

*Enseñanzas sobre la transformación del  
pensamiento en tiempos del COVID-19*

*por Lama Zopa Rimpoché*

*Video 37: Llegará el día que sólo  
quedará nuestro nombre*

*Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal*

*5 Junio 2020*

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,  
en el Monasterio de Kopan, *5 Junio 2020*.

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

*Pendiente revisión definitiva.*

© FPMT Inc., 2020

## *Llegará el día que solo quedará nuestro nombre*

Hola, buenas tardes, mis muy queridos, muy preciosos, bondadosos, joyas que satisfacéis los deseos, a todos vosotros amigos, estudiantes, padres, madres, a todos vosotros lo seres.

### **Hoy es Saka Dawa Duchen y un eclipse lunar**

Espero que estéis todos bien. Hoy es un día muy especial de las doce acciones sagradas del Buda que mostró para beneficiar a los seres, a nosotros para poder liberarnos de los océanos de sufrimiento samsárico y así poder llevarnos a la iluminación completa, la completa cesación de los oscurecimiento y la completación de todas las realizaciones. De esas doce acciones sagradas, hoy es la conmemoración de una de esas acciones sagradas, especialmente se conmemora el día que logró la iluminación en Bodhgaya. La noche anterior a esa iluminación es cuando subyugó a los diez millones de maras. Y también se conmemora cuando abandonó este cuerpo, esta vida y pasó al estado más allá de la aflicción, además coincide que es un día de eclipse de luna, lo que llamamos en tibetano *da dzin*, literalmente sería como sujetar la luna, no se traduce literalmente como en inglés decimos eclipse.

Ahora, al principio continuaré un poco, leeré algunos de los beneficios del *Sutra de la gran liberación*. Intentaré cubrirlos entre esta sesión y la próxima, a ver si lo puedo completar hoy y si queda algo lo completaré en los próximos días.

### **A la vista de tu mente engañada, los engaños se sienten bien**

Antes que nada, quiero que establezcamos bien la motivación ahora, porque la última parte quiero resaltarlo. Como dice el séptimo Dala Lama:

འོན་མོངས་གདོན་གྱིས་དགུགས་པའི་ཤེས་ངོ་རུ།  
བཟང་པོར་ཚྲོམ་ཡང་སློབ་པའི་གར་སྒྲུབས་བཞིན།  
དམ་པས་སྣང་པའི་ཉེས་ཚོགས་ཅི་བཞིས་པ།  
སྣང་ནས་འགྲོད་པ་དྲགས་པོས་སོ་སོར་བཤགས།།<sup>1</sup>

NYÖN MONG DÖN GYI TRUG PÄI SHE NGO RU

**A la vista de la mente agitada por los espíritus y los engaños,**

ZANG POR LOM YANG NYÖ PÄI GAR TAB ZHIN

**aunque sientas que el orgullo es bueno, es como un baile de locura.**

DAM PÄ MÄ PÄI NYE TSHOG CI GYI PA

**Cualquier acumulación de vicios que has hecho mirada con desprecio por los seres santos,**

NYING NÄ GYÖ PA DRAG PÖ SO SOR SHAG

**desde el fondo de tu corazón confíeselos individualmente con fuerte arrepentimiento.**

---

<sup>1</sup> Cita escrita en *u-chen* por Kopan Lama Gyupa Geshe Tsondue de la nota manuscrita Lama Zopa Rinpoche en *u-me*.

Para la mente, la visión de aquellos cuyas mentes están perturbadas o agitadas. Están poseídas por engaños y espíritus. Es como cuando en el agua hay como barro y cuando está quieto toda esa suciedad reposa, pero si lo mueves, si lo agitas todo eso sube para arriba y se pone sucio. Pues igual, para la visión de esas mentes perturbadas, como agitadas por los engaños y por las posesiones de espíritus. Para esas mentes consideran que es bueno sentir el orgullo, sentirse orgulloso, pero eso en realidad es como la danza o la actuación de un loco. Es un acto de locura. Pero para aquellos cuyas mentes están agitadas por engaños o posesiones de espíritus creen que el orgullo está bien y eso es como la danza o la actuación de un loco.

A veces nos puede pasar en nosotros, que creemos que hay cosas que son muy buenas. Podemos encontrar muchos ejemplos. Sin ir más lejos, por ejemplo en relación al enfado. Desde la perspectiva del enfado la persona que está enfadada contigo, que te critica a ti o a tu familia, cuando sientes esa crítica, ese engaño, si eres capaz de destruirlo, de matarlo de eliminarlo, tu enfado te llevaría a hacerlo y encima te sientes como satisfecho de haber destruido a la persona, como sucede a veces en las guerras, que hay tanta gente que muere, tantos enemigos arrasados por bombas y encima actos como esos se alaban. Desde la perspectiva del enfado eso está como considerado bien. Ése es un ejemplo pero puede haber muchos más.

Y no solo es algo de Occidente, por supuesto, eso también sucede en Oriente, especialmente para aquellos que no conocen el dharma y todas sus actividades están bajo la influencia del apego. Con esa mente pueden sentir que esas conductas están bien cuando en realidad son las acciones de un loco.

Continuando con el verso, cualquier colección de negatividades o de vicios que hayas llevado a cabo, como que los seres santos no lo aprueban. Entonces confiésalo desde tu corazón individualmente y con gran arrepentimiento. Los diferentes karmas negativos confiésalos tanto de acuerdo con el vehículo inferior y el vehículo Mahayana del sutra y tantra, confiésalo.

ཡང་ཡང་དྲིན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་མ་གན་རྣམས། །  
ལྷུག་བསྐྱེད་མེ་མདག་འབར་བའི་འདྲེབས་སུ་སྦྱངས།<sup>2</sup>

YANG YANG DRIN GYI KYANG PÄI MA GÄN NAM

**Los viejos seres maternales que me han cuidado con bondad una y otra vez**

DUG NGÄL ME DAG BAR WÄI DEB SU LHUNG

**han caído en medio de un fuego ardiente de sufrimiento.**

La siguiente cita dice, los maternales seres que me han cuidado con bondad una y otra vez, es decir, desde renacimientos sin principio, ahora han caído en medio de una pila de sufrimiento.

---

<sup>2</sup> Cita escrita en *u-chen* por Kopan Lama Gyupa Geshe Tsondue de la nota manuscrita Lama Zopa Rimpoché en *u-me*.

### **Rejocijarse cuando tu esposo o esposa recibe felicidad al tener una relación con alguien más**

Antes de entrar en esta frase quiero enfatizar algo que ya he mencionado, pero es un ejemplo. Digamos que, es solo un ejemplo, digamos que tu marido o tu esposa tienen una relación sexual con otra persona, establecen una relación sexual con otros, entonces como en su momento dije practica entonces el regocijo, pensando que de la misma manera que tú necesitas felicidad y no quieres sufrir exactamente igual todos los seres quieren ser felices y no sufrir. Por tanto, esa persona ya sea tu marido o tu mujer, que sea feliz estableciendo esa nueva relación con otros pues entonces simplemente alégrate de que sus deseos se complacen. Alégrate en vez de sentirte mal. Míralo de forma positiva, es algo que está haciendo feliz a la otra persona.

De esa forma, si lo logras contemplar así, eso no pone en peligro a tu sistema físico y a tu mente, no destruye tu mente. No hace que tu mente se perturbe y los vientos de tu constitución no se bloquean y no afecta tu salud, ni a la presión sanguínea, ni al corazón, poniéndote en peligro de muerte incluso. Todas esas situaciones en las que podrías tener peligro de muerte y todo eso en realidad creado por tu propia mente. Por ejemplo, mucha gente que tiene problemas de corazón, o infartos, muchos están relacionados con la ira, con el enfado. En vez de responder con enfado, la otra respuesta, alégrate, siente felicidad y eso hace que tu mente esté tan libre, tan feliz. Tu cuerpo y tu mente felices y relajados y así te sentirás cómodo, te sentirás bien y libre de enfermedad. Como S.S. el Dalai Lama menciona tan a menudo, incluso los científicos hablan de lo nocivo de la ira y del odio que afecta a tu sistema inmune. Con esa negatividad, con esas mentes pues no protege tu cuerpo y es muy fácil enfermar ya sea de cáncer u otras enfermedades.

### **Sin embargo, la otra persona involucrada debería, por su parte, practicar la autodisciplina**

Quiero enfatizar, aunque ya he hablado otras veces de la importancia de practicar el regocijo. Tú regocijarte y la otra persona también tiene que tener una cierta autodisciplina por su lado. Pero por tu parte practica el regocijo. Pero porque tú estés practicando el regocijo la otra persona diga, pues yo puedo hacer lo que se me ocurra, que está todo bien. No se trata de eso. Lo que daña a los seres debemos pararlo y debemos cultivar lo que trae beneficio, tener una cierta disciplina, controlar nuestros pensamientos perturbadores, nuestra mente no subyugada y controlada por los engaños. Debemos esforzarnos en subyugar nuestra mente. No está bien por parte de los otros que no tengan una mente con cierto autocontrol o autodisciplina.

### **La FPMT tiene la responsabilidad de servir a las personas, pero las personas deben practicar la satisfacción**

En Estados Unidos, en América tenemos un centro de retiros Shine Land, la tierra de la calma mental. Y hace muchos años pensaba que por parte de la FPMT el mejor servicio que podíamos hacer es cuidar de los demás y que por parte de la gente es importante ofrecer el mejor de los cuidados. Por parte de la gente lo que tenemos que hacer es practicar una mente satisfecha o contenta. Menos

deseo y más satisfacción. Por parte de nosotros los estudiantes tenemos que cultivar esa mente y por parte de la organización servir lo mejor que podamos para los seres. Estaba hablándolo en relación a este lugar, del centro de retiros. Que por parte del meditador, quien vaya a hacer retiro tiene que esforzarse en practicar la renuncia, menos deseo, más satisfacción, ésa es su responsabilidad.

Ahora que me acuerdo y quería mencionar, y aquí es algo similar, no es exactamente igual pero me acuerdo. Es algo similar a aquel pensamiento que tuve hace años en relación al centro de retiros Shine Land. Por un lado me daba cuenta de la importancia del centro y de la FPMT que se les cuidara, pero por parte del meditador que practicara esa mente satisfecha.

### **Al practicar la autodisciplina y la satisfacción, traes paz al mundo**

Pues aquí, tú te puedes regocijar de que tu mujer se haya ido con otro pero por parte de la persona tiene que tener esa autodisciplina. No pensar que se pueda hacer todo lo que se le ocurra y volverte loco. Por parte de cada uno de nosotros tener esa mente satisfecha, disciplinada, no dejarnos arrastrar tanto por el deseo. Eso trae gran paz y felicidad al mundo. No solamente a esa pareja, sino en general, si puedes practicar de esa forma aporta mucha paz en el mundo. Y eso es lo que quería enfatizar.

### **Solicitar bendiciones para alcanzar rápidamente la iluminación con el fin de poder guiar a los seres mis madres**

ཡང་ཡང་དྲིན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་མ་རྒན་རྣམས། །  
སྐྱུག་བསྐྱེད་མེ་མདག་འབར་བའི་འདྲེབས་སུ་སྐྱེད་ས། །  
ད་ལྟ་སྐྱོབ་པའི་རུས་པ་མ་མཆིས་པས། །  
སངས་རྒྱས་ལྷུང་དུ་འཕོབ་པར་བྱིན་གྱིས་ཚོབས། །

YANG YANG DRIN GYI KYANG PÄI MA GÄN NAM

**Los viejos seres maternos que me han cuidado con bondad una y otra vez**

DUG NGÄL ME DAG BAR WÄI DEB SU LHUNG

**han caído en medio de un fuego ardiente de sufrimiento.**

DA TAR KYOB PÄI NÜ PA MA CHHI PÄ

**Ya que no tengo la capacidad de guiarlos ahora,**

SANG GYÄ NYUR DU THOB PAR JIN GYI LOB

**por favor, bendíceme para alcanzar rápidamente la iluminación.**

1. Éste es el siguiente verso que Lama Zopa Rimpoché atribuyó al séptimo Dalai Lama, fueron reconstruidos por Ven. Tenzin Namjong escuchando la grabación de audio, ya que el texto tibetano no se pudo encontrar.

---

<sup>3</sup> Cita escrita en *u-chen* por Kopan Lama Gyupa Geshe Tsondue de la nota manuscrita Lama Zopa Rinpoche en *u-me*.

Los maternales seres que me han cuidado con bondad una y otra vez han caído en medio de ese lugar de sufrimiento, en medio de ese fuego ardiente de sufrimiento. Los sufrimientos de esos ocho infiernos calientes, *guau*. O de los seis infiernos circundantes.

Como he visto en la televisión o en el ipad hay una montaña, que hay mucha gente que se lanza a ese fuego donde hay lava. Hay gente que se lanza, que se suicida parece ser. Muchas historias que he visto. Gente que se lanza a ese fuego de lava. Imagínate lo que debe ser nacer ahí o tener esa experiencia. Los sufrimientos terribles de los ocho infiernos calientes, también de los infiernos vecinales o circundantes.

Los seres han caído ahí y yo ahora no tengo la capacidad de ayudarles dice el verso: Por favor bendíceme para que pueda rápidamente lograr la iluminación. Bendíceme para que los seres puedan lograr rápidamente la iluminación. Yo ahora no tengo la capacidad de guiarlos, por favor que los seres puedan rápidamente lograr la iluminación.

### **Motivación para escuchar las enseñanzas**

Ésa tiene que ser nuestra motivación. Pensar que el propósito de nuestra vida es liberar a los seres de los océanos de sufrimiento samsárico y llevarles a la completa cesación de los oscurecimientos y la completa acción de todas las realizaciones tal como se ha mencionado en esta séptima cita del Dalai Lama. Para poder lograrlo, para poder liberar a los seres necesito lograr la iluminación y con esa motivación voy a escuchar esas enseñanzas cuyo tema principal es el adiestramiento mental, el lo.jong, aunque como menciono a menudo todo el Lam.Rim es el lo.jong. Como en el *Guru Puja* después de la sección de la bodichita vienen esos versos específicos de transformar los problemas en felicidad, en el camino a la iluminación no solamente en la felicidad temporal, sino en el camino a la iluminación. Hay una serie de versos antes de llegar a la práctica de las seis perfecciones que son muy específicas del lo.jong.

### **Solo quedan los nombres de los que vivieron en el pasado y ninguno de los que están vivos ahora quedará**

Una cita más, de *La esencia del néctar* (v. 183):

ཕྱོད་བྱུང་བའི་སྐྱེ་སྐྱེ་མཚོག་དམན་ཀུན། །  
ད་བརྟལ་ན་མིང་གི་སྐྱུག་མ་ཙམ། །  
དུས་ད་སྐྱེ་འཚོ་བའི་འགོ་ཀུན་ཀྱང་། །  
ནམ་ཞིག་ན་གཅིག་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར། །

NGÖN JUNG WÄI KYE GU CHHOG MÄN KÜN

**De todos esos seres, elevados y humildes, que vivieron en el pasado,**

DA TAG NA MING GYI LHAG MA TSAM

**si los examinas ahora, lo que queda son solo sus nombres.**

DÜ DA TA TSHO WÄI DRO KÜN KYANG

**Además, de todos los seres transmigrantes que están vivos ahora,**

NAM ZHIG NA CHIG KYANG ME PAR GYUR

**no quedará ni uno después de un tiempo.**

Todos los seres que nacen, mueren. Todos los seres nacen, envejecen y mueren finalmente. Todos los seres, tanto seres elevados como seres humildes que han nacido, si examinas bien lo único que queda de ellos ahora es su nombre. De todos los seres superiores o elevados y humildes que vinieron en el pasado solo queda de ellos su nombre. Mendigos, gente ordinaria o reyes, grandes líderes o gente famosa, actores, presidentes o gente famosa como Lady Gaga o más.

Taylor Swit. Actores tan famosos en el mundo que atraen a millones, billones, a muchísima gente, incluso los seres santos como los panditas de Nalanda, como por ejemplo Nagarjuna, Asanga, Chandrakirti y demás, incluso el Buda. Todos estos que nacieron en India y que dieron esas grandes enseñanzas increíbles para los seres. Pues todos esos seres santos también abandonaron sus cuerpos, pasaron más allá de la aflicción, es decir que incluso los seres santos dejan esta vida y lo que queda de ellos es su nombre.

Y el verso continua diciendo, de todos los seres transmigrantes que ahora viven no quedará ni siquiera uno después de un tiempo. De todos los que están ahora vivos con el tiempo no quedará ninguno. Llegará el momento en que todos los que estamos ahora vivos, no quedará ni uno de nosotros vivo con el tiempo. Todo el mundo habrá muerto de los que estamos ahora vivos.

### **Rimpoché se pregunta quién morirá primero: Zina Rachevsky, Lozang Nyima, Lama Yeshe o él mismo**

Tienes que relacionar este verso contigo, con cada uno de nosotros. Vivimos muchos años, cincuenta, muchos años en la casa en Kopan. Llevamos aquí muchos años en esta casa de Kopan, que fue inicialmente la casa del astrólogo del rey y que estaba todo rodeado de árboles. Y cuando subías aquí a la colina y mirabas hacia abajo era cuando podías ver la casa porque todo eran árboles. Estando aquí en Kopan eso eran los comienzos, estaba la pequeña habitación de Lama, una habitación muy chiquitita. Cuando entrabas por la puerta lo primero que te encontrabas era una pequeña habitación del Lama donde estaba el Lama y también yo mismo. Una habitación pequeñísima. Luego estaba Zina, Lozang Nyima, un discípulo del Lama del Tíbet, y ahí cenábamos, tomábamos una sopa, y pensaba yo, ¿quién va a morir antes de todos nosotros? Yo pensaba ya aquello. En este grupo, de los que estamos aquí quién morirá primero?

### **Zina fallece primero**

La primera fue Zina. Fue la primera que murió en las montañas hace mucho tiempo. Lama la envió primero aquí a Kopan y luego al monasterio de Trulshik Rimpoché. Ella tenía muchos millones de



mantras de Yamantaka que recitaba y lo completó realmente y cuando estaban construyendo el monasterio de Lawudo, en el verano, yo estaba allí, Zina me escribió una carta sobre su experiencia en el retiro, que había tenido realmente grandes experiencias. Ella escribió muchas páginas pero yo no podía entender muchas de sus palabras. También decía que había estado enferma en algunos momentos. El caso es que ella quería hablarme de sus experiencias en el retiro conmigo pero no había nadie que hablara bien inglés o un traductor y no lo pudo ella hablar con Trulshik Rimpoché. Rimpoché le dió la iniciación de Vajrayoguini. Una gran fortuna recibir la iniciación de Kabje Trulshik Rimpoché. Su Santidad tomo la iniciación de Kabje Trulshik Rimpoché. Como yo estaba arriba en Lawudo ella me pidió que por favor bajara para que habláramos de esto pero yo no pude en esa ocasión. No tuvo ocasión Rimpoché de ir porque estaba a cargo de la construcción del monasterio de Lawudo en las montañas.

Zina durante ese tiempo dibujó varias veces a Vajrayoguini y siempre en el lugar secreto ella ponía como una especie de falda o de enagua, por así decirlo hecha de vajra. Como unos ornamentos de joyería, así como cubriendo esa parte inferior. Zina dibujaba a Vajrayoguini con esos ornamentos hechos de vajras cubriendo la parte inferior del cuerpo. Yo creo que tenía un karma muy intenso con Vajrayoguini.

A veces, tuvo problemas de estómago. Ella era consciente de que iba a morir pronto. Sabía que iba a morir. Cogió el mala. Su hija estaba cerca de ella. Rhea, que era una niña pequeña y estaba sujetando las rodillas y diciendo mamá, mamá no mueras, mamá no mueras le decía su hija. Zina estaba con el Rosario y así falleció.

Zina fue la primera del grupo luego fue Losang Nyima que era discípulo de Lama de Tíbet que fue a Kopan. Lama le envió también al monasterio de Kyabje Trulshik Rimpoché. El cuerpo para hacer la cremación y al tiempo mejoró muchísimo, un ambiente muy, muy apacible.

Entonces yo le pregunté a Trulshik Rimpoché donde había nacido Zina, y dijo que había nacido en la Tierra pura de Dagpa Kacho, en la Tierra pura de Vajrayoguini.

Perdonar antes he dicho algo erróneo, Losan Nyima, el discípulo del Lama fue al que le enviaron al monasterio para que se encargara de la cremación de Zina.

Cuando estaban en el sur de la India, en Bylakuppe había un gran Lama Dragyab Rimpoché, era un lama muy respetado por Kyabje Zong Rimpoché. Era la reencarnación del Geshe Kadampa Potowa. Era muy reconocido. Kyabje Zong Rimpoché le tenía mucha admiración. Cuando le ibas a ver era como esos gueshes kadampas que llevaban con tanta pureza el linaje. Un practicante muy puro. El que lo asistía en su habitación vio que había muchas telarañas, había como varias telarañas en una esquina, y entonces el que lo asistía quería limpiarlo y quitarlas pero este maestro no quería molestar a las arañas, le dijo, no, no, déjalas ahí. Él no quería molestar a las arañas.

Yo quería recibir conexión de dharma para recibir *Los ocho versos de la transformación del pensamiento*, los quería recibir de este Rimpoché, pero en ese momento en Sera Jey no había

biblioteca, no como ahora. Ahora, quizás las cuatro tradiciones del budismo tibetano, pero ahora hay como todo tipo de libros en sus bibliotecas. Hay incluso libros occidentales, de psicología y demás.

En esa época solo venía yigcha, Jetsun Chokyi Gyaltsen el autor del colegio de Sera, que escribió los textos. Era el único texto que había allí. Entonces Rimpoché no tenía a mano *Los ocho versos de la transformación del pensamiento*. No lo encontró. Y como Rimpoché era muy anciano y no estaba ese texto necesitaba algo con letras grandes para poder ver, pues no pudo recibir esa transmisión oral.

Entonces Lama Zopa le preguntó a este Rimpoché dónde había nacido Zina, y Rimpoché dijo: “Tiene un buen renacimiento, muy buen renacimiento”, es decir que renació en una tierra pura. Él no dijo en concreto en Vajrayoguini.

En una ocasión, su amiga, Rahcel Levy, ella era de la Sociedad budista de Londres, la que fue la benefactor de Rimpoché durante muchos años cuando estaba en Buxa. Ella le enviaba dinero a Rimpoché y le enviaba cartas. Le escribía cartas con regularidad pero en un momento le dejó de escribir y era porque estaba ya muy enferma en el hospital, la iban a operar. Dejó de recibir cartas y era porque había fallecido. Gracias a esta mujer, a esta benefactora Lama Zopa Rimpoché y Lama Yeshe podían tener una alimentación un poquito más nutritiva. Podían comprar algunas verduras y también cuando yo tuve la tuberculosis pude desplazarme cerca de Bhutan para recibir el tratamiento. No sé qué tiene que ver esto con lo de Zina, pero el caso es que Zina fue la primera que falleció.

### **El segundo en fallecer fue Lozang Nyima**

Luego falleció Losang Nyima en Bodhgaya. Losang Nyima se casó con una maestra y abrió el restaurante OM en Dharamsala. Luego también lo abrió en Bodhgaya con pasteles vegetarianos. Un sitio bastante popular para los occidentales. Finalmente murió.

### **El tercero en fallecer fue Lama Yeshe**

Y luego Lama. Y yo todavía no he tenido esa fortuna y ha sido Lama el que se fue antes.

### **Pronto ninguno de nosotros estará aquí**

Yo pensaba, de aquel pequeño grupo solo quedo yo. De lo que se trata es de que nos demos cuenta que con el tiempo, no está claro puede ser a estas alturas el próximo año, el próximo mes, no lo puedes decir te vas, como se menciona aquí en este verso que antes nos ha dicho:

དུས་ད་ལྟ་འཚོ་བའི་འགོ་ཀུན་ཀྱང་། །  
ནམ་ཞིག་ན་གཅིག་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར། །

DÜ DA TA TSHO WÄI DRO KÜN KYANG

**Además, de todos los seres transmigrantes que están vivos ahora,**

NAM ZHIG NA CHIG KYANG ME PAR GYUR  
**no quedará ni uno después de un tiempo.**

De todos los seres transmigrantes que ahora están vivos con el tiempo, después de un tiempo no quedará ni uno. Como en el caso de lo que Rimpoché nos ha dicho, de aquel grupo solo Rimpoché queda ahora el resto se fue. Y ahora aquí Roger y nosotros, pues exactamente igual, este grupo que estamos ahora presentes, es decir, nadie permanece. Cuando pensamos en el pasado, ahora estamos vivos pero en cualquier momento solo queda mi nombre y eso va a suceder pronto.

**Continuamente ves morir gente pero nunca piensas que tú también morirás**

Perdonar quiero decir también algo aquí, normalmente cuando ves a alguien que está muriendo dices: “*Guau* esta persona está muriendo, este pariente ha muerto de cáncer, el otro de un infarto, tu familia, amigos, etc.”. O gente de la que oyes que muere, fulanita a muerto o ha muerto tal y tal. Pero cuando oímos esto nunca pensamos en nosotros, nunca pensamos que nosotros también vamos a morir y que llegaremos a ser no existentes, exactamente igual que todas esas personas que no podemos ver sus cuerpos porque han sido enterrados o quemados y que solo queda su nombre a lo mejor escrito en libros. Vemos continuamente gente que muere pero nunca piensas que tú puedes ser uno de ellos, piensas que tienes siempre este concepto de permanencia. Estos mueren pero tú no te metes en la cabeza que tú también vas a morir. En general ésa es la idea que tenemos. Nunca relacionamos con nosotros el hecho de que también vamos a morir.

**Tienes que pensar que tarde o temprano no estarás aquí**

Luego, está la gran pregunta, ¿qué va a suceder tras la muerte? Mucha gente cree que no hay vida tras la muerte. Que igual que se consume la cera de una vela pues igual nos consumimos y ya no hay otra cosa. Mucha gente piensa eso. Otros creen que ya no hay más vidas, o personas que están influenciadas por doctrinas o filosofías erróneas. Y luego, hay también muchos muy sinceros, no estoy seguro pero también hay mucha gente sincera. ¿Qué va a pasar tras la muerte? Tenemos que pensar en eso porque tarde o temprano yo no voy a estar aquí, solo va a quedar mi nombre escrito en algún sitio, la gente hablará de mí pero yo no estaré. Y eso va a sucederte a ti. Toda tu familia se va a ir.

**Cuando vayas al lugar donde te ejecutarán, ¿te hará feliz que te ofrezcan pizza y helado?**

Como se menciona en *La esencia del néctar* (v. 186-188):

མི་གང་ཞིག་གསོད་པའི་ས་ཚུགས་སུ།  
འགྲོས་དལ་མེད་འཁྲིད་པར་བྱེད་གུར་ན།།  
དེའི་བར་སྐབས་འདོད་ཡོན་ལྷན་བཀུར་ཡང་།།  
སེམས་དགའ་བའི་སྐྱུ་ཅུ་འགྲུར་རམ་ཅི།།

MI GANG ZHIG SÖ PÄI SA CHHOG SU  
**Cuando alguien está siendo llevado rápidamente**  
DRÖ DÄL ME THRI PAR JE GYUR NA  
**al lugar de su ejecución,**  
DEI WAR KAB DÖ YÖN NGÄ KUR YANG  
**a pesar de que se les ofrezcan los cinco objetos de deseo,**  
SEM GA WÄI GYU RU GYUR RAM CHI  
**¿se convertirá en causa para que su mente esté feliz?**

དཔེ་དེ་བཞིན་འཆི་བའི་བྱུང་ཉིད་སྤྱོད།  
དུས་སྐད་ཅིག་མི་སྤོང་བསྐྱེགས་བཞིན་ལ།  
དངོས་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་བརྒྱ་འཛོམས་ཀྱང་།  
ཡིད་དགའ་བར་བྱ་བའི་གནས་འདུག་གམ།

PE DE ZHIN CHHI WÄI DRUNG NYI DU  
**Como ese ejemplo, cuando estás corriendo continuamente hacia**  
DÜ KÄ CHIG MI DÖ NYEG ZHIN LA  
**el Señor de la muerte, sin detenerte ni un segundo,**  
NGÖ DÖ PÄI YÖN TÄN GYA DZOM KYANG  
**aunque en realidad tienes cientos objetos de deseo,**  
YI GA BAR JA WÄI NÄ DUG GAM  
**¿tu mente se sentirá atraída por ellos?**

དུས་ད་ལྟའི་གནས་ཁང་གཉེན་བཤེས་དང་།  
གྲོགས་ལོངས་སྤྱོད་རྣམས་དང་ལུས་འདི་ཡང་།  
དུས་མི་རིང་བཞག་ནས་འགོ་དགོས་ན།  
ད་མི་ལམ་འདྲ་འདྲིར་ཅི་ཞིག་ཆགས།

DÜ DA TÄI NÄ KHANG NYEN SHE DANG  
**Si tienes que irte pronto, dejando atrás**  
DROG LONG CHÖ NAM DANG LÜ DI YANG  
**tu casa actual, parientes y amigos,**  
DÜ MI RING ZHAG NÄ DRO GÖ NA  
**tus placeres e incluso este cuerpo,**  
DA MI LAM DRA DIR CHI ZHIG CHHAG  
**¿por qué estás apegado a estas cosas que son como un sueño?**

Esta cita que es taaaaaaan importante. Cuando lo seres son rápidamente conducidos al lugar de su ejecución, conducidos lentamente al lugar de su ejecución, no como cuando esos ancianos van caminando tan despacito sino cuando van rápidamente hacia esos lugares de ejecución. Mientras

estás caminado rápidamente al lugar de ejecución, incluso aunque le ofrezcas los cinco objetos placenteros, como música, comida, pasteles, pizza, cosas muy muy atractivas, muy agradables. Aunque te lo ofrezcan, mientras estás dirigiéndote rápidamente hacia el lugar donde te van a ejecutar, aunque en ese momento te traigan una pizza o cosas tan agradables, ¿será acaso eso una causa de felicidad? Ponte en esa situación. Te están llevando rápidamente a ejecutar, sabes que te están llevando a ejecutar y te ofrecen eso, ¿vas a disfrutarlo? ¿Cuándo tu mente está llena de miedo va a producir felicidad eso en tu mente en esos momentos?

**Ya que estás corriendo hacia el señor de la muerte, no tiene sentido estar apegado a tu riqueza y objetos de deseo**

[དེ་དེ་བཞིན་འཆི་བའི་བྱང་ཉིད་དུ།  
དུས་སྐད་ཅིག་མི་ཚོད་བསྐྱེགས་བཞིན་ལ།  
དངོས་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་བརྒྱ་འཛོམས་ཀྱང་།  
ཡིད་དགའ་བར་བྱ་བའི་གནས་འདུག་གམ།

PE DE ZHIN CHHI WÄI DRUNG NYI DU

**Como ese ejemplo, cuando estás corriendo continuamente hacia**

DÜ KÄ CHIG MI DÖ NYEG ZHIN LA

**el Señor de la muerte, sin detenerte ni un segundo,**

NGÖ DÖ PÄI YÖN TÄN GYA DZOM KYANG

**aunque en realidad tienes cientos objetos de deseo,**

YI GA BAR JA WÄI NÄ DUG GAM

**¿tu mente se sentirá atraída por ellos?**

Pues, como ese ejemplo, tu no puedes disfrutar, por supuesto que no puedes disfrutar de los cinco objetos de los sentidos en una situación como esa, cuando te están dirigiendo hacia la horca o hacia el lugar de ejecución. Cuando tu mente está aterrorizada del miedo, llena de miedo, ¿cómo es posible que disfrutes de esos cinco objetos de los deseos, pasteles, helados, etc.? No tiene sentido, no hay forma de disfrutarlos. Lleno de un terror indescriptible, increíble. ¿Cómo vas a disfrutarlo? Es imposible, no hay forma.

Pues igual que ese ejemplo, en la presencia del Señor de la muerte, estás llegando a su presencia, sin interrupción ni de un segundo sino que continuamente te estás acercando a la presencia del Señor de la muerte, segundo a segundo sin parar ni un segundo, sino continuamente. Mientras estás andando hacia el señor de la muerte, estamos como corriendo, no puedes parar ni un momento yendo hacia el Señor de la muerte. No puedes parar ni un segundo. Incluso aunque el objeto de deseo o los cientos de cualidades que deseas, incluso aunque las tengas, es decir, aquí menciona a cientos de objetos de deseos que de hecho puedas poseer. Incluso cuantos millones, billones de dólares tengas, por poner un ejemplo, aunque tengas millones, billones, trillones de dólares o un palacio lleno de joyas o de

joyas que satisfacen los deseos o lleno completamente de oro, montañas llenas de joyas preciosas o de oro, por poner ejemplos, yo lo exagero un poco.

O que tengas tantos helicópteros, aviones, ¿cómo se llama? Esos aviones grandes. O aunque tengas muchísimos coches, barcos, es decir aunque tengas una gran riqueza. Y cientos y miles de amigos. O aunque seas muy famoso con mucha riqueza y demás, ni por un segundo, estás continuamente corriendo hacia la muerte, hacia el Señor de la muerte.

Estás en la misma situación que la persona que antes os he explicado que va conducida al lugar de su ejecución. Es exactamente la misma situación. Entonces siendo así, ¿es posible que tu mente se siente todavía como atraída, conmovida por el deseo? Hacia los cientos de objetos de deseo. Cientos quiere decir muchos. Que tu mente esté atraída hacia todos esos objetos de deseo, no tiene sentido. Si realmente piensas detenidamente que estás corriendo rápidamente hacia la presencia del Señor de la muerte, ¿cómo te pueden satisfacer los objetos de deseo? Ya sea que tengas un cillón, billón, trillón de dólares o un palacio lleno de joyas y demás, o esa montaña de oro, todas esas riquezas que pudieras tener. De qué sirve tener apego hacia todo eso y quedarte ahí disfrutando de ello. ¿Cómo puede eso tener sentido en esa situación que te estás dirigiendo hacia el señor de la muerte? Como el ejemplo de la persona que la van a ejecutar y que va corriendo hacia su ejecución no tiene tiempo, es imposible que disfrute de cosas agradables como la música, o lo objetos de su apego cuando su mente está totalmente sobrecogida por el miedo. No tiene sentido seguir ese apego cuando eres consciente que estás corriendo hacia la muerte.

**Ya que tendrás que dejarlo todo atrás, ¿por qué estar apegado a los objetos de deseo que son como un sueño?**

[དུས་ད་ལྟོ་འགན་ཁང་གཞིན་བཤེས་དང་། །  
གྲོགས་ལོངས་སྤོང་རྣམས་དང་ལུས་འདི་ཡང་། །  
དུས་མི་རིང་བཞག་ནས་འགྲོ་དགོས་ན། །  
ད་མི་ལམ་འདྲ་འདྲི་ཅི་ཞིག་ཆགས། །

DÜ DA TÄI NÄ KHANG NYEN SHE DANG  
**Si tienes que irte pronto, dejando atrás**  
DROG LONG CHÖ NAM DANG LÜ DI YANG  
**tu casa actual, parientes y amigos,**  
DÜ MI RING ZHAG NÄ DRO GÖ NA  
**tus placeres e incluso este cuerpo,**  
DA MI LAM DRA DIR CHI ZHIG CHHAG  
**¿por qué estás apegado a estas cosas que son como un sueño?**

El verso decía: si un reo mientras lo urgen para que vaya hacia el lugar de su ejecución, le ofrecen objetos placenteros para los cinco sentidos, ¿tendría alguna razón para sentirse complacido? Yo me

precipito también sin cesar ni un instante hacia la presencia de mi muerte. Si aunque reuniese delante de mí muchas cosas que realmente deseo, ¿cómo podría complacerme en esa situación?

Ahora, la siguiente estrofa dice: mi presente condición social, casa, familia, amigos, posesiones e incluso este cuerpo deben dejarse atrás sin que pase mucho tiempo. Entonces, ¿a qué me aferro en este presente si es semejante a un sueño?

Incluso la situación presente, esta casa y las cosas que disfruto en cualquier momento lo tengo que soltar, lo tengo que dejar. Así, ¿por qué estás apegado a todo eso? A todos esos objetos de los deseos? Eso es semejante a un sueño, como vas a sentir apego a todos esos objetos de deseo, que son como un sueño?

Esta vida humana es como una gota de rocío en la punta de una hierba que en cualquier momento se desvanece, cae. En cualquier momento sucede la muerte, puede venir en cualquier momento y cuando llegue, no sabemos en que momento, es incierto.

Lo vamos a dejar aquí.

## *Dedicaciones*

### **Dedicación para generar la bodichita**

Debido a los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas que la bodichita que no ha sido generada pueda serlo y aquella que lo haya sido pueda incrementarse más y más y nunca degenerar.

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.**

### **Sellar los méritos con la vacuidad**

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí, por los innumerables budas y por los innumerables seres, que están completamente vacíos de existir por su propio lado, pueda yo, que estoy completamente vacío de existir por mi propio lado, lograr el estado de la iluminación completa, que está completamente vacía de existir por su propio lado y conducir a todos los seres, que están completamente vacíos de existir por su propio lado, a ese estado, que está completamente vacío de existir por su propio lado, por mí mismo solo, que estoy completamente vacío de existir por

mi propio lado.

### **Dedicación para que se cumplan los deseos de Su Santidad**

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.**

Gracias.

### **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!**