

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

*por Lama Zopa Rimpoché*

*Vídeo 59: Subyuga tu mente  
meditando en la  
impermanencia y muerte*

*Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal*

*Agosto 2020*

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,  
en el Monasterio de Kopan, 11 Agosto 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**

## Video 59: Subyuga tu mente meditando en la impermanencia y en la muerte

Video: [Subyuga tu mente meditando en la impermanencia y en la muerte.](#)

### Rimpoché lee la escritura en un peluche

(Rimpoché sostiene uno de los peluches y lee lo que está escrito en él) Primero leeré esto, creo que no cabe el mantra, pensé escribir un mantra, (en cada muñeco) al menos para que cuando la gente lo mire sea beneficioso para sus vidas, para que la vida caca se vuelva vida oro. Escribiré un mantra para cada uno. Como éste que he hecho.

A A SHA MA HA. Con este mantra se purifica *toooooodo* tu karma negativo completamente después de quince días, todo el karma negativo acumulado desde renacimientos sin principio.



"En el mundo la gente sufre tanto debido a la actitud egocéntrica y la raíz del samsara, la ignorancia, las tres mentes venenosas y demás llenas de alucinaciones con todos los conceptos erróneos. Yo no tengo todo esto por qué he encontrado el camino correcto.

Debería haber escrito "He generado" o "He realizado el camino completo que purifica todos los conceptos erróneos, he logrado el nirvana y la iluminación y no daño a nadie y soy un poco tímido porque soy mucho más feliz que los demás y así estoy tranquilo" (todo eso es lo que pone en el muñeco) ¿te gusta?

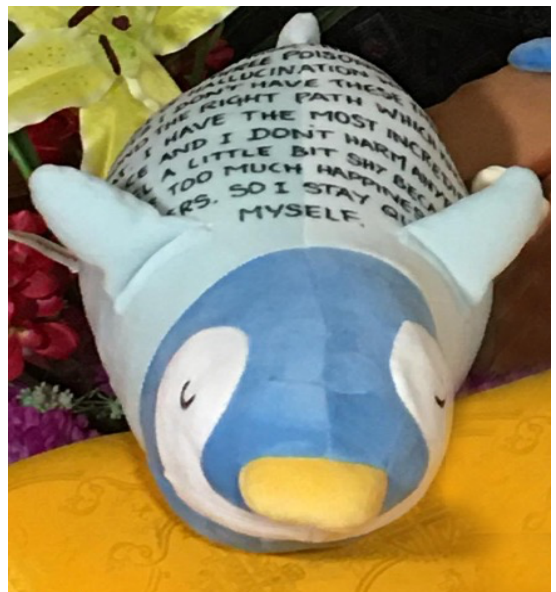
¿Te gusta? (todos ríen) Ja, ja, ja, ¿te gusta?

Paula: sí, me gusta

Rimpoché: ja, ja, ja ¿Te gusta, Nueva Zelanda?

Ven. Janne: Sean.

Rimpoché: Sean, ¿te gusta?



Sean: me gustan los colores.

Rimpoché: ¿eh?

Sean: me gustan los colores

Rimpoché: ¿te gusta lo que he escrito o no? ¿Eh? ¿Qué piensas?

Sean: está bien

Rimpoché: ¿qué piensas que debería decir?

Sean: ¿qué debería decir?

Rimpoché: sí.

Sean: eso.

Rimpoché: sí.

Sean: eso, Rimpoché. Eso debería decir.

Rimpoché: ¿qué?

Sean: eso debería decir.

Ven.Janne: lo que escribió Rimpoché, eso debería decir.

Rimpoché: está bien. Todo bien. ¿Fran?

Ven. Fran: está al revés. Oh, está nadando. ¡Cosas así me perturban!

Rimpoché: ¿qué?

Ven.Janne: ella piensa que la escritura está al revés, porque no sabía que está nadando. En realidad es plana, nadando.

Rimpoché: les gusta, Janne, ¿Joan?

Ven.Joan: sí, Rimpoché, me gusta.

Rimpoché: sí. Está bien. Todo bien. Ja, ja, ja. Está bien. Impermanencia-muerte, ¿el libro?

(Ven.Janne le entrega a Rimpoché el folleto *La cuchara del corazón*)

Bien, hasta ahora.

### **¿Cómo puedes estar bien cuando tienes los tres tipos de sufrimiento?**

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

Como al principio he dicho, mientras que no estés libre del samsara, *ja, ja*, sobre la base de este

sufrimiento compuesto que todo lo impregna, *kyab pa du je kyi dug ngal* , mientras que no te has liberado de ese sufrimiento estás en el sufrimiento. No puedes estar bien y sobre esa base del sufrimiento compuesto que todo lo impregna experimentamos el sufrimiento del cambio. En el reino sin forma no tienen ese sufrimiento, no experimentan ese sufrimiento, pero sí el sufrimiento compuesto que todo lo impregna. Sobre esa base surge el sufrimiento del cambio que son todos los placeres samsáricos ¿cómo podemos estar entonces bien? ¡Claro que no! Y luego el otro tipo de sufrimiento, el sufrimiento del sufrimiento, pero no nos damos cuenta y solemos decir no: "Estoy bien", *ja, ja*. Es como si tuvieras un cáncer y no lo aceptas y dices no: "Yo estoy bien", *ja, ja*. Lo uso como un ejemplo.

Bueno. Todo bien.

### **La motivación para escuchar las enseñanzas.**

La motivación. Entonces aunque yo logre la felicidad a nivel último y esté atrapado en ese estado gozoso de paz, la liberación del samsara, eso no es suficiente. Aunque es un estado de felicidad permanente pero eso no es suficiente, tengo que liberar a los innumerables seres de cada reino, liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico. No solo eso sino llevarlos hacia la iluminación completa y hacer eso por mí mismo solo y para ello necesito lograr la omnisciencia. "Y por eso voy a escuchar las enseñanzas".

### **Si quieres subyugar tu mente, recuerda la impermanencia-muerte**

El tema de la muerte y la impermanencia, como ya he mencionado en otras ocasiones y los otros temas que nos ayudan a controlar, a subyugar nuestra mente. Es tan importante el poder causar felicidad, proteger el karma, proteger la moralidad, para subyugar tu mente. Si realmente quieres practicar, tienes que ser consciente de la muerte e impermanencia, esa meditación es muy importante.

Así que no lo leeré ahora, sino un poco más tarde. Este texto de Kyagje Phabongka Rimpoché, en español lo solemos traducir por *La cuchara del corazón* pero en realidad no es eso. Es como tomar lo más delicioso con una cuchara, *nying gi turma, chi wa mi tag*, muerte impermanencia. Se traduce así porque indica que tomas la pieza, lo más delicioso, pero ahora lo ha traducido Rimpoché como *Estímulo a través de recordar la impermanencia*, quiere decir que es lo más importante que tienes que recordar en tu corazón, que te persuade a practicar el dharma ,y así lograr el objetivo final.

Como dije, *Liberación en la palma de la mano*, de Phabongkha Rimpoché dice:

**Al recordar la muerte, al principio, te hace seguir el dharma. En el medio, persuade a tu mente en el dharma. Al final, te hace realizar el dharma, es decir, alcanzar la iluminación.<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Ver Phabongkha Rimpoché, *Liberación en la palma de la mano*.

Recordar la muerte te persuade en la virtud, dharma. Entonces, para continuar el dharma. También teniendo conciencia de eso, meditando en eso, continuas con el dharma. Recordando eso, eres capaz de completar el dharma, capaz de alcanzar la iluminación, la meta final.

## Las seis desventajas de no recordar la muerte

Dejé fuera los beneficios de recordar la muerte y los defectos de no recordar la muerte. Es muy importante pensar en eso para nosotros, antes de pasar al tema de la impermanencia. Sí.

*Liberación en la palma de la mano*, de Phabongkha Rimpoché dice:

འཆི་བ་མ་དྲན་པའི་ཉེས་དམིགས།

CHHI WA MA DRÄN PÄI NYE MIG

**Las desventajas de no recordar la muerte<sup>2</sup>**

Las seis desventajas de no recordar la muerte.

### 1. Si no recuerdas la muerte, no recordarás el dharma

དང་པོ་ཆོས་མི་དྲན་པའི་ཉེས་དམིགས་ནི།

DANG PO CHHÖ MI DRÄN PÄI NYE MIG NI

**1. La desventaja de no recordar el dharma.**

*Chhi wa ma drän pä chhō mi drän päi nye mig*, “si no recuerdas la muerte, no recordarás el dharma”. *Chhi wa ma drän pä chhō mi drän päi nye mig*. “No recuerdas el dharma”. Entonces, la mente está totalmente con deseo. Por lo tanto, está bajo el control del deseo en esta vida. Sólo con la felicidad y el placer de esta vida, día y noche, estás tan ocupado, tan ocupado, tan ocupado. *Waaaaaw*. Así. Entonces, no se hace nada para prepararse para la muerte. No se hace nada para la felicidad de las vidas futuras. Nada se hace para eso, así que no hay práctica de dharma. *Sssh-hah*.

Entonces, si no recuerdas la muerte y la impermanencia, entonces no practicas el dharma. Tan, tan ocupado trabajando por la felicidad de esta vida. Tú sigues el deseo. Como una cascada, los deseos de esta vida. Cuando te despiertas, sigues los deseos de esta vida, pensando: "Oh, haré esto. Haré esto. Oh, haré esto. Haré esto". Cada día es así, así que nunca se hace, la preparación para la felicidad de las vidas futuras nunca se hace. Nunca se hace dharma.

---

<sup>2</sup> Ver Phabongkha Rimpoché, *Liberación en la palma de la mano*.



Por eso este mono se desmayó. Se desmayó porque la vida la pasó así. Nunca llegó a practicar el dharma. Se puso totalmente bajo el control del deseo, día y noche, incluso en los sueños, toda la preciosa vida humana. Así que temblaba y luego se desmayó. Pero es afortunado que dos elefantes lo apoyen. Temblaba sobre ellos con sus dos brazos. *Ja, ja*. Temblaba por la alucinación, los conceptos equivocados, los montones de conceptos equivocados, alucinaciones. No reconocía la

verdad. No creía en la verdad, todo eso, así que temblaba. Se desmayó. No pudo soportarlo. Bien.

## 2. La desventaja de que aunque recuerdes el dharma, no lo practiques

གཞིས་པ་དྲན་ཀྱང་མི་བརྒྱུབ་པའི་ཉེས་དམིགས་ནི།

NYI PA DRÄN KYANG MI DRUB PÄI NYE MIG NI

### 2. La desventaja de que aunque recuerdes el dharma, no lo practiques.

*Chhö drän kyang mi drub päi nye mig. Drän kyang mi drub päi nye mig*, “Incluso si recuerdas la impermanencia-muerte”, no, “incluso si recuerdas el dharma, pero eres incapaz de practicarlo”. *Chhö drän kyang mi drub päi nye mig*. “Incluso si recuerdas el dharma, pero eres incapaz de practicarlo”. “incapaz de completarlo” ¿Ves?

Tengo un familiar, creo que ya os lo he dicho. Su nombre es Pemba, creo que ése es su nombre, ahora no me acuerdo. Él se casó en Francia, su mujer tenía una panadería cerca de Inglaterra, en Escocia, no, creo que fue en Francia cerca de Inglaterra. La verdad es que siempre estaba tan ocupado. Él era alcohólico porque en Solo Khumbo se bebía mucho incluso durante las pujas o cuando se trabaja. Se volvía loco, rompía cosas, rompió una ventana. La mujer llamó a la policía porque rompía todo, ¿qué podía hacer ella? Ella tenía que llamar a la policía, así fue unas cuantas veces. Él no tenía control de sí mismo y se separaron, volvió a Oriente no recuerdo bien.

Él vivía por debajo del convento de las monjas, no he estado todavía en su casa. Tendar, mi asistente, fue invitado, fue verle porque le envió un mensaje y él hizo muchos pastelillos de patatas. Pero todavía no me ha invitado a su casa. Cuando hacemos la ceremonia de *Bumtsog*, los cien mil ofrecimientos de tsog a Padmasambhava ponemos una gran thangka, entonces él sí que viene con su ropa de estilo butanés, *ja, ja*.

Dijo en Francia, cuando lo conocí la primera vez con su esposa e hijos, dijo que recitará OM MANI PÄDME HUM... Les estaba dando malas, y luego dijo que recitará OM MANI PÄDME HUM cuando sea

muy anciano. Cuando sea muy anciano, recitaré OM MANI PÄDME HUM. Uso esto como ejemplo. Sientes que eres joven, entonces, esto es algo que se hace cuando eres viejo. Cuando no puedes caminar bien, entonces recitas OM MANI PÄDME HUM; ésa es la idea.

Bueno, eso si vives mucho tiempo. *Ja, ja*. Cada día muere tanta gente en el útero. Salen muertos del vientre de la madre. Están muertos al salir. Mueren en la juventud, en la edad media, en la vejez. En un día, como éste, muchos mueren. Tantas personas mueren en un día.

Incluso si crees que es bueno, pero lo pospones. Haces los planes para el placer de esta vida: "Haré esto primero", tal vez ir de vacaciones. "Iré alrededor del mundo primero, luego haré un retiro". "Luego practicaré el dharma". Primero vas alrededor del mundo, primero disfrutas de lo que sea, así. Tienes muchos planes como ése. Primero hacer eso, hacer esto, hacer aquello.

Entonces, eres incapaz de practicar el dharma, *Chhö drän kyang*, "aunque recuerdes el dharma", *mi drub päi nye mig*, "la desventaja es que eres incapaz de practicar". Ya sea que se trate de un retiro, lo que sea, estudiar el dharma, lo que sea, piensas: "Estudiaré el dharma mucho más tarde. Ahora, primero, me divertiré". Es todo lo opuesto a... es un concepto equivocado, siguiendo un concepto equivocado. En el mundo, cada día, como dije, muchos de los que nacen en el útero mueren. Muchos mueren cuando nacen, cuando están fuera. No depende de la edad. Es totalmente opuesto, un concepto equivocado. Lo que haces es seguir un concepto equivocado. *Chhö drän kyang mi drub päi nye mig*.

### 3. La desventaja de que aunque practiques el dharma, no eres capaz de practicarlo de forma pura

གསུམ་པ་བརྒྱུག་ཀྱང་མེད་ཀྱི་བརྒྱུག་པའི་ཉེས་དམིགས་ནི།

SUM PA DRUB KYANG NAM DAG MI DRUB PÄI NYE MIG NI

### 3. La desventaja de que aunque practiques el dharma, no eres capaz de practicarlo de forma pura.

*Chhö drub kyang nam dag mi drub pa*, "aunque practiques el dharma, eres incapaz de practicarlo puro". *Drub kyang nam dag mi drub päi nye mig*, "la desventaja de ser incapaz de hacer una práctica pura". Aunque pienses: "Hice retiro. Hice muchas postraciones, mandalas, Vajrasatva". *Bla, bla, bla*, "hice este retiro, aquel retiro", pero es muy difícil que cualquiera de esos retiros se convierta en dharma porque la motivación no se convirtió en dharma, puro dharma. Se hizo para que toda la gente dijera: "Oh, él está practicando el dharma". Estás apegado a una reputación, pensando en tu reputación.

Incluso si vives en una cueva en las montañas más altas, como el Himalaya durante muchos años pero la motivación es obtener reputación en el mundo. Es para que te hagas famoso, un gurú famoso, o algo así. Entre el apego a la comida, la ropa y la reputación, el apego a la reputación es lo más difícil de dejar. Incluso la gente que vive toda la vida en un lugar aislado, un lugar solitario, renuncian, una



vida ascética, renuncian a las actividades mundanas y viven una vida ascética, usando ropa de muy mal color, no roja, no blanca, terminada, gastada, ropa desgarrada, mostrando que estás viviendo una vida ascética pero lo haces por la reputación: "Oh, él está practicando el dharma. Es tan estricto" Estás siguiendo el apego a la felicidad de esta vida, la reputación y cosas así. Si no examinas bien tu motivación, entonces es fácil salirse. La motivación simplemente se convierte en una mente mundana, una preocupación mundana. Al igual que la gente que nunca conoció el dharma, sólo estás trabajando por la felicidad de esta vida. Ya sea que seas un presidente o un mendigo, ya sea que seas un millonario o un pobre mendigo, es lo mismo.

Así que aquí uno que sabe tanto dharma, sutra y tantra, y luego uno que no sabe mucho dharma, la motivación es la reputación. Otras cosas, comida, ropa, los placeres de esta vida, pero la reputación es la más difícil de dejar.

*Drub kyang nam dag mi drub pa*, "aunque intentes practicar el dharma, pero eres incapaz de hacer una práctica pura". *Drub kyang nam dag mi drub päi nye mig*, "la desventaja de la falta de, de no recordar la impermanencia-muerte". *Drub kyang nam dag mi drub päi nye mig*.

#### **4. La desventaja de que aunque practiques el dharma de forma pura, no lo harás de forma precisa y continua**

བཞི་པ་སྐྱུ་བ་པ་ལ་ནམ་ཏམ་དང་བྲལ་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི།

ZHI PA DRUB PA LA NÄN TÄN DANG DRÄL WÄI NYE MIG NI

#### **4. La desventaja de que aunque practiques el dharma de forma pura, no lo harás de forma precisa y constante.**

Entonces, *Drub pa la nän tän dang dräl wäi nye mig*, "aunque practiques un dharma puro, pero", *drub pa la nän tän dang dräl wäi nye mig*, "no eres preciso". "La desventaja de no recordar la impermanencia-muerte es que aunque practiques el dharma puro, no eres preciso, no eres constante". *nän tän dang dräl wäi nye mig*. Por lo tanto, no lo puedes hacer constantemente, de forma precisa. No sólo una vez, o varias veces, no es suficiente, tienes que hacerlo constantemente.

#### **5. La desventaja de implicarse en karma negativo**

ལྷ་པ་རང་ཉིད་མ་རུངས་པར་བྱེད་པའི་ཉེས་དམིགས་ནི།

NGA PA RANG NYI MI RUNG PAR JE PÄI NYE MIG NI

#### **5. La desventaja de implicarse en karma negativo.**

Entonces, "haciendo negatividades". Luego te involucras en karma negativo. *Ooooh*. Te vuelves malvado. *Wow*. Significa que sigues conceptos erróneos. Sigues la herejía, la ira, la incredulidad, el pesado karma negativo. Te haces malvado. *Bah, bah, bah. Ssssh. Rang nyi mi rung par je päi nye mig*.

## 6. La desventaja que en el momento de la muerte, morirás con mucho malestar

ལྷུག་པ་འཆི་ཁར་འགྲོད་བཞིན་དུ་འཆི་དགོས་པའི་ཉེས་དམིགས་ནི།

DRUG PA CHHI KHAR GYÖ ZHIN DU CHHI GÖ PÄI NYE MIG NI

### 6. La desventaja que en el momento de la muerte, morirás con mucho malestar.

*Chhi khar gyö zhin du chhi gö päi nye mig.* Entonces, “en el momento de la muerte, morirás con mucho malestar”. Mueres con gran preocupación, malestar. En el momento de la muerte, *oh*, lloras, “Oooooooooo”. Estás muy molesto en el momento de la muerte porque sabes que no practicaste el dharma. Tienes mucho malestar, un gran malestar, que ahora no hay tiempo.

Entonces, si no... Incluso si aceptas el dharma, pero porque no recuerdas la impermanencia-muerte, esto es lo que nos va a pasar. La muerte se acerca y ahora de repente descubres: "Ahora voy a morir. No hay tiempo para practicar. La preciosa vida humana se perdió". Entonces, tanta molestia porque no pensaste en la impermanencia-muerte. Piensas que el dharma es bueno pero no lo practicas, pensando: "Más tarde, después de algún tiempo, haré esto y esto". Siempre es así, entonces de repente llega la muerte. Entonces la vida se va, no hay tiempo, así que la mente está tan alterada.

Entonces el siguiente tema del Lam.Rim es la desventaja del karma negativo, el sufrimiento de los reinos inferiores. Es increíble. Increíble.

### Incluso un gran sufrimiento en el reino humano no puede ser comparado con un pequeño sufrimiento en los infiernos

Puede ser útil si recito éste. *Carta a un amigo* de Nagarjuna (v. 85) dice:

འདི་ན་ཉིན་གཅིག་མདུང་ཐུང་སུམ་བརྒྱ་ལྷུག་བརྒྱ་བཏབ་པ་ཡིས། །  
རབ་ཏུ་དྲག་ཏུ་མཚོན་གྱི་སློབ་ཅི་དགོས། །  
དེས་ནི་དམྱལ་བའི་སྐྱག་བཟུལ་རྒྱུང་ཏུ་ལའང་། །  
འོ་ལ་ཡང་མི་དབྱི་ཆར་ཡང་མི་པོ་དོ།<sup>3</sup>

DI NA NYIN CHIG DUNG THUNG SUM GYA DRUG CHU TAB PA YI  
RAB TU DRAG TU TSHÖN GYI MÖ CHI GÖ  
DE NI NYÄL WÄI DUG NGÄL CHHUNG NGU LA 'ANG  
ÖL YANG MI YI CHHAR YANG MI PHÖ DO

**El sufrimiento de ser pinchado con violencia  
durante un solo día por trescientas sesenta lanzas aquí,**

<sup>3</sup> *Carta a un amigo* de Nagarjuna (v. 85) realmente dice:

འདི་ན་ཉིན་གཅིག་མདུང་ཐུང་སུམ་བརྒྱ་ཡིས། །  
རབ་ཏུ་དྲག་བཏབ་སྐྱག་བཟུལ་གང་ལགས་པ། །  
DI NA NYIN CHIG DUNG THUNG SUM GYA YI  
RAB TU DRAG TAB DUG NGÄL GANG LAG PA

**no se aproxima ni iguala siquiera una porción de un instante  
del sufrimiento más pequeño de los infiernos.**

*Di na*, “En este mundo”, *Di na nyin chig*, “en un día”, *dung thung sum gya drug chu tab pa yi*, “ser pinchado por trescientas sesenta lanzas”. *Rab tu drag tu*, *Rab tu drag tu* “pinchado con violencia en el cuerpo”. *Tshön gyi mö chi gö*, no hay duda de eso. *De ni nyäl wäi dug ngäl chhung ngu la*, “comparado eso con un pequeño sufrimiento en los infiernos”, *Öl yang mi yi chhar yang* significa “no hay comparación con el más pequeño de los sufrimientos en el reino de los infiernos”. *Öl yang mi yi chhar yang mi phö do*, “no hay comparación”. Es mucho más grande. Un pequeño sufrimiento de los infiernos es increíble, increíblemente más pesado que eso, en el mundo humano, trescientas sesenta lanzas pinchadas con violencia en el cuerpo. Eso no es nada, en los infiernos, un pequeño sufrimiento es *muuucho* más pesado que eso. *Öl yang mi yi chhar yang mi phö do*.

**Hasta que el karma no virtuoso acabe, nunca te separarás del sufrimiento extremadamente doloroso de los infiernos**

*Carta a un amigo* de Nagarjuna (v. 86) dice:

དེ་སྐྱུར་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟང་ལོ།  
བྱེ་བ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཉམས་སྲུ་མྱོང་ཡང་ནི།  
ཇི་སི་མི་གེ་དེ་ཟུང་མ་གྱུར་པ།  
དེ་སི་གེ་དེ་ཟུང་མ་གྱུར་པ།

DE TAR DUG NGÄL SHIN TU MI ZÄ LO  
JE WA THRAG GYAR NYAM SU NYONG YANG NI  
JI SI MI GE DE ZÄ MA GYUR PA  
DE SI SOG DANG DRÄL WAR MI GYUR RO  
**Aunque tenga que experimentarse un sufrimiento  
tan insoportable hasta por un billón de años,  
uno nunca se librará de su vida  
mientras la no virtud no se agote.**

*De tar dug ngäl shin tu mi zä. De tar dug ngäl shin tu mi zä.* “Así, un incesante y extremadamente doloroso sufrimiento”, *De tar dug ngäl shin tu mi zä. Käl pa je wa*, no recuerdo las palabras exactas, *Käl pa je wa*, tal sufrimiento incesante, increíble sufrimiento, incluso eso, el tiempo que sufres es *käl pa je wa*, significa un billón de años, *käl pa je wa*. No recuerdo las palabras. Así, por un billón de años. *Ji si mi ge de zä ma gyur pa*, “hasta que ese karma no virtuoso termine, no te separarás de esa vida”, sufriendo. “No te separarás de esa vida”, *Ji si mi ge de zä ma gyur pa / De si sog dang dräl war mi gyur ro.* Oh, hasta que ese karma no virtuoso termine, eones, eones. *Bah, bah, bah.* No sólo es insoportable, sino que es largo. *Bah, bah, bah. Ji si mi ge de zä ma gyur pa*, “hasta que ese karma negativo termine”, *De si sog dang dräl war mi gyur ro*, nunca te separarás de esa vida. *Bah, bah, bah.* Ssssh. Te quedas tanto tiempo.

*Aaaah*. Es decir, que, incluso un pequeño sufrimiento del reino del infierno, el primero, incluso un pequeño sufrimiento del reino del infierno es así. Así es. ¿Lo ves? Sin hablar de el gran, el más pesado sufrimiento, sólo hablando de un pequeño sufrimiento de los infiernos. Tienes que recordar esto. Estos son versos muy importantes, muy importantes. Lo siento, no entendí todas las palabras exactamente pero el significado es ése. *Bah, bah, bah*. Incluso un pequeño sufrimiento de los infiernos, *waaaaaaw*, ¿te imaginas? *Bah, bah, bah*.

### *Los beneficios de recordar la muerte*

གཉིས་པ་འཆི་བ་དྲན་པའི་ཕན་ཡོན།

NYI PA CHHI WA DRÄN PÄI PHÄN YÖN

#### **2. Los beneficios de recordar la muerte.**

*Chhi wa ma drän päi nye mig*, “Las desventajas de no recordar la muerte”. Entonces, ahora, now, “Los beneficios de recordar la muerte”.

#### **1. El beneficio de que es altamente significativo recordar la muerte para hacer tu vida beneficiosa**

དོན་ཆེ་བའི་ཕན་ཡོན་ནི།

DÖN CHHE PÄI PHÄN YON NI

#### **1. El beneficio de que es altamente significativo recordar la muerte.**

*Dön chhe päi phän yon*, “Altamente significativo para recordar la impermanencia-muerte”, *Dön chhe päi phän yon*. Eso hace que nuestra vida tenga un gran significado para lograr la felicidad temporal, como la felicidad de la vida futura, un deva y el renacimiento humano, un renacimiento en una tierra pura, la felicidad temporal. Entonces, se alcanza la felicidad última, la liberación del samsara, para siempre. Entonces se logra la gran liberación, la iluminación, la felicidad sin igual, para siempre. La felicidad última, así.

Entonces, incluso en cada segundo de tu vida... Si recuerdas la impermanencia-muerte, puedes hacer tu vida más significativa incluso en cada segundo. Si recuerdas la bodichita, al recordar la impermanencia-muerte con la bodichita puedes hacer tu vida más beneficiosa para todos los seres, para liberarlos del samsara y llevarlos a la iluminación. Eres capaz de hacer tu vida beneficiosa incluso en cada segundo. *Wow*.

Luego meditas sobre la impermanencia, no sólo para liberarte del samsara, sino para liberar a los innumerables seres del samsara. *Wow, wow, wow, wow, wow, wow*. ¿Te imaginas si lo entiendes? Logras la renuncia. *Bah, bah, bah*. *Lama khyen, lama khyen, lama khyen, lama khyen*,

## 2. El beneficio de que es muy poderoso recordar la muerte para superar los engaños

ལྷོ་ཅེ་ཡེ་པཎ་ཡོན་ལྷན་པོ།

TOB CHHE WÄI PHÄN YÖN NI

### 2. El beneficio de que es muy poderoso recordar la muerte.

Si recuerdas la impermanencia-muerte, *Tob chhe wäi phän yön*, es “tan poderoso”. Para superar los engaños, es taaaaaan poderoso. Te hiciste adicto desde renacimientos sin principio a un concepto equivocado, la ira, el apego, la actitud egocéntrica, habituado a un concepto equivocado. Eres capaz de superarlos. Te liberas de ellos. Es asombroso, asombroso, tan poderoso, *oh*, si recuerdas la impermanencia-muerte, en ese momento.

En Occidente, no hay otra vida. Si no tienes apego, entonces no hay vida. En Occidente, la cultura es así. No pueden ver que vives la vida sin apego. Además, no puedes vivir la vida sin un pensamiento egocéntrico. ¿Cómo puedes vivir la vida sólo apreciando a los demás? No hay manera de vivir la vida así. No saben eso en Occidente.

*1. Generar la gran ecuanimidad que siente que la felicidad de todos los seres es tan importante como tu propia felicidad.*<sup>4</sup>

En el Lam.Rim, la esencia del budadharma, lo que Buda explicó, lo primero es la gran ecuanimidad. Piensas que eres el más importante, tu felicidad es más importante, entonces te das cuenta de que todos los seres son más importantes. Este bicho, un pequeño bicho en la madera o debajo de una piedra, es más importante. Su vida es más importante. Su felicidad es lo más importante. Por lo tanto, todos los seres son iguales.

*2. Comprueba cómo todo el sufrimiento viene de apreciar el yo y toda la felicidad viene de apreciar a los demás*

Entonces no sólo eso, son lo más importante, su vida, su felicidad, porque todo el sufrimiento vino del yo, apreciando el yo. Todos los obstáculos, todos los desastres, todas las desgracias, todo es causado por la actitud egocéntrica, así que hay que abandonarla. Lo que daña, lo que te hace... Tu actitud egocéntrica daña a todos los seres. Ya lo hiciste en el pasado y si lo sigues de nuevo, dañarás a todos los seres de nuevo. Como los dañaste en el pasado, los dañarás de nuevo.

El yo, de donde viene todo el sufrimiento, debe ser abandonado sin demora de un segundo, y , al contrario, debes apreciar a los demás porque toda tu felicidad pasada, presente y futura vino de ellos. Todo vino de ellos. Como dije, incluso Buda, el Dharma y la Sangha vinieron de ellos.

Entonces todos los seres sensibles han sido tu madre y han sido amables en los cuatro sentidos: (1) te dieron un cuerpo para practicar el dharma y así sucesivamente, esa bondad; (2) luego protegieron tu

---

<sup>4</sup> Lama Zopa Rimpoché explicó estos tres puntos en el vídeo 57.

vida de los peligros, cientos, cada día; (3) soportaron dificultades, increíbles, cada día por ti; (4) luego te dieron una educación desde renacimientos sin principio.

Entonces, los innumerables seres, tienes techo para tu comodidad y ellos protegieron tu vida, tu casa, la felicidad del refugio. Tantos seres sufrieron, tantos seres murieron, por eso. Tantos seres sensibles sufrieron y murieron por tus placeres, innumerables, tu placer. Tantos seres sufrieron y murieron por tu ropa.

### 3. Deja ir el yo y aprecia a los demás

Entonces, aprecia más los demás seres. *Ah, ah*. Abandona por completo la actitud egocéntrica y aprecia a los demás seres, ¡SOLO!

### 3-5. Los beneficios de recordar la impermanencia-muerte al principio, en el medio y al final: Te hace seguir el dharma, te persuade para que te esfuerces en el dharma, y te hace realizar el dharma

དང་པོར་གལ་ཆེ་བ་ནི། འཆི་བ་དྲན་པས་དང་པོར་ཚོས་ལ་འཇུག་པའི་རྒྱ་བྱེད། བར་དུ་གལ་ཆེ་བ་ནི། བར་དུ་ཚོས་ལ་བརྩོན་པར་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་བྱེད། མཐར་འབྲས་ཆེ་བ་ནི། མཐར་འབྲས་བུ་རྗེས་ཏེ་ཚོས་མཐར་ཕྱིན་པར་བྱེད།

LZR, consejos de coronavirus, vídeo 58, Monasterio de Kopan, 2020:

**Al recordar la impermanencia-muerte, al principio te hace seguir el sagrado dharma. En el medio, persuade a tu mente en el dharma. Al final, te hace realizar el dharma, es decir, alcanzar la iluminación.**

Entonces, recordar la impermanencia-muerte al principio, en el medio y al final es importante. *Oh*, así, lo importante que es ayudarte a realizar el camino. Luego, el éxito; ayuda a tener tu éxito sobre las vidas futuras, la liberación del samsara, la iluminación. El éxito.

### 6. El beneficio de que cuando mueres, mueres con gran felicidad

འཆི་ཁར་དགའ་བཞིན་སློབ་བཞིན་དུ་འཆི་བའི་ཕན་ཡོན་ནི།

CHHI KHAR GA ZHIN TRO ZHIN DU CHHI WÄI PHÄN YÖN NI

### 6. El beneficio de que cuando mueres, mueres con gran felicidad.

Entonces, “Cuando mueres, mueres con gran felicidad”. *Chhi khar ga zhin tro zhin du chhi wäi phän yön*. Cuando mueres, con gran felicidad. ¡Felicidad! *Chhi khar ga zhin tro zhin du*, con mucha felicidad cuando mueras. *Ah, ah*.

### Cómo se enfrentan a la muerte los tres niveles de los practicantes del dharma

*Liberación en la palma de la mano* de Phabongkha Rimpoché dice:

དེས་ན་ཚོས་པ་རབ་འཛི་བ་ལ་བློད། འབྲིང་མི་མཚོས། ཐ་མའང་ད་ནི་འགྲོད་པ་མེད།

**Por lo tanto, los mejores practicantes del dharma están contentos de morir; los medianos mueren sin miedo; los principiantes mueren sin arrepentimiento.<sup>5]</sup>**

### 1. El practicante de actitud avanzada

Entonces, se dice que la mejor práctica del dharma, para el mejor practicante del dharma, la muerte es como ir de picnic. O no has conocido a tus padres por tantos años. Sólo los conociste en la infancia, pero ahora los vas a conocer, así que eres muy feliz. Es así, el ejemplo.

O después de estar en prisión, entonces te liberaste de la prisión, así que eres tan feliz, increíble, tan feliz. Estás tan molesto, incluso un segundo de estar en prisión, estás tan molesto. Entonces, te sentirás feliz, libre, te sentirás libre cuando te liberes de la prisión. *Oh, así. Bah, bah, bah.* Vas a encontrar a tus padres, a tu familia. *Bah, bah, bah. Wow, wow, wow.* Puedes hacer las cosas que desees. Así es, felicidad.

Eres capaz de ir a una tierra pura en el momento de la muerte. Estás muriendo pero estás yendo a una tierra pura, *wow, wow, wow*, donde no hay sufrimiento, como la Tierra pura de Amitabha donde no hay sufrimiento. *Wow, wow, wow, wow, wow, wow.*

### 2. El practicante de actitud intermedia

Entonces, sin miedo, sin duda, sin temor alguno, así que vas a conseguir un renacimiento elevado.

### 3. El practicante de actitud inicial

Entonces, por lo menos, confías en Buda, Dharma y Sangha. Eres un budista, así que abres tu mente y confías en Buda, el Dharma y la Sangha, así que no te preocupes por la muerte. Te estás muriendo pero no te preocupas en absoluto; hay Buda, Dharma y Sangha en los que puedes confiar. Por eso, no hay peligro de renacer en los reinos inferiores. Kyabje Choden Rimpoché dijo que no hay miedo de que renazcas en los reinos inferiores. Ése es el practicante de dharma inicial.

Sobre impermanencia-muerte, bien.

## **Es muy efectivo para la mente meditar sobre los aspectos de la muerte**

La meditación de las nueve rondas es como expliqué. *Ah, ah.*

གཉིས་པ་འཛི་བའི་རྣམ་པ་བསྐྱོམ་པ་ནི།

2. CHHI WÄI NAM PA GOM PA

## **2. Meditación en los aspectos de la muerte<sup>6</sup>**

<sup>5</sup> Ver *Liberación en la palma de la mano* de Phabongkha Rimpoché.

<sup>6</sup> Ver *Liberación en la palma de la mano* de Phabongkha Rimpoché.

Entonces, *Chhi wäi nam pa gom pa*, "medita en los aspectos de la muerte". Normalmente si mueres, todos los parientes vienen a verte. Tal vez, también visualizas cómo moriste. Entonces, esos aspectos son buenos. Moriremos algún día. Haces algo, pero no está terminado, o vas a hacer pipí y luego mueres en el baño, no puedes volver. Comienzas algo pero no está terminado. Vas de compras pero no puedes regresar, muerto. Meditas algo que no terminas. Te vas a dormir, a la mañana siguiente tu cuerpo es un cadáver. Siempre empiezas algo. Es así. Vas a caminar, mientras caminas, muerto, incapaz de completar las cosas. Escribes una carta, la empiezas, pero eres incapaz de completar ni siquiera una carta o un libro. Hay un sinnúmero de cosas que puedes meditar así.

Un día vamos a ser así, tarde o temprano. Así que hoy doy enseñanzas con este cuerpo, pero mañana a esta hora, este cuerpo está en la leña, ardiendo. Es lo mismo. Así, no es seguro.

*Chhi wäi nam pa gom pa*. Sí, en Occidente, te ponen en la caja del cementerio. Os hablé de Taiwán, la gente se reúne, alaban a la persona que murió. Alguien hace eso en Occidente. No en el Tíbet, sino en Occidente. En el Tíbet, no alaban a la persona que murió, no, hacen pujas y prácticas para ayudar a esa persona.



El perro está diciendo: "¿De qué está hablando?" "¿De qué está hablando?" Y el otro perro tiene la pregunta: "¿Qué estás mirando?" El otro perro. Y el ciervo: "Está bien. Está bien. No te preocupes". El ciervo. *Ha, ha*. Bien.



Eso es muy importante, *Chhi wäi nam pa gom pa*, meditación sobre los aspectos de la muerte. Es muy importante la forma en que se hace. Luego, todos tus zapatos, sombreros, vestidos para el invierno y el verano, todo eso, y luego tu cama, tu habitación, no tienen ningún dueño. O tu dinero, la gente se pelea, la familia se pelea. *Ja, ja*. Así. Es muy efectivo para la mente meditar sobre los aspectos de la muerte.



### *La primera raíz: pensar que la muerte es definitiva*

ཚུ་བ་དང་པོ་ངེས་པར་འཆི་བར་བསམ་པ།

TSA WA DANG PO NGE PAR CHHI WAR SAM PA

**La primera raíz: pensar que definitivamente morirás**

Bien. Ayer mencioné las tres razones de *nge par chhi war sam pa*. *Nge par chhi war sam pa*, “pensar que la muerte es definitiva”.

### **La primera razón: el señor de la muerte vendrá definitivamente y ninguna circunstancia puede detenerlo**

རྒྱུ་མཚན་དང་པོ་འཆི་བདག་ངེས་པར་འོང་ལ་རྐྱེན་གང་གིས་ཀྱང་བསྐོག་ཏུ་མེད་པར་བསམ་པ་ནི།

GYUM TSHÄN DANG PO CHHI DAG NGE PAR ONG LA KYEN GANG GI KYANG DOG TU  
ME PAR SAM PA NI

**La primera razón: el señor de la muerte vendrá definitivamente y ninguna circunstancia puede detenerlo.<sup>7</sup>**

El señor de la muerte, el dueño de la muerte, definitivamente viene y ninguna otra circunstancia puede detenerlo.

### **La segunda razón: nada se puede añadir a tu vida y está disminuyendo continuamente**

རྒྱུ་མཚན་གཉིས་པ་ཚོ་ལ་བསྐོན་པ་མེད་ཅིང་འབྲིད་བྱེད་བར་མ་ཚད་དུ་ཡོད་པར་བསམ་པ་ནི།

GYUM TSHÄN NYI PA TSHE LA NÖN PA ME CHING DRI JE WAR MA CHHÄ DU YÖ PAR  
SAM PA NI

**La segunda razón: nada se puede añadir a tu vida y está disminuyendo continuamente.**

No se puede añadir tiempo a la vida. *De tshe la nön pa me*. Desde el nacimiento, en el primer segundo que naces, el segundo segundo comienza la degeneración, tan rápido. Tienes un cierto número de segundos hasta la muerte. Desde el primero, desde el nacimiento, desde ahí hasta la muerte tienes un cierto número de segundos. Luego tan rápido, terminas tan rápido. *Bah, bah, bah. Ssssh, Bah, bah, bah*. No hay tiempo para permanecer sin ir hacia la muerte. Tan rápido, termina. *Tshe la nön pa me ching dri je war ma chhä du yö wa*.

---

<sup>7</sup> Ver *Liberación en la palma de la mano* de Phabongkha Rimpoché.

**La tercera razón: incluso mientras estás vivo, no hay tiempo para practicar el dharma**

རྒྱུ་མཚན་གསུམ་པ་གསོན་པའི་ཚེ་ཡང་ཚོས་བྱ་ལོང་མེད་པར་ངེས་པར་འཆི་བར་བསམ་པ་ནི།

GYUM TSHÄN SUM PA SÖN PÄI TSHE YANG CHHÖ JA LONG ME PAR NGE PAR CHHI  
WAR SAM PA NI

**La tercera razón: incluso mientras estás vivo, no hay tiempo para practicar el dharma.**

*Sön päi tshe yang chhö ja long me par*, "Incluso en vida, no hay tiempo para practicar el dharma", no hay oportunidad de practicar el dharma, te mueres.

La segunda razón es *Tshe la nön pa me ching dri je war ma chhä du yö wa*, no se puede añadir tiempo a la vida y entonces la vida disminuye continuamente. Como he dado el ejemplo, *de tse pang pa...* Por lo tanto, la muerte definitivamente vendrá.

Tercero, mientras estás vivo no tienes la oportunidad de practicar el dharma.

Así que, definitivamente la muerte. *Nge par chhi war sam pa*, "definitivamente morirás". "Piensa que definitivamente morirás".

*Nam chhi nge me sam pa*, pensar que el momento en que se producirá la muerte no es definitivo.

**Conclusión**

Entonces, debido a eso, definitivamente necesitas practicar el dharma. La respuesta es que definitivamente necesitas practicar el dharma. Necesitas practicar el dharma definitivamente.

***La segunda raíz: pensar que no es definitivo el momento de la muerte***

གཉིས་པ་ནམ་འཆི་ངེས་མེད་བསམ་པ།

NYI PA NAM CHHI NGE ME SAM PA

**La segunda raíz: pensar que no es definitivo el momento de la muerte.**

*Nam chhi nge me sam pa*, Entonces, "cuando ocurrirá la muerte no es definitivo". "No es definitivo cuando la muerte ocurrirá", *Nam chhi nge me sam pa*.

**La primera razón: La vida en el mundo, en general, y en tiempos degenerados, en particular, no es segura**

དང་པོ་སྤྱིར་འཇོམ་བྱ་སྤང་བ་དང་སྤོས་སྤྱིགས་དུས་ཀྱི་ཚེ་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་ནི།

DANG PO CHIR DZAM BU LING PA DANG GÖ NYING DÜ KYI TSHE LA NGE PA ME PA NI

**La primera razón: la vida en el mundo, en general, y en tiempos degenerados, en particular, no es segura.**

*Chir dzam bu ling pa dang gö nying dü kyi tshe la nge pa me pa.* Generalmente... ¿Por qué? Generalmente, la vida en el mundo no es nada segura. Como mencioné, mueres en el útero, después del nacimiento puedes morir. Luego, en la infancia, luego en la mediana edad, nada segura.

*Chir dzam bu ling pa dang gö nying dü kyi tshe la nge pa me pa ni. Gö nying dü kyi tshe la nge pa me pa,* Entonces, "en particular, en tiempos degenerados, la vida no es segura". ¿Por qué? Porque hay más muerte, más circunstancias para la muerte, como hoy en día. *Gö nying dü kyi tshe la nge pa me pa,* "particularmente en tiempos degenerados la vida no es segura". Puede ocurrir en cualquier momento. *Gö nying dü kyi tshe la.*

La muerte puede ocurrir esta noche. Hay tantos, innumerables seres, en este mundo hay innumerables seres que morirán esta noche. Tú también puedes en ese número. Ahora estoy hablando, estoy enseñando el dharma, estás escuchando, lo que sea, bailando, podría ser cualquier cosa, pero entonces... (*Rimpoché chasquea sus dedos sagrados*) ¿Ves? El fin de, pronto el fin de la vida, la muerte, puede suceder, incluso esta noche. *Gö nying dü kyi tshe la nge pa me pa.*

**La segunda razón: las circunstancias de la muerte son muchas y las circunstancias de la vida son pocas**

རྒྱ་མཚན་གཉིས་པ་འཆི་རྒྱུ་མང་ཞིང་གསོན་རྒྱུ་ཉུང་བས་ཀྱང་ནམ་འཆི་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་ནི།

GYUM TSHÄN NYI PA CHHI KYEN MANG ZHING SÖN KYEN NYUNG WÄ KYANG NAM  
CHHI LA NGE PA ME PA NI

**La segunda razón: las circunstancias de la muerte son muchas y las circunstancias de la vida son pocas.**

Entonces, *Chhi kyen mang zhing sön kyen nyung wä,* creo, "las condiciones de vida son menos y las condiciones de muerte son muchas más." Entonces, incluso las condiciones de vida se convierten en una condición para la muerte. Como una casa se construye como una condición para la vida, pero entonces mueres en la casa en un terremoto o cuando la casa se quema. Hay muchas maneras. La comida es para vivir, pero muchas veces la gente muere por los efectos secundarios de la comida. O por el efecto secundario de la medicina; es para vivir pero luego se convierte en una causa de muerte. Hay muchas causas.

Entonces, hay condiciones para la muerte: *Dön rig sum gya drug chu*,<sup>8</sup> posesiones de espíritu, 360, *Dön rig sum gya drug chu; geg rig tong thrag gyä chu*,<sup>9</sup> luego espíritus que interfieren, *geg,*

---

<sup>8</sup> གདོན་རིགས་སུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུ།

<sup>9</sup> བཞེགས་རིགས་རྣམས་ཀྱི་ཕྱག་བརྒྱད་ཅུས་།

interferidores, mil, *tong thrag gyä chu*, entonces, 80,000; entonces, *nä rig zhi gya tsa zhi*,<sup>10</sup> 424 enfermedades. Todas esas son condiciones para la muerte.

### **La tercera razón: tu cuerpo es extremadamente frágil**

རྒྱུ་མཚན་གསུམ་པ་ལུས་ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཚུང་བས་ཀྱང་ནམ་འཆི་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་ནི།

GYUM TSHÄN SUM PA LÜ SHIN TU NYAM CHHUNG WÄ KYANG NAM CHHI LA NGE PA  
ME PA NI

**La tercera razón: tu cuerpo es extremadamente frágil.**

### **Conclusión**

La conclusión es, "por lo tanto, dharma, santo dharma, debo practicar ahora". Debido a estas tres razones, debo practicar el sagrado dharma ahora mismo".

*La tercera raíz: en el momento de la muerte, nada puede ayudarte excepto el dharma*

རྒྱུ་བ་གསུམ་པ་འཆི་བའི་ཆོ་ཚོས་མ་གཏོགས་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པར་བསམ་པ།

**La tercera raíz: en el momento de la muerte, nada puede ayudarte excepto el dharma.**

### **La primera razón: tus posesiones no pueden ayudarte**

དང་པོ་ནོར་གྱིས་མི་ཕན་པ་ནི།

**La primera razón: tus posesiones no pueden ayudarte.**

Entonces, "en el momento de la muerte, ninguna posesión puede ayudarte". "Ninguna posesión te beneficia". Incluso si eres un billonario, trillonario, ni siquiera una rupia puedes llevarte a la próxima vida. Eres igual que un mendigo que tiene un palo, no puedes llevarlo a la próxima vida. Hay que dejarlo. Es lo mismo. Incluso un billonario, trillonario, incluso un dólar que no puedes llevar a la próxima vida, tiene que ser dejado. Cuántos disfrutes, casas, piscinas, helicópteros, aviones, jets, esa vez nada puedes llevar contigo a la próxima vida. Todos los placeres tienen que ser dejados. Como cuando tomas un pelo de la mantequilla, la mantequilla no viene; sólo el pelo viene de la mantequilla. Así, sólo la conciencia desnuda va a la siguiente vida, nada viene contigo. Los dejas, ellos te dejan.

### **La segunda razón: tus amigos y parientes no pueden ayudarte**

གཉིས་པ་གཉེན་བཤེས་གྱིས་མི་ཕན་པ་ནི།

---

<sup>10</sup> རྣམ་ཐོག་གསུམ་པ་ལུས་ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཚུང་བས་ཀྱང་ནམ་འཆི་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་ནི།

### **La segunda razón: tus amigos y parientes no pueden ayudarte.**

Sin parientes... Aunque haya mil millones de personas en tu pueblo, que trabajen para ti, aunque tengas mil millones de personas, por muy cerca que estén de ti, todo el mundo tiene que quedarse. Sólo tu conciencia va a la próxima vida, todo el mundo tiene que ser abandonado. Lo mismo que el mendigo que tiene que dejar el cuerpo, lo mismo, un billonario, rey, presidente, tiene que dejar su cuerpo. Entonces, la familia o los amigos, cuánto tengas, aunque seas dueño de un billón de personas, tus amigos cercanos que trabajan para ti, no hay elección, tienes que dejarlos.

### **La tercera razón: ni siquiera tu cuerpo puede ayudarte**

གསུམ་པ་ལུས་ཀྱིས་ཀྱང་མི་པན་པ་ནི།

### **La tercera razón: ni siquiera tu cuerpo puede ayudarte.**

Entonces, el cuerpo que más apreciabas entre los innumerables seres. Los innumerables seres infernales, los innumerables espíritus hambrientos, los innumerables animales, los innumerables seres humanos, los suras, los asuras, son innumerables, pero entre ellos lo que más aprecias es tu cuerpo; incluso éste tiene que ser dejado. No puede ir ni siquiera un átomo contigo a la otra vida, no. Así es.

### **Conclusión**

Así que, sólo lo que ayuda en el momento de la muerte es el dharma, nada más, sólo el dharma. Así que, "debo practicar sólo el dharma sagrado". Eso significa que no solo cuando escuchas, reflexionas y meditas se convierte en dharma, sino que incluso comer, caminar, sentarse, dormir, hacer un trabajo, cualquier cosa que hagas se convierte en dharma, transformado en dharma, en sagrado dharma, por lo que practicar el dharma. Solo practica el dharma, nada más. *Oh*. Bien.

### **Las apariencias de esta vida son como el sueño de anoche**

Padmasambhava explicó.

ཚོ་འདིའི་སྣང་བ་མདང་གི་མི་ལས་འདྲ།  
འདོད་ཡོན་ལོངས་སྤྱོད་སྦྱི་མའི་དགའ་སྟོན་འདྲ།  
དོན་མེད་བྱ་བ་ཚུ་ཡི་གཉེར་མ་འདྲ།

TSHE DII NANG WA DANG GI MI LAM DRA  
DÖ YÖN LONG CHÖ GYU MÄI GA TÖN DRA  
DÖN ME JA WA CHHU YI NYER MA DRA

**Las apariencias de esta vida son como los sueños de anoche.**

**Los placeres del deseo son como una fiesta ilusoria.**

### **Las actividades sin sentido son como olas en el agua.**

*Tshe dii nang wa dang gi mi lam dra*, "Las apariencias de esta vida son como los sueños de anoche." Así que, medita, por lo tanto, cómo fue el sueño de la última noche. Aunque creías en el sueño, todo era real, pero ahora, mirando hacia atrás, puedes ver que no era real, que era totalmente falso. Así, las apariencias de esta vida. Cuando mueres, las apariencias de esta vida se vuelven como el sueño de anoche, nada reales. Parecían reales durante el sueño, no sabes que son un sueño, crees que es la vida real, pero ahora, cuando puedes recordar, puedes reconocer que fue un sueño. Así que cuando mueres... Las apariencias de este sueño ahora nos hacen pensar que todo es real, pero cuando mueres, todo, todo se vuelve como el sueño de anoche, nada real. Parecía real pero no lo era, como el sueño de la última noche. El ejemplo como el sueño de la última noche. *Ah, ah*.

Así que, especialmente, cuando mueres esto es lo que te pasa, toda tu vida... Ahora todo nos parece real. No sólo cuando logras la vacuidad, sino también la gente común como nosotros, hemos estado creyendo que todo es real toda la vida, así que de repente cuando vas a morir, en el minuto que vas a morir, ves que las apariencias de toda la vida son como un sueño, como el sueño de anoche, desaparecido. *Ah, ah*.

*Oh*, es así, así que no vale la pena estar apegado, no vale la pena estar enfadado, no vale la pena creer que es real. Es como el sueño de anoche. No puedes pensar que es real. Sabes que no es real, es un sueño. Entonces, ¿cómo vas a creer que es real ahora? Aunque creíste durante el sueño que era real, pero ahora ¿cómo puedes creer que es real? *Aaaaah*, es exactamente lo mismo. Sabes que vas a morir después de cinco minutos, es como un sueño. No es real. Como ves el sueño de anoche ahora es falso, totalmente falso, no real, aunque creíste que era real al cien por cien durante el sueño. ¿Lo veis? ¡Ése es un muy buen ejemplo! Un muy buen ejemplo.

No estamos hablando todavía de la vacuidad. Eso se acerca. Como eso, que puedes reconocer, es totalmente falso. Eso significa que ahora lo que creemos que es real, real yo, hago esto, esto, esto, real esto, todo esto es falso. Esto prueba eso. Por lo tanto, no hay nada que se pueda entender como real. No hay nada a lo que estar apegado, algo que se pueda entender con apego como real. No hay nada por lo que odiar, enfadarse, destruir. No hay nada real. Está bien.

*Tshe dii nang wa dang gi mi lam dra*, "Las apariencias de esta vida son como el sueño de anoche".

### **Los placeres del deseo son como una fiesta ilusoria**

*Dö yön long chö gyü mäi ga tön dra*, "Los placeres del deseo son como una fiesta ilusoria." Es como la fiesta ilusoria, *ga tön*, para disfrutar, una celebración para disfrutar. Todos la disfrutan, pero es ilusoria, nada real. Los disfrutes, los deseos de disfrute, son como una fiesta ilusoria, un ilusorio *ga tön*, "mostrando felicidad", una fiesta ilusoria. Lo mismo, pero, ya ves, para nuestra mente alucinada todo esto es real, una fiesta. Se muestra como real, todo es real, pero si realmente te das cuenta, reconoces, todo es ilusorio, no hay nada real.

*Gyu ma?* Cruzas donde hay arena. Cuando la cruzas, no hay ni una gota de agua. Pero después de cruzarla, miras hacia atrás. Porque la luz del sol golpea la arena, parece que hay agua moviéndose. Tienes una visión del agua pero no hay agua; un espejismo. Eso es un espejismo. Entonces, estás creyendo el espejismo como agua real, como si hubiera agua. Cuando atravesaste la arena, no había ni una gota de agua, pero cuando miras atrás, ves agua. Así que crees que es agua real. ¿Y qué hay de eso? Crees que es agua real. Es un espejismo pero no lo ves; crees que es agua real. Eso está totalmente equivocado, ¿qué hay de eso? Una alucinación total.

Todos los placeres del deseo son como una fiesta ilusoria, mostrando felicidad. *Ga tön* significa "mostrando felicidad" pero "fiesta ilusoria" puedes decir. *Oh, oh*. Eso. Entonces, no es real. El espejismo, creyendo que es agua real, es una gran alucinación.

### **Las actividades sin sentido son como olas en el agua**

*Dön me ja wa chhu yi nyer ma dra*. En el océano, las olas son constantes. En la orilla, las olas son constantes. Usa eso como ejemplo. (*Rimpoché chasquea sus dedos sagrados*) Todas las actividades hechas para esta vida, para el placer, *Dön me ja wa*, la actividad sin sentido... La actividad sin sentido no causa felicidad en la vida futura, sólo sufrimiento en la vida futura. *Dön me ja wa*, "actividades sin sentido", *Dön me ja wa chhu yi nyer ma dra*.

Padmasambhava dijo esto. Hay mucho para meditar, para lograr.

### **Mientras estás distraído, serás repentinamente capturado por el señor de la muerte**

Phadampa Sanggye, un gran yogui de la India, que vino durante la época de Milarepa de la India al Tíbet. Creo que ya he dicho esto antes.

ཡེང་བཞི་བར་ལ་འཆི་བདག་བདུད་ཀྱིས་ཟེན།།  
ད་ལྟ་ཉིད་ནས་སྐྱབས་ཤིག་དྲིའི་བ།།

YENG WÄI BAR LA CHHI DAG DÜ KYI ZIN  
DA TA NYI NÄ DRUB SHIG DING RI WA

**Mientras estás distraído, eres capturado por la mara del señor de la muerte.  
¡Practica el dharma de inmediato, Tingriwa!**

*Yeng wäi bar la* significa "mientras tu mente está distraída" por las preocupaciones mundanas, los conceptos erróneos, ligados al placer de esta vida, en particular, el apego, *chhi dag dü kyi zin*, "mientras tu mente está distraída, de repente eres poseído por la mara del señor de la muerte", "capturado por la mara del señor de la muerte", capturado, poseído, *chhi dag dü kyi zin*. Mientras te distraes por el deseo de aferrarte a esta vida, de repente la mara del señor de la muerte te agarra.

*Da ta nyi nä drub shig ding ri wa*. Tingriwa, estaba dando cien consejos a la gente de Tingri en el Tíbet, donde vivió antes de morir. Por lo tanto, "practica el dharma de inmediato".

## Ya que tienes que dejar todo atrás, no te apegues a las cosas

Una vez más, Padampa Sanggye dijo:

རྫོག་པ་ཐམས་ཅད་བོར་ནས་འགོ་བས་ཅིག་ཀྱང་བྱར་མེད་གང་ཡང་བྱེད་མེད་དགོད་ཟློ།<sup>11</sup>

DOG PA THAM CHÄ BOR NÄ DRO WÄ CHIG KYANG JAR ME GANG YANG JE ME GÖ  
DRO

**Dejando atrás todo lo que te pertenece, te vas solo. Ya que nada te beneficia, necesitas estar desapegado de todo.**

"Todas las cosas", "Todas las cosas que te pertenecen, todas tienen que desaparecer". "Nada", *chig kyang jar*, "nada te beneficia". "Todo lo que te pertenece, lo tienes que dejar. Nada puede beneficiarte".

*Dog pa tham chä bor nä dro wä chig kyang jar me gang yang je me gö*. Entonces, "necesitas estar", *gang yang je me gö*, "necesitas estar desapegado a todo". Ése es el consejo, la conclusión... necesitas estar desapegado a todo sabiendo eso.

## Al entrenar tu mente en la muerte, evita tu atracción por las apariencias de esta vida

Entonces, Lama Tsongkhapa dijo en *Los tres aspectos principales del camino*:

*Cómo generar la renuncia:*

དལ་འབྱོར་རྗེད་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ།  
ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཤས་ལྡོག།

DÄL JOR NYE KA TSHE LA LONG ME PA  
YI LA GOM PÄ TSHE DII NANG SHÄ DOG

**Las libertades y los dones son difíciles de encontrar y no hay tiempo que perder.  
Entrenando tu mente en esto, evita las apariencias de esta vida.**

Lama Tsongkhapa dijo: "El perfecto renacimiento humano con las ocho libertades y los diez dones es difícil de encontrar y no hay tiempo", debido a la impermanencia-muerte. "Entrenando la mente en esto, evitas las apariencias de esta vida". "Evitas las apariencias de esta vida", *tshe dii nang shä dog*.  
*Däl jor nye ka tshe la long me pa / Yi la gom pä tshe dii nang shä dog*.

---

<sup>11</sup> El texto tibetano fuente no se pudo encontrar. Reconstruido a partir de la escucha del audio por el Ven. Thubten Dechen, Centro budista Amitabha, Singapur, 2019.



**Cuando ya no das lugar a la atracción por las perfecciones de esta vida, has generado la renuncia al samsara.**

Estas palabras son de *Los tres aspectos principales del camino*:

*La definición de haber generado la renuncia:*

དེ་ལྟར་གོམས་པས་འཁོར་བའི་སུན་ཚོགས་ལ། །  
ཡིད་ཚོན་སྐད་ཆེག་ཅམ་ཡང་མི་སྐྱེ་ཞིང་། །  
ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་དོན་གཉེར་སྒོ། །  
བྱུང་ན་དེ་ཚེ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པ་ལགས། །

DE TAR GOM PÄ KHOR WÄI PHÜN TSHOG LA  
YI MÖN KÄ CHHIG TSAM YANG MI KYE SHING  
NYIN TSHÄN KÜN TU THAR PA DÖN NYER LO  
JUNG NA DE TSHE NGE JUNG KYE PA LAG

**Cuando, habiendo entrenado de esa manera, no hay surgimiento,  
ni siquiera por un segundo, de la atracción por las perfecciones del samsara,  
y día y noche buscas la liberación,  
en ese momento has generado la renuncia.**

*De tar gom pä khor wäi phün tshog la / Yi mön kä chhig tsam yang mi kye shing.* "Sin aumentar la atracción ni siquiera por un segundo a esta vida, a las perfecciones de esta vida", *Nyin tshän kün tu thar pa dön nyer lo*, entonces, "buscando la liberación día y noche", "día y noche buscando la liberación", liberado del samsara. *Jung na*, "cuando eso pasa", *de tshe nge jung kye pa lag*, entonces, "en ese momento, has generado la renuncia al samsara".

**Cuando la muerte ocurre, es difícil para la mente estar feliz**

Karmapa Rolpai Dorje, creo que es el segundo Karmapa, o el tercero o el cuarto. Uno de los tres, Karmapa Rolpai Dorje<sup>12</sup>:

དུས་འཆེ་བདག་གི་རྒྱལ་པོ་བྱུང་ཅོན། །  
སེམས་བདེ་མོ་ཞིག་ཡོང་བ་དཀའ་མོར་གདའ། །  
ཚེ་ཕྱི་མ་གར་འགྲོའི་གཏོལ་མེད་པས། །  
དུས་ད་ལྟ་བསམ་སྒོ་ཞིབ་ཏུ་ཐོངས། །

<sup>12</sup> Rolpai Dorje es el cuarto Karmapa. Esta cita se encontró en *Abriendo la puerta del dharma*.

DÜ CHHI DAG GI GYÄL PO JUNG TSA NA  
SEM DE MO ZHIG YONG WA KA MOR DA  
TSHE CHHI MA GAR DRÖI TÖL ME PÄ  
DÜ DA TA SAM LO ZHIB TU THONG

**Cuando el rey del señor de la muerte pasa,  
es difícil para la mente estar feliz.  
Dónde irás en tu próxima vida no es seguro.  
Por lo tanto, ¡piensa bien ahora!**

“Cuando llega la hora del rey del señor de la muerte, es tan difícil para la mente estar feliz”. Cuando llega la muerte, que la mente esté feliz, es muy difícil. *Dü chhi dag gi gyäl po jung tsa na / Sem de mo zhig yong wa ka mor da*. “Es difícil para la mente estar feliz cuando llega la muerte”. *Tshe chhi ma gar dröi töl me pä*. *Tshe chhi ma gar dröi töl me pä* significa "A donde vaya tu vida", "A donde vaya tu vida, nada seguro". "Por lo tanto, ¡piensa bien ahora!". *Dü da ta sam lo zhib tu thong*, Así que, "piensa bien, ahora mismo".

### **La meditación sobre impermanencia y muerte es la mejor**

Entonces, aquí, esto es muy importante, tan importante, escribe esto. *Do Nyang Dä lä*,<sup>13</sup> Empecé la transmisión oral, *lung*, pero no la terminé.<sup>14</sup> *Do Nyang Dä lä*, del *Sutra de ir más allá de la aflicción*:

འདུ་ཤེས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་ཡང་མི་རྟག་པ་དང་འཆི་བའི་འདུ་ཤེས་མཚོག་ཡིན།<sup>15</sup>

DU SHE THAM CHÄ KYI NANG NÄ YANG MI TAG PA DANG CHHI WÄI DU SHE CHHOG  
YIN

**Entre todos los reconocimientos, impermanencia y muerte es el mejor reconocimiento.**

*Du she tham chä kyi nang nä yang mi tag pa dang*, “en el *du she*,” *du she* es reconocimiento, “entre *toooodos* los reconocimientos, impermanencia-muerte es el mejor reconocimiento”. Es muy importante escribir y recordar siempre. De ese sutra, dice, *Du she tham chä kyi nang nä yang mi tag pa dang chhi wäi du she chhog yin*, “entre *toooodos* los reconocimientos, ¡impermanencia-muerte es el mejor!”

དེ་བཞིན་དུ་མདོ་སྡེ་བཟླ་བ་ཅས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་མི་རྟག་པ་དང་ཆོ་འདི་སྐྱོས་ཐོང་མཚོག་ཡིན་ལོ།

<sup>13</sup> མདོ་སྡེ་འདས། or ལྷ་འདས་ལས་འདས་པ་ཆེན་པོ།

<sup>14</sup> Lama Zopa Rimpoché realmente empezó el *lung* del *Sutra de la gran liberación*, no del *Sutra de ir más allá de la aflicción (Sutra del nirvana)*.

<sup>15</sup> El texto tibetano fue encontrado por Ven. Tenzin Namjong in *OAbriendo la puerta del dharma*, donde se cita el texto *Sutra de ir más allá de la aflicción, Nya Ngän Dä Chen*, ལྷ་འདས་ཆེན་ལས་

DE ZHIN DU DO DE TÄN CHÖ THAM CHÄ KYI NANG NÄ MI TAG PA GOM PA DANG  
TSHE DI LÖ THONG CHHOG YIN NO

**Entre todos los sutras y tratados, meditar sobre la impermanencia y renunciar a esta vida es lo mejor.<sup>16</sup>**

“Así, todos los sutras, el *tän chö*”, hemos de traducir correctamente que *tän chö* es muy importante. “Todos los sutras y *tän chö*”. Sólo diré esto ahora y luego usaré el inglés correcto. “De entre todos los consejos”, “meditar en la impermanencia y renunciar a esta vida es el mejor”. “Es el mejor de todos los caminos”, “meditar en la impermanencia y renunciar a esta vida es el mejor de los caminos”.

འཇིག་རྟེན་གྱི་དངོས་ལེན་ཐམས་ཅད་སྤོང་བ།<sup>17</sup>

JIG TEN GYI NGÖ ZHEN THAM CHÄ PONG WA

**La meditación sobre impermanencia y muerte abandona todo el aferramiento directo mundano.**

Esto, *Jig ten gyi ngö zhen tham chä pong wa*, “abandona todo el aferramiento mundano”. “Abandona todo el aferramiento mundano, el apego, aferrarse”. *Jig ten gyi ngö zhen tham chä pong wa*. De ahí, del aferramiento directo mundano, vienen todos los problemas. Muchos problemas provienen de ahí, por lo tanto abandónalo.

ཉམས་རྟོགས་ཐམས་ཅད་ཅིག་ཆར་དུ་འགོ་བའི་སྐྱལ་མ།

NYAM TOG THAM CHÄ CHIG CHHAR DU DRO WÄI KÜL MA

**La meditación sobre la impermanencia y la muerte es lo que persuade a todas las realizaciones a llegar.**

*Nyam tog tham chä chig chhar du dro wäi kül ma*. Así que, "La meditación sobre la impermanencia-muerte, es la forma de persuadir a todas las realizaciones a llegar". Eso significa, creo, significa beneficiar las vidas futuras, luego causar un renacimiento deva y humano, luego la liberación del samsara, el nirvana inferior, luego la iluminación. Todo eso.

ཚོས་ཐམས་ཅད་དུ་རྗེ་འདྲ་ཚོས་ཐམས་ཅད་གྱི་གཞི་རྟེན།

CHHÖ THAM CHÄ DU JE DRA CHHÖ THAM CHÄ GYI ZHI TEN

**La meditación sobre impermanencia y muerte es la base de todo el dharma.**

<sup>16</sup> Reconstruido por Ven. Tenzin Namjong basado en la traducción inglesa de Lama Zopa Rimpoché. El tibetano necesita ser confirmado.

<sup>17</sup> Esto y las siguientes líneas fueron reconstruidas por Ven. Tenzin Namjong al escuchar el audio. El tibetano necesita ser confirmado.

“La meditación sobre impermanencia y muerte es la base de todo el dharma”.

ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་གྱི་རྩ་བ།

YÖN TÄN THAM CHÄ GYI TSA WA

**La meditación sobre impermanencia y muerte es la raíz de todas las cualidades.**

“Ésa es la raíz de *tooodas* las cualidades”.

མ་མེད་མེ་རུང་བ།

...ME MI RUNG WA

**La meditación sobre impermanencia y muerte es el único dharma que debes tener.**

“El único dharma,” “el único dharma que tú”, *me mi rung wa* significa “debes tener”, “el único dharma que debes tener”, la raíz de *tooodas* las cualidades.

**¿Qué otra cosa hay que hacer aparte de subyugar tu propia mente?**

Je Gyal Se Dagnyi Chenpo. Je Gyal Se Dagnyi Chenpo quizá es el Bodisatva Thogme Sangpo,<sup>18</sup> creo. Dijo:

འདུལ་རྒྱུའི་དག་མེད་རྒྱུའི་གཉེན་མེད་ཅིང་།།

ཕར་ལྷོས་དཔོན་མེད་ཚུལ་ལྷོས་གཡོག་མེད་པའི།།

དབེན་པའི་གནས་སུ་རང་སེམས་མི་འདུལ་ན།།

བྱིད་ལ་བྱ་བ་ཅི་འདུག་མ་ཞི་བ།།<sup>19</sup>

DÜL GYÜI DRA ME KYONG GYÜI NYEN ME CHING

PHAR TÖ PÖN ME TSHÜL TÖ YOG ME PÄI

EN PÄI NÄ SU RANG SEM MI DÜL NA

KHYE LA JA WA CHI DUG MA NI PA

**No hay enemigos a los que puedas subyugar. No hay amigos a los que puedas cuidar.**

**No hay líderes de los que puedas depender. No hay sirvientes que dependan de ti.**

**Por lo tanto, si no subyugas tu propia mente en un lugar aislado,**

**¿qué otra cosa hay que hacer, Maniwa?**

<sup>18</sup> Esta cita se encuentra en *Abriendo la puerta del dharma*, pero dice: “De la boca del precioso hijo de los Victoriosos”, *gyäl sä rin po chhei zhäl nä*, ལྷོས་ཐོན་པའི་ཕུ་ཚེའི་ལུ་ནས།. También aparece en las biografías de los gurús del linaje del Lam.Rim en

la sección de Thogme Zangpo, sin embargo, la ortografía es un poco diferente: འདུལ་རྒྱུའི་དག་མེད་རྒྱུའི་གཉེན་མེད་ཅིང་།། ཕར་ལྷོས་

དཔོན་མེད་ཚུལ་ལྷོས་གཡོག་མེད་པའི།། དབེན་པའི་གནས་སུ་རང་སེམས་མི་འདུལ་ན།། བྱིད་ལ་བྱ་བ་ཅི་འདུག་མ་ཞི་བ།།

<sup>19</sup> El tibetano fue encontrado por Ven. Tenzin Namjong en *Abriendo la puerta del dharma*.

*Dül gyüi dra me*, así que, “no tienes ningún enemigo al que tengas que subyugar”. “No tienes ningún familiar al que tengas que cuidar”, “desarrolla”. “No hay ningún líder del que dependas”. “No tienes sirvientes que dependan de ti”. No tienes sirvientes. “Entonces, si no subyugas tu mente en un lugar aislado, ¿qué otra cosa debes hacer, Maniwa?”

Creo que Je Gyal Se Dagnyi Chenpo debe ser el gran Bodisatva Togme Sangpo, creo.

### **Recordar la muerte aunque sea por un segundo detiene los engaños que surgen y evita que te involucre en un karma negativo**

Hay una cosa muy importante, me detendré aquí esta noche. Es muy importante, *Dulwa Lung*, del *Vinaya*, *Dulwa Lung lä*:

འདུལ་བ་ལུང་ལས། ངའི་འཁོར་ཤུ་རིའི་སྤྱད་ངང་མོའུ་འགལ་གྱི་སྤྱད་ངང་འདྲ་བ་བརྒྱུ་ལ་གཏུགས་ཚེན་ཡོན་དང་བཅས་པ་བྱིན་བ་  
བས། འདུལ་བྱས་མི་རྟག་བ་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་དྲན་བ་མཚོག་ཡིན་ལོ།<sup>20</sup>

**La escritura vinaya dice: “Recordar el fenómeno causal de la impermanencia por un segundo es mejor que ofrecer una comida a cientos de mis discípulos cercanos, como Shariputra y Maudgalyana”.**

Es *taaaan* importante, ¡escríbelo!

Buda dijo: “Ofreces una comida a los discípulos que me rodean, Sharipu”, que es excelente en sabiduría, y que es excelente en poderes psíquicos, “Maudgalypu”, “comida a cien de ellos”, no solo dos de ellos, sino cien, así. “Recordar el fenómeno causal de la impermanencia durante un segundo, es mejor”.

Porque, verás, por qué Buda dijo, puedes ofrecer alimento a cientos o miles de ellos, sí, a esos increíbles, como Sharipu y Maudgalypu, arhats, pero eso no te hará recordar la impermanencia-muerte inmediatamente, y detener los engaños más fuertes y los karmas negativos. Verás, eso no sucede. Ahora bien, si recuerdas la impermanencia-muerte durante un segundo, puede ayudar a detener los engaños emergentes. *Aaaah*, ¿entiendes? Ahora, si recuerdas la impermanencia-muerte durante un segundo, puede ayudar a detener el aumento de los engaños. Puede ayudar a detener los engaños. ¿Lo ves? Karma negativo. Puedes detener los engaños. Hay una gran diferencia. Si recuerdas la impermanencia-muerte durante un segundo, puede detener los engaños que surgen y puedes detener el karma negativo en el que estás involucrado. Puede detenerse. Pero si le ofreces un almuerzo, una comida, a cientos de personas como Sharipu y Maudgalypu, todos esos arhats con cualidades infinitas, todos los arhats, eso no te hará detener inmediatamente los engaños y el karma

<sup>20</sup> Lama Zopa Rinpoche tradujo གཏུགས་ཚེན་ཡོན་དང་བཅས་པ་ como “una comida” y “alimento”, sin embargo literalmente significa “paraguas de color junto con regalos”.

negativo. Eso no lo hará, te hará hacerlo, pero recordar la impermanencia-muerte lo detiene inmediatamente. Así que, entiendes la diferencia.

### **Subyuga tu mente al meditar en la impermanencia-muerte**

Bien, voy a parar aquí. Esto es *taaaan* importante. Puedes ver lo importante que es meditar, recordar la impermanencia-muerte. Ésa es la forma en que tienes que subyugar tu mente. Esa es la forma de subyugar la propia mente. *Aaaah*. Tienes que entender que subyugar la mente, ése es el camino, meditando sobre impermanencia-muerte. *Aaaaaah*. Entonces puedes dejar de involucrarte, de tener malos hábitos, de tener un karma negativo. Todo eso. ¿Lo ves? *Ah, ah. Yeah*, así es, ¿lo ves? Solo saber las palabras, *blah, blah, blah*, no es suficiente. Así que, la meditación en impermanencia es *taaaaaan* importante. *Ha, ha*. Bien.

### *Dedicaciones*

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

Debido 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 la bodichita se genere en la mente de todos los seres, y la que se haya generado en el corazón de los demás, se incremente.

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 los muertos y los enfermos**

Todos los seres, en particular aquellos con el virus en el mundo, rezamos por ellos, también por todos los muertos, y en particular, aquellos que hayan muerto por el virus.

Debido 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, todos aquellos con el virus puede que nunca renazcan de nuevo a los reinos inferiores y que todos sus deseos tengan éxito. Que sean libres, inmediatamente libres de enfermedades, daño de espíritus, karma negativo, contaminaciones, y que todos sus deseos tengan éxito inmediatamente de acuerdo al sagrado dharma. Que generen la bodichita y alcancen la iluminación tan pronto como sea posible.

Y que todos los que en general están muertos, después de recibir un cuerpo humano están muertos, especialmente los que murieron por el virus, que nunca vuelvan a nacer en los reinos inferiores. Que nazcan en una tierra pura donde puedan iluminarse o al menos recibir un renacimiento humano perfecto, que conozcan las enseñanzas del Mahayana, que conozcan a un gurú Mahayana perfectamente cualificado que revele el camino inequívoco hacia la iluminación, y que, complaciendo la sagrada mente del amigo virtuoso, logren la iluminación lo más rápido posible.

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.**

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.**

MÄ JUNG NAM THAR TSANG MÄI THRIM DANG DÄN

**Pueda yo y todos los seres encontrar las enseñanzas del Victorioso, Lobsang Dragpa**

LAB CHHEN GYÄL SÄ CHÖ PÄI NYING TOB CHÄN

**Que vivió una vida eminente dotada de una moralidad pura.**

DE TONG CHHOG GI RIM NYI NÄL JOR CHÖ

**Un corazón valiente realizando las acciones extensas de los bodisatvas.**

LO ZANG GYÄL WÄI TÄN DANG JÄL WAR SHOG

**Y el yoga de los estadios, la suprema sabiduría transcendental de gozo y vacuidad no dual.**

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

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.**

“Que pueda ser totalmente disfrutado por los seres para siempre como el agua, como la tierra, como el agua, como el fuego, el viento”, como dice *La guirnalda preciosa* Nagarjuna, “como la medicina, como la leña de los bosques, para ser disfrutado por los seres como quieran”.

### **Tu oración para ser usado por todos los seres and tu trabajo para el centro debe convertirse en unión**

Así que, esta oración, los estudiantes deben reconocer que cuando se trabaja para el centro, ¡esto es lo que está pasando! Rezas para ser así para los seres, pero cuando trabajas para el centro sólo hay problemas, “Ooooooooooooooh, this problem, this problem, this personality, this and that.” Nunca lo relacionas con esta oración cuando trabajas para el centro. Éste es un ejemplo, pero también puedes usar como ejemplos otras situaciones. Pero, en particular, aquí, cuando se trabaja para el centro con tantas dificultades y problemas. *Aaaah*. Así que, ahora aquí, utilizas que eres disfrutado por los seres.

*Yeah*, Nagarjuna dijo. ¿Se equivoca Nagarjuna? Los seres te están usando como un sello. Algunos de nuestros miembros dicen: “*Oh*, me estás usando como sello”. Entonces, ¿Nagarjuna está equivocado? ¿Buda está equivocado? Te pregunto, ¿está Buda equivocado? ¿Nagarjuna está equivocado? ¿Están todos los panditas equivocados? ¿Están todos los bodisatvas equivocados? ¿Están equivocados todos los seres iluminados? ¿Está bien la ignorancia? ¿Está bien la ignorancia? *Aaaah*, esto es lo que pasa. La ignorancia está bien, ellos están equivocados; esto es lo que pasa. *Aaaaah*. Entonces, cuando alguien te use: “*Oh*, me está usando como un sello. ¡Me está usando! *Oh*, terrible. *Oh*, me está usando.” De ninguna manera esto es dharma.

Tu motivación, tu oración, y ahora estás trabajando para el centro, sí, eso es exactamente lo que tienes que hacer. Eso es la unión. *Aaaah*. Trabajar para el centro es otra cosa, tantos problemas trabajando para el centro, entonces rezas con este verso, no tiene sentido. Incluso cuando estás con tus padres, ¡es lo mismo! Incluso cuando estás trabajando en casa con tus padres. Cuando estás cuidando a los ancianos, estás cuidando a los niños, ¡lo mismo! Sí, lo que estás rezando es exactamente lo que estás intentando, esto es lo que está pasando. Debería ser así, la unión.

Así que, nuestros miembros dicen: “*Oh*, me estás usando como un sello, *ooooooooh*”. La gente ignorante dice que seguir la actitud egocéntrica, *oh*, está bien, Buda está equivocado. El Omnisciente está equivocado. Los bodisatvas están equivocados. A eso se reduce, a ese punto. Esto es lo que están diciendo. Entonces, eso significa que no sigues a los bodisatvas, no sigues a Buda. Sigues la ignorancia.

Lo siento. Tienes que reconocerlo, de lo contrario si sólo rezas, no tiene sentido. Tu trabajo, tu trabajo diario, no tiene nada que ver con eso y sólo rezas. Es como jugar a un juego. Así, no hay conexión.



Debería convertirse en uno; eso es lo mejor. Si no se convierte en uno, es un problema. *Ah, ah.* (pausa)

### El yo debe desecharse y los otros deben ser queridos

¿Cuáles son las palabras después de eso? ¿Qué?

Ven. Drachom: *Sem chän nam la sog zhin phang.*

Rimpoché: Aprecia a los seres. Así como te consideras muy valioso, lo mismo ocurre con cada ser infernal, cada espíritu hambriento, cada animal, cada hormiga, cada mosquito, en cualquier lugar, en cualquier universo, en el océano, en la tierra, sobre la tierra, los innumerables seres humanos, los innumerables seres sura, los seres asura, son muy valiosos, muy valiosos. Como tú mismo, *sog zhin phang*, como tú, son tan preciosos. Tan preciosos. Como tú, tan preciosos.

Entonces, eso también puede ser, entonces los consideras como lo más precioso. Como dijo un geshe kadampa <sup>21</sup>:

བདག་ནི་ལས་ངན་ཅ་བ་སྟེ།  
རྒྱུངས་ཀྱིས་བསྐྱུར་བའི་ཚོས་གཅིག་ཡིན།  
གཞན་ནི་བྱང་ཚུབ་འབྱུང་ཁུངས་ཏེ།  
བཅངས་ཏེ་ལེན་པའི་ཚོས་གཅིག་ཡིན།

DAG NI LÄ NGÄN TSA WA TE  
GYANG KYI KYUR WÄI CHHÖ CHIG YIN  
ZHÄN NI JANG CHHUB JUNG KHUNG TE  
CHANG TE LEN PÄI CHHÖ CHIG YIN

**Eso llamado “yo” es la raíz del karma negativo;  
es un fenómeno para desechar.**

**Eso llamado “otros” es el creador de la iluminación;  
es un fenómeno que hay que apreciar inmediatamente.**<sup>22</sup>

Todo el sufrimiento, todo el sufrimiento pasado, presente y futuro, vino del yo, apreciando el yo. Lo que hace que no puedas iluminarlos viene del yo. El yo causa daño a los innumerables seres, en el pasado, presente y futuro, por lo que debe ser abandonado. Así que, "Lo que se llama yo debe ser abandonado, desechado", sin la demora de ni siquiera un segundo. "Lo que se llama otros debe ser apreciado", sin la demora de un segundo. Hay una expresión, pero la he olvidado hoy. Los consideras como lo más precioso.

<sup>21</sup> La traducción de Lama Zopa Rimpoché parece coincidir con esta cita, que se encuentra en *Nivelar todas las concepciones* una enseñanza conferida por Serlingpa sobre Atisha (ver *Mind Training: The Great Collection*, traducido por Gueshe Thubten Jinpa).

<sup>22</sup> Traducido por Lama Zopa Rimpoché, Kopan, curso de noviembre, 2019.

### **Dedicación de los versos de *La guirnalda preciosa de Nagarjuna* (continuación)**

*Dag la de dag chhe phang shog*, “que los seres me consideren lo más precioso”, significa que uno mismo se convierte en el amigo virtuoso de los seres, así que los seres consideran lo más precioso. Eso les hace alcanzar toda la felicidad, incluyendo la iluminación.

*Ji si sem chan ga zhig kyang*. No, salté. ¿Cuáles son las siguientes palabras? ¿Cuál es la siguiente?

Estudiante: (inaudible)

Rimpoché: No, antes de eso. Saltaste.

Ven. Joan: *Dag la de dag dig min ching*.

Ven. Drachom: *Dag la de dag dig min ching*.

Rimpoché: *Dag la de dag dig min ching*. “que todo su karma negativo madure en mí”. Eso significa que todo su sufrimiento, la maduración, los sufrimientos que están experimentando ahora, maduren en mí, todos juntos. Los innumerables seres infernales, medita uno por uno. (*pausa para la meditación*)

*Dag ge ma lü der min shog*. “que todas las virtudes”, mis virtudes, “que toda mi virtud madure en ellos”. Significa que toda mi virtud Madura en los innumerables seres infernales, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras, y asuras.

*Ji si sem chan ga zhig kyang*. “Mientras queden seres para liberar del samsara, que yo permanezca en samsara para liberarlos”. El comentario dice, “aunque haya un solo ser en samsara, aunque yo alcance la iluminación, que yo permanezca en samsara para liberarlos”.

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**

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.

Además, el mero nombre existe en mero nombre. El mero nombre no existe por su propio lado. Bien.

### **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 Tsong Khapa 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**

Recordando la bondad de Su Santidad y pidiendo su larga vida y que todos sus deseos se cumplan.

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!**

Bien. Muy bien. Muchas gracias.