

# *Consejos por Lama Zopa Rimpoché*

*Video 7: Introducción al yo meramente  
nominado y a la actitud egocéntrica  
y Consejos para ayudar al moribundo*

*Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal*

*4 abril 2020*

Transcrito en vivo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,

Monasterio de Kopan, Kathmandu, Nepal, 4 Abril 2020

Traducción simultánea desde el inglés por Ven.Tenzin Chöky.

Transcrito al castellano por el Equipo de transcripción del Centro Nagarjuna Valencia,  
Valencia, Julio 2020.

**© FPMT Inc., 2020**

*Video 7: Introducción al yo meramente nominado y el pensamiento egocéntrico y consejos para ayudar al moribundo*

Mis muy queridos y preciosos increíblemente bondadosos estudiantes y a todos vosotros amigos, mis padres, mis madres, hermanos y hermanas, de quien he recibido toda la felicidad desde tiempos sin principio hasta ahora y en el futuro incluyendo la iluminación. Todas esas cualidades infinitas que tienen los budas de quien he recibido todo ello, los más, vosotros queridos seres.

*El significado de ser transmigrante “desolado (lastimoso)”*

**Los seres transmigrantes son lastimosos (*nyam thag*) debido a la ignorancia que se aferra al yo**

Como Panchen Lozang Chokyi Gyaltzen, ahora no recuerdo con exactitud este lama del monasterio de Tashi Lhunpo, Panchen Rimpoché del monasterio de Tashi Lhunpo, que fue construido por la primera encarnación de su santidad el Dalai lama Gyalwa Gendun Drubpa. En el *Lama Chopa* se menciona en la sección del Lam,Rim en el verso 89:

ཉམ་ཐག་འགོ་བ་འདི་ཀུན་བདག་གི་མ།  
ཡང་ཡང་དྲིན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་བསམས་ནས།  
སྤྲུག་པའི་བྱ་ལ་བཟེ་བའི་མ་བཞིན་དུ།  
བཅོས་མེན་སྣང་རྗེ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

NYAM THAG DRO WA DI KÜN DAG GI MA

**Habiendo considerado como todos estos seres desolados han sido mis madres**

YANG YANG DRIN GYI KYANG PÄI TSHÜL SAM NÄ

**y me han criado con bondad una y otra vez,**

DUG PÄI BU LA TSE WÄI MA ZHIN DU

**solicito tus bendiciones para desarrollar la compasión espontánea,**

CHÖ MIN NYING JE KYE WAR JIN GYI LOB

**como la de una madre afectuosa hacia su precioso hijo.**

Rimpoché nos comenta como estos seres están desolados. Cuando decimos *nyam thag* quiere decir que los seres están desolados y son dignos de nuestra compasión, pues es debido a la ignorancia, debido a la raíz del samsara, sostener el yo como existiendo por su propio lado, cuando en realidad está completamente vacío de existir por propio lado.

Pero, sin embargo, a nosotros se nos aparece como verdaderamente existente, como apareciendo, existiendo desde su propio lado. Esto es lo que hemos venido creyendo desde tiempo sin principio, no solamente desde esta mañana o desde nuestro nacimiento. No. Se nos aparece el yo que solo existe como mero nombre y creemos en ese yo. En realidad existe completamente lo opuesto a lo que se nos aparece.

Esto es realmente algo sorprendente, es una completa alucinación. Lo que la gente ordinaria normalmente creemos, no está ahí, no existe en absoluto, entonces es un gran shock, una gran sorpresa, estamos creyendo en algo que no está ahí, y por eso decimos desolados.

Y a partir de esa raíz, de sostener ese yo como existiendo con esas características, surge el mí, el mí, y entonces de esta forma sobre esta base surge el apego, el enfado, la ignorancia, las tres mentes venenosas, todos los engaños, la base de todos estos engaños, de todos los engaños, y sobre esa base creamos cada día continuamente karma negativo, día y noche, como cascadas y cascadas de karma negativo. Esto es algo realmente lastimoso.

### **Los seres transmigrantes son lastimosos (*nyam thag*) debido al pensamiento egocéntrico**

Y además de eso encima está el pensamiento egocéntrico. Por un lado sostenemos un yo como existiendo verdaderamente y encima surge sobre eso el estimar, el aferrarnos a ese yo, el pensamiento egocéntrico, sosteniendo ese yo como si fuera real cuando no está ahí y creyendo que es lo más importante entre todos los seres, mucho más importante que todos los budas, bodisatvas, que todos los seres innumerables y que los seres de los diferentes reinos de existencia, bueno, pues a ese es al que tú estimas como lo más importante, lo crees que es algo real cuando en realidad para nada existe ahí. Oh, que terrible, que pena, que pena.

No sé, no sé qué decir, es muy fuerte esto que..., lo que hemos estado estimando y creyendo desde renacimientos sin principio, resulta que no está ahí.

La gente común, ordinaria, desde grandes científicos con muchos conocimientos, con muchos diplomas, desde la universidad y mucha educación, conocen tantas y tantas cosas, pero no conocen el dharma, no lo han estudiado.

## **¿Los físicos cuánticos siguen al apego y la ira?**

En occidente, ¿cómo se llama algo que Su Santidad a menudo menciona, eso que Su Santidad menciona que tiene relación con la vacuidad?

Ven Roger: Física cuántica

Ah sí, sí, la física cuántica dice, aquellos que han estudiado la física cuántica, aun así me pregunto, cuando en su vida cotidiana aparecen problemas, enfado, apego, los cinco engaños, me pregunto si realmente se acuerdan de la física cuántica, éstos que sí conocen la física cuántica, si realmente cuando aparecen estos engaños en sus mentes los subyugan o se les olvida. Es interesante.

O sea, parece que quizá solo se acuerdan de la física cuántica y de cómo existen las cosas cuando hablan de física cuántica, pero cuando aparecen los problemas, cuando aparecen los diferentes engaños, va y se les olvida todo ese conocimiento que tienen mediante la física cuántica, es algo que siempre me he preguntado, porque por un lado todo ese conocimiento de la física cuántica te podría ayudar, porque sabes que el objeto de apego o de enfado no está ahí.

## **¿Los científicos cognitivos siguen el apego y la ira?**

Su Santidad mencionó a un científico, ahora no me acuerdo quien era, es alguien que investiga sobre la mente, que dice que el 90% del enfado que surge está creado por la mente<sup>1</sup>. Tienen ese conocimiento, hay un poquito ahí, pero la mayoría de lo que aparece en el enfado es creado por la mente. Esto es algo muy interesante, como en el campo científico occidental, se conoce mucho, hay mucha inteligencia, se han descubierto muchas cosas, pero todavía es como que ahí hay algo, en el enfado como que el 90% es creado por la mente aunque haya un poco ahí.

Si comprendes eso entonces tendría que ser, la conclusión es que no tendrías porqué dejarte arrastrar por el enfado, que a fin de cuentas lo has creado tú. Sí, vale, hay algo ahí, pero el 90% de lo que tu mente de enfado percibe no está ahí, es creado por tu mente. Esa es la conclusión. Entonces no es razonable seguirlo. Esa es la actitud egocéntrica.

## **La raíz de la infelicidad es una concepción totalmente falsa**

Comprendiendo esto puedes ver como el sufrimiento, la insatisfacción en la vida, puedes darte cuenta de donde viene. Ahora puedes descubrir, darte cuenta de la

---

<sup>1</sup> Aaron T. Beck and His Holiness the Dalai Lama, Center for Cognitive Therapy and Education, Goteberg, Sweden:  
<https://www.youtube.com/watch?v=beYldvfwvEw>

realidad, como esa actitud de sostener el yo como real, como sobre esa base, entonces surge la actitud egocéntrica de estimar ese yo, no estimar el yo meramente nominado, sino la mente que se aferra a un yo como existiendo verdaderamente, cuando en realidad no hay nada a lo que aferrarse porque ese yo no existe, entonces, cuando comprendes esto te das cuenta de donde viene el sufrimiento, puedes ver la raíz, puedes darte cuenta de que la raíz es completamente falsa, errónea, una concepción completamente falsa, y la gente que tiene un ego más grande, o que tiene un concepto más fuerte de aferrarse al yo, esa gente que tiene un ego más grande, que se aferra más intensamente a ese ego, tiene todavía muchísimo más sufrimiento, más problemas, y cuando encuentran ya sea que estén solos o que estén acompañados, ya sea que estén felices o desdichados, siempre que las cosas sean agradables o no, siempre culpabilizan a los demás, es algo completamente equivocado. Bueno, no quiero extenderme mucho más en la motivación.

### **Los seres transmigrantes son lastimosos (*nyam thag*) porque pueden nacer en los ocho grandes infiernos calientes**

Experimentar, por ejemplo, cuando naces en un estado infernal. Hay ocho infiernos calientes principales, y están en los textos de Lam.Rim:

1º) Continua resurrección

2º) Línea negra

3º) Reunir y ser triturado, *Dujom*

4º) Lamentos

5º) Grandes lamentos

6º) Calor

7º) Extremadamente caliente

8º) Sin tregua, *Nyalwa Narme*<sup>2</sup>, infierno del sufrimiento inexhaustible.

La duración de vida en este último infierno es de un eón intermedio, y en ese reino infernal es en el que se experimenta el sufrimiento más, más intenso.

---

<sup>2</sup> Tib. *tsha ba'i dmyal ba brgyad: yang sos, thig nag, bsdus 'joms, ngu 'bod, ngu 'bod chen po, tsha ba, rab tu tsha ba, mnar med rnams.*

## Los seres transmigrantes son lastimosos (*nyam thag*) porque pueden nacer en los seis reinos infernales vecinales <sup>3</sup>

Luego estarían los seis reinos infernales vecinales.<sup>4</sup>

### 1. Pozo de brasas ardientes

Es como estar en el centro de un fuego..

### 2. Bosque de las cuchillas

Después de *Pozo de brasas ardientes* está este infierno circundante donde caen cuchillas de los árboles que cortan tu cuerpo *ral drii lo mai ngag tshal*.

### 3. Bosque de árboles de Shamali

Otro infierno en el que ves a un ser querido en lo alto de un árbol y tú asciendes hacia ahí, pero esas cuchillas te van cortando, y cuando descienes del árbol también te van cortando esas cuchillas, y luego hay como animales aterradores como perros, perros con colmillos de acero que muerden y te comen los pies, o como águilas que te toman el globo ocular, y finalmente aunque asciendes a lo alto de esos árboles donde esperas encontrar a seres queridos, porque has tenido esa visión de que están ahí y te llaman desde abajo, cuando descienes entonces de nuevo vuelves a ser cortado por las cuchillas de los árboles.

### 4. Llanura llena de cuchillas.

En este infierno, *pu dri dam pai thang*, incluso en el suelo está todo lleno de cuchillas afiladas que cuando caminas te cortas los pies, *bah, bah, bah*. Cuando levantas el pie del suelo, la piel se recompone y al volver a pisar te vuelves a cortar. Y así, hasta que tu karma finaliza, y aunque caigas exhausto o mueras, vuelves a revivir de nuevo.

### 5. Ciénaga de cadáveres en descomposición

---

<sup>3</sup> རྟེ་འཁོར་བའི་འཇུག་བ་ infiernos circundantes.

(1) Zanja ardiente, Tib. *nye 'khor dmyal ba*; (2) Forest of Sword Leaves, Tib. *ral gri lo ma'i nags tshal*; (3) Bosque de árboles Shamali, Tib. *shal ma li'i sdong po*; (4) Llanura Llena de cuchillos, Tib. *spu gri gtams pa'i thang*; (5) Ciénaga de cadavers en descomposición, Tib. *ro myags 'dam*; (6) Rio sin orillas, Tib. *chu bo rab med*.

<sup>4</sup> En *Liberación en la palma de la mano* reciben los nombres de: Zanja ardiente, Pantano pútrido, Planicie de cuchillos extremadamente afilados, Torrente infranqueable

En este infierno, *Ro nyag dam*, es como estar dentro de una fosa séptica increíblemente sucia. *Bah, bah, bah*. Estás ahí, como sumergido en esa fosa séptica hay como animales con pinchos muy afilados que atraviesan tu cuerpo. *Lama khyen, lama khyen, lama khyen*.

## 6. Río sin orillas

Luego hay otro infierno vecinal que es el río de lava *chu wo rab me*, naces en un río de lava, *bah, bah, bah*, como por ejemplo cuando vemos en los volcanes en Hawai o en Indonesia, en todos estos lugares con tantos volcanes, no sé lo que los científicos dicen desde que profundidad asciende esta lava, pero las enseñanzas hablan de un infierno vecinal, el río de lava, *Chuwo Rabme*, *chu wo* que es como un líquido ardiente, entonces parece que hay una relación, ¿no? entre lo que pasa en este infierno caliente y lo que sucede en los volcanes en estos ríos de lava en las que hay montañas así, entonces surge la lava, explota la lava. *Bah, bah, bah*.

He visto esta explosión de los volcanes a través de los medios de comunicación. En una ocasión fui a Hawai, donde había lava que descendía, obviamente no estando muy cerca, pero incluso estando muy lejos sientes ese calor, y esa lava funde las rocas.

## Los seres transmigrantes son lastimosos (*nyam thag*) porque pueden nacer en infiernos ocasionales

### *Una rana nacida en una roca*

Luego también se habla de los sufrimientos de los infiernos ordinarios<sup>5</sup>. Se pueden experimentar en cualquier lugar, entonces habla por ejemplo en Drepung en Tíbet cuando se puso la estatua del buda Maitreya, cuando se erigió, entonces había una gran roca, y esa roca como que se resquebrajó, y dentro de esa gran roca apareció una rana. Imaginad, una rana que finalmente pudo ser liberada al romperse esa roca, liberada por la bendición, el poder de esa estatua de Maitreya que se erigió allí y facilitó el que pudiera ser liberado ese ser.

### *Una serpiente nacida en una planta de bambú*

También en Buxa, el campo de concentración donde estuve viviendo durante ocho años, cuando los monjes iban a la selva a cortar el bambú para hacer camas, en una parte del bambú que no había hueco por dentro, ahí nació una serpiente, es decir, en un sitio en el que no había posibilidad de entrada nació espontáneamente.

Estos ejemplos hablan de estos estados infernales que se pueden experimentar incluso en este mundo.

---

<sup>5</sup>ཉི་ཚེའི་དམུལ་པ། Infiernos ocasionales.

Y esa estatua del buda Maitreya de la que hablaba antes se llamaba el significativo porque por el mero hecho de ver esa estatua del buda Maitreya, uno ya no renace en los reinos inferiores.

### *Una vida deva en el día y una vida infernal en la noche*

También hay varias historias en el Lam.Rim. Habla de Phagpa Katayana que durante el día tenía una vida como de dios, de mucho placer, es decir, durante el día experimentaba los placeres de los dioses, pero sin embargo cuando llegaba la noche, esa persona se transformaba como en un perro, no perdón, no es así. Durante el día experimentaba esos placeres de los dioses rodeados de hermosas diosas y demás, y por la noche, esos mismos seres se convertían como en perros aterradores que se mordían, se amenazaban, se comían la cabeza, etc.

Es decir, durante el día era una vida placentera del reino de los dioses y por las noches sucedían esas experiencias tan terribles.

Phagpa Katayana tuvo la percepción directa de la vacuidad. Envío un mensaje a una persona que estaba sufriendo mucho, diciéndole su sufrimiento era debido a una conducta sexual errónea, ya que durante el día sí que mantenía los votos y por eso tenía la experiencia de un reino de dios o de devas y eso mostraba ese resultado, pero por la noche como no mantenía los votos de una conducta sexual que no perjudique, entonces era por lo que estaba experimentando el resultado de ese karma negativo.

### *Una vida infernal en el día y una vida feliz en la noche*

En la vida pasada era un carnicero que mataba animales. Era carnicero de día, pero de noche mantenía los votos. Como resultado de esto tenía gran felicidad por la noche. Entonces Phagpa Katayana le envió un mensaje diciéndole que tenía una espada escondida cerca de su casa, esto se lo dijo para que le creyera y para que creyera en la ley del karma, también le dijo que no matara más animales y que dejara de ser carnicero. Bah, increíbles historias.

## **Los seres transmigrantes sufren porque pueden nacer en los ocho grandes infiernos fríos**

Luego, también tenemos los infiernos fríos:<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Ocho infiernos fríos:

- (1) ལྷ་ལྷ་ཅན། Ampollas
- (2) ལྷ་ལྷ་རྩོལ། Ampollas reventadas,
- (3) ལྷ་ལྷ་ལྷ། Castaño de dientes (Brrr),

1º) El de las ampollas

2º) El de las ampollas que se explotan, se revientan, y todo esto debido al frío, este infierno es cuatro mil veces más pesado

3º) Tiritar de frío, castaño de dientes

4º) Gemir, *achu*

5º) Sothampa que son como los gemidos, que emiten, es tanto el frío que sus mandíbulas están como encajadas.

6º) Utpala Tar Gepa, agrietada como una flor de utpala. En realidad es como si tuvieras clavos en la planta de tus pies.

7º) Pema Tar Gepa. Agrietado como un loto

8º) Pema Chenpo Tar Gepa. Agrietado como un gran loto

Hay innumerables seres en estos infiernos, no han encontrado el dharma, no tienen méritos al no haber encontrado el dharma, no han abandonado el karma negativo y entonces experimentan el resultado de ese karma negativo.

**Debido a que aún no estás muerto, eres muy afortunado de tener la oportunidad de purificar el karma negativo y recoger méritos**

Entonces somos increíblemente afortunados, somos muy afortunados porque ahora, ahora podemos purificar todo ese karma negativo, hemos podido tomar los votos de bodisatva, por ejemplo.

Aunque no lo he mencionado al principio, incluso recitar 21 veces cada día el mantra de Vajrasatva, purificamos tanto el karma acumulado ese día, como el de las vidas pasadas. Recitar los nombres de los 35 budas para purificar tantos y tantos karmas negativos acumulados durante tantos eones.

---

(4) ཨ་ཚུ་ཟེར་བ། Gimoteando (Achu),

(5) གྱེ་ལུང་ཟེར་བ། Mandíbulas encajadas (Kyehu),

(6) ལུང་པལ་རྩར་གསལ་བ། Resquebrajándose como una utpala,

(7) པད་མ་རྩར་གསལ་བ། Resquebrajándose como un loto,

(8) པད་མ་རྩར་ཆེན་པོ་གསལ་བ། Resquebrajándose como un gran loto.

Entonces tenemos mucha suerte de poder purificar ahora, justo en esta vida, antes de que llegue la muerte, es ahora cuando tienes que practicar. Hay tantas prácticas que puedes hacer, como os he mencionado, prácticas muy elevadas, y la mejor, la superior de todas nuestras prácticas, es complacer al sagrado maestro. Es la mayor de las purificaciones, y es el mejor método para acumular méritos, y tú ahora, nosotros, tenemos esta oportunidad increíble, *wow, bah, bah, bah*. que no nos hemos muerto hasta la fecha, *wow*. Entonces cada día, cada año, cada mes, cada semana, cada hora, cada minuto debemos acumular méritos y purificar.

Si generas la bodichita en un segundo, entonces puedes lograr la iluminación. Este perfecto renacimiento humano, increíblemente significativo incluso en un segundo.

### **Los seres transmigrantes son lastimosos porque pueden nacer en el reino de los pretas**

Bueno, lleva quizá mucho tiempo experimentar este sufrimiento increíble, por ejemplo, de los espíritus hambrientos que no voy ahora a extenderme mucho, pero como espíritu hambriento que durante diez mil, o mil años, eones, no consigues cuando hay ese karma tan intenso, tan negativo, no consigues ni una cucharada de comida, no, no, no hay, estás continuamente experimentando eso, no hay ningún cambio, experimentando esa vida como preta o espíritu hambriento, ese sufrimiento de no encontrar ni una gota de agua en diez mil años, es tan difícil de encontrar, entonces tienes que sufrir tanto de hambre y sed, que se vuelve tan difícil de encontrar, y por tanto tienes que sufrir durante tanto, tanto tiempo, tan intensamente.

E incluso por ejemplo, los espíritus hambrientos, incluso pueden llegar a ver agua, o algún río, o algún estanque, o lago, lo ven así a la distancia, o sea como que lo ven, tú lo ves pero esa visión se desvanece, y finalmente aunque logran llegar a esa visión, a ese lugar donde han tenido esa visión de ver agua, logran llegar con tantas dificultades, pero sin embargo cuando llegan ahí, están estos guardianes kármicos que no permiten acercarte, que tienen estos cuerpos tan aterradores, y tú como espíritu hambriento, los espíritus hambrientos tienen esos cuerpos con un gran vientre y unos miembros, unas piernas muy débiles, o sea que les cuesta mucho desplazarse y al llegar a esos lugares no pueden disfrutar de esa bebida, o se transforma en algo muy sucio, como si fuera pus y sangre.

O también otros espíritus hambrientos, sus bocas son tan pequeñas como el ojo de una aguja, por ejemplo, si logra entrar una gota de agua la garganta es como si estuviera anudada, y les produce un gran, gran dolor y entonces es como que expulsan fuego, como si cuando entra esa pequeña gota de agua es como que expulsan fuego como una explosión de queroseno. Bueno, pues así hay innumerables seres que están experimentando justo ahora esos sufrimientos como espíritus hambrientos. Por eso decimos lastimosos *nyam thag*.

## **Los seres transmigrantes son lastimosos porque pueden nacer en el reino animal**

Luego también vemos el sufrimiento del reino animal.

Por ejemplo, en los océanos hay desde seres vivos increíblemente pequeños a otros muy grandes. Los peces grandes se comen a los pequeños. Los tiburones abren la boca y se comen a miles y miles de millones de otros peces mucho más pequeños, y así continuamente. Cuando estos peces más pequeñitos son amenazados por un tiburón se reagrupan como un balón para protegerse unos de otros, y esto facilita que este tiburón abra la boca y los pueda coger a todos de una vez, o cuando va a atraparlos, entonces salen corriendo, huyendo en todas las direcciones, es decir, tú estas vivo e intentas buscar comida, pero a la vez que estás intentando buscar comida, tu enemigo está también siguiéndote para atraparte.

Y así es la vida en estos océanos, donde quiera que tú estés, tu enemigo está también ahí detrás de de ti debido a tu karma. Ya seas que estés en el río, en la orilla, donde quiera que tú estés el enemigo está ahí amenazándote.

Por ejemplo, cuando viajas en un avión y desde lo alto ves las playas, el mar, las montañas, ves el mar tan bonito, tan azul , tan tranquilo, !!!!ohhhhjjjjj, tan bonito, pero si realmente piensas, si piensas lo que está pasando dentro del agua, wow, tantos innumerables seres que están ahí sufriendo, en el océano, comiéndose unos a otros,wow, *lama kyen*, y así tan ignorantes comidos unos por otros.

Por ejemplo, había un animal, una mangosta, y había una serpiente que iba a comer a la mangosta, pero la mangosta tiene unos dientes muy afilados, y se pudo defender. Después la mangosta estaba limpiándose, entonces aparece la serpiente por detrás y la logró atrapar, mordió el cuello de la mangosta, y así obviamente la mató sin que pudiera hacer nada. Esto lo vi en la televisión. También había un insecto. El pez en el agua podía ver el insecto. El pez escupía agua hacia el insecto y después de unas cuantas veces el isecto se quedaba sin fuerza y caía. Entonces el pez estaba preparado para cogerlo, *lama kyen*. Y luego también hay un animal que tiene el aspecto de un cocodrilo, pero es mas pequeño y puede subir, escalar los árboles. Es como sin fuera un lagarto me da la sensación. Si, exacto, exacto, es un lagarto. Los lagartos cazan estirando una lengua muy larga, y atrapan a los insectos, y ya el insecto no se puede mover y se lo come. Los animales son totalmente ignorantes. Nosotros los humanos que matamos a los animales para obtener su cuerpo, su carne o su piel, o que torturamos a los animales recogemos parte de los sufrimientos de los animales.

## **Los seres transmigrantes son lastimosos porque pueden nacer en el reino humano**

Y luego los sufrimientos de los seres humanos, hablamos de ocho tipos de sufrimientos, o de seis tipos de sufrimientos como el de nacer, envejecer, enfermar, morir, separarnos de las cosas que deseamos, encontrar lo que no deseamos, o por más que te esfuerces no logras lo que deseas.

También hablamos de tres tipos de sufrimientos incluyendo el sufrimiento de los agregados.

## **Los seres transmigrantes son lastimosos porque pueden nacer en el reino de los devas**

Y luego también hablamos del sufrimiento del reino de los dioses, ya sea de los dioses del reino de la forma, sin forma, que experimentan el sufrimiento cuando se aproxima la muerte, los cinco signos de la muerte, y ellos conocen, saben cual va a ser su próximo renacimiento, incluso en los reinos inferiores o como ser humano, y experimentan unos sufrimientos terribles.

Los dioses del reino del deseo experimentan tres tipos de sufrimiento, el sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento del cambio que son todos los placeres samsáricos, y luego el sufrimiento compuesto que todo lo abarca.

Luego, los devas del reino de la forma no experimentan el sufrimiento del sufrimiento, sino el del cambio y el compuesto que todo lo impregna, y luego estaría el sufrimiento de los devas del reino sin forma, que no experimentan los dos primeros sufrimientos, pero sí el sufrimiento compuesto que todo lo abarca.

Todos estos seres lastimosos que estarán dentro del samsara por la fuerza del karma y de los engaños, desde los infiernos mas profundos hasta los niveles mas elevados de la cima del samsara, el reino sin forma. Entoces continuamente, los seres experimentan todos estos sufrimientos. Cuando hablamos de sufrimiento, hablamos de los seis tipos de sufrimientos, los sufrimientos generales del samsara, los cuatro tipos de sufrimiento, los tres tipos etcétera.

## **Todos los seres sensibles han sido tu amable madre**

Bueno, pues de lo que se trata, es de reflexionar sobre todo esto, y darnos cuenta de que todos estos seres que están sufriendo, todos estos sufrimientos descritos, son mis madres sufriendo.

Es todo esto una y otra vez. Te han dado tu cuerpo, como por ejemplo este cuerpo humano, gracias al que has podido encontrar el dharma, aprender el dharma, y

gracias a que tus padres te enviaron a la escuela, aprendiste a leer, a escribir y puedes ahora estudiar el dharma. Además tus padres te han protegido la vida de cientos de peligros cada día. Tu madre, que tantas dificultades ha pasado por ti, te ha dado la educación para manejarte en este mundo, y así desde renacimientos sin principio, todos y cada uno de los seres han hecho eso por ti. Han sido tan increíblemente bondadosos contigo desde renacimientos sin principio.

### **Cuando veas madres cuidando a sus hijos, piensa que ella hizo lo mismo por tí**

Entonces cuando tu ves a las madres ya sean animales o humanas, como cuidan con tanto amor y cariño a sus hijos, entonces piensa que han hecho por mí exactamente igual desde renacimientos sin principio, y me han cuidado igualmente con ese mismo cariño, con esa misma bondad, de esa forma sientes a la madre cercana en el corazón. Si no piensas de esa forma no sientes nada. Pero cuando ves a ese ser expresando todo ese cariño a ese hijo, y eres consciente que eso lo ha hecho por ti y lo sientes muy cercano en tu corazón. Entonces tu bodichita se fortalece. Aunque no sea la bodichita real, pero entonces se fortalece.

### **Suplica al gurú que seas capaz de sentir compasión hacia los lastimosos seres transmigrantes**

*Este párrafo falta en el video:*

NYAM THAG DRO WA DI KÜN DAG GI MA

**Pensando cómo todos estos seres lastimosos transmigrantes han sido mis madres**

YANG YANG DRIN GYI KYANG PÄI TSHÜL SAM NÄ

**Y me han protegido con amabilidad una y otra vez,**

DUG PÄI BU LA TSE WÄI MA ZHIN DU

**Por favor, bendíceme para sentir compasión por ellos,**

CHÖ MIN NYING JE KYE WAR JIN GYI LOB

**Como una madre amorosa por su querido hijo.**

Así, *Nyam thag dro wa di kün dag gi ma / Yang yang drin gyi kyang päi tshül sam nä.* “Piensas en su bondad una y otra vez.” Pensando en eso, *Dug päi bu la tse wäi ma zhin du*, “madre amorosa,” dice “hijo,” “niño,” a quien ella quiere más, su hijo, tan maravilloso. Ella quiere a su hijo tanto. Tan maravilloso, ella le quiere tanto. *Bu la tse wäi ma zhin du*, “amor como una madre amorosa.” *Chö min nying je*, “Pueda yo generar,” “Pueda sentir compasión hacia todos los seres.” Así, “Pueda yo sentir compasión.” *Chö min nying je kye war jin gyi lob*, “Por favor, bendíceme,” entonces pides al maestro, al campo de méritos, al gurú, generar compasión hacia todos los seres.]

## **La motivación para escuchar las enseñanzas**

Para poder liberar a los innumerables seres de los sufrimientos del samsara y para poder conducirlos a la completa cesación de los oscurecimientos tengo que lograr la iluminación, y tengo que lograrlo por mí mismo solo, y para poder hacer esto, voy a escuchar las enseñanzas.

Voy a escuchar estas enseñanzas para poder ayudar a los seres y llevarles a la iluminación.

Entonces, siempre por favor, siempre, mantén tu mente en un estado de felicidad, feliz, y así ayuda a que todos los seres puedan alcanzar ese mismo estado de felicidad, ¿vale?.

Genera intensamente esa motivación, de querer lograr la iluminación para ayudar a los seres.

## *Consejos para ayudar a los moribundos*

### **1. Haz tu muerte beneficiosa recitando oraciones de dedicación**

Bueno, entonces, he empezado hablando de vacuidad, me ha llevado un tiempo, pero de lo que quería hablaros es de lo adecuado que es pensar en el momento de la muerte. Que tipo de estado mental tienes que tener en el momento de la muerte.

Quiero añadir algo de lo que mencioné en una charla anterior, respecto a que hemos de, ya sea que uno muera debido al coronavirus, ya sea que uno muera debido al cáncer, o cualquier otra enfermedad, es decir, cuando llegue el momento de la muerte, para que tu muerte sea increíblemente beneficiosa para los seres, para su santidad el Dalai Lama, para los seres santos e incluso para la sangha, para todos los seres.

#### *1. Dedicación para nunca separarte de la bodichita*

Entonces, la oración, el pensamiento que has de tener es:

**“Pueda nunca separarme de la bodhichita, la bodhichita tanto relativa como la bodhichita absoluta, que nunca me separe de esa mente en todas mis vidas, que pueda generar estas dos, que nunca me separe de las dos bodhichitas”**

que esa sea tu oración en el momento de la muerte.

*2. Dedicar siempre ser guiado por Lama Tsong Khapa y nunca separarte del camino puro*

Y luego también reza, para aquellos que podéis comprender, haced esta oración.

TSHE RAB KÜN TU GYÄL WA TSONG KHA PÄ  
**Debido al victorioso, Tsong Khapa,**  
THEG CHHOG SHE NYEN NGÖ SU DZÄ PÄI THÜ  
**siendo mi amigo virtuoso Mahayana directo en todas las vidas,**  
GYÄL WÄ NGAG PÄI LAM ZANG DE NYI LÄ  
**que nunca me separe ni por un segundo**  
KÄ CHIG TSAM YANG DOG PAR MA GYUR CHIG  
**del camino puro admirado por todos los Victoriosos.**

Una oración increíblemente importante, esto es algo realmente increíble. Esta oración es muy importante. Entonces es bueno hacer esa oración.

*3. Dedicar para cumplir siempre las enseñanzas de Lama Tsong Khapa y nunca separarse de gurús perfectos*

También luego, otra oración muy importante si podéis hacer es:

MÄ JUNG NAM THAR TSANG MÄI THRIM DANG DÄN  
**Pueda yo encontrar las enseñanzas del victorioso, Lozang Dragpa**  
LAB CHHEN GYÄL SÄ CHÖ PÄI NYING TOB CHÄN  
**quien vivió una vida eminente con una moralidad pura,**  
DE TONG CHHOG GI RIM NYI NÄL JOR CHÖ  
**un corazón valiente al hacer las extensas acciones del bodisatva**  
LO ZANG GYÄL WÄI TÄN DANG JÄL WAR SHOG  
**Y el yoga de los dos estadios, la esencia de los cuales es la sabiduría  
trascendental no dual de gozo y vacuidad.**

Esta es una oración muy importante si puedes hacerla luego: “Pueda encontrar las enseñanzas de Lama Tsong Khapa,” *Mä jung nam thar tsang mäi thrim dang dän*, “que vivía con una moralidad muy pura”. *Lab chhen gyäl sä chö päi nying tob chän*, “Teniendo un corazón valiente realizando acciones extensas para el beneficio de los seres.” *De tong chhog gi rim nyi näl jor chö / Lo zang gyäl wäi*, luego, “ El yoga de los dos estadios, la esencia de los cuales es la sabiduría trascendental no dual del gozo y

vacuidad.” Esto fue mencionado por el V Dalai Lama, sobre las enseñanzas de Lama Tsong Khapa.

Es bueno que los que podáis hagáis esas oraciones, y los que no deseéis hacerlo, por lo menos la oración de *Kye wa kün tu*:

KYE WA KÜN TU YANG DAG LA MA DANG

**En todas mis vidas futuras que nunca me separe de gurús perfectos,**

DRÄL ME CHHÖ KYI PÄL LA LONG CHÖ CHING

**que pueda disfrutar del sagrado dharma.**

SA DANG LAM GYI YÖN TÄN RAB DZOG NÄ

**Al completar las cualidades de las tierras y caminos,**

DOR JE CHHANG GI GO PHANG NYUR THOB SHOG

**pueda alcanzar rápidamente el estado de Vajradhara.**

Tenemos que planificar hacia donde queremos dirigir nuestras vidas, de eso se trata.

Si quieres ayudar, hay un libro ya que se llama *Como disfrutar de la muerte*.<sup>7</sup> Es un libro que de momento no lo tenemos en castellano, pero ahí en ese libro, que ya está publicado en inglés, se habla de como podemos ayudar a alguien en el momento de la muerte.

## **2. Di el nombre de una tierra pura a la persona moribunda y diles que las cosas son mucho mejores allí**

Ahora no tengo mucho tiempo para extenderme, pero hay toda una serie de indicaciones de como puedes ayudar a la persona antes de morir. Tienes que mencionar la posibilidad de una tierra pura, para que esta persona pueda, que su mente sea enganchada hacia esa tierra pura, a Dewachen, al reino gozoso o a Shambala. Es decir, tienes que mencionarle ese nombre de la tierra pura, antes de que cese la respiración en la persona, para poder enganchar su mente hacia esa tierra pura, ya sea el reino gozoso de Dewachen, o Shambala o la tierra pura de Tara, está mencionando varias, Yiga Chodzin, Yiga quiere decir mente feliz. El nombre tibetano es un nombre muy importante, Yiga Chodzin. Lama Tsongkhapa explicó mucho al respecto. También está la tierra pura de Vajrayogini donde definitivamente, si renaces ahí puedes alcanzar la iluminación, pero Lama Tsong Khapa hizo muchas oraciones alabando las cualidades de la tierra pura de Amitabha. Puso especial esfuerzo en eso, porque es muy fácil para los seres comunes y ordinarios como nosotros poder renacer ahí en la tierra pura de Amitabha, y por eso él dedicó que para nosotros los seres comunes que hemos creado tanto karma negativo, que pudieramos renacer ahí fácilmente. Hay muchas otras tierras puras, es muy importante que escuche ese nombre Dewachen. Incluso, no pienses, como se lo

---

<sup>7</sup> Ed.Dharma lo publicará

voy a decir a alguien que nunca ha escuchado dharma, no pienses eso, no te preocupes de nada, simplemente piensa el reino gozoso Dewachen. Ahí hay todo. Es un millón de veces mejor que los mejores lugares, playas de esta tierra, amigos y demás. Lo que vas a encontrar ahí, es infinitamente superior a lo que encuentras en esta tierra, ya sea comida, riqueza, lo que sea que a la persona le guste en esta vida, pues simplemente le dices, no te preocupes, en este lugar en Dewachen, todo va a ser increíblemente mejor. Tú tienes que decirle eso a la persona, ayudar a la persona a pensar que ir a Dewachen es muchísimo mejor que seguir en este mundo, y que por tanto no sienta ningún apego, que lo va a pasar mucho mejor en Dewachen, o si la persona está preocupada de separarse de su familia, amigos, millón de dólares, de sus posesiones y demás, entonces tú, como que intentas ayudarlo a pensar que no se preocupe, que lo que va a encontrar en Dewachen es infinitamente mejor. Esto es muy importante para poder ayudar a la persona, para que pueda como dirigir su mente hacia Dewachen. Que no se tenga que preocupar de lo que deja aquí en esta tierra, sino que sepan que es muchísimo mejor lo que van a encontrar en Dewachen. No puedo extenderme ahora mucho, pero muchas veces la verdad es que no hay tiempo para explicarles cosas, y la persona no puede hablar porque está experimentando mucho dolor y sufrimiento, pero lo que sí puedes hacer, incluso aunque no pueda hablar y esté experimentando mucho sufrimiento, lo que sí puedes hacer por esa persona que está falleciendo y que todavía puede oír, pues hay diferentes mantras, que si la persona puede escuchar, aunque no entienda lo que estás diciéndole, basta con que la gente lo oiga, eso le va a ayudar a no renacer en los reinos inferiores y así puedes salvarlos. Al menos el mantra de OM MANI PADME HUM, o el mantra del Buda de la Medicina, no recitarlo en voz bajita, no, tiene que ser con suficiente intensidad, de forma que la persona lo escuche, lo oiga. No así calladito, silencioso, como pues eso, susurrando, no, no tiene que ser así, tienes que decirlo alto y que la persona lo escuche, lo pueda oír.

### **3. Recita *La descripción de la tierra pura de Sukhavati: un sutra conciso Mahayana*<sup>8</sup>.**

Recítalo tres veces y toca el sutra en la cabeza de la persona moribunda tres veces.

Hay una oración corta de la tierra pura del gozo de Amitaba que si la recitas, incluso aunque la persona no comprenda, pero si tú la recitas tres veces y pones ese Sutra en su cabeza<sup>9</sup> renacerá en una tierra pura y después logrará la iluminación.

---

<sup>8</sup> Lama Zopa Rimpoché, da la transmisión oral de ese Sutra en el video: 20200829 LZR Kopan-Todos los budas se manifiestan como el Gurú, en aspecto ordinario para guiarte.

<sup>9</sup> La nota al final de sutra dice:

Cuando alguien muere, lo mejor es que un lama realice este ritual por el cadáver en la mañana de la cremación; lo mediano es para que lo haga un geshe; y lo último es que lo haga un monje. Si eso no es posible, al menos alguien

Este sutra está en el Kangyur. Esto se menciona por el Dharmakaya Buda Amitabha sobre el reino gozoso, el nombre sagrado elaborado. Hay un capítulo, en ese dharma mahayana hay mil capítulos, cien mil enseñanzas mahayanas, el número de enseñanzas mahayanas viene de ese capítulo, *Chhö ku ö pag me kyi le'u*, el “capítulo del Dharmakaya de Buda Amitabha.”<sup>10</sup>

Recita tres veces para la persona y luego con el texto le das tres golpecitos en la cabeza, de esa forma, se dice que la persona renacerá en una tierra pura, donde luego logrará la iluminación.

Entonces, lo que sugiero es que, incluso aunque la persona no pueda pensar mucho porque esté experimentando tanto sufrimiento, puedes recitar a Chenresig, también puedes recitarle el mantra *om mani padme hum*, un mala por ejemplo, dependiendo de cuanto tiempo quieras o dispongas. Rimpoché va a recitar esta oración creo que en inglés.

#### 4. Recita OM MANI PADME HUM y pide a Chenrezig

Recita también el mantra OM MANNI PÄDME HUM para que la persona tenga un buen renacimiento. Y la oración que aparece en el Nyung ne y es como en la parte final después de hacer las postraciones, después de las postraciones a Chenrezig, recitamos esta oración con la rodilla en el suelo.

PHAG PA CHÄN RÄ ZIG WANG THUG JEI TER  
**Arya Chenrezig, tesoro de compasión,**  
KHOR DANG CHÄ PA DAG LA GONG SU SÖL  
**junto con tu séquito, préstame atención.**

DAG DANG PHA MA RIG DRUG SEM CHÄN NAM  
**Por favor libéranos rápidamente a mí y a todos los seres, mis madres**  
NYUR DU KHOR WÄI TSHO LÄ DRÄL DU SÖL  
**de los seis reinos del océano de la existencia cíclica.**  
ZAB CHING GYA CHHE LA ME JANG CHHUB SEM  
**Por favor haz que la gran y extensa bodichita**

---

que sepa leer debería hacerlo. Si se recita tres veces y luego se golpea tres veces la cabeza del cadáver, sin duda esa persona se convertirá en un buda.

<sup>10</sup> Esto parece ser una traducción del colofón, que dice:

[La descripción de la Tierra pura def *Sukhāvātī*: un Sutra Mahāyāna conciso (*bde chen zhing bkod kyī mdo bsdu pa theg pa chen po*) es un resumen de la descripción extensa de la Tierra pura de de *Sukhāvātī* expuesto por Dharmakāya Amitābha en el quinto capítulo, “Capítulo del Dharmakāya Amitābha,” del [*Sutra del montón de joyas*,] 100,000 Capítulos enumerando el dharma mahayana.

NYUR DU GYÜ LA KYE WAR DZÄ DU SÖL  
**crezca rápidamente en nuestro continuo mental.**

THOG ME NÄ SAG LÄ DANG NYÖN MONG NAM  
**Por favor limpia rápidamente nuestros engaños y acciones acumulados**  
THUG JEI CHHAB KYI NYUR DU DAG DZÄ NÄ  
**desde tiempo sin principio, con el agua de la compasión**  
THUG JEI CHHAG KYANG DAG DANG DRO WA NAM  
**y, con tu mano compasiva, guíanos a mí**  
DE WA CHÄN GYI ZHING DU DRANG DU SÖL  
**y a todos los seres transmigrantes a la tierra pura dichosa.**

Ö PAG ME DANG CHÄN RÄ ZIG WANG GI  
**Que Amitabha y Chenrezig actúen**  
TSHE RAB KÜN TU GE WÄI SHE DZÄ NÄ  
**en todas nuestra vidas como amigos espirituales,**  
MA NOR LAM ZANG LEG PAR TÄN NÄ KYANG  
**nos muestren el excelente camino inmaculado,**  
NYUR DU SANG GYÄ SA LA ZHAG TU SÖL  
**nos lleven rápidamente al estado de la iluminación.**

---

Version alternativa cantable:

---

**Oh, arya Avalokiteshvara**  
**tesoro de compasión**  
**junto con tu séquito, escúchame por favor.**  
**Por favor guíame a mi y a todos los seres, padres y madres.**  
**Permite por favor que mis familiares y todos los seres conscientes de los**  
**seis reinos,**  
**crucen rápidamente el océano del samsara.**  
**Por favor, deja que la vasta y profunda bodichita inmaculada,**  
**crezca pronto en nuestro continuo mental.**

**Con el agua de tu compasión,**  
**limpia por favor todos los karmas y engaños**  
**acumulados desde tiempo sin principio,**  
**con tu mano compasiva, condúceme por favor a mí y a todos los demás**  
**seres transmigrantes a la tierra pura del gozo.**

**Por favor Amitabha y Avalokiteshvara**  
**sed nuestros amigos virtuosos en todas nuestras vidas,**  
**mostradnos el puro camino inequívoco**  
**y situadnos rápidamente en el estado de buda**

## 5. Recitación de otros mantras

Luego se puede recitar el mantra de Amitabha o la práctica que uno realice, o el Buda de la Medicina que también es muy poderoso.

Entonces, bueno, quizá vamos a dejarlo aquí, mañana continuaré.

Bueno, mañana continuaré con las enseñanzas, hablaré sobre vacuidad, y el otro tema el adiestramiento mental Lo Jong en las enseñanzas de la verdad absoluta, la realidad última, el adiestramiento mental también en la verdad convencional o lo que es verdad para una mente oscurecida.

### Dedicaciones

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE  
**Que la preciosa mente 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.**

### Sellando los méritos con el vacuidad

Debido a los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí, y a los méritos de los tres tiempos acumulados por los innumerables seres y los innumerables budas que existen como mero nombre, pueda yo que existo como mero nombre, lograr la budeidad que existe como mero nombre y conducir a todos los seres que existen como mero nombre a ese estado de budeidad que existe como mero nombre por mí mismo solo que existo como mero nombre.

Bueno, pues buenas noches a todos. Muchas gracias.

*(Mientras agita la patita de un osito de peluche)* dice: “Buenas noches, muchas gracias”.

Él está dichoso. Gracias. Buenas noches.