

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

por Lama Zopa Rimpoché

*Vídeo 61: El error, no meditar
en la impermanencia y en la
muerte*

Monasterio de Kopan, Katmandú, Nepal

agosto 2020

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,
en el Monasterio de Kopan, 16 de agosto de 2020.

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

Pendiente revisión definitiva.

© FPMT Inc., 2020

Vídeo 61: El error, no meditar en la impermanencia y en la muerte

Video: [El error, no meditar en la impermanencia y en la muerte](#)

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

El tema que estamos tratando es el lo.jong, especialmente durante esta época de pandemia, aunque todo el Lam.Rim podemos decir que son enseñanzas de lo.jong, de transformación del pensamiento. Estamos específicamente tratando las enseñanzas del adiestramiento mental. Las bases para el lo.jong, el adiestramiento mental, y en concreto hoy el tema es sobre la impermanencia y la muerte.

La motivación para escuchar las enseñanzas

En primer lugar, vamos a generar la motivación. No es suficiente el que logremos la felicidad última, la liberación del samsara, nosotros solos, la liberación por siempre del samsara. Ese no es el verdadero sentido de la vida, lograr la felicidad para uno mismo, lo principal es beneficiar a los seres. El poder liberar a los innumerables seres de los infiernos, pretas, animales, humanos, suras, y asuras. Liberarlos de los océanos del sufrimiento samsárico y llevarlos a la felicidad inmaculada de la completa cesación de los oscurecimientos y la completación de todas las realizaciones, el estado de buda, *sang gyä*, completa iluminación. Hacer esto por uno mismo solo. Por lo tanto, necesitamos lograr el estado de omnisciencia y por ello vamos a escuchar, reflexionar y meditar. Vamos, por eso, a escuchar ahora, con esta motivación, las enseñanzas.

La primer mujer sherpa en llegar a la cumbre del Everest murió en el descenso

Como he mencionado, en el comentario de *Las treinta y siete prácticas del bodisatva*, dado por el maestro raíz de Kyabje Trulshik Rimpoché, Rongphu Sanggye¹, quien tiene un monasterio detrás del monte Everest en donde todo mundo escala o algunos desean escalar, pero no lo hacen, incluyendo a todos aquellos que han muerto en la ascensión.

¹ Rongphu Sanggye is Dzatrul Ngawang Tenzin Norbu (the 10th Dzatrul Rimpoché):

https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Ngawang_Tenzin_Norbu

El texto es: རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་མོ་བདུན་གྱི་འགྲེལ་པ་གཞུང་དང་གདམས་ངག་ཟུང་འཇུག་བདུད་མིའི་བྱམ་བཟང་། *rgyal sras lag len so bdun gyi 'grel pa gzhung dang gdams ngag zung 'jug bdud rtsi'i bum bzang* (Dharamsala: Library of Tibetan Works & Archives, 2006). En inglés, *The Excellent Vessel of Ambrosia*. Trad.: Julie Wilson. Ed.: Library of Tibetan Works & Archives, 2016.



Una mujer nepalí² también ascendió al Everest y cuando bajó fue a encontrarse con su marido, empezó a nevar continuamente y la mujer murió. Ahora hay una estatua de ella en la parte baja de la montaña desde el camino de Kopan, creo que está en el camino entre Koá y Katmandú, hay una estatua de ella, una mujer sherpa, sosteniendo una bandera nepalí. En aquel momento había un rey, no el que mataron, sino su hermano, el rey de Nepal, él iba ahí a leer una carta como celebración, al final no pudo ir y envió un escrito a la gente y se ha considerado siempre como muy auspicioso. Ella quería construir escuelas en Nepal con el dinero que había recaudado. Fue muy triste para Nepal y también

para las mujeres en Nepal, lo que sucedió.

Recordar la muerte y la impermanencia, nos recuerda practicar el dharma ¡ahora!

Bueno, pues en estas enseñanzas de *Las treinta y siete prácticas del bodhisatva*, el comentario de Rongphu Sanggye, se cita el *Sutra más allá de la aflicción* que dice:

འདུ་ཤེས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་ཡང་མི་རྟག་པ་དང་འཆི་བའི་འདུ་ཤེས་མཚོག་ཡིན།

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

Entre todos los reconocimientos, entre todas las realizaciones, la mejor es el reconocimiento, la realización, de la muerte y la impermanencia.

No es simplemente recordar la muerte para tener miedo y pensar: «Oh, voy a morir», sino que recordamos que vamos a morir para practicar ya el dharma. No simplemente tener ese pensamiento de que cuando sea mayor practicaré el dharma, como mi pariente, que os dije en su momento, aquél al que le di un mala y que dijo que recitaría OM MANI PÄDME HUM cuando ya fuera anciano. Y sí, pensaba que estaba bien recitar el mantra pero solo cuando fuera un anciano. Si tú piensas así, indica que piensas que no puedes morir joven pero, ¿cómo puedes estar seguro de eso? No puedes asegurar que no vas a morir hoy porque hay tanta gente en el mundo que han pensado que iban a vivir tanto tiempo, tantos años y muchísimos han muerto hoy.

El recuerdo de la impermanencia y de la muerte nos ayuda a recordar que tenemos que practicar el dharma y no solamente practicar el dharma en esta vida ya que no es seguro en qué momento llega la muerte, sino que debemos practicar el dharma desde este instante. ¡Ahora mismo!

En el momento de la muerte, nada, ni tu familia y amigos, ni tus posesiones ni tu cuerpo pueden beneficiarte, solo el dharma

Porque, cuando mueras ni la gente que te rodea te puede acompañar a la vida próxima, no te pueden beneficiar en el momento de la muerte.

² Pasang Lhamu Sherpa. [https://en.wikipedia.org/wiki/Pasang_Lhamu_Sherpa_\(en_ingles\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Pasang_Lhamu_Sherpa_(en_ingles))

Tampoco tus posesiones, no importa cuánto dinero tengas, millones, billones. Como he dicho, tanto el rey que tiene tanta riqueza tendrá que abandonarla toda, dejarla, no se podrá llevar ni siquiera un átomo y el mendigo que solo tiene su bastón tampoco se lo podrá llevar, ni un solo átomo. Es decir, nada de esto te va a ayudar en el momento de la muerte.

Incluso tu cuerpo, que tanto estimas, lo que más estimas entre los innumerables seres de los infiernos, pretas, animales, humanos, suras y asuras, pues también lo tendrás que dejar. Este cuerpo que es lo que más quieres. Tú lo dejas o el cuerpo te deja, no te lo vas a poder llevar, ni siquiera un átomo.

Entonces, ¿qué es lo que te va a poder ayudar en el momento de la muerte? Soooooooolo el sagrado dharma, nada más, nada más.

La conclusión es practicar el sagrado dharma, hagas lo que hagas

Por lo tanto, la conclusión es: practica el sagrado dharma. Eso significa no solo escuchar, reflexionar, meditar, no solo eso. La mayoría de la gente piensa que es como cuando vas a la iglesia y recitas los diferentes cánticos y crees, la gente asume, que eso es la religión, solamente en esas ocasiones y en ese sentido. Es decir, practican el dharma o la religión en la iglesia pero cuando salen, no hay dharma, no hay religión.

O también algunos piensan que practicar el dharma es leer textos de dharma, pero no solo es eso. O pensar que circunvalar es dharma y si no circunvalas los objetos sagrados, no practicas el dharma. O pensar que el dharma solamente es la meditación pero que si no meditas no estás practicando el dharma, pero no es así.

Comer..., no solamente las oraciones, escuchar, reflexionar, meditar, sino también ir al baño, beber, caminar, sentarse, dormir, caminar durante muchas horas, todo tiene que convertirse en dharma sagrado, no dharma mundano.

Bueno, de esto ya está bien.

Incluso cuando mueras, tu muerte tiene que volverse dharma sagrado. Todo lo que hagas. Tienes que pensar así.

Si meditas en la impermanencia y la muerte sabrás como subyugar tu mente

Ahora puedes entender mejor estas palabras:

DIG PA CHI YANG MI JA ZHING
GE WA PHÜN SUM TSHOG PAR CHÄ
RANG GI SEM NI YONG SU DÜL
DI NI SANG GYÄ TÄN PA YIN

**No cometas ninguna acción negativa,
realiza solo acciones virtuosas perfectas.
Subyuga tu mente completamente.**

Ésta es la enseñanza de Buda.

«No cometas ninguna acción no virtuosa, realiza solo acciones perfectas, subyuga tu mente, esta es la enseñanza de Buda»

Entonces, ¿cómo subyugar la mente? Si no sabemos cómo subyugar la mente entonces medita en la muerte y la impermanencia y entonces sabrás como subyugar tu mente. Verás que no tiene ningún sentido enfadarse porque vas a morir en cualquier momento, entonces ¿de qué sirve enfadarte?, ¿por qué crear más karma negativo como lo has venido haciendo desde tiempo sin principio?, dañando, comiendo a otros seres, matando a otros seres, enfadándote cuando te dañan, devolviendo el daño... Es lo que has venido haciendo desde renacimientos sin principio y vas a morir en cualquier momento, entonces ¿por qué devolver el daño? Así hemos estado sufriendo desde renacimientos sin principio, hemos estado sufriendo y es el resultado de tu karma negativo, ¿por qué realizar un daño extra si no quieres sufrir? Si quieres felicidad, beneficia a los seres y podrás experimentar el resultado de la felicidad. *Aaaaaaaah.*

Medita en la impermanencia, y cuando medites en la impermanencia verás que no tiene ningún sentido seguir el deseo, el apego, verás de esa forma que estás completamente engañándote. Toda tu vida tu mente te ha engañado, tú mismo, te engañas siguiendo el apego, no puedes controlar el apego y te engaña, te traiciona. *Bah, bah, bah. Lama khyen, lama khyen.*

Utilizas todo tu cuerpo, méritos, posesiones, todo, de una forma errónea. La gente que te rodea, todo, lo utilizas de una forma errónea creando causas de sufrimiento, no para la felicidad. Porque no conoces cuales son las causas del sufrimiento y no conoces las causas de la felicidad, no tienes ni idea y siiiieeeeempre estás siendo engañado por tu propia mente, por los conceptos erróneos. Es como una tela blanca volverla a teñir en negro o teñirla en rojo, pues así tu mente está bajo el control del apego, enfado, ignorancia, envidia, egocentrismo y la raíz de los conceptos erróneos, el rey de los engaños, la ignorancia que se aferra al yo como existiendo independientemente cuando está completamente vacío, cuando existe como mero nombre.

Por lo tanto, subyuga tu mente, subyuga tu propia mente. Meditando en la muerte y en la impermanencia subyugarás tu mente. Ahora puedes entenderlo.

Al recordar la muerte y la impermanencia, de repente, todos los engaños no tendrán sentido y practicarás el dharma inmediatamente

El Buda dijo: incluso aunque hagas ofrecimientos a mi discípulo Shariputra, que es excelente en sabiduría y a Maudgalyayana, que es excelente en poderes psíquicos, aunque hagas ofrecimientos durante mucho tiempo, ofreces una comida, por supuesto recoges méritos, pero al recordar la impermanencia-muerte de repente todos estos engaños no tienen ningún propósito, no ves ningún propósito para seguir a los engaños. Puedes morir en cualquier momento, así que por qué estar

involucrado, sin sentido, sin significado, totalmente sin sentido. Entonces la mente se convierte en dharma. Sólo entonces tu mente se convierte en dharma.

Es por eso por lo que Buda dijo:

འདུལ་བ་ལྷན་ལས། ངའི་འཁོར་ཤུ་རིའི་བྱ་དང་། མེད་འགལ་གྱི་བྱ་དང་འདྲ་བ་བརྒྱ་ལ་གསུགས་ཚོད་ཡོན་དང་བཅས་པ་ཉི་ལྔ་བ་བས། འདུས་བྱས་མི་
ཉལ་བ་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་དྲན་པ་མཚོག་ཡིན་ནོ།

Las escrituras del Vinaya dicen:

«Recordar la impermanencia y la muerte por un segundo es mejor que ofrecer comida a cientos de mis discípulos como Shariputra y Maudgalyayana».

Es más beneficioso, es mejor para subyugar tu mente ser consciente de la muerte y la impermanencia. Te darás cuenta de que no tiene sentido seguir los engaños y practicarás el dharma de inmediato. Si ofreces comida, cientos de alimentos a Shariputra, eso no madura inmediatamente tu mente. Por eso este es un consejo increíble para subyugar tu mente. Ahora tienes una idea de cómo controlar, de cómo subyugar tu mente.

Al pensar que no morirás, no importa cuánto dharma conozcas, tu muerte será como la de un animal

El Gueshe kadampa Sharawa dijo:

དེས་ན་ཚོ་འདི་ལ་ཉལ་པར་འཛིན་པ་ནི་ཡོན་ཏན་བརྒྱ་ཡོད་ཀྱང་སྐྱོན་གཅིག་གི་འོག་ཏུ་རྒྱུད་པ་ཡིན་པས། རྩི་མར་ཕན་པ་གང་
ཡང་མེད།³ དུད་འགོ་དང་ལྷན་པར་མེད་ཅེས་ཤར་བས་གསུངས།

DE NA TSHE DI LA TAG PAR DZIN PA NI YÖN TÄN GYA YÖ KYANG KYÖN CHIG GI OG TU
CHHÜ PA YIN PÄ / CHHI MAR PHÄN PA GANG YANG ME / DÜ DRO DANG KHYÄ PAR
ME CHE SHAR WÄ SUNG

Aunque tengas cientos de cualidades, si contemplas esta vida como permanente cometerás un gran error y no te beneficiará en las vidas futuras y tu vida no será diferente a la de un animal.

Es decir, cuando piensas que esta vida es algo permanente, que no voy a morir, que voy a vivir una vida larga. Cuando vives con este concepto de permanencia, creyendo que tu vida es permanente, incluso aunque tengas cientos de cualidades, esto es un ejemplo, aunque tengas buena educación, hayas ido a la universidad, tengas estos títulos, etc. incluso aunque conozcas el dharma de Buda, los sutras y tantras y tengas un gran conocimiento y muchísimas cualidades, bueno pues aunque tengas muchas de estas

³ Lama Zopa Rimpoché no tradujo la línea intermedia:

དེས་ན་ཚོ་འདིར་ཞེན་ནས་རྩི་མ་ཕན་ཆད་ཀྱི་ཉལ་པ་མེད་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་རྒྱན་ཆད་གཏན་ལ་ཕབ་ཀྱང་ཕན་པ་མེད།

DE NA TSHE DIR ZHEN NÄ CHHI MA PHÄN CHHÄ KYI TOG PA ME PAR SANG GYÄ KYI TSHÜN CHHÄ TÄN LA PHAB KYANG PHÄN PA ME

cualidades, incluso aunque tengas cientos de cualidades, si sostienes esta vida como algo permanente, si tienes ese concepto, aunque tengas cientos de cualidades estarás bajo el control de un error, de una falta. Y eso no te va a beneficiar para las vidas futuras. Aunque conozcas todo ese dharma, no habrá diferencia entre una vida humana y una vida animal. Tú te ves como un ser humano ahora, pero respecto a tu forma de vivir la vida, es una vida similar a la de los animales, insectos, serpientes, tigres, que cuando reciben daño, lo devuelven inmediatamente.

Historia de un pájaro que reconoció su error para mostrar lo que los animales pueden hacer.

Como la historia de un meditador en Tíbet. Había un pájaro cerca de donde estaba el meditador, ese pájaro tenía su nido, vivía en lo alto de los árboles y entonces bueno, hay una parte de la historia que no recuerdo bien, pero este pájaro fue atacado y estaba llamando a otros pájaros para que le ayudaran y algunos pájaros acudieron a esa llamada.

En una ocasión, este pájaro tenía su nido en el árbol y uno de esos huevos desapareció, alguien se lo comió, algún pájaro o alguien. Y lo que pasó es que este pájaro pensó que fue el meditador el que le había robado el huevo. Entonces como represalia fue donde estaba el meditador y desprendió un olor muy desagradable.

Entonces, bueno, aunque fueron varios los pájaros que acudieron al llamado de este pájaro cuando se sintió atacado cuando vio que no estaba uno de sus huevos en el árbol, vio que en realidad ese huevo no había sido el meditador el que lo había cogido sino otro pájaro quizás o que se había caído, no sé bien la historia, no sé si estoy mezclando algunos aspectos de la historia. Hay un tipo de animal que quizá fue el que comió ese huevo y creo que era un animal que vivía por la cercanía del meditador, pero el pájaro pensó que era el meditador el que había robado el huevo y es por eso por lo que fue a la habitación del meditador y desprendió ese mal olor, un olor como a algo quemado como que dejó ese mal olor ahí en el lugar del meditador y se fue.

Luego se dio cuenta de que en realidad no había sido el meditador, entonces se dio cuenta de cuál había sido el enemigo, que era ese animal que andaba por ahí dando vueltas. Entonces, cuando comprendió que el meditador no era el responsable, volvió al lugar del meditador y absorbió ese mal olor sobre sí mismo.

En el Instituto Lama Tsong Khapa, Gueshe Tempel fue el que me contó esta historia. Él la había oído de Lodro Rimpoché de Suiza. Hay muchas historias así. Pensé escribir a Lodro Rimpoché y pedirle que me enviara todas esas historias, me parecía muy interesante que incluso los animales puedan hacer cosas como esta.

El único error es no recordar la muerte y la impermanencia

Entonces el pensamiento que se aferra a esta vida, a la felicidad de esta vida, incluso los tigres, incluso los mosquitos y hormigas, no importa lo pequeños que sean, tienen el mismo pensamiento que se aferra a esta vida. Nosotros tenemos este cuerpo humano, estos animales no, pero nuestra vida no es

muy diferente si no somos conscientes de la muerte y la impermanencia. Entonces incluso el escuchar, reflexionar, meditar, cualquier cosa que hagamos, comer, caminar, sentarnos, dormir, nuestro trabajo, todo lo hacemos pensando en esta vida, exactamente igual que los animales. Incluso las hormigas están siempre tan atareadas buscando comida, insectos, trabajando tan duramente para la felicidad de esta vida. Bueno pues sería algo similar, no habría gran diferencia entre nosotros humanos y ellos. Nosotros tenemos este cuerpo humano, con este cerebro, pero no habrá gran diferencia, no mostraremos ninguna cualidad especial, viviremos de forma similar a la de los animales que solo buscan la felicidad de esa vida.

Incluso aunque tengamos cientos de cualidades tu vida está bajo el gobierno de un error, que es el de no reflexionar, el de no pensar, el de no ser consciente de la impermanencia y la muerte. Estoy refiriéndome a tu vida no a la vida de otros.

Sin recordar la muerte y la impermanencia, incluso el dharma que practicas no se convierte en dharma sagrado

Por ejemplo, para que quede más claro, tienes *tshe tshampa*,⁴ *tshe* significa vida y *thsam* retiro, entonces, te pasas toda tu vida de retiro, como algunos meditadores en Solo Kumbu. Había algunos meditadores allí en Lawdo que estaban de retiro de por vida y que practican Guyasamaya, Yamantaka, Chakrasamvara, toda su vida, los estados de generación y completación, meditando en los chakras, aires, gotas, durante toda su vida. Y también están estos que son tan eruditos que conocen la filosofía en el Sutra en *Pramanavartika*, *la lógica*, *Prajnaparamita*, *la Sabiduría que va más allá*, *el Madyamika*, las enseñanzas del *Vinaya* y demás, es decir, estos tan expertos y conocedores del tantra. Pero si está presente este error, el de no ser consciente de la muerte y de la impermanencia, entonces toda tu vida no es dharma.

Toda esa vida de retiro con todos esos conocimientos no son dharma sagrado. Y todo lo que tú estás haciendo es para esta vida, para la reputación o para hacerte famoso y nada de esto te va a beneficiar en tus vidas futuras. Por supuesto, claro que sí quedarán huellas, no estoy hablando de eso, pero en tu vida futura todo no te va a beneficiar, no es útil para tus vidas futuras, no es tampoco útil para la iluminación o para lograr la liberación del samsara, ni siquiera para la felicidad de las vidas futuras, nada, porque ninguna de tus acciones se convirtió en dharma sagrado, todo era dharma mundano, para tener muchos discípulos, ser famoso, conocido, y todo eso por no ser consciente de la muerte y la impermanencia.

El Gueshe kadampa Sharawa nos decía esto, que, aunque tuviéramos cientos de cualidades, si estamos bajo el control de ese error, ese gran error de no recordar la muerte y la impermanencia, entonces eso frena, impide que tu mente se convierta en dharma sagrado y cualquier cosa que hagas no se vuelve dharma.

⁴ མཚན་མཚན་པ་ Una persona que pasa toda su vida en retiro.

Incluso el dharma que intentas practicar no se convierte en dharma sagrado sino en dharma mundano. Además de comer, caminar, estar sentado, dormir, tu trabajo, todas esas acciones no se convierten en dharma sagrado si no recuerdas la muerte y la impermanencia. Por supuesto todo esto también me lo estoy diciendo a mí. Conozco un poco de dharma, no mucho.

Cualquier cosa que hagas con tu cuerpo, palabra y mente, si no eres consciente de la muerte y la impermanencia, no se convierte en dharma. Incluso el supuesto dharma que intentas practicar no se convierte en dharma sagrado, solo dharma mundano. Por eso, aunque seas tan experto en sutra y tantra que lo conozcas de memoria, serás incapaz de subyugar tu mente por no ser consciente de la muerte y la impermanencia. No podrás subyugar tu mente. Tu mente seguirá bajo los conceptos erróneos, el concepto de la permanencia.

Recordando la muerte y la impermanencia, todo lo que haces se convierte en dharma sagrado

En varias ocasiones he mencionado lo que dijo Milarepa:

འཆི་བ་མི་རྟག་པ་དྲན་པས་ལེ་ལོའི་བདུད་ལས་རྒྱལ།།

འཆི་བ་མི་རྟག་པ་དྲན་པས་བྱས་ཚད་ཚོས་སྲུ་སོང་།།

CHHI WA MI TAG PA DRÄN PÄ LE LÖI DÜ LÄ GYÄL
CHHI WA MI TAG PA DRÄN PÄ JÄ TSHÄ CHHÖ SU SONG

Recordando la impermanencia y la muerte conquistas al mara de la pereza.

Recordando la impermanencia y la muerte todo lo que hagas se convierte en dharma sagrado.

Eso es lo que Milarepa dijo de acuerdo con su experiencia, no solo palabras, bla bla bla. No eran palabras vacías.

Si mezclas las actividades de esta vida con el sagrado dharma, perderás el sagrado dharma

Y Marpa Lotsawa, el maestro de Milarepa, aconsejaba a Milarepa. Y cuando Milarepa salió de su casa hacia el lugar de retiro a las montañas para meditar, el consejo que le dio fue:

མར་བ་ལོ་རྒྱུའི་ཞལ་ནས།

Marpa Lotsawa dio este consejo cuando Jetsun Milarepa dejó su casa para irse a meditar:

བྱ་འཇིག་རྟེན་འདི་སློབ་མ་ཐོངས་པར་ཚོ་འདིའི་བྱ་བ་དང་དམ་པའི་ཚོས་བསྐྱུ་ན། ཚོས་དེ་ཤོར་བེན་པ་དེ་རང་ཡིན།

བྱ་ཡིས་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བཟུལ་སོམས།།

འཁོར་བའི་རང་བཞིན་འདི་འདྲ་ཞེས།།

བདག་གིས་ཚེ་བརྒྱར་རབ་སྐྱུལ་ནས།།

བསྐྱེད་བྱེད་ལ་བསྐྱེད་ལས་སྤྱོད།
བཤད་ཀྱང་བཟོད་ཀྱིས་མི་ལོང་བ།
ངས་བཤད་དམ་ཚེས་ཚུད་མ་གསོན།
ཞེས་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་ཡུལ་དུ་འབྱོན་པའི་འགྲོ་ཚེས་སུ་གནང་བ་ཡིན་སྐད།

Hijo, si sin renunciar a esta vida, mezclas las actividades de esta vida y el santo dharma, perderás ese santo dharma.
Hijo, reflexiona sobre los sufrimientos del samsara;
la naturaleza del samsara es así.
Incluso si yo manifestara cientos de lenguas
y te lo explicara durante unos inconcebibles diez millones de eones,
no podría terminar de expresarlo.
No desperdicies el santo dharma que te expliqué.

«Hijo», cuando dice hijo no se está refiriendo a un hijo físico, sino hijo de dharma, «si no abandonas esta vida, si mezclas las actividades de esta vida con el sagrado dharma, perderás el dharma sagrado.

Hijo, reflexiona en los sufrimientos del samsara, la naturaleza del samsara es esa. Incluso si yo te explicara con cientos de bocas o de lenguas durante muchos eones, no solamente unos pocos eones sino un millón de eones inconcebibles. Incluso si durante todo este tiempo te estuviera explicando sobre estos sufrimientos del samsara no acabaría de explicarte esos sufrimientos. Por lo tanto, no desperdicies el dharma sagrado que te he explicado».

Ese fue el consejo de corazón que Marpa Lotsawa dio a su discípulo Milarepa.

No desperdicies esta vida en actividades sin sentido

Y otro maestro Choje Buton Rimpoché, un gran, gran erudito. Solía circunvalar la estupa y siempre había cuatro que le acompañaban y escribían lo que él iba enseñando. Les iba explicando el dharma en lo que circunvalaba la estupa y estos iban tomando notas.

ཚོས་རྗེ་བུས།

CHHÖ JE BÜ

Choje Buton Rimpoché dijo:

ཚོན་བསགས་བསོད་ནམས་བརྒྱ་ལས་ཐུབ་པའི་ལུས།
དལ་འབྱོར་རྟེན་འདི་ཕྱི་ནས་རྟེན་དཀའ་བས།

ལྷན་བསྐྱེད་རྒྱ་མཚོ་ཆེ་ལས་སྐྱོལ་བའི་གྲུ།

དོན་མེད་རྒྱུད་ཐོས་མ་རྟོགས་དཔྱོད་མེད་པ་ཡི། བྱེད་རིན་ཆེན་གྲུབ།

NGÖN SAG SÖ NAM GYA LÄ DRUB PÄI LÜ
DÄL JOR TEN DI CHHI NÄ NYE KA WÄ
DUG NGÄL GY TSHO CHHE LÄ DRÖL WÄI DRU
DÖN ME CHHÜ ZÖ MA TOG CHÖ ME PA YI / JE RIN CHHEN DRUB

Este cuerpo que es la maduración de cientos de méritos acumulados en el pasado, dotado con las ocho libertades y diez riquezas, es muy difícil de encontrar de nuevo. Por lo tanto, no desperdicies el barco que te libera de los océanos de sufrimiento en [actividades] sin sentido, Rinchen Drub.

Ngön sag sö nam gya lä drub päi lü, «Este cuerpo que es la maduración de cientos de méritos acumulados en el pasado», este cuerpo que hemos logrado como resultado de haber acumulado en el pasado méritos, «este cuerpo cualificado con las ocho libertades es muy difícil volverlo a encontrar de nuevo» y «éste es el bote que te va a liberar de los océanos de sufrimiento samsárico», y creo que éste es el consejo que daba su discípulo, a Rinchen Drub.

Entonces el consejo que le dio a su discípulo fue: «Por lo tanto, no lo desperdicies en actividades sin sentido». No desperdiciéis este cuerpo, esta vida en actividades sin sentido. Por supuesto se refiere a la mente, a lo que comenté antes.

Te engañas a ti mismo deseando practicar el sagrado dharma y lograr los deseos de esta vida al mismo tiempo

ཆོས་རྗེ་རྒྱལ་སྐྱེས་པས་ཀྱང་།

CHHÖ JE GYÄL SÄ PÄ KYANG
El bodisatva Togme Sangpo dijo:

དམ་བའི་ཆོས་དང་ཆོ་འདིའི་འདུན་མ་གཉིས།

མཉམ་དུ་འགྲུབ་པ་སྲུ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།

བསྐྱེད་པར་འདོད་པ་དེ་དག་རང་ཉིད་ཀྱིས།

རང་ཉིད་བསྐྱེད་པ་ཉིད་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད།

ཕྱད་ཀྱང་ལབ་རྒྱུ་དེ་ལས་མ་མཆིས་པས།

སོ་སོའི་གནས་སུ་ལྷན་དག་དགེ་ལ་སྐྱོར།

DAM PÄI CHHÖ DANG TSHE DII DÜN MA NYI
NYAM DU DRUB PA SU YANG YÖ MA YIN
DRUB PAR DÖ PA DE DAG RANG NYI KYI
RANG NYI LU WA NYI LA TE TSHOM ME
THRÄ KYANG LAB GYU DE LÄ MA CHHI PÄ
SO SÖI NÄ SU LÜ NGAG GE LA JOR
ZHE TSHAM DZÄ PÄI GO LA LÄN PA YIN PAR DA

**El dharma sagrado y los deseos de esta vida
no pueden ir a la par.**

**Los que desean conjugarlos,
sin duda se engañan a sí mismos.**

Incluso aunque nos reuniéramos no tendría nada más que decirte.

Por lo tanto, aplícate en la virtud con tu cuerpo y palabra.

Entonces, «El dharma sagrado y los deseos de esta vida, reuniendo estos dos no hay nadie que se haya beneficiado». Es lo que le gustaría a la gente, poder mantener el apego a esta vida y también el dharma sagrado, pero no hay nadie que lo pueda hacer. Por lo tanto, aquellos que desean mantener el dharma sagrado con los deseos de esta vida, «se están engañando a sí mismos», sin duda se están engañando a sí mismos. «Incluso aunque nos reuniéramos no tendría nada más que decirte, por tanto, donde quiera que estés, donde quiera que habites, aplica tu esfuerzo de cuerpo, palabra y mente en la virtud». Esto tiene el mismo significado, el ser consciente de la muerte y la impermanencia. Ya que he sacado este tema, voy a mencionar otras citas para que podáis comprender bien.

Todos los errores suceden debido a no tener el pensamiento de la impermanencia y la muerte

Drogon Chogyal Phagpa, un maestro me dijo que Drogon Chogyal Phagpa no era el famoso Drogon Chogyal Phagpa a quien la dinastía Ching le ofreció todo el Tíbet. El Tíbet en aquella época era diferentes regiones y esta dinastía Ching era muy poderosa, aunque no eran los que gobernaban China. En aquella época Tíbet estaba fraccionado pero esta dinastía Ching ofreció todo a Drogon Chogyal Phagpa, él era Sakya. Un maestro me dijo que Drogon Chogyal Phagpa no era este sino alguien que tenía el mismo nombre. Bueno, el caso es que lo que Drogon Chogyal Phagpa dijo:

འགྲོ་བའི་མགོན་པོའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་།

ཚོ་འདིའི་མཁས་བཙུན་བསྐྱེམ་ཚེན་ཡང་།།

ཚོ་འདིའི་མཁས་ལོ་བཙུན་ལོ་འདོད།།

མཚམས་བཅད་ཡ་ཐེམ་ཡི་གེ་བྲིས།།

མི་དང་མི་འཕྲད་སྐྱེམ་ཚེན་ཡང་།།

ཚེ་འདིའི་སྒོམ་ཚེན་བཟང་ལོ་འདོད། །

TSHE DII KHÄ TSÜN GOM CHHEN YANG
TSE DII KHÄ LO TSÜN LO DÖ
TSHAM CHÄ YA THEM YI GE DRI
MI DANG MI THRÄ GOM CHEN YANG
TSHE DII GOM CHHEN ZANG LO DÖ

**Aunque grandes eruditos, estrictos y grandes meditadores,
deseando ser sabios y austeros en esta vida,
establezcan los límites de su retiro y escriban en la parte superior de la puerta:
"Yo, un gran meditador, no me reuniré con la gente",
su deseo de esta vida es que la gente piense: "Es un buen y gran meditador".**

ཇུན་གཏོང་བྱས་ཀྱང་ཚེ་འདི་ཡི།
བྱས་ལོ་གཏོང་ལོ་ལོ་ན་འདོད། །
དཔེར་ན་ཚུ་ལ་ཕྱེ་བཏབ་འདྲ། །
ཐ་ན་དགོན་མཚོག་མཚོད་པ་རེ།
བྱས་ཀྱང་མི་ཡིས་མཚོང་དུ་རེ། །
རྣམ་རྟོག་མི་དྲན་དགུ་དྲན་འདིས། །
ཅི་ཕྱེད་རྣམས་ལ་འདིས་སྤེབས་བས། །
དགེ་སྦྱོར་ཅི་བྱས་ལོ་ལོར་འཚོ། །
ཐམས་ཅད་ལོ་པའི་རྟ་པས་བྱིར། །

JIN TONG JÄ KYANG TSHE DI YI
JÄ LO TONG LO KHO NA DÖ
PER NA CHHU LA CHHE TAB DRA
THA NA KÖN CHHOG CHHÖ PA RE
JÄ KYANG MI YI THONG DU RE
NAM TOG MI DRÄN GU DRÄN DI
CHI JE NAM LA DI LEB PÄ
GE JOR CHI JÄ LO LOR CHHOR
THAM CHÄ LO PÄI TA PÄ KHYER

**Aún cuando sean caritativos,
su único deseo en esta vida es que la gente piense: "Hizo mucho, dio mucho".
Ellos son como, por ejemplo, tsampa esparcida en el agua.
Aún cuando hagan ofrecimientos a los Tres Raros y Sublimes
lo hacen esperando que la gente los vea.**

**Debido a estas supersticiones, ya sea que se den cuenta o no,
este pensamiento surge en cualquier cosa que hagan.**

Es decir, estos que son tan eruditos, estrictos y grandes meditadores, pero mantienen su deseo hacia esta vida. Cuando están de retiro en lo alto de sus cabañas, escriben o avisan que no ven a la gente, que no se encuentran con gente para que no se acerquen, pero en realidad su deseo es para que piensen: “Wow, qué gran meditador es, qué buen meditador, qué gran meditador”. Ésa es la intención que subyace incluso aunque practiquen la generosidad. Su motivación es la de tener reconocimiento, para que vean que generoso ha sido y que ha dado tanto, es decir, su deseo es el de la reputación. Esto es como cuando uno echa un poco de tsampa al agua al río y esa tsampa se queda como en la superficie, no se hunde. Pues sería algo similar.

Es decir, el dharma, tu mente no se convierte en dharma, se queda como en la superficie, parece dharma por fuera, pero en realidad no es dharma, es simplemente una mente mundana. Incluso aunque hagas ofrecimientos a las Tres Raras y Sublimes, Buda, Dharma y Sangha, incluso aunque lo hagas, tu motivación es para que otra gente aprecie lo que estás haciendo, vea lo generoso que estás siendo, entonces vienen todo tipo de supersticiones. Te mantienes recordando esto, cualquier cosa que hagas está contaminada por los deseos mundanos de la reputación, cualquier virtud que tú hagas está contaminada con esos conceptos y así cualquier virtud que realices no se convierte en dharma sagrado.

No conozco bien las palabras exactas, pero, se está refiriendo a eso, parece dharma, pero en realidad no es un práctica genuina de dharma. Cualquier cosa que hagas no se convierte en dharma sagrado. Se queda como en la superficie, en el exterior, pero cuando te dejas llevar por las preocupaciones mundanas puede parecer por fuera dharma, pero en realidad si está empañado por esos dharmas mundanos entonces no son dharma sagrado. Tu corazón no se ha transformado en dharma y está como acompañado por esos deseos mundanos, por tanto, Drogon Chogyal Phagpa continúa diciendo:

དེས་ན་ཚེ་འདིའི་རྣམ་ཏོག་ལ།
མདུང་རེ་འདེབས་དགོས་སྐྱེས་བུ་གུ་ན།
འདི་ལ་མདུང་རེ་མ་ཐེབས་ན།
མཁས་བཙུན་སྟོན་སྟོན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྒོ་མི་ལེགས།

DE NA TSHE DII NAM TOG LA
DUNG RE DEB GÖ KYE BU KÜN
DI LA DUNG RE MA THEB NA
KHÄ TSÜN TÖN GOM THAM CHÄ KYI
NGÄN SONG SUM GYI GO MI KHEG

**Por lo tanto, todos los seres vivos
deberían atrapar las supersticiones de esta vida con un arpón.
Si no atrapan las supersticiones en sí mismos,
los doctos, estrictos maestros y meditadores
no podrán cerrar la puerta de los tres reinos inferiores.**

ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐལ་མ་བརྗོད་པའི།
མཁས་པ་བཅུན་པོ་སྐྱོམ་ཆེན་གྱིས།
དགོས་པ་ཅི་ཡོད་མདོ་དོན་ཤོར།
མི་ཚེ་སྤིལ་གྱིས་གྲ་སར་བསྐད།
ཁས་ཁར་ཚོ་འདི་མ་སྤོངས་པས།
གནས་གཞི་དགོན་པའི་ཞེན་པ་བྱས།
ཕྱི་འཇུགས་ལ་སོགས་ཕྱིག་པ་རྣམས།
བྱས་ནས་གནས་དགོན་ཤུལ་དུ་བཞག།
རང་ཉིད་མནར་མེད་མེ་ནང་དུ།

NGÄN SONG DUG NGÄL MA LOG PÄI
KHÄ PA TSÜN PO GOM CHHEN GYI
GÖ PA CHI YÖ DO DÖN SHOR
MI TSHE HRIL GYI DRVA SAR DÄ
GÄ KHAR TSHE DI MA PONG PÄ
NÄ ZHI GÖN PÄI ZHEN PA JÄ
DE THRUG LA SOG DIG PA NAM
JÄ NÄ NÄ GÖN SHÜL DU ZHAG
RANG NYI NAR ME ME NANG DU

**Para los grandes meditadores estrictos y eruditos
quienes no pueden detener el sufrimiento de los reinos inferiores,
¿cuál es el propósito? El propósito se pierde.
Viven toda su vida en un colegio monástico,
pero en su vejez no han abandonado esta vida.
Se aferran al monasterio en el que viven,
y crean karma negativo, como pelear con la sangha.
Luego, dejando atrás el monasterio en el que viven,
se encontrarán [a sí mismos] en el fuego del infierno del sufrimiento inaguantable.**

འགོ་བ་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ།

མ་བསམས་པ་ཡིས་ལེན་པ་ཡིན། །
མདོར་ན་འཆི་བ་མི་རྟག་པ། །
བདག་གི་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་ན། །
གསང་བ་འདུས་པ་མི་ཟབ་སྟེ། །
འཆི་བ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཚོ། །
སྐྱབས་འགོ་ཚིག་གསུམ་ཟབ་པ་ཡིན། །
མཐོན་པོའི་ཚོས་ལ་སྟེགས་སྟེགས་ནས། །
གཡང་དུ་སྤུང་དོ་སྐྱེས་བུ་གུད། །
དེ་ཚོ་ཐབ་མོའི་གདམས་ངག་ཀྱང་། །
སྤྱི་ནང་ལོག་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར། །

DRO WA THAM CHÄ MI TAG PA
MA SAM PA YI LEN PA YIN
DOR NA CHHI WA MI TAG PA
DAG GI GYÜ LA MA KYE NA
SANG WA DÜ PA MI ZAB TE
CHHI WA GÜ LA KYE PÄI TSHE
KYAB DOR TSHIG SUM ZAB PA YIN
THÖN PÄI CHHÖ LA NYEG NYEG NÄ
YANG DU LHUNG NGO KYE BU GÜ
DE TSHE THAB MÖI DAM NGAG KYANG
CHI NANG LOG PA NYI DU GYUR

**Todos los seres transmigrantes, los errores que cometen
son por no pensar en la impermanencia/muerte.
En resumen, si no generas [el pensamiento de]
impermanencia/muerte en tu continuo mental,
Guhyasamaja no es profundo.
Pero cuando generas la impermanencia/muerte en tu continuo mental,
las tres palabras para tomar refugio son profundas.
Si solo te involucras con los dharmas elevados,
caes en el abismo, todos los seres caen en el abismo.
En ese momento, aún el consejo profundo
se convierte en lo contrario.**

Por lo tanto, todos los seres deben enganchar las supersticiones de esta vida, atraparlas con un arpón si no los atrapas con ese arpón, todos los eruditos, maestros estrictos, meditadores no podrán cerrar la puerta a los reinos inferiores.

El texto es largo, sigue diciendo el texto, para los eruditos estrictos, y grandes meditadores si no puedo frenar los reinos inferiores, cuál es el propósito, pierden el objetivo, viven todas sus vidas en un colegio monástico pero en su vejez todavía no han abandonado esta vida, se aferran al monasterio en el que viven y crean el karma negativo para pelear entre la sangha, entonces dejado atrás el monasterio en el que viven se encontrarán en medio del fuego del infierno e insoportable dolor y luego este es el error de todo los seres transmigrantes, no pensar en la muerte y la impermanencia.

Si no generas el pensamiento de la muerte y la impermanencia en tu continuo mental, aunque practiques Guyasamaya, no será una práctica genuina pero cuando generas esa mente de la muerte y la impermanencia en tu continuo mental, las palabras para tomar refugio son profundas. Por lo tanto, practica solo el dharma supremo porque si no, aunque practiques estos tantras caerás en el abismo. Si no estás practicando el dharma supremo, incluso los consejos profundos se volverán lo opuesto.

Bueno, perdonad entonces. (*Rimpoché ha leído en tibetano*) Creo que ya no hace falta que lo explique, lo habéis entendido ¿verdad?

(*Rimpoché traduce*)

La superstición de esta vida, es decir, las preocupaciones mundanas, como el apego, el deseo por los placeres de esta vida necesitamos atraparlos, engancharlos con una lanza, con un arpón. Drogon Chogyal Phagpa nos dice que debemos atrapar las supersticiones de esta vida y que aquellos eruditos estrictos los meditadores si no lo hacen así no podrán cerrar la puerta a los reinos inferiores y caerán, si no enganchan, si no atrapan los engaños.

Es decir, si no pueden frenar los sufrimientos de los reinos inferiores estos grandes meditadores y eruditos estrictos entonces ¿cuál es el propósito?, has perdido el propósito de toda esa vida. Puedes vivir toda tu vida en el monasterio, en los diferentes colegios monásticos y cuando llegas a anciano, todavía mantienes el deseo hacia esta vida, no lo has abandonado y te aferras al monasterio en el que vives y donde te encuentras. Te aferras a ese lugar y luego entre la sangha pelean unos con otros, hay desarmonía, crean esos karmas negativos tan pesados, en el monasterio donde vives y de ahí vas al infierno Ngarme es el infierno número ocho que es el del sufrimiento insoportable, un infierno caliente de sufrimiento insoportable, renaces ahí.

Drogon Chogyal Phagpa nos dijo «Todos los seres, todos los transmigrantes, todo esto son los errores de no haber pensado, reflexionado sobre el hecho de la muerte y la impermanencia, de que uno va a morir». Por eso podemos darnos cuenta de lo importante que es mantener esta conciencia de la impermanencia y de la muerte. Especialmente para la sangha, es lo más importante a tener en mente, especialmente para aquellos que lleváis estos hábitos de la renuncia. Sin pensar en la muerte y la

impermanencia no hay renuncia. Por eso «Todos los seres transmigrantes, todos los errores que se cometen es debido a no pensar en la muerte y la impermanencia». Esa es la realidad.

En resumen, si no generas la muerte y la impermanencia en tu mente, entonces, aunque practiques este tantra increíble de Guyasamaya tan profundo, si no generas el pensamiento de la muerte y la impermanencia en tu continuo mental, entonces tu práctica de Guyasamaya no será profunda. Cuando eres consciente de la muerte y la impermanencia y generas ese recuerdo, esa conciencia, entonces estas tres frases o palabras de *Namo Budaya, Namu Dharmaya, Namu Sanghaya*, estas palabras de refugio serán profundas para ti. Cuando piensas en la muerte y en la impermanencia, las palabras de refugio serán profundas porque si solo tienes esa mente de implicarte únicamente en dharmas superiores y llevar a cabo estas prácticas de chakras, aires, gotas y decir: “bueno, si siempre estoy meditando en esto”, pero no piensas en el Lam.Rim o en los cuatro pensamientos de separarse de esta vida⁵ como son: separarse del aferramiento a esta vida, separarse del samsara, separarse del pensamiento egocéntrico y separarse del yo y los fenómenos como verdaderamente existentes.

Cuando no mantenemos estos cuatro recuerdos y solo pensamos en la práctica del tantra y estas prácticas avanzadas dejando aparte la renuncia al samsara, a esta vida, la bodichita, la vacuidad y la visión correcta, y solo nos centramos en estos dharmas superiores, cuando no nos separamos de estos cuatro apegos⁶ aunque practiquemos estos dharmas supuestamente avanzados, entonces si no hemos generado el comienzo del dharma, el recuerdo de la impermanencia y la muerte, si no tenemos esa realización, entonces caes. Es como que no sacas el provecho y cuando mueres, entonces caes por el precipicio hacia los reinos inferiores. En el momento que mueres nunca has pensado en la muerte y la impermanencia, ese comienzo en el dharma, solo te has centrado en lo supuestamente superior, las prácticas más avanzadas, pero has dejado de lado, has dejado fuera, este fundamento de ser consciente

⁵ ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་བཞི། Los cuatro pensamientos que dirigen la mente hacia la libertad:

- 1) དལ་འཕྱོར་རྩེད་དཀའ། las libertades y riquezas son difíciles de encontrar.
- 2) འཆི་བ་མི་རྣམ། muerte e impermanencia.
- 3) ལས་རྒྱ་འབྲས། causas kármicas y sus resultados.
- 4) འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས། los inconvenientes del samsara.

⁶ ཞེན་པ་བཞི་བྲལ། *Separarse de los cuatro apegos*, expuesto por Manjushri a Sachen Kunga Nyingpo:

ཚོ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚོས་པ་མེན།
འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་དེས་འབྱུང་མིན།
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་ལེན་མེན།
བདག་དུ་ལ་ཞེན་ན་ལྷ་བ་མེན།

Según traducción de Lama Zopa Rimpoché, Instituto Vajrayogini, Francia, 2019:

Si te aferras a esta vida no eres practicante de dharma.
Si te aferras al samsara, no tienes renuncia.
Si te aferras a tus propias obras, no tienes bodichita.
Si te aferras a un yo, no tienes la visión correcta.

de la impermanencia y de la muerte, entonces todo ese dharma profundo que has estado estudiando toda tu vida cuando llega el momento de tu muerte se vuelve lo opuesto.

En vez de salvarte de los reinos inferiores, se vuelve causa de los reinos inferiores porque no has renunciado a los dharmas mundanos del deseo, a las preocupaciones mundanas, el apego que busca los placeres de esta vida y todo se vuelve causa, incluso aunque estés estudiando enseñanzas muy avanzadas, nada de eso se convierte en dharma sagrado, todo se vuelve causa de reinos inferiores.

Pues ese es el consejo de Chogyal Phagpa, podría ser un lama Sakya. Pero uno de mis maestros, el abad de Shabkar, no, el abad de Tso Pema, ¿el monasterio Kagyu?

Ven. Drachom: Monasterio de Zigar.

Rinpoche: El abad del Monasterio de Zigar, dijo que Drogon Chogyal Phagpa no es el lama Sakya que es muy famoso. No sé [si es verdad], pero el consejo es muy efectivo.

Bueno, ahora voy a dar la transmisión oral, ya en el pasado di la transmisión oral del *Sutra de la gran liberación* y ahora voy a dar la transmisión oral de un texto de Pabongkha Rimpoché: *La necesidad más urgente del corazón*. Muchos de vosotros conocéis este texto, yo recibí esta transmisión de Kyabje Rilbur Rimpoché, del monasterio de Sera de quién también recibí Vajrayogini, las iniciaciones de Heruka y enseñanzas. Entonces lo voy a recitar, voy a transmitirlo en inglés porque es una gran meditación, una meditación muy, muy importante.

La necesidad más urgente del corazón

(traducido anteriormente como: *Cucharadas de lo esencial*)

Impulso para practicar mediante el recuerdo de la transitoriedad

Kyabje Pabongkha Rimpoché

¡Ah, qué pesar!

Creo que en tibetano, *kye, ma, kye hü*

**Lama bondadoso, compadécete de mí,
de mi comportamiento y de cómo me he engañado toda la vida.
Por favor, cuida de mí con compasión.**

**Guarda en lo más hondo de tu corazón
este consejo esencial, la necesidad más urgente del corazón.**

Cucharas de lo esencial, la traducción está equivocada.

**No te distraigas ni te descuides.
Reflexiona acerca de la vida desde la gota esencial de tu corazón.**

Cuando lees esto piensa que tu gurú te lo está diciendo. Con el reconocimiento de que el gurú raíz es la encarnación de todos los budas. Eso es muy bueno. ¡Muy bueno!

**En esta existencia cíclica sin principio, y todavía sin final,
a pesar de haber experimentado incontables ciclos de renacimiento
—con sus variantes posibles de felicidad y dolor—,
no has obtenido de ellos el más mínimo beneficio.**

**Y si bien has disfrutado de una libertad y fortuna difíciles de encontrar, siempre, hasta este momento, los diferentes renacimientos han llegado a su fin y los desaprovechaste, han sido vacíos y carentes de significado.
Pero ahora, si en algo te aprecias, ha llegado el momento de practicar la esencia de la felicidad futura, las acciones virtuosas.**

**Te parecerá que eres capaz, hábil e inteligente, pero no eres más que un necio si sigues aferrándote al juego infantil de las apariencias de esta vida.
De repente, te sentirás abrumado por el temible Señor de la Muerte y sin ninguna esperanza; no habrá nada que puedas hacer.
¡Esto te va a suceder a ti!**

**Como sueles pensar «todavía no voy a morir, aún no ha llegado mi momento», mientras distraídamente te enfrascas en las inacabables actividades de esta vida, aparecerá de improviso el temible Señor de la Muerte anunciando que viene a buscarte.
¡Esto te va a suceder a ti!**

**Aunque hayas hecho planes para el día siguiente, de repente tendrás que marchar.
¡Esto te va a suceder a ti!**

**Y sin posibilidad de elección, dejarás tal como queden tu trabajo, comida y bebida, y partirás.
¡Esto te va a suceder a ti!**

Desorden, desorden...

**No existe ningún otro día, solo hoy, para extender las sábanas y quedarte dormido; sobre tu última cama te desplomarás como un árbol viejo y los demás, incapaces de moverte con sus delicadas manos, te tironearán de la ropa y de la sábana.
¡Esto te va a suceder a ti!**

**Aunque te vistas por última vez,
no tendrás la libertad de usar esa ropa más que hoy,
y cuando el cuerpo se ponga rígido como la tierra o una piedra contemplarás por vez primera
tu propio cadáver.
¡Esto te va a suceder a ti!**

**Aunque te esfuerces en pronunciar unas últimas palabras,
el testamento o expresiones de pesar,
lamentablemente tu lengua estará seca y serás incapaz de emitirlas con claridad.
Una abrumadora tristeza te asaltarán.
¡Esto te va a suceder a ti!**

**Aunque te depositen en los labios un último bocado
hecho con sustancias bendecidas y reliquias disueltas en un poco de agua,
serás incapaz de tragar ni una sola gota,
el líquido rebosará de la boca del cadáver.
¡Esto te va a suceder a ti!**

**Pese a estar rodeado de familiares y amigos íntimos,
y por más afligidos que se sientan al tener que despegarse de ti, mientras lloran y se aferran,
justo en ese momento, os tendréis que separar para siempre.
¡Esto te va a suceder a ti!**

**Aunque experimentes alucinaciones horribles como olas turbulentas
y te encuentres vencido por un dolor insoportable,
en ese estado lamentable, no hay nada que puedas hacer;
las apariencias de esta vida se desvanecerán como una puesta de sol. ¡Esto te va a suceder a
ti!**

**Aunque con compasión tu lama y amigos vajra
te susurren al oído para que surja en ti un pensamiento virtuoso,
y a pesar de que lo hagan imbuidos de amor,
no habrá esperanza; es inconcebible.
¡Esto te va a suceder a ti!**

**Emitiendo un sonido crepitante, «sor...sor...», [en el momento de morir] el movimiento de la
respiración se va acelerando,
hasta estallar como la cuerda de un violín.
Y el final de tu vida llegará a su conclusión.
¡Esto te va a suceder a ti!**

**Llegará el momento en que tu querido y tristemente acabado cuerpo, repugnante y podrido,
se denominará cadáver.**

**Y llegará el momento en que este cuerpo, que no soporta el más mínimo pliegue en las sábanas, permanecerá tendido sobre la tierra árida.
¡Esto te va a suceder a ti!**

**Llegará el momento en que tu cuerpo, que no soporta ni la más diminuta espina, se verá descuartizado en pedazos y la carne se desgarrará del hueso.
Y llegará el momento en que, a tu cuerpo, que no soporta ni pulgas ni piojos, lo devorarán pájaros y perros hasta que no quede nada.
¡Esto te va a suceder a ti!**

**Aunque te vistas con las ropas más delicadas,
llegará el momento en que depositarán tu cuerpo en el lugar de la incineración, y este cuerpo, que ni siquiera soporta el ascua de una barrita de incienso, arderá en una pira abrasadora.
¡Esto te va a suceder a ti!**

**Llegará el momento en que la carne y los huesos se quemarán en el crepitante fuego y acabarán reducidos a un montón de cenizas.
O tu cuerpo, que no tolera vestimentas pesadas, quedará encajado en un agujero en la tierra.
¡Esto te va a suceder a ti!**

**Llegará el momento en que se diga: «el difunto» antes de tu dulce nombre.
¡Esto te va a suceder a ti!
Y la sala se llenará del sonido de los sollozos de los seres queridos, compañeros y amigos.
¡Esto te va a suceder a ti!**

**Llegará el momento en que tus ropas, sombreros y pertenencias se repartirán y no quedará nada ni en las cuatro direcciones ni en ningún rincón, y llegará el momento en que solo y completamente desesperado, harás la travesía hacia el estado intermedio.
¡Esto te va a suceder a ti!**

**Surgirán los cuatro enemigos temibles, descendiendo sobre ti.
La apariencia de estar atrapado bajo una montaña de roca y escombros y enterrado bajo una furiosa avalancha de tierra. ¿Qué hacer?**

La apariencia de estar abandonado a la deriva en la superficie del inmenso océano y ser arrastrado por un impetuoso oleaje. ¿Qué hacer?

La experiencia de que las orejas y el corazón revienten por los sonidos chisporroteantes y crepitantes de la hoguera abrasadora. ¿Qué hacer?

La espantosa experiencia de verse envuelto y barrido

por los oscuros torbellinos de viento del final de un eón. ¿Qué hacer?

**Cuando te arrastren los poderosos vientos rojos del karma
y te engulla una oscuridad terrorífica, ¿qué hacer?**

**Cuando los mensajeros de Yama te aten
y te arrastren, y tu desesperación sea total, ¿qué hacer?**

**Cuando te torturen de todas las formas posibles
los agentes kármicos con cabeza de buey y escorpión, ¿qué hacer?**

**Cuando te encuentres delante del rey Yama, el señor de la muerte,
que calcule los blancos y los negros —las acciones virtuosas y no virtuosas—, ¿qué hacer?**

**Cuando Yama ponga al descubierto la mentira de haber pasado
tu vida humana con apego, odio y engaño, ¿qué hacer?**

**Cuando en el tribunal de Yama imponga el castigo que es la maduración de tus acciones
negativas, ¿qué hacer?**

**Cuando tu cuerpo desnudo yazca encima del hierro al rojo vivo
en los fuegos del infierno, ¿qué hacer?**

**Cuando una lluvia de armas descuartice tu cuerpo
y debas experimentarlo sin morir, ¿qué hacer?**

**Cuando te cuezan con hierro fundido hasta que la carne se despedace y los huesos se
desintegren y debas experimentarlo sin morir, ¿qué hacer?**

**Cuando tu cuerpo y el fuego ardan indisolublemente
y debas experimentarlo sin morir, ¿qué hacer?**

**Cuando un aire helado desgarre tu cuerpo
y lo quiebre en cientos de miles de pedazos, ¿qué hacer?**

**Cuando caigas en el penoso estado de un espíritu hambriento y sediento
y tengas que padecer hambre durante años, ¿qué hacer?**

**Cuando te hayas convertido en uno de esos desafortunados y estúpidos animales
que se devoran vivos entre sí, ¿qué hacer?**

**Cuando los sufrimientos insoportables de los reinos infernales
te sucedan a ti, ¿qué hacer?**

Ahora, ¡no te distraigas! [con los sonidos de la prisa:] «la... ur...la...ur...», es el momento de poner toda tu voluntad.

No solo es el momento, sino que es casi demasiado tarde. ¡Ahora mismo! ¡Ahora mismo! «la...ur...la...ur...» ¡[dedícate] con gran empeño!

**Precepto sagrado del lama, padre bondadoso;
esencia de las escrituras de gran autoridad del Victorioso Losang; práctica del camino puro de los sutras y tantras completos;
es el momento de otorgar experiencia real a tu continuo mental.**

**¿Quién es más rápido: Yama, el Señor de la Muerte, o tú, en la práctica de lograr la esencia de tu sueño eterno,
—tu bienestar y el de los demás—, tanto como puedas cada día?
Unificando las tres puertas [de tu cuerpo, palabra y mente],
concentra todo el esfuerzo en la práctica.**

Cuando escuches esto o cuando lo recites piensa que es tu maestro el que te lo está diciendo y que es la manifestación de todos los budas. Recuerda eso siempre cuando lo recites. Esto es tan bueno, tan beneficioso. Guardad en vuestro corazón el consejo esencial, el verso que dice: «No te distraigas ni te descuides, reflexiónalo desde tu corazón».

No se acuerda bien de una palabra quizá la próxima vez...

Cuando mueres tu cuerpo se vuelve rígido como un tronco

En una ocasión dos hombres murieron enfrente delante de mí. Cuando estaba poniendo mi mano encima de uno de ellos, su cuerpo... era un ex monje del monasterio de Tashi Lumpo, del monasterio de Panchen Rimpoché, en el sur de la India. Este murió primero. La madre tenía dos maridos, uno creo que era laico pero bueno, el caso es que murió delante de mí y su cuerpo se volvió tal como dicen los textos, como un tronco, como un árbol. También su lengua como que se acortó, se volvió azulada y se enrolló hacia atrás, incluso hablando sus últimas palabras no le podías apenas escuchar, no le comprendías y así murió lentamente.

El otro marido también estaba ya ahí y no sé si cuando estaba muriendo el primer marido me llamó y me decía: «ahora aquí, aquí, aquí», es decir, estaba pidiendo ayuda para la muerte. Entonces, cuando murió el marido, el segundo marido estaba ahí. No recuerdo como cesó su respiración, pero una vez cesó, ya no le tocamos. Creo que su hija vino de la cocina y contempló su cara mucho rato. Ella se puso blanca de comprobar que había muerto y luego estuvo ahí un rato y se fue.

Ellos tenían cierta conexión con el monasterio de Sera Mey de Trikul Rimpoché donde estuvimos en la escuela en Delhi antes, escuela aquella que fundó Freda Bedy, entonces su asistente vino a hacer ofrecimientos de *tsog* y también pujas y cuando acabamos todo eso me fui.

La gente mundana nunca piensa acerca de su propia muerte y no se prepara para las vidas futuras.

Bueno, lo voy a dejar aquí, esto es todo.

En el mundo en general, la gente de negocios, también nuestros familiares vemos que mueren. O tus hijos, tus padres, tus hermanos, familiares, los vemos que mueren, pero sin embargo esto no nos hace pensar sobre nuestra propia muerte. Estás viendo continuamente gente muriendo a tu alrededor pero no piensas en tu propia muerte, no piensas que puede suceder en cualquier momento, incluso hoy, exactamente igual que le sucede a otros.

Por supuesto, así nunca te preparas para tu muerte ni para la felicidad de las vidas futuras, dejas aparte la liberación del samsara, este cuerpo humano, o de deva, nunca te preparas para la muerte. Incluso personas que son muy expertos practicantes del dharma, muy estrictos no se preparan para la muerte. Es similar a la gente mundana que no ha conocido el dharma. Viven sus vidas con una mente mundana día y noche y así cada acción de cuerpo, palabra y mente la realizan con una mente mundana y es tan difícil para ellos transformar sus mentes en virtud, sus mentes y sus acciones en virtud. *Bah, bah, bah.*

Por ejemplo, la gente de negocios piensa que todo lo están haciendo para lograr la felicidad, sin embargo, sus acciones, pensando solo en la felicidad de esta vida, se convierten en acciones para los reinos inferiores, para los sufrimientos samsáricos y nada se vuelve acciones para la felicidad, nada se vuelve dharma, no hay ningún entendimiento de la vida. Solamente cuando mueren es cuando se dan cuenta de que su tiempo ha acabado. No han tenido el karma para encontrar el dharma, para conocer el dharma, ni siquiera para recitar OM MANI PĀDME HUM. No tienen el karma de ninguna forma. ¿Cuántos eones les llevará el poder ser humano? No tienen el karma para recitar OM MANI PĀDME HUM que tiene tantísimos beneficios. Cuando mueran entonces renacerán en los reinos inferiores donde tienes que estar eones y eones sin oportunidad de practicar el dharma, solo karma negativo. Durante tantos años tendrás que sufrir.

Esta es la única oportunidad. Es muy breve, pero si no encuentras el dharma, crees que todo lo que haces es para encontrar la felicidad pero en realidad estás trabajando para el sufrimiento. *Wow*, qué pena.

Por lo tanto, ahora tenemos que darnos cuenta, reconocer qué tan valiosa, qué preciosa es nuestra vida, qué afortunados, afortunados, afortunados somos. Eres taaaaaaaan afortunado. No tengas ese pensamiento de que «Oh, no soy nada valioso». No, tú eres muy afortunado, muuuuuuy precioso. (*Rimpoché se ríe*) Hago estos ruidos así para que se os quede bien en el corazón, para que podáis reconocer lo afortunados que sois, afortunaaaaaaaados.

La gente no le pregunta a los que saben qué pueden hacer acerca de la muerte

Ok, esto es lo que normalmente sucede. Por ejemplo, ahora puedes ver gente con el virus, cáncer, todo esto. Incluso sin el virus, está también el cáncer. Puedes estar muy saludable y contraes cáncer y mueres, *wow*. Pero tú nunca piensas que esto te puede suceder a ti, nunca lo relacionas contigo, si no

has encontrado el dharma. Cuando te sucede esto solo tienes miedo pensando: “Oh, me va a suceder esto a mí”.

No has conocido el dharma y no vas a pedir o a preguntar a los grandes lamas como Su Santidad o grandes meditadores. Necesitas preguntar, no necesariamente a estos famosos meditadores, a veces la persona quizá no es famosa, como los seres santos o como Su Santidad. No vas a preguntarles la solución para la muerte, qué es lo que puedes hacer con esto de la muerte, no sueles hacer estas preguntas. No tienes una mente valiente que se atreva a preguntar, eres ignorante. La muerte definitivamente te va a llegar, pero no lo piensas, la ignoras y así tu mente está completamente distraída por el deseo mundano y de esa forma te engañas. Nadie te engaña, tú mismo te engañas.

Aún practicantes de dharma, no practican el principio del dharma —recordar la impermanencia y la muerte—

Entonces cuando miras el mundo, te podrás dar cuenta de la gran fortuna que es tu vida y, por lo tanto, por favor, no la desperdicias. Sé consciente de lo valioso de tu vida humana. Incluso, recitar OM MANI PÄDME HUM ya trae tantísimos beneficios, tan grandes como el espacio infinito. Si leyéramos los beneficios de recitar OM MANI PÄDME HUM, *wow*, es increíble.

Quiero escribir un libro con diferentes alabanzas a Chenrezig y que explique los beneficios de recitar el mantra de OM MANI PÄDME HUM, pero lo quiero traducir a diferentes idiomas para poder llegar a todo el mundo y que así todos se beneficien de recitar el mantra de OM MANI PÄDME HUM que tiene tantos beneficios recitar ese mantra y por supuesto para los estudiantes de dharma. Como antes he dicho, lo primero para transformar tu mente nunca sucede, entonces, incluso aunque seas muy erudito, famoso estricto, si no está esa raíz de dharma, ese comienzo de dharma, ese primer comienzo de dharma, ese primer paso, si no está ahí, tu vida no será provechosa. Tienes por lo tanto que ser consciente de la impermanencia y de la muerte. Lo dejamos aquí.

Dedicaciones

Para generar la bodichita

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí en los tres tiempos, acumulados por los innumerables seres y budas pueda la bodichita ser generada en ti y en todos los seres. La que haya sido generada pueda aumentar más y más sin nunca degenerar.

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE

Que la suprema joya de la bodichita

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

que no ha nacido, surja y crezca,

KYE PA NYAM PA ME PA YI

y que la que ya ha nacido no disminuya

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG
sino que aumente más y más. (x3)

Para los enfermos

Ahora, también vamos a dedicar por los enfermos, especialmente aquellos que han contraído el virus o los que tengan el karma de contraerlo, por todos los que están enfermos, pensando que tantos seres enfermos como haya puedan verse libres de enfermedades, que los que estén enfermos se recuperen y que se eliminen completamente todas las enfermedades, que nunca vuelvan a suceder.

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.

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulado por mi en los tres tiempos y por los innumerables seres y budas que los seres nunca, jamás renazcan en los reinos inferiores, que puedan nacer en una tierra pura donde puedan lograr la iluminación, que puedan curarse de todas sus enfermedades, daños de espíritus, que puedan generar la bodichita y sus deseos realizarse de acuerdo al sagrado dharma y lograr cuanto antes la Iluminación.

Dedicación para los que han muerto

Que los que hayan fallecido nunca, jamás renazcan en los reinos inferiores sino en una tierra pura donde puedan lograr la Iluminación o al menos recibir un perfecto renacimiento humano encontrar enseñanzas Mahayana, maestros Mahayana perfectamente cualificados que revelan el camino inequívoco a la Iluminación y llevando a cabo aquello que complace más a sus sagradas mentes, el amigo virtuoso, puedan lograr cuanto antes la Iluminación.

Para realizar la vacuidad

Entonces también por tu familia, esté viva o muerta dedicamos pensando que:

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.

Para satisfacer siempre a los seres

«Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí en los tres tiempos, acumulados por los innumerables seres y budas, que yo pueda satisfacer los deseos de todos los seres más que un árbol que concede los deseos. Que pueda cumplir todas las expectativas de todos los seres más que un árbol que concede los deseos». El primer verso dice una joya, «más que una joya que concede los deseos». Este segundo es un árbol que concede los deseos: «Que pueda realizar los deseos de los seres más que un árbol que satisface los deseos». Bien.

Para los que me vean, etc. o a los que yo vea, etc.

Ok. Hoy vamos también a dedicar para que «Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulado por los innumerables seres y budas pueda cualquier ser que me vea, me oiga, me toque, me recuerde, o que yo vea, oiga o me acuerde o toque, que solo justamente por eso puedan toooooodos sus sufrimientos cesar y que puedan verse libres de todos los sufrimientos inmediatamente. Que puedan lograr el estado de omnisciencia, la felicidad inmaculada». Eso incluye todo tipo de felicidad. Rezamos así, de esa forma.

«Cualquier sufrimiento que los seres experimenten pueda madurar en mí».

DRO WÄI DUG NGÄL GANG CHI RUNG
DE KÜN DAG LA MIN GYUR CHIG
DAG GI DE GE CHI SAG PA
DE KÜN ZHÄN LA MIN GYUR CHIG

**Que cualquier sufrimiento de los seres transmigrantes,
madure en mí.**

**Que cualquier felicidad y virtud que yo haya acumulado,
madure en todos los seres.**

Por favor, medita en esto.

Para sellar los méritos con la vacuidad

Que debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mi, los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas que existen como mero nombre, yo, que existo como mero nombre, pueda logra la budeidad, que existe como mero nombre, y conducir a todos los seres, que existen como mero nombre, a ese estado de budeidad, que existe como mero nombre. Por mí mismo, yo solo, que existo como mero nombre.

Dedicación como lo hicieron todos los budas y bodisatvas del pasado

JAM PÄL PA WÖ JI TAR KHYEN PA DANG
KÜN TU ZANG PO DE YANG DE ZHIN TE
DE DAG KÜN GYI JE SU DAG LOB CHHIR
GE WA DI DAG THAM CHÄ RAB TU NGO

**Dedico todas estas virtudes
para ser capaz de adiestrarme
como el valeroso Manjushri que conoce la realidad tal como es
y también como Samantabhadra.**

DÜ SUM SHEG PÄI GYÄL WA THAM CHÄ KYI
NGO WA GANG LA CHHOG TU NGAG PA DE
DAG GI GE WÄI TSA WA DI KÜN KYANG
ZANG PO CHÖ CHHIR RAB TU NGO WAR GYI

**Dedico todas mis raíces de virtud
con la dedicación alabada como la mejor
por los victoriosos de los tres tiempos
para poder tener una buena conducta.**

Para que las enseñanzas de Lama Tsog 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.

Para la larga vida de su santidad el Dalai Lama

La oración para la larga vida de su santidad el Dalai Lama y para que sus santos deseos se satisfagan.

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.

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!