



¡Práctica diaria para la Iluminación!¹

Lama Gangchen Rinpoche

Este texto es una transcripción editada de un discurso pronunciado por Lama Gangchen Rinpoche en Albagnano Healing Meditation Center, Italia, el 23 de marzo de 2019.

Este texto puede reproducirse exclusivamente para fines personales (no comerciales), de práctica y estudio del Dharma. La descarga es gratuita. Si deseas realizar una donación, ve a NgalSo.org para más detalles.

Repitan después de mí:

Por el poder de la verdad
Por la atención de todos los seres humanos, sin agitación
Con las bendiciones de todos los seres santos
Que la cultura de violencia
Pueda transformarse en una cultura no violenta
En una cultura de paz ahora y siempre
Educación de paz ahora y siempre
Educación espiritual ahora y siempre
Cultura budista ahora y siempre
Educación budista ahora y siempre
Educación no formal ahora y siempre
Inversiones no violentas ahora y siempre
Medicina no violenta ahora y siempre
Medicina natural ahora y siempre
Medicina espiritual ahora y siempre
Medicina Theravada ahora y siempre
Medicina Mahayana ahora y siempre
Medicina Vajrayana ahora y siempre

Si lo desean, pueden grabar este mensaje con su teléfono u otro dispositivo, pero lo más importante es grabar este mensaje, esta meditación, en vuestros propios corazones y mentes. Podemos compartir este mensaje con otras personas, ¡pero todos tenemos que practicarlo! Esto significa que lo que les he pedido que repitan

¹ Compartimos con toda la sangha de habla hispana estas preciosas palabras que Rinpoche nos dirigió el 23 de marzo. Vanesa Fasciolo, de la sangha argentina, con gran amabilidad y generosidad las ha traducido y las ha puesto a disposición de Ediciones NgalSo para toda la sangha.

Son enseñanzas que nos piden hacer algo, ¡hagámoslo!



recién ¡deben practicarlo todos los días! No les estoy pidiendo que repitan una sadhana —sé que muchos de ustedes ya están haciendo eso y me alegro—, pero les pido que practiquen esta meditación que estoy enseñando ahora.

Lo que les pedí que repitan no debería ser solo algo que decimos, no deben ser solo palabras bonitas. Es algo que realmente debe tocar nuestro corazón y algo en lo que debemos meditar profundamente y ponerlo en práctica para nosotros mismos, para nuestro propio cuerpo físico, para nuestra mente, para nuestras emociones, para nuestros amigos, nuestra familia, nuestro país. Si realmente practicamos esto, entonces en todas partes encontraremos soluciones; de lo contrario, la vida actual se está volviendo cada vez más cara de varias maneras diferentes.

Aquí somos en su mayoría europeos y estamos acostumbrados a tenerlo todo: un alto nivel de vida. Tenemos hermosas casas, autos, agua caliente, aire acondicionado. Podemos manejarlo todo con controles remotos, solo con presionar un botón. Tenemos teléfonos, computadoras y muchas otras cosas. Europa es muy famosa en el mundo por su alto nivel de vida. Pero en cierto modo esto ya no es así. En realidad, el dinero que tiene la gente es cada vez menor y siempre estamos tratando de encontrar soluciones a alguna dificultad u otra.

¡El mundo en el que vivimos es muy, muy hermoso, Europa es muy hermosa e Italia es muy especial, que es mi propio país! Todo es muy hermoso, la gente es agradable y, en particular, en Italia, tenemos muy buena comida, un hermoso entorno, bellas artes, etc. Todo es muy agradable. Pero ahora saben que existe un problema económico. ¡No necesito explicarles todos estos problemas porque ya conocen los problemas del mundo! Pero ¿qué podemos hacer? No se trata de hablar sobre estos problemas y sus soluciones en una conferencia durante una o dos horas y ya está. Lo que tenemos que hacer —a nuestra manera— es cambiar realmente algo dentro de nosotros mismos, en nuestra forma de vida. Esto significa no solo durante una hora, no solo durante nuestro tiempo de meditación; no significa solo meditar durante una hora o algo así. Tenemos que hacer algo en nuestra vida: de la mañana a la tarde, de la tarde a la noche, de la noche a la mañana, al día siguiente, y así sucesivamente. Todo el tiempo, 24 horas, realmente necesitamos hacer algo práctico para cambiar, no solo recitar un mantra o hacer una meditación. Realmente tenemos que cambiar algo dentro de nosotros, a nuestro alrededor, en todo el mundo, etc. Podemos hacerlo, es posible, y esto es lo que estamos tratando de hacer aquí.

El punto es que debemos meditar profundamente sobre el significado de las consignas. De esta manera, encontraremos soluciones internas. Estas palabras, esta meditación, son una solución más económica para nuestra mente y para nuestra vida diaria. Si meditamos bien, este concepto nos tocará profundamente. En realidad es muy simple, pero somos muy flojos, ¡siempre estamos poniendo una excusa!



He estudiado durante muchos años filosofía, sutra y tantra, astrología y medicina tibetana, y toda clase de temas. Pero lo que estoy enseñando aquí es algo muy directo, fácil de practicar, de corazón a corazón. Estoy enseñando algo que puede tocar sus corazones, tocar sus mentes de una manera fácil. No estoy enseñando filosofía, sutra y tantra de manera profunda, estoy tratando de enseñar algo muy directo.

La primera vez que vine a Europa fui invitado como lama sanador. Salí del siglo VII y salté al siglo XXI. Comprendí desde entonces que necesitamos curación de muchas maneras diferentes: curación física, curación mental, curación ambiental, etc. Tenemos todo tipo de problemas y dificultades y necesitamos formas prácticas de curarlos. Vine como lama sanador, no como maestro, ustedes tienen muchos más conocimientos que yo. Tienen muchos estudios, títulos, universidades, etc. Tienen mucha capacidad para estudiar. Vine aquí como lama sanador porque realmente necesitamos muchísima curación en muchos, muchos aspectos y planos. Todo lo que les estoy enseñando versa sobre la curación.

Por ejemplo, ahora estamos demasiado ocupados mirando nuestro teléfono o computadora. ¡Demasiado ocupados! Todos. No solo estamos ocupados por el trabajo o para hablar con nuestra familia y amigos, estamos ocupados tan solo mirando diferente información, todo tipo de noticias del mundo, todo tipo de cosas interesantes y no interesantes, todo tipo de cosas estúpidas. Todo el tiempo estamos mirando. Estoy preocupado. ¿Por qué? Me preocupa que algún día todos tengan problemas oculares graves o incluso se queden ciegos. Muchas personas ya necesitan algún tipo de gafas, ¡También yo! Pero si no limitamos nuestro tiempo frente a la pantalla, todos eventualmente tendrán problemas oculares. Esto es posible. El uso de la tecnología se considera algo de alto nivel de desarrollo en la sociedad. Decimos que es un avance. Todos tenemos este iphone, ipad o cosas con otros tipos diferentes de nombres, nombres chinos, nombres americanos, esta marca, esa marca, muchos nombres diferentes. No importa. En nombre del desarrollo, estamos usando en realidad algo que está dañando nuestra salud, tanto física como mental.

Entonces necesitamos un poco de atención. Nuestros ojos son preciosos. Si todos pierden la vista, ¿qué haremos? Si todos se quedan ciegos, entonces es un problema grave. La vida será muy difícil. Decimos que los teléfonos y las computadoras son avances tecnológicos, lo que significa que se supone que harán nuestra vida mejor y más rica. Si lo analizamos, vemos que en realidad también están generando muchos problemas. En el pasado, usábamos anteojos para hacernos lucir más hermosos, todos llevaban gafas de sol, pero ahora necesitamos anteojos para leer y para otros problemas oculares.

Así que ahora estamos haciendo un retiro Maritse, Lama Osel Chenma. Estamos haciendo este pequeño retiro desde hace unos meses y hemos recitado muchos mantras.



Maritse es la deidad de la luz, su luz se une con el amanecer, con la luna, con los planetas. Ella viene con luz para ayudarnos. ¿Cuál es el significado de la luz? La luz de Maritse concede bendiciones y poder a nuestros cinco sentidos.

No quiero explicar ahora cómo funciona esto; tal vez conocen mejor que yo el poder de este mantra porque están repitiendo **om maritse mam soha** todo el tiempo, tienen esta experiencia. Las enseñanzas del Buda son muy bonitas, muy hermosas, pero de alguna manera están muy lejos de nosotros porque son algo que pertenece a otro siglo. Hoy en día, es mucho más importante nuestra propia experiencia de las enseñanzas del Buda. Por favor, compartan sus experiencias de meditación, recitación, de Maritse y todos los otros tipos de consejos curativos. Pueden compartir conmigo: «Ah Rinpoche, obtuve esta experiencia, obtuve esa solución, obtuve esta respuesta». Esto es importante porque somos personas de hoy, de este mundo, de esta sociedad... Tenemos un nuevo tipo de budismo en una nueva era. Buda está muy lejos en la historia —alguien escribió algo sobre él—, pero ahora es mucho más importante lo que experimentamos, el resultado de nuestra práctica del budismo.

Es muy importante que escribamos y registremos nuestras experiencias y que demos nuestro testimonio de las enseñanzas, de las prácticas. Es muy, muy importante porque somos budistas modernos. Nuestro testimonio, de alguna manera, es más importante que la historia del Buda porque aquello forma parte del pasado, de un pasado lejano. Somos personas pequeñas en relación con el Buda, pero si tenemos algún resultado, si tenemos alguna realización, entonces esto significa que la enseñanza del Buda es verdadera.

Todos ustedes pueden obtener la Iluminación. Pero todavía pensamos que la Iluminación es algo que alcanzamos de repente. No es así. No miren tan lejos. No es algo que sucede en un segundo, como un milagro o magia, que aparece de repente una deidad, un protector, una dakini o Maritse y nos iluminamos. No es así, especialmente en los tiempos actuales esto es difícil. En la antigüedad era diferente, el entorno era diferente, los cuerpos y las mentes de las personas eran diferentes, había menos contaminación o incluso ninguna contaminación, entonces las personas podían tener más fácilmente visiones de dakas, dakinis, protectores... En estos días, nuestros cuerpos y mentes tienen tanta contaminación, comemos contaminación, bebemos contaminación, nuestra ropa está contaminada y tenemos que lavarla, estamos rodeados de contaminación. Luego está la contaminación mental, como los celos, el nerviosismo, la ansiedad, el miedo, etc. ¡Ni hablemos! Para nosotros es incluso difícil visualizar a Maritse u otras deidades, por lo que tener una visión es realmente difícil de alcanzar. ¿Por qué? Porque las condiciones son diferentes hoy. Incluso si viéramos una divinidad, probablemente tendríamos miedo, «¡Ahhh, qué es esto!». Si viéramos a Yamantaka, tendríamos mucho miedo, no sería beneficioso. De verdad. Entonces necesitamos entender la esencia de Yamantaka, la esencia de Maritse. Si viéramos a alguien con muchas manos, muchas caras, nadie lo creería.



¿Cómo es posible muchas manos y muchas caras? ¿Cómo? En realidad, yo les muestro muchas caras, les estoy mostrando muchas caras diferentes: algunas iracundas, otras agradables. Esto lo han visto y lo pueden entender.

En la antigüedad, la fe también era muy fuerte, aquí, para nosotros, en nuestra cultura, nuestra sociedad, la fe es algo mucho más difícil de tener. Para nosotros, la Iluminación no será como en los siglos pasados con visiones, sueños y deidades apareciendo repentinamente ante el practicante. La Iluminación viene paso a paso, paulatinamente: una ignorancia menos, una sabiduría más. Una cada vez. Este es el camino hacia la Iluminación. Entonces, la luz de Maritse nos puede brindar esto. El siddhi de la realización de Maritse es obtener una ignorancia menos y una sabiduría más. De esta manera, Maritse realmente ayuda. Todos podemos experimentar los beneficios de la práctica de Maritse; la experiencia de que obtenemos un resultado, la experiencia de que perdemos una ignorancia. Una ignorancia desaparece y una sabiduría llega. Esta es la luz de Maritse, esta es la bendición de Maritse. Una luz cada vez. Este es el verdadero significado de la Iluminación. Especialmente hoy. Bueno esto es la Iluminación: tener un problema menos, una sabiduría más, una ignorancia menos, una sabiduría más. Uno por uno es la forma de obtener la Iluminación. Lentamente: uno por uno, paulatinamente.

Por favor cuéntenme sus propias experiencias. Pueden hacerlo hoy, mañana o en cualquier momento, escribirlo o incluso compartirlo con otras personas. Hay muchos médicos que realizan investigaciones científicas sobre los beneficios de estas prácticas y muchos grupos que trabajan conmigo. Es muy agradable si escriben sus testimonios sobre sus experiencias o si hacen un vídeo o lo graban como una canción. Tal vez sea difícil para ustedes expresar de inmediato sus experiencias, así que compartiré con ustedes la mía.

He visitado muchos países diferentes, pero desde la primera vez que visité Grecia, todas las personas que conocí me amaron, todos confiaron en mí, todos creyeron en mí. No importaba qué tipo de conocimiento tuvieran, qué tipo de educación de alto nivel. No sé si tienen fe o no, no puedo decirlo. Incluso las personas que trabajan aquí: ¿Por qué trabajan? ¿Para qué trabajan? «Estamos trabajando así para Rinpoche-la». Quienes están haciendo la traducción: «Es para Rinpoche-la». Quienes están haciendo libros, casetes, etc.: «Para Rinpoche-la». Estoy muy contento con todas las personas que me están ayudando, siguiéndome. Entonces, los estoy cuidando de muchas maneras diferentes porque confían mucho en mí. Estoy



tratando de hacer por ustedes todo lo que me piden: a mi papá le pasa esto; a mi mamá, aquello; a mi hermano o a mi hermana, lo de más allá; muchas personas, incluso desde muy lejos, me están enviando noticias y pidiendo ayuda. Mi secretaria sabe todas estas cosas. Solo soy un hombre *cuckoo* (loco) del siglo VII —pero ustedes creen en mí. Haga lo que haga, ustedes creen en mí. Nuestro centro está trabajando mucho más que cualquier otro centro.

Otros centros a veces están haciendo algo, alguna actividad, tal vez una vez por semana. A veces están recitando sadhanas. ¡Nosotros estamos haciéndolo todos los días! Desde el 11 de septiembre en Estados Unidos, les pedí a todos ustedes que recitaran malas, desde entonces hasta ahora han pasado dieciocho años. Así pues, aunque fue idea mía, ¡son ustedes quienes lo están haciendo! ¡Estoy muy feliz porque todos ustedes están haciendo esto! Tenemos fundaciones en todo el mundo: Italia, Estados Unidos, Brasil, Holanda, España, en todas partes. India. Nepal. Mucha gente está trabajando para mí. ¿Por qué? En realidad, no lo sé. No soy tan hermoso —antes mi barba era negra y ahora es blanca— pero todos dicen: «¡Qué hermoso es!, ¡Es la persona más hermosa!». No soy una persona especial, pero a la gente le gusta. Voy a todo tipo de foros espirituales, foros de budismo, y estrecho la mano con todos los líderes religiosos, políticos. Todo tipo de personas de diferentes países: chinos, europeos, brasileños, chilenos, argentinos, vietnamitas, camboyanos — les gusta.

Cuando visité Dharmakaya, un monasterio Theravada, como turista con mi secretaria, no estaba permitido que las mujeres visitaran las habitaciones de los monjes. Esta regla está escrita allí, pero cambiaron de opinión y nos permitieron entrar. Hace muchos años, en Marsella, Francia, fuimos a una reunión del foro espiritual. Dawa Lhamo estaba allí. En ese momento un sacerdote católico estaba en la reunión. Era un abad que estaba de retiro. Él dijo: «Lama ven mañana a verme, estoy de retiro pero siempre estoy en casa, así que ven a charlar conmigo». Cuando llegué allí, había un problema de admisión porque mi traductora era una mujer y dijeron que no era posible porque las mujeres nunca entraban allí. Al principio dijeron esto, luego más tarde: «No entendemos tu inglés así que necesitamos a la traductora porque ella entiende tu inglés. ¡Ok, por esta vez!». Eso significa que me aman. Esta es mi experiencia. Ustedes nunca comparten sus experiencias conmigo, siempre vienen aquí pero nunca comparten. Estoy compartiendo estas cosas con ustedes esta tarde porque es importante compartir algunas veces. De todos modos, esta tarde lo que ustedes necesitan, más que traducción, es sentir. La traducción no es importante: necesitan sentir algo.



Con profunda concentración, con seriedad, con motivación, repitan después de mí: Día de paz, día de paz, día de paz.

Es muy fácil: día de paz. Es muy fácil, pero nunca estamos haciendo prácticamente nada para realizarlo. Necesitamos practicar la paz las veinticuatro horas del día. Más que eso, ¿qué necesitamos? Más que eso, ¿qué podemos hacer? Esto es más que recitar una sadhana, más que todo. No paro de decirlo todo el tiempo, pero aun así ustedes no lo practican. Esta es mi sadhana: día de paz.

Sobre este tema necesitamos hacer reuniones, necesitamos hablar y discutir: ¿Cómo podemos hacer las paces por un día? ¿Cómo podemos hacer las paces dentro de nosotros mismos? ¿Cómo podemos hacer las paces con nuestros cinco sentidos, con nuestro cuerpo y mente? ¿Cómo podemos hacer las paces fuera de nosotros mismos? ¿Cómo podemos hacer las paces dentro de nuestra familia, en la oficina, dondequiera que vayamos, con quien sea que hablemos? Luego, al día siguiente, cómo podemos hacer un día de paz, cómo podemos despertar con paz, etc. Necesitamos hacer este tipo de comentarios, similares a un texto budista, nosotros mismos. Cada persona necesita decir qué significa la paz para sí. Necesitamos paz en todo momento: paz con nuestros ojos, paz con nuestros oídos, con nuestra nariz, con nuestra boca, con esta barba, con todo lo que tocamos. En tibetano llamamos a esto *shide*, tú lo llamas paz o *pace* (italiano), tenemos esta palabra en muchos idiomas diferentes, ¿no?

Si usamos todos nuestros sentidos pacíficamente, tendremos un día de paz, ¡y podremos alcanzar la Iluminación en un segundo!

Así pues, mi sadhana es muy fácil: día de paz

Ediciones NgalSo

Descarga gratuita en ngalso-esp.org para uso de práctica y estudio personal, no comercial.