

## **Canto a la abuelita - Milarepa**

Uno, arriba está el deleite de la libertad de los reinos superiores;  
dos, abajo está el sufrimiento de los tres reinos inferiores;  
tres, entre los dos están aquellos que no tienen control sobre su renacimiento.  
Cuando se te juntan estas tres cosas,  
abuelita, eres cruel y detestas el Dharma.

¡Cúdate y examina tu mente!  
Si haces algo, practica el Dharma sagrado.  
Si sigues algo, sigue a un lama cualificado.

Al inicio, cuando fuiste la prometida de esta familia  
¿pensaste que te convertirías en la mujer que eres ahora?

Uno, en la mañana te levantas muy temprano;  
dos, en la noche te acuestas muy tarde,  
tres, tu trabajo nunca se acaba.  
Cuando se te juntan estas tres cosas,  
abuelita, eres una criada sin sueldo.

¡Cúdate y examina tu mente!  
Si haces algo, practica el Dharma sagrado.  
Si sigues algo, sigue a un lama cualificado.  
Además piensa, ¿si hicieras esto, tu vida sería como es ahora?

Uno, la imperiosa cabeza de familia;  
dos, pagar impuestos aunque no tengas nada que dar;  
tres, hijos con quienes no puedes vivir.  
Cuando se te juntan estas tres cosas,  
abuelita, eres menospreciada y no puedes llegar al fin.

¡Cúdate y examina tu mente!  
Si haces algo, practica el Dharma sagrado.  
Si sigues algo, sigue a un lama cualificado.  
Además piensa, ¿si hicieras esto, tu vida sería como es ahora?

Uno, ladrones que te quitan lo que tienes;  
dos, bandidos que te roban a la fuerza;  
tres, te defiendes sin pensar en las heridas o en la muerte.  
Cuando se te juntan estas tres cosas,  
abuelita, ardes con rabia cada vez que te encuentras a un enemigo.

¡Cúdate y examina tu mente!  
Si haces algo, practica el Dharma sagrado.  
Si sigues algo, sigue a un lama cualificado.  
Además piensa, ¿si hicieras esto, tu vida sería como es ahora?

Uno, te entrometes en lo que hacen las hijas de los demás,  
dos, te inmiscuyes en los asuntos de tus hijos;  
tres, pasas tu tiempo chismeando con todos tus nietos.  
Cuando se te juntan estas tres cosas,  
abuelita, has metido las manos en todo.

¡Cúdate y examina tu mente!  
Si haces algo, practica el Dharma sagrado.  
Si sigues algo, sigue a un lama cualificado.  
¿Si hicieras esto, tu vida sería como es ahora?

Uno, cuando te levantas es como extraer una estaca;  
dos, caminas por ahí balanceándote como un ganso;  
tres, cuando te sientas, es como una piedra golpeando la tierra.  
Cuando se te juntan estas tres cosas,  
abuelita, te deprimes con tu cuerpo viejo y agotado.

¡Cúdate y examina tu mente!  
Si haces algo, practica el Dharma sagrado.  
Si sigues algo, sigue a un lama cualificado.  
Además piensa, ¿si hicieras esto, tu vida sería como es ahora?

Uno, por fuera tu piel está toda arrugada;  
Dos, por dentro tu sangre y carne están gastadas, eres un costal de huesos;  
tres, en el interín, estás sorda, muda, boba y senil.  
Cuando se te juntan estas tres cosas.  
abuelita, eres una cosa horrible y de cara amargada.

¡Cúdate y examina tu mente!  
Si haces algo, practica el Dharma sagrado.  
Si sigues algo, sigue a un lama cualificado.  
Ahora piensa, ¿si hicieras esto, tu vida sería como es ahora?

Uno, tu comida y bebida están echadas a perder y frías;  
dos, tus ropas son pesadas y harapientas;  
tres, tu cama está hecha de cuatro pedazos de cuero;  
Cuando se te juntan estas tres cosas,

abuelita, entiende que eres medio humano y medio perro.

¡Cuídate y examina tu mente!

Si vas a hacer algo, practica el Dharma sagrado.

Si vas a seguir algo, sigue a un lama cualificado

Ahora piensa: ¿esto será así?

La liberación y los reinos superiores son tan raros como una estrella en el día;

El samsara y los reinos inferiores son más comunes que tus dolores y tus quejas.

En este momento horrible, en el que tu cuerpo material y tu mente se separarán pronto,

cuando se te juntan estas tres cosas,

abuelita, estás llena de arrepentimiento, sin confianza alguna en tu muerte.

¡Cuídate y examina tu mente!

Si vas a hacer algo, practica el Dharma sagrado.

Si vas a seguir algo, sigue a un lama cualificado.