

Primer consejo de Lama Zopa Rimpoché para el coronavirus (feb 2020)

Recientemente se le preguntó a Lama Zopa Rimpoché qué se puede hacer para el brote reciente del coronavirus mortal en China.

Rimpoché aconsejó la realización de una puja de fuego colérica de Hayagriva muy secreto en el monasterio Sera Je.

Los estudiantes pueden hacer además las siguientes prácticas de recitación de mantras:



Armadura Vajra

Como motivación antes de recitar los mantras, Rimpoché aconsejó que lo mejor es realizar *El Método para transformar una vida de sufrimiento en felicidad (Incluyendo la Iluminación)*, que es la motivación diaria que Rimpoché ha preparado, si no fuera posible hacer toda la práctica, entonces hacer la primera parte, la motivación del Lam rim hasta la sección de la *Bendición de la palabra*. Al menos realizar como motivación esta parte antes de recitar los mantras.

Recitar el mantra de **La Armadura Vajra**, que es un famoso mantra para la curación. Puedes hacer toda la práctica de la Rueda de Protección de La Armadura Vajra o simplemente recitar el mantra:

OM PADMAŚHAVARI PHAṬ / NĀN PAR SHIG / NĀGANAN / TADYATHĀ / SARVAVIRITA / HANA HANA / VAJRENA RAKṢHA RAKṢHA SVĀHĀ

Al finalizar la recitación del mantra, pon la mano frente a la boca y sopla el aire para que entre en la nariz.



Manjushri Negro

También recitar el mantra de Manjushri negro o hacer la práctica completa:

OM TRA SÖ / CHHU SÖ / DUR TA SÖ / DUR MI SÖ / NYING GO LA CHHÖ / KHA LA JAḤ KAḤ ŚHAḤ TRAḤ / BĀ PHAṬ SVĀHĀ

Al finalizar haz la dedicación:

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE
Que la suprema joya de la bodichita
MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

que no ha nacido, surja y crezca,
KYE PA NYAM PA ME PA YI
y que la que ya ha nacido no disminuya
GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG
sino que aumente más y más.

GE WA DI YI NYUR DU DAG
Que por los méritos de estas acciones virtuosas
LA MA SANG GYÄ DRUB GYUR NÄ
pueda alcanzar rápidamente el estado de un gurú-buda
DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA
y llevar a todos los seres, sin excepción,
DE YI SA LA GÖ PAR SHOG
a ese estado iluminado.

Por los méritos de los tres tiempos creados por todos los budas, bodisatvas, los demás seres y por mí mismo, que todas las guerras, enfermedades, hambrunas, torturas, pobreza y problemas económicos en el mundo, y todos los peligros de la tierra, el agua, fuego y viento, se pacifiquen de inmediato, y que la paz perfecta y la felicidad prevalezcan en los corazones y las vidas de todos. Que el dharma del Buda dure mucho tiempo, y que los seres en este mundo se encuentren con el dharma del Buda y alcancen la iluminación lo más rápido posible.

Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí y por los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables budas y los innumerables seres que están completamente vacíos de existir por su propio lado, pueda yo, que estoy completamente vacío de existir desde mi propio lado, alcanzar el estado de iluminación total, que está completamente vacío de existir desde su propio lado, y llevar a todos los seres, que están completamente vacíos de existir desde su propio lado, a ese estado, que está completamente vacío de existir desde su propio lado, por mi mismo solo, que estoy completamente vacío de existir desde mi propio lado.

Transcrito por Ven. Holly Ansett, 23 de enero de 2020. Traducido por V, Paloma Alba.

Los enlaces a las prácticas (en inglés) se pueden encontrar en la web de la FPMT

<https://fpmt.org/>

Segundo consejo (LYW 2020)

En este consejo Rimpoché recomienda el mantra de *Armadura Vajra* y *La oración de liberar a los sakyas de la enfermedad* como prácticas principales para protegerse y curarse del coronavirus COVID-19. Rimpoché también aconseja la bodichita y el tonglen como prácticas esenciales en este momento.

Mi más querido, amable, precioso, joya que concedes los deseos:

No sé si los estudiantes están haciendo esto: he dicho a los estudiantes chinos en China continental que deben hacer *Armadura Vajra* para no enfermarse de coronavirus (COVID-19). Y si se enferman haciendo esta práctica se recobrarán, sino de otra manera pudieran morir.

Muchas personas se convirtieron en grandes sanadores en el pasado recitando el mantra de *Armadura Vajra*. Hay un lama que hace mucho tiempo ayudó al padre de un monje americano antes de que obtuviéramos la tierra para el Maitreya Institute en Bodhgaya. El padre del monje tenía cáncer y creo que este lama hizo alguna puja por él y puede que se recobrase. Así que el lama se hizo famoso como sanador y curó a otra gente también.

Cuando este lama que ya era conocido como un gran sanador fue a Holanda, allí en nuestro centro de la FPMT estaba un geshe de Drepung Loseling que le preguntó qué mantras había utilizado para curar a la gente. El lama respondió que Tara Blanca pero no mencionó el mantra exactamente. Entonces el geshe le pidió la iniciación de Tara Blanca que el lama le dio. Más tarde en mi cuarto en Bodhgaya, el lama me contó que de hecho el mantra principal que había utilizado había sido *Armadura Vajra*.

Hay muchos sanadores en el monasterio de Sera. Conocí a un hombre que era el padre de un discípulo de Lama Pasang. Se convirtió en un gran sanador y curó a mucha gente. No sé quién es. Parece que no sabía mucho dharma ni lam rim pero se convirtió en un gran sanador recitando este mantra. Así que es esto lo que he sabido, que hay muchos sanadores que usan este mantra.

Si recitas un mala de *Armadura Vajra* al día es muy poderoso para curar a las personas además de dar protección.

OM PADMASHAVARI PHAT / NÄN PAR SHIG / NAGANAN / TADYATHA / SARVAVIRITA / HANA HANA / VAJRENA RAKSHA RAKSHA SVAHA

La otra práctica es la del gran yogui Thangtong Gyalpo. En el pasado hubo una enfermedad contagiosa entre los practicantes sakyas y muchos murieron, así

que él escribió *La oración para liberar a los sakyas de la enfermedad* (en español en el libro de Lama Zopa Rimpoché *Curación definitiva* Ed. Dharma pág.219) y todos los sakyas se curaron. Ocurrió este milagro increíble. La oración es buena para uno mismo y también para China y otros países para que no enfermen de enfermedades como el coronavirus y para curarse si ya tienes la enfermedad. Así que es bueno recitarlo para ayudar, incluyéndote a ti mismo.

La otra práctica es *Manjushri negro* pero es suficiente si haces las dos: la *armadura vajra* y la *Oración para liberar a los sakyas de la enfermedad* a menos que hagas normalmente Manjushri Negro. Es muy importante hacer esas dos prácticas, porque leyendo esto u otra cosa sólo, no se estás haciendo mucho específicamente para esta enfermedad.

Por favor, decid esto a los estudiantes en los centros antes de que tengan que experimentar mucho sufrimiento, antes de que la enfermedad llegue a los centros y se expanda por los centros. Por favor transmitid esta información. Muchas gracias.

Y si enfermas, no te preocupes. De cualquier modo, incluso sin estar enfermos podemos morir en cualquier momento. Hay tantas condiciones que lo hacen posible. Ahora, con la enfermedad, la gente se está dando cuenta de que podemos morir en cualquier momento, de pronto. Esto es lo que temen las personas que no saben, que no piensan, que no conocen el lamrim, que no han encontrado el dharma. Pero nosotros somos practicantes de dharma, conocemos la impermanencia y la muerte. Sabemos que podemos morir en cualquier momento – cualquier día, hora, minuto, segundo. Así tenemos que pensar.

Lo esencial es la práctica de la bodichita. Si enfermas, experimentarlo en lugar de todos los seres. Haz *tonglen*, de forma que mueres con *tonglen*, mueres con bodichita. Su santidad el Dalái Lama ha dicho que es el mejor modo de morir. Mueres con *tonglen*, tomando todo los sufrimientos y sus causas en tu corazón y destruyendo el mara del pensamiento egoísta, la ignorancia que se aferra al yo.

O por lo menos puedes recitar esta oración de Choje Gotsangpa que fue un gran lama Kagyu lama a quien no le gustaba tener un monasterio, centro o cualquier grupo. No le gustaba y no los tuvo, e iba a otros monasterios y grupos de gente: iba pero nunca creó él un monasterio o un grupo. En cualquier caso, dijo:

*Que por estar yo experimentando esto [la enfermedad]
que todos los seres se liberen de la enfermedad y del daño de espíritus.*

Que estén libres de estas condiciones y su causa, creada desde renacimientos sin principio – el karma negativo y las impurezas.

Que todos los seres se liberen de esto, queden totalmente pacificados y logren la iluminación.

Recita este verso como si estuvieras recitando OM MANI PADME HUM. Recita el verso igual que si recitaras un mantra, lo más que puedas – por ejemplo, cuando vas andando— de la misma manera que los tibetanos recitan OM MANI PADME HUM. Probablemente los occidentales solo recitan mantras cuando se sientan en el cojín pero los tibetanos los recitan al ir andando o cuando van a comprar. De este modo también puedes hacer oraciones.

Así que practica esta meditación y la oración que acabo de mencionar con bodichita y haz el mejor uso de tu muerte para poder lograr la iluminación rápidamente por todos los seres, de manera que puedan lograr la iluminación rápidamente. Convierte el veneno en medicina, en néctar.

Muchas gracias.

Con mucho cariño y oraciones....

Traducción Teresa Vega, Servicio de Traducción de la FPMT Marzo 2020.