



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

A continuación, puede encontrar el texto completo de los subtítulos del vídeo del 18 de marzo de 2020 de Thaye Dorje, Su Santidad el XVII Gyalwa Karmapa, titulado: Reflexiones de Karmapa sobre el coronavirus (COVID-19).

Vídeo subtulado en [español](https://youtu.be/3tdMflhnVzs) : <https://youtu.be/3tdMflhnVzs>

Queridos amigos del Dharma,

Me dirijo a todos vosotros no como enseñante o gurú y lo que me preparo a decir no es ningún sermón. Soy un simple practicante, como vosotros, e intento compartir algunos de mis pensamientos y experiencias llevando una vida budista.

Lo que he dicho en tibetano será quizás útil para algunos de entre vosotros y será causa de mayor confusión para otros. Es una posibilidad porque en la mentalidad tibetana las cosas se transmiten siempre honestamente, directa y pragmática. Del hecho de la barrera lingüística o de su falta de comprensión, podemos a veces llevar más confusión que de auténtica sabiduría. Voy por tanto a intentar resumir lo que he dicho en tibetano al inglés.

Brevemente, el mensaje que intento transmitir es el de intentar cuidar del propio karma de cada uno.

Es mi manera de traducir las palabras que fueron pronunciadas por nuestro Buda histórico Shakyamuni. En tibetano, decimos le *dak gir je*, le *dak gir dzo*.

Le por karma, *dak gir je*, significa "hacer nuestro", es una manera de decirlo.

Cuidar vuestro karma, hacerlo vuestro.

Decir esto puede parecer profundo, insondable o incluso muy muy desconcertante.

Quizás que estos tres aspectos significan lo mismo.

Pienso que es quizás lo más apropiado para mí mismo.

Mi familia y yo mismo estamos bien aquí, en India. Pero hay en este momento una infinidad de seres humanos afectados por esta pandemia, el COVID-19 o coronavirus, lo que es espantoso.

Tantas vidas.

Mirad las personas que han muerto de esta enfermedad y las que están enfermas.

Los oficiales, los profesionales del sistema sanitario, los voluntarios y, de hecho, todos los actores del sistema social que hacen lo mejor posible con los conocimientos y la experiencia que tienen, son verdaderamente inspirantes y les debemos toda nuestra gratitud, es lo mínimo que podemos decir.

Al mismo tiempo, es muy perturbador pensar en las víctimas de esta enfermedad.

Pensamos probablemente que ya está, que es el fin del mundo.

Este miedo, este pánico, es inútil.

No deberíamos de tener miedo o sentir pánico.

Pero cuando esto pasa, pasa.

No hay nada que podamos hacer.

Cuando pienso personalmente en esta situación, también puedo dejarme llevar por el miedo y el pánico.



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

No es para decir que he encontrado una solución, pero cuando intento verdaderamente tomar el tiempo de pensar en lo que ha dicho el Buda, veo que concentrarse en el Dharma de Buda es impregnarse de las cualidades más útiles y más benéficas.

Si intento resumir todas las enseñanzas, lo más apropiado que me viene a la mente con las palabras más simples es la de cuidar del propio karma.

Encuentro esto lo más apropiado y benéfico porque en tanto que practicantes, tenemos la perspectiva de una misión que consiste en salvar a todo el mundo.

Se supone que debemos liberar a todo el mundo.

Con esta manera de pensar y si además experimentamos directamente este tipo de enfermedad o si somos testigos, nos enfrentamos a una tarea imposible.

La única solución que tenemos es la de ceder al miedo.

Pienso, pero también lo siento en lo más profundo del corazón que, cuidar del propio karma es verdaderamente una manera profunda de afrontar lo que experimentamos en la actualidad.

Entiendo el hecho de cuidar del propio karma de la siguiente manera:

Desde nuestro nacimiento, o incluso desde los tiempos sin comienzo, (pero es probablemente más fácil relacionarlo a nuestro nacimiento), estamos naturalmente sujetos a cambios.

Naturalmente sujetos a la impermanencia.

No hay otra posibilidad.

Con el fin de aportar nuestra ayuda a los más jóvenes o a aquellos que no tienen la capacidad de entender lo que significa el cambio, hemos acumulado toda una variedad de conceptos.

Bajo la forma de religiones, ciencias, filosofías, de educación.

No son más que medios para ayudarnos a entender el cambio.

Este es su verdadero propósito, independientemente de cual sea el mejor concepto.

El budismo no es más que otro medio para ayudarnos a comprender el cambio.

El karma es fundamentalmente una razón muy simple, pero vasta y profunda de describir el cambio.

Karma es un término muy general.

Si lo diseccionamos un poco, significa causa, condición y efecto.

Cuando estos tres elementos se resumen en una palabra, le llamamos karma.

Esto es lo que esto significa.

Ninguna de las causas o de las condiciones ni ninguno de los resultados existen realmente de manera independiente.

Son todos interdependientes.

Cuando uno está presente, los otros están presentes.

Como una forma y su sombra.

Cuidar del propio karma significa, fundamentalmente, observar el karma.

10.14

Observar la manera en la que las condiciones se manifiestan.

Observar la manera en la que las condiciones se dispersan.

Esto significa que todo aquello que se eleva, ha de caer.

Es otra manera de describir el karma.

Esta preciosa existencia humana que tenemos es uno de los trampolines más fantásticos para ayudarnos a comprender lo que significa el cambio.

Es la mayor ventana, la gran suerte u oportunidad que se nos ofrece para comprenderlo.



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Evidentemente es muy efímero, simplemente por el hecho de su naturaleza.

La vida es cambio.

Esta existencia humana es cambio.

La naturaleza misma del cambio nos ofrece la oportunidad de comprenderla.

Se nos ha dado esta oportunidad.

La manera en la que la cojamos depende de cada uno, en tanto que individuos.

Esta oportunidad puede entenderse como algo dado por un poder imprevisto, una divinidad, por accidente o por alguien.

Poco importa.

Lo que importa al final es entender, realizar y apreciar que esta experiencia humana es en sí misma la causa, la condición y el resultado.

Más allá de todo esto, si intentáis profundizar y ver dónde se encuentra la causa absoluta,

¿De dónde viene la gallina?

¿Es el huevo lo absoluto?

¿O es lo contrario?

Incluso insistiendo, no podréis encontrar nunca la causa absoluta.

En el caso de esta epidemia, intentamos encontrar quién es el paciente cero.

¿Cómo se ha producido esto?

¿Cómo hemos llegado hasta aquí?

¿Quién es el responsable?

Intentamos siempre encontrar la causa absoluta, pero es imposible porque esta existencia humana ha aparecido en sí misma y se ha manifestado de una manera que está naturalmente sujeta al cambio.

Por consecuencia, ¡todo puede ser una causa!

No hay ninguna causa en particular.

Por ejemplo, debido a accidentes o la muerte, lo más aterrador de lo que no queramos ser testigos, educamos a los jóvenes a que hagan esto y a no hacer aquello.

De hecho, les educamos y les criamos transmitiendo este mensaje por pura benevolencia y por amor, pero tenemos en algún lugar de nuestra mente un sentimiento de inseguridad y nuestra fachada se pone en tela de juicio.

Entre todo aquello que pudiera llegar de malo, pensamos que lo peor sería cambiar, caer enfermos, envejecer y morir.

Esta resistencia que mantenemos está liada o mezclada con la ayuda, la asistencia y la educación que intentamos dar a los demás.

Incluso si se trata de buenas intenciones, en un momento dado, los niños realizarán inconscientemente, poco importa su juventud o su inmadurez: "Aquello que mis padres, mis enseñantes y mis amigos me han dicho es que no debo morir, no tengo que ponerme enfermo".

Pensar que no debemos dejar que esas cosas terribles sucedan o que tomen un lugar en nuestras vidas está provocado por eso.

Nunca seremos capaces de comprender la causa absoluta, simplemente porque somos el cambio.

Todo puede causar envejecimiento.

Todo puede causar muerte.

No hay por tanto ni garantía ni seguridad.



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Escuchar esto puede causar el mayor de los pánicos o miedo.

Es difícil.

Nos es difícil guardar la calma.

Sin embargo, si no tenemos necesariamente la misión o el deber de salvar el mundo, se trata al menos de pensar que se nos ha dado esta suerte.

Desde un punto de vista budista decimos que, se trata por un lado de la bendición de budas y de bodhisatvas y por otro lado de nuestro mérito.

La combinación de ambos da esta oportunidad que es la nuestra.

Es otra manera de decirlo.

Si esto os inspira, aprovecharlo.

Si creéis que una deidad os brinda esta oportunidad, también podéis aprovecharla.

Incluso si tenéis el sentimiento de que esta oportunidad se os ha dado o que se produce por accidente, si encontráis cierta confianza pensando así, poco importa.

Poco importa lo que nos de confianza o calma, todo lo que importa es reflexionar a la manera en la que funciona el cambio, a la manera en la que las cosas son causadas, a la manera en la que las cosas se condicionan las unas a las otras y cómo se manifiestan los resultados.

Esto es lo que quiero decir por "cuidar nuestro propio karma".

Esto no significa cargar con la responsabilidad.

Actualmente, a la luz de esta epidemia, todo el mundo se empuja a asumir sus responsabilidades, a no expandir la enfermedad, a abstenerse de actos inútiles, incluso si pueden parecer importantes.

Cuando hablo de asumir sus responsabilidades en tanto que practicante, estos dos aspectos pueden entenderse mal.

Podéis comprenderlo como si fuerais el autor de esto y tuvierais que asumir la responsabilidad y recibir un castigo por ello.

Nunca significa esto.

Cuidar o hacer su karma propio, significa simplemente que sois el karma, que sois el cambio y el mundo es cambio.

Y sois por tanto idénticos.

Somos idénticos.

No somos en absoluto diferentes.

Somos todos interdependientes.

Así, lo más significativo y noble a hacer es simplemente dejarse llevar por el flujo del cambio.

Solamente así podremos deshacernos de la presión.

La causa mayor de pánico proviene de la presión de que debemos sobrevivir a cualquier precio, que no debemos caer enfermos.

No digo esto de manera egoísta.

Por ejemplo, podéis pensar de la siguiente manera: "Mis seres queridos no deben caer enfermos. Mis seres queridos no deben perder la vida".

Incluso si esta intensidad, este entusiasmo y este cuidado son puros y magníficos, no significa que podamos ceder al pánico de la supervivencia.

Actualmente, parece que nos preparamos a la supervivencia, haciendo provisiones y almacenando diversos recursos como alimentos, agua, medicamentos, medios financieros,



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

todas las condiciones que intentamos reunir, pero incluso esto, si nos concentramos verdaderamente y reflexionamos con claridad, no presenta ninguna garantía

Hacéis cálculos: si almacenáis esta cantidad de comida, de agua o de medicamentos, si tomáis esta u otra precaución, esto os dará un cierto porcentaje de vida...

Claro que hemos de mantener las apariencias para los demás.

Debemos hacer todo lo que podamos.

Es exactamente lo que los médicos, las enfermeras y los oficiales intentan hacer.

Saben también, en cierta forma, que no existe una garantía real, pero que el pánico es la peor de las cosas que se pueden dar.

Con el fin de evitar todo pánico, toman todo tipo de medidas.

Saben, sin embargo, que no existe ninguna garantía real.

No digo que el budismo tiene la solución a todos estos problemas ni que puede liberarnos de estas pandemias, pero lo que encuentro muy benéfico y tranquilizador es que, si cuidamos nuestro propio karma, es decir, si observamos el cambio y vemos que somos el cambio, que es mundo es cambio y que todo está simplemente cambiando, entonces adquirimos una confianza suplementaria para ser útiles y cuidar de los demás y de uno mismo.

No dudamos más de nosotros mismos y del hecho de que debemos cuidar de nosotros y de los demás, sabiendo que esto es en sí un círculo vicioso, pero que no tenemos elección y cedemos.

Si nos aferramos a este hábito, a este miedo, a esta emoción perturbadora, todo lo que obtendremos no será que pánico tras pánico y miedo tras miedo.

Y esto no conducirá a nada.

Aceptemos el cambio, aceptemos el karma, no como un castigo, un error o un defecto, porque podemos verlo de esta manera.

Si nos identificamos a la raza humana, esta epidemia puede ser vista como un factor de unificación interesante.

Cuando se forma una sociedad, de manera bastante extraña, necesita oposición, de un "malo" en cierta forma.

Identificamos "al malo" y nos unimos todos bajo esta bandera.

En la actualidad, este virus actúa probablemente de la misma manera.

Es por tanto interesante desde este punto de vista.

Sin embargo, el hecho de que podamos detener esta enfermedad no significa que todo habrá acabado.

Durante un corto período quizás, si se encuentra una vacuna en los próximos años, podremos respirar y sentir un cierto placer durante unos meses máximo, algunos días, algunas horas o minutos.

Pero incluso si esta forma de placer es codiciada, no significa nada porque inmediatamente después puede ocurrir otra cosa.

Aceptar el cambio parece por tanto verdaderamente profundo, porque aceptamos entonces lo que tenemos y nos damos la confianza de aceptar el cambio, y por ello, no sentimos más presión ni peso.

En lugar de estar en un círculo vicioso esto se vuelve un círculo útil y razonable.

Esto nos da entonces la confianza de aceptar el cambio.

Aceptando el cambio, nos transmitimos también la confianza los unos a los otros.

La confianza de aceptar el cambio.



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Si sois médicos, enfermeras, oficiales, tendréis también la confianza de hacer todo lo que está en vuestro poder, incluso si eso significa simplemente re-aceptar lo inevitable, parar la enfermedad o reducir el miedo y el pánico, incluso si todas estas medidas son provisionales, tendréis la energía y la confianza de realizar vuestra tarea.

Es así como los budas y los bodhisatvas realizan su actividad.

Gracias a su omnisciencia o sabiduría, conocen el cambio y saben que la vida está condenada desde el principio, por decirlo sin rodeos.

Saben que es inútil hacer lo que sea y que hay que dejar las cosas tal y como son, pero no suponen que no hay nada que pueda hacerse.

Incluso si ven que desde nuestro nacimiento estamos condenados a morir, saben que proporcionar un respiro temporal ayuda y es útil.

Por esta razón hay ciertas prácticas destinadas a alargar la vida, a disipar los obstáculos.

Estas prácticas son provisionales, pero nos dan un respiro.

Sabemos que esto es artificial, pero nos son útiles.

Ganaremos entonces en confianza, si podemos aceptar el cambio, aceptar el karma y si lo hacemos nuestro sin decir, crudamente, que se trata de un castigo por nuestros actos pasados. Abrazando simplemente el karma y aceptando que somos el cambio, es inútil sentirnos avergonzados o culpables porque "no soy permanente, no soy un suelo o una roca para todo el mundo".

Aceptemos que somos cambio y que el resto, todo lo que nos rodea, nuestro entorno ecológico y el virus mismo es una ayuda del cambio.

Creo que es importante concentrarse en esto.

Desde un punto de vista medical o científico, quizás sea difícil categorizar los virus como seres sensibles, pero nunca sabemos.

Quizás lo sean.

Viven, respiran y luchan.

Parece que tienen esta capacidad.

Quizás sean seres sensibles que viven y respiran.

Si es el caso, son cambio y nosotros somos cambio.

No somos diferentes.

Encontrar una manera temporal de dejar que esta enfermedad pase según un código más natural, con los medicamentos y las precauciones está muy bien.

Sin embargo, poco importa la dirección en la que esta enfermedad nos arrastrará, en tanto que practicantes, incluso si no somos más que supuestos practicantes, no debemos nunca abandonar la idea que tenemos la mayor de las suertes, la mejor solución, es decir, este tiempo, este espacio, este nacimiento, gracias al cual podemos finalmente, aceptar el cambio.

A lo largo de tantas vidas pasadas, hemos negado, una y otra vez la aceptación del cambio.

No quiero decir burdamente que actualmente sufrimos por causa de esto.

Algo magnífico ha salido de esta confusión y de esta negación: esta vida.

Incluso si no es nuestro deber ni nuestra misión, es pertinente, interesante y magnífico poder emplear esta vida a aceptar el cambio.

Es mi deseo más querido y lo que quería transmitir.



DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Como siempre, cuando digo algo, no siendo el inglés mi lengua materna, e incluso si se supone que soy tibetano, no hablo tibetano con la fluidez con la que debiera. Esta falta de uso de la lengua puede provocar confusión en los oyentes y por ello, pido disculpas.

Como digo a menudo, no hago más que pensar a voz alta utilizando estos medios tecnológicos para escuchar mis propios pensamientos.

Espero que sean de un cierto beneficio para vosotros.

Gracias por haberos tomado el tiempo de escucharlos. Como siempre, rezo por todos nosotros.

Hago lo mejor que puedo para rezar por todo el mundo, para que podamos vencer esta enfermedad, pero también para que podamos entender el cambio y cómo funcionan las cosas.

Espero tener el valor de compartir pronto con vosotros otros pensamientos.

No sé si son benéficos a un nivel fundamental, pero lo haré lo mejor posible si eso es útil.

Si lo que digo os resulta útil, intentar desde este momento dirigir lo que habéis comprendido hacia vuestra práctica o vuestro método formal.

Por ejemplo, he grabado anteriormente la meditación de Chenresi en tibetano.

Estos medios, estas sadhanas, estas meditaciones guiadas son canales, maneras de ayudarnos a hacer pasar lo que hemos comprendido profundamente.

Os pido a todos, cuando encontréis el tiempo, de meditar como meditamos juntos.

Como ya lo he dicho, poco importa dónde nos encontremos, poco importa la distancia que nos separe, el solo momento donde estamos juntos es el momento en el que meditamos.

Poco importa la distancia, el tiempo, el espacio, cuando medito, estoy igualmente con el o con la que medita.

Creo que es así.

De hecho, ¡es así!

Muchas gracias a todos.

Sed valerosos, no solo en apariencia, sino viendo que tenéis la mejor oportunidad.

Muchas gracias.