo eso y mira profundamente dentro, entonces encontrarás algo que es más profundo que el océano, más ancho que el espacio, más brillante que el sol, más estable que todo el universo, que sigue y sigue y sigue, y no puede ser sacudido por nada. Y así, cuando lo encuentres, sabrás que eso es lo que eres.

Y ahora, aunque estos tiempos son bastante dolorosos para tanta gente, y especialmente cientos de miles que han muerto, y millones que están enfermos, muy dolorosos. Y también para la comunidad empresarial cuya productividad se ve realmente afectada por esta pandemia; para ellos es muy doloroso. Lo respeto, pero permitid que esto tenga sentido. Que no haya pasado en vano, no lo desperdiciéis, hacedlo significativo. Aprende de esto. Pensaste: "Dios mío, todos los días pierdo miles de millones de dólares!", "Dios mío, podría enfermarme!", "Dios mío, solía ir a ese bar todos los sábados, pero no he ido por tantos sábados y lo echo de menos!", "Dios mío, solía ver a mi amigo tantas veces, a mis hijos, pero todos están en lugares diferentes, los extraño!" Y esto es causado por un virus invisible, que no se puede ver a simple vista. Así miras el potencial de tu mente.

Una cosa que puedo decirte es que si te calmas, si te calmas... Te puedes calmar físicamente gracias a calmarte oralmente: no hables demasiado y haz el voto de silencio durante una hora. El silencio oral. Luego, intenta permanecer sentado el mayor tiempo posible. Para algunas personas, cinco minutos; para algunas personas, una hora; para algunas personas, de tres a cuatro horas, depende de cuánto tiempo acostumbres a hacer tu meditación. Entonces, cuando el habla, la respiración, la actividad corporal se silencian y se calman, luego sigue tu mente. Y así

se calma tu mente. La gente acostumbra a pensar que cuando meditamos no hay que pensar. Eso es muy, muy extraño, porque decir: "Quiero meditar ahora" eso es pensar. Y si no piensas, ¿cómo empiezas? Así que tienes que pensar, pero no pensar tonterías, lo que hay que dejar de pensar es en tonterías. Lo que se supone que debes pensar, lo piensas, así que cuando te calmas y te sientas, y te relajas, tienes que pensar: "Ahora tengo que relajarme.. ahora me siento relajado... ahora mis hombros están relajados... ahora mi columna está relajada... ahora mi mandíbula está relajada... ahora mis ojos se relajan...", y cuando todo se relaja, entonces mi cerebro se relaja. El cerebro no es la mente, la mente funciona a través de todo, pero la sede de la mente, eso es el cerebro. El cerebro es el centro de la mente, por lo que a través de él funciona la mente. Y tenemos en el Budismo Tántrico el Nirma nadi: la cima del Nirma nadi es la cima de la coronilla. Ahí es donde está el cerebro. Y así, lo último que hay que hacer es relajar tu cerebro. Y cuando eres capaz de relajar tu cerebro, todo lo que está conectado con tu cerebro se relaja. Todos vosotros, la mayoría de vosotros, el 99% de las personas que hoy me escuchan y me miran son personas educadas. Educadas significa gente con educación moderna, que creen en la ciencia. Así que cuando eres capaz de relajar tu cerebro, ¿no crees que afectará también a tu ojo, tu oído, tu pulmón, tu corazón, tu hígado, tus entrañas, todos los aspectos del sistema neurológico, todo, ¿lo afectará o no? Lo hará, lo afectará. Así que lo último es que relajes tu cerebro y luego te sientas tranquilo.

Ahora, después de eso, tu mente está relajada; porque tu mente está agitada y tu mente está confundida debido a tus hábitos del cuerpo, del habla y del cerebro. Desarrollas todo tipo de hábitos. Conozco personas que fuman y que cuando no tienen sus cigarrillos, se ponen muy nerviosos y casi disfuncionales. Y quienes toman alcohol, cuando no tienen su alcohol, se vuelven disfuncionales. Aquellos que toman drogas, cuando no tienen sus drogas, se vuelven disfuncionales. Y eso es un tipo de causas. Todos o casi todos reconocerán que éstas son cosas incorrectas, pero millones y millones de personas están involucradas en esas actividades y piensan que son correctas, supongo. Y otra causa es el poder. La gente que está acostumbrada a tener tanto poder y la gente que está acostumbrada a tener tanto dinero, esa gente, cuando siente que su poder se ve quebrantado, se sienten muy incómodos; cuando sienten (y no solo sienten, pueden ver) que su saldo bancario está corriendo muy, muy rápido, como una máquina tragamonedas ¿no?, los números corren muy, muy rápido. Y no me refiero a sumar más ceros sino a sumar más números y menos ceros. Entonces se sienten incómodos. Así que esto es más o menos lo mismo. Igual que unas personas que están involucradas en malas actividades como la bebida, las drogas, que tienen adicciones están alteradas, también las que están acostumbradas al poder y a la riqueza, se vuelven adictas o están alteradas. Cómo afecta es más o menos lo mismo. Con el debido respeto para todos, lo que quiero decir con esto es que todo es mente.

Tenemos un dicho: "Una persona cuya mente está completa es la persona más rica". Entonces, ¿cómo puedes tener un sentido completo de la mente? Eso es contentamiento/satisfacción. Si estás contento/satisfecho, eres rico. Si no estás satisfecho, no importa cuánto tengas, no eres rico. Ahora el poder. Es seguridad, hay muchas cosas, pero uno de los factores muy importantes es la seguridad. Dinero y poder, ambos. Entonces, cuando te sientes seguro, eres muy poderoso. Te sientes seguro, no importa quién diga qué, todo el mundo te respeta, o nadie te

respeto, no importa, estás en paz porque te sientes seguro. Hay una oración en Vajrasattva Tantra, dice: Samsara, que no existe y es una ilusión, por eso no tengo miedo de vivir en él, para ayudar a todos los innumerables seres sintientes que viven en él con miedo, para ayudarlos a ellos. Es como si hubiera una película de terror en curso que dura cien años, y la imagen se muestra en cada montaña, en cada campo en todas partes, y todos están asustados, gritando y corriendo. Pero tú sabes que es solo una película, sabes que es solo cinematografía, así que estás feliz de estar sentado allí y estar en esa película durante un año, eso dura un año, estás feliz de estar allí durante un año para contarles a todos: “Esto es una película. A este actor lo conozco, es un muy buen hombre, no mata a la gente, no se come a la gente, es mi amigo, hasta es vegetariano”, y cosas así, ¿sabes? Para decir estas cosas y ayudar a estas personas, no me importa vivir entre estas personas asustadas y caminar durante un año hasta el final de la película porque sé que es una ilusión. Entonces, el Vajrasattva Tantra es muy profundo, no es tan simple como eso, pero lo que dice es: Samsara es una ilusión. Cada aspecto del sufrimiento en el samsara es una ilusión, pero una ilusión seria, es el resultado del propio karma, así que si has arrojado una piedra, una piedra caerá sobre tu cabeza; si has arrojado una flor, te caerá una flor en la cabeza, ¿sabes?; si arrojaste un balde de pintura roja, caerá sobre tu cabeza pintura roja; si arrojaste un balde de agua limpia, el agua limpia caerá sobre tu cabeza. Así, es karma. Pero no es nada más que eso, nada menos que eso, entonces es una ilusión. Es una ilusión creada por uno mismo, por lo tanto, estoy feliz de estar entre todos los que no saben que es una ilusión y lo toman como algo real, y están muertos de miedo, quiero ayudarlos, quiero quedarme con ellos, no tengo miedo a quedarme con ellos porque sé que es una ilusión, no porque sea valiente, ¿sabes? Porque sé que es una ilusión. Esto viene de Vajrasattva Tantra, una parte de una práctica en particular, en realidad, [tibetano], así que éstas son las cuatro líneas que describen este punto en particular. Entonces éste es el poder de la mente.

Y ahora, todos ustedes, todos ustedes, todos vosotros tenéis tantos problemas, lo sé. Y algunos de vosotros os tomáis vuestros problemas muy en serio, algunos de vosotros no tomáis vuestros problemas en serio, y algunos de vosotros piensan que es un problema pero en realidad es algo bueno, pero piensan que es un problema, entonces incluso las cosas buenas se convierten en un problema. De esta manera, ahora todos ustedes, si realmente miran todo, entonces tienen la seguridad de que su mente no puede verse afectada por nada. Si se calman, la mayor parte de la confusión y la ansiedad desaparecen; si se calman, desaparece. Luego, hay bastantes cosas que no desaparecen incluso si uno está tranquilo, entonces, con un estado mental tranquilo, sabes cómo lidiar con ellas. Si estás histérico, no puedes lidiar con nada. Si estás tranquilo, puedes lidiar con las cosas, tienes mayor capacidad para lidiar con las cosas cuando estás tranquilo. Entonces esa es una parte del poder de la mente.

[53:13] Ahora, como budista, sabemos que en esta Tierra, cuatro personas alcanzaron la Budeidad, millones alcanzaron la Iluminación, pero cuatro alcanzaron la Budeidad. Y de estos cuatro Budas, nuestro Buda Sakyamuni es el número cuatro. Antes de eso, en idioma tibetano Sangye Kusum. Antes de eso, creo que en sánscrito, Dipankara, creo. Antes de eso, es Sertup. Antes de eso, es Koranjig. Bueno. Cada uno de ellos es solo un ser humano como nosotros, solo un ser sintiente como nosotros, miles de eones en el pasado. Entonces, ¿cómo comenzó su viaje el primer Buda en este planeta Tierra? Vio a otras personas atormentadas y con miedo, las

protegió. Y vio a un Buda Iluminado que es capaz de proteger a los seres que tienen miedo, y tomó un voto: "Que pueda llegar a ser como tú para proteger a todos los que están con miedo, oprimidos y temerosos". Entonces, esa fue su Boddhicitta. Después de muchos eones de práctica, se convirtió en el primer Buda en este planeta Tierra. Eso es hace muchos millones de años, pero un cálculo aproximado de acuerdo con bastantes textos, es hace 8 millones de años. Entonces, el primer Buda. Luego, el segundo Buda tomó el trabajo duro, el trabajo duro como su camino. Entonces, vio a un Buda de ese tiempo que tomó la carga de todos sobre sí mismo, y sufrió por ellos, de esa manera estaba ayudando a tantos seres. Así que se inspiró mucho. Entonces tomó un voto: "Que pueda alcanzar la Iluminación como tú, para poder tomar el dolor y el sufrimiento de todos sobre mí mismo, y ayudarlos a todos a alcanzar la liberación, hacerlos a todos libres de su dolor y sufrimiento". Luego, después de muchos eones de práctica, alcanzó la Budeidad. Así que ese es Sertup. Ahora, Dipankara, Kusum. Esa Iluminación del segundo Buda fue hace unos 6 millones de años. Y luego, Dipankara. Entonces, vio a un Buda Iluminado que tenía tanta tolerancia, toleraba cualquier cosa. Todo el abuso, todo, para que todos los abusadores se vuelvan tan bendecidos e inspirados, para que se liberen de su neurosis. Porque, ¿quién abusaría de otras personas sino personas neuróticas? Y gente muy poco evolucionada, gente muy ignorante, seres sintientes muy ignorantes. Entonces, tomó eso sobre sí mismo para hacerles saber que eso es estúpido y, de esa manera, les hizo alcanzar la Budeidad. Y ahora, este Buda Dipankara, tomó la Boddhicitta diciendo que: "Que pueda llegar a ser como este Buda, para tomar la negatividad y el abuso de todos, para que se despierten". Y he escuchado muchas historias de Occidente. Tanta gente grandiosa en Occidente, hace algún tiempo hubo abusadores y traficantes de esclavos muy poderosos, y todo tipo de personas así, y de repente se dieron cuenta de lo terrible que es, y luego incluso escribieron canciones, e incluso, ya sabes, lo dejaron todo y comenzaron su viaje positivo para salir de eso. Entonces este tipo de cosas puede suceder. Entonces, después de tomar la Boddhicitta, Dipankara alcanzó la Budeidad. Eso fue hace unos dos millones de años. Y ahora, Buda Shakyamuni. Ha visto a un Buda que camina por la calle sin nada, absolutamente nada. Y todo el mundo le hace ofrendas, y él solo toma lo que puede comer. Y eso es todo. Entonces, se inspiró tanto, y todas esas personas que lograron ofrecer comida y obtener esta conexión, todos se transformaron y se liberaron. Y él era un mendigo, el Buda Shakyamuni era un mendigo en ese momento, y acaba de recibir un plato de comida, algo que puede comer. Y estaba tan inspirado que le ofreció ese alimento a ese Buda y dijo desde su corazón: "Que pueda llegar a ser como tú para ayudar a todos los seres sintientes madres, como lo haces tú". Eso es generosidad. Entonces, después de muchos, muchos eones, nació como Príncipe Siddhartha y alcanzó la Budeidad bajo el Árbol Bodhi en Bodhgaya, India, hace 2600 años.

Entonces, ya ven, todos estos grandes Iluminados, todos estos cuatro Budas de nuestro planeta, de nuestro eón, cada uno de ellos comenzó con un aspecto de la actividad humana y se transformó a través del aspecto positivo de eso, pero todo eso involucró el poder de la mente. Que pueda llegar a ser como aquel que libera a todos a través de esa actividad en particular, esa práctica en particular. Y luego, eso es Boddhicitta. Sin excluir a ningún ser sintiente. Así que todos los Budas continuarán hasta que el último ser sintiente alcance la Budeidad. No importa cuánto tiempo lleve, puede llevar miles de millones y miles de millones y miles de millones de eones, está bien, porque como dicen los textos de Vajrasattva, sabes,

"después de todo, todo es ilusión". Así que es así. Y esto muestra el poder de la mente de cada uno de estos cuatro individuos que se convirtieron en cuatro de los Budas de nuestro eón en este planeta Tierra. Y habrá mil Budas en este planeta Tierra. Entonces, de ellos, estos son los cuatro. Así que ahora, para tanta gente tal vez esto sea un poco difícil de tragar, los números y los tiempos y todo eso, pero creo que pueden si quieren, porque cada uno de vosotros lleva un reloj, o cada uno de vosotros lleva un teléfono móvil que tiene un reloj, fechas, reloj, segundos, minutos y todo lo que hay en él, así que creo que pueden encontrar la relación muy bien. Si no quieren, eso es otra historia, pero saben cómo relacionarse con esto. Entonces, eso es así. Todo es poder de la mente.

[1:05:20] Ahora, ¿cómo, entonces, si todos tenemos ese tipo de poder, nuestro poder mental es así, entonces cómo es que tantos seres sintientes todavía están sufriendo en la Tierra? Debo decirles, los seres sintientes que están sufriendo en la Tierra que podemos ver y de los que hemos oído hablar, son un número muy pequeño, minúsculo. Seres humanos, podemos contar, son menos de 8 mil millones, ¿sabes? Eso no es incontable, menos de 8 mil millones es muy contable, sí. Hay tantas personas en esta Tierra que tienen más de diez veces más que 8 mil millones de dólares, u 8 mil millones de libras, u 8 mil millones de rupias, u 8 mil millones de euros, ¿sabes? Entonces, fácil de contar, no es difícil de contar. Entonces, solo 8 mil millones de seres humanos en esta Tierra, no innumerables. No es incomprendible, lo podemos comprender. Luego, cada montaña o cada llanura tiene esa cantidad de criaturas en forma de insectos y roedores, y así sucesivamente. Y luego nuestro cuerpo, en el interior, cada uno de nosotros tiene cuántos seres en forma de todo tipo de microvida diminuta, cada uno de nosotros es como una montaña entera. Entonces, de esta manera, no es incomprendible. Y ahora pensamos en esto, nuestro planeta Tierra es uno de los cien millones de sistemas solares de nuestra galaxia, y nuestra galaxia es solo un puntito en el gran espacio. Y todo está lleno de seres sintientes de todo tipo. Que no podamos verlos no significa que no estén allí. Te lo puedo demostrar, no vimos el coronavirus, pero está ahí, ahora lo estamos buscando, y a veces lo vemos, a veces no lo vemos y ni siquiera sabemos cuál es la cabeza del coronavirus, cuál es la cola del coronavirus, cuál es la comida del coronavirus, no lo sabemos, por eso no encontramos la vacuna y la medicina, ¿sabes? Hay tantos, tantos, innumerables. Y esto es lo que dijo Buda: la forma es vacuidad, la vacuidad es forma, la forma no es otra cosa que la vacuidad, la vacuidad no es otra cosa que la forma. Entonces todo está sucediendo relativamente, nada está sucediendo definitivamente. ¿De acuerdo? Así que todos vosotros realmente deberían apreciar y atesorar lo más poderoso, que es su esencia dentro de ustedes. Bueno.

Ahora, la última parte. Dejo lo peor en la última parte. Bueno. En este mundo, tuvimos la Primera Guerra Mundial, la Segunda Guerra Mundial, muy muy mal. Tantos seres humanos han muerto, y de una manera muy muy muy terrible. Luego, entre tantas cosas, incluso las guerras que están sucediendo ahora mismo. Tantas cosas sucediendo. Y todo eso es el mal uso del poder de la mente. Eso comenzó a partir de una mente, una persona lo ha comenzado, todos los problemas, grandes problemas, comenzados por una sola persona. No tengo que hablar de eso, no tengo que investigar sobre eso, los historiadores lo saben muy bien, todas esas grandes universidades, tienen cientos y cientos de historiadores nobles muy eruditos, y ellos lo saben. ¿Cómo empezó todo? Si realmente vas hacia atrás, llegas a la mente de una persona. Y la

mente de una persona, si va en la dirección equivocada, ¿qué puede ocurrir? Ocurrió la Primera Guerra Mundial, la Segunda Guerra Mundial, y todas las hambrunas y guerras y desarmonía religiosa, y desarmonía ideológica y desarmonía racial, están sucediendo ahora mismo. Todo comenzó en la mente. Nada creció del suelo como un hongo después de una fuerte lluvia y un sol fuerte, no es así. Todo, todo viene de la mente. Bueno.

Ahora, ¿qué clase de mente? ¿Qué parte de la mente está causando todo esto? Muy simple. Lo máximo de la mente es Buda, perfecto. Incluso la peor persona en la que puedas pensar, su esencia última es Buda, perfecto. Pero no saber eso es lo que llamamos ignorancia. Entonces, hay un sinónimo, ignorancia, ego y yo. Son sinónimos, son diferentes nombres para lo mismo, diferentes palabras para describir lo mismo. Mientras me llame a mí mismo "yo", ahora mismo tengo que hacerlo porque es por conveniencia, de lo contrario no podemos comunicarnos, pero si me llamo "yo" de una manera muy seria, sólida y neurótica, entonces eso es el ego, el comienzo del ego, la formación del ego, es una ilusión. No está ahí. Cuando miran su propio "yo", amigos míos, no quiero señalarlos con el dedo, pero esto es un hábito, ya saben, lo siento, así, ya saben, por favor miren su propio "yo", ¿Dónde está el "yo"? ¿Dónde está? ¿Está en tu cerebro? ¿O está en tu corazón? ¿O dónde está? ¿O está en tu [hindi]? Quiero decir, [hindi] es palabra india, eh, en tu caja fuerte, ya sabes, en tu caja fuerte, donde guardas el dinero y los documentos importantes, ¿sabes? ¿Está en tu [hindi]? ¿Dónde está? Disculpen. Entonces, no puedes encontrarlo, no está allí, pero luego, cuando no investigas, cuando no te calmas y lo miras, está allí, "yo". "Yo", ya sabes. Entonces dirás "soy fulano de tal", luego los demás, cuando quieren obtener algo de ti, de alguna manera juegan y fingen tener miedo de ti, esto y aquello, entonces piensas "realmente me tienen miedo", ya sabes, luego inflas el pecho y hablas a lo grande. Y luego, después de un tiempo, la gente realmente te tiene miedo, porque entonces harás cosas aterradoras. En el pasado, en la historia, escuché que algunas de estas personas le cortan la cabeza a la gente, así que si has visto que le cortan la cabeza a tu colega, entonces tendrás mucho cuidado, y después no se convertirá en algo como intentar complacer a alguien, realmente será por miedo, y luego se convertirá en parte de los hábitos. Y luego, cuando estas cosas son así, para esta persona, entonces él o ella es algo muy muy especial. Algo muy, muy especial que viene de arriba, que viene de abajo, representa esto, representa aquello, y por lo tanto, por lo tanto, esta persona se vuelve tan engañosa y luego todos apoyan esa ilusión/engaño desde todas las direcciones, entonces esa ilusión/engaño se vuelve tan sólida y tan sólido, luego hay un uniforme de ilusión y un sombrero de ilusión, y una ilusión, ¿cómo se dice?, ilusión esto e ilusión aquello, y tantas cosas construidas alrededor de la ilusión/engaño. Entonces esa persona se vuelve como una especie de, en la religión teísta, de acuerdo con la religión teísta, se ven como una especie de dios, y juegan a ser dioses, luego todos lo escuchan, luego comienza la guerra. Entonces se gana una guerra, luego comienza la segunda guerra, y luego se gana la guerra, comienza la tercera guerra, y esa se pierde, entonces el ego de todos está herido, entonces ellos harán todo lo posible para comenzar la cuarta guerra y asegurarse de que ganen, y pueden porque los otros lograron derrotarlos y están un poco relajados, y luego estos que perdieron, se enojan tanto tanto tanto, vienen con toda la fuerza y ganan. Así. Y esto es para todo tipo de guerras a lo largo de la historia, en todas partes, y humanos matando humanos, y sin dudar en hacer algo a otros seres humanos, y todo tipo de cosas,

torturas y asesinatos y robos y todo eso. Así que todo esto viene de esa mente descontrolada y confundida. Ese es el poder de la mente mal usado.

Pero el poder de la mente, el verdadero poder de la mente es positivo, la compasión, ¿sabes? El verdadero poder de la mente es la compasión. En tantas de las enseñanzas de Su Santidad el Dalai Lama él habla de la compasión, ¿verdad? Entonces, la naturaleza del ser humano es la compasión, todos podemos verlo, todos podemos verlo. Y la naturaleza del ser humano es la compasión, por lo tanto, este tipo de agresión, este tipo de aspecto negativo del ego no durará. Entonces, todas esas grandes grandes guerras no duraron, se derrumbaron al final. Ya sabes, si peleas, peleas, peleas, ¿cuántas veces puedes ganar? Ganas una vez, ganas dos veces, usas tu mano derecha tantas veces para golpear con la espada, luego se pierde interés, ya sabes. Todos los músculos se desgarran, y aquí y allá y desarrollas reumatismo, y todo tipo de cosas, y después de un tiempo, te cortarán la mano derecha, y entonces ese será el comienzo del fin de tu guerra, ¿ves? Eso es solo un ejemplo. Entonces, no puede durar, así que al final, será en vano. Tantos millones de personas mueren por absolutamente nada. A la gente todavía le gusta decir que murieron por algo grandioso, y aún quieren continuar este tipo de guerras y todo, pero en realidad, murieron por nada. Murieron para hacer más guerras, lo cual no es bueno. Entonces, no estoy diciendo que el mundo llegará al fin de todo esto, no estoy diciendo esto, pero individualmente, tú y yo, cada uno de nosotros puede darle fin.

En este planeta, cuatro Budas ya alcanzaron el fin. Cada uno de ellos liberó a millones y millones de seres sintientes, para alcanzar el fin. Bajo el Buda Shakyamuni, comenzando por el Señor Maitreya, Guru Padmasambhava, y así sucesivamente, hasta ahora, Milarepa, y así sucesivamente, cientos y miles, millones de personas que lograron el fin. Alcanzaron la liberación absoluta. Entonces eso sucederá a nivel individual. A nivel de grupo, no quiero decir cosas desfavorables, pero tomará mucho, mucho tiempo, un tiempo inimaginable para nuestro cálculo. Nuestro cálculo se romperá si contamos cuánto tiempo les tomará a todos los seres sintientes alcanzar la Budeidad, pero sucederá, por supuesto. Nada es permanente, sucederá, pero pasará mucho tiempo. Pero cada uno de nosotros, podemos ayudar a cierto número de personas, cien, mil, diez mil, un millón, mil millones. En este momento, la Tierra tiene menos de 8 mil millones de personas, si reciben ayuda del 1%, será muy bueno. Cada uno de ellos se vuelve un 1% más consciente del poder de su mente. Y cada uno de ellos se vuelve un 1% consciente del beneficio de la positividad y la compasión. La compasión es extremadamente importante, la compasión es algo natural. Verás, la dieta del lobo es totalmente carne, pero el lobo nunca se comerá a su propio bebé, más bien morirá de hambre. Y alimentará al bebé con su propia comida, incluso si está muy hambriento, así que eso es compasión. La compasión es naturaleza. Nuestros padres nos nutren cuando estamos indefensos y desesperanzados, y en realidad nos basamos en la compasión. Sobrevivimos con compasión, si no hay compasión, no sobrevivimos. No sobrevivimos mediante la agresión. Si un gran porcentaje de personas y seres sintientes que nos rodean son agresivos, no sobreviviremos. Sería como un apocalipsis zombie, ¿sabes? Entonces sería así, si todos los que nos rodean no son compasivos. Pero si más gente alrededor es compasiva, prosperamos, sobrevivimos, seremos prósperos, seremos muy felices. El mundo debe ser un mundo compasivo, y las personas que no son compasivas deben ser una

minoría, para que la mayoría pueda influir en ellos y ayudarlos a ser más compasivos. Ese es el poder de la mente, ¿de acuerdo?

[1:24:08] Entonces, todo lo mejor para todos ustedes, todos mis amigos, no cité el texto sagrado de Buda o los textos sagrados de grandes maestros porque quería hablar con vosotros directamente. Dicho esto, todo lo que he dicho en realidad es, ya sea que lo cite o no, la esencia de esas enseñanzas que he recibido, así que es de ahí. Son las enseñanzas de mis gurus, son las enseñanzas del Buda, son todos los grandes textos que he aprendido, provienen de eso. Y eres perfecto, eres el futuro Buda. Pongo mis manos juntas por ti porque veo tu esencia como futuro Buda, pero cada uno de vosotros tiene algo de trabajo que hacer, algunos de vosotros tienen un poco de ego, algunos de vosotros tienen un poco de codicia, algunos de vosotros tienen un poco de celos, algunos de vosotros tienen un poco de basura innecesaria, así que tienen que manejar eso, ¿de acuerdo? Todo lo mejor, que Buda te bendiga, que Buda bendiga tu cuerpo, que Buda bendiga tu palabra y, sobre todo, que Buda bendiga tu mente. ¿Cómo Buda bendice tu mente? Buda está viviendo dentro de ti, eres el templo de Buda, así que el Buda adentro está durmiendo ahora mismo, así que oro para que Buda despierte y brille a través de ti, ¿de acuerdo? Y para que funcione a través de tus actividades.

Muy bien, creo que se acabó el tiempo. Hablé un poco demasiado, pero creo que tuve buenas intenciones, y espero que a todos les haya servido algo. Yo estoy bien aquí, mi maestro ahora tiene 99 años, él está bien aquí, y sé que todos vosotros están bien allí, así que no te dejes llevar, solo relájate, quédate en casa, no hagas cosas innecesarias, no andes por ahí innecesariamente y mantén el distanciamiento social, y también come alimentos saludables y no hagas cosas innecesarias, para que estés fuerte y estés bien. Tenemos que estar aquí en esta Tierra para ayudar a todos los seres sintientes, y estoy bastante seguro de que esta pandemia podría repetirse en el invierno. Así que tenemos que ser muy cuidadosos para acostumbrarnos a cómo manejar esta situación, y oro, todos deberíamos orar, para que nuestros queridos médicos encuentren y los científicos encuentren vacunas para ello. Definitivamente lo harán. Deberían encontrarlo antes del invierno, si no, antes del próximo invierno, ¿de acuerdo? Si continúa durante demasiados años, creo que podríamos derrumbarnos. Entonces, antes del próximo invierno, la vacuna debería estar. Pero es más difícil para nosotros conseguir estas cosas. Ahora mismo, por falta de conocimiento, falta de familiaridad, somos muy vulnerables. Tenemos que usar nuestros guantes, tenemos que usar nuestras gafas, tenemos que usar nuestros barbijos. Estas cosas son inconvenientes, pero tenemos que soportarlo, y espero que al menos encuentren algo que podamos tomar para que no tengamos que hacer estas cosas. Pero entonces, la vacuna será la respuesta. No quiero ser negativo, pero les digo de antemano, amigos míos, que no se emocionen demasiado si tenemos la vacuna. Algo más vendrá, porque hay tantas cosas que no sabemos, tantas cosas. Somos bastante tontos, ¿sabes? Tenemos esto, tantas pandemias en el pasado, una tras otra, tantas personas murieron, y aún no aprendemos. Tenemos Ébola, tenemos SARS, tenemos MERS, ahora tenemos Corona, y además tenemos SIDA, todavía no tenemos vacuna para eso, así que todo tipo de cosas, sabes, vendrán muchas más cosas. No vienen, las estamos descubriendo, es signo de nuestro, digamos, desarrollo o progreso, las reconocemos y entonces los manejaremos una a una. Así que quiero que todos

tengan mucho cuidado con todo, y especialmente no coman cosas que no se puedan comer, ¿de acuerdo? Todo lo mejor, bien.

[1:30:45] Dedicamos el mérito de esta enseñanza en beneficio de todos los seres sintientes. Así que a todos los traductores, muchas gracias por tener paciencia conmigo y gracias por hacer la conexión entre todos y yo, de lo contrario estaría hablando conmigo mismo, por lo que su traducción es muy importante. Y a todos los organizadores, gracias por reunirnos. Es bueno para mí compartir lo que tengo, y bueno para vosotros escuchar lo que tengo para decir porque esto viene de mis gurus, viene de las enseñanzas del Señor Buda, de corazón sincero, así que gracias por todo. Y luego, sobre todo, vivan una vida larga, una vida larga y con sentido, y sean el buen ser humano para hacer de este mundo un lugar mejor. Para eso, dedicamos.

[Recitación en tibetano]

Tengo dos palabras que decir después de la dedicatoria, ¿sí? Bueno. Si tienes la uña demasiado larga, no te cortes el dedo, córtate la uña. Ese es tu ego, bien. No cortes tu autoestima, corta tu ego. Bueno. Y también, ya sabes, un dedo para limpiarte la lágrima es más que un millón de manos que te aplauden, ¿de acuerdo? Espero que entiendan lo que quiero decir. Todo lo mejor.

Traducción: Gabriela Urricariet, 2020