PARTE 1 – SESIÓN 1

CASA VIRUPA

Camino al despertar

GRUPO DE ESTUDIOS BUDISTAS

Lama Ngawang Norbu

2025

Todos los derechos reservados. Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier tipo de reproducción electrónica o mecánica, la distribución, comunicación pública y modificación de esta obra sin contar con la autorización expresa de los titulares de su propiedad intelectual.

Buenas tardes, gracias por estar aquí, tanto aquí físicamente como las que estáis en casa. En esta primera sesión del grupo de estudios hemos hecho todo lo que está en nuestras manos para intentar transmitir —tanto a las estudiantes del curso de meditación como a las ex estudiantes— que este era un curso importante, porque vamos a empezar un ciclo de dos años. Esto significa que estaremos sin abrir otros nuevos grupos de estudio durante este tiempo, hasta septiembre del 2027.

Esta parte estaba porque hay una cierta sensación de vacío cuando no hay guía o cuando no hay sesiones después, sobre todo las que ya habéis acabado el curso de meditación. Esta es una muy buena manera, porque los grupos de lectura poco tienen que ver con esto —se profundiza de otra manera, son un apoyo a una lectura compartida que está muy bien, pero nada que ver con enfocar un texto y profundizar en él—.

El gran motivo por el que esto tiene sentido es por el propio texto, el *Bodhisattvacharyavatara*. Es el texto más importante de nuestra tradición, me atrevería a decir, y el más importante del *mahayana*. Así que cada vez que en algún sitio se enseña el *Bodhisattvacharyavatara*, se están dando las mejores condiciones para la práctica, está pasando lo mejor que podría pasar. Me parece que es un día un poco peculiar y extraordinario para empezar a hablar del *Bodhisattvacharyavatara*.

Quienes practicamos nos fijamos a menudo en el *tendrel*, en la suma de causas y condiciones para ver cuándo tiene sentido abordar un texto, hacer un ritual, hacer algo extraordinario o incluso una reunión con gente querida. Hay que ver si los astros nos sonríen o no. Desde el budismo tibetano, literalmente miran si los astros están a favor o no, pero aparte miran otras condiciones. ¿Qué está pasando en la tierra? ¿Qué está pasando en el mundo? ¿Qué está pasando en el pueblo? ¿En la familia? Es un buen momento para poner en marcha lo que sea que estemos queriendo poner en marcha.

Lo que pretende el *Bodhisattvacharyavatara* es despertar en nosotras este servicio total y absoluto a los seres. Esta capacidad, este potencial que tenemos de dejar de perpetuar nuestro sufrimiento por solo estar pensando en nosotras, y ponernos a asumir en nuestro corazón a todos los seres. Así pues, no me pasa desapercibido —entre tantísimas otras cosas—, que hace unas horas han interceptado una flotilla humanitaria que estaba intentando simplemente romper un bloqueo ilegal que lleva 18 años en Gaza —de una ocupación que lleva décadas—, para llevar ayuda humanitaria porque los países que tendrían que estar respondiendo y los gobiernos que tendrían que estar haciendo esto, no se atreven. No quieren romper una suerte de diplomacia o estabilidad política, no quieren hacerle el pulso a Trump o lo que sea que esté pasando.

Hay intereses económicos, pero por lo que sea, se explicita con lo que está pasando con Israel: se pone por encima, una y otra vez, los intereses económicos y geopolíticos a los derechos humanos. Esta flotilla iba básicamente a desvelar eso, a poner esto en el centro de la mesa. Y no solamente no ha llegado —no sé si alguien pensaba que podía llegar o no—, pero en cualquier caso, lo que seguro que ha pasado es que se reafirma que hay un

país del Mediterráneo, más o menos legítimo, que se ha construido en base a la ocupación, que puede violar el derecho internacional y no pasa nada.

Creo que como *bodhisattvas* o aspirantes a *bodhisattvas*, esto merece nuestra atención, porque nosotras queremos despertar para beneficiar a los seres, queremos desarrollar todas nuestras cualidades para poder ponerlas al servicio de la liberación del sufrimiento de todos los seres. Nos van a ocupar dos cosas. Nos va a ocupar lo que le pasa a nuestro sistema, a nuestra mente, a nuestras tendencias, a nuestros hábitos, y vamos a estar profundizando en todas las cadenas que una y otra vez nos estamos poniendo y estamos reforzando, que nos encarcelan. Pero también vamos a estar viendo qué pasa en el mundo y cómo podemos aliviar —incluso en un estado no liberado, aún ignorante, como es el que tenemos ahora—, cómo desde aquí podemos intentar eliminar los sistemas de opresión del mundo.

Que esto esté pasando ahora seguramente nos vincula de alguna manera, porque esto trae cola. Habla de cómo está el mundo ahora, muy concretamente: esto está pasando y de esto irá lo que nos pase en los próximos años. A nivel general, igual. Miramos hacia Estados Unidos y vemos que Trump siempre ha marcado el ritmo de las políticas de ultraderecha en el resto del mundo, de las realidades de las derechas del mundo. Está haciendo esto con la inmigración, está militarizando ciudades y estados. Todo esto nos tiene que interpelar. Este curso no va a ir de geopolítica ni de política —va a ir de política en tanto que va a ir de nuestra mente y de cómo tratamos a las demás—, pero me parecía que había que mentarlo.

También hay otra cosa. Ha muerto Jane Goodall, y es importante ponerlo encima de la mesa también, porque pasan unas cosas pero luego pasan otras. En este mundo hostil, terco y oscuro, siguen habiendo referentes y gente que no se deja amedrentar por el peso de las cadenas y la tristeza de estas realidades que estaba mencionando antes y que, ante todo eso, sigue poniendo en el centro de la cuestión el beneficio de los demás —en este caso desde una lucha integral y total como la que tenía, especialmente antiespecista—.

Esa es la realidad del *bodhisattva*, esa es la realidad de quien practica. En medio de estas tinieblas, en medio de tanta pobreza de espíritu como parece que rige o marca el ritmo de este mundo, tendremos que sacar nuestro mayor potencial —y también tendremos que reconocer quién lo está haciendo—, para poder sentirnos inspiradas. Recuerdo cuando una y otra vez les preguntamos a nuestros maestros, en concreto a Jigme Khyentse Rinpoche: "Oye, mira esta situación, es terrible, ¿qué hacemos? Todo va tan mal." Y él a menudo ha dicho: "Pero estamos viviendo en la misma tierra que Gongma Trichen Rinpoche ahora mismo, ¿cómo que todo está mal?"

Hay gente como Gongma Trichen Rinpoche, hay gente como Jane Goodall. Bueno, ahora Jane Goodall ya no, tenemos menos méritos ahora, pero puede haber gente como Jane Goodall, y está habiendo gente como Dzongsar Khyentse Rinpoche ahora mismo en el mundo, o como el mismo Jigme Khyentse Rinpoche. Jetsunma aún vive, estamos en esa era en que Jetsun Kushok vive. Habrá un momento en el que ya no estaremos en esa era,

pero al menos hay luces. En tanta oscuridad hay puntos de luz, y tenemos que saber interpretar estas constelaciones, aprovecharlas y hacer de ellas nuestra manera de ubicarnos en todo esto.

Esta es una de las partes más importantes a la hora de empezar y contextualizar también los textos y las enseñanzas que recibimos. Está dentro de un contexto en el que tendríamos que sentirnos extraordinariamente afortunadas porque esté pasando esto. Tenemos manuales que permiten sacarle el mejor brillo y el mejor partido a nuestra mente. Durante siglos —parece mentira desde nuestro punto de vista—, ha habido gente que ha sabido sacarle el mejor partido a su mente y a su corazón gracias a la práctica y al estudio de estos textos. Si los maestros tienen que señalar a uno, continuamente apuntan al *Bodhisattvacharyavatara*.

En realidad tiene mucho sentido estar haciendo esto ahora mismo, a las puertas de un momento de incertidumbre y de poca esperanza. Precisamente, recordar —gracias a la decisión de estar queriéndonos enfrentar a este texto— que somos arquitectas de nuestro futuro y que podemos escoger cómo construir y cincelar lo que sea que nos venga, que no dependerá de la oscuridad que se nos imponga, sino de las decisiones que internamente vayamos tomando. Por ahora —de entrada solamente habiéndonos conectado a esto y empezando este grupo de estudios—, ya estamos diciendo: "No sé bien bien qué vamos a hacer, pero quiero ser un poco más sabia y un poco más compasiva".

Esto ya es una declaración de intenciones, y hace que esta aparente tristeza o oscuridad que nos puede sobrevenir por cómo está el patio se convierta de golpe en un contexto con un potencial bellísimo. Quería decir esto porque me parecía que está bien no pasarlo por encima y entender que cualquier práctica está contextualizada en una realidad, en unos parámetros concretos. El Dharma surge de una necesidad y de un momento concreto, de gente concreta que pide, que quiere recibir y que quiere entender mejor su mente y la realidad. De ahí surge el Dharma, no es una abstracción.

Aunque hagamos de esto un curso *online*, es una cosa muy concreta y muy arreglada. Es desde aquí, si ponemos en marcha este viaje que nos viene conjunto por delante del *Bodhisattvacharyavatara*, si lo hacemos desde este lugar de necesidad, de entender realmente cuáles son nuestras circunstancias y por qué tiene todo el sentido estar poniendo esto en marcha, es que de verdad nos va a transformar, no va a ser simplemente una formación más. El *Bodhisattvacharyavatara* no puede ser una formación más.

El *Bodhisattvacharyavatara* tiene que ser para quien practica de verdad —entiendo que aquí hay muchos niveles, pero déjame que hable a quien se lo está tomando en serio—, es lo que articula nuestra vida como practicantes. En el *Bodhisattvacharyavatara* está todo, y nos servirá como brújula.

Si no lo has leído nunca, no entiendes mucho a qué te estás enfrentando, seguramente no puedes ver la epicidad de lo que te depara. Pero nosotras que sí hemos vivido esto, os lo decimos: esto os va a cambiar la vida. El *Bodhisattvacharyavatara* cambia la vida, y te hace

mejor persona. Te hace una persona que tiene sentido, una persona que merece existir, que eso no es tan fácil [se ríe]. Hoy en día es un poco relativo todo esto, no se sabe del todo dónde reside nuestra dignidad, qué significa. El camino del *bodhisattva* resignifica la dignidad de golpe y te dice, como veremos en los primeros versos, que esto empieza a tener sentido porque has dejado de mirarte el ombligo. Tu vida empieza a tener sentido porque de golpe has levantado la cabeza y empiezas a mirar más allá de ti, incluso cuando pensabas que estabas viviendo mirando más allá de ti.

De golpe, has levantado la cabeza de ese espejismo —de pensar que estabas haciendo por los demás *esto* y lo *otro*—, y de verdad empiezas a mirar más allá de ti. Entonces, tu vida tiene sentido. Hasta ahora tu vida no tenía sentido porque básicamente estaba siendo una especie de realidad forzada, de mentira, porque estabas tensando la experiencia, porque nuestra experiencia en ningún momento ha sido solitaria e individual. De golpe tu vida tiene sentido porque descansas en lo que había desde el principio, en lo que hay ahora y en lo que habrá siempre, que es una realidad interdependiente.

Cuando empiezas a poner tu vida al servicio de lo que es, de lo que hay, empieza a tener de verdad, sentido. Eso se nota, se vive y te cambia la vida, porque de golpe tus células están entendiendo las cosas, saben por dónde van, hacia dónde se dirigen, qué es lo que está pasando. Hasta ahora lo intentábamos, y está bien. Cada una de vosotras ha llegado hasta aquí como ha podido, felicidades [se ríe].

Desde aquí [señala el trono] se mira eso y cuesta de entender cómo me aguantaba antes del *Bodhisattvacharyavatara,* cómo me aguantaba la gente que me rodea. Si ya cuesta que me aguante, imagínate sin el *Bodhisattvacharyavatara*. Es increíble. E igualmente, llegué al Dharma. Este es el mejor de los tesoros, y está ahí delante de nosotras, a punto de abrirse. Es increíble.

Os agradezco la confianza depositada en este curso a los que no tenéis ni idea de lo que estáis a punto de hacer, pero sobre todo me alegro y me regocijo porque estáis a punto de empezar a estudiar el *Bodhisattvacharyavatara,* porque es la mejor decisión que habéis tomado en vuestra vida.

Lo que haremos en cada sesión es leer directamente unas oraciones para enfocar nuestra mente y generar la motivación adecuada. Como es la primera, haremos las oraciones un poco más extensas, el linaje entero, para recordar a todos los maestros y las maestras que han permitido —gracias al estudio y a enseñar al *Bodhisattvacharyavatara*— que hoy en día tengamos este tesoro en nuestras manos. Recordemos a nuestros mayores y nuestras mayores, a nuestros maestros y nuestras maestras, y desde ese sentido del agradecimiento, enfocamos nuestra mente para la sesión.

[Oraciones]

En estas sesiones lo que haremos es recuperar la sesión que hace Su Santidad haciendo énfasis en unos puntos que me parecen que pueden ser especialmente relevantes para el

estudio, añadiendo quizás algunos otros comentarios, algún detalle o alguna punta que me parezca relevante, y luego dejaremos un rato para las preguntas, que ya traéis. Me parece que tiene sentido empezar esta sesión haciendo este resumen y enfatizando los puntos de las enseñanzas de Su Santidad que creo que pueden ser relevantes.

En esta primera sesión, Su Santidad hace contexto del texto y habla de la motivación. Me parece que antes he intentado también transmitirlo, esto no debe ser un tratado intelectual, dice Su Santidad, sino que es un manual de transformación personal. Tiene que leerse el *Bodhisattvacharyavatara* como algo que nos va a transformar, y antes creo que ya he hecho suficiente énfasis en esto. El énfasis no tiene que estar en saber más, sino en cambiar nuestra manera de vivir. Por lo tanto, va a haber mucho de ver nuestras tendencias, ver nuestra falibilidad, ver aquello que no acabamos de hacer bien para poderlo transformar y ver cuál es la propuesta y la reflexión que hace Shantideva. Iréis viendo, además, que es un texto extraordinario. Shantideva tiene un diálogo consigo mismo en este texto, se hace preguntas y se las responde bastante a menudo. Se adelanta a las preguntas que tendríamos y que tendremos, y se responde con soluciones y antídotos. Esto es lo que pasa a menudo, como vais a ver.
El propósito fundamental de estas enseñanzas es cultivar la *bodhichitta*, cultivar el pensamiento o la mente del despertar. *Bodhi* es despertar y *chitta* es mente. A veces también puede ser la aspiración al despertar, la inclinación al despertar. Tradicionalmente —y Su Santidad lo traduce como se hace tradicionalmente—, es "la mente de la iluminación", punto. *Enlightenment mind* [la mente del despertar]. Nosotros intentamos no traducir "budeidad" como "iluminación", sino como "despertar".

Está bien que sepáis desde el principio que hay esta doble aproximación a *bodhichitta*, que no es solamente "mente del despertar", sino también es "aspiración al despertar". Habla del resultado, pero también de la causa o del camino, es la actitud que tenemos que desarrollar para acabar despertando. Cuando se está diciendo esto, lo que sí que es innegable —y aquí no hay equivocación— es que *bodhichitta* es en todos los contextos "despertar para beneficiar a todos los seres". Entonces, es equiparable la mente al despertar o la actitud, la inclinación al despertar con querer liberar a todos los seres del sufrimiento. En este contexto va a ser un sinónimo. Querer despertar definitivamente del sufrimiento, querer liberarnos del samsara, de este ciclo de renacimientos, será exactamente lo mismo que salvar o liberar a todos los seres del sufrimiento. Y habla de que este propósito fundamental, cultivar la *bodhichitta,* implica tres aspectos.

Por una parte, renuncia, que es comprender profundamente el sufrimiento de samsara y desear liberarse de él. No vamos a estudiar el sufrimiento del mundo, vamos a estudiar el sufrimiento de nuestra mente, por lo tanto tendrá nombres y apellidos y nos sonará. No vamos a descubrir algo insólito, vamos a hablar de nuestra pocilga: sabemos lo que es, no es algo muy extraño. Simplemente vamos a poner orden e identificar cómo se construye, por lo tanto, cómo se limpia también.

La renuncia, por una parte, es comprender el sufrimiento de samsara —de nuestra mente —, y desear liberarnos de él. También implica el segundo aspecto, compasión y amor

imparcial, reconocer que todos los seres desean ser felices y reconocer que están atrapados en el sufrimiento. Y de ahí, sentir este impulso de cuidado: “Quiero que los seres sean felices, veo que no pueden ser felices porque están sufriendo y tengo que hacer alguna cosa al respecto. Voy a cultivar esa inclinación a cuidar”.

El último aspecto es la *bodhichitta* en sí misma, que es la aspiración y el compromiso de alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres. Es una especie de evolución de este primer aspecto de cuidado, de compasión y de amor. “Quiero que los seres estén bien, ahora mismo no lo están porque están sufriendo y quiero que dejen de sufrir”. Aquí habría una especie de interludio que es: "Ahora mismo no puedo salvar a los seres del sufrimiento porque no soy suficientemente sabia y no soy suficientemente compasiva. Entonces, tengo que liberarme del sufrimiento para poder liberar a los seres del sufrimiento”. Esa es la vuelta. “Me comprometo a despertar porque, como quiero tanto que los seres se liberen del sufrimiento, no podré tener todas las cualidades que me permitan liberar a los seres del sufrimiento hasta que no haya despertado. Y mientras no esté despierto, estaré potenciando, básicamente, una mirada egocéntrica. Estaré creyendo esta proyección de la realidad filtrada por mis velos autocentrados”. Para las que ya sabéis cómo va, simplemente ordeno, y para las que no, no os preocupéis porque de una manera o de otra esto irá saliendo, y lo vais a ir teniendo claro.

Luego, Ratna Vajra Rinpoche narra la historia de Shantideva. Explica cómo nació como príncipe, hijo de un rey, bendecido por Manjushri desde su infancia. Manjushri es el Buda de la sabiduría. Se da un bonito *tendrel* porque Shantideva está bendecido por Manjushri desde su infancia y forma parte de la tradición *sakya* del budismo tibetano, que está profundísimamente vinculada a Manjushri, y todas sus cabezas del linaje han estado de una manera u otra bendecidos también por este arquetipo de la sabiduría.

Shantideva está desde que es muy joven bendecido por Manjushri —y también hace un apunte Su Santidad, que es que su madre es una encarnación de Vajrayoguini—, y estaba destinado a reinar, como pasa en muchas historietas de practicantes. Estaba destinado a reinar y tuvo una visión en que Manjushri le advirtió: “Tu camino no es gobernar, sino practicar”. Y ahí tiene esa visión tan bonita de Manjushri en su trono, cuando estaba a punto de entronizarse como heredero.

Hay que ponerse en contexto. Primero tienes visiones de Manjushri desde pequeño —que esto ya es raro—, y te enseña. Vas aprendiendo Dharma, no porque un maestro *random* te está enseñando, sino porque Manjushri te está enseñando. Es como decir el jefe de los catedráticos de la sabiduría budista. De todos los budas, es el que representa la sabiduría. Te está enseñando directamente y ya te insinúa que no vas a gobernar porque tienes que practicar, y por eso aparece en tus visiones. Si no, ¿de qué? No va a perder el tiempo.

Shantideva lo va pillando, pero apura. La última noche… Esto también les encanta porque se veía venir y podrían haberse adelantado, pero no, porque tiene que haber mucha epicidad: está todo montado, días y días de preparación, invitados, seguramente, y le están a punto de entronizar. Nos preguntaremos si esto hace falta. Fijaos, esto

simplemente da más magnitud al gesto de renuncia, básicamente. Si fuera una cosa de "¿sabes lo de dentro de seis meses que me vas a entronizar, papá? Pues que no, que me voy a Nalanda", es un gesto un poco más blando, pero la noche anterior aún se pensaba que lo iba a hacer. También habla de la fuerza del vínculo kármico que puedes tener con un camino. Cuando parece que todo apunta hacia un lugar siempre hay la posibilidad de que cambie la cosa, si tienes suficiente karma. Si no lo tienes, pues no, caes ahí y ya está. No esperéis que Manjushri se os aparezca, no empecéis a tomar malas decisiones "a ver si Manjushri se me aparece", porque no es lo habitual.

Manjushri se aparece y se pone en el trono, y no hay nada que hacer, porque no puedes sentarte en el mismo trono que tu maestro. Punto. Esa gente se toma las cosas muy en serio, en este sentido, es muy simbólico. Ya está, no se puede hacer nada más, tiene que irse. Se fue a Nalanda y se hizo monje. Allí seguía recibiendo enseñanzas de Manjushri, pero es como cuando vas a un sitio y ya sabes bastante de lo que están enseñando, porque has tenido a Manjushri de maestro desde que eres pequeño. Y no te adaptas mucho. Era un "altas capacidades", pero no fingía porque era sabio. Era un "altas capacidades" sabio. Entonces, en lugar de estar en clase y decir "me estoy aburriendo" y empezar a molestar a los compañeros —o lo que fuera que podría pasar en unas condiciones normales— , lo que hacía básicamente era no ir a las clases.

Se quedaba en su cuarto aprendiendo de Manjushri, cosa que tiene mucho sentido, porque seguramente Manjushri sabía más que los abades y los *khenpos* o los profesores de Nalanda. Entonces se ganó fama de perezoso y le llamaron *bhusuku*. *Bhusuku* quiere decir, en realidad, "el que come, duerme y defeca". Esto Su Santidad lo explica que parece que no se entiende mucho, la parte de defecar. Porque lo bonito de ser un Khon es que no te hace falta explicar estas cosas, ya van otros y lo explican por ti [se ríe]. Es un karma.

Bhusuku significa esto, "el que come, duerme y caga". Y le llamaban así el resto de compañeros. En realidad estaba practicando intensamente en secreto, pero solo lo veían salir de la habitación para comer y defecar e interpretaban que dormía el resto del rato. Si habéis ido a Nalanda, los lavabos eran compartidos, por eso le veían defecar. Entonces iba por ahí, no le veían en las clases, no participaba demasiado, simplemente estaba en su cuarto todo el rato y salía para comer y para ir al lavabo.

Los demás monjes quieren ridiculizarlo. Cada vez que hemos empezado este texto os he dicho que no entiendo este giro de guión, pero es el punto de tensión narrativa porque sino esta historia no funciona. No entiendo por qué los monjes quieren ridiculizarlo, pero los monjes quieren ridiculizarlo. No toleran que haya alguien que esté simplemente allí viviendo del... Quizás era una especie de sensibilidad comunal: "Te está aguantando un poco el Estado, los impuestos de toda la gente del reino que van a Nalanda para que practiques el Dharma y estás viviendo aprovechándote de las instituciones". Debe ser algo así, me lo imagino algo así. "Entonces, no puede ser, te tenemos que echar".

De nuevo, otra cosa que a mí siempre me cuesta entender —pero también le da más dramatismo a la historia— es que en vez de decirle "oye, ¿qué haces?, no puedes hacer

esto, da explicaciones o vete", lo que hacen es un plan para exponerlo y ridiculizarlo, y esto quizás sí que es más de otra manera de hacer menos frontal. Es decir, no tanto echarle, sino que él mismo diga, "no puedo aguantar esta vergüenza, me voy". Ese era el plan que tenían. Entonces, dicen "vamos a pedirle que dé enseñanzas públicamente", "cada semana alguien de nosotros va a dar enseñanzas y empiezas tú, *bhusuku*. Será delante de todo el resto de compañeros, monjes y abades, y también vamos a invitar a gente. Te va a escuchar mucha gente". Querían generar una presión terrible y que al final se pusiera a llorar y dijera "me voy de aquí, esto es insoportable, qué vergüenza, qué ridículo".

Shantideva rechaza esa petición un par de veces —creo que la historia *extended* [extendida] dice que lo rechaza un par de veces—, pero le dicen "sí, sí, tienes que hacerlo". Ante eso, en vez de decir "uy, qué raro, me voy" o "qué vergüenza" —que es lo que esperaban ellos—, lo que dice es "vale, ¿qué queréis, una versión ordinaria o algo inédito?". Eso ya les mosquea un poco porque no es lo que esperaban. Cuando tú estás a punto de ridiculizar a alguien, que te responda casi vacilándote, diciendo "oye, pero ¿quieres la versión común o la versión no común de enseñanzas?". "Evidentemente queremos la versión no común, queremos lo extraordinario, lo que nadie nunca ha oído", dicen. Y dice "vale, de acuerdo".

Entonces, le montan un tinglado complicado porque le ponen un trono muy alto sin escalera, para que de nuevo sea como "ay, qué vergüenza". No entiendo tampoco muy bien esta parte, pero lo intento. Yo siempre me imagino un Shantideva que no es Shantideva, que es *bhusuku* de verdad —es decir, algún aprovechado que está ahí en el monasterio de Nalanda viviendo a cuerpo de rey, porque se debía comer bien— que va al trono y el trono no tiene escaleras. Entonces colapsa y se pone a llorar y dice "no puedo subir aquí, qué vergüenza, me voy". Esa era la intención, o que fuera muy ridículo, que empezara a escalar el trono y se cayera. En realidad no pasa nada de todo eso. Los monjes se despistan un momento y cuando vuelven a mirar, Shantideva ya está arriba en el trono. No ha necesitado escalera ni nada. Y ahí vuelven a mosquearse un poco porque dicen "no está saliendo el plan, se está viniendo arriba". No solamente no se estaba avergonzando, sino que cada vez estaba cogiendo más espacio y se le veía cómodo en el trono.

Delante de toda esa audiencia en Nalanda empieza a recitar el *Bodhisattvacharyavatara,* verso por verso, que era una enseñanza que le había dado Manjushri. Verso por verso, los diez capítulos. Y claro, evidentemente esto iba dejando un impacto en la gente porque efectivamente no lo habían escuchado nunca. Era una manera de enseñar el Dharma y de compilar la esencia del corazón del *mahayana,* de una erudición y belleza que jamás habían escuchado.

Sigue siendo uno de los textos más bonitos que se conservan en sánscrito, en el budismo. En el budismo hay un montón de textos, pero en sánscrito no tantos, precisamente porque Nalanda fue arrasada por el Imperio Otomano y entonces no quedan muchas cosas en sánscrito. Solo queda lo que se tradujo al chino y al tibetano, o lo que se llevó a otros lugares. Es de los textos más bonitos de lo que queda en sánscrito. Estaba ahí recitándolo de memoria, se notaba [que lo hacía] desde un lugar de experiencia, de saber

perfectamente, de dominar absolutamente el camino a la liberación. Y para más inri, al llegar al capítulo nueve, empezó a elevarse. Creo que es el *mic drop* [dejar caer el micrófono al final de un discurso en señal de triunfo] budista más famoso. Hay unos cuantos, pero en éste le han intentado vacilar y echar, y acaba yéndose, volando.

El capítulo nueve es el capítulo sobre la sabiduría y de lo que habla es de la realidad de los fenómenos de la naturaleza de la mente. Habla de que todo son apariencias, de que todo es un espejismo. Y mientras está explicándole a los monjes —desde su realización— que todo es un espejismo, va desapareciendo, va disolviéndose en vacuidad. Y dicen que incluso cuando no se le veía físicamente, seguían oyendo a Shantideva recitar los últimos versos y la dedicación —el capítulo diez—, del *Bodhisattvacharyavatara*.

Entonces, hizo una demostración de su realización y lo típico, luego la gente le decía, como pasó con Virupa: "Ven, ven, perdón, ven que claramente nos tienes que enseñar cosas". En Nalanda hay unos cuantos episodios de arrepentimiento después de haber echado o intentado echar a alguien. Y él dijo: "No, si queréis, en mi cuarto he dejado algunas notas". Y en el cuarto de Shantideva estaban tanto el *Bodhisattvacharyavatara* como los dos otros tratados que se vinculan a Shantideva escritos en las vigas de su habitación. "Ya lo tenéis ahí, cualquier cosa, consultáis".

Lo bonito de esta historia es esto, las apariencias: cómo se practica el Dharma, qué parece que está pasando, o la evaluación de las realizaciones de las demás. Esto es algo un poquito complicado o difícil, es seguramente peligroso juzgar entre practicantes. La gracia precisamente del *mahayana* es que hace énfasis una y otra vez en que, lo que te hace cultivar la virtud y generar realizaciones es tu mirada del mundo. En cómo estás percibiéndolo podría parecer que no está pasando nada, que no estás haciendo nada extraordinario.

No es como otras propuestas dhármicas, que quizás hacen más énfasis en la apariencia —como pasa en el budismo de los orígenes—, donde tienes que tomar una serie de decisiones y cambiar unas condiciones externas —hacerte monje, quizás, o raparte el pelo y no relacionarte de una determinada manera—. Y claro que va bien, pero aquí el énfasis, y por eso es el corazón del *mahayana*, está en cómo estás percibiendo y aprovechando lo que sea que tienes a tu alrededor para transformar tu mente. Eso es difícil de juzgar porque aparentemente estamos compartiendo el mismo plano, la misma realidad, pero lo que está pasando en la experiencia de alguien que tiene realizaciones es extraordinariamente diferente a alguien que tiene una mirada ordinaria y autocentrada.

Empieza el texto con un homenaje —y esto es una manera tradicional de empezar este tipo de textos clásicos—, a los budas y *bodhisattvas,* en este caso. En otros textos a veces se hace un homenaje a otros arquetipos, como Manjushri o Chenrezig, el buda de la compasión, dependiendo de qué va a ir el texto. Habla de los budas y los *bodhisattvas*, en tanto que son las fuentes de la sabiduría y la compasión.

Shantideva también hace una de las cosas más interesantes y menos comunes en nuestro contexto, nada más empezar el texto, que es declarar con humildad que no tiene nada nuevo que aportar. Él dice, cuando está a punto de dar estas enseñanzas: "Nada de lo que vais a oír es nuevo. Esto el Buda lo enseñó, nuestros maestros lo han enseñado una y otra vez. No hay nada nuevo en esto." Es algo también que apunta hacia la humildad de Shantideva. ¿Qué significa estudiar el Dharma?, o ¿qué significa enseñar el Dharma? A menudo no hay novedad en tanto que está hablando de o bien lo que se ha enseñado, o bien lo que nos es familiar. Esto también despista y nos hace perder el respeto a veces, porque nos es familiar hablar de nuestra mente, hablar de nuestra reactividad. No es novedad, nos es familiar.

Shantideva hace aquí una cosa a la que no estamos acostumbradas y creo que este tipo de gestos hacen que esta tradición marque tanto la diferencia y que realmente nos pueda beneficiar precisamente en un contexto como el que decía. Creo que los grandes seres, los *mahasattvas*, entienden precisamente que no tienen nada nuevo que aportar. Es decir, lo que sea que aporten no lo harán desde la pretensión de querer aportar algo nuevo, de querer destacar, de querer ser alguien. No lo harán desde ahí, lo harán simplemente desde el lugar de querer aliviar una duda o una confusión. Y desde ese lugar de humildad es desde el que de verdad estamos marcando la diferencia. Ahí hay un nicho, ahí hay algo que está normalmente poco frecuentado, en un mundo de grandes egos que creen precisamente que sacándose punta van a marcar la diferencia de verdad. Es una lucha de egos todo el rato.

También dice de su forma: "No escribo de manera muy poética o no escribo arte literario", cuando en realidad —como os he dicho antes— cada uno de los versos es pura poesía. Incluso traduciéndolo ves la potencia poética que hay ahí. Se ve que quien sabe sánscrito dice que es lo más bello que hay.

Dice: "Mi único propósito es entrenar mi propia mente". Y aquí hay otra de las grandes claves, la mentalidad de estudiante, de aprendiz. Los y las grandes maestras parece que comparten un factor, que es que habitan esta mente de aprendiz constantemente, saben que quieren y que necesitan transformar su mente. No se declaran resueltos, no enseñan desde ahí. Enseñan desde quienes saben que necesitan profundizar y compartir el proceso de aprendizaje del Dharma.

Esta sencillez y esta ausencia de orgullo ya marca un estilo que tendrá que ver con cómo Shantideva desarrolla —aunque con mucha claridad y contundencia—, lo que debe ser abandonado, lo que debe ser cultivado en la vida del *bodhisattva*. Está haciendo una declaración a través de su ejemplo de cómo debe ser un practicante de entrada, y esto es maravilloso. Solo con esto podríamos estar mucho rato practicando y dándonos de bruces con nuestra propia realidad, nuestro propio orgullo.

No hay búsqueda de reconocimiento. Si queremos empezar mal un proyecto, empecémoslo buscando reconocimiento. Si queremos que algo esté condenado desde el

principio —desde el punto de vista del Dharma y de qué significa ser felices—, hagámoslo desde ahí, buscando reconocimiento. Pues no, aquí no hay búsqueda de reconocimiento. Hay búsqueda de purificar la mente, de transformarla. Es un "yo sé que necesito transformar mi mente, os voy a compartir unos versos, quizás os resulten útiles". Es este lugar tan bonito, tan inspirador. ¡Aporta tanto oxígeno!

Sigue Su Santidad hablando de la preciosa vida humana y enfatiza que obtener una existencia humana —con todas las condiciones para la práctica— es extremadamente raro. Desde este primer lugar de humildad, Su Santidad habla del privilegio. "No tengo mucho que aportar y me considero muy afortunado". Antes de empezar a hacer cualquier cosa que tenga sentido, está diciendo cuál es la mejor guía, cuáles son las mejores teclas que podríamos tocar. Entonces, responsabilízate de tus privilegios.

Es raro tener este precioso renacimiento humano, es decir, no es solamente raro renacer como humanos sino renacer como humanos y tener todas las condiciones que nos permiten practicar el Dharma. Maestro, textos, sangha, linaje. Ahí es cuando aparece la analogía de la historia de la tortuga ciega que solo sale a la superficie cada cien años. La probabilidad de que su cabeza atraviese, por azar, una especie de yugo, de anillo —que está ahí flotando, moviéndose— es prácticamente nula. Así de difícil es obtener una vida humana con todas las condiciones para practicar.

Después Su Santidad explica también que incluso habiendo obtenido esta extraordinaria, rara, vida humana que practica, aún más raro es que surja en nuestra mente una auténtica actitud virtuosa. De ahí, uno de los versos más bellos es el del relámpago que ilumina una noche oscura. Que aparezca un pensamiento virtuoso en nuestra mente es rarísimo, es extraordinario y pasa de manera breve y fugaz. Tener un momento de lucidez es como un rayo que ilumina por un momento una noche oscura y nos hace ver —casi como un recuerdo borroso, como un sueño de lo breve que ha sido— ese pensamiento lúcido. Esa es la calidad de nuestra mente ahora mismo. Quizás estaría bien profundizar mínimamente en esto.

"Una noche sin luna y estrellas", dice, "una noche totalmente oscura" —y eso es samsara—, "un relámpago ilumina un instante, pero la oscuridad vuelve de inmediato". Ha habido luz por un momento, pero vuelve la oscuridad. Como decíamos, esos son los momentos de virtud. Basándonos en unas enseñanzas de Patrul Rinpoche, como a menudo recuerdo, se nos anima a perseguir ese destello que ha iluminado por un momento el valle, que nos ha hecho ver por un momento con claridad qué sentido tenía todo esto. Se nos anima a agarrarnos a esto, dice Patrul Rinpoche, como un ciego agarra la cola de una vaca para no perder el camino. Con esa absoluta mezcla entre convicción y desesperación. No vamos a soltar esa cola de la vaca. No vamos a perder el camino. Por lo tanto, no vamos a soltar la visión que hemos tenido por un momento cuando ha habido un rayo que ha iluminado todo. Así, cuando surge un pensamiento virtuoso, debemos aferrarnos a él y no dejarlo escapar.

Por último, Su Santidad señala que estas reflexiones conducen a reconocer la *bodhichitta* como el tesoro más grande, y habla de la *bodhichitta* como el sol que ilumina todo. Otras virtudes son breves como relámpagos. También que todos los budas descubrieron que la *bodhichitta* es el camino más eficaz para el beneficio propio y ajeno. Es decir, es algo practicado y con el aval de todos los seres despiertos. "Incluso quien busca liberarse del sufrimiento y beneficiar a los demás nunca debe abandonarla". Y ahí pone diferentes ejemplos: "Como el alquimista que transforma el hierro en oro, la *bodhichitta* transforma cualquier acción ordinaria en mérito inconmensurable", o "la joya que cumple todos los deseos", simbolizando la capacidad de la *bodhichitta* de otorgar tanto beneficios mundanos como el despertar completo, o "un árbol frutal milagroso que da frutos sin cesar". La *bodhichitta* nunca se agota y siempre produce beneficio.

Desde esta primera sesión surgen estas dos grandes visiones. Tiene que ver con el precioso renacimiento humano, es un logro increíblemente raro y debe aprovecharse para practicar. No debemos desperdiciar este privilegio, esta oportunidad. E incluso teniendo este renacimiento humano, los pensamientos virtuosos son fugaces, así que una vez aparecen debemos aferrarnos a ellos, es decir, reconocerlos y cultivarlos. Intentar proteger todo aquello que de golpe, por un momento, está hablando en clave de virtud, está rompiendo el hábito de la mirada autocentrada o los pensamientos que solamente están preocupados por el reconocimiento y por la acumulación o el placer propio, sino que de golpe abren la mente y piensan más allá.

Estas dos comprensiones serían la base para abrir nuestra mente o nuestro corazón hacia este pensamiento del despertar o esta inclinación hacia el despertar que será el eje central en las siguientes sesiones. Desde aquí, quizás da tiempo para hacer alguna pregunta.

P1:
Buenas tardes Lama. Yo tenía una pregunta sobre el precioso renacimiento humano. Me pareció entender que hablaba de que la causa para nacer con esas condiciones es una buena conducta moral. Entonces, me pregunté si es la principal causa, o si hay más. Y también me pregunté, a veces veo que no la estoy poniendo en práctica con tanto ímpetu, y cuando renazca en el futuro, pues... O sea, me pilló un poco de miedo de estar siendo muy irresponsable.

Lama Norbu [en adelante LN]:
Me parece interesante esto porque normalmente me baso en comentarios de Patrul Rinpoche, que es uno de los maestros más brillantes pero más exigentes que ha hecho comentarios o enseñanzas sobre este tipo de textos, y es muy contemporáneo —aunque ya hace unos cuantos siglos—, pero es muy útil. Que sin el comentario de Patrul Rinpoche ya acongoje esta idea, me parece que está llegando el mensaje bien. Su Santidad hace énfasis en la dificultad de renacer como humanos y dice que la causa es, como bien dices, la buena conducta.

Hacer plantar virtud en la mente, hacer aquello que te acerca a ser buena persona, eso es en realidad la conducta. "Buena persona" como una etiqueta, porque estás básicamente generando espacios de armonía a tu alrededor, porque cuidas, porque no molestas, porque no criticas, porque no robas, porque no matas, porque no violentas. Todo esto genera un tipo de clima en tu mente que hace que sea más favorable tener experiencias futuras favorables, para quien no entiende aún el tema del renacimiento. Para quien entiende el tema del renacimiento, para tener ese tipo de clima mental lo que te favorece o lo que te permite es tener experiencias favorables similares a la de ser humano. Vas a no ponértelo más difícil, al menos puedes simplemente seguir siendo humano.

Patrul Rinpoche dice que es prácticamente imposible… No prácticamente imposible, es que es muy difícil no suavizar a Patrul Rinpoche [se ríe]. Patrul Rinpoche dice que es imposible volver a renacer como humano. Punto. Dice que es tan, tan, tan difícil. Claro, decimos "a ver, tan difícil tampoco tiene que ser". Nos queremos decir esto, por una parte. Por otra parte, viendo cómo nos intentan explicar historias para ver si nos entra en la cabeza —como la de la tortuga ciega, que sube una vez cada cien años y la probabilidad de que acierte metiendo la cabeza en un anillo que se ha ido moviendo durante esos cien años en un océano— que es muy, muy, muy difícil. Igualmente decimos "es igual". *Ens en sortirem* [Saldremos adelante]. Es esa actitud de tibieza. Pues Patrul el Rinpoche dice *no, no te'n sortiràs* [no, no saldrás adelante]. No saldrás con la tuya.

Esto es interesante porque podríamos colapsar. Si nos lo estamos tomando en serio —que deberíamos—, podríamos decir "a ver, un momento, va a ser muy complicado esto, no me salen los números". Si nos lo tomamos en serio vamos a notar la presión de responsabilidad que debiéramos, básicamente. Es decir, quizás es un precioso renacimiento humano, de cada no sé cuántos renacimientos. Es en estas condiciones que puedo practicar el Dharma, no en otras. No se puede practicar el Dharma si no eres humano. Si eres un conejo, no puedes practicar el Dharma. Te pueden cuidar, quizás. Puedes dar unos brincos alrededor de una estupa y generar algo de mérito. Puedes estar ahí siendo un objeto agradable para un ser con realizaciones, en plan "mira qué conejillo más majo", y estás haciendo méritos. Puedes ser el alimento de un *mahasiddha* —es más difícil entender esto—, pero no puedes estudiar el Dharma. Incluso los animales más listos —que depende de cómo son un poquito más listos que depende de qué humanos— no pueden estudiar el Dharma.

Ese es el gran qué. El equilibrio de sufrimiento que tenemos los humanos es una cosa muy extraordinaria. Sufrimos, pero no tanto como para no hacer otra cosa que intentar salir de una angustia de sufrimiento. Podemos mirar el sufrimiento con un poco de distancia y podemos aprender de él, de los mecanismos de la mente sufriente, podemos estudiar el Dharma. Y esto es algo muy raro, tener esta predisposición es rara. Además, encontrar el Dharma es más raro aún. ¿En Barcelona? Es muy raro. Y caer en manos de un linaje, porque de golpe pueden venir unos nuevos *kadampas* y absorberte, puedes caer en sitios raros. O cuánta gente conocéis seguramente que ha hecho un retiro de *vipassana* con Goenka y ya. *Enough is enough* [es suficiente]. Y dices "bueno, eso es Dharma". Bueno.

Dharma es una cosa muy concreta, muy amplia, pero no es todo lo que te hace sentarte en un cojín tampoco. Fijaos lo raro que es encontrar el Dharma genuino, el Dharma que viene del Buda, el Dharma que se sistematiza, el Dharma que te permite entender tu mente y profundizar en ella. Es muy raro. Que encuentres a alguien que te lo sepa explicar. Que encuentres a alguien que esté encarnando la práctica y que se atreva a hacerlo hoy en día. [Alguien] que aparte todo lo que un sistema productivista, ansioso y que pretende sobreentretenernos nos está proponiendo y ponga ahí en el centro —con suficiente rigor— el Dharma como para poderlo recibir y practicar. Es muy raro, muy extraordinario. Es muy poco probable tener estas condiciones otra vez.

Desde esta sensación de fragilidad es más fácil tratar lo que tenemos entre manos con el debido respeto. Si tú estás convencido de que esto que está pasando va a pasar mañana otra vez, vas a dormirte mientras escuchas esto. Y esa actitud va a hacer que no aprendas, que no transformes tu mente. Esto que estamos haciendo hoy, esta sesión, quizás es la última del *Bodhisattvacharyavatara*. Quizás sí. Y este encuentro quizás sea el último que estamos teniendo. Me puedo morir esta noche y conmigo será el último encuentro. Es realmente extraordinario, es raro, es frágil. Esto puede acabarse, y ya.

Asumamos la fragilidad de estas condiciones. Nos podemos decir: "Bueno, voy a ir a mi ritmo, poco a poco voy a integrar el Dharma". Podemos hacer esto y está bien, es normal, pero que sepáis que quienes saben, dicen: "Está bien, pero tenéis ahora una oportunidad que no sabemos cuánto tiempo vais a poder tener entre manos". No se sabe, esto, por lo tanto sacadle todo el provecho. Si ahora no tenéis la capacidad de darle esta importancia, no pasa nada. Por poco que lo veáis claro, sacadle todo el provecho. Proporcionalmente, si queréis, a lo claro que lo veis. Si lo veis un dos por ciento claro, sacadle un cien por cien de ese dos por ciento. Si lo veis cien por cien claro, sacadle un cien por cien. Aquí no hay espacio, porque no sabemos cuánto más rato podemos tener esto entre manos.

Me gusta esta revisión que hace Patrul Rinpoche. Es casi imposible. Es imposible, tener condiciones favorables. Está bien que salga esto en la primera sesión, porque hay muchas maneras de enseñar el Dharma, pero no es nada complaciente y es muy responsabilizador. Y el esfuerzo lo tiene que hacer quien quiere transformar su mente, no quien enseña. Quien enseña tiene que explicar desde el principio, sin tapujos, cuál es el tema, cuál es la exigencia, y lo exigente que es. Y es uno mismo que tiene que aprender a hacerlo digerible, comestible. Es uno mismo que tiene que hacer ese proceso. Evidentemente, la gracia de estar hablando el mismo idioma y de estar teniéndonos aquí cerca es que podemos hacerlo un poquito más fácil y podemos hacer que el mensaje llegue donde tiene que llegar, pero no nos olvidemos de esto: el buen Dharma llega como un cubo de agua fría. Ese es el tipo de confort que tenemos que esperar del Dharma, y cuando entiendes lo necesario e importante que es, lo disfrutas y es confortable.

Pero, de entrada, quizás nos equivocamos también porque hay otro tipo de conocimiento —y sobre todo cuando tiene que ver con nuestras tendencias o cuando tiene que ver con lo terapéutico— al que estamos acostumbradas, a que nos lo den envuelto en muchas plumas, en mucho algodón. Y eso no genera ningún tipo de movimiento, a veces. Sería

decir: "A ver, practiquemos, pongamos nuestras pilas, veamos la importancia de esto, pero tranquilamente, cada uno a su ritmo". "No nos quememos, es muy importante no quemarse". Podría ser este el discurso, pero el discurso no es este. El discurso es: "Hola —así como empieza el texto—, que sepas que esto es extraordinariamente posible que lo pierdas y, o aprovechas esto que tienes entre manos ahora, o no va a volver a pasar". Entonces, pongámonos las pilas. ¿Alguna pregunta más? Breve, ni que sea.

P2:
Hola Lama. De Shantideva, ¿qué se cuenta de su vida después de dar enseñanzas? ¿Hay alguna historia más? ¿Siguió practicando? Por saber si se menciona.

LN:
Sí. Sí. Se dice que fue al sur de la India y algunas veces lo intentaron y lo fueron a buscar. Hay algún periplo que se explica, alguna aclaración de los textos y demás, pero el noventa por ciento de la historia de la vida de Shantideva es lo que hemos explicado, el énfasis o donde se suele profundizar. ¿Quizás alguna pregunta más?

P3:
Gracias. Quería preguntarte por esta forma que tiene Shantideva de hablar de su motivación y decir que lo va a hacer por su práctica. Pensaba, no sé si te parece que sería interesante que lo tengamos en cuenta a veces, que nos venimos arriba. Es como que no estoy muy acostumbrada a oír esta forma de formular la motivación y si tú crees que puede irnos bien o lo recomendarías en algunas situaciones. Gracias.

LN:
Primero de todo, la motivación que tenemos que sostener es la motivación de la *bodhichitta*, y todo lo que hagamos tenemos que vincularlo con el beneficio de los demás. Es algo que iremos desarrollando y que se irá explicando precisamente a través de estas enseñanzas, pero este giro de humildad creo que es especialmente importante cuando estamos haciendo algo que tiene algún tipo de impacto de reconocimiento. Y sobre todo cuando estamos haciendo algo —y quizás esto es un poco más nicho— que tiene que ver con instruir o enseñar el Dharma.

Es algo que, como bien sabes, intentamos compartir con todas las compañeras que llevamos cursos de meditación o talleres y demás. Sabemos que evidentemente hay un gran objetivo que tiene que ver con beneficiar a todos los seres, que todo lo que hagamos —sea gestionar una tienda *online*, un restaurante o un centro de actividades—, absolutamente todo tiene que estar conectado con este propósito, con beneficiar a los seres. Pero en concreto, cuando estamos hablando de instruir o de hacer algunos cursos o talleres, el primero de los propósitos tiene que ver con nuestra propia práctica. "Yo enseño meditación porque a mí me va bien". "Yo enseño meditación porque me pone en un lugar que me permite seguir aprendiendo y profundizando".

En mi caso es evidente, hablo del *Bodhisattvacharyavatara* porque necesito profundizar en estas enseñanzas una y otra vez —tantas veces como sea posible—, pero puede ser

cualquier cosa. Puede ser todo lo que creo que conlleve reconocimiento. Verlo como una práctica me va bien, no como algo que has culminado —que desde este lugar de superioridad quieres compartir—, sino algo que quieres aprender, que quieres exponer precisamente porque estás entendiendo cómo funciona. Este es un lugar muy bello desde el que partir a la hora de poner en marcha cualquier cosa que tenga que ver con el reconocimiento.

Quizás como investigación podríamos centrarnos en este tema del precioso renacimiento humano y observar cómo nos estamos moviendo con estos privilegios y hasta qué punto estamos dando por hecho las condiciones de práctica, por ejemplo. Para las que no estéis muy acostumbradas a este tipo de revisiones —o que no tengáis tanta práctica que revisar—, os animo a que lo probéis. Que no sea algo que os dé miedo poner en cuestión o revisar. ¿Cómo os estáis relacionando con el Dharma?, ¿cómo os estáis relacionando con vuestra meditación?, con esa transformación de vuestra mente, con estas enseñanzas... Quizás con estas herramientas, en general, si no habéis entendido aún lo que significa el Dharma y no tiene aún el suficiente valor para vosotras, aquellas herramientas que os están permitiendo transformaros o aquellas condiciones que os permiten, que os están haciendo ser mejores personas. ¿Cómo las estáis tratando? Y ahí aplicad este tipo de contemplación sobre el precioso renacimiento humano, es decir, ved la fragilidad.

Recordad que todo lo compuesto se separará, que todo fenómeno es transitorio, y hasta qué punto os estáis relacionando con futuribles, con este tipo de condiciones. “Ahora es esto, pero tengo un plan”. Es el típico ejemplo de: “Cuando me jubile ya practicaré”. "Cuando me vaya mejor el trabajo, cuando todo encaje en mi media jornada, entonces sí que podré practicar, ahora no". Ojo.

Ojalá la investigación pudiera ser hablar con gente que ha perdido a sus maestros y a sus maestras. Hablad de las semanas antes o los meses antes. Preguntadles cómo estaban. O gente que ha sufrido algún tipo de cisma o que simplemente se ha volatilizado su centro de Dharma. ¿Cómo estaban? Porque hay que saber que no estaban tan diferentes a cómo estáis vosotros ahora. Y cómo estaban después, y qué hubieran hecho. Esto sería una investigación increíble. Lo que pasa es que no tenemos suficientes referentes. Entonces, tenemos que prevenir. Es algo muy duro, porque somos muy duras de mollera, y tenemos que prevenir, pero eso es lo que nos toca. En tanto que no hay ejemplos y advertencias, tenemos que ser muy previsoras si queremos sostener la práctica en estas condiciones hoy en día.

No alargo más. Nos vemos en dos semanas o menos, cuando sea que lo marque el calendario. Si os parece bien, dedicamos los méritos. Lo haremos también cada vez al final de cada sesión. Es probable que compartamos —si no lo hemos hecho ya—, algunas oraciones generales con vosotras, para que podáis acompañarnos tanto en las oraciones de linaje del principio como en la dedicación de méritos al final. Y haremos unas largas vidas cortas. Buenas noches. Gracias.

[Oraciones]