

1. HÁBITOS MENTALES

VERSO 1

Karma solo significa hábito mental

karma solo significa causa y efecto

La causa y los efectos de los hábitos mentales.

Es realmente una ley del universo causa y efecto.

Ningún efecto ocurre sin una causa.

Así que lo que me está pasando ahora son los resultados de
opciones y acciones

Que luego se convierten en hábitos hábitos mentales

PRE CORO

JAH UP JAH DUK

uno mismo hace uno mismo obtiene

CORO

Hábitos mentales

Causa y efecto de los hábitos mentales.

Hacerse uno mismo se hace

Lo que hago lo vuelvo de nuevo

Una y otra vez

VERSO 2

Las leyes del universo que describen la causa y
efecto de material

También gobiernan las operaciones de nuestra mente

Ahora la mayoría de la gente no ve su karma

No ven la causa y el efecto de su pensamiento.

y su apego a su pensamiento

Las acciones que brotan en mi vida se convierten en mi vida.

Conviértete en la forma y el contenido de mi vida.

Así que tenemos este karma una y otra y otra vez

Y luego el karma nos atrapa

y luego eso se convierte en una prisión

PRE CORO

JAH UP JAH DUK

uno mismo hace uno mismo obtiene

CORO

Hábitos mentales

Causa y efecto de los hábitos mentales.

Hacerse uno mismo se hace

Lo que hago lo vuelvo de nuevo

Una y otra vez

VERSO 3

El karma es una trampa solo si estamos dormidos

Cuando nos despertamos vemos la causa y el efecto de
nuestras mentes

Si vemos nuestro karma, entonces podemos tomar decisiones.

Para no seguir esos pensamientos

O seguir siguiendo esos pensamientos

Porque esos pensamientos se convierten en acciones.

Y luego las acciones se convierten en nuestro karma de vida.

Así que lo que hago lo obtengo

PRE CORO

JAH UP JAH DUK

uno mismo hace uno mismo obtiene

CORO

Hábitos mentales

Causa y efecto de los hábitos mentales.

Hacerse uno mismo se hace

Lo que hago lo vuelvo de nuevo

Una y otra vez

2. SOÑAR CON LOS OJOS BIEN ABIERTOS

INTRODUCCIÓN

Un sueño es un pensamiento

Un sueño es un pensamiento

VERSO 1

Los sueños son solo pensamientos pero tienes los ojos
cerrados

Así que en nuestra vida de vigilia también estamos soñando

Soñar con los ojos bien abiertos

Tu identidad es solo una idea

que llevas en la cabeza

en tu pensamiento

Pero la mayoría de la gente no cree eso.

PRE CORO

Están soñando con los ojos bien abiertos.

CORO

¿Qué soy realmente en medio de este tráfico de
pensamientos?

¿Qué soy en mi estado de vigilia media?

Lo que realmente soy no es lo que pienso, creo, creo que soy

Es lo que soy. ¡DECIR AH!

VERSO 2

pensar viene pensar va

Pero en nuestra vida cotidiana nos apegamos al pensamiento

Nos pegamos entramos y nos convertimos en el pensamiento

De la misma manera que alguien en un sueño

Nunca siente un exterior al sueño

El sueño es el mundo el sueño está completo

Un pensamiento es lo mismo

Los sueños son solo pensamientos

PRE CORO

Estamos soñando con los ojos bien abiertos

CORO

¿Qué soy realmente en medio de este tráfico de pensamientos?

¿Qué soy en mi estado de vigilia media?

Lo que realmente soy no es lo que pienso, creo, creo que soy

Es lo que soy. ¡DECIR AH!.

DESCANSO

Un sueño es un pensamiento

Un sueño es un pensamiento

Un sueño es un pensamiento

VERSO 3

Las experiencias basadas en el pensamiento crean separación
Separado de la realidad de los demás.

Verdadero despertar Una vez que eso sucede es para siempre
Cuando te despiertes, te despertarás para siempre.

Despertar es un descanso, pero es un descanso en la realidad.

En este completamente no nacido ahora

PRE CORO

Solo viendo con los ojos bien abiertos

CORO

¿Qué soy realmente en medio de este tráfico de
pensamientos?

¿Qué soy en mi estado de vigilia media?

Lo que realmente soy no es lo que pienso, creo, creo que soy

Es lo que soy. ¡DECIR AH!

3. ¿ESTO ES NORUEGA?

VERSO 1

hermoso momento claro

el momento es infinito

en realidad es infinito

El momento no tiene límite, líneas, bordes, bordes.

el espacio siempre tiene la misma longitud

lo que significa que es infinito

ESTALLIDO

PRECORO/ CORO 1

Momento

Es lo mismo siempre y en todas partes

Al igual que algunos de ustedes piensan que están en países
con

el nombre llamado Grecia

Alguien cree que está en un país llamado Noruega

PREGUNTE AL GATO SI ESTO ES NORUEGA

PREGUNTE AL PERRO SI ESO ES REALMENTE GRECIA

VERSO 2

siempre en todas partes momento

para propósitos del comportamiento humano decimos un
momento

eso es solo un concepto sobre el tiempo
eso es solo la necesidad mental de describir una experiencia
ponerlo en contenedores CONTENERIZARLO
para que pueda ser absorbido por el ESTO
ESTALLIDO

PRECORO/ CORO 2

Momento

Es lo mismo siempre y en todas partes

Al igual que algunos de ustedes piensan que están en países
con

el nombre llamado Grecia

Alguien cree que está en un país llamado Noruega

PREGUNTE AL GATO SI ESTO ES NORUEGA

PREGUNTE AL PERRO SI ESO ES REALMENTE GRECIA

DESCANSO

Perro infinito es gato infinito

no hay país fuera de ahora

¿Esto es Noruega?

VERSO 3

vasto momento infinito

un momento no es más largo que otro

es el mismo momento es el mismo momento

tiempo infinito espacio infinito significa momento
es el mismo vasto espacio
lo que significa que es infinito

ESTALLIDO

PRECORO/ CORO 3

Momento

Es lo mismo siempre y en todas partes

Al igual que algunos de ustedes piensan que están en países
con

el nombre llamado Grecia

Alguien cree que está en un país llamado Noruega

PREGUNTE AL GATO SI ESTO ES NORUEGA

PREGUNTE AL PERRO SI ESO ES REALMENTE GRECIA

PREGUNTE AL GATO SI ESTO ES NORUEGA

PREGUNTE AL PERRO SI ESO ES REALMENTE GRECIA

etc.....

4. ESTE INFINITO DE AHORA

VERSO 1

la mente pensante

apretar / contraer / ruido

Esta es la actividad de la mente pensante.

la mente pensante

Estamos apretando, apretando, contrayendo

Alrededor de algunos temas, algunos problemas, algunos sufrimientos

Algunos restos, algunos recuerdos, algunos planes, algunos miedos

Que aceptamos como - uh -

como el sonido de los pájaros afuera

solo esta ahi

Porque ni siquiera nos damos cuenta de que lo estamos haciendo más

Así es como vivimos pero no quiero vivir asi

CORO 1

Mira eso

Mira esta oportunidad extraordinariamente hermosa que tenemos

Solo ser

Liberación justo donde estás

Puede ser justo lo que eres

esta es la realidad

Cuando realmente regresas a este POP

Espacio

Que tiene tanta posibilidad

Claridad y hay pureza y hay estabilidad en esto

inmovilidad en esta infinitud del AHORA!

VERSO 2

Estamos apretando, apretando, contrayendo

Pero cuando te **dejas**

Tener un mayor espacio de desahogo

El aflojamiento puede durar más

Entonces, ¿cómo podemos experimentar estos aflojamientos más prolongados?

Solo regresa a esto, no sé la mente

Ruido. Que aceptamos como - uh -

como el sonido de los pájaros afuera

solo esta ahi

Porque ni siquiera nos damos cuenta de que lo estamos haciendo más

Así es como vivimos

Pero no quiero vivir así .

CORO 2

Mira eso

Mira esta oportunidad extraordinariamente hermosa que tenemos

Solo ser

Liberación justo donde estás

Puede ser justo lo que eres

esta es la realidad

Cuando realmente regresas a este POP

Espacio

Que tiene tanta posibilidad

Claridad y hay pureza y hay estabilidad en esto

inmovilidad en esta infinitud del AHORA!

CORO 3

Mira eso

Mira esta oportunidad extraordinariamente hermosa que tenemos

Solo ser

Liberación justo donde estás

Puede ser justo lo que eres

esta es la realidad

Cuando realmente regresas a este POP

Espacio

Que tiene tanta posibilidad

Claridad y hay pureza y hay estabilidad en esto

inmovilidad en esta infinitud del AHORA!

5. PARE Y VAYA

Creemos estas cosas por costumbre
entramos en ellos como una realidad
y luego se convierten en nuestra vida
alguna parte del cerebro cree que es real
entonces se convierte en eso
creando hormonas del estrés
y luego esas hormonas del estrés magnifican
vueltas y vueltas y vueltas y vueltas
es este ciclo de alimentación y luego eso se vuelve normal
y los fenómenos surgen del vacío
los fenómenos permanecen los fenómenos vuelven al vacío
por los ojos por los oídos por la nariz
a través de la lengua a través del cuerpo mente
entonces eso que surge permanece y desaparece
nunca surge no hay nada que surja
no hay nada que quede
no hay nada que desaparezca
aquí es donde aparece la libertad
liberación
no es algo en el futuro
es ahora mismo en este momento
que ver claro POP

te libera de las trampas los hábitos
somos criaturas de entropía y vivimos en este mundo siendo
bombardeado
en este mundo moderno donde hay tanto
entrada entrada entrada entrada entrada entrada
constantemente llegan mensajes
y hay un stop and go stop and go stop and go
así que todos estamos viviendo en este stop and go
volviendo a moment recuperamos toda nuestra vida
recuperamos nuestra vida
las cosas que suben aquí esto es solo teatro
es solo una película
donde somos el director
momento mental
momento
esa es siempre la mejor foto jaja

6. CENIZAS A LAS CENIZAS

INTRODUCCIÓN

Cenizas a las cenizas de polvo al polvo

Cenizas a las cenizas de polvo al polvo

VERSO 1

Venimos de las cenizas volvemos a las cenizas

Mirando a un salvador que nos salvará de esto

impermanencia

Todo el vivir duro y de fiesta

Entonces boom volvemos al conocimiento que somos polvo

No hay salida

Información sobre el hecho de que esto no permanece

Es el comienzo de la práctica

PRE CORO

Cenizas a las cenizas de polvo al polvo

Cenizas a las cenizas de polvo al polvo

CORO

Todo es impermanente

Todos los cambios de realidad condicionada

Toda realidad condicionada es

impermanente impermanente impermanente impermanente
impermanente impermanente impermanente impermanente

VERSO 2

Polvo al polvo todo es impermanente

No es que toda la vida sea sufrimiento

queremos un cambio

El cambio no es bueno ni malo

Está en nuestro apego a una realidad cambiante.

Ahí es donde sufrimos

Todo está cambiando y luego, cuando cambia, nosotros
sufrir

Todas las cosas son insatisfactorias porque está cambiando
es impermanente

PRE CORO

Cenizas a las cenizas de polvo al polvo

Cenizas a las cenizas de polvo al polvo

CORO

Todo es impermanente

Todos los cambios de realidad condicionada

Toda realidad condicionada es

impermanente impermanente impermanente impermanente

impermanente impermanente impermanente impermanente

DESCANSO

Un recuerdo de la impermanencia

Venimos de las cenizas volvemos a las cenizas

VERSO 3

Cambiar la realidad no es problema

Eso no es sufrimiento eso se llama naturaleza

Pero cuando nuestra mente se aferra a las cosas buenas
y ellos cambian sufrimos

Mira esa condición de impermanencia

Convirtiendo la mirada convirtiendo el insight en su más
profundo

estado

¿Qué ve esto? que sufre

¿Qué nace? que muere

La mente nunca nace nunca muere

existe la libertad

PRE CORO

Cenizas a las cenizas de polvo al polvo

Cenizas a las cenizas de polvo al polvo

CORO

Todo es impermanente

Todos los cambios de realidad condicionada

Toda realidad condicionada es

impermanente impermanente impermanente impermanente

impermanente impermanente impermanente impermanente

7. PENSAMIENTO EN POLVO

VERSO 1

Atención parcial continua

Atención parcial continua

Atención parcial continua

Todos pensamos que esa es la realidad.

Esa entrada de sensaciones aleatorias disociadas

Que eso es de alguna manera la realidad

Y has tenido ese patrón

yendo y viniendo

Y crees que esa es la realidad

*qué voy a hacer este fin de semana a qué club debo ir en Ibiza
tengo cuatro cosas que publicar en Instagram por qué no tengo
suficientes "me gusta" para la última publicación mi amigo está
en Instagram y se lo compartí a mi amigo no le gusta mi
musica no se que voy a hacer con esa situacion laboral....*

CORO 1

pensamiento de polvo

la luz se enciende

pensamiento de polvo

la luz de la conciencia

pensamiento de polvo

Cuando esa luz se enciende, ves todo el polvo.

pensamiento de polvo

VERSO 2

Atención parcial continua

No lo ves a simple vista

Definitivamente no lo ves entonces

Es ese tipo de cosas herky jerky y la mente reactiva

Y las sinapsis siguen disparando

Y solo rebotando por todos lados

*alguien dijo que debería contratar a una persona de imagen
¿cuándo puedo ser un influencer? ¿cómo haré esto? ¿seré
famoso algún día? ¿realmente vale la pena? No me gustan las
cosas que tengo, ¿cómo puedo hacer algo para
impresionarla?, oh, Dios mío, ¿por qué siempre lo espera de
mí primero?*

CORO 2

pensamiento de polvo

la luz se enciende

pensamiento de polvo

la luz de la conciencia

pensamiento de polvo

Cuando esa luz se enciende, ves todo el polvo.

pensamiento de polvo

CORO 3

pensamiento de polvo

La luz se enciende la luz de la conciencia

pensamiento de polvo

pensamiento de polvo

Cuando esa luz se enciende, ves todo el polvo.

pensamiento de polvo

8. LA PISTA SIN FORMA

VERSO 1

Pero la realidad tiene diferentes dimensiones.

No es solo una sola dimensión unitaria

es como una película

Tiene una pista visual y tiene una pista de sonido.

y el nivel de deseo básico

Entonces se ve como uno pero hay tres pistas.

que son simultáneos

y, sin embargo, puede ser experimentado e investigado por separado

PRECORO/ CORO 1

Sin embargo, hay este vasto hay este vasto

este vasto espacio que no se puede describir

eso es lo sin forma

ahora empiezas a ver la pista sin forma

- *la pista sin forma*

- *la pista sin forma*

VERSO 2

Las neuronas se desarrollan solo para ver las cosas como formas.

hay una parte de nuestra conciencia que es enteramente

programado solo para forma todo es forma
eso es un mundo de formas sucediendo
la forma lo sin forma
y ese reino de ese deseo magnético
y luego experimentamos cosas
al nivel de lo informe
y lo sin forma es el nirvana

PRECORO/ CORO 2

Sin embargo, hay este vasto hay este vasto
este vasto espacio que no se puede describir
eso es lo sin forma
ahora empiezas a ver la pista sin forma
- la pista sin forma
- la pista sin forma
,

DESCANSO

La realidad tiene diferentes dimensiones.
que son simultaneas
sin embargo, puede verse como una sola película unitaria

PRECORO/ CORO 3

Sin embargo, hay este vasto hay este vasto
este vasto espacio que no se puede describir

eso es lo sin forma

ahora empiezas a ver la pista sin forma

- *la pista sin forma*

- *la pista sin forma*

9. AQUÍ AHORA MISMO

No tiene nombre ni forma
Una nube de desconocimiento

el mundo es ilusión
Solo el verdadero yo es real
El mundo es el verdadero yo

Estamos viviendo en este mundo muy caótico.
Muchas cosas que vienen y van y vienen y van
cambiando cambiando cambiando cambiando cambiando
cambiando sin parar
Tanto caos tantas sombras
Porque todo es creado solo por la mente.

Todos los días decimos yo
Ill mi mi mi yo yo yo
Cientos de veces todos los días
miles de veces
Ill mi mi mi yo yo yo
Este cuerpo aparece y desaparece aparece y
desaparece aparece y desaparece
Ill mi mi mi yo yo yo

Porque todo es creado solo por la mente.

Hay una cosa que nunca aparece

y nunca desaparece

nunca viene nunca se va

Nunca nace nunca muere

Entonces, ¿qué es esta cosa?

Aquí y ahora

La fuente misma de la conciencia

Aquí y ahora

Así que giramos giramos giramos la vista

Da la vuelta a la vista

No seguir nuestro pensamiento

viendo la respiración

Aquí y ahora

Ese punto antes de pensar

Aquí y ahora

La fuente misma de la conciencia

Aquí y ahora

Entonces, cuando surja un pensamiento, déjalo en paz.

Observando la respiración consciente de la respiración

Nos mantiene en este momento

Entonces esto no sabe la mente

Se hace más grande más grande más grande más grande
Aquí y ahora

Entonces cada momento es solo este momento de no saber la
mente

Aquí y ahora

Aquí y ahora

Aquí y ahora

Aquí y ahora

Aquí y ahora

10. SOLO UN ECO

VERSO 1

El pensar aparece y vuelve al vacío
Está constantemente haciendo eso
Como olas que surgen en el mar
Estas olas surgen y retroceden
Y aparecen y desaparecen y no hay final
Pensar no es diferente a eso.
Pensar es sólo el surgimiento de la vacuidad.
Surgiendo de la conciencia pura esta ola
Sufre su cambio y vuelve al vacío

CORO

El pensamiento aparece y desaparece.
Cada pensamiento es así
es solo un eco es un eco
es solo annnnnnnn echo
Solo aparece permanece desaparece
es un eco es solo un eco

VERSO 2

Esos son solo los ecos de las semillas.

Plantado al entrar en esos pensamientos constantemente
Cuando entro en ellos estoy plantando las semillas del ser
atraído por ellos en el futuro

Así que entramos en estos pensamientos a medida que
aparecen y

convertirse en el pensamiento

Entonces eso comienza a condicionar dónde está el próximo
pensamiento.

viene y el siguiente pensamiento

Y eso comienza a desarrollar un patrón que todos vivimos
bajo estos patrones fuertes

CORO 2

El pensamiento aparece y desaparece.

Cada pensamiento es así

es solo un eco es un eco

es solo annnnnnnn echo

Solo aparece permanece desaparece

es un eco es solo un eco

DESCANSO

Pensar es sólo el surgimiento de la vacuidad.

Surgiendo de la conciencia pura

VERSO 3

Trata tu pensamiento de la misma manera que tratas el sonido

¿Qué oye eso? que es experimentar eso?

Solo mira el surgir y el caer

¿Qué es este testigo que nota este sonido?

¿Nombrarlo o gustarlo o no gustarlo?

Volver atrás ¿cuál es el testigo?

¿Qué es percibir eso?

Y luego, cuando realmente miras, se abre el espacio POP

Y en ese espacio hay libertad

CORO 3

El pensamiento aparece y desaparece.

Cada pensamiento es así

es solo un eco es un eco

es solo annnnnnnn echo

Solo aparece permanece desaparece

es un eco es solo un eco

11. MANTENERNOS EN EL MOMENTO

PRE VERSO

Mantennos en el momento
Mantennos en el momento
Mantennos en el momento
Mantennos en el momento
Mantennos en el momento

VERSO 1

La meditación zen significa volver a este momento
Significa darse cuenta de este infinito ahora
No es ver luces y estrellas - visiones beatíficas
Despertar significa simplemente volver a este momento
Percibir darse cuenta de este momento
Infinito en el tiempo y el espacio

CORO

Tenemos nuestras orejas nuestros ojos nuestra nariz
Nuestro pensamiento viene y va viene y va viene
y va pero nuestros oídos nuestros ojos nuestra nariz
Puede mantenernos en el momento
Tenemos este ritmo este tono este flujo
Donde el pensamiento viene y va viene y va
viene y va
Pero las palabras y el ritmo y el tono pueden
Mantennos en el momento

VERSO 2

Tanto es a través de los ojos que pasamos todo el día allí

Soñando medio día soñando

La línea entre despierto y dormido no está clara

Porque estabas pensando que esas cosas no se registraron en
tu conciencia

Tus ojos estaban procesando la imagen de procesamiento de
luz

distancia de procesamiento

Pero cuando estás pensando pierdes los ojos

CORO

Tenemos nuestras orejas nuestros ojos nuestra nariz

Nuestro pensamiento viene y va viene y va viene

y va pero nuestros oídos nuestros ojos nuestra nariz

Puede mantenernos en el momento

Tenemos este ritmo este tono este flujo

Donde el pensamiento viene y va viene y va

viene y va

Pero las palabras y el ritmo y el tono pueden

Mantennos en el momento

DESCANSO

Mantennos en el momento

VERSO 3

Pensé que mi pensamiento era la vida

No me di cuenta de que es solo un paso fenomenal.

como el viento o las sombras o el sonido

Estamos en este cine de nuestro pensamiento
Y se convierte en nuestra realidad
Cuando piensas que pierdes las orejas, pierdes la
ojos pierdes la nariz
Despertar significa volver a este momento

CORO

Tenemos nuestras orejas nuestros ojos nuestra nariz
Nuestro pensamiento viene y va viene y va viene y va pero
nuestros oídos nuestros ojos nuestra nariz
Puede mantenernos en el momento
Tenemos este ritmo este tono este flujo
Donde el pensamiento viene y va viene y va viene y va
Pero las palabras y el ritmo y el tono pueden
Mantenernos en el momento puede

Mantennos en el momento	<i>Los ojos están abiertos</i>
Mantennos en el momento	<i>Oídos abiertos</i>
Mantennos en el momento	<i>Nariz abierta</i>
Mantennos en el momento	<i>La lengua está abierta</i>
Mantennos en el momento	<i>El cuerpo está abierto</i>
Mantennos en el momento	<i>La mente está abierta</i>
Mantennos en el momento	<i>Los ojos están abiertos</i>
Mantennos en el momento	<i>Los oídos están abiertos</i>
Mantennos en el momento	<i>Nariz abierta</i>

12. HUESO DEL ESPACIO

Flores en la primavera

En el verano, brisas frescas

hojas en el otoño

En el invierno, pura nieve.

¿El mundo me está tirando a la basura?

¿Estoy tirando el mundo?

no me importa nada

Nubes blancas flotando en el cielo

El agua clara fluye por la montaña

El viento a través de la pagoda.

Les entrego mi vida entera.