

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

por Lama Zopa Rimpoché

*Vídeo 45: Sin autodisciplina, es
como lanzar una bomba a tu vida*

Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal

24 Junio 2020

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,
en el Monasterio de Kopan, 24 de Junio de 2020.

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

Pendiente revisión definitiva.

© FPMT Inc., 2020

Vídeo 45: Sin autodisciplina, es como lanzar una bomba a tu vida

Atención en la bodichita

Cuando veas una estupa piensa “puedan todos los seres lograr el sagrado cuerpo de un buda”.

Mis muy queridos, muy bondadosos, muy preciosos y joyas que satisfacéis los deseos. Estudiantes, amigos, padres, madres, hermanos, hermanas, todos los seres. Espero que estéis muy bien.

El tema general de esta serie de enseñanzas es el lo.jong

Debido a la situación de la pandemia, durante esta temporada las enseñanzas son sobre todo de lo.jong, transformación del pensamiento, del sufrimiento en la felicidad. No solamente en la felicidad temporal, sino en la felicidad de la liberación del samsara y en la felicidad última de la iluminación. Transformar todas estas circunstancias, lo que no nos gusta, en el camino a la iluminación. Y eso significa en el camino a la felicidad de los innumerables seres. Pero no pensemos que en la felicidad temporal que dura solamente unas horas, sino en la felicidad última, inmaculada, que es la liberación para el beneficio de todos los seres para que puedan lograr la completa iluminación. La iluminación completa, es decir, la total cesación de los oscurecimientos y completar todas las realizaciones.

La transmisión oral del sutra de la luz dorada es un rescate inmediato de los reinos inferiores

El rescate inmediato de los reinos inferiores y finalmente ser libre del samsara y alcanzar la iluminación. Esta transmisión oral, deja huellas positivas, y planta las semillas de la iluminación. La transmisión oral el *lung* del *Sutra de la Gran Liberación* de Tharpa Chenpöi Do.

En el pasado, aquí en Kopan, hace dos o tres años, di esa transmisión oral completa para los monjes y monjas, y creo que también en Singapur. Creo que lo acabé allí, en el centro de budismo Amithaba. ¿Lo acabé?

Ven. Roger: Sí.

Rimpoché: ¿Cuál es el nombre?

Ven. Roger: Swee Kim.

Rimpoché: Swee Kim

Creo que Swee Kim, benefactor de los gastos de la traducción, y entonces un traductor lo tradujo al chino, aunque todavía no se ha completado, y creo que debo decidir rápidamente quien debe de traducir este texto porque es increíble. Tanta gente que como no saben tibetano, lo puedan leer en inglés, porque si lo traducimos, muchísimos seres podrían liberarse de los reinos inferiores, del samsara, del nirvana inferior y así lograr la iluminación. Por eso, es un beneficio increíble traducirlo. Así que pensé que en esta ocasión en que la gente tiene tanto miedo del virus, aunque también mueren de otras enfermedades, pero esta situación con el virus ha provocado mucho miedo. Por eso he pensado en lo apropiado de este sutra que es como el rescate inmediato.

La motivación para escuchar las enseñanzas y la transmisión oral del *Sutra de gran liberación*

La motivación es: “Que yo solo me libere de los océanos de los sufrimientos samsáricos, y logre el estado gozoso de paz para el beneficio propio, no es suficiente. Debo lograr la completa cesación de los oscurecimientos, y completar todas las realizaciones, el estado de la iluminación completa, debo lograr eso para poder liberar a los innumerables seres de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras, asuras, seres del estado intermedio, poder liberar a todos ellos de los océanos del sufrimiento samsárico, y llevarlos a la completa iluminación, y hacer eso por mí mismo solo. Para ello, tengo que tomar la completa responsabilidad en mí mismo. Con esta motivación, voy a recibir las enseñanzas y la transmisión oral del *Sutra de la Gran Liberación*”.

Sin autodisciplina, es como si lanzaras una bomba a tu vida

Su santidad el Dalai Lama, a menudo dice que todos necesitamos autodisciplinarnos, incluso aunque no seamos budistas, porque si no tu vida está completamente descontrolada con tanto sufrimiento, y luego mueres. No hay paz para la familia, para los padres, para los hijos. Se necesita cierto control,

Hay mucha gente en el mundo así, sin nada de disciplina. Y así se vive la vida desde la juventud con tantas drogas, alcohol, los hombres y mujeres involucrados en el sexo, y tantas otras cosas que la vida conlleva. Y así, sin una cierta autodisciplina no hay paz, hay muchos problemas y una gran insatisfacción.

Todo esto viene de la mente aunque pensamos que viene del exterior de lo externo, pero no, todos estos problemas se originan en la mente.

Su santidad dice que, incluso sin tomar votos, tienes que seguir una cierta autodisciplina para poder tener una mente satisfecha, contenta. Y por supuesto paciencia, amor, compasión. Aunque no seas budista todo esto es necesario para ser un buen ser humano. Y si no lo haces, tooooda tu vida sufrirás, será todo sufrimiento, haces de tu vida como si por ejemplo en tu país o donde estás viviendo se lanzaran

continuamente bombas, tu vida sería así. Es todo sufrimiento, lanzas todo el sufrimiento a tu vida y es un desastre.

Piénsalo porque es así. Como te sentirías si cae una o varias bombas, o armas a tu ciudad donde estás viviendo. Pues así, si miraras es tu vida cuando no tienes ese control. Es muy importante de que te des cuenta de todo eso.

Para empezar esta enseñanza, quiero que nos demos cuenta de este aspecto.

Este tema ya lo comencé hace ya unas semanas.

Rimpoché le contó a su dentista cómo la comida se le pega en los dientes y se convierte en un refrigerio

Rimpoché dice que tiene en la boca un snack¹ porque tiene un diente postizo, y se le ha quedado enganchado un trozo de comida entre los dientes, que de vez en cuando sale cuando habla, y es como si estuviera comiendo un poquitito. Es muy bueno tener siempre ese snack en la boca “ja, ja, ja”.

Se lo dije a mi dentista. ¿En qué lugar de América? ¿Aptos?

Ven. Roger: Aptos.

Rimpoché: Si. Mi dentista es muy buen dentista, muy buen dentista. He ido en varias ocasiones. Su mujer tenía una enfermedad, ahora no sé cuál era, pero una enfermedad muy difícil.

En una ocasión ella iba a venir, pero al final no lo hizo, pero si veía mis vídeos cuando viajaba y hablaba, cuando daba enseñanzas, ella sí veía los videos.

Un día que fui a su marido para que me arreglara la boca, cuando ella lo supo, estaba muy sorprendida, y le pidió a su marido que como había sucedido eso. Ella iba a ir a la consulta para verme, pero al final no pudo.

El segundo día que fui había una estudiante, una antigua estudiante de Gueshe Jampa Gyatso y Gueshe Jampa Tegchok, se me ha olvidado su nombre.

Ven. Roger: Sharon.

Rimpoché: ¿Su nombre es Sharon? No lo sé. Él tenía una tienda, lo recuerdo. Una tienda que vendía tambores y cosas así, hace mucho tiempo. Él estaba allí, en el dentista y me dijo: “Oh, este dentista, wow, tiene un maravilloso buen corazón”. Estaba muy sorprendido, el pequeño rato que estuve yo allí, estaba alabando, alabando al dentista por su buen corazón.

Fui varias veces a este dentista y la mujer que seguía a Rimpoché en las enseñanzas, estaba muy sorprendida de que Rimpoché fuera a la consulta. La envié algunas postales.

¹ Como un aperitivo.

Ven. Roger: Una khata.

Rimpoché: Una khata y cosas así para él y su mujer. En varias ocasiones vine aquí a Nepal, y comía una comida tibetana especial, *pak*, con *tsampa*². Al comer el pak se me mete entre los agujeros que tengo en los dientes. El diente que cuelga allí, se interpone. Sale el diente. El pak lo tira hacia arriba y el diente se levanta. Jaja. Entonces, cuando fui a Estados Unidos, cuando fui a verlo se lo dije, de hecho le escribí (a veces le informo como voy, aunque no de todo, pero pensando que era algo nuevo que nadie se lo habría dicho, pensé en informarle), y le escribí porque solo me pasaba con la tsampa comentándole que al comer tsampa, los dientes se me subían y que me parecía muy interesante porque con las otras comidas no me pasaba. Que estaba diciendo, se me ha olvidado porque usé esta historia.

Ven. Roger: Porque Rimpoché, nos estaba hablando que tenía un snack en la boca.

Rimpoché: Oh, sí, sí, sí, sí. Así es. Así es. Justo antes, justo antes de venir aquí he tomado té y maíz.

Ven. Tsenla: Palomitas de maíz.

Rimpoché: Quizás eso, antes de la cena-almuerzo. Jaja. Antes de la cena de Roger, pero antes de mi almuerzo. Jaja.

Cómo existe el yo es que la mente se enfoca en los agregados y simplemente imputa al "yo"

Tengamos una comprensión más clara respecto a cómo creamos el yo.

El objeto, los agregados, la mente se centra en los agregados, y esa misma mente meramente nomina yo, imputa yo, meramente nomina yo. Entonces, en realidad, deberíamos estar meditando sobre eso en nuestra vida, cada día. Justamente en eso es en lo que debemos meditar para que tengas mucha claridad en tu mente, para que lo descubras, lo realices y que no sean simplemente palabras, no. No solamente pensar "es muy importante meditar en la vacuidad" y demás, no, no, o pensar es muy importante ir a la universidad y así conocer mucho.

Básicamente meditamos en vacuidad, para liberarnos de los océanos de sufrimientos samsáricos, y eliminando, erradicando la raíz del samsara, la ignorancia que se aferra al yo como real. Para eso meditamos en vacuidad. Se enseña vacuidad porque necesitamos realizarla, y así poder liberarnos de los océanos de sufrimiento samsáricos, y eso es lo que directamente eliminará, erradicará la ignorancia que se aferra al yo como real y eliminará el resto de los engaños, cesando directamente las huellas negativas dejadas por los engaños en el continuo mental, los oscurecimientos a la omnisciencia serán cesados directamente por esa sabiduría que realiza la vacuidad.

² Harina de cebada tostada al fuego y a veces de trigo o arroz, que se mezcla con el té con mantequilla, típico del Tíbet. Es un elemento de los rituales budistas tibetanos, y mezclada con mantequilla se emplea para hacer las *tormas*.

Y entonces podrás lograr la iluminación para beneficiar a los seres, para todos y cada uno de los seres.

Como he dicho, ya sea un ser humano, no humano, los que viven en los océanos o bajo la tierra, en los arbustos, esos pequeñísimos insectos, a todos y cada uno de los seres. Todo el sufrimiento de los seres infernales, ese sufrimiento tan terrible, aquellos que han nacido en Nyalwa Narme,³ liberarlos de los océanos de sufrimientos samsáricos y llevarlos a la iluminación.

Cualquier cosa ligeramente más que el simple yo imputado es el objeto de refutación de Prasanguica

Entonces, centrándose en los agregados, esa misma mente meramente nomina, imputa yo. Y esa es la realidad, eso es como el yo existe, **nada más**. Incluso algo ligeramente más que eso es una alucinación, sería el yo falso. Ése sería el objeto de negación *gagja*. Sería el objeto de refutación de la escuela Prasanguica, es decir, cuando piensas que hay algo ligeramente más que esa mera imputación, ése sería el objeto de refutación.

De las cuatro escuelas, la última la Madhyamika que tiene dos escuelas, Esvatántrica y Prasanguica, pues sería el objeto de refutación para la escuela Prasanguica, que se considera que hay algo ligeramente más que la mera imputación. De esta forma, puedes darte cuenta de cómo existe el yo es taaaaaan sutil. Puedes darte cuenta de esto. Ese yo que existe, que crea la no virtud meramente nominada, que crea la virtud meramente nominada, que experimenta el sufrimiento meramente nominado, que experimenta la felicidad meramente nominada, que experimenta el samsara como mero nombre, meramente nominado, que experimenta el nirvana meramente nominado y que experimenta los reinos inferiores, la iluminación meramente nominados.

Cuando el yo te vuelve a aparecer, aparece de todas las formas incorrectas

1. El yo que parece ser permanente, sin partes e independiente es objeto de refutación de todas las escuelas budistas

Como hace tiempo ya he mencionado ese es el primer segundo, y en el segundo siguiente es como se nos aparece de vuelta. Lo que es meramente imputado en el siguiente segundo tendría que aparecer como meramente nominado, pero no es así, para nosotros no lo reconocemos, no nos damos cuenta, no somos conscientes y se nos aparece completamente como lo opuesto, como si no tuviera nada que ver con lo que ha sido creado, como si no tuviera conexión *Tag chig rang wang chän*.⁴ Es decir, el siguiente segundo después de haberlo meramente nominado, los agregados se nos

³ Infierno de sufrimiento inexhaustible.

⁴ རྟག་ཅིག་རང་དབང་ཅན་ Permanente, sin partes (o unitario) e independiente

aparecen completamente de forma errónea, se nos aparece como permanente. Siendo impermanente, se nos aparece como permanente. Se nos aparece como independiente de sus partes y como existiendo por su propio lado independientemente de sus partes, sin depender de causas y condiciones. Se nos aparece como permanente, unitario, por su propio poder e independiente. Esto es completamente erróneo. Están ahí las bases, pero uno percibe el yo como permanente. Se te aparece como tal, el *atman*, como existiendo de forma permanente, único, unitario *rang wang du drub pa*⁵ existiendo por su propio poder e independiente.

2. El yo que parece existir con su propia libertad es el objeto de refutación de la escuela Vaibhásika y la escuela Sautántrica

Las escuelas Vaibhásika, Esvatántrica, Chitamatra, Madhyamika, ninguna de estas cuatro escuelas acepta esta existencia de un yo permanente, unitario e independiente y desde su propio lado.

Sobre esas bases, las escuelas Vaibhásika y Sautántrica *rang kya drub päi dzä yö drub*⁶ consideran que el yo existe desde su propio lado, que el yo existe sin depender de los agregados. Por ejemplo como un rey existe sin depender del pueblo al que gobierna, el yo siendo como el que controla. Pero, ¿Cómo puede haber un rey sin población al que gobernar? Es una concepción de un yo que controla a los agregados. Y esta segunda concepción del yo también es errónea.

3. El yo que parece existir independientemente de la sustancia que queda en la séptima conciencia es el objeto de refutación de la escuela Chitamatra

La escuela Chitamatra (solo mente) habla de ocho conciencias, ocho mentes. La sexta conciencia es la mente base de todo, la base del Samsara y nirvana. La séptima conciencia, *kün zhi yi gyi nam she, kün zhi nam she*,⁷ dicen que todo lo que existe deja una huella en esa mente de la séptima conciencia, entonces eso se manifiesta, y cuando se manifiesta, se experimenta tanto el objeto que es la mente como el objeto simultáneamente. Por ejemplo, el ejemplo dado en el texto es *ngön dzin*⁸. Cuando conoces el color azul, se da simultáneamente la percepción del azul y el sujeto, el yo o la conciencia que conoce azul se dan simultáneamente, llegan juntamente a la existencia, y todo viene de esa huella dejada en esa conciencia. Piensan que todo existe simultáneamente. No aceptan que existan con independencia de esa huella dejada en esa conciencia. Sin depender de esa séptima conciencia, esa huella dejada en esa sexta conciencia es lo que hace que se experimente el objeto y sujeto.

⁵ རང་དབང་དུ་གྲུབ་པ་. Existiendo por su propio poder.

⁶ རང་རྒྱ་ལུབ་པའི་རྩམ་སྤྱོད་པ་. Autosuficiente, sustancialmente existente o existente con libertad propia.

⁷ ཀུན་གཞི་རྣམ་གཤིས་. Base de la conciencia de todo, o base de la mente de todo.

⁸ ལྗང་འཇིན་. Aprender el azul.

Entonces, considerar un yo como real independientemente de esa manifestación, es lo que sería el concepto erróneo para la escuela Chitamatra.

4. El yo que parece existir verdaderamente o desde su propio lado es el objeto de refutación de la escuela Esvatántrica

Para la escuela Madyamika Esvatántrica, no hay un yo verdaderamente existente, que exista desde su propio lado, no aceptan eso, pero si aceptan un yo que existe por su propia naturaleza. Todo existe por su propia naturaleza, y también nominado por la mente, y existiendo por su naturaleza, pero no aceptan la existencia verdadera, lo que significa que para ellos la principal definición del objeto de refutación es que existe por sí mismo, existe por su propio lado sin depender de la mente que lo nombra. Y eso de acuerdo a la escuela Prasanguica, sería el yo verdaderamente existente, el yo que se te aparece como real *den par drub pa*⁹.

5. El yo que parece existir por medio de su propia naturaleza es el objeto de refutación de la escuela Prasanguica

De acuerdo a esta segunda escuela Madyamika, la Prasanguica, Uma Thalgyurpa, la escuela Esvatántrica afirma que el yo es nominado por la mente no existe verdaderamente pero que existe por su propia naturaleza, aceptan que es nominado por la mente, pero que tiene que haber una cierta existencia por su propio lado, *rang shin gyi drub pa*,¹⁰ aunque sea algo muy sutil, pero tiene que haber algo. Piensan, ¿cómo puede si no existir, si no hay algo que exista por su propio lado? Porque si no, sería como caer en el nihilismo piensan. Esto es de acuerdo a la escuela Esvatántrica.

Hace mucho tiempo en la gompa antigua, cuando estábamos trabajando en un libro¹¹ con el Doctor Nick, en mi habitación pequeña, él estaba sentado en la parte de atrás cerca de la ventana y me decía, no, no es posible, tiene que haber algo que exista por su propio lado, él decía eso. Bueno, pues ése es el pensamiento de la escuela Esvatántrica de Ranggyupa. Lo que Esvatántrica considera correcto, es justamente lo que para Prasanguica es el objeto de refutación, *gagja*. Para la escuela Prasanguica sería el objeto de negación lo que la escuela Esvatántrica considera como real, que considera que tiene que existir algo por su propio lado porque si no, no podría existir. Y sobre eso que existe por su propio lado es nominado por la mente.

Pues para la escuela Prasanguica lo que afirma es que noooo existe ¡Oh!, esa es la realización de la vacuidad de Prasanguica en el sentido de surgimiento dependiente, y el surgimiento dependiente es lo que nos lleva a comprender el significado de la vacuidad.

⁹བདེན་པར་གྱུར་པ་. Realmente existente

¹⁰རང་བཞིན་གྱིས་གྱུར་པ་. Inherentemente existente o existente por su propia naturaleza.

¹¹ Lama Zopa Rimpoché se refiere al manuscrito inédito *Wish-Fulfilling Golden Sun* (El sol dorado que concede todos los deseos).

Las visiones de las cuatro escuelas filosóficas son niveles o pasos para realizar la visión de la escuela Prasanguica.

Estas diferentes visiones filosóficas nos ayudan a poder llegar al punto más sutil de la presentación Prasanguica sobre la vacuidad.

Kyabje Kirti Tsenshab Rimpoché hablaba de diferentes niveles. La Vaibhásika, Sautántrica, Chitamatra, Madyamika, dentro de la escuela Madyamika Esvatántrica. Todas estas escuelas eran como diferentes escalones o niveles, para llegar a realizar la visión correcta muy sutil de la Prasanguica.

Las opiniones de las escuelas hindúes sin nivel (Mutegpa) no son niveles ni pasos para realizar la visión de Prasanguica

Y todas estas no son Mutegpa¹², de los Tirthika. Las escuelas hinduistas, no hablo sobre filosofía, ellos creen en un yo permanente existiendo por su propio poder. Esa visión, no es un escalón o nivel para realizar la visión Prasanguica de la vacuidad. Por eso decimos Mutegpa, es decir, no es un nivel, no es un paso para llegar a esa realización. Mu es un término negativo, tegpa es nivel, por eso Mutegpa es "no un nivel". Las otras escuelas sí que son niveles, pero esa concepción hinduista de un yo que existe como permanente, no es un nivel completo, no Mutegpa. No te lleva a esa visión Prasanguica. Entonces la visión hinduista es Mutegpa, no es un nivel. Hace muchos años en Deer Park¹³, donde vivía Gueshe Sopa en Estados Unidos, Gueshela¹⁴ dio ciertas enseñanzas en un curso. Gueshe Rabten enseñaba Madyamika, Rimpoché Lam.Rim. Luego Kyabje Zong Rimpoché vino a ver a Lama Chagpa, no, Kyabje Denma Locho Rimpoché vino a ver a Lama Chagpa. Esa vez no hice ninguna conexión con Kyabje Denma Locho Rimpoché que daba un comentario sobre Vajrayogini.

Alan Wallace estaba traduciendo. Él estaba debatiendo con otro monje, entendía tibetano y debatía. Alan Wallace era un estudiante de Gueshe Rabten, el mejor, el más avanzado, y estaba traduciéndome, y cuando yo dije Mutegpa, creo que dije antibudista, pero el significado exacto de Mutegpa, es el que acabo de decir ahora, como que no es un escalón, no es un nivel.

¹² Skt. Tirthika. Definido en el diccionario Rangjung Yeshe como: Maestros de filosofía no budistas que se adhieren a los puntos de vista extremos del eternalismo o nihilismo. Un adherente de una religión no budista, especialmente hindú, jainista o lokyata (materialista).

Definido en el glosario de definiciones 84000 como: Una persona que pertenece a cualquier tradición no budista en la India pre-musulmana, tanto aquellos basados en los Vedas como no. El término tiene su origen entre los jainistas. Lama Zopa Rimpoché explica el significado de mu teg pa según la explicación de Kyabje Kirti Tsenshab Rimpoché de que tegpa significa "nivel" y mu es una partícula negativa. De ahí la traducción de Mutegpa como no-nivel.

¹³ Se refiere al centro donde vivía Gueshe Sopa (Parque de las gacelas) en Madison, Wisconsin.

¹⁴ Geshe Sopa.

El yo es tan increíblemente extremadamente sutil que es como si no existiera

Continuando con el tema, lo que Ranggyupa, la escuela Esvatántrica, la visión que ellos consideran como correcta, es lo que para la escuela Prasanguica consideran completamente falso, para la visión de la vacuidad.

Entonces, el yo que queda tras ver la vacuidad, ese yo es increeéiblemente, extremadamente sutil. No es que no exista, pero es como si no existiera, tienes que escribirlo, tienes que escribir eso. Bueno con esto de momento basta.

En el segundo segundo, el yo aparece de nuevo como existente desde su propio lado: el *Gagja* de Prasanguica.

El yo, en el siguiente instante cuando se nos aparece después de haberlo nominado, se nos aparece como existiendo, o sea el objeto de refutación para la escuela Prasanguica, se nos aparece como existiendo desde su propio lado.

Sobre la base de Ranggyupa de la escuela Esvatántrica, existiendo por su propio lado, como que algo debe de existir por su propio lado, y sobre esa base, todas las visiones erróneas están ahí en tu percepción, como el yo se te aparece.

El yo se te aparece como que debe de haber algo, algo que exista ahí, por su lado. No como Ranggyupa existiendo verdaderamente, sino como algo que exista nominado por la mente, pero a la vez como que debe de haber algo. El yo como existiendo meramente nominado. No puedes aceptarlo.

La sabiduría al darse cuenta de que el yo está vacío de existir por su propio lado erradica la ignorancia que es la raíz del samsara

Y esta es la raíz de tu samsara, la ignorancia. ¿Ves? Es totalmente opuesto a la sabiduría. Completamente en contra de la sabiduría que ve el yo como vacío, vacío de existir desde su propio lado, vacío incluso de esa ligera existencia desde su propio lado. Esa sabiduría que ve el yo de esa forma, está completamente vacía de eso, de pensar que tiene que haber algo que exista por su propio lado.

Pues bueno, de eso está completamente vacío, y esa comprensión, esa experiencia, es lo que radica, lo que elimina tu raíz del samsara, la ignorancia.

Tu concepto equivocado al creer que el yo que parece existir por su propio lado es verdadero, es la raíz de tu samsara

Y esa sabiduría, es la que se opone por completo a la ignorancia, a tu concepto de creer, *oh*, el yo se aparece como existiendo desde su propio lado, como real, como verdadero, eso es la verdad, es real, tiene que ser cien por cien real. Eso es raíz de tu samsara. Ésa es la raíz de los océanos de sufrimientos samsáricos, de los sufrimientos de los infiernos, de los sufrimientos de los espíritus hambrientos, de los sufrimientos de los animales, es la raíz de los océanos de sufrimientos humanos, la raíz de los

océanos de sufrimientos de los suras y asuras. Todo, incluso tu diarrea, tu dolor de cabeza, tu cáncer, tu depresión. Tienes que saber que la depresión que tantos y tantos millones de personas están sufriendo, tienes que saber que viene de ahí, de tu mente, de la ignorancia, de esa raíz del samsara. Un infarto, un dolor de muelas, un dolor de estómago después de comer mucha pizza, momos o lo que quiera que sea y experimentas el sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento del cambio, todos los placeres samsáricos, el sufrimiento del cambio, todo viene de ahí, incluso el tercer nivel de sufrimiento, el sufrimiento compuesto que todo lo impregna viene también de eso. Y eso es lo que tienes que saber, todo eso viene de tu concepto erróneo, la ignorancia. Desde tu mente, no viene de afuera.

Un concepto sin forma, sin color y sin forma es creer que el yo existe por su propio lado es la raíz del samsara

Ese concepto sin forma, sin color, sin consistencia. Creer en eso, que existe por su propio lado, cien por cien creer en eso, ésa es la raíz de tu samsara, de tu sufrimiento, todo viene de ahí. Es completamente opuesto a la sabiduría que realiza el yo como vacío. Y ahora comprendes la ignorancia. Esa tan sutil, no ni siquiera por ejemplo cuando estás con el peligro de caer y se te aparece ese yo tan grande y real, como que se va a caer cuando estás en peligro, todo eso se explica como el objeto de ignorancia, la raíz del samsara, la ignorancia que se aferra al yo como real, pero cuando tú analizas todas las concepciones erróneas de las cuatro escuelas, el objeto de negación, los objetos a refutar que van desde los objetos más pequeños, ese concepto de pensar que tiene que haber algo ahí por su propio lado, y crees plenamente que eso es correcto, pues bueno, eso es completamente erróneo, no existe tal cosa ahí.

Las funciones de la ignorancia dan lugar a todos los demás engaños

Mencionaré esta cita de nuevo, viene de Lama Tsong Khapa en el *Lam.Rim Chenmo*¹⁵ que dice:

ཁག་ཏི་སྤྱུག་འདིས་སྣོ་བཏགས་པའི་རང་བཞིན་ལ་ལེགས་ཉེས་འགྱུར་སྣོ་བཏགས་ནས་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་
སྣོ་བར་འགྱུར་བས་འདི་དག་གི་འཛིན་སྣངས་ཀྱང་རིགས་པས་སྤྱན་དབྱེད་བར་བྱས་པ་ཡིན་ཅོ།

¹⁵ Lama Zopa Rimpoché cita esta cita de memoria. En *Lam.Rim Chenmo*, texto tibetano, pág. 718 (versión en inglés, vol.3,pag 183), dice:

TI MUG DI DRO TAG PÄI RANG ZHIN LA DUG MI DUG LA SOG PÄI KHYÄ PAR NAM DRO DAG NÄ
DÖ CHHAG DANG ZHE DANG LA SOG PA KYE WAR GYUR WÄ DI DAG GI DZIN TANG KYANG RIG
PÄ SÜN JUNG WAR NÜ PA YIN NO

La ignorancia superpone una naturaleza inherente a las cosas; de esto surge el apego, la aversión, etc., superponiendo más rasgos como el atractivo o la falta de atractivo a esa naturaleza inherente. Por lo tanto, la razón también puede utilizarse para erradicar la forma en que el apego y demás aprehenden los objetos.

TI MUG DI DRO TAG PÄI RANG ZHIN LA LEG NYE GYUR DRO DAG NÄ DÖ
CHHAG DANG ZHE DANG KYE WAR GYUR WÄ DI DAG GI DZIN TANG
KYANG RIG PÄ SÜN JUNG WAR NÜ PA YIN NO

La ignorancia, en la naturaleza de la exageración, exagera lo bueno y lo malo. Entonces surge el apego y la ira. Por lo tanto, su forma de aprehender [el objeto] también puede ser probada como errónea por la lógica.

Ti mug di dro tag päi rang zhin la. Dro tag päi “exagerado por la ignorancia”. Dro tag päi rang zhin la, “en esa naturaleza”. Leg nye gyur dro dag nä, leg nye, “proyecta bueno y malo”, porque dices esto es bueno, esto es malo, lo exagera, entonces sobre esa exageración, bueno, malo surge el apego y el enfado. ¿Comprendes? Ése es el primer nivel, la primera creación de la ignorancia.

Lo segundo es, como surge el objeto, como surge la ignorancia. Entonces *Leg nye dang dro dag*, sobre la base de eso tu exageras viviéndolo como bueno o malo. Entonces el apego y el enfado surgen. Tienes que darte cuenta de eso, conocerlo muy bien, la ignorancia que exagera lo bueno y lo malo, y sobre eso apego y enfado, sobre la base del objeto de ignorancia.

Entonces, basado en ese objeto de ignorancia, no en la sabiduría, se elabora una construcción completamente errónea. Tienes que tener esa idea. Lama Tsongkhapa dice: *di dag gi dzin tang kyang*, “La forma en la que este concepto se aferra al objeto” “Aprehende el objeto”, *di dag gi dzin tang kyang*, “Esto significa ignorancia y apego, el camino” *dzin tang*, “La forma de aprehender” *dzin tang kyang, leg par*, tal vez, *sün jung war, sün jung war*, “Capaces de demostrar que todas están totalmente equivocadas”. Significa que la ignorancia, la forma de aprehender el objeto es completamente errónea, y compruebas por ti mismo que esa forma de aprehender el objeto es completamente errónea, pudiendo así eliminar todos los conceptos erróneos, te lo demuestras a ti mismo. Y la ignorancia funciona que sobre la base de la ignorancia, luego vienen el apego, el enfado, y el resto de los engaños, los tres venenos de la mente, los seis engaños raíces, los veinte secundarios, los ochenta y cuatro mil engaños, todo surge sobre esa base de la ignorancia. Como he mencionado, los océanos de sufrimiento de los seres infernales, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras y asuras, todo viene de ahí, de esa ignorancia. Es resultado de eso.

Las funciones del apego para fijar la mente a su objeto

Y así tienes una idea de cómo funciona la ignorancia, de que es completamente equivocada la función que tiene. Y sobre esas bases, el apego y el enfado surgen. Entonces son conceptos erróneos, ideas erróneas. ¿Comprendéis? Tienes que tener eso en primer lugar muy claro, porque lo que normalmente piensas, que lo que el apego percibe es verdad, lo que el enfado percibe es la verdad, ese concepto es real, lo

que te hace ver el apego, el enfado. Para que tengas una idea, tienes que ver la raíz, pensar en las bases, tenerlo muy claro en tu mente, y así tener una idea más clara.

La naturaleza del apego que oscurece la mente, no la clarifica, no la vuelve más clara sino que la oscurece, no la ilumina sino lo opuesto la vuelve más oscura. Ésa es la función en particular de los engaños, haciendo que te vuelvas inseparable del objeto de apego. Es como cuando el aceite cae en el papel, que se vuelve inseparable, no los puedes separar. Pues esa mente del apego funciona así, queda completamente atrapada en el objeto siendo difícil de separarlos, produciendo taaanto sufrimiento, oscurece la mente, produce tanto dolor, haciendo que surjan muchos otros engaños. Bueno, esto es una explicación por encima sobre el apego. El objeto de nuestro apego es completamente erróneo como ya os he explicado. Tú lo has construido, tú lo has creado, no existe así.

Todo el mundo necesita autodisciplina ya que de lo contrario no hay paz en la vida

Su Santidad dice que incluso los no budistas tienen que tener una mente más apacible en el mundo, y para ello se necesita una cierta autodisciplina. Es necesario para tener una mente contenta, satisfecha, amorosa, paciente, todo eso aunque no seas budista lo necesitas. Cualquier ser humano. Porque si no, no habrá paz ni en ti, ni en tu familia, ni en tu país. Todos necesitamos practicar eso aunque no seas budista.

Si sigues el apego, tu vida se vuelve loca

Por eso ahora necesitas practicar todo eso, ir en contra de tu apego y todas estas cosas. Porque siguiendo el apego, por ejemplo sigues a los amigos que toman drogas, o a los amigos que roban, o roban a los padres, o en las tiendas etc. Un montón de acciones negativas que te llevan a la cárcel y ya no puedes hacer una vida normal, o las adicciones como el alcohol que ponen en peligro tu vida y a tu familia, utilizando el dinero de la familia, destruyendo tu propia vida y la de la familia, experimentando tanto sufrimiento innecesario, tantos problemas, también el sexo, muchas cosas. Si sigues el apego de esa forma sin ningún tipo de autodisciplina, sin control, sin satisfacción, tu vida se vuelve muy loca.

Tomar votos para practicar la autodisciplina

Los votos de refugio y los votos laicos

Además de la meditación, tomar votos. Los votos del laico son cinco y puedes tomar tres, cuatro o dos, uno, los que quieras. Incluso, puedes tomar el refugio, *upasika*,¹⁶ *kyab dro tsam gyi ge nyen dom pa*, que se toma solo el voto de refugio. Buda fue muy bondadoso, nos dio toda esta gran variedad de posibilidades para aquellos que no podían hacer unas cosas, *kyab dro tsam gyi ge nyen dom pa*, pues entonces, tomar

¹⁶ རྒྱལ་བའོ་ཙམ་གྱི་དག་བསྟེན་ལྗོན་པ་. *Upasika* o voto laico de único refugio, es decir, solo el voto de refugio sin ninguno de los cinco votos laicos.

solamente el voto de refugio y abandonar esas tres cosas que hay que abandonar, y practicar las tres cosas que hay que practicar, *gag pai lab ja, drub päi lab ja*¹⁷ y así acumulas tantos méritos dejando de crear karma negativo, acumulando así muchísimos méritos y entonces poder seguir los siete u ocho consejos, como por ejemplo antes de comer o beber ofrecerlo a buda, dharma y sangha, ya sea que utilices o no la oración, pero haces esos ofrecimientos, y de esa forma vas creando muchísimos méritos, simplemente haciendo estas cosas. Y hay muchas otras como por ejemplo escuchar enseñanzas en que acumulas muchísimos méritos, tú aprendes tanto y generas compasión hacia los seres. Y así te puedes liberar de los reinos inferiores, y cada práctica que llevas a cabo se vuelve increíble. Incluso aunque no tomes votos o uno de los cinco. Buda fue tan bondadoso.

Los ocho votos laicos y los ocho preceptos mahayana

Que incluso los monjes y monjas con la ordenación completa pueden tomar o un practicante tántrico que practica el camino del bodisatva. También puede tomar los votos del bodisatva un monje completamente ordenado, pero los votos de upasika, *ge nyen*¹⁸ de morar en el nirvana, son solo para los laicos. Un monje o monja completamente ordenados que tienen más votos que los de upasika, entonces no debería tomarlos, porque tiene una ordenación superior, pero los ocho preceptos mahayana sí porque vienen del tantra y se toman con la motivación de la bodichita para el beneficio de los innumerables seres, y los tomas enfrente de innumerables budas y bodisatvas. Ese día la alimentación es vegetariana, no se toma carne, entonces un monje puede tomar esos ocho preceptos mahayana

Los votos de monjes y monjas

Los treinta y seis votos de los guetsuls, los doscientos cincuenta y tres de los guelongs, los trescientos sesenta de las guelongmas o trescientos sesenta y seis, es decir los diversos niveles de ordenación, guetsuls, getsulmas bikshus, guelongs, guelongmas. Las guelongmas tienen muchos más votos que los guelongs, creo que son trescientos sesenta y seis o algo más.

El bodisatva y los votos tántricos

La persona que practica el Mahayana puede tomar los votos del bodisatva y sobre esa base los votos tántricos.

Los propósitos del voto de Pratimoksha, el voto del bodisatva y el voto tántrico

Los votos de Pratimoksha son para realizar las cuatro nobles verdades, lograr la liberación del samsara, para el beneficio personal, lograr ese estado de felicidad a nivel

¹⁷ དགག་པའི་བསྐྱབ་བྱ། བསྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ།. Preceptos a evitar y preceptos a practicar

¹⁸ དགེ་བསྐྱེན་གྱི་ཚཱ་པ།. *ge nyen gyi dom pa, upasika*. Los laicos pueden tomar los ocho votos durante un día.

último y perdurable. Los votos del bodisatva son los que nos llevan a lograr la iluminación para el beneficio de los seres, lograr la completa cesación de todos los oscurecimientos y completar todas las realizaciones y los votos tántricos capacitan para lograr la iluminación en una vida breve en esta época degenerada de forma mucho más rápida y en un número de años poder lograr la iluminación. Eso es lo que nos permite tomar y mantener los votos tántricos.

Transmisión oral (*Lung*) del *Sutra de la gran liberación*

Lo voy a dejar aquí y voy a continuar con unas pocas páginas de la transmisión oral del *Sutra de la gran liberación*.

Para llevar a todos y cada uno de los seres a la completa iluminación, voy a lograr la iluminación, y para eso voy a escuchar la transmisión oral del *Sutra de la gran liberación*. (Rimpoché, recita un poco del *Lung* del *Sutra de la gran liberación*).

Rimpoché: Bueno, voy a dejarlo aquí en la página 53 para continuar el próximo día a partir de ahí.

Dedicaciones

Dedicación para generar bodichita

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí y por los innumerables seres y budas, pueda la bodichita que no ha sido generada serlo en mi mente y en la de los demás, y la que ya ha sido generada que pueda incrementarse sin 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.

Dedicación para generar la vacuidad

Samsara y nirvana carecen de un átomo de existencia inherente, mientras que causa y efecto de originación dependiente son infalibles. Solicito tus bendiciones para darme cuenta de que esos dos son complementarios y no contradictorios

KHOR DÄ RANG ZHIN DÜL TSAM ME PA DANG

El samsara y el nirvana no tienen un solo átomo de existencia inherente,

GYU DRÄ TEN DREL LU WA ME PA NYI

mientras que causa y efecto y el surgir dependiente son infalibles.

PHÄN TSHÜN GÄL ME DROG SU CHHAR WA YI

**Solicito tus bendiciones para discernir el significado del pensamiento de
Nagarjuna:**

LU DRUB GONG DÖN TOG PAR JIN GYI LOB

Que ambos aspectos son complementarios y no contradictorios.

Dedicación por los enfermos

Dedicamos especialmente para aquellos que me han dado sus nombres, para dedicar por ellos, especialmente por Lim Wong Yen, su nombre inglés es Gary. Hay también otro que su nombre no lo tengo aquí ahora. Por todos aquellos que están enfermos debido al virus y otras enfermedades. Por todos aquellos que confían en mí, por aquellos cuyos nombres me han dado, por los que he prometido rezar, especialmente por los que están enfermos del coronavirus. Como se menciona en el Bodisatvacharyavatara del gran bodisatva Shantideva:

SEM CHÄN NÄ PA JI NYE PA

Que todos los enfermos

NYUR DU NÄ LÄ THAR GYUR CHIG

se liberen rápidamente de sus dolencias.

DRO WÄI NÄ NI MA LÜ PA

Que ninguna de las enfermedades

TAG TU JUNG WA ME PAR SHOG

que hay en el mundo vuelva a producirse.

También dedicamos por aquellos fallecidos, por los que he prometido rezar cuyos nombres me han dado, especialmente por los que han muerto debido al virus. “Que nunca jamás renazcan en los reinos inferiores, que puedan nacer en tierras puras en las que puedan lograr la iluminación, o al menos recibir un perfecto renacimiento humano, encontrar las enseñanzas Mahayana que revelan el camino inequívoco a la iluminación, llevando a cabo aquello que complace más al amigo virtuoso, su sagrada mente, logren cuanto antes iluminación”.

Que en todas mis vidas sin separarme de gurús perfectos, pueda disfrutar del magnífico dharma completando todas las cualidades de las tierras y caminos y lograr rápidamente el estado de Vajradhara (lo repite varias veces).

Versículos dedicados de *La guirnalda preciosa* de Nagarjuna

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, pueda ser objeto de

disfrute para toooodos los seres, para todos y cada uno de los seres como el agua en la tierra, el fuego, el aire, como las medicinas, como la leña de los bosques.

Ven. Tsenla: *Sem chän nam la sog zhin phang. Dag lä de dag chhe phang shog.*

Rimpoché: “Que considere a todos los seres como lo más precioso como ellos consideran preciosas sus vidas, o como tú consideras preciosa tu propia vida. Entre todos los innumerables budas y bodisatvas, entre los innumerables seres de los reinos de existencia, entre todos ellos, a quien tú estimas más, el pensamiento egocéntrico, es a ti a quien estimas más, entre todos esos innumerables seres. Pues que puedas estimar de la misma forma que te estimas a ti, a todos los innumerables seres infernales, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras, asuras etc., que puedas estimarlo como lo que más”.

Y la siguiente frase de la dedicación de Nagarjuna de Ratnavali, en el comentario dice: *Dag lä de dag chhe phang shog* ". Que tú llegues a ser el amigo virtuoso de los seres y estos lleguen a estimarte como lo más importante, porque eso es lo que les ayuda a lograr la iluminación, liberarles del samsara y lograr la iluminación y tener éxito en todo. Pueda su sufrimiento madurar en mí”.

Entonces, *¿Dro wäi dug ngäl dag la min?*

Ven. Tsenla: *Dag la de dag dig min ching / Dag ge ma lü der min shog.*

Rimpoché: Ahora por favor medita en los sufrimientos de los seres infernales, lleva el sufrimiento de estos seres a tu corazón, también el de los innumerables espíritus hambrientos, animales, todo su sufrimiento, el de los innumerables humanos, suras, asuras. Si tienes tiempo, puedes ir haciendo de uno en uno, ahora lo meditamos como todo a la vez.

Y eso destruye en tu corazón tu enemigo, el pensamiento egocéntrico, ese enemigo que hace que sufras desde renacimientos sin principio, ahora y en el futuro, y que nunca te ha permitido lograr la iluminación, la liberación del samsara. Incluso el objeto de la ignorancia, el yo real, se vuelve completamente no existente. Esa es la forma de destruir la raíz de tu samsara, la ignorancia. Y que toda la virtud pueda madurar en los innumerables seres infernales, innumerables pretas, innumerables animales, humanos, suras y asuras. Medita por favor. (Pausa). Y todos logran la iluminación. En el comentario dice:” Incluso si hay un ser en el samsara, incluso si logro la iluminación, pueda permanecer en el samsara hasta que ese ser sintiente sea liberado”.

Entonces regójate, has acumulado innumerables méritos, por tanto regójate.

En el comentario habla de la oración raíz que viene después. Ven. Tsenla me enseña algo.

Ven. Tsenla: *Ji si sem chan ga zhig kyang.*

Rimpoché: Esa parte se ha acabado. Tsenla acaba de llegar del instituto Root, de India, acaba de llegar ahora.

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.

Dedicar de la misma forma que todos los budas y bodisatvas del pasado dedicaron

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.

Para que las enseñanzas de Lama Tsongkhapa se extiendan en los corazones de todos los seres

CHHÖ KYI GYÄL PO TSONG KHA PÄI
Por apaciguar todos los signos de obstáculos
CHHÖ TSHÜL NAM PAR PHEL WA LA
y perfeccionar todas y cada una de las condiciones requeridas,
GEG KYI TSHÄN MA ZHI WA DANG
que la tradición de Dharma del rey del Dharma Tsong Khapa
THÜN KYEN MA LÜ TSHANG WAR SHOG
se preserve y desarrolle.

DAG DANG ZHÄN GYI DÜ SUM DANG

Por los dos tipos de mérito acumulados

DREL WÄI TSHOG NYI LA TEN NÄ

durante los tres tiempos por los demás y por mí mismo

GYÄL WA LO ZANG DRAG PA YI

que resplandezca la enseñanza de sabiduría pura

TÄN PA YÜN RING BAR GYUR CHIG

del célebre Victorioso.

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.

Los ocho versos de la Transformación del pensamiento.

Os los leo

- 1) Con la determinación de obtener el mayor beneficio posible de todos los seres que son más preciosos que la joya que concede los deseos los valoraré en todo momento como lo máspreciado.
- 2) En compañía de otros me veré siempre inferior a ellos y desde lo más profundo de mi corazón los consideraré queridos y supremos.
- 3) Vigilante, en el momento que surja un engaño en mi mente que me ponga en peligro a mi o a los demás, lo haré frente y lo evitaré sin demora
- 4) Cuando vea seres malvados por naturaleza o abrumados por acciones negativas, violentas y por el sufrimiento, los consideraré queridos y difíciles de hallar como si hubiera encontrado un valioso tesoro
- 5) Cuando por envidia otros me maltraten con injurias, insultos o algo similar, aceptaré la derrota y ofreceré la victoria a los demás
- 6) Cuando alguien a quien he beneficiado y en quien he depositado grandes esperanzas me cause un daño terrible, consideraré a esa persona como mi sagrado maestro
- 7) En resumen, tanto directa como indirectamente, ofrezco todo beneficio y felicidad a todas mis madres, tomaré en secreto sobre mí todas sus acciones dañinas y su sufrimiento
- 8) Sin verme afectado por las manchas de las supersticiones de las ocho preocupaciones mundanas, que me vea liberado de las ataduras del apego, al percibir todos los fenómenos como ilusorios.

Se vuelve a recitar la oración de larga vida para Su Santidad.

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,**

Lama Zopa Rimpoché, vídeo 45: Sin autodisciplina, es como lanzar una bomba a tu vida
Monasterio de Kopan, Nepal, 24 junio 2020

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!