

# *Consejos de Lama Zopa Rimpoché*

## *Vídeo 8: Todo el sufrimiento viene de la actitud egocéntrica*

*(El sufrimiento causado por el coronavirus te da la  
oportunidad de desarrollar compasión)*

*Monasterio de Kopan, Kathmandú, Nepal*

*5 de abril de 2020*

Transcrito en directo por Ven.Joan Nicell y Ven.Tenzin Tsomo,  
en el Monasterio de Kopan, 5 de abril de 2020.

Traducción simultánea desde el inglés por Ven.Tenzin Chöky.  
Transcrito por el Equipo de transcripción del Centro Nagarjuna Valencia,  
Valencia, 5 abril de 2020

**© FPMT Inc., 2020**

# ***Todo el sufrimiento viene de la actitud egocéntrica***

Video: [Todo el sufrimiento viene de la actitud egocéntrica.](#)

## **El coronavirus te está persuadiendo para que alcances la budeidad.**

Mis queridos, preciosos, bondadosos, joyas que satisfacéis todos los deseos, todos vosotros estudiantes, amigos, todos los padres madres, hermanos y hermanas, todos. Deseo y espero realmente que estéis muy bien y que podamos usar esta situación que ahora enfrentamos en la vida y el mundo, con este medio increíble, los peligros debido al coronavirus que este año se ha vuelto tan famoso.

Para tanta gente del mundo que no ha conocido el dharma y que no han tenido los méritos para encontrar el dharma, realmente lleva muchos años y eones poder encontrar el dharma, tantos y tantos eones para poder conocer y encontrar el dharma sagrado. Para ellos, para estas personas, esta situación es el mayor de los miedos, es como si no existe otra cosa y existe un gran miedo a la muerte. Para nosotros si realmente pensamos adecuadamente y de forma positiva, una situación como ésta ayuda y estimula a nuestra mente a poder adiestrarnos en el camino a la budeidad, esforzarnos en ello para poder lograr el estado de la completa cesación de los oscurecimientos y completar todas las realizaciones; nos estimula para poder realmente esforzarnos en esa dirección. Si sabes cómo pensar en forma adecuada, esta situación en el mundo, lo que para la gente común provoca un miedo aterrador, para nosotros puede ayudar a esforzarnos y a querer cuanto antes la budeidad, no solo para nuestro propio beneficio, sino para los innumerables seres que sufren en los infiernos, espíritus hambrientos, animales y demás. Como normalmente digo, por ejemplo los pollos y gallinas que son consumidos en el mundo, cada cerdo, los perros, los peces que sirven de alimento a la gente, como mencioné en la charla de ayer.

## **Parece que hay montañas de hierro que impiden que la gente entienda el sufrimiento de los animales.**

Cada día en el mundo hay tantos millones y billones de pollos y peces que son sacrificados, no sé la cantidad pero son millones o billones de estos animales, puedes imaginarte cuántos de ellos son sacrificados *wow, wow, wow* pobres de ellos. No importa cómo reaccionen estos animales, ellos no pueden hablar, sin embargo puedes ver su reacción física y puedes perfectamente darte cuenta que no quieren ese sufrimiento, no quieren que se les quite la vida o que les torturen eso es algo que puedes ver fácilmente.

Tanta gente en el mundo que no comprende, que sus mentes son tan duras o tan cerradas, como montañas de acero o como el diamante (algo indestructible), hay algo que les bloquea para poder comprender el sufrimiento y miedo que están experimentando estos animales, exactamente el miedo que experimentaríamos nosotros. Por ejemplo los peces cuyas bocas son

enganchadas por los anzuelos porque van corriendo hacia el gusano que cuelga del anzuelo, por su apego, y esto les engancha y así son atrapados. Es tan doloroso y tan aterrador, es muy claro lo puedes ver así cuando lo contemplas; los ruidos que hacen, cómo se retuercen de dolor, pero la gente sólo piensa en su yo que no está ahí, en un yo real o un yo verdaderamente existente que no existe en absoluto, no existe ni en los agregados ni existe en ningún lugar en el mundo, *wow, wow*, sin embargo, la gente no lo entiende y matan a estos animales y estos pobres animales están completamente bajo el poder de las personas.

Por ejemplo, piensa en China, después del virus, han abierto las tiendas y mercados de nuevo y se vende tanta y tanta carne, tantos animales, tantos perros, todos esos animales con su expresión tan aterradora cuando les van a matar abren sus bocas mostrando su pánico, la gente no lo entiende. La gente en la ciudad, no solo en China, también en otros países también come carne. *Wow, wow*.

Sentir compasión para los seres es tan difícil, tan raro, *wow, wow*. Incluso podría comprender que no les gusta este sufrimiento que les infringimos los humanos por su reacción puedes darte cuenta, por los sonidos que hacen, por cómo se retuercen, pero los humanos no lo entienden y los matan. *Wow, wow*.

El virus que afecta a los seres humanos y que está matando a tanta gente, un número elevado de gente y produciendo un miedo increíble. En un día miles mueren y en América cientos, pero si realmente piensas cuántos millones de millones de animales mueren asesinados por nosotros, matados por nosotros. En ellos nunca pensamos, pero si llegan a ser humanos, *wow*, sí pensamos en ellos. Los animales tienen también mente, no quieren sufrir y quieren ser felices exactamente igual que tú, pero de ellos no nos damos cuenta... ohh se me ha olvidado qué quería decirlos.

### **¿Por qué hay más personas en los países poderosos que contraen el virus que en países como Nepal y Bután?**

Para nosotros esta situación es una oportunidad para persuadir nuestra mente, para apresurarnos a querer lograr cuanto antes la iluminación pero ¿cómo?, la raíz para lograr la iluminación es desarrollar compasión; compasión hacia ellos, compasión para todos estos los seres, *wow* es increíble. La gente que se contagia con este virus, especialmente en estos países más desarrollados que ahora hay cientos, miles de personas que mueren al día. Aunque ya lo he mencionado, quiero resaltar de nuevo; debido a nuestra mente occidental, por ejemplo Nepal, que consideramos como un país muy pobre y es verdad, hay otros por ejemplo Bután donde son muy pocos los que han contraído el virus, creo que 4 o 5, en esta ocasión no ha afectado tanto a los países pobres sin embargo, sí ha llegado a otros países por ejemplo China, este país donde hay una población tan numerosa, no sabemos realmente cuántos han sido afectados o por ejemplo en América (Estados Unidos) donde a los muertos los ponen en las bolsas de plástico y hay cientos de miles que están muriendo o, como lo que está pasando en Francia y España, antes Italia.

**Si has creado el karma para contagiarte con el coronavirus, te contagiarás, no importa dónde estés.**

¿Por qué? mi pregunta es ¿por qué? En Nepal por ejemplo, creo que hay 9 casos de infectados, muchos menos infectados comparados con todos estos países, por lo que es algo muy interesante cómo ha afectado a unos países más que a otros y no es que todos mueran en ese país y no quede gente en ese país, no es así. Hay gente que enferma y otros que para nada son afectados por el virus y, hay gente que se contagia y no se recupera y muere. Si has creado el karma para experimentarlo ahora, entonces sucederá, no importa lo que te aísles o alejes, si has creado las causas y el karma, lo vas a experimentar.

**El sufrimiento causado por el coronavirus te da la oportunidad de desarrollar compasión y alcanzar la iluminación.**

Las condiciones son creadas por el karma anterior creado, si has creado las causas entonces ahí están las condiciones para experimentarlo. Por eso desarrollar compasión, ahora que hay tanto y tanto sufrimiento, siempre puedes desarrollar la compasión, especialmente tú que ahora no tienes el virus, que no has muerto, ahora tienes la increíble oportunidad de desarrollar la compasión, ahora que el mundo ha sido afectado por este gran sufrimiento, en particular el del virus, tienes la oportunidad para desarrollar la compasión a los seres. Si generas la compasión te hará ir a la iluminación, pero si no sientes la compasión, si no puedes generarla, no hay iluminación; todo depende de eso.

Para nosotros que podemos pensar, nos dan esta gran oportunidad para poder lograr cuanto antes la iluminación, cuanto más contemples el sufrimiento de los demás, más compasión podrás generar y más capaz eres de dedicar tu vida para beneficiar a los demás, wow. Para ti es la mejor forma, la forma más rápida para lograr la iluminación y para poder liberar a los seres del samsara. Con tantos méritos acumulados realizas la vacuidad mucho más rápido y la bodichita y, si generas la gran compasión (si eres capaz de generarla hacia los demás), entonces generarás la bodichita más rápidamente y lograrás antes la iluminación. La raíz del camino mahayana a la iluminación es la bodichita. *Wow, wow, wow.*

**Debes seguir el único dharma de la compasión – escríbelo.**

Como se dice en un texto de Chenrezig *Chho Yang Dagpar Düpai Do lä*<sup>1</sup> (que contiene todo el dharma puro), *Chho Yang Dagpar Düpai Do lä*:<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> ཚོས་ཡང་དག་པར་སྟུང་པ།

<sup>2</sup> La versión completa de la anotación en el Sutra es:

དེ་ནས་བཙམ་ལྡན་འདས་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔལ་ལྷན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷག་གིས་འདི་རྣམས་ཅེས་གསོལ་དོ། །བཙམ་ལྡན་འདས་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔལ་ལྷན་གྱི་རྣམས་ཅེས་གསོལ་དོ། །བཙམ་ལྡན་འདས་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་དེའི་ལག་མཐེལ་དུ་མཚིས་པ་ལགས་སོ། །ཚོས་གཟིགས་ལུ་གང་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། ལྷོང་རྗེ་ཚེན་པོའོ། །བཙམ་ལྡན་འདས་སྟོང་རྗེ་ཚེན་པོས་ནི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་མཐེལ་དུ་མཚིས་པ་ལགས་སོ། །

ཚེས་མང་པོ་ལ་བསྐྱབ་པར་མ་བྱའོ།

ཚེས་གཅིག་བསྐྱབ་པར་བྱའོ།

ཚེས་གཅིག་སྤྱ་གང་ཞེ་ན། །འདི་ལྟ་སྟེ་སྟོང་རྗེ་ཚེན་པོའོ།

སྟོང་རྗེ་ཚེན་པོས་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚེས་ཐམས་ཅད་ལག་མཐེལ་དུ་མཆིས་པ་ལགས་སོ།

CHHÖ MANG PO LA LAB PAR MA JA’O / CHHÖ CHIG LAB PAR JA’O / CHHÖ CHIG PU GANG ZHE NA /  
DI TA TE NYING JE CHHEN PO’O / NYING JE CHHEN PÖ NI SANG GYÄ KYI CHHÖ THAM CHÄ LAG THIL  
DI CHHI PA LAG SO /

**No sigas todos los dharmas. Sigue tan sólo un dharma. ¿Qué dharma es ese? La compasión. La compasión hacia los seres. Si sigues la compasión, wow todas las enseñanzas del Buda, todo el dharma de Buda estará en tus manos, en la palma de tu mano.**

Las infinitas cualidades del cuerpo, palabra y mente del Buda las lograrás, tan rápidamente, esto depende de ti, está en la palma de tu mano. Lo lograrás sin esfuerzo, estará en tus manos sin esfuerzo y esto es lo que Chenrezig explicó en este texto que contiene puramente todo el dharma, en tibetano es *Dug ngäl ma lü dag de dö lä Jung*.

Tienes que recordar esto, tienes que escribirlo en tu diario (libro de diarrea): “No sigas muchos dharmas, sigue tan sólo un dharma ¿Cuál es? La compasión”.

No debería hablar tanto sobre esto.

**Generar compasión incluso para un solo ser crea la causa de la iluminación.**

Lo que el gran bodisatva Togme Sangpo dijo [*en Las treinta y siete prácticas de un bodisatva* v 11ab]:

སྤྱུག་བསྐྱལ་མ་ལྟས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། །  
རྗེས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པའི་སེམས་ལས་འབྱུངས། །

DUG NGÄL MA LÜ DAG DE DÖ LÄ JUNG

**Todos los sufrimientos vienen de desear la felicidad para uno mismo.**

DZOG PÄI SANG GYÄ ZHÄN PHÄN SEM LÄ THRUNG

**La completa iluminación viene del pensamiento que desea beneficiar a los demás.**

*Dug ngäl ma lü dag de dö lä jung*, “Todo el sufrimiento viene de desear la felicidad para uno mismo.” *Dzog päi sang gyä, sang gyä*. [*Sang* es] la completa eliminación; *gyä* es completa, realización completa, *gyä*. Entonces, *Dzog päi sang gyä zhän phän sem lä throng*, “viene del pensamiento que desea beneficiar a otros.”

*Dzog päi sang gyä zhän phän sem lä throng*, “viene del pensamiento que desea beneficiar a otros” significa el pensamiento que desea beneficiar y liberar a los innumerables seres, incluso beneficiar a un solo ser, si por ejemplo generas compasión hacia un insecto, hacia una persona, hacia un ser que

sufre oscurecido, entonces creas la causa para alcanzar la iluminación rápidamente incluso generando la compasión a un solo ser.

**Debido a que Asanga generó compasión hacia un ser que sufre, un perro herido, fue de increíble beneficio para los seres sintientes.**

Creo que ya lo he mencionado anteriormente o en otra ocasión, por ejemplo Asanga que durante 12 años estuvo de retiro meditando en el Buda Maitreya, pero no sucedía nada. Voy a contaros esta historia de forma breve; entonces finalmente Asanga vio a un perro con muchas llagas, toda la parte inferior del cuerpo totalmente en llagas y además, lleno de gusanos. Cuando Asanga vio a este perro así, generó una compasión increíble y decidió retirar esos gusanos del perro y para ello se cortó un trozo de su carne para poner ahí a los gusanos para que tuvieran algo que comer y para no hacerles daño en vez de cogerlos con las manos, los iba a coger con la lengua. Al cerrar los ojos e intentar atraparlos con la lengua no siente al animal y cuando abre los ojos de repente a quien ve no es al perro con llagas sino al Buda Maitreya, es decir, debido a sus oscurecimientos hasta entonces no había podido ver al Buda Maitreya, mas al purificar tantísimo karma negativo, generar esa compasión increíble y al estar dispuesto a sacrificarse él mismo, gracias a esa increíble purificación pudo ver al Buda Maitreya. Buda Maitreya estaba delante de él pero Asanga le veía como un perro con llagas, sin embargo cuando eliminó sus oscurecimientos debido a la compasión, debido a ello vio al Buda Maitreya.

Buda Maitreya se lo llevó a la tierra pura de Ganden Yiga Chodzin, Ganden—Tushita—Yiga Chodzin [mente feliz que sostiene el dharma]. El Buda Maitreya le trasmitió *Jam Chho De Nga* los cinco grandes textos o enseñanzas; entre ellos el *Uttaratantra*, *Abhisamayalamkara*, *Do De Gyen*, *Uttaratantra*, *Uma Gyen*. Asanga descendió de esta tierra pura después de haber recibido las enseñanzas durante una mañana, la cual es equivalente a 50 años humanos. Cuando volvió a la tierra escribió los comentarios sobre estos textos, *Sa De Nga*.

Los seres se han podido beneficiar tanto aprendiendo, reflexionando, escuchando y meditando sobre estos grandes textos y muchos de ellos han podido avanzar en el camino e innumerables seres han podido alcanzar la iluminación, incluso en la actualidad. De hecho todavía los monjes y monjas en los monasterios, tanto en Tíbet como en otras partes, siguen estudiando durante toda la vida estos grandes textos.

De igual forma, ellos también meditan en la esencia de ellos integrándolos en el Lam.Rim y meditando en lo que Lama Atisha escribió en tibetano *Una luz en el camino*, *Jangchub Lam Drön*, que empezó con el Lam.Rim. Ellos meditaron y practicaron y pudieron generar el conocimiento y las realizaciones en el camino tanto ahora en el presente como en el futuro seguirá y todo gracias a Asanga que generó esa gran compasión hacia un ser. Puedes darte cuenta del beneficio increíble que esto derivó hacia los seres. *Wow, wow, wow*.

**Debido a que Getsul Tsembulwa generó compasión hacia un ser que sufre, una anciana con lepra, fue capaz de alcanzar la iluminación rápidamente.**

También tenemos el caso de Getsul Tsembulwa, no sé si lo he mencionado en otra ocasión, pero lo haré brevemente. Getsul Tsembulwa dependiendo de otra persona, ella era Dorje Phagmo, un ser iluminado pero al principio Getsul Tsembulwa no la vio como tal y lo que vio fue a una mujer con su

cuerpo llagado, con pus, con sangre, con su cuerpo enfermo y con mucha suciedad. Esta mujer le pidió a Getsul Tsembulwa que por favor le ayudara a cruzar del otro lado del río. Getsul Tsembulwa generó una increíble compasión al ver el estado de esta mujer y se ofreció completamente a llevarla al otro lado del río. Sin la más mínima repulsión de enfermar o de contagiarse por la lepra que era lo que tenía esta mujer. Además, él era monje [Getsul] y normalmente los monjes no tocan a las mujeres. Generó una compasión increíble sin tener la más mínima repulsa, ni pensando que como era monje no podía cogerla, así que la cogió y la llevó al otro lado del río.

Cuando estaban a la mitad del río (no llegó a atravesarlo completamente), de repente, esa mujer ordinaria, debido al karma que oscurecía la mente de Getsul Tsembulwa, al generar esa gran compasión se purificó y esa apariencia ordinaria impura se desvaneció completamente y pudo ver a la deidad. Era deidad antes, pero al tener la mente oscurecida no podía verla como tal. Ella le llevó a la tierra pura de Dagpa Kachö,<sup>3</sup> sin necesidad de abandonar su cuerpo, sin necesidad de morir.

En Dagpa Kachö es posible lograr la iluminación y de hecho, Getsul Tsembulwa logró la iluminación antes que su propio maestro Nagpa Chöpa, el cual era un practicante tántrico. De hecho, su maestro había visto también a esta mujer y también le había pedido que le llevara a la otra orilla, pero él la dejó ahí. Sin embargo, después vio al discípulo [Getsul Tsembulwa] y él sí la llevó. Su maestro se dirigía hacia Oddi, un lugar en la India, para llevar a cabo una de sus últimas prácticas en el tantra, *Chopa*, la conducta tántrica, iba tan pendiente de esto que no prestó atención a esta mujer leprosa. No obstante Getsul Tsembulwa que iba después de él, cuando la vio generó tal compasión con lo cual purificó y Dorje Phagmo le llevó a la tierra pura de Dagpa Kachö.

Por un lado tenemos la historia de Asanga que generó esa grandísima compasión hacia el perro, que en realidad era el Buda Maitreya, mostrándose en ese aspecto ordinario. Tenemos a un ser que de acuerdo a su mente no ve a un buda, ve a un ser que sufre y genera una gran, gran, gran compasión y gracias a ello de capacita para lograr rápidamente la iluminación. Recuerda por favor y guárdalo en tu mente, cuanto más grande e intensa sea la compasión, por ejemplo hacia un insecto, animal, ser humano, hacia cualquiera, eso hace que logres antes la iluminación.

### **Cuanto más fuerte sea la compasión que generes, más rápido lograrás la iluminación.**

Si generas una gran compasión, ese es el camino rápido. Cuanto antes generas la compasión, más rápidamente puedes liberar a los seres del océano del sufrimiento samsárico, esos seres que están sufriendo de forma increíble desde renacimientos sin principios, a ellos los puedes llevar antes a la iluminación, a la felicidad inmaculada de la iluminación, *wow, wow*. Generar la gran compasión, incluso simplemente compasión y sobre ella la gran compasión, esto es lo más rápido y está es la respuesta. No es un dharma intelectual como cuando estas alimentando tu intelecto o llenando el ordenador de información. No se trata de llenar el intelecto con información. Por tanto, es muy útil ir a los lugares donde ves a gente y animales que están sufriendo y contemplar el sufrimiento.

---

<sup>3</sup> དག་པ་མཁའ་རྫོད་



**El sufrimiento causado por el coronavirus te da la oportunidad de desarrollar compasión y alcanzar la iluminación.**

Ahora parece que el mundo se ha dado la vuelta, especialmente en estos países poderosos. No encuentran el remedio y las medicinas para sanar. Todo está ahí para que tú desarrolles la compasión [esta situación] y además para que la desarrolles rápidamente y así poder lograr la iluminación por tanto, esto es algo increíblemente beneficioso para ti, es una gran oportunidad para que puedas lograr la felicidad inmaculada de la iluminación y así poder llevar a todos y cada uno de los seres a ese estado de iluminación. *Wow, wow, wow.* Haciéndolo de esta forma conseguirás una alegría increíble.

*Cómo ayudar a los moribundos.*

**Decir el nombre de una tierra pura, como el reino Bienaventurado, a los moribundos.**

La última vez mencioné que no solo para ti y tu beneficio y puedas ayudar a los demás, a los que están muriendo, algo muy simple a hacer es mencionar el nombre de la tierra pura del gozo, la tierra pura del Buda Amitaba. Por supuesto, depende del estado mental de la otra persona. La tierra pura que es terreno del gozo, es importante mencionar este nombre correcto. Si alguien tiene atracción hacia su pareja, su novio o novia o sus amigos; le puedes mencionar que en ese lugar va a encontrar muchos, muchísimos amigos y mejores compañeros, etc. No hay nada de sufrimiento: no hay sufrimiento de nacer, enfermar, envejecer y morir en esos reinos. Es bueno que le menciones todo esto. Tampoco existe el sufrimiento del cambio. Recuérdales las excelencias de estas tierras puras. Tampoco encontrarán el sufrimiento compuesto que todo lo impregna. Hay una oración corta del Buda Amitaba, ahora no la recuerdo de memoria, el comienzo [en *El conjunto de la Tierra Pura de Sukhavati: un conciso sutra mahayana*]:

༄། རྣམ་ཐར་ཡས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ན།  
འཕགས་པ་མིན་པ་མི་བཞུགས་ཏེ།  
རྒྱུད་དུག་འཁོར་བའི་མིང་ཡང་མེད།  
ལྷང་བ་མཐའ་ཡས་ཀྱི་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བར་ཤོག །

HRĪḤ!

**En el reino puro de la luz ilimitada  
no existe tan siquiera el término “las seis migraciones del samsara”,  
dado que los no-aryas no residen allí;  
¡que pueda yo renacer en el reino puro de la luz ilimitada!<sup>4</sup>**

En la tierra pura de Amitaba, no existe tan siquiera el nombre de samsara, ahí solo residen seres aryas que han generado la percepción directa de la vacuidad [no hay seres ordinarios en la tierra pura de Amitaba], pueda renacer en esa tierra pura del Buda Amitaba. Aquí se está hablando especialmente de esta tierra pura del Buda Amitaba. En otras tierras puras como por ejemplo Shambhala, no puedes ir y no sabría decir si es una tierra pura donde no existe el sufrimiento, pero

---

<sup>4</sup> Traducido por Ven. Gyalten Lekden, Febrero 2020.

aquí en la tierra pura de Amitaba, cualquier cosa que a la gente le agrade, la persona debe de saber que *wow, wow*, eso es mucho más intenso. Debes de decirle a la persona que está falleciendo que ahí no va a encontrar sufrimiento, debes de comentarle estas cosas para que genere interés en querer renacer ahí, para poder así salvarle y dirigir su mente a esa tierra pura del Buda Amitaba y salvarle así de los reinos inferiores.

### **Hacer una breve recitación-meditación en el Buda de la Medicina para los moribundos.**

Después, también algo que va a beneficiar a la persona es recitar el nombre del Buda de la Medicina. Pensé en daros la transmisión oral, *lung*. Hay una práctica corta del Buda de la Medicina que hace que muchos, muchos años, creo que fue Ven. Gyatso, el monje de Australia, uno de los más antiguos estuvimos trabajando juntos en la habitación de la antigua gompa de Kopan en este texto que fue compuesto por Kachen Yeshe Gyaltsen, un gran lama, en esa versión corta. Ahora aquí estoy hablando de otra nueva que hice hace algunos años y se llama *“Una meditación breve en el Buda de la Medicina”* y es muy bueno si quieres usarlo para la gente que está muriendo. Lo puedes usar para tu práctica y también para la de los demás. Pensé en daros la transmisión oral de esta práctica en inglés para que todo el mundo la pueda comprender, mejor que hacerlo en tibetano, porque si la doy en inglés está la explicación y la transmisión oral, pero quiero mencionar alguno de los beneficios de recitar los nombres sagrados de los budas, algo que creo aún no lo he mencionado.

### *Los beneficios de los nombres sagrados de los tres Budas.*

#### **1. El que Posee la Victoria Completa.**

*De zhin sheg pa*, talidad [vacuidad]; *dra chom pa*, destructor de enemigos; *yang dag par dzog päi sang gyä*, completamente iluminado. *Sang gyä*, algunas personas lo traducen como “despierto,” “completamente despierto.” Lo que tenemos que tener claro es que, *sang* haber eliminado, y *gyä* haber desarrollado. *Sang* es haber eliminado todos los errores, y *gyä* haber desarrollado todas las cualidades. *Nam par gyäl wa nga wa la chhag tshäl lo. Chhag tshäl lo.*

DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ NAM PAR GYÄL WA NGA WA  
LA CHHAG TSHÄL LO

**Tathagata, Arhat, Buda perfecto y completo, el que posee la victoria completa,  
ante ti me postro.**

*Gyäl wa* quiere decir victorioso, victorioso sobre los cuatro maras y también sobre los cuatro maras sutiles. Haber destruido completamente, cesado, ser victorioso. Ante este Buda *chhag tshäl* significa “yo me postro.”

*De zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä nam par gyäl wa nga wa la chhag tshäl lo*, al decirlo, estamos recitando el nombre de este Buda y rindiendo homenaje [Rimponche lo repite]. Por estuchar este nombre sagrado, todos los maras que hayan puesto su lazo o cuerda en ti para dañarte, al recitar el nombre de este Buda, corta la cuerda o gancho con el que te habrían enganchado los maras, de forma que así te liberas. De esta forma, te aleja del samsara durante

sesenta eones. Por recitar el nombre de este Buda obtienes este beneficio, por escuchar este nombre sagrado del Buda. Es muy bueno recitarlo para gente que recibe daños como de locura y da igual la medicina que toman, no se recuperan.

## 2. Libre de Pena

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་སྟེང་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

DE ZHIN SHEG PA NYA NGÄN ME PA LA CHHAG TSHÄL LO

**Ante el Tathagata Libre de pena, ante ti me postro.**

Solo por escuchar el nombre de este Buda, generas felicidad, por escuchar este nombre. No eres contaminado o afectado por los seis engaños raíces, incluso por el engaño, *nye*, los engaños cercanos, es decir, las ramas, *nye nyon nyi shu*, los veinte engaños secundarios. Por escuchar este nombre no serás afectado ni por los engaños raíces ni por los secundarios, por citar el nombre del Buda Libre de pena. Cuando logras la iluminación serás capaz de que muchos seres se vean libres del sufrimiento y la pena. Cualquiera que genere devoción por este Buda, Nya Ngän Me Pa, en el mundo, entre los seres, llegarás a ser un ser supremo maravilloso. Otro beneficio es que acumulas méritos inimaginables, ilimitados y nunca te separas de los budas. Estos son los beneficios de pronunciar su nombre: *De zhin sheg pa nya ngän me pa la chhag tshäl lo*. *Nya ngän me pa* significa sin pena, libre de sufrimiento. Ante este Buda, “yo me postro,” *chhag tshäl lo*.

## 3. El que ha logrado el Gran Gozo

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དྲམ་ཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་བདེ་བ་ཆེན་པོ་ཐོབ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ DE WA CHHEN PO THOB PA

LA CHHAG TSHÄL LO

**Ante el Tathagata, Arhat, Buda perfecto y completo,**

**El que ha logrado el gran gozo,**

**yo me postro.**

*De zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä de wa chhen po thob pa la*, “quien ha alcanzado el gran gozo, yo me postro,” *chhag tshäl lo*. Quien escucha el nombre de este Buda, capaz de llevar a todos los seres a la felicidad y es capaz de quitarles el miedo del sufrimiento y conducirles a la felicidad, además podrá completar innumerables méritos, cualquiera que escuche el nombre de este buda. Estaba pensando poner el nombre de este Buda en el encabezado de las cartas, de forma que la gente lo lea, pero luego pensé que la gente luego tira las cartas a la basura y no es bueno que el nombre de Buda esté en la basura, es una falta de respeto. Pensé que sería bueno para poder ayudar a la gente, pero descarté esta idea para que no lo tiraran en la basura.

## Coloca los nombres de estos budas donde las personas puedan verlos

Lo que sí que podéis hacer, es que en vuestra casa, en la habitación o en las paredes, si tienes los nombres de estos budas escritos, la gente cuando los ve y los lee reciben tantos beneficios. Hay tantas formas en que podemos beneficiar a los seres con estos nombres de los budas. Son formas increíbles con los que puedes beneficiar tanto a ti como a tus amigos y demás. Es una oportunidad increíble. A tus amigos y en general a la gente, cuando les ves en el camino, cuando te los encuentras en el restaurante, en las tiendas. Al principio cuando te encuentras con los amigos y habláis de cosas agradables, pero estás un rato y comienzan los problemas, a los 5 o 15 minutos comienzas a escuchar los problemas por los que están pasando. Por recitar o escuchar este nombre, *wow*, puedes llevar a la felicidad a tantos seres con el ejemplo de los nombres que os he mencionado antes (*está negociando con los minutos que quedan*).

Creo que eso es todo por hoy.

*(Rimpoché dice adiós con la pierna de un oso de peluche) Adiós. Ha-ha, adiós, adiós.*

## Los beneficios de recitar, ver, escuchar y tocar el mantra OM PADMA USHNISHA BIMALE HUM PHAT

*(Rimpoché sostiene un peluche en cuya frene está escrito el mantra). OM PADMA USHNISHA BIMALE HUM PHAT.*

### 1. Purifica los cinco karmas negativos extremos ininterrumpidos.

Con este mantra, cualquiera que lo vea, lo recuerde, lo toque, o lo escuche; tus karmas negativos como el de los demás para nacer en los reinos inferiores, especialmente en los reinos infernales, de los ocho reinos infernales, ese karma negativo de haber realizado las cinco acciones negativas extremas (matar al padre, a la madre, a un arhat, causar que sangre el cuerpo de un buda o causar desunión entre la sangha), esta cinco acciones negativas extremas que tienen una maduración sin interrupción del karma. Simplemente por ver este mantra, verlo en tu casa, se purifican inmediatamente estos cinco karmas extremos. No tienes que decir nada, tiene mucho, mucho beneficio, estás ofreciendo mucho beneficio a los seres, *wow*, es algo increíble. Estás purificando sus karmas negativos tan terribles, *tsamme nga*, las cinco acciones extremas o también decimos los cinco crímenes atroces, pero que son estas cinco que os he mencionado, que de realizarlos te llevaría inmediatamente a estos reinos inferiores. Purificas este karma negativo.

### 2. Crea el karma para nacer como un rey que gira cien mil veces la rueda.

Creas las causas para nacer 100.000 veces como un rey que gira la rueda, lo cual ayuda a que puedas tener una gran influencia sobre las mentes de los seres en el mundo y puedan así mantener las diez acciones virtuosas, creas el karma para esto.



### 3. Crea las causas para renacer en la Tierra Pura de Amitaba.

Si recitas siete veces al día este mantra creas las causas para renacer en la Tierra Pura del Buda Amitaba.

### 4. Purifica los votos raíz rotos de un monje nacido en los infiernos.

Si por ejemplo, eres un monje completamente ordenado y has roto los cuatro votos raíces y has nacido ya en los reinos inferiores; por acordarte de este mantra OM PADMA USHNISHA BIMALE HUM PHAT, te libera de los reinos inferiores y obtienes un renacimiento superior, wow, es tan, tan poderoso.

Es muy, muy bueno para ti y especialmente ahora en la actualidad que hay tanta, tanta gente que está muriendo por el coronavirus. Es muy bueno recitarlo para estas personas, para que se puedan ver libres de los reinos inferiores.

*(Rimpoché señala la barbilla del peluche)* Aquí dice, “soy el más hermoso”. “Soy el más hermoso en el mundo, el más guapo en el mundo”. ¿Qué pensáis? Ok. Vale, vale. Lo dejamos aquí.

## Dedicaciones

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE

**Que la suprema 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 la que ya ha nacido no disminuya,**

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

**sino que aumente más y más.**

GE WA DI YI NYUR DU DAG

**Que por estos méritos**

LA MA SANG GYÄ DRUB GYUR NÄ

**Pueda lograr el estado de Buda,**

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA

**Y conducir a todos los seres transmigrantes,**

DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

**Sin excepción, a ese estado iluminado.**

JAM PÄL PA WÖ JI TAR KHYEN PA DANG

**Dedico plenamente todas estas virtudes**

KÜN TU ZANG PO DE YANG DE ZHIN TE

**para poder adiestrarme así,**

DE DAG KÜN GYI JE SU DAG LOB CHHIR

**tal como el héroe Manjurshri conoce la realidad,**

GE WA DI DAG THAM CHÄ RAB TU NGO  
**y también como Samantabhadra.**

DÜ SUM SHEG PÄI GYÄL WA THAM CHÄ KYI  
**Dedico todas mis raíces de virtud**  
NGO WA GANG LA CHHOG TU NGAG PA DE  
**con la dedicación alabada como la mejor**  
DAG GI GE WÄI TSA WA DI KÜN KYANG  
**por todos los victoriosos idos más allá de los tres tiempos,**  
ZANG PO CHÖ CHHIR RAB TU NGO WAR GYI  
**para tener una buena conducta.**

CHHÖ KYI GYÄL PO TSONG KHA PÄI  
**Que florezca la doctrina de Tsong Khapa,**  
CHHÖ TSHÜL NAM PAR PHEL WA LA  
**el rey del dharma.**  
GEG KYI TSHÄN MA ZHI WA DANG  
**Que se apacigüen los signos desfavorables**  
THÜN KYEN MA LÜ TSHANG WAR SHOG  
**y solo haya circunstancias propicias.**

DAG DANG ZHÄN GYI DÜ SUM DANG  
**Por los dos tipos de mérito acumulados**  
DREL WÄI TSHOG NYI LA TEN NÄ  
**durante los tres tiempos por los demás y por mí mismo,**  
GYÄL WA LO ZANG DRAG PA YI  
**que resplandezcan por siempre las enseñanzas**  
TÄN PA YÜN RING BAR GYUR CHIG  
**del Victorioso, Losang Dragpa.**

Gracias. Buenas noches. Buenos días. *Ha-ha.*