

Enseñanzas sobre transformación del pensamiento en tiempos del COVID-19

Por Lama Zopa Rimpoché

Vídeo 19: Si no recuerdas la impermanencia y la muerte tu vida es como una fantasía

Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal

22 Abril 2020

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,
en el Monasterio de Kopan,22 de Abril de 2020.

Traducción simultánea desde el inglés por Ven.Tenzin Chöky.
Transcrito al castellano por el Equipo del Centro Nagarjuna Valencia, Agosto 2020

© FPMT Inc., 2020

Si no recuerdas la impermanencia y la muerte tu vida se convierte en una fantasía y solo la sabiduría de la vacuidad elimina los dos oscurecimientos

Mis muy queridos bondadosos preciosos joyas que satisfacéis los deseos, estudiantes, amigos, padres, madres, hermanos, hermanas, todos vosotros los seres espero que os encontréis bien.

Si no recuerdas la impermanencia y la muerte tu vida se convierte en una fantasía.

El osito Teddy y el plátano



Mirándole, (Rimpoché indica a ese muñequito que tiene los ojos cubiertos). Es por que tiene miedo de mirar el mundo. Tiene mucho miedo a contemplar el mundo especialmente ahora con el virus. La mayoría de la gente tiene miedo, excepto los seres sagrados, que no tienen miedo por sí mismos. Pero sí están preocupados por los seres sintientes, los bodisatvas. El osito está asustado de mirar al mundo que esta sufriendo tanto por eso se tapa los ojos, no puede contemplarlo. Está contento porque tiene esta gran banana, una gran banana y la banana también esta contenta, ya la veis tiene un ojo abierto, otro cerradito expresando el gozo, toda la banana está experimentado tanto gozo, pese escribir un mantra aquí en la banana para enviarlo como regalo a Bodhgaya a una monja de Khunu, que está enseñando allí en la escuela, seguro que le puede gustar, espero.

El lo.jong transforma la caca en oro

El tema que quiero tratar hoy es sobre la sanación, bueno el tema general es sobre *El adiestramiento mental*, lo.jong, como transformar las condiciones desfavorables, los sufrimientos, los problemas, como transformarlos en felicidad, pero cuando digo felicidad, no penséis que me refiero a la felicidad de hoy o a la temporal o la de este momento de esta hora, no me estoy refiriendo a este tipo de felicidad. Sino transformar esas circunstancias adversas en felicidad utilizándolas en el camino, usando los problemas en el camino a la iluminación, es como por ejemplo transformar caca en oro o un veneno en néctar algo así. Eso quiere decir la felicidad última. No simplemente liberarse del samsara para siempre, sino la felicidad a nivel último que es la felicidad inmaculada de la completa cesación. No solo los oscurecimientos burdos, sino también los sutiles y poder lograr la mente

omnisciente y además haber completado todas las realizaciones, ya no hay nada más que poder lograr, nada más que aprender o lograr o completar.

Tienes que estudiar para entender el significado de la palabra “iluminación”

Sangye, budeidad, que bueno en inglés y en castellano también utilizamos este término. Iluminación es como se empezó a traducir desde el principio aunque sé que puede tener otro significado no exactamente el mismo al que nos referimos aquí. Así se empezó a traducir desde el principio, iluminación, y se ha continuado con ese término y con el tiempo la gente ha ido traduciendo como la mente completamente despierta y está bien decir la mente completamente despierta pero aun así se requiere explicación para poder comprender bien a que nos referimos. Para poder comprender bien tenemos que aprender el Lam.Rim que es la esencia de todo el dharma, el sutra y el tantra. No solamente aprenderlo, si no que lo tenemos que practicar y sobre esa base además las enseñanzas o realizaciones del tantra y tenemos que aprender todo el camino. Cuáles son los oscurecimientos, que es lo que tenemos que purificar con que antídoto. Por supuesto cuando hablamos de la felicidad última, la felicidad última, ese nivel de felicidad inmaculada perdurable, no solamente unas vacaciones de unas semanas y luego vuelves de nuevo a una vida de sufrimiento, no, sino por siempre encontrar, estar en ese estado no importa lo difícil que sea la práctica del dharma, no importa lo difícil que sea, es increíblemente valioso sobre llevar todas esas dificultades. Vale la pena para lograr esa felicidad inmaculada de ese estado Sangye, de ese total despertar, o total desarrollo, eso es para siempre. Estás libre de todo sufrimiento y con esas cualidades que antes hablaba.

Es muy importante soportar las dificultades de estudiar y practicar el dharma

Es algo que permanece, no es por un tiempo breve y además otra razón es que tenemos este perfecto renacimiento humano, con este perfecto renacimiento humano tenemos todas las oportunidades para practicar y recibir enseñanzas. Aprender para realizar el camino y eso es algo que sucede solo una vez como dice Lama Tsongkhapa, sucede una vez, ahora, por tanto ahora que tienes este precioso renacimiento humano que aparece solo una vez como se dice en *El fundamento de todas las buenas cualidades*, compuesto por Lama Tsongkhapa y que ahí también se mencionan otros temas de Lam.Rim. Pero se menciona: se encuentra solo una vez, dice esto porque realmente lograr este perfecto renacimiento humano es tan difícil. Taaaaan raro, tan extraordinario, y es lo que ahora tienes en esta ocasión, por lo tanto debido a eso es tan importante que aunque sea difícil y tengas que soportar dificultades es importante que te esfuerces en estudiar el dharma. Debes practicar y realizar el camino en tu mente, lo que se explica en las enseñanzas de Buda, que realmente tu mente se transforme en ello y así tu mente se convierte en el camino a la iluminación y la razón es esa, no importa las austeridades que pases. Como por ejemplo Milarepa, muchos habéis leído la biografía de Milarepa y sabéis las dificultades que tenía en su momento. Solo comida ortigas, ni especias, ni chile,

ni sal , no tenía ni donde comerlo, ni donde cocinarlo. Cada día, todos los días, solo comía eso. Imagínate, una vez bueno vale, aún tiene un pase pero imagínate continuamente, *wau*, para nosotros creo que sería muy difícil, pasa una semana y sería demasiado. Así es nuestra experiencia, pero él aún así estuvo comiendo años y años los mismo y llevando tantas y tantas dificultades y siguió a su Gurú Marpa, el propio Heruka un ser iluminado. Pudo recibir sus consejos y de esa forma cesar todos los engaños en una sola vida y lograr la Iluminación en el tiempo breve de una vida en esta época degenerada. Gyalwa Ensapa, Chokyi Dorje y muchos otros también lograron la iluminación en una vida breve de esta época degenerada entonces realmente es algo que vale la pena esforzarse.

Es casi solo, esta vez, que tenemos este precioso renacimiento humano

Porque es algo que apenas sucede solo una vez el obtener, este precioso renacimiento humano con las ocho libertades y los diez dones o 10 riquezas, entonces gracias a este precioso renacimiento humano tenemos la oportunidad, la libertad de practicar el dharma. Las ocho situaciones de las que nos vemos libres y podemos por lo tanto practicar el dharma y los diez dones o diez riquezas que nos brindan la oportunidad para practicar el dharma, *wau*, y esto es algo que sucede apenas solo una vez. Por tanto ahora que es cuando es importante que te des cuenta, que lo reconozcas, y no dedicar toda tu vida a la no virtud y malgastar tu vida en la no virtud. Básicamente dejándonos llevar por el apego y a veces también surge el enfado dependiendo de la persona. Alguna gente se enfada cada día y también por supuesto está la ignorancia, pero para la mayoría nuestra vida está siempre llena de apego a los placeres de esta vida. La felicidad de esta vida, no miramos más allá, no miramos para la felicidad de vidas futuras, porque cuando decimos de vidas futuras no es la siguiente, no es solo una, estamos hablando de las innumerables vidas futuras. Nos tenemos que liberar completamente del samsara, debes entender que nacer y morir y nacer durante innumerables eones. Debemos liberarnos para siempre del samsara, lograr esa felicidad última de la liberación del samsara para siempre y poder eliminar los engaños y karma y lograr ya de forma perdurable esa felicidad inmaculada habiendo eliminado los engaños sutiles y poder así poder lograr la Iluminación.

Si estás totalmente engañado por el apego, cuando mueras, de repente te darás cuenta de que deberías haberte tomado la vida más en serio

Pero claro si no lo sabes, si te pasas la vida siguiendo al apego incluso aunque intelectualmente lo sepas pero en realidad te va a defraudar, tu vida va ser malgastada, el apego te va a traicionar, te va a distraer. Incluso aunque intelectualmente lo conozcas pero si no lo practicas te va a engañar y así tu vida se desperdicia, toda tu vida se desperdicia y solo cuando llega la muerte dices *wau* ahora, tenía que haber hecho esto, tenía que haber hecho aquello, tenía que haber estudiado dharma, pero no. Ya has llegado tarde, ya es tarde el pensar así, tenía que haber hecho retiro, tenía que haber hecho esto o aquello. De repente te das cuenta que tenías que haber practicado más seriamente. Pero pensar

esto cuando estas a punto de cesar la respiración ya no es suficiente porque ya en ese momento se acaba, ya no hay tiempo, ya no hay tiempo para tener ese pensamiento. Tenía que haber sido mas genuino a la hora de practicar, pero no. O lo que a veces hacemos, durante un tiempo sí, pero durante un tiempo voy haciendo un poco de hinduismo, otro tiempo un poquito de zen, otro tiempo voy a dar una vuelta por el mundo y así paso mi vida acumulando diferentes experiencias, diferentes restaurantes, todo ese tipo de cosas y haces que tu vida sea como un viaje que te montas y mueres. Entonces ahí está la realidad de la vida cuando llega el momento de la muerte ahí esta la realidad de la vida, la impermanencia y la muerte de repente lo contemplas es el final de la vida el final de esta preciosa vida humana, *wau*.

Porque estamos acostumbrados a los engaños, es difícil practicar la renuncia, la compasión y la paciencia

Creo que eso, quizá no esta noche, pero es tan importante la impermanencia y la muerte es fácil de comprender pero es taaaann debería decir taaann importante, fácil de comprender fácil de comprender pero de difícil de controlar esa mente. Los engaños con los que nuestra mente está habituada y además hemos sido controlados por los engaños desde renacimientos sin principio. No solamente desde esta mañana, no solamente desde que hemos nacido sino desde renacimientos sin principios estamos tan habituados con los engaños. Por eso es por lo que nos resulta tan difícil practicar la renuncia, la compasión y la paciencia. Para aquellos que han practicado mucho en vidas pasadas les resulta más fácil, pero para la mayoría de la gente no. ¿Por qué es tan difícil?, porque todo este aspecto negativo, el enfado y demás, estamos controlados por estos aspectos en nuestra mente, es increíble, este karma desde renacimientos sin principio. Entonces, parte de la práctica del dharma nos resulta difícil, nos resulta difícil, porque no es con lo que nos hemos habituado desde renacimientos sin principio, no nos hemos habituado con la paciencia, con la compasión y las buenas cualidades. Es muy raro y por eso nos resulta difícil la renuncia y demás.

Es bueno incluso sentir que puedes morir este mes si no puedes pensar que puede pasar hoy

Por eso es tan importante especialmente al principio meditar en la impermanencia y en la muerte. No con la mente de “voy a morir en cualquier momento” sino en “el momento de la muerte es incierto”. Así que puede pasar que, el año que viene lo único que quedará de ti será simplemente tu nombre en un papel del que la gente hablará, pero no te verán. A estas alturas al año que viene tu casa estará vacía de ti. Quizá la gente vea tu ropa, la gente se la pone, no sé en Occidente pero a lo mejor si alguien muere sus ropas las lleva otra gente, no estoy seguro o tus posesiones tus cosas materiales, pues por ahí siendo usadas por otros a estas alturas el próximo año incluso en un mes. La muerte puede llegarte este mes. Mi maestro Gueshe Jampa Wangdu decía que era muy bueno sentir así cuando hablamos de la impermanencia incluso aunque nos lleve, si no puedes sentir que puedes

morir en una semana o días o en un mes. Es bueno sentir que eso puede suceder mi maestro Gueshe Jampa Wangdu decía esto porque así no te aferras, no tienes tanto apego y enfado por que sabes que no vas a vivir mucho tiempo porque en cualquier momento vas a morir. Lo mejor es pensar que puedes morir mañana o que puedes morir incluso hoy eso es lo mejor.

El Gueshe Kadampa Ben Gungyal¹ no quitaba el arbusto de espinas de su lugar de meditación porque podría morir antes de terminar de quitarlo

El Gueshe Kadampa Ben Gungyal, un gran meditador que realizó el camino, cuando practicaba dharma, en la puerta donde él estaba meditando había como un arbusto de espinas, y cada vez que salía para hacer sus necesidades su ropa quedaba enganchada en el arbusto tanto cuando salía como cuando entraba. Pensaba que tenía que eliminarlo pero sin embargo pensaba “igual salgo hacer mis necesidades pero puede que la muerte me llegue antes y no pueda volver a entrar”. Y cuando salía pensaba “quizá es lo último que haga”, entonces se daba cuenta que podía morir en cualquier momento y que no tenía tiempo de cortar esos arbustos. Debido a esa realización logro rápidamente ser siempre consciente de la muerte y la impermanencia. Le ayudó a no malgastar su vida y poder lograr todo el camino a la iluminación y logro así unos niveles muy altos de realización.

El Gueshe Kadampa Ben Gungyal reconoció su preocupación mundana

Creo que donde Gueshe Ben Gungyal empezó su práctica, donde practicaba el dharma, no me acuerdo bien el nombre del lugar no sé si se llamaba Nyenam, un sitio cerca de Nepal, en Tíbet. En el templo había monjes, en la gompá del templo estaban así los monjes alineados y alguien estaba haciendo ofrecimientos de yogur y él estaba sentado pero por la parte de atrás. Estaba viendo que servían demasiado yogur en los cuencos de los monjes que estaban delante de él y pensó “wau, si siguen así igual no me llega el yogur”. Estaba preocupado y entonces de repente se dio cuenta de lo que estaba pasando, se dio cuenta de esa preocupación mundana de esos ocho dharmas mundanos, reconoció que estaban apareciendo en su mente y cuando le llegó el turno que le iban a dar el yogur, que le iban a servir el yogur, cogió el cuenco de madera donde le iban a poner el yogur y le dio la vuelta. Es decir aplicó en seguida el remedio al apego, al apego que había surgido en su mente practicó en seguida el remedio es como cuando tú tienes una enfermedad, e inmediatamente tomas una medicina que te ayuda para remediar esa enfermedad. Aquí fue exactamente igual en seguida el remedio para su apego fue el abandonar ese apego de los ocho dharmas mundanos. Él hizo así entonces dio la vuelta a su cuenco como remedio para el apego que había surgido en su mente y no acepto el yogur.

¹ Geshe Ben Gungyal (*dge bshes 'ban gung rgyal*), o Tsultrim Gyalwa (*tshul khriims rgyal ba*) (b. Siglo XI), fue estudiante del maestro Kadampa Gönpawa Wangchug Gyaltshe (1016-1082).

El Gueshe Kadampa Ben Gungyal contaba sus buenas y malas acciones al final de cada día

Cuando empezó a practicar el dharma así era GBG. Al acabar el día en su ermita solía contar cuantos pensamientos no virtuosos habían aparecido y cuantos virtuosos. Cada vez que encontraba un pensamiento no virtuoso ponía una piedra negra y cuando había un pensamiento virtuoso ponía una piedra blanca. Al principio había principalmente más piedras negras que blancas pero gradualmente según progresaba empezó a haber más y más piedras blancas y pensamientos virtuosos porque estaba progresando. Tenemos que analizar al final del día nuestros karmas virtuosos y no virtuosos, los pensamientos virtuosos y los que no lo hayan sido y así hacia GBK y finalmente según progresaba había más señales de pensamientos virtuosos que no virtuosos y como algunos estudiantes antiguos ya sabéis, habéis escuchado esta historia.

El Gueshe Kadampa Ben Gungyal arrojó cenizas sobre su preocupación mundana

También en otra ocasión GBK estaba en su cueva de meditación e iba a llegar su benefactor que le asistía para su retiro. Como él sabía que llegaba empezó a limpiar todo, limpió la habitación, el altar, puso las ofrendas muy bonitas. Entonces se sentó a meditar y empezó a trabajar la motivación, se dio cuenta de todo lo que había hecho, se dio cuenta que todo ese limpiar la habitación, poner los ofrecimientos en el altar, que todo estuviera bonito para que lo viera el benefactor que le ayuda y viera que era muy buen practicante. Se dio cuenta de que todo eso había sido motivado por la preocupación mundana y por el apego a la felicidad de esta vida, que era completamente mundano, no virtuoso. Todas esas acciones de limpiar la habitación y preparar los ofrecimientos debido a esa motivación no virtuosa eran acciones no virtuosas. Inmediatamente se levantó y cogió cenizas, no hachís, porque hachís en ingles es muy parecido a cenizas. Cogió cenizas de la chimenea y empezó a ensuciar todo. Lo puso en el altar y en los ofrecimientos de agua, o sea lo dejó hecho un desastre, aplicó inmediatamente el remedio a su apego. De la misma forma cuando tú tienes una enfermedad aplicas la medicina para curarlo pues así hacia GBK, enseguida aplicó el remedio para su preocupación mundana al haberse dado cuenta del apego que se aferra a la felicidad de esta vida y que eso no es verdadero dharma. Entonces así esa acción se convierte en verdadero dharma, antes no era sagrado dharma pero esta acción ahora que él había hecho, ese desastre eso sí que se convirtió en dharma sagrado porque fue una acción de abandonar el apego porque estaba esperando que llegara el benefactor y que le alabara y demás, entonces aplicó enseguida el remedio.

Padampa Sangye elogió a Gueshe Beng Gungyal diciendo que había hecho la mejor práctica del dharma

También está el caso de Padampa Sanggye, un gran yogui de India de la época de Milarepa, no sé cuántos siglos atrás fue a Tíbet en Tingri, él supo de lo que había hecho Gueshe Beng Gungyal de la práctica de ese día y juntó sus manos diciendo “hoy en Tíbet ha hecho el mejor de los ofrecimientos lo que verdaderamente complace a los innumerables budas y bodisatvas”. Alabó esa acción, no el que

ensuciara la habitación, sino que había aplicado el antídoto al apego, con todo ese desastre se convirtió en dharma sagrado. Phadampa Sanggye juntó sus manos en alabanza diciendo “hoy en Tíbet se ha realizado la mejor de las prácticas, lo que complace a los budas y bodisatvas”. Es justamente renunciar al apego, esa práctica en que él renunció en ese momento al apego. *Ha, ha.*

La meditación sobre impermanencia y muerte subyuga la mente

La meditación sobre la impermanencia no es difícil pero tienes realmente que llevarla al corazón, pensarla profundamente desde el corazón, que no se quede en la boca sino en el corazón y así puedes subyugar tu mente y los engaños. Permite que todas las realizaciones en el camino a la Iluminación se den y así puedes entrar en el camino, recibir las realizaciones y continuar progresando hasta completar el camino. No solamente entrar sino continuar el camino y completarlo y completar la acumulación de méritos y sabiduría. Método y sabiduría y completar la purificación. Completar todas las cualidades de la realización y las cualidades de la cesación y ser consciente de la muerte y la impermanencia.

Sin la meditación sobre impermanencia y muerte, parece que estás practicando dharma sólo por fuera

Por eso es tan importante porque si no, aprendes dharma y es algo intelectual. Hablas, hablas y no practicas y toda tu vida se malgasta en actividades sin sentido, no virtuosas. Por fuera parece dharma pero en realidad no es dharma, como el ejemplo que os he dado y así tu vida la malgastas. Es algo muy triste, incluso aunque vivas en el monasterio donde escuchas tantas enseñanzas de dharma, día y noche, oraciones y debate pero sin embargo sino practicas el sagrado dharma como el Gueshe Kadampa, si no estás practicando el sagrado dharma y no renuncias a los ocho dharmas mundanos, entonces por fuera toda tu vida puede parece dharma pero en realidad no es dharma. Es simplemente una vida mundana por fuera, parece dharma pero no lo es y así desperdicias toda la vida. puedes memorizar textos, todas esas cosas, escuchas el dharma. Pero todo lo que tú haces, comer, andar, caminar, dormir, estar sentado, hacer oraciones o incluso aunque practiques supuestamente dharma, es muy poquito y no se convierte en dharma.

Beneficia a los seres con la ofrenda Sur y bendiciendo los instrumentos musicales.

La ofrenda del Sur para los comedores de olores tiene que ser el olor de la comida

Quiero mencionar también algo antes de hablar sobre la realidad última, la vacuidad, que vengo diciéndolo varios días.

(Rimpoché coge uno de los peluches con el mantra OM PADMA USHNISHA BIMALE HUM PHAT escrito en su frente).



Hay un mantra al menos creo que es importante, acaba de mencionar, ya he explicado en otra ocasión hace tiempo una noche os expliqué sobre este mantra “OM PADMA USHNISHA BIMALE HUM PHAT”. Quiero decir que tenemos una práctica que se llama Sur, que es una práctica que se hace cuando la gente tiene una muerte violenta o son asesinados y nacen en el estado intermedio. Especialmente para ellos se hace esta práctica de ofrecimiento del Sur a todo el campo de mérito, Gurú, Buda, Dharma y Sangha. Para ofrecer a los seres de los seis reinos pero especialmente para los que

que se alimentan de los olores, los que han muerto, pero que todavía no han renacido, los seres del estado intermedio, *driza*.

Estos seres cuando están en este estado se alimentan de olores de aromas, entonces en esta práctica del Sur se alimentan de aromas pero no de cualquier aromas, no de pedos, no de cualquier de aroma. Por ejemplo, en Taiwán ellos venden una madera seca como si fuera polvo pero ese aroma no ayuda. Lo que hacen para esta práctica del Sur es como el aroma de la sampa, que es aroma de comida, porque hay mucha gente que ofrece cualquier aroma y piensa que hace la práctica del Sur y no es así. Tiene que se olor de comida por eso ponen lo de la sampa, no cualquier olor, entonces se juntan 25 sustancias, yo lo he hecho en Estados Unidos.

Hay una sustancia de color azul con la que hacemos a veces malas que tiene muchas chispitas de colores o de luz, el lapislázuli en tibetano se le llama *mumen*. Cuando preparé las sustancias para la práctica del Sur faltaba esa sustancia, porque no lo comprendí, pero la segunda vez si completé las 25 sustancias. Haces una torma y juntas las 25 sustancias y entonces se vuelve muy poderoso para tener éxito a nivel externo. Haces esa torma durante el retiro y también el Sur. Kyabje Zong Rimpoché siempre llevaba un poquito de estas sustancias cada vez que hace *serkyiem*, que es el ofrecimiento del té, una práctica muy específica, esto hace que sea algo muy poderoso para tener éxito para la práctica. Practicas la generosidad de ofrecer los aromas que llena todo el espacio. Lo bendices, lo purificas en vacuidad y practicas esa generosidad especialmente hacia estos seres del estado intermedio, *driza*, los que se alimentan de aromas ya que hay innumerables y practicas la generosidad con ellos. Perdonar que estoy yendo de un tema para otro.

Un tibetano sobrevivió en prisión por oler cada día comida cocinada

En una ocasión un joven que había estado encarcelado en Tíbet estaba muy enfadado por tantos años en la prisión, estaba muy enfadado y los chinos cocinaban, freían en la cárcel de al lado. Él olía esos olores del humo de la comida que estaban guisando al lado y le ayudaba mucho, incluso simplemente ese olor que venía de la comida que guisaban en la otra cárcel le calmaba. Debido a esa experiencia que tuvo, tanto le habían ayudado esos aromas que cuando salió de la cárcel y llegó a India estuvo haciendo esta práctica de Sur durante muchos años. Comprendió lo importante que era eso de alimentarse de los aromas y durante muchos años estuvo practicando el Sur porque había tenido una profunda experiencia al respecto de esto de alimentarse de aromas cuando estaba encarcelado. Entonces su práctica era hacer este ofrecimiento para los que habían muerto y están en el estado intermedio, los que se alimentan de aromas y que todavía no habían encontrado un renacimiento ya que se dio cuenta que para él había sido muy importante durante aquel periodo.

Recita OM PADMA USHNISHA BIMALE HUM PHAT siete veces y luego tócalo en un instrumento musical

Cuando practicamos el Sur, tocamos dos pequeños platillos, estos dos pequeños que van unidos con una cuerda ese sonido tinc, quiere decir concentración, quiere decir concentración y antes de eso tienes que recitar este mantra “OM PADMA USHNISHA BIMALE HUM PHAT” Tienes que recitar 7 veces este mantra y soplar, tocar los platillos al recitar y portar el mantra con estos platillos. Al principio el sonido es para mantener tu mente en la concentración en refugio de Buda, Dharma y Sangha de la práctica del Sur. Pero si recitas el mantra y soplas sobre esos platillos entonces cualquier espíritu, personas, cualquier animal que oiga el sonido alrededor de la casa o donde sea, cualquiera que oiga ese sonido purifica sus cinco acciones negativas extremas *tsamme nga*. Estas cinco acciones son: matar al padre, a la madre, a un arahat, causar que sangre el cuerpo de un buda o provocar desarmonía en la sangha. Cualquiera que haya llevado a cabo una de estas acciones las purifica completamente por el mero hecho de ese sonido, y por supuesto claro que el resto de las acciones no virtuosas de las diez acciones no virtuosas por supuesto también se limpian, se purifican y eso es por el efecto de la recitación del mantra. Al principio cuando se tocan esos platillos es para mantener tu mente en la concentración, pero el beneficio de haber recitado el mantra es que tanto los que se alimentan de aromas como cualquiera que lo oiga purifique esas negatividades.

En el Instituto Vajrayogini, yo estaba haciendo esta práctica y le dije al director François, cuando toques el gong en los cursos, para llamar a la comida o cuando quiera que se hagan esos sonidos que se recite este mantra siete veces y soplas sobre el instrumento y entonces lo tocas y así cualquiera que lo oiga en el bosque, personas o animales quedan bendecidos con este mantra y obtienen unos beneficios increíbles. *Tsamme nga*, purifican las cinco acciones negativas extremas y por supuesto las

diez no virtuosas. Les dije que durante el curso se recitara esto cuando se tuviera que tocar el gong, antes de tocarlo que se recitara este mantra y luego ya que se tocara el gong para beneficiar.

Los centros y los estudiantes debemos utilizar el poder del mantra para beneficiar a otros

Todos tenemos que saber esto, especialmente en los centros, tenemos que hacerlo en los centros, porque el propósito de tu vida es beneficiar a otros y entonces ¿por qué no lo haces? Es un gran beneficio que puedes ofrecer a los demás por el poder del mantra, ¿por qué no lo vas a hacer entonces? Entonces no lo haces, no lo haces y mueres y toda tu práctica es así. Mueres y no has aprovechado esa oportunidad, este precioso renacimiento humano que se consigue una vez se acaba y lo has malgastado. No lo has aprovechado plenamente es como en las enseñanzas se habla de las joyas que satisfacen los deseos. Por ejemplo, si vas a un lugar donde hay muchas joyas que satisfacen los deseos y resulta que puede coger tantas como quieras, pero va y resulta que no te das cuenta y va y no coges ninguna y te vuelves con las manos vacías. Te vuelves con las manos vacías,



no coges nada. Ese es el ejemplo cuando no aprovechas tu vida por eso si tienes una concha que soplar o otros instrumentos y vas a la montaña o al bosque pues sopla, recita primero el mantra, sopla. Todos los animales que oyen ese sonido se purifican. Acuérdate de esto y si vas a tocar antes de la comida el gong o lo que sea pues va a ayudar así a todos, a todos los que están ahí en el centro y eso es algo que quería recordaros, que sepáis esto y también los tambores, antes de tocar un tambor o un gong exactamente igual, recitas primero el mantra y lo tocas. Así cualquiera que lo oiga tiene esos beneficios y así cualquier cosa que produzca estos sonidos que llegan tan lejos puedes practicar así, de esta forma con este mantra. Aquí está diciendo “yo soy el perrito más hermoso en el mundo”. ¿Qué piensas? Es lo que dice el perrito. Hay otro mantra, pero bueno vamos a dejarlo aquí.

Pensando siempre solo en tu propia felicidad tu cara se encoge

No sé bien de que estaba hablando ayer cuando deje la charla alguien se acuerda, aquí le recuerdan que era sobre la generosidad. Es muy importante que lo escribas en tu diario, en tu libro de diarrea. Está hablando de la generosidad y los ochenta mil eones, normalmente damos una rupia a un mendigo o a una paísa, eso es mucho más que ofrecer un simple cabello o comida a los mendigos o a las hormigas. Os dije de alimentar a los insectos, es increíble, increíble lo que puedes hacer con tu vida las cosas positivas las cosas beneficiosas que puedes hacer con tu vida, tanto que puedes hacer que te lleva a la Iluminación, que te lleva de felicidad en felicidad de una vida a otra y pudiendo así

todos tus deseos, tener un cuerpo sano, sin enfermedad, la Iluminación y liberarte del samsara, puedes conseguir todo eso. Pero la gente no se esfuerza en esto incluso tienen muchas riquezas pero simplemente estás pensando en “cuándo puedo ser feliz, cómo puedo ser feliz, cómo puedo ser feliz” y lo vas recitando como los tibetanos que van recitando mantras, cuando puedo ser feliz, cuando puedo ser feliz y es tu único pensamiento. O estás así obsesionado, tengo este problema, tengo este problema y está tu cara así encogida, preocupada con esta expresión y que la gente te mira así con ese rostro con esa expresión, como encogida, preocupada.

Debido a que no has encontrado el dharma o que no lo practicas, pero cuando comprendes el dharma, tu mente puede hacer tanto. Especialmente con la bodichita, es la mejor de las vidas, la vida más feliz, cuando lo que puedes hacer con este buen corazón de la bodichita, como he venido mencionando, esa es la vida más feliz, la mejor de las vidas. *El adiestramiento mental* es el tema principal y aunque he venido empezando en varias ocasiones un poquito sobre vacuidad, pero que no lo he continuado demasiado, pero hoy voy a hablar algo de ello.

Solo con la sabiduría que comprende la vacuidad eliminas los dos oscurecimientos

La vacuidad es el único remedio para la ignorancia de donde surge todo el sufrimiento

De tus conceptos erróneos es de donde viene todo tu sufrimiento. Todo tu sufrimiento que has experimentado desde renacimientos sin principio, en esta vida al no practicar el dharma, al no haber generado realizaciones, al no haber generado realizaciones de la vacuidad y experimentado sufrimiento interminablemente, nacer y morir. Nacer y morir en los seis reinos de existencia innumerables veces en el pasado al no practicar el dharma, al no realizar los tres aspectos principales del camino, la renuncia y demás. Así nuestro sufrimiento es interminable al no haber practicado la esencia del dharma que son los tres aspectos principales, renuncia, bodichita y vacuidad. De ahí viene todo tu sufrimiento, de los conceptos erróneos, de tu ignorancia al no comprender que tenemos que practicar. El remedio que directamente elimina es solamente la vacuidad, no la bodichita, la bodichita por supuesto ayuda pero lo directamente va a eliminar la red de sufrimiento es la sabiduría que realiza la vacuidad. El pensamiento perturbador, esos oscurecimientos de los engaños y luego están los oscurecimientos a la omnisciencia que son los que nos impiden lograr el estado del pleno despertar o de la Iluminación pero lo que va a cesar directamente la ignorancia es la sabiduría que realiza la vacuidad, no la bodichita por eso es tan importante la sabiduría de la vacuidad.

Debes sentir la bondad del Buda en las enseñanzas del surgimiento dependiente

Ya mencioné en su momento la alabanza compuesta por Lama Tsongkhapa. La alabanza a Buda por haber revelado las enseñanzas del surgir dependiente y que el Buda gracias a esas enseñanzas liberó a innumerables seres del samsara y llevándolos a la iluminación. Ahora de hecho también a nosotros nos está conduciendo hacia la liberación y la Iluminación, tenemos que ser conscientes de eso, reconocerlo, lo que el Buda está haciendo para ti, y es por lo que hemos encontrado el dharma por lo que estamos aprendiendo todas estas enseñanzas. Tenemos que sentir que el Buda nos está guiando y está cuidándonos. Tenemos que sentir su increíble bondad, no solamente salvándonos de los reinos inferiores, salvándonos también del samsara, del nirvana inferior llevándonos a la Iluminación, tenemos que ser conscientes de esto. El Buda no es algo que está por ahí en abstracto en el cielo y no lo ves y que no está haciendo nada para ti, no, no es así. Como ya he dicho en otras ocasiones el Buda ha completado las dos acumulaciones de mérito y de sabiduría, ha completado la acumulación de mérito a través de los seis paramitas, la generosidad y la ética durante tres grandes eones incontables. Buda ha practicado así para ti, no digo solamente para los seres, por supuesto pero no, no te ha dejado, no te ha excluido. Todo esto lo ha hecho el Buda para ti, para mí, piensa así el Buda ha hecho esto para ti, por ti ha completado la acumulación de mérito y sabiduría. Para mí, para cada uno de nosotros y ha dejado todas estas enseñanzas en el mundo para que yo me despierte del sueño de la ignorancia desde renacimientos sin principio, para que me ilumine. Eso es lo que tienes que saber, todo lo que has aprendido hasta ahora es gracias al Buda, tienes que recordarlo.

El camino medio está vacío de eternalismo y nihilismo

El surgir dependiente está hecho de causas y condiciones, entonces el surgir dependiente depende de partes, *tendrel*. Solo voy a mencionar la escuela del camino medio. De la Vaibhásica, Sautrántica, solamente y camino medio, la escuela del camino medio son dos la Esvatántrica y la Prasanguika. Ahora voy a centrarme en la visión Prasanguika. Sobre una base válida una mente válida meramente nomina o meramente etiqueta, por ejemplo el yo, yo existo, hay una base válida y una mente válida, una base válida son los agregados y la mente válida meramente imputa yo existo en eso, especialmente el surgir dependiente describe eso existe como mero nombre, existe como mero nombre meramente nominado, dependiendo de eso meramente nominado por una mente válida por tanto existe como mero nombre. Entonces no existe por su propio lado en absoluto y aquí ahora. Por tanto lo que puedes ver es la unificación del más sutil surgir dependiente y la vacuidad. El surgir dependiente más sutil dependiente del mero nombre meramente nominado por una mente válida, ves que es completamente vacío de existir por su propio lado. Nada existe en absoluto por su propio lado. Entonces estos dos se unifican y se llama el camino medio. Se unifican estos dos la vacuidad y el surgir dependiente, el camino medio vacío de nihilismo y vacío también libre del extremo del eternalismo, vacío de existir por su propio lado y vacío del nihilismo de que nada existe. Entonces podemos ver esta visión del camino medio. Bueno diré unas pocas palabras más.

En el primer segundo, la mente válida se enfoca en la base válida y simplemente imputa al “yo”

Dependiendo de una base válida, los agregados, la mente se centra en eso. La mente se centra en eso. Centrándose en eso meramente imputa yo. Eso es lo primero como el yo llega a existir, como el yo existe, eso es lo primero. Lo primero que tienes que darte cuenta, de ser consciente que ese yo existe, pero existe taaan sutil, increíblemente sutil, muy sutil, no es que el yo no exista, no es eso. El yo existe pero es como si no existiera, el yo existe pero es como si no existiera, tienes que comprender eso, no es que no exista, pero es tan sutil que es como si no existiera, tan sutil increíblemente sutil. *Wau*, como la forma en la que el yo en realidad existe tienes que meditar en lo que acabo de decir, tienes que meditar, porque si no son solo palabras, palabras que no sirven de mucho. Tienes que meditar en esto, tienes que experimentarlo, meditar en ello y entonces podrás verlo con claridad como el yo llega a la existencia , como el yo existe.

En el siguiente segundo, te olvidas completamente que el “yo” fue imputado por tu mente

Esa es la descripción en el primer instante, en el primer segundo es así y ahora en el siguiente instante, segundo siguiente que el yo tras tu mente haber meramente nominado yo se aparece de vuelta. Para nosotros, para mí mismo como se ordinario se te olvida completamente que ha venido de tu mente. Se te ha olvidado totalmente el siguiente segundo, el siguiente instante después de haberlo nominado cuando se te aparece de vuelta se te ha olvidado totalmente que venia de tu mente por que es tan sutil, es tan sutil. Cuando se te aparece debería aparecerse como meramente nominado por la mente que es lo que acaba de suceder y esa apariencia, tenia que aparecer como tal, como meramente nominado por tu mente.

Solo los budas han purificado las impresiones negativas que proyectan la existencia verdadera

Ni siquiera los aryas bodisatva probablemente no se les aparece como tal quizás solamente a un buda. Un buda no tiene ese *shedrib*, estas huellas negativas sutiles dejadas por la ignorancia que proyectan la alucinación de existencia verdadera, de existencia verdadera, de que todo existe como si todo existiera por su propio lado por si mismo, verdaderamente existente o real, como lo que decora lo que proyecta. El Buda ha purificado totalmente el *shedrib*, estas semillas, estas semillas negativas sutiles que proyectan existencia verdadera o real un buda no tiene eso pero un bodisatva, incluso aryas bodisatvas lo tienen, excepto cuando sus mentes están en el equilibrio meditativo sobre la vacuidad. Como han tenido la experiencia saben, no creen en esa apariencia de existencia verdadera como existiendo por su propia naturaleza o como real. Tienen la completa comprensión de que esa apariencia no es verdadera, es como la gente que está soñando y cuando está soñando son conscientes de que están soñando, saben que no es real, aparece real, pero saben que es un sueño. No creen entonces, como el ejemplo que a veces os doy, cuando tú cruzas por el desierto y las arenas calientes y ves un espejismo parece que ahí hay agua pero en la realidad no hay. Parece que hay agua,

pero no hay agua, y eres consciente de que es un espejismo y no crees en ello. Así los arya bodisatva tienen esa visión pero no creen en ello, igual que tú ves un espejismo. Pero sabes que no hay agua real, los arya bodisatvas tampoco, aunque tengan la apariencia tampoco, no creen en ella saben que es una alucinación, porque saben que nada existe por su propio lado ya que han tenido esta percepción directa de la vacuidad. Se deja aquí por hoy.

Dedicaciones

Dedicación para generar la bodichita

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, por los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que pueda la bodichita que es fuente de toda la felicidad tanto para mí como para los seres ser generada en el corazón de todos y en aquellos que ha sido generada pueda incrementar.

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE

Que la suprema mente 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 la que ya ha nacido no disminuya,

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

sino que aumente más y más.

Dedicación para realizar la vacuidad.

Samsara y nirvana no tienen un átomo de existencia verdadera o de existir por su propio lado. No tienen ni un átomo de existencia verdadera, lo que se nos aparece no tiene ni un mínimo átomo de existencia verdadera incluyendo la iluminación. No hay el más mínimo átomo de existencia verdadera en samsara y nirvana y causas y condiciones son dependientes. Causas y resultados surgen dependientemente y son infalibles, la vacuidad y el surgir dependiente, el surgir dependiente y la vacuidad no se oponen, no son contradictorios y están unificados. Por favor bendíceme para poder realizar el significado de las enseñanzas de Nagarjuna esto es lo que se menciona en el *Lama Chopal* compuesto por Panchen Lozang Chokyi Gyaltzen para que nosotros y todos los seres podamos realizar que estos dos no son contradictorios sino complementarios.

KHOR DÄ RANG ZHIN DÜL TSAM ME PA DANG

Samsara y nirvana no tienen un átomo de existencia verdadera.

GYU DRÄ TEN DREL LU WA ME PA NYI

Y causa y efecto y el surgir dependiente son infalibles.

PHÄN TSHÜN GÄL ME DROG SU CHHAR WA YI

Ofréceme tus bendiciones para discernir el significado del pensamiento de Nagarjuna:

LU DRUB GONG DÖN TOG PAR JIN GYI LOB

Que estos dos son complementarios y no contradictorios.

Dedicación por los enfermos.

Ayer mencioné que tanta gente que ha fallecido por el virus. Los vagabundos y la gente que está en residencias abandonados a su suerte, en sus propias heces , sin nadie que les ayude, han contraído el virus y están muriendo solos.

Entonces, parece que no hay hoteles ni restaurantes donde se vendan huevos, pero aún los propietarios tienen que alimentar a las gallinas. Así que lo que hacen es poner a las gallinas en camiones, y allí las envenenan. Lama khyen. Si te pones en la piel de la gallina, y te ponen en el camión y te envenenan, te ahogas y mueres. Creo que esto está pasando mucho porque la gente esta confinada, y no pueden vender los huevos. Por lo menos dediquemos nuestros méritos por los animales: recitemos mantras por ellos, oraciones por ellos, el mantra de Samantabhadra, OM MANI PADME HUM, lo dedicamos por ellos.

Entonces, primero, no importa cuántos seres enfermos haya en el mundo, que puedan ser liberados de la enfermedad, y en particular, del virus. Entonces, los seres, que nunca enfermen. Rezamos por eso. Todas las personas que tienen el karma de contagiarse del virus y aquellos que están enfermos del virus ahora, por todos ellos, dedicamos todos nuestros méritos, todos los méritos acumulados en el pasado, presente y futuro, y los méritos acumulados por los budas y los seres en los tres tiempos.

SEM CHÄN NÄ PA JI NYE PA

Sin importar cuántos seres enfermos haya,

NYUR DU NÄ LÄ THAR GYUR CHIG

que sean rápidamente liberados de todas las enfermedades.

DRO WÄI NÄ NI MA LÜ PA

Que todas las enfermedades sin excepción

TAG TU JUNG WA ME PAR SHOG

de los seres transmigrantes no vuelvan a ocurrir.

Dedicación para que Lama Tsongkhapa sea nuestro Gurú Mahayana directo en todas nuestras vidas futuras

También rezamos, dedicamos por aquellos que han fallecido general, especialmente los que han fallecido con relación al virus . los que han fallecido en China, en Estados Unidos, también por los animales, por los pollos y las gallinas, por los ancianos, estos que han fallecido solos. Ésta es la oración de la bodichita que cantan los monjes y ésta es la oración de Lama Tsongkhapa para que sea nuestro gurú mahayana y nunca nos separemos de él en todas nuestras vidas futuras.

TSHE RAB KÜN TU GYÄL WA TSONG KHA PÄ
Por la fuerza del Victorioso, Tsongkhapa
THEG CHHOG SHE NYEN NGÖ SU DZÄ PÄI THÜ
actuando como nuestro amigo mahayana virtuoso en todas nuestras vidas
GYÄL WÄ NGAG PÄI LAM ZANG DE NYI LÄ
pueda nunca separarme ni por un segundo
KÄ CHIG TSAM YANG DOG PAR MA GYUR CHIG
del camino puro altamente admirado por los Victoriosos.

Dedicación de los versos de *La guirnalda preciosa* de Nagarjuna.

Por tu actitud egocéntrica, has estado usando a todos los seres, a sus familias, a todos, para obtener felicidad para ti mismo, para obtener poder, todo eso. Usaste a otros como sirvientes, a ti mismo como el maestro, por eso, has sufrido y experimentado los océanos de sufrimiento samsárico desde renacimientos sin principio hasta ahora. Entonces, ahora, desarrolla la actitud de budas y bodisatvas, cambia tu mente como lo hizo el Buda, que se iluminó mucho antes que nosotros. A pesar de que era como nosotros con todos los engaños, cambió su mente al intercambiarse con los demás. "Que otros me usen totalmente para su felicidad, como la tierra, como el agua, el fuego, el viento, la medicina, la leña en un monasterio, como la usan los seres sin ningún rechazo, objeción, tú mismo para ser usado siempre por los seres para su felicidad". Cambia tu mente: uno mismo para ser usado por los seres, uno mismo para convertirse en el sirviente de todos los seres.

Que sea siempre usado por los seres.

SA DANG CHHU DANG ME DANG LUNG
Como la tierra, el agua, el fuego y el viento,
MÄN DANG GÖN PÄI SHING ZHIN DU
las medicinas y la leña de los bosques
TAG TU SEM CHÄN THAM CHÄ KYI
que pueda siempre ser objeto de disfrute de los seres
RANG GAR GAG ME CHÄ JAR SHOG
como ellos deseen y sin ninguna resistencia.

"Considero a los seres como lo máspreciado, como a mi vida". Piensa en eso. (pausa)

Y la segunda, "[Que] aprecie más, tenga más valor, a los seres, más que a mí, más que a mí". Eso significa que desde el yo, todo el sufrimiento vino al apreciar al yo. Entonces toda la felicidad, pasada, presente y futura, incluyendo la iluminación, viene de los demás, de cada ser. Eso es lo más precioso, lo más querido, lo más amable, el cumplimiento de los deseos, el cumplimiento de tus deseos. Oh, por lo tanto, entonces ahora atesora, tenlos máspreciados que yo, que yo. (pausa)

Dro wäi dug ngäl dag la min. “Que el sufrimiento de los seres transmigrantes maduren en mí”. Eso incluye la no virtud, la causa, todo, que madure en mi actitud egocéntrica y lo elimine por completo. Tómallo de los seres de todos los reinos. (*pausa*)

Dag ge ma lü der min shog. “Que todas y cada una de mis virtudes maduren en ellos”. Significa que toda la felicidad está incluida. Piensa esto. Medita en esto. Los seres de los seis reinos, todos lo recibieron. (*pausa*)

Entonces, "Aunque algunos seres, yo permanezco en el samsara", "Aunque algunos seres, incluso unos pocos seres, hasta que se liberen del samsara, aunque yo pueda alcanzar la iluminación, que yo permanezca en el samsara, el mundo del sufrimiento, para ayudarlos, para liberarlos".

Querer a los seres más que a mí mismo.

SEM CHÄN NAM LA SOG ZHIN PHANG

Que pueda querer a todos los seres más que a mi propia vida.

DAG LA DE DAG CHHE PHANG SHOG

Que pueda quererlos mucho más que a mí mismo.

DAG LA DE DAG DIG MIN CHING

Que todo su karma negativo madure en mí

DAG GE MA LÜ DER MIN SHOG

y toda mi virtud madurar en ellos.

Permanecer en samsara por los seres.

JI SI SEM CHAN GA ZHIG KYANG

Mientras que haya seres en cualquier lugar,

GANG DU MA DRÖL DE SI DU

que no hayan sido liberados (del samsara),

DE CHHIR LA NA ME PA YI

aunque yo haya logrado la iluminación,

JANG CHHUB THOB KYANG NÄ GYUR CHIG

pueda yo permanecer (en el samsara) para el beneficio de los seres.

Sellar los méritos con la vacuidad

Gracias a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, todos los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres e innumerables budas, que existen como mero nombre, pueda yo, que existo como mero nombre, alcanzar la budeidad, que existe como mero nombre, y llevar a los seres, que existen como mero nombre, a la budeidad, que existe como mero nombre, por mí mismo solo, que existo como mero nombre.

Dedicación de los Méritos de la misma forma que todos los budas y bodisatvas del pasado.

JAM PÄL PA WÖ JI TAR KHYEN PA DANG
Así como el valeroso Manjushri y Samantabhadra
KÜN TU ZANG PO DE YANG DE ZHIN TE
comprendieron la realidad tal como es,
DE DAG KÜN GYI JE SU DAG LOB CHHIR
yo también dedico estos méritos de la mejor manera,
GE WA DI DAG THAM CHÄ RAB TU NGO
para poder seguir su perfecto ejemplo

DÜ SUM SHEG PÄI GYÄL WA THAM CHÄ KYI
Dedico todas estas raíces de virtud
NGO WA GANG LA CHHOG TU NGAG PA DE
con la dedicación alabada como la mejor
DAG GI GE WÄI TSA WA DI KÜN KYANG
por los victoriosos así idos de los tres tiempos,
ZANG PO CHÖ CHHIR RAB TU NGO WAR GYI
para poder realizar buenas acciones.

Dedicación para la larga vida de su santidad el Dalai Lama y que se cumplan todos sus santos deseos

JIG TEN KHAM DIR PHÄN DE MA LÜ PA
Joya que concedes y colmas los deseos,
GANG LÄ JUNG WÄI SAM PHEL YI ZHIN NOR
fuelle de todo beneficio y felicidad en este mundo,
KA DRIN TSHUNG ME TÄN DZIN GYA TSHO LA
a ti, de bondad incomparable, Tenzin Gyatso, te suplico:
KU TSHE TÄN CHING THUG ZHE LHÜN DRUB SHOG
que todos tus sagrados deseos se cumplan espontáneamente.

Dedicación para la larga vida de Lama Zopa Rimpoché.

THUB TSHÜL CHHANG ZHING JAM GÖN GYÄL WÄI TÄN
Tú, que sostienes el camino moral del Subyugador, que sirves como el generoso que lo
soporta todo,
DZIN KYONG PEL WÄ KÜN ZÖ DOG POR DZÄ
que mantienes, preservas y esparces la victoriosa doctrina de Manjunath;
CHHOG SUM KUR WÄI LEG MÖN THU DRUB PA
y que realizas con maestría oraciones magníficas que honran a las Tres Joyas,
DAG SOG DÜL JÄI GÖN DU ZHAB TÄN SHOG
salvador mío y de los demás, tus discípulos: te lo ruego, ¡ten una vida larga!

Buenas noches. Gracias. Todo el mundo quiere darte las gracias(al perrito). *Ha-ha.*