

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

*por Lama Zopa Rimpoché*

*Vídeo 69: Meditar en la impermanencia y la muerte es la mejor medicina para todos los problemas mentales*

*Monasterio de Kopan, Katmandú, Nepal*

*11 septiembre 2020*

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

*Pendiente revisión definitiva.*

© FPMT Inc., 2020

## *Vídeo 69: Meditar en la impermanencia y la muerte es la mejor medicina para todos los problemas mentales*

Video: [Meditar en la impermanencia y la muerte es la mejor medicina para todos los problemas mentales](#)

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

### *Cómo transformar tu mente meditando en el Lam.Rim*

#### **Todo el Lam.Rim es transformación del pensamiento**

En esta ocasión, debido al virus, la idea de las enseñanzas es transformación del pensamiento. Como muchas veces os he dicho, todo el Lam.Rim son enseñanzas de transformación del pensamiento.

#### *Devoción al gurú*

Transformas tu mente en la devoción al maestro contemplándole como buda, viéndole como buda. Tu mente se transforma en una mente pura viendo al buda en el maestro. Al principio, meditando con esfuerzo, basándonos en razonamientos, en citas, en las escrituras. A través de ello, llegará a ser una experiencia sin esfuerzo y llegará a ser una realización estable, ver al gurú como buda.

#### *Precioso renacimiento humano*

Nuestra mente, que está bajo el control del apego, el apego a esta vida y a las vidas futuras, si realizas la impermanencia y la muerte... viendo y contemplando que esta vida es muy valiosa, con las ocho libertades y diez dones, y que tiene un gran valor, también comprendiendo la dificultad de volver a tenerla.

#### *Impermanencia y muerte*

Entonces, comprendiendo y viendo la impermanencia y la muerte, y reflexionando en la impermanencia con los tres puntos principales: que la muerte es definitiva, que el momento de la muerte es incierto, que nada nos va a beneficiar en el momento de la muerte excepto el dharma, que ni las posesiones, ni la familia, ni nuestro cuerpo van a ser de ayuda, solo el dharma. Entonces, con toda esta comprensión, uno se decide a practicar el sagrado dharma. Dándose cuenta de que la naturaleza de la vida es la transitoriedad, disipa el apego a esta vida y por lo tanto se decide a practicar el sagrado dharma.

### *Refugio y karma*

Y sobre esa base se toma refugio y mantenemos la ley del karma.

### *Samsara es de la naturaleza del sufrimiento*

Comprender cómo el samsara es de la naturaleza del sufrimiento y de esa forma generar ese deseo de liberarnos del sufrimiento, y no solamente eliminar el apego a las vidas futuras, sino especialmente poder generar el pensamiento puro de la renuncia. Tu mente se transforma en el camino de la renuncia.

### *Compasión por los demás*

Y reflexionando en las desventajas, reflexionando en el sufrimiento que los seres experimentan, de la misma forma que conoces tu propio sufrimiento en el samsara, los océanos de sufrimiento que has experimentado desde vidas sin principio. Entonces, viendo eso, puedes generar una fuerte renuncia para liberarte de ese sufrimiento samsárico. Y sobre esa base piensas en que todos los seres están en la misma situación. Todos los seres. Y entonces generas ese deseo de querer liberar a los seres, y no solo a uno, sino a los innumerables seres de ese sufrimiento, *wow, wow, wow*, eso es algo increíble, algo que no nos podemos imaginar. El sufrimiento terrible, insoportable, que los seres han experimentado en el samsara. *Bah, bah, bah*. Entonces, comprendiendo esto, viendo que han sufrido desde el principio estos sufrimientos en el samsara, generas una intensa compasión. Una compasión casi insoportable que ve como insoportable el sufrimiento de los seres, de los innumerables seres de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras, asuras y seres del estado intermedio. *Aaaaah*. No puedes ni imaginarlo. *Wow, wow, wow*.

### *Bodichita*

Y así, de la misma forma que deseas liberarte de los sufrimientos samsáricos, deseas liberar a los demás seres del sufrimiento y llevarlos a la liberación, y hacer esto por ti mismo solo. Pero es algo que de momento no podemos hacer, necesitamos lograr la iluminación, y así poder llegar a hacer esto sin el más mínimo error. Trabajar de forma perfecta para lograr la omnisciencia, la bodichita. Debido a esa gran compasión generas la bodichita. ¿Lo ves?

### *La bodichita solo está "entre los labios" si no meditas en tu propio sufrimiento*

Mucha gente quiere meditar en compasión o en bodichita, pero sin haber contactado con su propio sufrimiento, con su propio samsara, sin comprender que es insoportable, ignorando el propio sufrimiento y solamente queriendo ver las cosas bonitas, como la bodichita, «oooooh, bo-di-chi-ta». Mucha gente hace esto.

Hay mucha gente que no sabe cómo meditar en el Lam.Rim, donde tienes que ir gradualmente, paso a paso. No saben. Sssssh. No sienten, no estudian extensamente el Lam.Rim. Y entonces, cuando ven la bodichita, piensan solamente en la bodichita, pero si no has ido gradualmente, esa bodichita son meras

palabras, son bonitas palabras pero no las sientes en tu corazón. No ves el sufrimiento de los seres en el reino del deseo, en el reino de forma, en el de sin forma, no ves el sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento del cambio, el sufrimiento compuesto que todo lo impregna. No meditan en todo eso y entonces es algo como muy, muy limitado si solo se ve el sufrimiento del sufrimiento. Entonces no puedes generar realmente la realización de la bodhichita en esta vida. Incluso si te gusta la meditación, es así, nada de tierra, no hay tierra.

*Si no ves que tu propio samsara es de la naturaleza del sufrimiento, tu compasión será limitada*

Así uno no puede generar la realización de la bodhichita. Si meditas de esa forma no hay una base para generar una bodhichita genuina. Cuando comprendes que el samsara es de la naturaleza del sufrimiento, y cuando comprendes todo el sufrimiento de los seis reinos, los sufrimientos que los seres experimentan, los sufrimientos de los tres tipos, entonces cuando comprendes que la naturaleza de tu samsara es sufrimiento, cuanto más profundamente lo sientas más profunda será tu compasión y entonces querrás liberar a los seres del sufrimiento. Si no, tu compasión es muy limitada, se limitará solo al sufrimiento del sufrimiento, el más burdo, pero entonces así no surgirá la realización.

Para poder entonces lograr todos los diferentes estadios en el camino a la iluminación, si no meditas adecuadamente contemplando estos diferentes tipos de sufrimientos, no sucederá y no podrás lograr los objetivos de esta preciosa vida humana, no tomarás toda su esencia y no pondrás en práctica las enseñanzas.

Muy bien. Ahora la motivación. Recuerda que para generar la motivación no basta con que uno logre solo la liberación del samsara, el estado gozoso de la mente. Eso no es suficiente. El verdadero propósito de la vida es liberar a los seres del sufrimiento, poder beneficiarlos, y así poder liberar a los innumerables seres de los infiernos, a los espíritus hambrientos, animales, humanos, suras, asuras y seres del estado intermedio, el poder liberarlos de los océanos de sufrimientos samsáricos, y así liberarlos de los engaños y el karma, *wow*. Y eso significa que tienes que revelar el camino, que tienes que realizar tú mismo el camino, y no solo eso, sino el poder llevar a todos y cada uno de los seres a la completa cesación de los oscurecimientos burdos y sutiles, a la completa realización del camino, *sang gyä*. Y para poder hacer esto de forma perfecta necesitas el estado de omnisciencia, y por ello vamos a escuchar estas enseñanzas de adiestramiento mental.

En el Lam.Rim está esa sección específica del adiestramiento mental. Aunque todo el Lam.Rim es en realidad adiestramiento mental, como ya os he dicho, pero especialmente la sección que habla de cómo domar el pensamiento, de cómo adiestrar nuestra mente, de lo cual ya he venido hablando en este tiempo y proseguiré tocando esos aspectos.

## Transmisión oral de *La necesidad más urgente del corazón*

(Este texto en la traducción antigua lo llamamos La exhortación al recuerdo de la impermanencia o también Cuchara del corazón. Ahora Rimpoché le da otra traducción).

Rimpoché: Hoy lo que quiero es finalizar la transmisión oral de la impermanencia de ese texto de Kyabje Phabongkha Rimpoché, Heruka, este ser iluminado. Ya he dado parte de esta transmisión oral. ¿Terminé una página?<sup>1</sup>

Ven. Joan: Rimpoché dio una parte.

Rimpoché: ¿eh?

Ven. Joan: Rimpoché dio una parte

(No está claro hasta donde llegó)

Rimpoché: ¡Ahora lo volveré a leer, una y otra vez!

Ven. Joan: de acuerdo.

Rimpoché: ¡Una y otra vez!

༄། །རང་གཞན་ཡོངས་ལ་མི་རྟག་དྲན་བསྐྱེད་སྤོང་གི་ཐུར་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

(Ahora Rimpoché lo llama La necesidad más urgente del corazón)

---

<sup>1</sup> En el video 61 de esta serie de transformación del pensamiento, Lama Zopa Rimpoché dio la transmisión oral de este texto en inglés hasta el verso inclusive:

Llegará el momento en que nos pondremos la ropa por última vez,  
y a pesar de estar envuelto en ellas,  
el cuerpo se quedará rígido como la tierra y la piedra.  
Y por primera vez nuestro cuerpo será visto como un cadáver.  
¡Eso te va a suceder a ti!

## *La necesidad más urgente del corazón*

*Persuadirse a uno mismo y a los demás de recordar la impermanencia y la muerte*

༄། གྲེ་མ་གྱེ་སྤྱད་རྒྱུ་ཅན་གྱི་སྐྱེ་མ། །ཉམ་ཐག་བདག་གི་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་གཟེགས་དང་། །  
ཚོ་གང་རང་མགོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསྐྱོར་བའི། །སྤོང་མེད་བདག་ལ་སྤྱགས་རྗེ་ཡིས་གཟེགས་མཛོད། །

**¡Oh! Compasivo lama,  
mira mi conducta miserable,  
mira con compasión hacia mí,  
cómo me he engañado toda la vida.  
Contéplame con compasión.**

རང་གིས་རང་ལ་གྲོས་འདེབས་གྱི་སྤོང་གཏམ། །སྤོང་གི་ཐུར་མ་སྤོང་དབྱས་སུ་ཚོངས་དང་། །  
མ་ཡིང་མ་ཡིང་རང་ཉིད་ཀྱི་ངང་ཚུལ། །མཚོ་བསམ་སྤོང་གི་ཐིག་ལེ་ནས་བསྐྱོར་དང་། །

**Y mantén este consejo esencial, esta necesidad urgente del corazón,  
no te distraigas de estos pensamientos,  
reflexiona del estado de tu vida,  
desde la gota esencial de tu corazón.**

ཐོགས་མེད་འཁོར་བ་མཐའ་མེད་གྱི་སྤོང་ནས། །ད་བར་གྲངས་མེད་སྐྱེ་བ་ཡི་འཁོར་ལོ། །  
སྤོང་སྐྱུག་སྐྱེ་ཚོགས་དེ་ཅམ་ཞིག་སྤོང་ཡང་། །རང་ལ་པན་བ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མ་འགྲུབ། །

**Desde tiempos inmemorables hasta ahora,  
he venido experimentando los diferentes ciclos de renacimiento  
con tantas variaciones en felicidad y sufrimiento,  
y no he logrado ningún tipo de beneficio.**

ད་རེས་རྗེད་དཀའི་དལ་འབྱོར་ཞིག་ཐོབ་ཀྱང་། །སྤོང་ཆད་དོན་མེད་སྤོང་ཟད་དུ་ཤོར་ཟེན། །  
ད་ནི་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་བརྟེན། །གཏན་འདུན་སྤོང་པའི་དགོ་སྤོང་ཞིག་བསྐྱུབ་རན། །

**Y aunque ahora he logrado este perfecto renacimiento humano difícil de encontrar y fácil de perder,  
no he sido capaz de llevar la más pequeña cosa que fuera de auténtico beneficio para mí.  
Ha llegado el tiempo de tomar la esencia de la felicidad de las vidas futuras: Las acciones virtuosas.**

།རྒྱུ་འདོགས་སྤྱད་འདོགས་སྤྱད་འདོགས་གྱི་སྤོང་བ། །འདི་སྤོང་བྱིས་པའི་རྗེད་མོ་ལ་ཞེན་བཞིན། །

སློབ་བྱུང་འཇིགས་ཅུང་འཆི་བདག་གིས་ཚོན་ནས། །ཡིད་ཚད་སྲན་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་འོང་ངོ་།།

**Pareces tan capaz, inteligente y listo, pero eres un tonto.  
Mientras te aferras al juego de niños de las apariencias de esta vida,  
de repente te ves abrumado por el temible Señor de la Muerte.  
Y, sin esperanza o medios para soportarlo, no hay nada que puedas hacer.  
¡Esto te va a pasar a ti!<sup>2</sup>**

ཕར་ཙམ་མི་འཆི་མི་འཆི་རང་སྐྱམ་ནས། །ཆོ་འདིའི་བྱ་གཞག་ཟེན་མེད་ལ་གཡེང་བ་ཞིན།།  
སློབ་བྱུང་འཇིགས་ཅུང་འཆི་བདག་ལོ་སློབས་ནས། །ད་ལྟ་འཆི་རན་ཟེར་བ་ཞིག་འོང་ངོ་།།

**Pensando que no voy a morir,  
engañado por las actividades sin fin de esta vida,  
de repente llega el señor de la muerte y me dice “ahora es el momento de morir”.**

སང་དང་སང་ཞེས་གཤམས་གཤོམ་ལ་བཙོན་ཀྱང་། །ད་ལྟ་སློབ་བྱུང་འགྲོ་དགོས་ཤིག་འོང་ངོ་།།

**Y aunque planifiques practicar, mañana, mañana,  
te tendrás que ir.  
¡Y esto te va a suceder!  
Te tendrás que ir ahora.**

Uno hace arreglos pensando: «Bueno, mañana tengo que hacer esto», pero *da ta* quiere decir **ahora**, ha llegado el momento y te tienes que ir. Haces planes para mañana, mañana, y de repente uno tiene que dejar esta vida, *da ta*, ahora.

*(Rimpoché señala que en el texto se tiene que especificar esta palabra, da ta ahora.)*

*Da ta lo bur dro gö zhi g ong ngo* De repente, *ahora*, te tienes que ir. Esta expresión específica, *da ta* significa *ahora*, uno se tiene que ir. Y sin elección, dejando todo atrás, dejando las cosas inacabadas, tus trabajos, la comida, tu bebida, tienes que partir, dejando la coca cola sin acabar, o tu batido *(Rimpoché se ríe)*. Y eso te va a suceder a ti.

བཏིང་ནས་ཉལ་རྒྱ་དེ་རིང་ལས་མེད་པའི། །སྟན་གྱི་མཐའ་མར་ཚོང་ཀན་ལྟར་འགྲེལ་ནས། །  
འགྲོ་ཚོག་མ་རྒྱས་ཚོམ་ཚོམ་གྱི་ལག་པས། །གོས་དང་གོགས་ལ་འཐེན་པ་ཞིག་འོང་ངོ་།།

**Llegará un momento en que caídos como un viejo tronco de árbol,  
yaceremos por última vez sobre nuestro lecho,**

---

<sup>2</sup> Lama Zopa Rimpoché aconsejó que cuando leas esto, pienses que Guru Buda Shakyamuni o tu guru raíz te lo están diciendo. O cuando estés leyendo esto en voz alta, puedes decir: "Esto me va a pasar". Cuando lo leas, léelo de la forma que sea más eficaz para su mente.

**tenderemos las manos a nuestros seres queridos,  
y nos cogeremos a sus vestidos.  
¡Y esto te va a suceder a ti!**

Creo que es muy bueno cuando nos acostamos recordar que puede ser nuestra última noche, la última vez que durmamos ahí. Es bueno pensar eso cada noche, que esa podría ser nuestra última noche. O también, si estás haciendo un retiro o tus meditaciones diarias, es bueno pensar que esa podría ser tu última vez, tu última sesión, tus últimas oraciones, que podrías morir en cualquier momento. Es muy poderoso pensar así. Que puede ser tu última comida. De esta forma se destruye el concepto de permanencia, y nos recuerda la necesidad de practicar el dharma. De practicar continuamente el dharma.

དེ་རིང་ཙམ་ལས་གྱོན་དབང་དང་བྲལ་བའི། །སོས་ཀྱི་མཐའ་མས་སྱི་ནང་ཀུན་བཏུམས་ཀྱང་། །  
ས་རྩོ་བཞིན་དུ་རྗེ་རེངས་སུ་གྱུར་བས། །རང་རིའི་ཐོག་མ་མཐོང་དུས་ཤིག་འོང་ངོ་། །

**Llegaré el momento en que nos pondremos la ropa por última vez,  
y a pesar de estar envueltos en ellas,  
nos transformaremos como tierra en polvo.  
Y por primera vez nuestro cuerpo será visto como un cadáver.  
¡Eso te va a suceder a ti!**

Esto no quiere decir que tú vayas a ver tu cuerpo como un cadáver, sino que será la primera vez que otros vean tu cuerpo como un cadáver.

*(Pregunta Rimpoché que quiere decir el término "you behold" y le dicen que "ver", y se refiere a eso, a que otros van a ver tu cuerpo como un cadáver).*

Rimpoché: Van a ver tu propio cadáver. Cuando tu cuerpo está ahí yaciente, como si fuera un tronco rígido. Aunque también puedes decir: «Verás tu propio cadáver. ¡Eso te va a suceder!»

གཏམ་གྱི་མཐའ་མ་ཁ་ཆེམས་དང་སྤྱད་སྤྱོད། །ཉམ་ཐག་བཞིན་དུ་ལྷུ་ཚྭ་གས་ཀྱིས་སྤྱས་ཀྱང་། །  
ལྷེ་དབང་སྐམ་བས་གོ་བརྒྱ་ཙམ་མི་འཕྲོད། །ཡིད་ཆད་དྲག་པོས་ཚོན་དུས་ཤིག་འོང་ངོ་། །

**Aunque te esfuerces en pronunciar tus últimas palabras,  
tu expresión de sufrimiento, tu lengua seca, y no puedes hablar con claridad.  
¡Esto te va a suceder!**

Llegará el momento en que dictando nuestro testamento con voz triste y sufrida, hablaremos por última vez. Después, aunque deseemos decir alguna cosa y en ese miserable estado nos esforcemos, nuestra boca estará completamente seca, y aparte de algunos gestos, no conseguiremos decir nada.

Esta traducción de esforzarte en decir tus últimas palabras, significa que uno se esforzará en decir las últimas palabras, pero apenas podrá pronunciarlas bien.

Este término *u tshug* quiere decir eso, que te esfuerzas muchísimo, pero no se te oye claro. De forma precisa estaría diciendo «se esfuerza en decir las palabras con claridad, pero las palabras no salen, no se pueden pronunciar con claridad».

El texto menciona *Nyam thag zhin du*. Este término está relacionado con la lengua, pero en tibetano no solo contempla la lengua, que está seca, que no puedes pronunciar con claridad, sino también que todo tú estás como afligido por la pena, con dificultad. Entonces, aunque te esfuerces en pronunciar tus últimas palabras (*aquí Rimpoché está intentando buscar el término exacto y está preguntando*). Parece ser que en el tibetano original, *nyam thag zhin du* tiene estas dos connotaciones, por una parte “con un gran esfuerzo intentar pronunciar” por otra parte “estado muy doloroso o penoso”.

Pues desde ese estado, uno se esfuerza en pronunciar esas palabras sin lograrlo.

Tu lengua se secará y no se te puede entender. Se está refiriendo a esos momentos antes de la muerte, cuando tu boca está completamente seca. Y aunque intentas pronunciar palabras no se te entiende. No se entiende el significado de lo que dices.

Parece ser que falta una aclaración o unas palabras en el texto original.

Rimpoché menciona que en el texto, antes de decir «esto te va a suceder a ti» en la traducción antigua decía «un intenso sufrimiento de tristeza te abrumará en esos momentos», cuando ya comprendes que no hay nada para mantenerte vivo, te abruma una tristeza total.

*(Están hablando entre ellos para ver cuál sería la expresión correcta que describe ese estado cuando ya sabes que no hay nada que pueda prolongar la vida).*

No solo es tristeza, sino que es como cuando esperas algo, pero ves que ya no hay nada que hacer. Has perdido totalmente toda esperanza.

El término tibetano *yi chhä* que se utiliza aquí, está queriendo decir eso, que ya no hay nada que hacer, y entonces te abruma esa gran tristeza, desolación.

ཟས་ཀྱི་མཐའ་མ་དམ་རྣམས་དང་རིང་བསྐལ། །མུ་རྒྱུན་དང་བཅས་ཁ་ནང་དུ་སྐྱགས་ཀྱང་། །  
སུབ་གཅིག་མེད་པའི་རྣམས་པ་ཡང་མེད་པས། །རོ་ཡི་ཁ་ནང་ལྷད་པ་ཞིག་འོང་ངོ་། །

**Llegará el momento en que te lleguen a dejar en la boca la última comida,  
algunas medicinas y sustancias bendecidas con la última esperanza de salvarnos,  
y no conseguiremos ni siquiera tragarlas**

**y se quedarán en la boca de nuestro cadáver.  
¡Esto te va a suceder a ti!**

སྒྲིང་ཉེ་སྒྲིང་གྲོགས་སྒྲིང་གཟུགས་ཀྱི་གཉེན་འཁོར། །བཅེ་བཞིན་གདུང་བཞིན་མཐའ་འཁོར་དུ་བསྐྱར་གུང་།།  
འགྲོགས་པའི་མཐའ་མ་དུ་བཞིན་དང་འཕྲེང་བཞིན། །ད་ལྟ་གཏན་བྲལ་བྱ་དགོས་ཤིག་འོང་ངོ་།།

**Rodeado por el círculo de los amigos y parientes,  
aquellos cercanos a tu corazón,  
y aunque estén afligidos y llorando  
por tener que separarse de nosotros,  
tendremos que separarnos para siempre.  
¡Esto te va a suceder a ti!**

Y de nuevo falta este término que dice «te tendrás que separar **ahora** para siempre de ellos».

Parece ser que hay un término en tibetano que no está bien reflejado en la traducción en inglés, y que tiene que ver con eso, cuando llega ese momento de la muerte, ahí, ahora, en ese momento, te vas a separar para siempre.

En tibetano ese término se dice *tan da*.

འཇིགས་ཅུང་འབྲུལ་སྣང་བ་སྐྱོང་དུ་འབྲུགས་ཤིང་། །གནད་གཅོད་དྲག་པོ་བཟོད་དཀའ་ཡིས་ཚོན་གུང་།།  
ཁྱི་ཡང་བྱར་མེད་ཉམ་ཐག་གི་ངང་ནས། །ཚོ་འདིའི་སྣང་བ་རྒྱབ་པ་ཞིག་འོང་ངོ་།།

**Aunque tengas experiencias de horribles alucinaciones  
como olas terribles de visiones engañosas.**

*So, nä chö, nä chö* Hay aquí otro término que no solo se refiere como a un dolor aterrador, sino que va acompañado de muchísimo miedo. Rimpoché pone el ejemplo de una persona, que cuando murió tenía una alucinación de que su cama estaba llenas de hormigas. Era una alucinación, su mujer no las veía, solo el moribundo. Y para subir por las escaleras, el esfuerzo era muy grande, decía que una hora. Entonces la traducción sería: "un dolor acompañado de mucho miedo", "dolor aterrador".

En Dharamsala, camino a Tushita había una familia tibetana, quizás dos familias, y el padre estaba muriendo. Gen Jampa Wangdu vivía en una cueva porque había logrado samata, clarividencia, y aunque no conocía a esa persona y no había ninguna vinculación en el pasado, pero él podía ver lo que le estaba pasando a esa persona, y el padre estaba gritando mucho, y esto fue en el momento de la muerte. Todos sus amigos le rodeaban y nadie podía ver las visiones que este hombre estaba teniendo de varias ovejas y cabras que iban hacia él y le golpeaban. Gen Jampa Wangdu fue a ayudarlo, porque eso era un signo de renacer en los reinos inferiores. Este hombre cuando era joven había matado muchas ovejas. Entonces esas alucinaciones eran una visión de lo que iba a suceder, el renacimiento en los reinos

inferiores. Gen Jampa Wangdu dijo que lo que estaba sintiendo era un gran miedo, no un gran dolor, sino *nä chö*, pánico.

ཅི་ཡང་བྱར་མེད་ཉམ་ཐག་གི་ངང་ནས། ཚེ་འདིའི་སྤང་བ་རྒྱབ་པ་ཞིག་འོང་ངོ།།

**Por lamentable que sea, no hay nada que hacer;  
Las apariencias de esta vida se desvanecerán [como el sol].  
¡Esto te va a suceder a ti!**

ཤིན་ཏུ་གསལ་ཆེ་དགོ་སེམས་ཀྱི་གསལ་འདེབས། །སྐྱེ་མ་མཆེད་གོགས་བཟོད་མེད་ཀྱི་སྣང་རྗེས། །  
རྣ་སྤང་གསལ་འདེབས་བཅེ་སེམས་ཀྱིས་མཛད་ཀྱང་། །ཡིད་ཆད་སྣོན་མ་འགྱུར་དུས་ཤིག་འོང་ངོ།།

**Aunque el lama y tus amigos vajra tengan una compasión insoportable hacia ti,  
y te susurren al oído con gran amor palabras  
para que surjan los pensamientos virtuosos,  
y aunque lo hagan con una mente muy amorosa que no tolera vernos sufrir,  
no hay esperanza; es impensable.**

Aquí está el término *yi chhä* que se traducía como un dolor intenso, y aquí se menciona como *Yi chhä nön ma gyur dü shig ong ngo*, "Ya no hay esperanza; no hay nada ya que se pueda hacer". (Habla Rimpoché con V. Tenpa y V. Joan de que el término en inglés se traduce como: "ya no hay ninguna esperanza", "intensa desesperación".

མགོན་པ་གེ་སོག་སོར་སོར་གྱི་སྐྱབ་བཅས། །དབྱགས་ཀྱི་རྒྱུ་བ་ཇི་བྲེལ་དུ་བཅེགས་ནས། །  
པི་མཛད་རྒྱུད་ཐག་ཆད་པ་བཞིན་ཆད་དེ། ཚེ་འདིའི་མཐའ་མ་རྗེས་པ་ཞིག་འོང་ངོ།།

**Llegará el momento en que nuestra voz,  
en el estertor de la muerte, se debilitará cada vez más.  
El ir y venir de nuestra respiración cesará  
como al romperse la cuerda de un violín.  
El último acto de nuestra vida se acabará.  
¡Eso nos va a suceder!**

### **Meditar sobre la impermanencia y la muerte es la mejor medicina para todos los problemas mentales**

He estado hablando de las diez joyas muy preciosas, de lo increíble que es generar la renuncia, *bah, bah, bah*, y es justamente en eso en lo que tenemos que meditar, el mejor remedio y la mejor medicina para todos nuestros problemas mentales. Apego, odio, ignorancia y el pensamiento egocéntrico. *Bah, bah, bah. Ssssh*. Tanta gente en el mundo que sufre taaaanto. Tanto sufrimiento. *Bah, bah, bah*. Tantos problemas que se experimentan, y todo eso viene del APEGO. Pero no lo saben.

Su santidad el Dalái Lama dice que en el enfado, el 90% del mismo es porque estás creyendo en algo que no está ahí. Es decir, no está ahí lo que estás viendo. (*Rimpoché chasquea sus sagrados dedos*) En el budismo diríamos que naaaaaaada de lo que estás viendo existe. Lama Tsong Khapa lo ha mencionado varias veces. Creemos que existe como algo real, y te enfadas, te apegas toda tu vida, y entonces de esa forma, los problemas que aparecen en tu vida son muchísimos, y tu vida se llena de sufrimiento<sup>3</sup>. Y empiezan también los problemas a nivel global, los países, la sociedad, la familia.

Entonces, para cortar con esos problemas básicos está la meditación en la muerte y en la impermanencia.

### **Cada palabra que Buda enseñó es para dominar la mente**

Cada una de las 84.000 enseñanzas sagradas de Dharma que el buda enseñó es para que cada uno de nosotros subyugara la mente. Ya que si no adiestramos nuestra mente y si no la subyugamos, experimentaremos los sufrimientos más terribles de los reinos inferiores, espíritus hambrientos, animales y demás, y todos esos sufrimientos vienen de tu mente, y el samsara también viene de tu mente, así como la felicidad. La felicidad también viene de tu mente, de tu mente positiva, la liberación del samsara, nirvana, todo eso viene de tu mente, así como la iluminación completa, la bodichita y la compasión. Por lo tanto, ¡necesitamos subyugar nuestra MENTE!. Las 84.000 enseñanzas del buda son para subyugar la mente, tu mente, no la mente en general, de alguien en el mundo o en el cielo, no, sino ¡tu mente!

### **Puedes controlar tu mente meditando todos los días sobre la impermanencia y la muerte**

Y para hacer eso el método básico es meditar cada día así para realizar la impermanencia y la muerte, *waaaw*, porque eso te va a ayudar a controlar completamente tu mente. Entonces podrás generar todo el camino, empezando por la devoción al maestro espiritual, la renuncia, la bodichita, la visión correcta, los dos estadios, y así poder dirigir tu mente hacia iluminación. Es tan importante...

Hay una enseñanza que ya mencioné de *Drogon Chogyal Phagpa*:

[འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ།  
མ་བསམས་པ་ཡིས་ལེན་པ་ཡིན།]

<sup>3</sup> Lama Zopa Rimpoché, *Consejos para la transformación del pensamiento*, vídeo 45, Monasterio de Kopan, 2020:

གཉི་ལྷན་འདིས་སློབ་པ་ལྟགས་པའི་རང་བཞིན་ལ་ལེགས་ཤེས་འབྱུང་སློབ་པ་ལྟགས་ནས་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྣང་སྐྱེ་བར་འབྱུང་བས་འདི་དག་གི་འཛིན་རྣངས་ཀྱང་རིགས་པས་ལྷན་དབྱེད་བར་ནུས་པ་ཡིན་ནོ།

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

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

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་ཚེ།  
སྐབས་འགོ་ཚེག་གསུམ་ཟབ་བ་ཡིན།

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

**Ningún ser transmigrante, este es el error  
piensa en la impermanencia y la muerte.  
En resumen, si no generas [el pensamiento de]  
impermanencia y muerte en tu continuo mental,  
Guhyasamaja no es profundo.  
Pero cuando generas impermanencia y muerte en tu continuo mental  
las tres palabras de Refugio son profundas<sup>4</sup>**

Cuando mueres, Guhyasamaja en ese momento, no es profundo, pero tomar refugio en Buda, Dharma y Shanga, es lo más profundo. Guhyasamaja que es entre los tantras el más extenso, pues aun así, cuando mueres, el tomar refugio en Buda, Dharma y Shanga se vuelve muy, muy importante. Entonces, cuando eres muy consciente de la impermanencia y de la muerte, eso corta el apego, pudiendo así controlarlo.

Como decía *Drogon Chogyal Phagpa*, en el momento de la muerte, Guhyasamaja aunque es tan profundo, pero lo que es efectivo son estas tres palabras, Buda, Dharma y Shanga

---

<sup>4</sup> Citado en *The Very Beginning Thought Transformation, Opening the Door of Dharma* (བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་སློབ་རྒྱུད་ལ་ཐོག་མར་སློབ་ལོང་ཆ་བོས་ཀྱི་སྐྱོད་འབྱེད་) de Chen Nga Lodro Gyaltshe. Traducido por Lama Zopa Rimpoché, *Consejos para la transformación del pensamiento*, vídeo 61, Monasterio de Kopan, 2020.

## *Dedicaciones*

### **Para generar la bodichita**

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, pueda la bodichita ser generada en nuestra mente y en la de todos los seres, incluyendo a TODOS los seres, no solo a tu amigo, tu novio, novia, tus padres, solo a aquellas personas por las que sentimos apego, sino a los innumerables seres infernales, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras, asuras, seres del estado intermedio.

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 generar la vacuidad**

Como la vacuidad y el surgir dependiente se complementan mutuamente, y así poder realizar la vacuidad

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 los enfermos**

Rimpoché comenta respecto al covid, que no todos los seres de una familia cogen el virus. Esto depende del karma de cada uno.

Dedica para aquellos que todavía no están enfermos, pero que lo estarán. Que ninguno renazca en los reinos inferiores y que los que están enfermos se curen y se liberen del karma negativo y de los engaños, y que todos sus deseos se satisfagan inmediatamente de acuerdo al sagrado Dharma y que realicen la bodichita tan rápidamente como sea posible.

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas,

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.**

### **Algunos monjes del monasterio de Ganden Shartse en el sur de la India están enfermos de coronavirus**

Quiero informaros a cualquiera que esté escuchando estas enseñanzas por internet, en Rusia, en cualquier sitio, que ahora el virus ha llegado también en Mundgod, en el sur de la India, a una familia tibetana, esto ya lo oí hace tiempo, pero ahora en Ganden Shartse, en estos grandes monasterios tan famosos del Tíbet, pero ahora establecidos en India y Nepal, hay monjes con covid.

### **Las grandes universidades monásticas son tan importantes**

Están Sera, Ganden, Drepung, los tres principales monasterios que en el Tíbet eran muy famosos.

El lugar en el mundo para preservar el Dharma de forma profunda y clara como el océano, el lugar para poder estudiar bien en profundidad el Dharma de lama Tsong Khapa son estos tres grandes monasterios. Además también están los dos colegios tántricos, el colegio tántrico superior de Sera... Por supuesto y dependiendo de cada uno, aprende el tantra y lo practica, pero básicamente en los cinco grandes centros se aprende el *Pramanavartika*, *Abhisamayalamkarika*, *Madhyamaka*, *Abhidharmakosha*, *Vinaya*, los textos raíz, los comentarios por los eruditos indios, panditas indios de Nalanda y lamas tibetanos.

En el mundo, de estos monasterios que se pudieron desarrollar después de que saliéramos del Tíbet. Cuando llegamos a Buxa éramos cerca de 1500, y se estudiaba muy intensamente día y noche, a pesar de que este lugar era muy nocivo para la salud. Era un calor insoportable. De hecho, muchos monjes contrajeron la tuberculosis porque las condiciones eran muy malas. No había suficiente comida... Posteriormente las condiciones comenzaron a mejorar un poco, el arroz estaba lleno de gusanos y muchos monjes contrajeron la tuberculosis. Nunca oí del cáncer pero sí de tuberculosis. Y algunos se volvieron locos cuando salieron del Tíbet por esta situación tan dolorosa. Y estudiábamos día y noche. Luego se abrió en Dharamsala una escuela y sobre las ocho, nueve, se juntaban e iban varios maestros a enseñar, Lama Yeshe enseñaba también a uno de los grupos. Cuando empezaban las clases lo primero

que se hacía era recitar una alabanza que S.S. escribió. (*Rimpoché habla con el Venerable Tsenla en tibetano*) Tshä Me Yöntän?<sup>5</sup>

Ven. Tsenla: oración de la verdad.

Ven. Tenzin y Ven. Tsenla: *Palabras de verdad*.

El caso es que en clase, los monjes recitaban esta alabanza *Palabras de verdad*. Luego había debates por la mañana, por la tarde, memorización de textos y por las tardes se recitaban los textos de memoria. *Bah, bah, bah*.

Estaba el ex abad, el anterior al actual abad de Sera Jey. Ahora es la encarnación de Domo Geshe Rimpoché en Tíbet, no el que construyó el monasterio donde Rimpoché estuvo en Tíbet. Su reencarnación fue al Tíbet a estudiar. Él estaba a punto de volver, y todos en el monasterio se reunieron para darle la bienvenida, pero cuando estaba a punto de llegar lo encarcelaron.

En Buxa tenían que aprender también gramática tibetana. Esos temas cuando estaban en los monasterios se consideraban asuntos mundanos, ni siquiera plantar flores, cultivar plantas, todas esas actividades se consideraban como actividades mundanas que no podían hacer los monjes. Incluso muchos abades, grandes eruditos en el dharma que tenían una comprensión profunda en el dharma, eran eruditos pero no sabían leer ni escribir, no podían escribir sus nombres y tenían que hacerlo dejando la huella. Guardaban todo el dharma en su mente, *wow, wow*. Entonces, tenían que aprender a escribir el tibetano, todo el mundo tenía que aprender, y utilizaban una plancha de madera. Aprendían también gramática, algunos inglés, hindi, *bah, bah, bah...* Estábamos muy, muy ocupados.

En Buxa estuvimos como diez años, yo particularmente estuve ocho años, y debido a eso, algunos se trasladaron al sur de la India, y se empezaron a desarrollar los diferentes monasterios de Sera, Ganden y Drepung, así como los colegios tántricos, tanto el colegio tántrico superior como el inferior. Estoy hablando solamente de los monasterios clave que se desarrollaron después de Buxa.

Aquellos que enseñaban como ese monje ex abad, anterior al presente abad de Sera, Domo Geshe Rimpoché, un abad anterior llamado Lo Delek era un gran erudito. Su cama estaba justo al lado de la mía. La cama estaba hecha de bambú, y teníamos solamente una tela. Sobre las 12:30 o la 1:00, se hacía un té y se iba a la parte de atrás de la ventana, salía, y se ponía con su *dingwa* que es la tela sobre la que se sientan los monjes, y estaba 2, 3 horas despierto memorizando el texto, luego volvía, dormía un poquito, 2, 3 horas, y se volvía a levantar y de nuevo a memorizar las oraciones y el texto. Luego iba a recibir enseñanzas, luego al debate, y así todo el día. *Bah, bah, bah*. Este monje luego tuvo muchísimos discípulos en Sera. Ahora es experto en sutra y tantra. Os lo menciono como un ejemplo.

De esos grandes monasterios han salido muchos maestros cualificados que han ido a occidente a enseñar Lam.Rim y la filosofía de sutra y tantra y que van de esos monasterios al mundo a enseñar el

---

<sup>5</sup> ཚཱ་མེ་ཡོན་ཏན་ *Palabras de verdad*, una oración compuesta por S.S. el 14th Dalai Lama.

Dharma de buda y a extender la luz de la sabiduría del Dharma para eliminar la oscuridad de la ignorancia que desde tiempos sin principio nos ha abrumado.

Ahora en la FPMT tenemos cuarenta y cinco o cuarenta y seis gueshes, algunos ya han fallecido. Ahora tenemos más gueshes del sur de la India, discípulos de los que vinieron de Buxa. Por eso son tan importantes estos monasterios. Kopan es una rama de estos monasterios tan importantes, ya que aportan esa luz de sabiduría en el mundo, eliminando la oscuridad ilimitada de la ignorancia, la oscuridad de nuestra mente, ya que es la ignorancia la que nos hace sufrir desde renacimientos sin principio. Por eso gracias a estos maestros cualificados que vienen de estos monasterios.

### **Los gerentes de Ganden Shartse están muy preocupados y le pidieron a Rimpoché que orara**

Recientemente en Ganden Shartse, donde mi gurú raíz Kyabje Trijang Rimpoché, ha llegado también el virus del covid al monasterio, a los monjes y en unos días, creo que veinte, veinticinco, aunque no van al hospital, de acuerdo a la astrología tibetana parece que no recomiendan ir al hospital, además hay que pagar mucho realmente. En estos monasterios tienen que cuidar a estas personas infectadas en diferentes partes del monasterio y están todos muy, muy preocupados. El manager me llamó muy, muy preocupado pensando que muchos podían contraer el virus, como Gelek Gyatso y su mujer que han mejorado. Ella había sido monja anteriormente. Les dijeron que no se preocuparan, que tuvieran una mente relajada y mejoraron. Muchos tibetanos mejoraron, y mejoraron utilizando unas mezclas de jengibre y una especia que no sé cuál es....

Ven. Tsenla: cúrcuma

Rimpoché: cúrcuma, mezclándolas con agua caliente y poniéndolas en una toalla para inhalar el vapor. Mezclando la cúrcuma y el jengibre en agua muy caliente y poniéndolas en las toallas para inhalar como en los hoteles en las saunas.

Rimpoché dice que en una ocasión estuvo en Nepal con Khadro-la en un sitio donde te pones toallas calientes para respirar el vapor.

Respirar estos vapores ayudan mucho porque limpian y hacen que la enfermedad salga. Y aunque no tengas ganas de comer y beber, tienes que esforzarte en comer y beber mucha agua. Bueno, pues parece que hay mucha gente que se está recuperando de la enfermedad.

Bueno, pues el covid ha llegado a los monasterios, y todos los monjes empezando por el abad, tienen que recibir una inyección y se les ha acabado y tiene que llegar desde Delhi. Están muy preocupados, no han muerto algunos todavía pero están muy preocupados.

El caso es que me pidieron que por favor rezara por ellos y que les ayudara con dinero, ya que han tenido que cerrar la cocina general y entonces la comida es a base de alimentos secos porque la comida es muy cara. He prometido que voy a ayudar a financiar esto.

### **Rimpoché pide a todos que oren por los monjes de las universidades monásticas para que no contraigan el coronavirus y, si lo contraen, para que se recuperen de inmediato**

Lo que pido es que todos recemos por estos monasterios para que no llegue el virus y para que los que lo han contraído, se recuperen inmediatamente. Estos son los monasterios en el mundo en los que estudias el budismo de forma vasta y profunda. Hay maestros cualificados en el mundo enseñando el Dharma, que son como el sol que alumbra y elimina la oscuridad de la ignorancia que produce *taaaanto* sufrimiento. Por eso es muy, muy importante rezar por ellos. S.S el Dalái Lama, recitar su mantra, también rezar por Su Santidad pensando que desciende néctar que purifica los seis reinos de existencia, especialmente para los monjes que han contraído el virus. Entonces por favor, rezad así para que se recuperen y no se transmita ni en Sera, Ganden, Drepung y en los otros monasterios. Quiero pedirlos a todos que recéis, que dediquéis de esta forma, para que puedan preservar el Dharma que es *taaaaaan*, *taaaaaan* importante. Más importante que el trabajo, que el dinero, porque es a partir del Dharma que recibimos la felicidad y la iluminación. Esta es mi petición.

### **Para los fallecidos**

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que aquellos que han muerto especialmente por el virus, que nunca jamás renazcan en los reinos inferiores y que puedan renacer en una tierra pura donde puedan lograr la iluminación, o al menos lograr un perfecto renacimiento humano, encontrar un maestro Mahayana perfectamente cualificado que revela el camino inequívoco a la iluminación, y llevando a cabo aquello que más complace al amigo espiritual, puedan lograr rápidamente la iluminación.

### **Para satisfacer y beneficiar a todos los seres**

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, pueda satisfacer todos los deseos de los seres más que un árbol que concede los deseos, y satisfacer las esperanzas de los seres más que un árbol que satisface los deseos.

### **Para que cualquier ser que te vea o que veas, etc., sea liberado del sufrimiento y experimente felicidad para siempre**

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí y los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y budas, que cualquier ser que yo vea, oiga, escuche, toque, hable, lo recuerde, o cualquier ser que me vea, oiga, escuche, toque, hable, me recuerde, que solo por

eso puedan sus sufrimientos ser eliminados inmediatamente y puedan lograr el estado de omnisciencia lo más rápidamente posible.

**Para encontrar un Gurú perfecto en todas las vidas**

KYE WA KÜN TU YANG DAG LA MA DANG  
**En todas mis vidas, que nunca me separe de gurús perfectos**  
DRÄL ME CHHÖ KYI PÄL LA LONG CHÖ CHING  
**que pueda disfrutar del magnífico dharma**  
SA DANG LAM GYI YÖN TÄN RAB DZOG NÄ  
**y completando las cualidades de las tierras y caminos**  
DOR JE CHHANG GI GO PHANG NYUR THOB SHOG  
**pueda rápidamente lograr el estado de Vajradhara.**

**Para que Lama Tsong Khapa sea nuestro Gurú mahayana directo en todas nuestras vidas futuras**

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

**Para poder encontrar, practicar y generar las enseñanzas de Lama Tsongkhapa**

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.**

**Versos son de *La guirnalda preciosa* de Nagarjuna (Versos 483–485)**

*Que pueda siempre ser usado por los seres*

SA DANG CHHU DANG ME DANG LUNG  
**Como la tierra, el agua, el fuego y el viento,**

MÄN DANG GÖN PÄI SHING ZHIN DU  
**las medicinas y la leña de los bosques**  
TAG TU SEM CHÄN THAM CHÄ KYI  
**que pueda siempre ser objeto de disfrute de los seres**  
RANG GAR GAG ME CHÄ JAR SHOG  
**como ellos deseen y sin ninguna resistencia.**

*Considerar a los seres como lo más precioso*

SEM CHÄN NAM LA SOG ZHIN PHANG  
**Que pueda querer a los seres más que a mi propia vida.**  
DAG LÄ DE DAG CHHE PHANG SHOG  
**Que los seres me consideren como lo más querido.**  
DAG LA DE DAG DIG MIN CHING  
**Que todas sus negatividades maduren en mí.**  
DAG GE MA LÜ DER MIN SHOG  
**Y todas mis virtudes maduren en ellos.**

*Permanecer en el samsara para el beneficio de los seres*

JI SI SEM CHAN GA ZHIG KYANG  
**Mientras que haya seres en cualquier lugar,**  
GANG DU MA DRÖL DE SI DU  
**que no hayan sido liberados (del samsara),**  
DE CHHIR LA NA ME PA YI  
**aunque yo haya logrado la iluminación,**  
JANG CHHUB THOB KYANG NÄ GYUR CHIG  
**pueda yo permanecer (en el samsara) para el beneficio de los seres.**

**Sellar los méritos con la vacuidad**

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, que existen como mero nombre, pueda yo, que estoy completamente vacío de existir por mi propio lado, lograr el estado de la iluminación completa, que está completamente vacía de existir por su propio lado y conducir a todos los seres, que están completamente vacíos de existir por su propio lado, a ese estado, que está completamente vacío de existir por su propio lado, por mí mismo solo, que estoy completamente vacío de existir por mi propio lado.

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

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

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

### **Para que las enseñanzas de Lama 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.**

### Para la larga vida de su santidad el Dalai Lama

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!**