

# **TU MENTE CREA TU REALIDAD**

**Lama Zopa Rimpoché**

- **Actividades mundanas.**
- **Sólo insatisfacción y problemas.**

Día y noche llevamos a cabo otras actividades, ¿y qué se obtiene de ellas? Si reflexionas y observas detenidamente cuando lo analizas es muy triste pues no se obtiene nada, nada en absoluto. Sólo conseguimos más sufrimiento e insatisfacción como resultado de nuestras actividades. Y así, esta insatisfacción está siempre presente en la vida, y sobre esta base aparecen como resultado muchos problemas. Cientos y miles de problemas, hasta el día de nuestra muerte. Nacemos bajo el control del karma y las aflicciones mentales y bajo éstos llega la muerte.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág.15.

- **Ignorancia: raíz de todo.**
- **No entendemos la naturaleza del yo.**

Existen varios tipos de ignorancia, en este caso hablamos de la ignorancia que desconoce la ausencia de existencia inherente de la persona y de los agregados; la ignorancia que desconoce la verdadera naturaleza del “yo”, la cual es la vacuidad. También desconoce la auténtica naturaleza de los agregados, que son la base sobre la que está etiquetado el “yo”, el cual es una mera imputación. Su verdadera naturaleza es la vacuidad. Esta ignorancia es la raíz de todo.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág.16.

- **Ignorancia y yo.**
- **Cree en su existencia real.**

La ignorancia está convencida de que hay un “yo” en los agregados, en la asociación de cuerpo y mente, el conjunto de los cinco agregados de la forma o cuerpo, la sensación, la discriminación, los factores de composición y la conciencia. La ignorancia cree que en este conjunto hay un “yo” real. No solamente lo cree sino que piensa que es real, que es verdadero. Es decir que firmemente creemos que existe un “yo” en este cuerpo. Diciéndolo de forma más burda, la ignorancia cree que en estos agregados existe un “yo” real.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág.16.

- **Causas del sufrimiento.**
- **Nos liberamos con el dharma.**

...están también las explicaciones sobre los sufrimientos de la vejez, la enfermedad, la preocupación o el miedo a encontrarse con objetos indeseables, el sufrimiento de no encontrarse con los objetos deseables —como son amigos, reputación, comida, vestido, todas estas cosas— y el gran sufrimiento de que, incluso cuando uno ha encontrado los objetos deseables, no obtiene satisfacción de ello. De esta forma la vida es un constante sufrimiento, una continua insatisfacción. Aunque lo que buscas constantemente y por medios externos es estar satisfecho, no lo lograrás hasta que no practiques el dharma.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág.21.

- **Origen del sufrimiento.**
- **Proviene mente - ignorancia.**

Habiendo reflexionado en el sufrimiento es importante que busques la causa. ¿De dónde proviene? ¿Qué causa esto? Estos sufrimientos vienen de tu mente, provienen de tu mente. No provienen de tu mente positiva, ni de tu compasión, ni de tu bondad, ni de tu sabiduría o de tu paciencia, de nada de esto, vienen de la mente impura, de los conceptos equivocados del enojo, del apego, y especialmente de la ignorancia, la raíz, del falso entendimiento de lo que es el yo. Básicamente esta es la raíz, esta es la respuesta fundamental.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág.25.

- **Pensamiento supersticioso.**
- **Definición básica.**

¿Cómo definimos el pensamiento supersticioso? Ya que las cosas no existen de la forma en que estos pensamientos creen, se les llama por esta razón pensamientos supersticiosos. Los pensamientos supersticiosos no son verdaderos como nosotros los pensamos, no son verdaderos como los pensamientos creen. La ignorancia, el apego, el enojo, todos son considerados pensamientos supersticiosos por la manera que ven y creen que existen las cosas.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág.27.

- **Método y sufrimiento.**
- **Camino de la vacuidad.**

Lo que buscas aquí, es el método para lograr la cesación de las causas del sufrimiento: las tres mentes venenosas y su raíz, la ignorancia y luego el karma. Cuando buscas el método encuentras el camino verdadero, una de las cuatro nobles verdades. Este camino lo encuentras en la sabiduría que percibe directamente la vacuidad.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág.28.

- **Inició conceptual de vacuidad.**
- **Después viene lo directo.**

Al principio el desarrollo de la sabiduría que percibe la vacuidad, se lleva a cabo con el razonamiento, mediante una imagen genérica [la comprensión de la vacuidad no es directa sino mediante el concepto, el razonamiento o la *imagen genérica* de la vacuidad], no es una percepción directa de la vacuidad del “yo” y de los agregados con la imaginación. Y cuando, finalmente, tienes una experiencia directa de esta sabiduría tienes entonces la capacidad de eliminar y cesar directamente los engaños y la raíz que es la ignorancia, y su causa, la huella negativa o semilla. Esta es la forma en que puedes alcanzar la liberación completa de todo el sufrimiento y de sus causas.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág.28-29.

- **Propósito de vida del budismo.**
- **Iluminarse y ayudar a todo ser.**

Desear alcanzar la felicidad en las vidas futuras es dharma, pero ese tampoco es el verdadero significado de nuestra vida. El alcanzar la total liberación y la felicidad eterna para uno mismo, tampoco es el propósito real de nuestra vida, la razón por la que nacemos como seres humanos. Eso, no satisface el verdadero significado de porqué hemos tomado un renacimiento humano esta vez. El verdadero significado de nuestra vida es alcanzar la iluminación para beneficio de los seres, de los incontables seres infernales, espíritus hambrientos, animales, humanos, suras y asuras.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 35.

- **Definición de samsara.**
- **Continuidad de los agregados.**

¿Qué es exactamente samsara? Samsara es la continuidad de los agregados contaminados causados por el karma y los engaños. Algunos lamas, tal vez Denma Locho Rimpoché, solían agregar la palabra “nacimiento” y decir que “samsara es la continuidad de nacimientos de estos agregados contaminados causados por el karma y los engaños”. Básicamente quiere decir lo mismo, la continuidad de los agregados de vida en vida.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 44.

- **Placer samsárico es temporal.**
- **Placer del dharma no.**

El primero es ver que este deseo sucede, esta ansia, el ansia del samsara, del placer samsárico temporal (porque es temporal) y de los disfrutes sensoriales. Y que esto será así hasta que estés libre de este deseo, de esté asirse, de este aferramiento al samsara, al placer samsárico, que es sólo temporal, no dura, no puede ser desarrollado, y no aumenta. Y el segundo propósito es que veas que después de algún tiempo se convierte en el sufrimiento del dolor y no proporciona más felicidad. El placer es samsárico porque no lo puedes desarrollar como la felicidad del dharma, que se puede completar. En cambio alcanzar la liberación, la iluminación, es trabajo de una sola vez, no lo tienes que repetir una y otra vez,

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 57.

- **Placer samsárico es sufrimiento.**
- **Y uno cree que es felicidad.**

Descubres la realidad del placer, que es sólo sufrimiento. Te das cuenta que aquello que etiquetaste como *placer*, aquello que se aparecía como placentero, y que creíste por tu apego y tu ignorancia que es verdadero placer, es sólo sufrimiento. Por la ignorancia, la gran mente supersticiosa, has estado creyendo que es verdad. El apego surge de esta ignorancia. De aquello que no existe, que no existe en absoluto, de lo que no está ahí en realidad.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 57.

- **Placeres samsáricos.**
- **Todo nos ha pasado ya...**

Todos los placeres samsáricos, los de los devas, los de los seres humanos, cualquier placer que haya, no hay nada nuevo para nosotros.

Lo hemos experimentado todo innumerables veces. No queda nada nuevo, hemos experimentado incontables veces todo tipo de placer samsárico. De manera similar, hemos experimentado todos los sufrimientos samsáricos, cualquier problema, el sufrimiento que vemos en otros seres humanos o el sufrimiento de seres animales, su vida comiéndose unos a otros vivos, pequeños comiendo a grandes, grandes comiendo a pequeños y comiéndose unos a otros.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 59.

- **Meditación: observar la mente.**
- **Necesidad de la vigilancia.**

Tienes que observar lo que tu mente está haciendo. La memoria y recuerdo sirven para mantener el objeto de meditación, y la vigilancia o introspección sirve para ver si tu mente está distraída o apunto de distraerse, o para ver si aparece el sopor o hundimiento sutil. Y sutil quiere decir que no es exactamente un pensamiento o hundimiento, sino un sutil pensamiento de apego a dispersarse. Por tanto mediante la vigilancia o introspección detectas si en tu mente aparecen los obstáculos burdos y sutiles de la distracción y el sopor, y si aparecen tienes que cortarlos inmediatamente.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 61.

- **Meditación y apego dispersión.**
- **Memoria + atención + vigilancia.**

Una esquina de la mente tiene que espiar a la mente, de esta manera como lo explico, pero no poniendo toda la atención en esto. Lo que no quieres es que aparezcan obstáculos y correr el riesgo de desperdiciar muchas horas y que tu preciosa vida humana sea desperdiciada, ya que esto es algo que puede suceder. Al no aplicar la memoria, atención y vigilancia, no identificas, no te das cuenta de que tu mente está completamente distraída, y que el apego al pensamiento disperso ha aparecido. Por esta razón podrías tú mismo tenderte una trampa.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 62.

- **El placer samsárico.**
- **No dura - sufrir por cambios.**

Y es así como pasa toda la vida. En estar aburrido de esto y querer algo mejor. En obtener un objeto nuevo —el placer anterior se va y el objeto viejo pasa a no ser interesante. La excitación no dura, pasan los días, pasan meses y el placer no se incrementa y tampoco dura. Se convierte en el sufrimiento del cambio. Especialmente cuando tú ves algo mejor, ya no hay interés. Entonces se convierte en un problema el tener esto o aquello, cualquiera que sea el objeto.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 66.

- **El placer samsárico.**
- **Del sufrimiento del cambio.**

Y mientras más tiempo continúes en la acción de estar en el agua, la incomodidad se desarrolla más y más. En algún momento no hay más ese “placer” y en cambio se incrementa la incomodidad y se convierte en el sufrimiento del dolor, el sufrimiento del samsara. Antes era el sufrimiento del cambio y mientras tenías placer es el sufrimiento del cambio. Ahora es el sufrimiento del dolor. Esto es el placer samsárico, un sufrimiento se detiene, otro sufrimiento comienza, pero como es pequeño, no se nota. Así que a ese sentimiento lo etiquetas “placer”, la propia mente lo etiqueta como “placer”.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 67.

- **Realidad imputada por la mente.**
- **Continuo de “existencia inherente”.**

Todo lo que existe, “yo”, la acción, el objeto, todo es meramente imputado por la mente. Pero la impresión negativa dejada en el continuo mental pone existencia inherente sobre esta proyección. Lo cubre todo. Hace que todo te parezca real, que te parezca real que hay un “yo” existiendo desde su propio lado. Hace que todo te sea real, hace que la luz aparezca como una luz real, en el sentido de existiendo por su propio lado.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 68-69.

- **Placer samsárico.**
- **Definición...**

El placer, que es lo que tú estás buscando, lo que quieres lograr, es una etiqueta dada, un nombre meramente imputado al sufrimiento. Un sufrimiento pesado cesa y otro sufrimiento comienza, un sufrimiento que al principio no notas y es a eso a lo que etiquetas como “placer”. Esto es lo que es el sufrimiento samsárico, esta es su verdadera naturaleza, esto es lo que el “placer” exactamente es, esto y nada más. En este momento, por las impresiones negativas del pasado que tienes en la mente, no eres consciente de lo que tu mente ha meramente imputado hace sólo un segundo.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 69.

- **Ignorancia = mente supersticiosa.**
- **Creer en la existencia real.**

La ignorancia, la mente supersticiosa, es el concepto erróneo de verdadera existencia, el hecho de creer que el “placer” sea realmente existente. Como aparece de esta forma pensamos que es la realidad, que es realmente verdadero. Creemos que esta es la realidad, aunque para nada esté ahí. Ese “placer”, esa felicidad es totalmente no existente, pero por la ignorancia permitimos que nuestra mente crea que existe de esta forma. Creamos la ignorancia en esa ocasión, la ignorancia de creer que esto es verdad.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 70.

- **Renunciar al placer samsárico.**
- **Logro de la iluminación.**

Es entonces a través de la renuncia y con la bodichita, que alcanzamos la iluminación. Básicamente así está dicho en las enseñanzas, que la persona que está buscando el pequeño placer no puede alcanzar el placer grandioso, la felicidad eterna, la liberación del samsara, ni la iluminación. La persona que está atrapada buscando el pequeño placer no puede alcanzar la gran felicidad. Es a través de dejar ir el placer temporal, que en realidad es de la naturaleza del sufrimiento, que se logra la gran felicidad, la liberación, y la iluminación.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 70.

- **Origen del ser humano.**
- **Cuerpo de luz.**

En el reino del deseo los seres tienen deseo por los objetos externos y experimentan placeres sensoriales derivados del contacto con esos objetos. Para los seres en el reino de la forma, el placer es derivado de la meditación.

La conciencia vino desde un reino superior, el reino de la forma, y entonces hubo luz en la tierra. Los primeros seres humanos no tenían cuerpos como los nuestros, sino cuerpos de la naturaleza de la luz.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 77.

- **Teoría budista del origen.**
- **Degenera el cuerpo de luz.**

¿Cuál fue la causa de todo esto? La principal causa fue el apego, el engaño; pero la condición exterior fue la suciedad, algún tipo de impureza o de humedad en la tierra, tal vez lodo. Debido a comer algo impuro la luz degeneró y el cuerpo se convirtió en un cuerpo burdo. Esto es algo más lógico, ya que dependiendo de lo que comas, ya sea impuro o puro, esto afecta a tu cuerpo, a tu salud y a tu mente. Es algo normal, comer algo puro tiene efectos positivos y comer algo impuro tiene efectos negativos en tu mente y en tu cuerpo.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 77-78.

- **Apego impresiones kármicas.**
- **Impresiones que surgen al objeto.**

El aferramiento, presente en el continuo mental, surge al ver el objeto de apego. La impresión negativa está ahí, no ha sido eliminada a través de actualizar el camino, por consiguiente, cuando el objeto aparece, el apego surge y también el aferramiento. Y no sólo están presentes las impresiones negativas de apego al sexo opuesto sino que se encuentran las de todas las otras cosas que hacen que surja el apego.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 79.

- **Surgimiento del apego.**
- **Por impresiones del pasado.**

Ya que ahora estoy hablando del tema quiero mencionar este punto. Es bueno recordar que el apego que surge no tiene mucho que ver con el objeto, sino que más bien tiene que ver con la impresión negativa dejada en el continuo mental por el apego en vidas pasadas. Es debido a esta impresión negativa dejada en el continuo mental, que ahora surge el apego a este objeto. Recuerda esto, recuerda que es por hábitos pasados, por impresiones kármicas del pasado. Por eso sientes apego a esto o aquello.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 80.

- **Apego y aversión.**
- **Son creación de la mente.**

Ves a una persona y surge el apego, piensas que es hermosa, algo bueno. Ves algo indeseable o algo que te lastima y surge el enojo o la aversión. Todo esto es una creación de tu mente, cuando cambias tu mente, cuando cambias tu pensamiento discriminativo, entonces percibes el objeto de enojo o apego de forma diferente. En ocasiones te enfadas con aquellos que tienes cerca y cambia tu punto de vista sobre ellos. En otras ocasiones te enfadas con alguien, luego surge el apego y entonces piensas diferente sobre esta persona.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 81.

- **Los cinco sentidos.**
- **Vienen de la mente.**

Cualquier objeto sensorial que ves, escuchas, hueles, saboreas o tocas proviene de nuestra mente, de nuestra percepción, del tipo de visión que tengamos. La manera en la que percibes los objetos, ya sea la forma, el olor, el sabor o la sensación táctil, es una percepción de tu mente, de tus sentidos, todo es una creación de tu propia mente.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 82.

- **Todo es creado por la mente.**
- **Por concepto y origen.**

Bueno, continuando, el punto es que todo es creado por la mente y he mencionado que hay dos maneras de entenderlo. Una es cómo ves las cosas —formas, sonidos, olores, sabores y objetos tangibles— creados por tu mente presente, por el concepto, eso es lo primero a entender. Y la segunda forma es comprender cómo surgen las cosas de la mente, cómo son creadas por la mente, cómo provienen de algo hecho mucho tiempo atrás. Estas son las dos formas de analizar, descubrir y meditar.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 83.

- **Mente no saludable.**
- **Base de emociones negativas.**

Cuando surge la ignorancia, el enojo, el apego y los engaños, inmediatamente tu mente se perturba. Lo mismo cuando aparecen los celos o el orgullo, de inmediato afecta negativamente tu mente y esto tiene un efecto negativo también para los demás, perturba sus mentes y destruye tanto tu propia paz mental como la de otros seres. Cuando surgen estas emociones negativas, inmediatamente se crea un ambiente negativo y una situación desagradable, ya sea en la casa, en el trabajo o donde te encuentres. Con este tipo de pensamiento, con todos estos engaños, tu vida no es mentalmente saludable.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 89.

- **El poder del bodhisattva.**
- **Hacer felices a todo ser humano.**

Esto es debido al poder de su bodichita, los bodisatvas sólo piensan en los demás, han abandonado todo pensamiento de interés personal, su único pensamiento y preocupación es hacia los innumerables seres. Buscan únicamente la felicidad para otros seres. Eso es un cambio radical, así que puedes imaginar el gran desarrollo en su corazón, ahora te preocupas por incontables seres cuando antes sólo te preocupabas por un solo ser, “yo”. ¡Qué mejor vida que está!

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 95.

- **Vacuidad cómo entender.**
- **La base y la etiqueta.**

Cuando la base se materializa entonces, también lo hace la etiqueta.

Esta es una meditación bastante útil para tener una idea sobre la vacuidad, para reconocer lo que es la alucinación, la existencia inherente, o los fenómenos existiendo desde su propia naturaleza, desde su propio lado. Una vez que reconoces esta visión falsa, entonces ya sabes qué es la vacuidad. La vacuidad es la realidad última de la que tenemos que darnos cuenta, ese es el logro que cesa los engaños y el karma, las causas del sufrimiento. Así que es realmente útil entender esto y hacer este análisis.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 100.

- **Vacuidad del yo.**
- **No aparece en ningún lado.**

Este “yo” real que se nos aparece todo el tiempo y que creemos que existe cien por cien sin tener ninguna duda que está realmente ahí, al analizarlo de esta manera, no se puede encontrar en ningún lado. Buscando desde la punta del cabello hasta los dedos de los pies no puede ser encontrado. Este “yo” real en el cual creemos cien por cien, no está en esa colección de cinco agregados, ahí donde siempre aparece. No lo encontramos en ninguna parte desde la punta de tus cabellos hasta los dedos de los pies. En ningún lado puede ser encontrado.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 102.

- **Ignorancia en el budismo.**
- **Creer en algo que no existe.**

La ignorancia te hace creer en esto, que confíes en que ello es cierto, como confiar en una persona creyendo que es tu amiga, por ejemplo. Es como creer que le gustas a una persona y que por tanto siempre está tratando de ayudarte pero, en realidad, eso es una completa alucinación, no le gustas a esta persona, siempre está tratando de perjudicarte y te causa muchos problemas. Pero de alguna manera tu mente cree que es tu amiga, que te quiere y hace muchas cosas buenas por ti, escoges etiquetar las cosas de esa manera. Pero de repente, a través de analizar lo que has creído sobre esa persona, un día te das cuenta que es una total alucinación. Te das cuenta que es tu enemiga y no tu amiga.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 103.

- **Vacuidad del yo.**
- **Es sólo etiquetado por la mente.**

El “yo” real en el que hemos estado creyendo y cuando decimos *real* significa que no es meramente etiquetado por la mente, esto es algo muy sutil, es un error muy sutil ver al “yo” como no meramente etiquetado por la mente. Percibir que no tiene nada que ver con tu mente o como si no viniese de tu mente, ambas concepciones son errores burdos, pero aquí hablamos de uno muy sutil; el no verlo como meramente etiquetado por la mente.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 103.

- **Vacuidad del yo.**
- **Porque surge dependientemente.**

“El yo no tiene verdadera existencia porque surge dependientemente”. Hay muchos razonamientos diferentes para ver la verdad acerca del “yo”, la naturaleza última del yo, pero el razonamiento del surgir dependiente es el rey de todos los razonamientos. “El yo no tiene existencia verdadera porque surge dependientemente”.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 106.

- **Perder el yo real.**
- **Existe como etiquetado.**

Cuando llegue ese momento, tienes que entender que estás perdiendo el “yo” que has estado creyendo que existe, no el “yo” meramente etiquetado que sí existe. Estás perdiendo el “yo” que no es meramente etiquetado por la mente, en el que creías desde tiempos sin principio hasta ahora, el que no existe, que no ha estado ahí desde renacimientos sin principio. Cuando experimentas perder el yo, no aparece el pensamiento en la mente “¡Ah! este es el yo meramente etiquetado, este es el yo verdaderamente existente”, no aparece nada de esto, simplemente parecería que no hay ningún yo. No hay pensamientos acerca de etiquetar o meramente etiquetar, esto y aquello. Si en este momento surge la mera etiqueta del yo, eso no es meditar en la vacuidad, no estás descubriendo la vacuidad del yo.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 109.

- **El Yo existe.**
- **Como meramente imputado.**

En ese momento lo que se te aparece es que no hay “yo”. Esta experiencia no quiere decir que no haya un “yo”, no quiere decir que “yo” no exista, que “uno mismo” no exista. Uno mismo existe, el “yo” existe, porque “yo” está teniendo la experiencia de ver la vacuidad. ¿Y qué yo es ese? Ese es el meramente imputado yo. El yo meramente imputado que está teniendo la experiencia de la meditación.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 110.

- **El yo real es mental.**
- **No existe por su propio lado.**

Claramente esto muestra que en el yo meramente imputado no existe ningún yo *real* o verdaderamente existente, un yo con existencia inherente, que exista desde su propio lado, ese “yo” es una fabricación mental. Esa cosa extra proyectada por una impresión negativa dejada por la ignorancia, no existe. Esto es un signo que indica, que mientras que el yo meramente imputado existe, esa cosa extra sobre ese yo meramente imputado no existe.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 110.

- **Culminar la vacuidad.**
- **Base de surgir dependiente.**

De esta forma unificas vacuidad y el surgir dependiente y cuando obtienes esto es la culminación del logro de la vacuidad. Esta sabiduría es la sabiduría suprema que comprende la vacuidad, que al desarrollarla, es lo único que cesa directamente las contaminaciones, los engaños. Esta es la única manera. No hay ningún otro logro, ni aún la bodichita, que cese directamente los engaños y la ignorancia que causan las impresiones negativas, solamente la sabiduría que percibe directamente la vacuidad.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 112.

- **Visión del yo real.**
- **autosuficiente e independiente.**

Pensamos que existe como algo único o unitario, solo, sin depender de sus partes, pensamos que existe de forma independiente sin depender de causas y condiciones, pensamos que es permanente aún cuando no es permanente, y pensamos que el “yo” es autosuficiente sin depender de los agregados y la continuación de los agregados. Creemos en todas estas visiones erróneas aún cuando no son verdad, aún cuando no hay todas estas cosas ahí.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 116.

- **Sistema budista de liberación.**
- **Gurú, renuncia y bodichita.**

La devoción al gurú es el logro espiritual más importante, es lo que trae el éxito total en el camino a la iluminación. Luego viene el adiestramiento correcto en el camino común, que pacifica todos los grandes problemas. La renuncia apacigua el deseo, el apego al samsara y a las perfecciones samsáricas, las cuales han sido un problema enorme desde renacimientos sin principio. Con el logro de la bodichita cortamos con el pensamiento egocéntrico y de esta forma desaparecen los problemas, y con la sabiduría que percibe directamente la vacuidad se elimina la ignorancia.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 128.

- **Mente omnisciente e iluminación.**
- **Cubrir toda la existencia.**

La mente omnisciente no necesita ver los fenómenos que están lejos de la manera como nosotros lo hacemos, con un telescopio o binoculares. La mente omnisciente ve todos los fenómenos ya que cubre toda la existencia. No hay ningún lugar donde no esté presente la mente omnisciente. Una vez que has alcanzado el despertar, para tu mente no hay resistencia ni hay obstáculos, estás libre de éstos. Y ya que el vehículo de esta mente no tiene resistencia, cubre toda la existencia. Por tanto ya que el vehículo de la mente, el cuerpo sutil, abarca todo fenómeno, entonces la mente omnisciente dentro de este vehículo también impregna todo fenómeno.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 133.

- **Meta del mahayana.**
- **Liberar a todo ser.**

Con cualquier aspecto en que se manifiesten los diferentes budas, su objetivo general es básicamente guiar a cada ser hacia el despertar. La meta es liberar a cada uno de los seres de los océanos de sufrimiento samsárico haciendo que actualicen el camino y cesen las causas del sufrimiento, los engaños y el karma, y que cesen hasta las impurezas más sutiles, hasta llevarlos al despertar.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 138.

- **Vacuidad del yo.**
- **Tanto real como imputado.**

Ninguno de los agregados es el “yo” real, y tampoco los cinco agregados juntos son ese “yo” real. Este “yo” real no puede ser encontrado buscando desde la punta de la cabeza hasta los dedos de tus pies. No existe en ninguna parte. ni aquí ni en ningún lado.

Incluso el que existe es meramente imputado por la mente. Cualquiera de los cinco agregados, no es el “yo” meramente etiquetado, ni tampoco todos juntos son el “yo” meramente etiquetado. Entonces, ¿dónde está? ¿Dónde está el yo meramente etiquetado? No lo puedes encontrar en ningún lado, desde la punta de los cabellos hasta los dedos de los pies, aún el “yo” que existe no lo puedes encontrar en ninguna parte.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 141.

- **Vacuidad del yo.**
- **Existe yo convencional y real.**

Desde luego, tienes que entender que aunque esté “yo” real, en el sentido de existir desde su propio lado, existiendo por su propia naturaleza o existiendo realmente, no existe para nada, ni en esos agregados ni en ningún lado. Pero eso no significa que no haya un yo que crea las causas de sufrimiento y las causas de felicidad; que crea las causas del samsara y las causas de la liberación, que crea las causas del infierno o crea las causas del despertar. No se está diciendo que el yo no exista.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 142.

- **Etiquetación del yo.**
- **Todo existe por el nombre.**

La mente constantemente está fabricando la etiqueta “yo” y luego la acción de ese “yo”, dependiendo de lo que el cuerpo haga, dependiendo de lo que el habla o la mente hace, veinticuatro horas hacemos esto, desde el nacimiento, desde renacimientos sin principio, aún hasta llegar a la iluminación, aún después de la iluminación, continuamente etiquetamos.

La mente fabrica la etiqueta “yo” y meramente imputa las funciones del “yo”. Por tanto, todo existe así, en mero nombre, “yo” existe en mero nombre y las funciones del “yo” existen en mero nombre.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 144.

- **“Real” = por su propio lado.**
- **Todo es etiqueta.**

Por ejemplo, primero te preguntas a ti mismo, “¿qué estoy haciendo?” “estoy hablando”, “¿por qué estoy diciendo que estoy hablando, por qué creo que estoy hablando?” No hay nada, ninguna otra razón excepto la acción del cuerpo, uno de los agregados está haciendo la acción de hablar. Esto es todo. Esto es todo lo que la mente hizo, fabricó la etiqueta “yo” y luego la etiqueta “hablando”. Así que todo existe en mero nombre, no es real. Y la palabra *real* usada en el sentido de existiendo desde su propio lado.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 144.

- **Los cinco agregados base del yo.**
- **Son etiquetados por la mente.**

Porque hay la base, los agregados, entonces hay la etiqueta “yo”. Porque la base existe, el “yo” existe, no existe separado de la base, pero existe diferente de la base. Necesitamos meditar en esto.

Ahora bien, ¿cómo existen los agregados? Existen en mero nombre, siendo meramente imputados por la mente. La colección de los cinco agregados (forma, sensación, discriminación, factores de composición y conciencia) es la base para etiquetar “agregados”. Por tanto, los agregados existen pero no son otra cosa que lo que es meramente imputado por la mente.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 146.

- **Nada existe por su propio lado.**
- **Todo fenómeno es vacuidad.**

Nada existe por su propio lado, la mente y los instantes de la mente tampoco existen desde su propio lado, cada instante de conciencia, como mencioné, es sólo una etiqueta, un mero nombre imputado por la mente a ese pequeño momento de conciencia. No es solamente un nombre imputado por la mente sino que es meramente imputado por la mente. Cuando decimos *meramente*, quiere decir que no existe el absoluto desde su propio lado. Cuando meditas de esta forma puedes ver que está vacía. Desde el “yo” hasta cada fracción de segundo, cada instante de conciencia, todo está vacío. Está vacío pero no quiere decir que no exista. Medita en esto tanto como puedas.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 149.

- **La base y la etiqueta.**
- **Existe lo que se nombra.**

Entonces, ¿qué es lo que existe primero, la base, la flor o el nombre? Lo que podemos ver aquí es que primero observamos la base en particular, que lleva a nuestra mente a elegir un nombre en particular, que en este caso es *flor*. Por lo tanto observamos primero la base y en el segundo siguiente vemos la flor, así es como percibimos.

¿Por qué sucede de esta manera? Porque para poder ver la flor, primero tenemos que nombrarla. Para percibir que esto es una flor, primero la flor tiene que aparecer ante ti y para esto primero tienes que nombrarla.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 152.

- **Alucinar la realidad.**
- **Base y etiqueta aparecen.**

De esta forma la flor aparece como *real* ante nosotros cuando no es más que una alucinación, una total alucinación que hace real a la flor, como si existiera desde su propio lado, lo que simplemente ha sido fabricado, proyectado por las huellas negativas consecuencia de la ignorancia del pasado. Y eso es lo que vemos, la forma en que vemos la flor es así, no estamos viendo la flor de acuerdo a la realidad, no vemos la flor separada de la base y de su nominación, no vemos esto. Así es como lo explicaba Su Santidad LIng Rimpoché, se encuentran indiferenciados desde la base, no simplemente etiquetados por la mente.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 154.

- **Vacuidad de flor.**
- **Su existencia es refutada.**

Entonces, la forma en que vemos la flor es una alucinación, la flor existente desde su propio lado. No observamos la “flor” viniendo de nuestra mente, cuando existe como meramente imputada por nuestra mente, no sólo imputada sino meramente imputada, de una forma muy sutil, no alcanzamos a ver esto. Ves la flor como existente por su propio lado, como si nada tuviera que ver con tu mente, esta es una alucinación muy burda. Entonces esta alucinación, es el objeto flor a ser refutado.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 154.

- **Necesidad de etiquetar.**
- **Y después se nombra.**

Si etiquetas un color, ¿puedes llamarlo de cualquier manera? No, Entonces esto significa que ver el rojo depende de la apariencia de rojo. Para que el rojo pueda aparecer ante ti primero lo tienes que etiquetar, para que puedas nombrar rojo primero tienes que ver algo, tienes que ver ese fenómeno en particular que recibe la nominación de rojo.

Esta es una meditación muy importante. Normalmente pensamos que vemos primero el rojo sin haber visto la base. Estamos totalmente equivocados, es una alucinación, una alucinación total.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 155.

- **Alucinación no aparece etiqueta.**
- **Necesidad de entender la vacuidad.**

...más aún, aparece como permanente existiendo por sí misma y con su propia libertad, esta es una concepción extremadamente burda. Con esta alucinación vemos la vida. Todo en la vida aparece como no etiquetado por la mente, esto es algo extremadamente sutil, una alucinación sutil del objeto a ser refutado. La visión de la vacuidad de la Escuela Prasangika es comprender que el objeto está vacío, esta es la visión correcta e inequívoca. Todas las otras escuelas no hablan realmente de vacuidad.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 156.

- **Vacuidad expansiva.**
- **Nada existe por su propio lado.**

Piensa, “todo es una mera imputación, nada existe por su propio lado”. Mientras estás caminando mantienes la conciencia de que todo está vacío, desde el cuerpo hasta las partículas de los átomos. De que todo es una mera imputación, que todo está siendo meramente imputado, incluyéndote a ti mismo. Mientras estás caminando, lo haces con la conciencia de que todo es algo extremadamente sutil, nada es sólido, nada real existiendo por su propio lado, de que no hay nada real. Todo, desde yo hasta los segundos de conciencia o los mini segundos de conciencia, absolutamente todo es meramente imputado por la mente, nada existe desde su propio lado.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 172.

- **Ciclo del buen karma.**
- **desarrollo de la budeidad.**

Por lo tanto el buen karma viene de Buda, de la acción de Buda. Pienso que se puede decir que también viene del dharma. Buda viene del bodisatva, el bodisatva viene de la bodichita, la bodichita viene de la gran compasión y la gran compasión es generada en dependencia de la existencia de seres que sufren, de su bondad. Que la gran compasión es generada por ellos quiere decir que viene de cada uno de los seres que sufren.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 175.

- **Esencia de la bodichita.**
- **Todo es para los otros.**

Una vez que generas la bodichita no existe ni el más mínimo pensamiento acerca de buscar la felicidad para uno mismo. Es un cambio radical, sólo buscas la felicidad para otros seres. Sólo existe el pensamiento de buscar la felicidad para otros seres. Desde luego algunas veces sucede que después de generar la bodichita, se pierda y se caiga en el camino inferior; pero es imposible que surja el pensamiento de buscar la felicidad para uno mismo, ni siquiera por un momento. Eso significa que sólo buscas la felicidad para otros seres, sólo atesoras a otros seres. Por tanto cualquier cosa que hagas, aún respirar, comer, caminar, sentarte, sea lo que sea que hagas es para los seres, sólo para los demás.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 185.

- **Daño de una persona que ayudamos.**
- **Karma negativo.**

Aquí es donde tú generas una gran compasión por ese ser, y cuando se hace esto se purifican muchos eones de karma negativo. El daño que recibes de esa persona a la que has ayudado y en pago te daña, es resultado de tu karma negativo del pasado; viene de tu mente. Esa persona es sólo una condición, pero lo que hace que esa persona te dañe es que en el pasado tú dañaste a esa persona. A lo mejor hiciste algo similar; esa persona te ayudó pero tú la dañaste. Cuando practicas la compasión como respuesta al daño recibido, esto purifica.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 187.

- **La alabanza al Buda.**
- **Oración de entrada.**

DIG PA MI GE CHI YANG MI JA SHING  
No cometas ninguna acción no virtuosa,  
GE WA PUN SUM TSOG PAR BA PA CHA  
realiza sólo acciones virtuosas perfectas,  
RANG GI SEM NI YONG SU DUL WA TE  
subyuga tu mente completamente:  
SANG GYA TAN PA DI LA TSON PAR JA  
Esta es la enseñanza del Buda.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 193.

- **Vacuidad del yo.**
- **No es que el yo no exista.**

La meditación de que el yo está vacío, no quiere decir meditar en que el yo no existe, no es eso. Hay que entender que la vacuidad no es el vacío de yo. Cuando no has entendido el significado de vacuidad es muy fácil pensar que es el vacío de yo, y esto sería lo mismo que decir que no existe. Es exactamente lo mismo si piensas que el yo está vacío de yo, que es como decir que el yo no está en el yo. Y no es así en absoluto.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 197-198.

- **Etiqueta como realidad.**
- **La mente alucinada.**

Primero ves el fenómeno en particular realizando esa acción, el cual puede recibir una determinada etiqueta, en este caso “gato”, y luego porque está corriendo, haciendo la función de correr, entonces meramente imputas también la función “corriendo”, por tanto etiquetas “gato corriendo”.

Después de que la mente hizo esa imputación entonces, a nosotros los seres ordinarios, a nuestra mente, se nos aparece de vuelta como real y no como siendo meramente imputado por la mente, que es la realidad. Pero no se nos aparece así debido a nuestra mente alucinada que está contaminada por las impresiones negativas dejadas por la ignorancia en el pasado, el concepto de existencia verdadera, de existencia inherente.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 198-199.

- **Etiqueta y nombre.**
- **Base de la enseñanza.**

Así que razonen esto, la mente aquí sólo ha creado la etiqueta “gato” porque alguien te enseñó la etiqueta, un maestro o los padres, alguien. Te educaron, te enseñaron la etiqueta para ese fenómeno en particular, “gato”. Y entonces porque te fue enseñado y has creído en lo que te enseñaron, es por esto que tu mente fabrica la etiqueta al momento de ver esa base en particular. Tu mente fabrica la etiqueta “gato” al ver ese fenómeno en particular, el cual tiene ese diseño que recibe ese nombre, gato.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 199.

- **Problema de no existencia.**
- **Ejemplo del gato.**

Ahora lo que necesitas comprender, es que el gato no está vacío de gato sino que el gato está vacío de algo más, de una alucinación que no existe en el gato, que no existe en el gato meramente etiquetado, algo que no está ahí, algo que no existe en el gato meramente etiquetado y que se aparece a tu mente alucinada, y crees que es verdad. Está vacío de eso.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 200.

- **Vacuidad del gato.**
- **Su base/ su aparecer.**

El objeto de la ignorancia es el gato existiendo desde su propio lado, no existiendo como meramente etiquetado por la mente sino existiendo desde su propio lado. Si no sabes esto, si esto no se te ha aclarado, entonces es difícil meditar en la vacuidad. Porque entonces, ¿está vacío de qué?, no tendrías una idea clara de qué es lo que está vacío. Si tú piensas sólo vacío de gato, entonces destruyes la base, perdiste la base para ver el vacío.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 200.

- **Vacuidad: definición.**
- **Existencia de su propio lado.**

Cualquier cosa que existe está vacía, está vacía de ser real en el sentido de existir por su propio lado. Cualquier cosa está vacía de existencia verdadera, significando esto que existe desde su propio lado y no como meramente etiquetada por la mente. Todo lo que existe es meramente etiquetado por la mente, por consiguiente, todo está vacío de aquello que no es meramente etiquetado por la mente. Tienes que entender esto, que son totalmente opuestos uno y lo otro.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 201.

- **Todo existe como imputado.**
- **La vacuidad está en todo.**

Los budas en su omnisciencia, los grandes bodhisattvas y arhats con la sabiduría que percibe directamente la vacuidad, ven todo completamente vacío, mientras que para nosotros todo aparece como real. El meditador, el yo, el cuerpo, la mente, los agregados, el sentido de la vista y la forma, el sonido, el olor, el sabor, todo es meramente imputado pero, no se nos aparece como meramente imputado por la mente, sino como algo real, ¿de acuerdo? Todo eso es una alucinación total. Estamos viviendo en una completa alucinación ¿de acuerdo?

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 202.

- **Todo aparece como real.**
- **Base del sufrimiento.**

A que los fenómenos causales se nos aparecen como verdaderamente existentes, todo se nos aparece como real, incluyendo a uno mismo, el yo, la acción y el objeto, todo se nos aparece como algo real existiendo por su propio lado y creemos que es cien por cien verdadero. Esta es la base o fundamento del sufrimiento, de donde vienen todos los problemas como el enojo, la mente emocional, el apego, los celos, el orgullo, y todo lo demás. Pero si meditas en que todo lo que percibes como verdaderamente existente es una visión defectuosa, todo esto desaparece, no hay nada, no hay tal base.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 203.

- **Felicidad y virtudes.**
- **El no apego a esta vida.**

En resumen lo que estoy diciendo es que para crear causas de felicidad las acciones tienen que ser virtuosas, y para que la acción se convierta en virtuosa la motivación tiene que ser pura, convertirse en virtud, en dharma, no ignorancia, no enojo, no apego. Por lo tanto tienes que entender todos estos detalles, cuando digo no apego no es necesariamente no apego total sino que quiere decir no apego a esta vida.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 209.

- **Felicidad viene de la mente.**
- **Subyugar la mente: Buda.**

Tu paz y felicidad tienen que venir de tu mente, y el que tú des paz y felicidad a todos los seres vivos tiene que venir de tu mente. Por consiguiente en el budismo la práctica principal es subyugar la mente. No involucrarse en acciones poco sanas, sino involucrarse en acciones sanas perfectas. ¿Cómo puedes hacer esto, como abandonar la causa del sufrimiento, la no virtud, y practicar la causa de la felicidad, la virtud? ¿Cómo puedes hacer esto? El cambio es sólo a través de tu mente, que todas tus actividades se conviertan en causa de felicidad y que no se conviertan en causa de sufrimiento es únicamente por la transformación de tu mente. Subyugar tu mente es la enseñanza de Buda. Por tanto todo, la práctica entera, tiene que ver con tu mente.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma, 2015. México. Pág. 211.

- **Tipos de ignorancia.**
- **Sobre el yo y realidad.**

El cerdo significa la ignorancia de la que estuve hablando, el concepto erróneo, la raíz del samsara. La ignorancia es de dos tipos: la ignorancia de sostener el yo como realmente existente, y la ignorancia que sostiene a los agregados como realmente existentes. Estas dos son la raíz del samsara. Esto es lo que significa el cerdo. También significa la ignorancia de no conocer el dharma, de no conocer el karma, la causa de la felicidad y del sufrimiento.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 213.

- **Práctica del dharma.**
- **No producir karma negativo.**

La motivación y las acciones se convierten en dharma, virtud, actividad espiritual o religiosa, cuando te protegen de crear karma negativo, que te lleva a renacer en los reinos inferiores y experimentar los sufrimientos más insoportables durante un tiempo increíblemente largo. Te protegen también de crear karma negativo que te llevaría a experimentar sufrimientos en un futuro renacimiento humano, que pudieras lograr debido a un buen karma, te protege de esos sufrimientos que experimentarías como resultado de tus acciones no virtuosas del pasado.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 217.

- **Los doce vínculos.**
- **De la rueda de la vida.**

Los doce vínculos de surgir dependiente, se experimentan en tres diferentes vidas y no son necesariamente consecutivas.

La evolución gradual comienza con la ignorancia, la raíz del samsara, luego el karma (la formación kármica) que deja impresiones en el continuo mental y proyecta el futuro renacimiento cuando surge el ansia y el aferramiento. Así que la impresión dejada en el continuo mental por el karma del pasado y después el ansia y el aferramiento, llevan a tomar un futuro renacimiento, hacen que uno esté listo para lanzarse a un futuro renacimiento, que es el vínculo de la existencia o devenir. Ese es el dibujo de la mujer dando a luz, el vínculo del nacimiento. La impresión dejada por el karma del pasado en el continuo mental y el surgimiento del ansia y el aferramiento, producen el resultado de una vida Futura.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 220.

- **Liberación del samsara.**
- **Practicar el dharma.**

Con esta comprensión pueden ver qué tan importante es la práctica del dharma, sin ella no hay manera de salir de esto, no hay manera de liberarse. Tienen que cesar los engaños y el karma, especialmente con la sabiduría que percibe directamente la vacuidad. Y esto sin entrar en actualizar la renuncia, sin hablar de actualizar los cinco caminos a la liberación, sin hablar del camino mahayana, sin hablar del despertar. Considerando sólo los cinco caminos a la liberación, con los que puedes lograr la verdadera cesación de las causas del sufrimiento, el karma y los engaños, aunque todavía estén presentes en nuestro continuo mental la causa de los engaños, las impresiones negativas, ya no tienes que circular en los seis reinos, morir, renacer, y demás.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 223.

- **Los cuerpos de Buda.**
- **Absoluta y relativa.**

Hay el Buda absoluto y el Buda convencional. El Buda absoluto se refiere al *dharmakaya*, la mente sagrada de Buda y la naturaleza última de la mente sagrada de Buda. El Buda convencional es la manifestación, el *rupakaya* y dentro de éste, el *sambhogakaya* [cuerpo de disfrute] y el *nirmanakaya* [cuerpo de emanación]. La forma que toma es el *rupakaya*. Así que el Buda convencional o verdad convencional, es la verdad para una mente oscurecida.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 227.

- **Acumulación de méritos.**
- **Con base en los ofrecimientos.**

Entre los objetos poderosos primero está el gurú, después está la deidad, luego está Buda seguido por los bodisatvas, arhats, dakas, dakinis y protectores del dharma, el más alto, el más poderoso es el gurú. Ya sea que visualicemos el ofrecimiento o que en realidad se realice, estos son los méritos más extensos, los mayores méritos que puedes acumular, por consiguiente, cuando hagas ofrecimientos a los budas, bodisatvas, a la deidad, a tu deidad personal, siempre piensa que ellos son el gurú, de esta manera se acumula más mérito.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 240.

- **Problemas del mundo.**
- **No sobre cómo conseguir la felicidad.**

“Querer a los demás es fuente de felicidad para ti y para los demás”. “Los demás” quiere decir todos los seres, eso es querer a los demás y esa es la respuesta de corazón, lo esencial, pues todo el mundo está buscando la felicidad pero la mayoría no sabe de dónde viene ni cuál es la mejor manera de producirla, la mejor manera de alcanzarla. Este es todo el problema, que no saben cuál es la mejor forma de alcanzar la felicidad. Este es el problema en el mundo, tanto global como individualmente, este es el mayor problema en la sociedad.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 250.

- **La libertad de Buda.**
- **No karma no engaños.**

Gurú Buda Shakyamuni está totalmente libre del samsara, libre de la continuidad de los agregados contaminados, contaminados por la semilla que es la causa de los engaños, de la ignorancia, del enojo, del apego, y demás, que son causados por el karma y las aflicciones. Estos agregados son, en sí mismos, de la naturaleza del sufrimiento, el sufrimiento compuesto que todo lo penetra.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 250.

- **La esclavitud del apego.**
- **Base del enojo y karma.**

Si reflexionas verás como el apego te lleva a engañar a los seres, a aprovecharte de ellos. Verás que continuamente estamos al servicio del apego y de esta forma te conviertes en esclavo de tu ego, en su sirviente. Te conviertes en esclavo de la mente egoísta, de tu deseo, de tus pensamientos negativos, que además de empujarte a dañar a otros te dañan a ti mismo. Te involucras en realizar karma negativo bajo el control del enojo, siendo esclavo del enojo y del apego, de la ignorancia, de la mente egoísta. Y luego experimentas el resultado, todos los problemas que tienes que experimentar en esta vida, toda la increíble confusión, un problema tras otro continuamente, son muchos.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 252.

- **Intereses mundanos.**
- **Apego y aversión.**

Estamos hablando de los ocho dharmas mundanos el aferrarse a los cuatro objetos deseables, —la comodidad o felicidad de esta vida, recibir cosas materiales o regalos, recibir halagos, y la reputación—. Por el apego a estas cuatro cosas deseables hay entonces desagrado hacia las opuestas. Sientes desagrado cuando no tienes el confort o la felicidad de esta vida, o no estás recibiendo regalos materiales, halagos o no tienes buena reputación.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 253.

- **Los 8 intereses mundanos.**
- **Todos son causa de sufrimiento.**

Volviendo al tema de los ocho dharmas mundanos, el sufrimiento que experimentas cuando encuentras las cuatro cosas indeseables es algo fácil de entender por vuestra experiencia, pero ya es más difícil comprender el sufrimiento que implica el encontrar los cuatro objetos deseables, esto es mucho más difícil de entender. Tal vez algunas personas con mente aguda que analizan su vida, su sentimientos y sus experiencias, pueden darse cuenta que aunque encuentren los objetos deseables tampoco hay paz, tal como expresan los Rolling Stones en la canción que dice “No puedo obtener ninguna satisfacción”, y además añaden “lo intento, lo intento... y no encuentro satisfacción”.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 256.

- **Apego = no ver impermanencia.**
- **No ver la naturaleza.**

Cuando el apego ve y se aferra a algo como excitante o hermoso, la mente se oscurece y no puede ver su naturaleza convencional, transitoria, ¿de acuerdo? El apego oscurece y no puedes ver la realidad. El darte cuenta de la naturaleza no permanente del objeto te ayuda para que no surja el apego y todas las demás aflicciones, te libera. Si no ves esa naturaleza transitoria, entonces el apego te amarra al samsara, causando que mueras y renazcas en los diferentes reinos de existencia incluyendo los reinos inferiores. Por eso el apego es un obstáculo que no te permite alcanzar la liberación y el despertar.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 258.

- **Causa de surgir apego.**
- **Desear algo por su lado.**

El apego surge porque crees que hay algo hermoso existiendo desde su propio lado, sin tener nada que ver con tu mente. Te parece algo real, algo que no viene de tu mente. Y es así como el apego surge y se aferra.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 260.

- **Surgir del apego.**
- **Se ve por su lado.**

Pero desde luego, teniendo esa creencia de que es realmente hermoso por su propio lado, cuando el apego surge no piensas “esto es algo imputado por mi mente”, cuando el apego surge todo se convierte en algo real y sobre la base de algo real, existiendo desde su propio lado, lo ves hermoso por su propio lado, lo exageras y te aferras a ello. Esto es algo completamente equivocado, una alucinación, no hay tal cosa ahí. Todo lo que está, es únicamente lo que vino de tu mente. Esta es la realidad.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 260.

- **Ignorancia y apego.**
- **Todo se exagera.**

Así podrás ver cómo el apego y la ignorancia, son conceptos erróneos, podrás distinguir que la visión que viene del apego es totalmente falsa. Verás entonces cómo es la realidad. Esto puede permitirte que veas de verdad la realidad de los fenómenos.

Lo que estoy diciendo es que la ignorancia exagera y ve verdaderamente existente, quiero que todos comprendan esto ¿me siguen?, la ignorancia, esta ignorancia que ve *verdaderamente existente*, exagera por naturaleza.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 260.

- **Base de apego y aversión.**
- **Son exageraciones de algo no-existe.**

Esto quiere decir que los objetos en los que creen el apego y el enojo no existen, no están allí en realidad, porque las visiones del apego y el enojo son exageraciones añadidas al objeto debido a la ignorancia. Estas visiones son alucinaciones construidas sobre el objeto de la ignorancia y este objeto es totalmente falso, totalmente no-existente.

Por consiguiente, primero tienes que tener una idea clara de la ignorancia, del concepto de existencia verdadera; tienes que tener una idea clara de cómo todo eso es falso, totalmente no-existente.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 262.

- **El placer samsárico (cuerpo).**
- **Confusión de ignorancia.**

El apego también oscurece la mente para que no puedas ver que el cuerpo es de la naturaleza del sufrimiento. Tienes la visión errónea de que este cuerpo es una fuente de felicidad verdadera o de placer verdadero y crees en este concepto equivocado. Etiquetas el sufrimiento samsárico como “placer” creyendo que es verdadera felicidad. Cuando el apego surge tienes esa visión totalmente errónea y el concepto equivocado de lo que es sufrimiento. El apego oscurece tu mente de tal manera que no puedes ver aquello que es sufrimiento como sufrimiento con respecto al placer samsárico, el cual es el sufrimiento del cambio.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 263.

- **Equilibrar la mente.**
- **Es ... de los 8 intereses.**

Nagarjuna en *Carta a un amigo* explicó la meditación para equilibrar los cuatro objetos deseables y los cuatro indeseables:

¡Conocedor del mundo! obtener cosas y no obtenerlas,  
sentirse bien y no sentirse bien, tener fama o no tenerla,  
ser alabado o criticado, estas son las ocho preocupaciones mundanas.  
No dejes que se conviertan en el objeto de tu mente.  
Mantén la cabeza equilibrada.

Lama Zopa Rimpoché. *Tu Mente Crea Tu Realidad*. Ediciones Dharma, 2015. México. Pág. 264.

- **Visión supersticiosa de apego y aversión.**
- **Creer en la existencia real.**

Estos agregados están contaminados por las semillas de los engaños, los pensamientos supersticiosos, como la ignorancia, el enojo y el apego. ¿Por qué son pensamientos supersticiosos? Porque la manera en que aprehenden los objetos y la manera en que creen que existen es totalmente falsa, no es verdad. Las visiones que estos pensamientos supersticiosos proyectan en los objetos no existen en absoluto. El enojo tiene su propia proyección o visión y el apego proyecta también su propia visión. Cada engaño proyecta su propia visión y luego creemos cien por cien en esa visión. Creemos en la proyección del enojo y entonces queremos dañar, o creemos en la visión del apego y nos aferramos.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 268.

- **Bases del sufrimiento.**
- **Karma y engaños.**

Esa es la respuesta de porqué nuestro cuerpo y mente experimentan sufrimiento. Si tu cuerpo y mente no fueran causados, producidos por el karma y los engaños y no estuvieran contaminados, entonces este cuerpo y mente no necesitarían experimentar sufrimiento, sólo experimentarían felicidad, sin sufrimiento. Pero porque los agregados son causados por el karma y los engaños, las semillas contaminadas, entonces son penetrados por el sufrimiento y por tanto el cuerpo y la mente experimentan sufrimiento.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 270.

- **Preciosa vida humana.**
- **Practicar el dharma.**

Gracias a haber encontrado el dharma puedes aprender, así en cada segundo, con este cuerpo humano puedes crear la causa para la felicidad en vidas futuras. Y al confiar en el Buda, el Dharma y la Sangha, al abandonar las diez acciones no virtuosas y practicar las diez virtudes, puedes alcanzar la felicidad en todas las vidas futuras. Viviendo cada segundo en los votos, en la moralidad, creas la causa para obtener la felicidad en vidas futuras.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 274.

- **Vacuidad como razonamiento.**
- **Definición de “reales”.**

También mediante un razonamiento lógico, la mente válida (*tse pa*) descubre que los fenómenos están vacíos, descubre que su naturaleza misma es sólo vacuidad, vacíos de ser reales, “reales” en el sentido de existir desde su propio lado o por su naturaleza. Con este razonamiento vemos que todos los fenómenos, —el sujeto, la acción, el objeto, el infierno, la iluminación, el samsara, el nirvana, la felicidad, los problemas— todo lo que existe, son y existen el mero nombre, meramente imputados por la mente.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 282.

- **Proceso de etiqueta.**
- **Nombre, etiqueta y base.**

Es al ver esto que la mente tiene una razón para crear ese nombre, pero lo primero ha sido ver la base, con esa forma y función específica y luego el papel de la mente es escoger la etiqueta correspondiente, *vasija* o *bumpa*.

Tu mente meramente imputa esto, *vasija*, y tu mente cree en esa imputación. *Vasija* es una mera nominación de la mente y esa es la *vasija* que existe, no existe ninguna otra aparte de la *vasija* meramente nominada.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 283.

- **Proceso de etiquetación real.**
- **Viene de la ignorancia.**

Ahora puedes entender cómo la impresión negativa dejada en tu continuo mental por la ignorancia del pasado, proyecta “vasija real” inmediatamente después de la mera imputación. La impresión negativa proyecta “vasija real” “vasija verdaderamente existente” “vasija que existe desde su propio lado”, sobre la vasija meramente imputada, la impresión negativa de la ignorancia del pasado proyecta, decora con la alucinación de “vasija realmente existente”. ¿Entiendes esto?

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 284.

- **Proceso de etiqueta del yo.**
- **Sobre la base de 5 agregados.**

Date cuenta de cómo tiene lugar el proceso, primero la mente ve los agregados y luego fabrica la etiqueta “yo”. Los agregados son la base, son lo primero y entonces, por esa razón, por esa base, la mente fabrica la etiqueta “yo”, meramente imputa yo. Tras la mera imputación, en el siguiente momento, la impresión negativa dejada en el continuo mental por la ignorancia del pasado, fabrica, proyecta o decora de existencia inherente, de existencia verdadera, de yo real, al yo meramente nominado. Cuando la gente común en el mundo utiliza la palabra “real” está indicando esta alucinación de existencia verdadera.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 285.

- **El yo real es etiquetado.**
- **Proyección de apariencia.**

Tras proyectar existencia inherente sobre el yo meramente imputado, se te aparece un yo real, tiene la apariencia de un yo real. El yo no se te aparece meramente etiquetado. Después de tu mera imputación de “yo”, cuando se te aparece en el siguiente segundo, no aparece como meramente imputado por la mente, debería aparecer así pero tienes obstáculos para que se te aparezca de acuerdo con la realidad.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 286.

- **Error mayor en la vida.**
- **Apariencia como realidad.**

Sólo les doy un pequeño ejemplo que nos ayuda en la vida. El error más grande de nuestras vidas es creer que las cosas son como se nos aparecen y creer que eso es verdad. Esta creencia es lo que nos mantiene sufriendo, nos mantiene en la alucinación, como en una ilusión.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 286.

- **Todo proviene de la mente.**
- **Sufrimiento y felicidad.**

Como hace días mencioné, si ponemos una etiqueta negativa a los fenómenos, situaciones y personas, entonces los vemos como tal y nos afectan, de esta forma surge el enojo. Todo empezó en la mente, tu mente es la fuente de los problemas, al ver negativo experimentas tu vida como negativa. Todos los sufrimientos que se derivan de ver las cosas como negativas provienen de tu mente, enojo, depresión, molestia o lo que sea.

Por el contrario, sí a la misma situación en vez de ponerle una etiqueta negativa le pones una etiqueta positiva, por ejemplo un problema, pensando en los beneficios del problema, o incluso sin considerarlo como problema, entonces no lo vives como tal y no te afecta.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 292-293.

- **Renacimiento humano afortunado.**
- **Explicación de sus características.**

...un perfecto renacimiento humano que además posea las ocho cualidades maduras [vida larga, apariencia atractiva, buena familia, riqueza, palabra con poder, poder y fama, varón, fortaleza física y mental], las siete cualidades [casta superior, cuerpo perfecto, riqueza, poder, sabiduría, larga vida, salud física y mental], o las cuatro ruedas del dharma mahayana [nacimiento en un entorno favorable que no impida la práctica del dharma, encontrar Maestro mahayana, haber acumulado muchos méritos que favorezca el tener logros fácilmente, renacimiento humano], para alcanzar muchos logros y ser capaz de completar el camino, incluyendo el tantra, y nacer en una tierra pura.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 293.

- **Práctica del dharma.**
- **Renuncia, bodichita y vacuidad.**

Cómo meditas o practicas dharma depende de la motivación. Si no hay una motivación de dharma para tus actos, ya sea que hagas retiro o lo que sea que estés haciendo, no se convierte en dharma. Si no hay renuncia no se convierte en causa para alcanzar la liberación del samsara para ti. Sin la visión correcta tu práctica de dharma no se convierte en el antídoto para liberarte del samsara, ni en el antídoto para la causa del samsara, la ignorancia, la raíz del samsara. Y sin bodichita la práctica de dharma que estés haciendo no se convierte en causa para la iluminación. Pero si vives con dharma, con renuncia, con bodichita y con visión correcta, entonces las muchas horas de trabajo o durmiendo, se convierten en dharma.

Lama Zopa Rimpoché. Tu Mente Crea Tu Realidad. Ediciones Dharma,2015. México. Pág. 301.