



༄༅། །ནང་གི་ཞི་བདེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས་ཤེས་རྒྱོ་སྤྱོད་རྣམས་བཞི་བཞུགས་སོ། །

## Método y sabiduría para realizar la paz interior

Cuatro prácticas de adiestramiento mental - loyong

---

Breve recopilación de grandes obras del budismo Mahayana, incluida *La medicina para vomitar el tumor interno* de Panchen Lobsang Chokyi Gyaltzen

---

ལྷན་ཁྲིམས་ལྷན་ཁྲིམས་ལྷན་ཁྲིམས་  
ལྷན་ཁྲིམས་ལྷན་ཁྲིམས་ལྷན་ཁྲིམས་ །

# Método y sabiduría para realizar la paz interior

Cuatro prácticas de  
adiestramiento mental – loyong

Breve recopilación de grandes obras del budismo  
Mahayana, incluida *La medicina para vomitar el tumor  
interno* de Panchen Lobsang Chokyi Gyaltzen

Lama Gangchen



Peace Publications



ནང་གི་ཞི་བདེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས། །  
སློ་སློང་རིན་པོ་ཆེ་རྣམས་བཞི། །  
འཇམ་སྒྲིང་ཞི་བདེ་སྐྱབ་པའི་རྒྱུ། །  
བགྲའི་ས་བདེ་ལེགས་དང་བཅས་ལུལ། །

*Este método de los cuatro  
preciosos adiestramientos mentales  
para realizar la paz interior  
lo ofrezco con buenos auspicios  
como causa de la paz en el mundo.*

T.Y.S. Lama Gangchen

༄༅། །ནང་གི་ཞི་བདེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས་ཤེས་ལྗོ་སྦྱང་རྣམས་བཞི་བརྒྱལ་སོ། །

## Método y sabiduría para realizar la paz interior

Cuatro prácticas de adiestramiento mental – loyong

བྱང་ལྷབ་སེམས་དཔའི་ཚོར་བུའི་ཕྱིང་བ།

### **La guirnalda de joyas del bodhisattva**

de Atisha Dipamkara Shrijnyana

basado en la traducción al inglés de Adam Pearcey

ལྗོ་སྦྱང་ཆེག་བརྒྱད་མ།

### **El adiestramiento mental en ocho estrofas**

de Langri Tangpa Dorje Senge

basado en la traducción al inglés de Alexander Berzin

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལྗོ་སྦྱང་དོན་བདུན་མ།

### **Adiestramiento mental en siete puntos**

de Chekawa Yeshe Dorje

editado por Kyabje Pabongkha Dechen Nyingpo

basado en la traducción al inglés de Stephen Carlier

ལྗོ་སྦྱང་སྐྱུག་སྒྲུབ།

### **La medicina para vomitar el tumor interno**

de Panchen Lobsang Chokyi Gyaltse

traducido al inglés por Lotsawa Thubten Sherab Sherpa

Lama Gangchen Peace Publications

© Kunpen Lama Gangchen

lgpp.org

kunpen.ngalso.org

*Ediciones NgalSo*

Primera edición: diciembre de 2021

Traducción del inglés al español: María Corniero

Premaquetación: Candela Durietz y Reme Conde

Código de edición: DP-367-ES-01

# Índice

<b>Introducción</b> .....	8
<b>Orígenes del adiestramiento de la mente en Tíbet</b> .....	9
བྱང་ལྷན་སེམས་དཔའི་རྣོ་བུའི་ཐེང་བ། .....	14
<b>La guirnalda de joyas del bodhisattva</b> de Atisha Dipamkara Shrijnyana Biografía de Atisha Dipamkara Shrijñana .....	24
ལྷོ་རྩུང་ཚིག་བརྒྱན་མ། .....	29
<b>Adiestramiento mental en ocho estrofas</b> de Langri Tangpa Dorje Senge Biografía de Langri Tangpa Dorje Senge .....	32
ཐེག་པ་ཚེན་པའི་ལྷོ་རྩུང་རྣོ་བརྒྱན་མ། .....	38
<b>Adiestramiento mental en siete puntos</b> de Chekawa Yeshe Dorje Biografía de Chekawa Yeshe Dorje .....	48
ལྷོ་རྩུང་སྟུག་སྟུག་མ། .....	52
<b>La medicina para vomitar el tumor interno</b> de Panchen Lobsang Chokyi Gyaltsen Biografía de Panchen Lobsang Chokyi Gyaltsen .....	70



ཚོས་རྩ་ཚེན་པོ་སྐྱ་ཡིས་ནི། །  
སེམས་ཅན་སྤྲུག་བལྟལ་ཐར་བཀྱིད་ཤོག། །  
བསྐྱལ་བ་བྱེ་བ་བསམ་ཡས་སྟུ། །  
ཚོས་སྟོན་མཛད་ཅིང་བཞུགས་གྱུར་ཅིག། །

cho nga chen po dra ii ni  
sem chen dug ngel tar gyi shok  
kel pa che wa sam ie su  
cho ton dse ching shuk gyur chik

*Que el gran retumbo del Dharma elimine  
el sufrimiento de los seres sintientes. Que  
consERVE el sentido del Dharma durante  
inconcebibles eones por venir.*



## Introducción

Tal como dijo Chekawa Yeshe Dorje, el gran maestro y autor del *Adiestramiento mental en siete puntos*:

La mente tiene muchos defectos, pero posee una gran cualidad: se adhiere a lo que le enseñes.

Precisamente por esta premisa, sencilla a la par que profunda, la práctica de *loyong* o adiestramiento mental adquiere una importancia fundamental para habituarse a purificar y transformar la mente —de por sí aferrada al ego— en la aspiración altruista que se esfuerza en alcanzar la Iluminación en beneficio de todos los seres sintientes, nuestras madres.

Si bien es cierto que todas las enseñanzas budistas se caracterizan por este potencial transformador, la tradición budista Mahayana de *loyong*, en particular, proporciona consejos muy inspiradores y prácticas para generar la gran mente del Despertar, como las de equipararse a los demás y ponerse en su lugar. De esta forma, el adiestramiento mental reprograma nuestro egoísmo, que solo es causa de sufrimiento, en una mente con una comprensión profunda de que los demás son «más preciosos que una joya que concede deseos», como dice Langri Tangpa en su «*Adiestramiento mental en ocho estrofas*».

Esta breve recopilación de grandes obras sobre el adiestramiento mental se ha preparado con ocasión de la auspiciosa visita realizada por S.S. Kyabje Trijang Choktrul Rinpoche al Albagnano Healing Meditation Centre en septiembre de 2016. Incluye *La medicina para vomitar el tumor interno* de Panchen Chogyi Gyalsten, texto traducido del original tibetano al inglés a petición de Lama Michel Rinpoche y con su patrocinio. Entre corchetes se recogen añadidos

hechos por el traductor o el editor con el fin de completar las frases en inglés o esclarecer su significado.

## **Orígenes de la tradición del adiestramiento de la mente en Tíbet**

Diversos linajes de la instrucción de loyong llegaron a Tíbet gracias a los esfuerzos conjuntos de distintos maestros indios y traductores tibetanos, pero la tradición más influyente fue con diferencia la introducida en el siglo XI por el maestro indio Atisha Dipamkara Shrijnyana (982-1054 n.e.).

Conocido por los tibetanos como Jowo Je o Noble Señor, Atisha era sostenedor de tres linajes principales de la instrucción del Sutrayana: el linaje de las Actividades Extensas, el linaje de la Visión Profunda y el linaje de las Actividades Poderosas.

El linaje de las Actividades Extensas, así llamado por sus instrucciones sobre las actividades de amplio alcance del bodhisattva, procede de la transmisión de Buda Shakyamuni al bodhisattva Maitreya. Sus enseñanzas fueron difundidas por el gran arya Asanga (s. IV n.e.) y sus seguidores.

El linaje de la Visión Profunda está principalmente asociado a las profundas enseñanzas sobre la vacuidad. El Señor Buda lo transmitió al supremo bodhisattva Manjushri, quien a su vez lo reveló al arya Nagarjuna (s. II n.e.). Posteriormente, las enseñanzas sobre la vacuidad fueron pasando de una generación a otra entre los discípulos practicantes del Madhyamaka, o Camino Medio, una escuela de filosofía budista.

El linaje de las Actividades Poderosas consta de un extraordinario corpus de instrucciones para desarrollar y alcanzar la bodhichitta, conocido como «equipararse a los demás y ponerse en su lugar».

Este linaje también procede del bodhisattva Manjushri, quien transmitió las instrucciones al gran santo Mahayana Shantideva (s. VIII n.e.).

Este linaje es con el que están más íntimamente relacionadas las instrucciones para el adiestramiento mental del Señor Atisha.

El Señor Atisha recibió instrucciones para adiestrar la mente de tres maestros: Suvarnadvipa Guru o, como lo llamamos en tibetano, Lama Serlingpa, que habitaba en la isla de Sumatra, y dos maestros indios, Dharmarakshita y Maitri Yogui. El más reputado de los tres era Lama Serlingpa. Atisha viajó hasta Sumatra para conocerlo, y allí permaneció durante doce años a su servicio y estudiando bajo su guía. Por otro lado, Atisha tuvo asimismo numerosas visiones de deidades, como Tara, y ellas le dieron instrucciones sobre estas prácticas.

El Señor Atisha impartió enseñanzas exhaustivas tanto del Sutrayana como del Tantrayana, pero las instrucciones completas para equipararse a los demás y ponerse en su lugar solo se las dio a su discípulo principal, Dromtonpa Gyelwä Jungne (1005-1064). A su vez, Drom Rinpoche se las transmitió a cuatro de sus discípulos. A tres de ellos se les llamaba los hermanos Kadampa: Potowa Rinchen Säl (1027-1105), Chennngawa Tsultrim Bar (1038-1103) y Puchungwa Shönu Gyaltzen (1031-1107). El cuarto era el gueshe Kadampa Kampa Lungpa (1023-1115).

En la actualidad, las enseñanzas de la tradición Kadampa, establecida por los discípulos tibetanos del Señor Atisha, se conservan principalmente en la tradición Gelugpa. Razón por la cual a veces se aplica a sus integrantes el apelativo de ‘nuevos Kadampa’.

De los tres Hermanos Kadampa, fue el gran erudito Potowa quien enseñó más a fondo las instrucciones Mahayana. Ahora bien, el meollo más sagrado de las instrucciones de loyong solo lo transmitió a tres discípulos: Langri Tangpa (El de Langri Tang)

(1054-1123), Shawo Gangpa (1067-1132) y Sharawa Yönten Drak (1070-1141).

Gueshe Langri Tangpa Dorje Senge fue un gran maestro que hizo de las instrucciones de loyong su práctica principal y, por medio de ellas, alcanzó la auténtica bodhichitta. Desarrolló asimismo su propio sistema para la enseñanza de loyong, dividiendo las instrucciones en ocho secciones. Si bien Gueshe Langri Tangpa no enseñaba abiertamente las instrucciones más esotéricas de estas prácticas, sí se dedicó a enseñar de forma generalizada su propio sistema, *Adiestramiento mental en ocho estrofas*.

Meditar en las *Ocho estrofas* como plegaria con la que se expresa un deseo o aspiración sirve para plantar en nosotros la semilla que nos permitirá desarrollar la verdadera bodhichitta. Los practicantes deben asimismo rezar para tener en sus vidas futuras la buena fortuna de encontrar maestros espirituales que continúen adiestrándolos en estas especialísimas enseñanzas de la tradición loyong.

Aunque hoy día se considere que las *Ocho estrofas* son el tipo de plegaria que expresa una aspiración, originalmente Gueshe Langri Tangpa las escribió como una instrucción directa para cultivar una práctica concreta. En lugar de emplear la expresión «Pueda yo...», que denota una aspiración, las frases estaban redactadas en imperativo. Así, por ejemplo, la primera de las *Ocho estrofas* decía:

Adiéstrate para amar y cuidar siempre a todos los seres sintientes, considerándolos incluso superiores a una joya que concede deseos, y aspira a lograr el objetivo supremo.



།། འུ་ཤི་ཏུ་ཆེན་པོའི་སྲོལ་ལོ་རྩེན་ལྟར་མེ་མཛེད།།

**Atisha**  
Dipamkara Shrijnyana  
(982-1054)

༡༡། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོར་བུའི་  
སྒྲིབ་བ་བཞུགས་སོ། །

## La guirnalda de joyas del bodhisattva

རྫོག་མཛེ་དབུ་ལྡན་ཨ་ཉི་ཤ་མཛད་པའི་བསྐྱབ་བྱ།

escrito por el preceptor indio  
Atisha Dipamkara Shrijnyana

༡༡། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི་བཀའ་སྲོལ་སོ།།

༡༡། །ཏུ་གཏུ་སྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེད་མ་ཉི་མའི་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི།  
བོད་སྐད་དུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི།

ལྷན་སྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེད་མ་ཉི་མའི་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །  
ལྷན་སྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེད་མ་ཉི་མའི་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །  
དང་པོའི་སྐྱེད་མ་ཉི་མའི་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །

ཐེ་ཚོམ་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །བསྐྱེད་མ་ཉི་མའི་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །  
གཉིད་རྒྱུགས་ལེ་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །ཉམས་ལེན་ལྟེང་གི་ལྷན་སྐྱེད་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །

ལྷན་སྐྱེད་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །དབང་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི་ལྷན་སྐྱེད་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །  
ཉིན་མཚན་དུས་གསུམ་ཡང་དང་ཡང་། །སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །

བདག་གི་ཉམས་ལེན་ལྟེང་གི། །གཞན་གྱི་ལྷན་སྐྱེད་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །  
བདག་གི་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །གཞན་གྱི་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །

རྒྱུད་དང་བུ་རྒྱུད་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །ལྷན་སྐྱེད་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །  
ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི་ལྷན་སྐྱེད་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །ལྷན་སྐྱེད་ལོ་རྒྱུད་ལྟེང་གི། །

## La guirnalda de joyas del bodhisattva

¡Homenaje a la gran compasión!

¡Homenaje a los maestros!

¡Homenaje a las deidades que inspiran devoción!

- 1 Aparta de ti toda duda y vacilación,  
y deléitate en una práctica fervorosa.  
Abandona por completo el sopor, la apatía y la pereza,  
y ejercítate con constancia y entusiasmo.
- 2 Con atención plena, vigilancia y diligencia,  
guarda en todo momento las puertas de tus sentidos.  
Una y otra vez, tres veces de día y otras tantas de noche,  
examina tu continuo mental.
- 3 Proclama tus propios errores  
y no busques defectos en los demás.  
Oculta tus buenas cualidades  
y da a conocer las virtudes ajenas.
- 4 Despreocúpate de obtener riquezas y honores,  
y renuncia siempre al deseo de fama.  
Permanece satisfecho, con pocas necesidades,  
y devuelve todo favor o atención que recibas.





- 5 Cultiva el amor y la compasión,  
y estabiliza tu bodhichitta.  
Evita las diez acciones perniciosas  
y haz que tu fe sea siempre sólida.
- 6 Sobreponete a la ira y a la vanidad,  
y adopta una actitud humilde.  
Renuncia a los medios de vida que no son éticos  
y susténtate de una manera acorde con el Dharma.
- 7 Renuncia a las posesiones materiales  
y adórnate con las riquezas de los arya<sup>1</sup>.  
Abandona negocios y distracciones,  
y permanece en lugares solitarios.
- 8 Abstente del vano cotilleo  
y vigila siempre tus palabras.  
Cuando veas a tus maestros o preceptores,  
cultiva el deseo de servirles con respeto.
- 9 Tanto a quienes poseen los ojos del Dharma,  
como a quienes están emprendiendo el camino,  
considéralos tus maestros.
- 10 Y cuando te encuentres con otros seres,  
reconócelos como tus padres o tus hijos.  
No entables amistad con quienes cometen actos dañinos y,  
por el contrario, confía en los verdaderos amigos espirituales.
- 11 Abandona todo sentimiento de hostilidad o animosidad  
y, allá donde vayas, permanece siempre alegre.  
Evita el apego en todas sus formas  
y deslígate de anhelos y deseos.

---

<sup>1</sup> Nobles, quienes han alcanzado «los frutos del camino».

ཆགས་པས་བདེ་འགྲོའང་མི་ཐོབ་ཅིང་། །ཐར་པའི་སློབ་ཀྱང་གཙོད་པར་བྱེད། །  
གང་དུ་བདེ་བའི་ཚོས་མཐོང་བ། །དེར་ནི་རྟག་ཏུ་འབད་པར་བྱ། །

སློབ་མར་བརྩམས་པ་གང་ཡིན་པ། །དང་པོར་དེ་ཉིད་བསྐྱབ་བྱ་སྟེ། །  
དེ་ལྟ་ན་ནི་ཀུན་ལེགས་བྱས། །གཞན་དུ་གཉིས་ཀ་འགྲུབ་མི་འགྱུར། །

རྟག་ཏུ་སློབ་དང་དགའ་བྲལ་བས། །གང་དུ་མཐོ་བའི་སེམས་བྱུང་ཚེ། །  
དེ་ཚེ་ང་རྒྱལ་བཅག་བྱ་ཞིང་། །ལྷ་མའི་གདམས་ངག་བྲན་པར་བྱ། །

ལུས་པའི་སེམས་ནི་བྱུང་བའི་ཚེ། །སེམས་ཀྱི་གཟེངས་ནི་བསྟོད་པར་བྱ། །  
གཉིས་ཀ་སྟོང་བ་ཉིད་དུ་བསྐྱོམ། །

གང་དུ་ཆགས་སྤང་ལུལ་བྱུང་ཚེ། །སྐྱུ་མ་སྐྱུལ་བ་བཞིན་དུ་ལྟ། །  
མི་སྐྱན་ཚིག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚེ། །བྲག་ཆ་བཞིན་དུ་བལྟ་བར་བྱ། །  
ལུས་ལ་གཞོད་བ་བྱུང་བའི་ཚེ། །སྟོན་གྱི་ལས་སུ་བལྟ་བར་བྱ། །

བས་མཐའ་དགོན་པར་རབ་གནས་ཤིང་། །རི་དྲགས་ཤི་བའི་རོ་བཞིན་དུ། །  
བདག་གིས་བདག་ཉིད་སྦྲ་བྱ་ཞིང་། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། །

- 12 El apego impide alcanzar estados afortunados,  
y, de hecho, destruye la fuerza vital de la liberación.  
Si descubres medios para lograr la felicidad,  
esfuérgate con constancia en practicarlos.
- 13 Cualquier tarea que hayas emprendido,  
has de terminarla antes de embarcarte en otra.  
Con este planteamiento, ambas llegarán a buen término.  
Si se hace de otro modo, nada se logrará.
- 14 No te deleites en los actos dañinos  
ni permitas que surjan ideas de superioridad.  
Si eso sucediera, somete tu orgullo  
y recuerda las instrucciones de tu maestro.
- 15 Si alguna vez te sientes desalentado o abatido,  
levanta el ánimo con estímulos y elogios,  
y medita en la vacuidad de ambos [estados].
- 16 Al encontrarte con objetos de apego o aversión,  
considéralos meras proyecciones o ilusiones.  
Si escuchas palabras desagradables,  
tómalas por simples ecos.  
Si el dolor aflige tu cuerpo,  
piensa que es resultado de tus actos pasados.
- 17 Vive en completa soledad, alejado de la ciudad,  
y, como el cadáver de un animal salvaje,  
permanece oculto,  
libre de toda atadura.

རྟལ་ཏུ་ཡི་དམ་བཟུན་བྱ་ཞིང་། །ལེ་ལོ་སྣོམས་ལས་སེམས་བྱང་ཚོ། །  
དེ་ཚོ་བདག་ལ་རྟལ་བཟང་ཞིང་། །བརྟལ་ཞུགས་སྟོང་ལོ་བཟུང་བར་བྱ། །

གལ་ཏེ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ། །ཞི་དེས་གསོང་ལོར་སྐྱ་བ་དང་། །  
ཁོ་གཉེར་དོ་བྱམ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟལ་ཏུ་འཇུག་ཞིང་གནས་པར་བྱ། །

རྒྱན་དུ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ། །སེར་སྣ་མེད་ཅིང་སྤྲིན་ལ་དགལ། །  
སྤག་དོག་ཐམས་ཅད་སྤང་བར་བྱ། །

གཞན་གྱི་སེམས་ནི་བསྐྱང་བའི་ཕྱིར། །རྩོད་བ་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །  
རྟལ་ཏུ་བཟོད་དང་ལྡན་པར་བྱ། །

དོ་དགའ་མེད་ཅིང་གསར་འགོགས་མེད། །རྟལ་ཏུ་ཚུགས་ནི་ཐུབ་པར་བྱ། །  
གཞན་ལ་བརྟལ་བ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །གྲུས་བའི་ཚུལ་གྱིས་གནས་པར་བྱ། །  
གཞན་ལ་གདམས་དག་བྱེད་པའི་ཚོ། །སྟོང་རྗེ་པན་སེམས་ལྡན་པར་བྱ། །

ཚོས་ལ་བསྐྱར་བ་མི་འདེབས་ཤིང་། །གང་མོས་དེ་ལ་འདུན་པ་དང་། །  
ཚོས་སྟོད་ནམ་བཟུའི་སྟོན་ནས་ནི། །ཉིན་མཚན་བྱེད་པར་འབད་བར་བྱ། །

- 18 Sé siempre estricto con tus compromisos,  
y si se apoderan de ti la pereza o la indolencia,  
no dejes de enumerar tus faltas  
y recuerda la esencia de la disciplina yóguica.
  
- 19 Si te topas con alguien,  
habla con calma y sinceridad,  
deshazte de expresiones ceñudas o iracundas  
y conserva siempre una sonrisa cordial.
  
- 20 En general, al encontrarte con cualquiera,  
no seas tacaño, complácete en la generosidad  
y destierra por completo la envidia.
  
- 21 Para proteger las mentes de los demás,  
pon empeño en evitar toda disputa  
y sé siempre paciente e indulgente.
  
- 22 No halagues a los demás, ni seas voluble o desealeal,  
mantente siempre estable y digno de confianza.  
Jamás menosprecies a los demás,  
trata a todos con respeto.  
Al dar consejos o instrucciones,  
hazlo con compasión y benevolencia.
  
- 23 Nunca denigres las enseñanzas.  
Proponte como meta lo que más te inspire,  
y, mediante las diez formas de práctica del Dharma,  
esfuérzate día y noche, dividiendo el tiempo en sesiones.

དུས་གསུམ་དགེ་བ་ཅི་བསགས་པ། །སླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་སྟོ། །  
བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བདར། །ཉག་ཏུ་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཡི། །  
སྟོན་ལམ་ཆེན་པོ་གདབ་པར་བྱ། །

དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསོད་ནམས་དང། །ཡི་ཤེས་ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་འགྱུར། །  
སྦྲིབ་པ་གཉིས་ཀྱང་ཟད་འགྱུར་ཉ། །མི་ལུས་ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་པས། །  
སླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

དད་པའི་ཚོར་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཚོར། །གཏོང་བའི་ཚོར་དང་ཐོས་པའི་ཚོར། །  
ཁྲིལ་ཡོད་ངོ་ཆེ་ཤེས་པའི་ཚོར། །ཤེས་རབ་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་བདུན་ཉ། །

ཚོར་གྱི་དམ་པ་འདི་དག་ནི། །མི་ཟད་པ་ཡི་ཚོར་བདུན་ཉ། །  
མི་མ་ཡིན་ལ་བརྗོད་མི་བྱ། །

མང་པོའི་ནང་དུ་ངག་ལ་བརྟམ། །གཅིག་ཕུར་འདུག་ན་སེམས་ལ་བརྟམ། །

རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་དཔལ་ལྡན་མར་མེ་མཚན་བཟང་པོ་ཡི་ཤེས་སྣང་པོས་མཚན་པ།  
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོར་བྱའི་ཐོང་བ་རྫོགས་སོ། །དགེ་ལེགས་འཕེལ། །

- 24 Cualesquiera virtudes hayas acumulado en el pasado y acumules en el presente o el futuro,  
dedícalas al gran e insuperable Despertar.  
Divide tus méritos entre todos los seres sintientes.  
Reza continuamente oraciones que expresen aspiraciones,  
combinándolas con las Siete Ramas.
- 25 Practicando de este modo, cumplirás con  
la doble acumulación de mérito y sabiduría,  
y eliminarás las dos formas de oscurecimiento.  
Al dotar a esta existencia humana de sentido,  
llegarás con el tiempo a alcanzar el insuperable Despertar.
- 26 La joya de la fe, la joya de la disciplina,  
la joya de la generosidad, la joya del aprendizaje,  
la joya de la dignidad, la joya del autodomínio  
y la joya de la sabiduría –estas son las siete riquezas.
- 27 Estos tipos de riqueza, los más sagrados,  
son siete tesoros que jamás se agotan.  
No hables de esto a los seres que no son humanos.
- 28 En compañía de otros, vigila tus palabras.  
Cuando estés solo, vigila tu mente.



## Atiśa Dīpaṃkara Śrījñāna (982–1054)

Atisha Dipamkara Shrijnyana fue un gran erudito indio a quien se atribuye la propagación de las enseñanzas de lamrim y loyong, que más adelante se convertirían en el núcleo de la tradición Gelugpa. Nació en India, en el seno de una poderosa familia bengalí, y a los dieciocho meses de edad ya mostraba su inclinación hacia el Dharma. A los veintinueve años fue ordenado y se convirtió en un gran erudito y practicante del sutra y del tantra, recibiendo tanto el linaje de sabiduría de Nagarjuna como el linaje del método de Asanga; él unificó ambos y, andando el tiempo, los llevó a Tíbet.

En busca de un maestro que le impartiera enseñanzas sobre la bodhichitta, hizo una travesía de trece meses hasta Indonesia y permaneció allí doce años, dedicado al estudio de los sutras de la Perfección de la Sabiduría y el linaje de la bodhichitta de Shantideva bajo la guía del maestro Serlingpa, el más amable de sus numerosos enseñantes a decir de Atisha. A los cuarenta y cinco años, regresó a India, a la universidad monástica de Vikramashila, y llegó a ser uno de los principales eruditos del país. Hacia 1040, el rey de Tíbet le pidió que acudiera a su país, y allí permanecería trece años contribuyendo a revitalizar la tradición budista. Fue en Tíbet donde escribió *Lámpara para el camino a la Iluminación*, que se convertiría en modelo de todos los textos de lamrim que vinieron después. Atisha confió este linaje de lamrim a su discípulo más cercano, el laico tibetano Dromtonpa, quien fundaría el monasterio de Reting.

Compilado de: *Liberation in the Palm of Your Hand (La liberación en la palma de tu mano)* de Pabongka Rinpoche / Trijang Rinpoche, traducido por Michael Richards, Wisdom Publications; y de Alexander Gardner, *Atiśa Dīpaṃkara, Treasury of Lives (Atiśa Dipamkara, Tesoro de vidas)*, consultado el 11 de mayo de 2012..





Langri Tangpa Dorje Senge  
(1054-1123)

༡༡། །ལྷོ་སྤྱོད་ཚིག་བརྒྱད་མ་བཞུགས་སོ། །

## Adiestramiento mental en ocho estrofas

སེམས་དཔའ་ཚེན་སོ་སྐང་རི་ཐང་བ་དོ་ཇེ་སེལ་མཇུག་བའི་ལྷོ་སྤྱོད་།

del gueshe Kadampa Langri Tangpa Dorje Senge

# ༡༡། ལྷོ་སྤྱོད་ཚིག་བརྒྱན་མ་བཞུགས་སོ། །

བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །ཡིད་བཞིན་འོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། །  
དོན་མཚོག་སྐྱབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས། །ཏྲག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །

གང་ཏུ་སྐྱ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚོ། །བདག་ཉིད་ཀྱན་ལས་དམན་ལྟ་ཞིང་། །  
གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། །མཚོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །

སྤྱོད་ལམ་ཀྱན་ཏུ་རང་རྒྱད་ལ། །རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག། །  
བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། །བཅོན་ཐབས་གདོང་ནས་བརྗོག་པར་ཤོག། །

རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་ནི། །སྤྲིག་སྐྱུག་ཉམས་ཤོས་འོན་མཐོང་ཚོ། །  
རིན་ཚེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །རྗེད་པར་དགའ་བའི་གཅེས་འཛིན་ཤོག། །

བདག་ལ་གཞན་གྱིས་སྐྱབ་དོག་གིས། །གཤེ་སྐྱུར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། །  
སྤྱོད་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། །རྒྱལ་ཁ་གཞན་འབྲུལ་བར་ཤོག། །

## Adiestramiento mental en ocho estrofas

- 1 Pueda yo amar y cuidar siempre a todos los seres limitados pensando en cuán superiores son a las joyas que conceden deseos y, así, realizar el objetivo supremo.
- 2 Cuandoquiera que esté en compañía, pueda yo considerarme inferior a los demás y, desde lo más hondo de mi corazón, tenerlos en mayor estima que a mí mismo.
- 3 Que observe en todo momento el flujo de mi mente, y en cuanto surjan ideas o emociones perturbadoras, debilitadoras tanto para mí como para los demás, las afronte y aparte con medios contundentes.
- 4 Cuandoquiera que vea a seres instintivamente crueles, dominados por la negatividad y graves problemas, pueda yo considerar que encontrarlos es tan valioso como descubrir un tesoro de piedras preciosas.
- 5 Cuando, por envidia, me traten de manera injusta, con recriminaciones, insultos y cosas peores, que acepte la derrota como propia y brinde la victoria a los demás.

གང་ལ་བདག་གིས་མན་བཏགས་པའམ། །རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། །  
ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་སྲེད་ནའང་། །བཤེས་གཉེན་དམ་པར་ལྟ་བར་ཤོག།

མདོར་ན་དངོས་དང་བརྒྱན་བ་ཡིས། །མན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབྱུང་། །  
མི་ཡི་གཞོན་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀུན། །གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་ལར་ཤོག།

དེ་དག་ཀུན་གྲང་ཚོས་བརྒྱན་གྱི། །ཉོག་པའི་ངོ་མས་མ་སྤྲུགས་ཤིང་། །  
ཚོས་ཀུན་སྐྱེ་མར་ཤེས་པའི་སློབ། །ཞེན་མེད་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག།

- 6 Incluso si alguien a quien he ayudado,  
y en quien he depositado grandes esperanzas,  
me perjudicase sin la menor razón,  
pueda yo ver en esa persona a un maestro venerable.
  
- 7 En resumen, que ofrezca a todas mis madres,  
de forma directa o indirecta,  
todo lo que las beneficie y les aporte alegría,  
y cargue en secreto con  
todas sus desdichas y aflicciones.
  
- 8 Que gracias a todo lo anterior, unido a una mente sin  
mancillar por concepciones relativas a las ocho cosas  
pasajeras y que conoce todos los fenómenos como una  
ilusión, me libere de mi cautiverio, sin aferramiento alguno.



## Geshe Langri Tangpa Dorje Senge (1054-1123)

El maestro espiritual conocido por el nombre de Gueshe Langri Tangpa nació en la región de Penyul de Tíbet, al nordeste de Lhasa, en el año del caballo de madera (1054), el mismo en que el Señor Atisha dejó su cuerpo. Hizo los votos de novicio ante su tío, Drokmo Karpa, y fue ordenado con el nombre de Dorje Senge. A este gran ser espiritual se le considera una emanación de Buda Amitabha y se dice asimismo que fue la reencarnación del traductor tibetano Kawa Pältsek.

Gueshe Langri Tangpa fue discípulo de los tres hermanos Kadampa, pero recibió enseñanzas principalmente del gran sabio y erudito Potowa Rinchen Säl. Justo antes de fallecer, Potowa le dijo a Langri Tangpa que recordase dos instrucciones: evitar vivir demasiado tiempo en un mismo lugar y no tener apego a las cosas materiales.

Gueshe Langri Tangpa dijo en una ocasión: «¿Cómo es posible? He cumplido con los votos lo mejor que he podido. También he reflexionado y meditado sobre las enseñanzas y he hecho algunos actos virtuosos. Pero sea cual sea la profunda escritura que lea, inexorablemente afirma que todas los defectos son míos y todas las buenas cualidades pertenecen a esos santos que son los demás seres sintientes. En consecuencia, no se me ocurre nada más sensato que cultivar el deseo de entregar a los seres todos mis logros y éxitos y cargar con todas sus pérdidas y aflicciones».

Algún tiempo después del fallecimiento de Potowa, su maestro, Gueshe Langri Tangpa estaba preparando una torma -ofrenda especial de comida- en la región conocida como Tang Drongtak. De pronto, un cuervo descendió en picado desde las alturas y se llevó el plato donde estaba la ofrenda. El ave fue a depositar el plato en la Montaña Diu, en la zona oriental de Langri Tang. El Gueshe lo

siguió hasta el monte y, mantenido por un juez del lugar llamado Shakya, permaneció allí durante tres años, practicando el Dharma.

Como resultado de su práctica espiritual, un manantial brotó de la tierra en el valle de Diu. Y como había meditado en la bodhichitta día y noche durante este periodo, tres hermanas nagas aparecieron ante él y le ofrecieron una parte de la región de Langri Tang. Le instaron asimismo a que fundara allí un monasterio. Poco después, estas nagas cogieron una ristra de cuentas de oración y un sombrero que habían pertenecido a su maestro, el gran Potowa, echaron a volar por el cielo y dejaron caer sombrero y rosario sobre la montaña. En el lugar donde las cuentas de oración de Potowa tocaron tierra se excavó un pozo, y allá donde aterrizó el sombrero del gran maestro se construyó una residencia para Dorje Senge.

Una vez que el monasterio estuvo concluido, Gueshe Langri Tangpa Dorje Senge impartió allí enseñanzas a sus seguidores, ateniéndose con exactitud a la manera en que él las había recibido del gran Potowa. Se basaban principalmente en las seis escrituras Kadampa, *La lámpara del camino* y en los *Tratados de los cinco Dharmas de Maitreya*.

Cierta vez, uno de los ayudantes de Langri Tangpa le dijo: «La gente te llama "Cara Negra". ¿No podrías recibir con una expresión más alegre a quienes vienen a verte?». El Gueshe replicó: «Lo que dicen es cierto. Pero ¿cómo se puede tener una expresión alegre después de haber contemplado los defectos del samsara? El samsara es como una enfermedad sin cura, una prisión sin escapatoria. A lo largo de toda mi vida de monje, solo he sonreído tres veces».

En otra ocasión, una mujer se acercó a Gueshe Langri Tangpa cuando estaba dando una enseñanza de Dharma y le puso en el regazo a un niño recién nacido. «Es tu hijo -declaró la mujer- yo no puedo criarlo», y, sin más, se marchó. El lama aceptó al niño sin la menor señal de disgusto. Le buscó una nodriza y se encargó de mantener a ambos.

Pasado algún tiempo, el Gueshe recibió la visita de la familia de la que procedía el niño. Querían presentar sus respetos al gran maestro y explicarle por qué se habían negado a criar al niño. En el pasado, ninguno de sus hijos había sobrevivido. Y, para colmo, mediante cálculos astrológicos y artes adivinatorias, se habían enterado de que este niño tampoco habría salido adelante si no hubiesen actuado como lo habían hecho. Rogaron a Langri Tangpa que les perdonase y le pidieron que les devolviera al niño. Y el Gueshe se avino por completo a sus deseos, revelando hasta qué punto se había adiestrado en las difíciles actividades de la práctica de un bodhisattva.

Cuando estaba a punto de exhalar su último aliento, el gran maestro dijo, muy preocupado: «He rogado renacer en los infiernos para poder beneficiar a los seres que allí habitan, pero al parecer no lograré mi propósito, pues estoy teniendo continuas visiones de los reinos celestiales».

Después de haber aportado enormes beneficios a las enseñanzas del Buda y a muchos seres sintientes, el bodhisattva falleció a la edad de setenta años en la primavera del año de la liebre de agua (1123) y fue directamente al paraíso de Tushita. Durante sus honras fúnebres se dieron numerosas señales de buen auspicio: todo un despliegue de arcoíris relumbró en el cielo, de las alturas cayó una lluvia de flores y un aroma de incienso divino embalsamó el aire. De la pira funeraria del gran bodhisattva se recuperaron muchas reliquias sagradas y, así, pudo seguir beneficiando a gran cantidad de seres sintientes con sus restos mortales.





**Chekawa Yeshe Dorje**  
(1101-1175)

༡༡། །ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སློབ་སྦྱང་དོན་བདུན་  
མའི་རྩ་བ་བཞུགས་སོ། །

## Adiestramiento mental en siete puntos

དགེ་བཤེས་ཆད་ཁ་བ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྗེ་མཇུག་པོའི་སློབ་སྦྱང་།

de Chekawa Yeshe Dorje  
editado por Kyabje Pabongkha Dechen Nyingpo

# ༡༡། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སློབ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་ ཙུ་བ་བཞུགས་སོ། །

༡༡། སྐྱུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་སྐྱག་འཆའ་ལོ། །ཆོས་སྐྱེས་བཅུན་པར་བསྟན་པའི་  
ཕྱིར་མཛད་པ་པོའི་ཆེ་བ་བསྟན་པ། མན་རག་བདུན་ཅིའི་སྤྱིང་པོ་འདི། །གསེར་གྲིང་པ་  
ནས་བརྒྱུད་པ་ཡིན། །གདམས་རག་ལ་གྲུས་པ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་ཆོས་ཀྱི་ཆེ་བ་བསྟན་པ། རྫོ་  
རྗེ་ཉི་མ་སྟོན་ཤིང་བཞིན། །གཞུང་དོན་ལ་སོགས་ཤེས་པར་བྱ། །སྤྱིགས་མ་ལྟ་  
པོ་བདོ་བ་འདི། །བྱང་ཚུབ་ལམ་དུ་བསྐྱུར་བ་ཡིན། །གདམས་པ་དངོས་ཀྱིས་སློབ་མ་  
རི་ལྟར་བཀྱི་བའི་རིམ་པ་ལ་དོན་ཆེན་བདུན་གྱི།

- (1) དང་པོ་སྟོན་འགྲོ་རྟེན་གྱི་ཆོས་བསྟན་པ་ནི། དང་པོ་སྟོན་འགྲོ་དགའ་ལ་བསྐྱབ། །
- (2) གཉིས་པ་དངོས་གཞི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ལ་དོན་དམ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་ཚུལ་  
དང་། གུན་རྫོབ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་ཚུལ་གཉིས་ལས། དོན་དམ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་ཚུལ་  
ཡིག་སྤྱིང་པལ་ཆེར་དུ་སྟོན་དུ་གསུངས་ཀྱང་། རང་སྐྱུགས་འཇམ་མགོན་ཙུང་ཁབ་པ་ཆེན་པོའི་བཞེད་  
སོལ་ལྟར་སློབ་སྦྱོང་ཉི་མའི་འོད་ཟེང་། རྫོ་བཟང་དགོངས་བྱུང་། བདུན་ཅིའི་སྤྱིང་པོ། གུའུ་ཆང་ཙུ་ཆེག་  
སོགས་མང་པོར་འོག་ཏུ་གསུངས་པ་བཞིན་དགོས་པ་བྱུང་བར་ཅན་གྱི་སྤྱད་འོག་ཏུ་འགོད་པར་བྱ་  
བས།

## Adiestramiento mental en siete puntos

Homenaje a la gran compasión.

La esencia del néctar que es esta instrucción secreta fue transmitida por el maestro desde Sumatra.

*Revelar las características de la doctrina para engendrar respeto por la instrucción,*

Has de comprender la trascendencia de esta instrucción, que es como un diamante, el sol y un árbol medicinal. Esta era de las cinco degeneraciones se transformará en el camino que conduce al estado plenamente iluminado.

*La instrucción para guiar al discípulo se presenta en siete puntos:*

### **1. Explicar los preliminares como base de la práctica**

Primero, adiestrate en los preliminares.

### **2. La práctica en sí misma, adiestrarse en la mente del Despertar**

*(a) Cómo adiestrarse en la mente del Despertar absoluta*

*(b) Cómo adiestrarse en la mente del Despertar convencional*

*(La mayor parte de la documentación antigua coincide en señalar que, en primer lugar, debe abordarse el adiestramiento en la mente del Despertar absoluta. Ahora bien, en nuestra propia tradición, inspirada en el gentil protector Tsongkhapa, y siguiendo obras como Adiestramiento mental como los rayos del sol, Ornamento para el pensamiento de Losang o Néctar esencial y palabras raíz de Kütsang, el orden se invierte por razones especiales.)*



(2b) དེས་ན་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྤོང་བ་ནི།  
 ལེ་ལན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་བདུ། །ཀུན་ལ་བཀའ་ཤིན་ཆེ་བར་བསྐོམ། །  
 གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྤེལ་མར་སྤྱང་། །ལེན་བའི་གོ་རིམ་རང་ནས་བཅུམ། །  
 དེ་གཉིས་རྒྱང་ལ་བསྐོན་པར་བྱ། །ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དག་ཅ་གསུམ། །  
 རྗེས་ཀྱི་མན་དག་མདོར་བསྐྱུས་པ། །དེ་ལ་བྱལ་བ་བསྐྱུས་བའི་ཕྱིར། །  
 སྤོང་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཆེག་གིས་སྤྱང་། །

(2a) དོན་དམ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྤོང་བ་ནི།  
 བཏྱན་བ་ཐོབ་ནས་གསང་བ་བསྟན། །ཆོས་རྣམས་མི་ལམ་ལྟ་བུར་བསམ། །  
 མ་སྐྱེས་རིག་པའི་གཤེས་ལ་དབྱང། །གཉེན་པོ་ཉིད་ཀྱང་རང་སར་གྲོལ། །  
 ལམ་ཀྱི་ངོ་བོ་ཀུན་གཞིའི་རང་ལ་བཞག། །ཐུན་མཚམས་སྐྱ་མའི་སྐྱེས་བུར་བྱ། །

(3) གསུམ་པ་རྒྱུན་དཔ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་དུ་བསྐྱུང་བ་ནི།  
 སྤོང་བཅུད་སྤྲིག་པས་གང་བའི་ཆོ། །རྒྱུན་དཔ་བྱང་ཚུབ་ལམ་བསྐྱུང། །  
 འབྲུལ་ལ་གང་ཐུག་བསྐོམ་དུ་སྐྱུང། །སྤོང་བ་བཞི་ལྟན་ཐབས་ཀྱི་མཚོག། །

## **(b) Adiestramiento en la mente del Despertar convencional**

Destierra toda culpa a su origen único,  
 medita en la gran bondad de todos los seres.  
 Practica una combinación de dar y tomar.  
 Dar y tomar deben practicarse de forma alterna  
 y has de comenzar tomando de ti mismo.  
 Ambas prácticas deben apoyarse en la respiración.

Con respecto a los tres objetos, los tres venenos y las tres virtudes,  
 la instrucción a seguir es, en resumen,  
 estar atento a la práctica en general  
 teniendo muy presentes estas palabras en todas las actividades.

## **(a) Adiestramiento en la mente del Despertar absoluta**

Cuando se haya logrado la estabilidad, imparte la enseñanza secreta: considera como sueños todos los fenómenos,  
 examina la naturaleza de la conciencia que no ha nacido.  
 El remedio se libera por sí mismo.  
 Sitúa la esencia del camino en la naturaleza del fundamento de todo.  
 En el periodo entre sesiones, sé un creador de ilusiones.

## **3. Cómo transformar las circunstancias adversas en el camino de la Iluminación**

Cuando absolutamente todo es desfavorable en el entorno y quienes lo habitan,  
 transforma las circunstancias adversas en el camino de la Iluminación  
 A la menor oportunidad, aplica de inmediato la meditación.  
 El método supremo va acompañado de las cuatro prácticas.

## **4. La práctica integrada en una sola vida**

(4) བཞི་པ་ཆེ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་རིལ་ནས་བསྟན་པ་ནི།  
མན་དག་སྟོང་པོ་མདོར་བསྟུས་པ། །སྟོབས་ལྡན་དག་དང་སྦྲུང་བར་བྱ། །  
ཐེག་ཆེན་འཕྲོ་བའི་གདམས་དག་ནི། །སྟོབས་ལྡན་ཉིད་ཡིན་སྟོང་ལམ་གཅིས། །

(5) ལྡན་པ་རྒྱུ་འབྱོར་ས་བའི་ཚད་བསྟན་པ་ནི།  
ཆོས་ཀྱི་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས། །དབང་པོ་གཉིས་ཀྱང་གཙོ་བོ་བཟུང་། །  
ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་རྒྱུ་དུ་བསྟེན། །བྱང་བའི་ཚད་ནི་ལོག་པ་ཡིན། །  
འབྱོར་ས་ཉམས་ཆེན་པོ་ལྡན་ཡིན། །ཡེངས་ཀྱང་སྦྱབ་ན་འབྱོར་ས་པ་ཡིན། །

(6) རྒྱག་པ་རྒྱུ་སྟོང་གི་དམ་ཆོག་བསྟན་པ་ནི།  
སྦྱི་དོན་གསུམ་ལ་ཉམས་ཏུ་བསྟུན། །འདུན་པ་བསྦྲུང་ལ་རང་སོར་བཞག། །  
ཡལ་ལག་ཉམས་པ་བརྗོད་མི་བྱ། །གཞན་སྟོགས་གང་ཡང་མི་བསམ་མོ། །  
ཉོན་མོངས་གང་ཆེ་སྟོན་ལ་སྦྱང། །འབྲས་བུ་རེ་བ་ཐམས་ཅད་སྤང། །  
དུག་ཅན་གྱི་ཟས་སྤང། །གཞུང་བཟང་པོ་མི་བསྟེན།  
གཤགས་ངན་མི་ཚོད། །འཕྲང་མི་སྐྱུག་གནད་ལ་མི་དབབ།  
མཚོ་ཁལ་སྐང་ལ་མི་འབྱོ། །སྟོ་ལོག་མི་བྱ། །མགྲོགས་ཀྱི་ཚེ་མི་གཉོད།  
སྣ་བདུད་དུ་མི་དབབ། །སྦྱིད་ཀྱི་ཡན་ལག་ཏུ་སྦྱུག་མི་འཚོལ།

En resumen, la esencia de la instrucción es adiestrarse en los cinco poderes.

Los cinco poderes son en sí mismos el precepto del Gran Vehículo sobre la transferencia de conciencia.

Cultiva estos caminos de la práctica.

## **5. El indicador de que se ha adiestrado la mente**

Integra todas las enseñanzas en un pensamiento, concediendo una importancia primordial a los dos testigos.

Cultiva la serenidad mental en todo momento.

El indicador de una mente adiestrada es que se ha retirado.

Cinco son las grandes señales distintivas de una mente adiestrada.

La [mente] adiestrada conserva el dominio incluso distraída.

## **6. Los compromisos del adiestramiento de la mente**

1. No actúes contra el adiestramiento de la mente que prometiste observar.
2. No seas irresponsable con tu práctica.
3. No hagas una práctica incompleta, adiéstrate siempre en los tres puntos generales.
4. Transforma tu actitud, pero conserva un comportamiento natural.
5. No hables de las cualidades imperfectas de los demás.
6. No te entrometas en los asuntos ajenos.
7. Adiéstrate para contrarrestar la emoción perturbadora que tenga más fuerza.
8. Renuncia a toda esperanza de recompensa.
9. Evita la comida venenosa.
10. No mantengas lealtades desacertadas.
11. No hagas comentarios sarcásticos.

(7) བརྒྱུ་པ་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་བསྐྱབ་པ་མི།

ལྷ་ལ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། །ལོག་གཞོན་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ།  
། རྩོག་མཐའ་གཉིས་ལ་བྱ་བ་གཉིས། །གཉིས་པོ་གང་བྱུང་བཟོད་པར་བྱ། །གཉིས་  
པོ་སློག་དང་བསྐྱོས་ལ་བསྐྱུང། །དཀའ་བ་གསུམ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ། །རྒྱ་ཡི་གཙོ་  
བོ་རྣམ་གསུམ་སྤང། །ཉམས་པ་མེད་པ་རྣམ་གསུམ་བསྐྱོམ། །འབྲལ་མེད་གསུམ་  
དང་ལྡན་པར་བྱ། །ཡུལ་ལ་སློགས་མེད་དག་ཏུ་སྤྱང། །ཁྱབ་དང་གཉིང་འབྱོར་ས་  
ཀྱན་ལ་གཅེས། །བཀོལ་བ་རྣམས་ལ་ཉག་ཏུ་བསྐྱོམ། །རྒྱུན་གཞན་དག་ལ་སློམ་  
མི་བྱ། །ད་དེས་གཙོ་བོ་ཉམས་སུ་སྤང། །གོ་ལོག་མི་བྱ། །དེས་འཛོག་མི་བྱ། །དོལ་  
ཚོད་ཏུ་སྤྱང། །རྩོག་དཔྱོད་བརྒྱུ་དབྱུང་ཅེས་པའང་འདུག་གཉིས་ཀྱིས་ཐར་བར་བྱ།  
ཡུས་མ་བསྐྱོམ། །གོ་ལོང་མ་སློམ། །ཡུད་ཅམ་པ་མི་བྱ། །འོང་ཆེ་མི་འདོད།

12. No tiendas emboscadas.
13. No dirijas golpes contra los puntos vitales.
14. No le pongas a un buey la carga de un dzo.
15. No injurieras la práctica.
16. No corras como para ganar una carrera.
17. No conviertas en demonios a los dioses.
18. No busques tu felicidad en la desgracia ajena.

## **7. Los preceptos del adiestramiento de la mente**

1. Practica todos los yogas como si fueran uno.
2. Has de corregir todos los errores con los mismos medios.
3. Hay dos actividades: una al principio y otra al final.
4. Tanto si realizas una como la otra, sé paciente en ambas.
5. Protege las dos incluso a costa de tu propia vida.
6. Adiéstrate en las tres dificultades.
7. Busca las tres causas principales.
8. No permitas que se debiliten los tres factores.
9. Nunca te separes de las tres posesiones.
10. Adiéstrate con constancia, sin arbitrariedad.
11. Valora una práctica englobadora y de gran alcance.
12. Adiéstrate con constancia para afrontar situaciones difíciles.
13. No dependas de condiciones externas.
14. Dedicáte a las prácticas principales desde ahora mismo.
15. No apliques una comprensión errónea.
16. No practiques de forma esporádica.
17. Practica con determinación.
18. Libérate de la investigación y el análisis.
19. No seas engreído.
20. No seas irascible.
21. No hagas esfuerzos efímeros.
22. No esperes gratitud.

*Este texto concluye con una cita de Gueshe Chekawa, que tenía experiencia*

བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ལ་གདེང་ཐོབ་པའི་གསུང་གིས་མཇུག་བསྟུ་བ།

རང་གི་མོས་པ་མང་བའི་རྒྱས། །

སྟུག་བསྟུལ་གཏམ་ངན་བྱང་བསད་ནས། །

བདག་འཛིན་འདུལ་བའི་གདམས་ངག་ལྷུས། །

ད་ནི་ཤི་ཡང་མི་འགྲོད་དོ། །

དེ་ལྟར་སློབ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་ཙུ་ཚེག་དང་། འགྲེལ་བ་སོགས་བཀའ་གདམས་གསར་རྒྱུང་གི་  
གསུང་གི་ཁྲིད་དུ་ཤིན་ཏུ་མང་བ་བཞུགས་ཀྱང་། སལ་ཆེར་གཞུང་ཚིག་གི་གོ་རིམ། ཚིག་སྣ་མང་ཅུང་  
འདྲ་མེན་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། འགའ་ཞིག་ཁྲིད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱིས་བཅད་ལ་སྦྱར་མ་བདེ་བ་ཡང་ཅི་རིགས།  
འགའ་ཞིག་ཡོངས་གྲགས་མེན་པའི་ཙུ་ཚེག་ཀྱང་སྣ་ཚོགས་སྦྱང་བ་བཅས་ལ་བརྟེན། རང་ལུགས་  
འཇམ་མགོན་ཚེང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་རྒྱན་ལྟར་གྱི་སློབ་སྦྱོང་། ཉི་མའི་འོད་ཟེར། སློབ་ཐང་དགོངས་  
རྒྱན། བདུད་ཅིའི་སྡེ་ལོ་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་དོན་གུང་བསྐྱེད་ལས་པའི་ཙུ་ཚེག་ཅིག་བྱུང་ན་ཅི་མ་ཅུང་  
སྣམ་རིང་ནས་སེམས་སྦྱང། ཤིང་བག་ལོར་ཆབ་མདོ་དགོ་ལྡན་བྱམས་པ་སླིང་དུ་བྱང་རྒྱལ་ལས་  
རིམ་ཆེན་མོ་འཆད་སྐབས་གཅིག་ཏུ་སྦྱབ་བ་ལྟར་ལེན་ལམ་རིམ་བ་ཕུན་ཚོགས་དཔལ་ལྷན་ནས་  
ཉེན་བཅས་ཟི་ལྟར་བསྟུལ་བ་བཞེན་ཙུ་འགྲེལ་མང་པོར་ཞིབ་བཞུག་གིས་ཙུ་ཚེག་སྟོགས་བསྐྱེད་ལས་  
ཐོག ། ས་བཅད་ཀྱིས་བརྒྱན་ཉེ་སྟོགས་གཅིག་ཏུ་ལམ་པོར་ཁའི་སྦྱལ་མིང་བས་གྲིས་བ་འགྲོ་དོན་  
འཕེལ་བར་གྱུར་ཅིག །

*de la mente del Despertar:*

Mis múltiples aspiraciones han dado lugar  
a críticas humillantes y sufrimientos,  
pero, al haber recibido instrucciones para domeñar la falsa  
concepción del yo,  
aun cuando tenga que morir, no me arrepiento de nada.

Sarva Mangalam

¡Que todo sea de buen auspicio!

*En la bibliografía de la tradición Kadampa, tanto la antigua como la nueva, existen numerosas versiones de los comentarios y del texto raíz del Adiestramiento mental en siete puntos. Hay entre ellas grandes divergencias en cuanto al orden de presentación y al número de palabras. Algunas no pueden incorporarse con confianza en los esquemas en los que basamos las explicaciones y algunas incluyen estrofas desconocidas en el texto raíz. Por estas razones, yo [Pabongka Rinpoche] llevo mucho tiempo pensando en hacer un texto raíz definitivo cotejando las ediciones existentes de Adiestramiento de la mente como los rayos del sol, Ornamento para el pensamiento de Losang y El néctar esencial. Cuando estaba enseñando Las etapas del camino a la Iluminación en Chamdo Jampa Ling en 1935 (año del cerdo de madera), Lamrimpa Phuntsok Palden, un practicante firme y tenaz, me tendió un pañuelo y una ofrenda y me pidió que así lo hiciera. Así pues, he compilado esto que presento después de una rigurosa investigación de muchos textos raíz y comentarios y que he complementado con esquemas.*



## Geshe Chekawa Yeshe Dorje (1101 - 1175)

Chekawa Yeshe Dorje nació en el seno de una familia Ñingma. Ya desde pequeño tomaba sobre sí los sufrimientos de los demás, sintiendo una alegría natural al hacerlo. Tenía un potencial y una capacidad para el Mahayana muy desarrollados. A los veintiséis años de edad, en Yarlung, escuchó *Adiestramiento mental en ocho estrofas* de Langri Tangpa de boca de Gueshe Nyangchak Shingpa, lo cual le inspiró gran devoción por las enseñanzas Kadampa. Adquirió la certeza de que la bodhichitta de ponerse en el lugar de los demás es la base fundamental de las enseñanzas Mahayana.

Fue, pues, en busca de Gueshe Langri Tangpa, pero descubrió que ya había fallecido. Entonces fue al encuentro del maestro Sharawa y le pidió las instrucciones completas del adiestramiento de la mente. Durante dos años recibió enseñanzas del gran Sharawa, y en todo este tiempo no oyó mencionar siquiera las instrucciones que tanto le interesaban. Un tanto desconcertado, le preguntó al maestro: «¿No es la práctica de ponerse en el lugar de los demás la raíz del Dharma?». Sharawa respondió que, en efecto, era un método indispensable para lograr el Despertar y remachó su afirmación con una cita de *La guirnalda preciosa* de Atisha.

Ya más confiado, Chekawa rogó que le diera las instrucciones. Sharawa aceptó y, así, durante los nueve años en que estuvieron juntos, la enseñanza se centró por completo en esta práctica. Chekawa recibía las enseñanzas y meditaba sobre ellas, y de este modo superó las ataduras del egoísmo y en su mente nació la auténtica bodhichitta.

Gueshe Chekawa fue el primer maestro Kadampa que presentó abiertamente a un gran número de discípulos las instrucciones más esotéricas de loyong. Y lo hizo así al darse cuenta de que estas enseñanzas no podrían beneficiar a muchos si permanecían en secreto.

Con el tiempo, las enseñanzas se pusieron por escrito para crear lo que hoy se conoce como *Instrucción del adiestramiento mental en siete puntos*.





Panchen Lobsang Chökyi Gyaltsen  
(1570-1662)

༡༡། །ནང་གི་ཁོང་སྐྱོན་འདོན་པའི་སྐྱུག་སྐྱོན་  
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

## La medicina para vomitar el tumor interno

པཎ་ཆེན་ལྷོ་བཟང་ཚས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་མཛད་པའི་ལྷོ་སྤྱོད་།

Adiestramiento mental de Panchen Lobsang  
Chokyi Gyaltsen

# ༡༡། རྫོགས་སྒྲིབ་སྒྲུབ་བཞུགས་སོ།

༡༡། རྫོགས་སྒྲིབ་སྒྲུབ་བཞུགས་སོ།

འཇིག་རྟེན་དབང་སྒྲུབ་བཞུགས་གཉེན་ཚུལ་བཟུང་ནས། །  
གངས་ལྗོངས་འདྲིའི་འདྲིའི་བསྐྱེད་བཞུགས་མཛད་པ། །  
བཀའ་འདྲིན་མཉམ་མེད་རྗེ་བཙུན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན། །  
འགྲོ་བའི་མགོན་པོ་སློབ་མའི་ཞབས་ལ་འདུད། །

༡༢། རྫོགས་སྒྲིབ་སྒྲུབ་བཞུགས་སོ།

རྗེས་འཇུག་བྱེད་པོ་རྣམས་ལ་སྒྲུབས་རྗེས་གཟིགས། །  
སློབ་ཚུལ་ལ་སྒྲིབས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །  
སློབ་ཚད་བྱས་པའི་རང་གི་སློབ་ཚུལ་ལ། །  
མཚུབ་མོ་ནང་དུ་བཀྱག་ནས་བསམས་པའི་ཚེ། །

མེད་སྒྲུབས་གྱོན་པའི་ཐ་སློབ་ཅི་བཞིན་དུ། །  
ཚོས་པར་བརྒྱས་ནས་ཚོས་མིན་བྱས་པས་འགྲོད། །  
ཚོས་པའི་གཟུགས་བརྟན་བདག་ལ་སྒྲུབས་རྗེས་གཟིགས། །  
བྱིན་ཚད་ཚོས་བཞིན་སྐྱབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །

## La medicina para vomitar el tumor interno

Namo Gurūmañjughoṣāya.

Me postro ante Gurū Mañjuśrī.

Tú, Lokeśvara [Señor del Mundo], que adoptas la forma de un amigo espiritual y

haces que florezca la doctrina en la región de la Montaña Nevada.

Tú, Venerable, eres incomparable en bondad y omnisciencia.

A tus pies, Guru, protector de los seres transmigrantes, me inclino.

1. [Meditación correspondiente a los practicantes del nivel de los seres pequeños

Dirige tu mirada compasiva hacia estos torpes discípulos. Bendice nuestras mentes para que las encaminemos hacia el Dharma.

Cuando me señalo con el dedo y reflexiono

sobre cómo me he comportado en el pasado, [comprendo que]

como un zorro revestido con una piel de león,

haciéndome pasar por practicante del Dharma,

he cometido actos impropios del Dharma

y, por ello, estoy lleno de remordimientos. Dirige tu mirada compasiva hacia mí, que no soy más que un reflejo de un practicante del Dharma. Bendíceme para que, a partir de ahora, practique el

Dharma correctamente.

མཁས་གྲུབ་དུ་མའི་ཞབས་ལ་གཏུགས་ལགས་ཀྱང་། །  
 སངས་རྒྱས་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་མ་སྐྱེས་བས། །  
 གསེར་དུལ་མེད་དུ་སློག་རྩལ་རྩུབ་བ་བཞིན། །  
 ཡོན་ཏན་ལོང་ནས་སྐྱོན་འདོགས་བྱས་བས་འགྲོད། །  
 སྐལ་ཚད་ལོག་ལྟ་མཁན་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 དད་གུས་ཚེལ་མེད་སྤེལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

དལ་བརྒྱད་འབྱོར་བཅུའི་རྟེན་བཟང་ཐོབ་ལགས་ཀྱང་། །  
 རྟེན་དཀའ་དོན་ཆེན་སྤྲིང་ནས་མ་དུན་བས། །  
 རེན་ཆེན་སྤྲིང་ནས་ཐོང་ཟད་སྐྱར་ལོག་བཞིན། །  
 དོན་མེད་ངང་ལ་མི་ཆེ་ཟད་བས་འགྲོད། །  
 དལ་འབྱོར་སྟོང་ལོག་མཁན་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 ཆོ་སྣལ་དོན་ལྡན་བྱེད་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

སྤྲེས་མཐའ་འཆི་བར་གསུངས་པ་གོ་ལགས་ཀྱང་། །  
 རྣམ་འཆི་ཆ་མེད་སྤྲིང་ནས་མ་དུན་བས། །  
 རང་དབང་ཐོབ་པའི་གདེངས་ཤིག་ཡོད་བ་བཞིན། །  
 རྣམ་གཤེད་གཉིད་གྱིས་ཉིན་མཚན་འདས་བས་འགྲོད། །  
 ཏུག་འཛིན་བྱི་བཞོལ་མཁན་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 ལོང་མེད་བཙོན་འགྲུས་ཚེལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

Pese a haber estado en presencia de numerosos *panditas* y *siddhas*<sup>1</sup>, mi nivel de desarrollo no me ha permitido reconocerlos como auténticos budas.

Y, en lugar de prestar atención a sus cualidades, les he atribuido defectos,

como quien arrastra el oro y la plata por el suelo a modo de un trapo viejo. Por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia este ser desdichado con una visión errónea.

Bendíceme para que, sin esfuerzo, desarrolle fe y respeto por ellos.

Pese a haber obtenido un buen cuerpo sustentador, dotado de las ocho condiciones favorables y los diez dones,

no he recordado de corazón cuán difícil es encontrar un cuerpo así, ni qué valioso es.

En consecuencia, como quien regresa con las manos vacías de un continente cubierto de alhajas, así he llegado yo al final de mi vida sin haberle dado sentido y, por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia mí, que he privado de sentido a este renacimiento con condiciones favorables y riquezas, para que dote de significado al tiempo que me quede de vida.

He oído decir que el nacimiento termina en la muerte, pero no he recordado de corazón que el momento de la muerte es incierto.

Y, así, he pasado días y noches distraído y dormido, como si tuviera la seguridad de haber logrado la liberación [de la muerte]; por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia mí, que pospongo la práctica creyéndome permanente, para que me esfuerce sin más pérdida de tiempo.

---

<sup>1</sup> Eruditos y seres realizados.



ལས་འབྲས་རྣམ་དབྱེ་ཅུང་ཟད་ཤེས་ལགས་ཀྱང་། །  
 ཡིད་ཆེས་དད་པ་གཉིད་ནས་མ་སྐྱེས་པས། །  
 མིག་ཅན་གཡང་ལ་མཚོངས་པ་ཇི་བཞིན་སུ། །  
 ཤེས་བཞིན་ལས་འབྲས་ཁྱད་དུ་བསམ་པས་འགྲོད། །  
 རོ་ཚོ་ཞེས་མེད་བདག་ལ་སྐྱུགས་ཇེས་གཟིགས། །  
 སྤྲིག་སྤོང་དགོ་བ་བསྐྱབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

༡༽ སྐྱེས་བུ་འབྲིང་།

ཐོག་མེད་དུས་ནས་སྲིད་པའི་འདམ་དུ་བྱིང་། །  
 ལས་ཉོན་སྐྱུག་བསྐྱེད་དུ་མས་མནར་ལགས་ཀྱང་། །  
 མི་གཅང་ཁོད་ལ་དགའ་བའི་སྤྱང་བུ་བཞིན། །  
 ད་དུང་སྤྲིང་ནས་ཐར་འདོད་མེད་པས་འགྲོད། །  
 འཁོར་བར་གཏན་འབྲམས་བདག་ལ་སྐྱུགས་ཇེས་གཟིགས། །  
 ཐར་པའི་ལམ་སྣ་བཞིན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

སྐྱ་བྲེགས་གོས་བསྐྱར་རབ་བྱུང་བུས་ལགས་ཀྱང་། །  
 འཁོར་འདས་སྤོན་ཡོན་སྤྲིང་ནས་མ་བསམས་པས། །  
 སེར་གོས་གྲོན་པའི་ཞིང་པ་ཇི་བཞིན་སུ། །  
 ད་དུང་ཁྱིམ་པའི་སེམས་མ་སྤངས་པས་འགྲོད། །  
 རབ་བྱུང་གསུགས་བརྒྱན་བདག་ལ་སྐྱུགས་ཇེས་གཟིགས། །  
 དེས་འབྱུང་རྣམ་དག་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

Algo sé sobre la distinción [entre lo bueno y lo malo en relación con] el karma y sus resultados, pero no he generado la creencia en ello desde lo más hondo [del corazón]. Por tanto, he pasado por alto conscientemente la ley del karma, como una persona vidente que se tira por un barranco y, por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia mí, que no tengo vergüenza ni consideración, para que abandone las acciones negativas y practique la virtud.

2. [Meditación correspondiente a los practicantes del nivel de los seres medianos

Estoy hundido en el fango de la existencia cíclica desde tiempos sin principio

y, en consecuencia, me han atormentado numerosas acciones<sup>2</sup>, engaños y sufrimientos.

Sin embargo, como moscas que se deleitan entre la suciedad, no albergo en mi corazón el deseo de liberarme de esto y, por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia mí, que voy siempre errante por el samsara, para que dé prontamente un paso por el camino de la liberación.

Me he cortado el pelo, he cambiado mis vestimentas y me he ordenado,

pero al no haber reflexionado de corazón en los defectos del samsara y las cualidades del nirvana,

soy como un campesino que vistiera ropajes dorados, pues en realidad no he abandonado la actitud de un laico y, por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia mí, que soy el mero reflejo de una persona ordenada, para que genere un pensamiento puro de surgimiento definitivo<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Karma.

<sup>3</sup> Renuncia.

མཁན་སློབ་སྤྱན་སྲར་བསྐྱབ་སློམ་སྤངས་ལགས་ཀྱང་། །  
 དན་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་མ་བསྟེན་བས། །  
 ལྷགས་ཀྱི་མེད་པའི་སྤང་ཆེན་སྤྱོན་པ་བཞིན། །  
 ཉེས་ལྷུང་དུ་མའི་འདམ་དུ་བྱིང་བས་འགྲོད། །  
 བཅུན་པའི་གཟུགས་བརྟན་བདག་ལ་སྤྱགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 ཉོན་མོངས་གཉེན་པོ་དན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

བག་འདང་བསྟན་བཅོས་མན་དག་ཉན་ལགས་ཀྱང་། །  
 དོན་གོ་སེམས་ཀྱི་ཐོག་དུ་མ་ཁེལ་བས། །  
 རི་མོར་བྱིས་པའི་ཆོས་ཉན་རི་བཞིན་དུ། །  
 སེམས་ལ་ཡར་སྐྱེས་ཅུང་ཟད་མེད་པས་འགྲོད། །  
 ཉམས་ཤེན་འདྲེས་བྱིང་བདག་ལ་སྤྱགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 གང་ཤེས་རྒྱད་ལ་སྤྱོད་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

གཞན་གྱི་མིག་སྲར་གྱི་ཚུལ་བཅོས་ལགས་ཀྱང་། །  
 བད་གི་གཡོ་སྤྱོད་ཁྲམ་སོགས་མ་སྤངས་བས། །  
 ཚུ་སྤྱར་གྱི་ལའི་སྤྱོད་པ་རི་བཞིན་དུ། །  
 ཐོག་གིས་རང་གཞན་གཉེས་ཀ་བསྐྱས་པས་འགྲོད། །  
 བྱི་ཚུལ་ཚུལ་འཆོས་མཁན་ལ་སྤྱགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 བད་གི་ཁོང་སྤྱན་ཐོན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

Si bien me he comprometido con los preceptos y los votos en presencia de abades y maestros, no he aplicado la plena atención a repasarlos mentalmente, ni he estado vigilante, ni he sido diligente.

Así pues, me hundo en el fango de multitud de errores y flaquezas, como un elefante desquiciado sin guía y, por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia mí, que soy el mero reflejo de un monje.

Bendíceme para que tenga presentes los antídotos de los engaños.

He escuchado las instrucciones y consejos que encierran las palabras y comentarios [de Buda],

pero no he aplicado a mi mente el significado que he comprendido.

Así pues, como le ocurre a quien se dedica a garabatear mientras escucha, en mi mente no se ha producido [ni una] leve mejora y, por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia mí, a quien los demonios han arrebatado la práctica,

para que pueda integrar en mi continuo cuanto haya comprendido.

Presento a ojos de los demás un comportamiento elaborado, pero en mi interior no he abandonado el rechazo, la presunción, el engaño y demás.

Con esta impostura, similar al juego que se traen las aves acuáticas con los felinos, he engañado a los demás y a mí mismo. Por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia mí, que finjo un comportamiento externo,

para que me libere de mi tumor interno.

སྲིང་བཙུག་དག་ལ་འབད་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །  
 འགྲོད་ཅིང་སྲོམ་སེམས་སྡིང་ནས་མ་སྦྱེས་པས། །  
 ཉི་མས་གདུངས་པའི་སྤང་ཆེན་འཁྲུག་བཞིན་དུ། །  
 ཉེས་ལྷུང་དུ་མས་ཡང་ཡང་གོས་པས་འགྲོད། །  
 དན་འགྲོའི་རྒྱ་གསོག་བདག་ལ་སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 ལྷོབས་བཞིའི་བཤའ་པ་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

༣༽ སྦྱེས་བྱ་ཆེན་པོ།

ཐེག་ཆེན་ཆོས་རྫོང་འུགས་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །  
 འགྲོ་དུག་པ་མར་སྡིང་ནས་མ་བྲན་པས། །  
 རང་དོན་འབའའིག་སྦྱབ་པའི་ཉན་རང་བཞིན། །  
 རིན་ཅན་མ་རྣམས་ཡལ་བར་དོར་པས་འགྲོད། །  
 བྱང་སེམས་གཟུགས་བརྟན་བདག་ལ་སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 བདག་པས་གཞན་གཅེས་འགྲོངས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

ཐབ་དོན་ལྷ་ཁྲིད་བསྐྱོམ་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །  
 དངོས་འཛིན་འཁྲུག་པའི་བག་ཆགས་ཚན་ཆེ་བས། །  
 མཚོ་འཁྲུགས་རོག་དུ་རྩུ་རྩུན་བཀའ་པ་བཞིན། །  
 བདག་དུ་འཛིན་པ་སྦྱམ་པའི་ལུས་པས་འགྲོད། །  
 ལྷ་བ་ཁ་བཤའ་མཁན་ལ་སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 བདག་མེད་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

Aunque me he esforzado en fingir mis [modales] externos, no he generado en mi corazón arrepentimiento ni la mente para abstenerme de hacerlo.

En consecuencia, casi siempre estoy mancillado por mis errores y flaquezas,

como un elefante atormentado por el sol que se revuelca [en lodo fresco] y, por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia mí, que acumulo causas de un mal destino,

para que purifique mis negatividades con los cuatro poderes [opponentes].

### 3. [Meditación correspondiente a los practicantes del nivel de los] grandes seres

He intentado traspasar la puerta del Dharma del Gran Vehículo, pero no he recordado de corazón que los seis tipos de transmigrantes son mis progenitores.

Por tanto, he abandonado a mis bondadosas madres, igual que los *sravakas*<sup>4</sup> y los *pratyekabudas*<sup>5</sup> que solo persiguen sus propios intereses y, por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia mí, que soy el mero reflejo de un bodhisattva,

para que me adiestre en estimar a los demás más que a mí mismo.

He tratado de meditar en las enseñanzas de la visión, el significado profundo, pero sigue dominándome la impronta errónea del aferramiento a los objetos. Y así, como un río atrapado en un océano helado, me mantengo en la firme [idea errónea] del aferramiento al yo y, por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, bendíceme, a mí en quien la visión es pura palabrería, para que alcance la comprensión experiencial profunda de la ausencia de yo, la realidad.

---

<sup>4</sup> Escuchadores.

<sup>5</sup> Realizadores solitarios.

༧༽ གསང་སྒྲགས་ལ་འཇུག་པ།

གསང་སྒྲགས་ཚོས་སྐོར་ཞུགས་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །

དམ་ཚིག་སྐོག་དང་བསྐོས་ཉེ་མ་བསྐྱེད་ས་པས། །

འགམ་ཅུས་ཟད་པའི་ཁང་དུལ་ཇི་བཞེན་དུ། །

དངོས་གྲུབ་ཀུན་གྱི་སྐྱབ་གཞི་སྐོར་བས་འགྱུད། །

དམུལ་པའི་བྱད་ཤིང་བདག་ལ་སྐྱགས་རྗེས་གཟིགས། །

དམ་ཚིག་ཚུལ་བཞེན་སྐྱང་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །

བསྐྱེད་རྗེགས་ཟབ་ལོ་སྐོར་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །

མཉམ་གཞག་སེམས་ལ་བརྟན་པ་མ་ཐོབ་པས། །

སྐྱ་མཁན་ཉེ་ཙམ་འདོན་པ་ཇི་བཞེན་དུ། །

དགེ་སྐོར་པལ་ཆེར་སྐྱ་སྐྱིར་སོང་བས་འགྱུད། །

སྐྱགས་པའི་གསུགས་བརྟན་བདག་ལ་སྐྱགས་རྗེས་གཟིགས། །

ཉམས་ལེན་གཞན་ལ་མཁས་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །

༨༽ གཞན་པར་འགྲོ་དོན།

གཞན་ལ་ཟབ་ཚོས་འཆད་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །

རང་གི་རྒྱུད་ལ་ཉམས་སྐྱོང་མ་མཆིས་པས། །

སྐྱ་མཁན་གྲོ་བའི་ཚོས་བཤད་ཇི་བཞེན་དུ། །

གཞན་ལ་པན་ཐོགས་ཅུང་ཟད་མེད་པས་འགྱུད། །

བྱེད་པོ་ཚོས་རྒྱས་མཁན་ལ་སྐྱགས་རྗེས་གཟིགས། །

ཐོག་མ་རང་རྒྱུད་འདུལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །

#### 4. La entrada [en el Vehículo del] Mantra Secreto

He tratado de traspasar la puerta del Dharma del Vehículo Secreto, pero no he cumplido con los compromisos que juré mantener a costa de mi vida.

Por lo tanto, como si fuera una casa deteriorada levantada sobre cimientos de hierba, he demolido la base para lograr todos los *siddhis*<sup>6</sup> y, por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia mí, que soy combustible para los infiernos [calientes], y bendíceme para que mantenga correctamente mis compromisos

He tratado de meditar en las profundas etapas de generación y de consumación, pero no he alcanzado la estabilidad del emplazamiento uniforme de la mente. Por ello, mi forma de aplicar las virtudes se ha convertido en palabrería hueca, como las frases que repite un loro y, por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia mí, que soy el mero reflejo de un *mantrin*<sup>7</sup>, y bendíceme para que sea diestro en la práctica de los puntos principales.

#### 5. Propósito altruista con los seres transmigrantes

He tratado de explicar el profundo Dharma a los demás y, sin embargo, no he tenido en mi propio continuo la experiencia [de la práctica del Dharma]. En consecuencia, los demás no reciben el menor beneficio, pues es como si alguien que sabe cantar y bailar se pusiera a predicar. Por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, bendíceme a mí, el idiota que conoce [un poco] el Dharma, para que en primer lugar adiestre mi propia mente.

---

<sup>6</sup> Poderes.

<sup>7</sup> Practicante del Vajrayana.



གཞན་གྱི་ཡང་འདྲིན་བྱེད་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །  
 རང་གི་སེམས་ལ་རང་དབང་མ་ཐོབ་བས། །  
 ལོང་བས་ལོང་བ་འཁྲིད་པ་རྗེ་བཞིན་དུ། །  
 རང་གཞན་གཉིས་ཀ་སྤང་ལ་གཏད་པས་འགྲོད། །  
 འཁོས་མེད་བཟང་བརྗེ་མཁན་ལ་སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 བསྐྱ་མེད་ལམ་སྣ་ཟེན་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

༧༽ གཉེན་པོའི་ལུས་བྱངས་གསོ་བ།

ཚོས་རྫོང་ཞུགས་ནས་ཡུན་རིང་ལོན་ལགས་ཀྱང་། །  
 ཚེ་འདིའི་ཁོང་སྐྱན་ནང་ནས་མ་ཐོབ་བས། །  
 མར་གྱི་ཀོགས་དང་ཚུ་རྗེ་རྗེ་བཞིན་དུ། །  
 ད་དུང་རང་རྐྱེད་རྗེན་བར་ལུས་པས་འགྲོད། །  
 སེམས་དང་ཚོས་མ་འདྲེས་ལ་སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 ཚེ་འདི་སློ་ཡིས་ཐོངས་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

ཤིན་ཏུ་འཇུ་དཀའི་དད་ཟས་གཤེན་ཟས་སོགས། །  
 འདེངས་མེད་བཞིན་དུ་འདྲེས་མེད་སྤྱོད་ལགས་ཀྱང་། །  
 འཇུ་རྒྱ་མེད་པའི་དབུལ་པོའི་བྱ་ལོན་བཞིན། །  
 ལན་ཆགས་བྱ་ལོན་ཁུར་གྱིས་ལོན་པས་འགྲོད། །  
 དཀོར་གྱི་སྤང་པོ་བདག་ལ་སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 དཀོར་སྤྱོངས་ཚུལ་བཞིན་བྱེད་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

He tratado de arrastar a otros [al Dharma],  
pero como no he logrado [el menor] dominio sobre mi propia mente,  
solo ha servido para causar desgracias a mí y a los demás, como cuando  
un ciego guía a otro ciego. Por ello, estoy lleno de remordimientos.  
Por favor, bendíceme, a mí que soy un inútil disfrazado de noble,  
para que siga el camino de una manera que no sea engañosa.

6. Restablecer [el significado de] los constituyentes corporales  
contrarrestantes

Hace ya mucho tiempo que traspasé las puertas del Dharma y,  
sin embargo, aún no se ha extirpado el tumor interno de esta vida.  
Por lo tanto, mi continuo mental sigue sin refinar, igual que el  
[ejemplo del] cuero sin tratar o [de] la piedra en el agua. Por ello,  
estoy lleno de remordimientos.  
Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia mí, cuya mente no ha  
integrado el Dharma,  
y bendíceme para que renuncie a esta vida.

He consumido alimentos [ofrecidos con] fe, los que se presentan  
en los funerales y otros por el estilo,  
todos muy difíciles de digerir, y lo he hecho sin sentir que tuviera  
derecho a ello, pero también sin refrenarme.  
Además, me abruma el peso de la deuda y la necesidad de resarcirla,  
como a las gentes humildes que no pueden pagar lo que deben y,  
por ello, estoy lleno de remordimientos.  
Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia mí, que tengo un  
cúmulo de [karma negativo por haber tomado] alimentos que no  
iban destinados a mí,  
para que purifique correctamente este karma.

མཐོ་མཉམ་དམན་པའི་གྲོགས་དང་འགྲོགས་ལགས་ཀྱང་། །  
 དག་པའི་སྣང་བ་སྐད་ཅིག་མ་འབྱོངས་པས། །  
 བན་ཚུན་གཡུལ་དུ་ཞུགས་པའི་དག་པོ་བཞིན། །  
 སྤག་དོག་འགྲན་སེམས་ང་རྒྱལ་བྱས་པས་འབྱོང། །  
 རྒྱད་ངན་འེངས་པ་བདག་ལ་སྤྱགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 ཀུན་ལ་དག་སྣང་འབྱོངས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

ལས་ངན་དབང་གིས་སྤྱིགས་མའི་དུར་འདིར་སྐྱེས། །  
 ཀུན་དང་བསྐྱེན་ན་དམ་པའི་ཚོས་དང་འགལ། །  
 ཚོས་དང་བསྐྱེན་ན་སྐྱེ་བོ་ཀུན་དང་འགལ། །  
 རི་སྣང་བྱས་ཀྱང་སྐྱོན་དུ་བྱུང་བས་འབྱོང། །  
 འདི་བྱི་གཉིས་མེད་བདག་ལ་སྤྱགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 ཅི་བྱས་ཚོས་སུ་འགྲོ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

སྐྱོན་ཚད་བསགས་པ་སྤྲིག་པའི་ལས་ལས་མེད། །  
 བྱི་མའི་འགྲོ་ས་ངན་སོང་ཁོ་ནར་ངེས། །  
 དེ་བྱིར་ཁ་ཅམ་ཚིག་ཅམ་མ་ཡིན་པའི། །  
 སྤྱིང་ཁོང་རུས་པའི་གཉིང་ནས་གནོང་ཞིང་འབྱོང། །  
 བ་ཚད་སྤྱིང་འེ་རྗེ་ལ་སྤྱགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 ངན་འགྲོའི་སྐྱེ་སྐོ་ཞིགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

Me relaciono con amigos con quienes estoy en pie de igualdad [socialmente], pero no me he adiestrado para verlos con una visión pura ni por un instante.

En consecuencia, he sido envidioso, competitivo y arrogante, como un enemigo que entra en batalla contra los demás y, por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia mí, que tengo un continuo mental rígido y maligno, para que ejercite la visión pura hacia todos.

Debido al karma negativo, he nacido en esta era de *kaliyuga*, en la que para estar de acuerdo con todos contradeciría el sagrado Dharma, o tendría que contradecir a todos para estar acorde con el Dharma.

De una u otra forma, se cometen errores y, por ello, estoy lleno de remordimientos.

Por favor, bendíceme, a mí que no tengo nada de esta vida ni de las futuras, para que todo lo que haga se convierta en Dharma.

En el pasado no he recogido más que acciones negativas, y no podré ir a ningún lugar más que a un reino inferior. Así pues, esto no son palabras huecas, pues me siento avergonzado y lleno de remordimientos en lo más hondo de mi corazón y mis entrañas.

Por favor, dirige tu mirada compasiva hacia mí, que soy el peor de los seres e inspiro lástima.

Bendíceme para que cierre la puerta a los nacimientos en destinos desafortunados.

སྤང་ཚུལ་འདི་འདྲ་གཞན་ལའང་ཡོད་སྲིད་ན། །  
 རོན་སྤྱིང་ནང་ནས་རྩལ་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད། །  
 འཆི་ཁར་མི་འགྲོད་ཅམ་རེ་མ་བྱུང་ན། །  
 རང་གིས་རང་ཉིད་བསྐྱུས་པར་གདོན་མི་བྲ། །  
 བདག་དང་བདག་འདྲའི་འགོ་ལ་སྤྱུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 རང་གཞན་སྤྱིན་ཅིང་གོལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

སྤོན་ཆད་སྤྱིང་དུ་གཅེས་པར་བཟུང་བ་རྣམས། །  
 སྤྱུན་པར་སོང་བ་ད་གཞོད་ཅུང་ཟད་ཤེས། །  
 ད་ལོ་ཆེ་འདིའི་མདུན་མ་རྒྱུང་ལ་བསྐྱུར། །  
 ཉིན་མཚན་དཔ་མེད་ཚོས་ལ་འབད་པར་སྤོན། །  
 སྤྱུགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིང་སྤྲོ་མ་ཡི་དམ་ལྷ། །  
 གསོལ་བཏབ་དོན་རྣམས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

སྤང་ཡང་སྤོན་གྱི་ཁོང་ནད་ལྷག་མ་རྣམས་བྱིར་སྤུང་ནས། །  
 གཉེན་པོའི་ལུས་རྩངས་གསོ་བའི་སྐབས་ཏེ་དུག་པའོ། །

ཞེས་སྤྲོ་མ་ཡི་དམ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ།  
 བད་གི་ཁོང་སྤྱུན་འདོན་པའི་སྤྱུག་སྤྱིན་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི།  
 བཅུན་པ་སྤོང་བཟང་ཚོས་གྱི་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་ཚོས་བྱ་ཆེན་པོ་སྤྱུན་གྲུབ་བདེ་ཆེན་གྱི་  
 གཟིམ་རྒྱུང་འོག་མིན་ཚོས་གྱི་པོ་བྱང་དུ་སྤུང་བའོ། ། བརྒྱ་ལོ། །

Si esta es también la forma en que aparezco ante los demás,  
no cabe la menor duda de que estoy todo podrido por dentro.  
Si no hemos logrado no tener remordimientos al menos en el  
momento de la muerte,  
no cabe duda de que nos hemos estado engañando.  
Por favor, bendíceme a mí y a otros seres transmigrantes que son  
como yo para que maduremos y nos liberemos [del samsara].

Ahora he alcanzado una comprensión parcial de que cuanto  
consideraba digno de mi mayor estima se ha vuelto un cascarón  
hueco. De ahora en adelante, me desprendo de todas las  
preocupaciones de esta vida y deseo ejercitarme en el Dharma día  
y noche, sin descanso.

Tú, oh, Guru y *Yidam*<sup>8</sup>, dirige tu mirada compasiva hacia nosotros y  
bendícenos para que alcancemos la meta que nos hemos propuesto.

Este es, así pues, el sexto punto: restablecer los constituyentes  
corporales contrarrestantes  
eliminando a fondo los restos de la enfermedad interna de las  
flaquezas.

Y este es el capítulo en que se hacen peticiones al Guru y *Yidam*,  
llamado *La medicina para vomitar el tumor interno*, compilado  
por el monje Losang Chokyi Gyaltzen en el palacio dhármico de  
Akaniṣṭha, el dormitorio de Lhünrub Dechen, el Gran Lugar de  
Debate.

Mangalam

---

<sup>8</sup> Deidad tutelar.

## **Panchen Lobsang Chokyi Gyaltsen (1570–1662)**

Panchen Lobsang Chokyi Gyaltsen nació en el distrito de Tsang, en el Tíbet central. A los cinco años se le reconoció como la reencarnación de Ensapa Lobsang Dondrup (1505-1566) y a los trece fue ordenado monje. Recibió su educación en filosofía en el Monasterio de Tashi Lhunpo, del que más adelante llegaría a ser abad. Contribuyó a establecer el sistema de grados de Gueshe Lharampa y fue maestro de numerosas figuras políticas y religiosas de importancia, tanto tibetanas, como butanesas y mongolas, incluido el primer Jetsun Dampa de Mongolia. Fue tutor de S.S. el 4º Dalai Lama y profesor y maestro de ordenación del S.S. el 5º Dalai Lama.

Este último le otorgó póstumamente el título de ‘Panchen,’ que significa ‘Gran erudito’, y declaró que era una emanación de Amitabha. Pese a haber sido el primero en recibir dicho título, a veces se le considera el 4º Panchen Lama, contando tres reencarnaciones previas, la primera de las cuales fue Khedrub Je, uno de los discípulos principales de Je Tsongkhapa. Se le atribuyen más de cien textos, incluidos algunos comentarios y rituales, como la Puya del Guru (Lama Chopa en tibetano), que sigue siendo fundamental en la tradición Gelug.







Impreso en papel certificado, 100% biodegradable y reciclable,  
en el Albagnano Healing Meditation Centre, Italia.



## KUNPEN LAMA GANGCHEN

INSTITUTE FOR THE STUDY AND DISSEMINATION OF VAJRAYANA BUDDHISM IN THE WEST

Affiliated with the Italian Buddhist Union

### MILAN

Via Marco Polo, 13  
20124 Milano (MI) Italy  
Tel +39 02 29010263  
[kunpen@gangchen.it](mailto:kunpen@gangchen.it)  
[kunpen.ngalso.org](http://kunpen.ngalso.org)

### ALBAGNANO

Via Campo dell'Eva, 5  
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italy  
Tel +39 0323 569601  
[reception@kunpen.it](mailto:reception@kunpen.it)  
[kunpen.ngalso.org](http://kunpen.ngalso.org)