



THE ASIAN CLASSICS

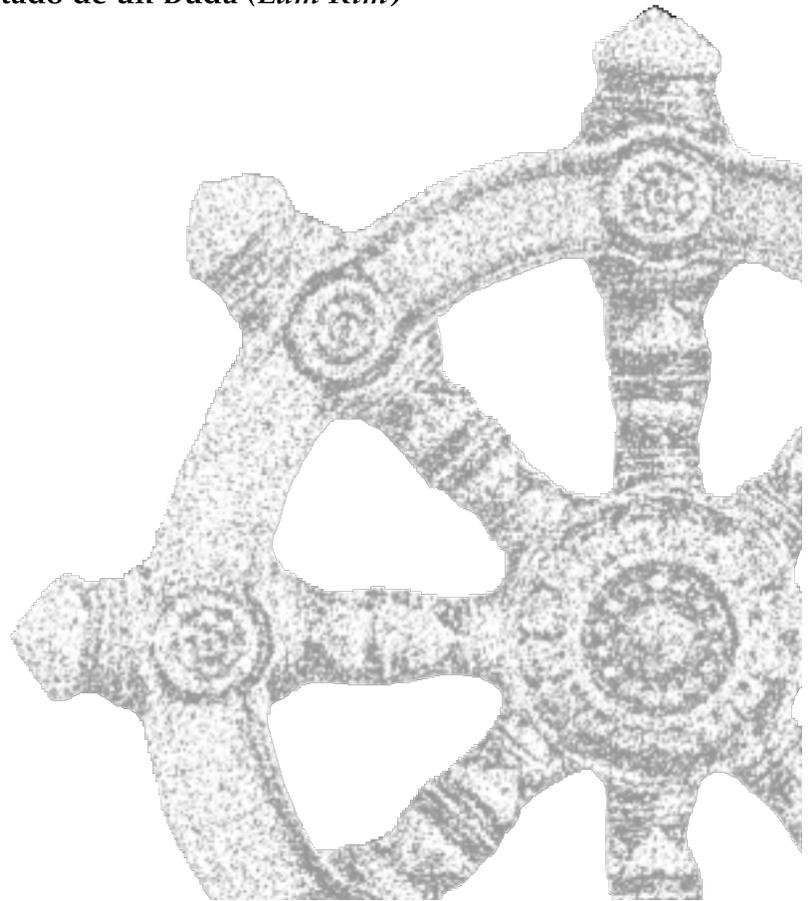
INSTITUTE

3

## MEDITACIÓN APLICADA

CURSO

Nivel 2 de los Pasos al estado de un Buda (*Lam Rim*)



༄། །མཇུག། །  
*mandel*

།ས་གཞི་སྒྲོམ་གྱིས་བྱུགས་ཤིང་མི་ཏོག་བགྲམ།

*sashi pukyi jukshing metok tram*

།རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྷན་བརྒྱན་པ་འདི།

*rirab ling shi nyinde gyenpa di*

།སངས་རྒྱས་ཤིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བར་བགྱི།

*sangye shing du mikte ulwar gui*

།འདྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྒྲོད་པར་ཤོག །།

*drokun namdak shingla chupar shok*

།ཨོཾ་ཎི་ཀུ་ར་རྣ་མཇུག་ཀའི་རྒྱ་ཏ་ཡ་མི། །

*Idam guru ratna mandalakam niryatayami*

### Ofrenda del Mandala

Aquí está la gran Tierra,  
Llena con el aroma a incienso  
Cubierta con un manto de flores

La Gran Montaña,  
Los Cuatro Continentes,  
Portando la Joya  
Del Sol y la Luna.

En mi mente las convierto en  
El Paraíso de un Buda  
Y se las ofrendo todas a usted.

Que por esta acción,  
Puedan todos los seres vivientes  
Experimentar  
El Mundo Puro.

*Idam guru ratna mandalakam niryatayami*

༄༅། །སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད། །

*Kyabndro sem kye*

། སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་གྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

*Sangye chudang tsokkyi choknam la,*

། བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆིས། །

*jangchub bardu dakni kyabsu chi,*

། བདག་གྱིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས། །

*dakki jinsok gyipay sunam kyi,*

། འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

*drola penchir sangye druppar shok*

### **Refugio y Bodhichitta**

Voy por refugio  
Al Buda, al Dharma y a la Sangha  
Hasta que logre la iluminación.

Por el poder  
De la bondad que yo realizo  
En dar y el resto,

Pueda yo alcanzar el estado de un Buda  
En beneficio  
De todos los seres vivos.

༄༅། །བསྐྱེ་བ། །

*ngowa*

།དག་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།

*gewa diyi kyewo kun,*

།བསོད་ནམས་ཡི་ཤེས་ཚོགས་ཚྲོགས་ཤིང་།

*sunam yeshe tsok-dzok shing,*

།བསོད་ནམས་ཡི་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།

*sunam yeshe lejung way,*

།དམ་པ་སྐྱུ་གཉིས་འཕྲོབ་པར་ཤོག །།

*dampa kunyi topar shok*

### **Dedicación de la bondad de la acción**

Por la bondad  
De lo que acabo de hacer aquí  
Puedan todos los seres

Completar la colección  
De mérito y sabiduría,

Y así lograr los dos  
Cuerpos supremos,  
Que forman el mérito y la sabiduría.

༄༅། །མཚོད་པ། །  
*chupa*

།སྟོན་པ་སླ་མེད་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ།

*tonpa lame sanggye rinpoche,*

།རྒྱུ་བ་པ་སླ་མེད་དམ་ཚེས་རིན་པོ་ཆེ།

*kyoppa lame damchu rinpoche,*

།འབྲེན་པ་སླ་མེད་དགེ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ།

*drenpa lame gendun rinpoche,*

།རྒྱལ་ས་གནས་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་པ་འབྲུལ།

*kyabne konchok sumla chupa bul.*

## Un agradecimiento budista

Ofrezco esto  
Al Maestro  
Más alto que cualquier otro,  
El precioso Buda.

Ofrezco esto  
A la protección más alta que cualquier otra,  
El precioso Dharma.

Ofrezco esto  
A los guías  
Más altos que cualquier otro,  
La preciosa Sangha.

Ofrezco esto  
A los lugares de refugio,  
A las Tres Joyas,  
Raras y supremas



[1] Aquí estamos siguiendo las descripciones tal cómo Serlingpa las practicó durante su vida. El primer preliminar de la meditación es ordenar y limpiar la habitación; después poner un hermoso altar con representaciones del cuerpo, palabra y mente del Buda.

༢། མཚོན་པ་གཡོ་མེད་པར་བཅའ་ལ་བཀོད་པ་མཛེས་པར་བཤམ།

[2] El segundo preliminar es ir a buscar ofrendas que usted obtenga sin utilizar algún medio deshonesto. Colocarlas y presentarlas de una manera atractiva.

༣། དེ་ནས་ཉན་ས་ལས་གཉིད་སྐྱབས་ཀྱི་སྐྱིབ་པ་ལས་སེམས་སྦྱོང་བའི་སྐབས་སུ་  
ཕན་ཚུན་འཆག་དགོས་ལ་དེ་ལས་གཞན་པའི་འདོད་པ་ལ་འདུན་པ་ལ་སོགས་པའི་  
སྐྱིབ་པ་རྣམས་ལས་སེམས་སྦྱོང་བའི་ཚེ་བྲིའམ་བྲིའུ་ལ་སོགས་པའི་སྦྱང་དུ་སྐྱིལ་མོ་  
ཀྱང་དུ་འཁོད་ནས་བྱ་བར་གསུངས་པས། གནས་མལ་བདེ་བ་ལ་ལུས་དྲང་པོར་  
བསྐང་སྟེ་སྐྱིལ་མོ་ཀྱང་ངམ་སྐྱིལ་མོ་ཀྱང་ཕྱེད་དུ་འང་རུང་བའི་སྦྱོད་ལམ་གྱིས་འཁོད་  
ནས་སྐབས་སུ་འགོ་བ་དང་སེམས་བསྐྱིད་པ་རྒྱུད་དང་འདྲིས་ངེས་པ་ཞིག་བྱ།

[3] Ahora los *Niveles de los Oyentes* (escrito por el Maestro Asanga) dice que cuando usted está haciendo la práctica para purificar la mente de los obstáculos del sopor o de la nebulosidad, debe «presionarlos unos con otros». También dice que cuando esté practicando para purificar la mente de otro tipo de obstáculos, tal como la atracción por los objetos sensoriales, usted debe sentarse sobre una plataforma o un asiento más pequeño y ponerse en posición de flor de loto completa. Por lo tanto el tercer preliminar es sentarse en un cojín cómodo, siéntese derecho, y coloque las piernas en loto completo (medio loto también es aceptable). En esta postura, sumerja profundamente su mente en los pensamientos de tomar refugio y en el Deseo de la iluminación.

༤། མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་ལ་རྒྱ་ཆེན་སྦྱོད་པ་དང་ཟབ་མོ་ལྟ་བའི་བརྒྱུད་པའི་སྐྱ་མ་  
རྣམས་དང་གཞན་ཡང་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་འཕགས་པ་ཉན་ཐོས་  
དང་རང་སངས་རྒྱས་བཀའ་སྦྱོད་དང་བཅས་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བརྒྱགས་པར་བསམས་

# ཏེ་ཚོགས་གསོག་པའི་ཞིང་གསལ་གདབ།

[4] El cuarto preliminar es visualizar el jardín para reunir el poder de la bondad. En el espacio ante usted, imagine los Lamas de ambos linajes, el de largo alcance y el de la visión profunda. Junto a ellos está una cantidad inconcebible de Budas y bodhisattvas, oyentes, Budas autodidactas y protectores del Dharma.

། དེ་ནས་ལམ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་ཚོགས་བསག་པ་དང་འགལ་རྐྱེན་སྐྱིབ་  
པ་སྦྱོང་བའི་ལྷན་ཅིག་བྱེད་རྐྱེན་མིང་ན་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དམིགས་རྣམས་སྦྱོང་བ་ཙམ་ལ་  
འབད་ཀྱང་ལམ་ལེན་ཏུ་སྐྱེ་དཀའ་བས་བསག་སྦྱང་གི་གནད་རྣམས་བསྐྱུས་པའི་ཡན་  
ལག་བདུན་པས་རྒྱུད་སྦྱང་དགོས་སོ།

[5] Es extremadamente difícil hacer que el camino crezca dentro de la corriente de su mente, si usted sólo practica las distintas causas principales. Para que el camino crezca también necesita las causas de apoyo; necesita reunir los distintos factores que conducen al camino y necesita limpiarse de los factores que son obstáculos, los que se oponen al camino. Por lo tanto, debe entrenar su mente en los Siete Ingredientes, que incluyen todos los puntos cruciales para acumular bondad y eliminar obstáculos.

༡། །དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བའི་ཡན་ལག་ལ་སྒོ་གསུམ་བསྔམས་པའི་ཕྱག་ནི། ཇི་  
སྟེད་སྲུ་དག་ཅས་པའི་ཚོགས་བཅད་གཅིག་སྟེ། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཕྱོགས་རི་བ་  
དང་དུས་རི་རིའི་སངས་རྒྱས་མ་ཡིན་གྱི། ཕྱོགས་བཅུ་ཀ་ན་བཞུགས་པ་དང་སྤྱད་བྱོན་  
ཟིན་པ་དང་མ་འོངས་པ་ན་འབྱོན་པར་འགྱུར་བ་དང་ད་ལྟར་བྱུང་བའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་  
ཅད་ལ་དམིགས་ནས་གཞན་གྱི་གཡམ་ལ་རྒྱལ་ལྟ་བུ་མིན་པར་བསམ་པ་ཐག་པ་ནས་  
སྒོ་གསུམ་གྱས་པས་ཕྱག་འཚལ་བའོ། །དེ་ཡང་སངས་རྒྱས་གཅིག་ལ་ཕྱག་འཚལ་  
ནའང་བསོད་ནམས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་སངས་རྒྱས་དེ་ཅམ་ལ་དམིགས་ནས་ཕྱག་  
འཚལ་ན་ལྟ་ཅི་སྟོས་ཞེས་སྟོབ་དཔོན་ཡི་ཤེས་སྡེས་འགྲེལ་པར་བཤད་དོ།

[a] El primer ingrediente es la postración. Hay un tipo de postración que combina todas las tres puertas de expresión. Se encuentra en el verso [del *Rey de todas las oraciones, La oración del realizado, Obras de toda bondad*] que incluye las palabras «Quienquiera que sean, tantos como puedan ser». [El verso completo dice:

། ཇི་སྟེད་སྲུ་དག་ཕྱོགས་བཅུ་འཇིག་རྟེན་ན།  
། དུས་གསུམ་གཞུགས་པ་མི་ཡི་སང་གི་ཀུན།  
། བདག་གིས་མ་ལུས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལ།  
། ལུས་དང་ངག་ཡིད་དང་བས་ཕྱག་བགྱིའོ།

Me postro y puramente  
En cuerpo, palabra y mente,  
Ante todos esos Leones de la clase viviente,  
Quienquiera que sean,  
Tantos como puedan haber,  
A los que se Han Ido;  
Ido en el pasado,

En el presente o en el futuro,  
En cualquiera de los planetas  
En las diez direcciones del espacio].

Aquí no estamos hablando de un Buda en un cierto planeta en una determinada dirección del espacio, ni estamos hablando de un Buda de una época en particular; nuestras postraciones están más bien dirigidas a todos y cada uno de los Budas Victoriosos, los que viven en cada una de las diez direcciones del espacio mismo —los que ya han venido antes, los que vendrán en el futuro y los que están aquí ahora. No haga postraciones sólo por seguir a la multitud; hágalas más bien por un profundo respeto, desde las profundidades de su corazón.

Sobre esto, el maestro Yeshe De, en su comentario, señala que «La buena obra que usted hace al postrarse ante un solo Buda, está más allá de cualquier recurso de medición. Por lo tanto, no hay necesidad de mencionar la bondad que es imaginar a tantos Budas, y luego postrarse ante ellos».

སྐྱོད་གསུམ་སོ་སོ་བའི་ཕྱག་ལ་ལྷུས་ཀྱི་ཕྱག་ནི། བཟང་པོ་སྦྱོད་པ་ཞེས་སོགས་ཚིགས་  
བཅད་གཅིག་སྟེ། རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཡིད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་  
མངོན་སུམ་པ་ལྟར་དམིགས་ལ་རང་གི་ལྷུས་ཞིང་རྣམས་ཀྱི་རྩལ་ཕྱ་རབ་དང་གྲངས་  
མཉམ་པར་སྐྱེལ་ལ་ཕྱག་བྱའོ། །དེ་ཡང་ཡུལ་རྣམས་ཀྱི་བཟང་པོའི་སྦྱོད་པ་ལ་རབ་དུ་  
དད་པའི་སྟོབས་བསྐྱེད་དེ་དེས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་འོ། །ལྷུས་གཅིག་གིས་ཕྱག་བྱས་  
པའང་བསོད་ནམས་ཆེན་ལྷུས་དེ་ཙམ་གྱིས་ཕྱག་བྱས་པ་ནི་བསོད་ནམས་ཤིན་དུ་ཆེའོ་  
ཞེས་སྟོབ་དཔོན་ཡེ་ཤེས་སྟེ་གསུང་ངོ་།

Así es como explicamos qué es postrarse a través de cada una de las tres puertas de expresión. La primera es la postración de cuerpo, y se encuentra en ese verso que incluye las líneas «Obras de bondad» [El verso completo dice:

བཟང་པོ་སྦྱོད་པའི་སྟོན་ལམ་སྟོབས་དག་གིས།  
རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཡིད་ཀྱི་མངོན་སུམ་དུ།  
ཞིང་གི་རྩལ་སྟེད་ལྷུས་རབ་བཏུད་པ་ཡིས།  
རྒྱལ་བ་ཀུན་ལ་རབ་དུ་ཕྱག་འཚལ་འོ།

Por todo el poder  
De la oración de los Actos de bondad  
Todos y cada uno de los Victoriosos  
Están realmente aquí  
Ante mi mente,  
Y me postro ante ellos  
Perfectamente,  
Con cuerpos que son tantos  
Como los átomos  
De todos los mundos  
Del universo].

Aquí primero imagine a todos y cada uno de los Victoriosos, aquellos de todos los lugares y aquellos de todos los tiempos; obsérvelos en su mente como si realmente estuvieran aquí frente a usted. Luego envíe copias de si mismo, cuerpos que son iguales en número a los átomos de todos los mundos del universo, y póstrese ante ellos.

ཡིད་ཀྱི་ཕུག་ནི། རྩལ་གཅིག་སྣང་ན་ཞེས་པའི་ཚོགས་བཅད་གཅིག་སྟེ། རྩལ་ཕྱ་རབ་  
རེ་རེའི་སྣང་ན་འང་རྩལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གྲངས་དང་མཉམ་པའི་སངས་རྒྱས་འཁོར་བུང་  
སེམས་ཀྱིས་བསྐོར་བའི་དབུས་ན་བཞུགས་པ་ལ་དེ་དག་གི་ཡོན་ཏན་ཇི་སྲིད་སྲུང་ན་པའི་  
མོས་པ་བསྐྱེད་བའོ།

A continuación está la postración mental. Esto también se encuentra en un solo verso, el que contiene las palabras «Encima de un solo átomo». [El verso completo se lee:

རྩལ་གཅིག་སྣང་ན་རྩལ་སྣེད་སངས་རྒྱས་རྣམས།  
སངས་རྒྱས་སྲས་ཀྱི་དབུས་ན་བཞུགས་པ་དག  
དེ་ལྟར་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་རྣམས་མ་ལུས་པ།  
ཐམས་ཅད་རྒྱལ་བ་དག་གིས་གང་བར་མོས།

Encima de un solo átomo,  
Hay tantos Budas  
Como todos los átomos  
Que hay.  
A su alrededor están  
Sus hijos e hijas.  
Veo

Cada rincón del espacio,  
Todos y cada uno de los lugares,  
Llenos así,  
Con Victoriosos].

Imagine cada átomo del universo, y encima de cada uno de ellos observe Budas, tantos como la cantidad de átomos que existen. Estos Budas están rodeados por sus seguidores, todos los bodhisattvas. Intente tener un sentimiento donde vea, donde sienta que está en la presencia de todas sus increíbles cualidades buenas.

།ངག་གི་ཕྱག་ནི། དེ་དག་བསྐྱབས་པ་ཞེས་པའི་ཚོགས་བཅད་གཅིག་སྟེ། ཡུལ་  
ནམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་བསྐྱབས་པ་ཟད་མི་ཤེས་པ་ནམས་ལུས་རེ་རེ་ལ་མགོ་བོ་དཔག་  
དུ་མེད་པ་དང་མགོ་རེ་རེ་ལ་ལྷེད་པག་དུ་མེད་པར་སྐྱེལ་བར་གསུངས་པ་ལྟར་བྱས་ནས་  
སྙན་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་བརྗོད་པའོ། །འདིར་དབྱངས་ནི་བསྟོད་པ་ཡིན་ལ་དེའི་ཡན་

ལག་ནི་རྒྱ་སྟེ་ལྷོ་འོ། །རྒྱ་མཚོ་ནི་མང་པོའི་ཚོགས་གོ།

Por último es la postración de palabra. Esta se encuentra en el verso que menciona «mis palabras de admiración». [El verso completo dice:

།དེ་དག་བསྐྱབས་པ་མི་ཟད་རྒྱ་མཚོ་ནམས།  
།དབྱངས་ཀྱི་ཡན་ལག་རྒྱ་མཚོའི་སྐྱ་ཀུན་གྱིས།  
།རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་བརྗོད་ཅིང་།  
།བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བསྟོད།

Yo canto las alabanzas  
De todos  
Quienes se Han Ido al Goce;  
Proclamo  
Las altas cualidades  
De todos y cada uno de los Victoriosos;

Y mis palabras de admiración  
Son un océano que nunca se secará,  
Un mar de sonido  
De la semilla de la armonía].

Pronuncie ahora palabras de admiración, palabras que nunca terminan, para cada uno de los seres santos ante usted, en un canto de encantadora armonía. Haga esto como se describe en los otros libros; Convierta a cada cabeza de sus cuerpos en un número infinito de lenguas y cante. Aquí en el verso, la palabra «armonía» se refiere a las alabanzas que usted canta, y su «semilla» es lo que las hace surgir; es decir, su lengua. Las palabras «mar» y «océano» expresan la idea de una multitud.

ཁོ་། །མཚོད་པའི་ཡན་ལག་ལ་སླ་ན་ཡོད་པའི་མཚོད་པ་ནི། མེ་ཏོག་དམ་པ་ཞེས་  
པའི་ཚོགས་བཅད་གཉིས་ཏེ། མེ་ཏོག་དམ་པ་ནི་ལྷ་དང་མིའི་ཡུལ་ལ་སོགས་པའི་མེ་  
ཏོག་མད་དུ་བྱུང་བ་སིལ་མ་ནམས་སོ། །ཕྱིར་བ་ནི་མེ་ཏོག་སྐྱ་ཚོགས་སྤེལ་ཏེ་བརྒྱས་པ་  
སྤེ་དེ་གཉིས་ཀ་ཡང་དངོས་དང་བཅོས་མ་ཐམས་ཅད་དོ། །སིལ་སྐྱན་ནི་རོལ་མོ་རྒྱུད་  
ཅན་དང་འབྲུད་པ་དང་བརྒྱུད་བ་དང་དགོལ་བ་ནམས་སོ། །བྱུག་པ་ནི་སྤོས་ཞིམ་པོའི་ལྷོ་

གུའོ། །གདུགས་མཚོག་ནི་གདུགས་ནམས་ཀྱི་མཚོག་གོ། །མར་མེ་ནི་སྤོས་མར་ལ་  
སོགས་པ་བྱི་ཞིམ་ཞིང་འོད་གསལ་བ་དང་རིན་ཆེ་བའི་ནོར་བུ་འོད་གསལ་བའོ།  
།བདུག་པ་ནི་བདུག་སྤོས་སྐྱར་བ་དང་སྐྱ་གཅིག་པའོ། །ན་བཟའ་དམ་པ་ནི་གོས་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་མཚོག་གོ། །བྱི་མཚོག་ནི་སྤོས་རྒྱ་ཡོན་ཆབ་དུ་གསོལ་བ་ཟེར་ཏེ་སྤོང་གསུམ་  
དུ་བྱི་ངད་ལྡང་བའི་བྱིས་བསྐྱོས་པའི་རྒྱ་ལ་སོགས་པའོ། །སྤྱི་མ་ཕུར་མ་ནི་སྤོས་ཞིམ་  
པོའི་སྤྱི་མ་གཏོར་ཞིང་བདུག་དུ་རུང་བ་ཐུམ་པོར་བྱས་པའམ་དགྱིལ་འཁོར་བྱིས་པའི་  
ཚོན་སྤྱི་སྤེལ་བའི་རིམ་པ་རྒྱ་དང་རྒྱམས་རི་རབ་དང་མཉམ་པའོ།

[b] Esto nos lleva al segundo ingrediente: Ofrenda. La ofrenda que contiene algo más alto, se encuentra en los dos versos que contienen las palabras «flores sagradas».[Los versos completos dicen:

།མི་ཏོག་དམ་པ་འཕྲིང་བ་དམ་པ་དང་།  
།སིལ་སྒྲུན་རྣམས་དང་བྱུང་བ་གདུགས་མཚོག་དང་།  
།མར་མི་མཚོག་དང་བདུག་སྒྲོམ་དམ་པ་ཡིས།  
།རྒྱལ་བ་དེ་དག་ལ་ནི་མཚོད་པར་བགྱི།

Hago ofrendas  
A todos estos  
Los Victoriosos;  
Flores sagradas, guirnaldas sagradas,  
cimbales y ungüentos,  
El grandioso parasol  
La grandiosa lámpara  
y los inciensos sagrados.

།ན་བཟའ་དམ་པ་རྣམས་དང་བྲི་མཚོག་དང་།  
།བྲི་མ་ཡུར་མ་རི་རབ་མཉམ་པ་དང་།

།བཀོད་པ་བྱུང་པར་འཕགས་པའི་མཚོག་ཀུན་གྱིས།  
།རྒྱལ་བ་དེ་དག་ལ་ནི་མཚོད་པར་བགྱི།

Hago ofrendas  
A todos estos  
Los Victoriosos;  
Ropa de seda sagrada,  
El grandioso aroma,  
Y una montaña de polvo de incienso  
Tan alta como Meru—  
Todas presentadas  
De la manera más encantadora  
Que cualquier otra cosa que existe].

Las palabras «flor sagrada» se refieren a las flores más maravillosas de todos los territorios de tanto los seres de placer y como de los humanos; aquí son

flores individuales. Las «guirnaldas» son una variedad de flores ensartadas en un hilo. De cualquier manera, las flores pueden ser reales o estar hechas de otras cosas.

La palabra «cimbales» se refiere a todo tipo de música, ya sea de un instrumento de cuerdas, un instrumento de viento o percusión como tambores o platillos. Los «ungüentos» son pociones espesas con un delicioso olor a incienso. El «parasol supremo» es la más fina de las cubiertas tipo paraguas. La «grandiosa lámpara» es la que arde de una fragante mezcla, como de incienso y mantequilla; tiene un brillante resplandor y emite una luz tan hermosa como la ánfora de una gema preciosa. El incienso mencionado puede ser del tipo que es una mezcla de varias sustancias de olor dulce, o de sólo una de estas sustancias.

«Ropa de seda sagrada» se refiere a la más fina ropa que existe. «grandioso aroma» significa líquido perfumado presentado en forma de una ofrenda de agua; está hecho de agua, o algo similar, emite un delicioso aroma tan poderoso que puede extenderse por todo el sistema de mil millares de planetas. El «polvo de incienso» se refiere al incienso en forma de polvo, que usted puede esparcir o espolvorear sobre un fuego para producir un humo fragante. Está en paquetes, o bien se presenta en líneas como la arena de colores utilizada para dibujar un mándala, en una enorme masa tan alta y ancha como Meru, la gran montaña en el centro del mundo.

La frase «presentar» se aplica a cada una de las sustancias que están siendo ofrendadas; la palabra original sánscrita puede significar «mayoría» o «presentar» o «varios».

འབོད་པ་ནི་གོང་མ་ཀུན་གྱི་མཐར་སྐྱོར་བ་སྟེ་ཕལ་ཆེ་བ་དང་སྐྱེས་པ་དང་སྐྱེ་ཚོགས་པ་  
ལ་བྱའོ། །མཚོད་པ་སྐྱ་ན་མེད་པ་ནི། མཚོད་པ་གང་རྣམས་ཞེས་པའི་ཚོགས་བཅད་  
གཅིག་སྟེ། སྐྱ་ན་ཡོད་པ་ནི་འཇིག་རྟེན་པའི་མཚོད་པ་ཡིན་པས། འདིར་ནི་བྱང་རྒྱུ་  
སེམས་དཔའ་ལ་སོགས་པ་མཐུ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་བཟང་དགུ་སྐྱེལ་བའོ། །ཚོགས་རྐང་པ་  
ཐ་མ་གཉིས་ནི་གོང་མ་དེ་གཉིས་མ་ཚང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱར་ཏེ་ཕྱག་དང་མཚོད་པ་  
རྣམས་ཀྱི་ཀུན་སྐོང་དང་ཡུལ་སྟོན་པའོ།

El otro tipo de ofrenda es aquella que no tiene nada que la supere. Esta se encuentra en el verso individual que incluye las palabras «Cualquiera y cada ofrenda». [El verso completo dice:

མཚོན་པ་གང་ནམས་སྒྲ་མེད་རྒྱ་ཆེ་བ།  
དེ་དག་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་མོས།  
བཟང་པོ་སྤྱོད་ལ་དད་པའི་སྣོ་བས་དག་གིས།  
རྒྱལ་བ་ཀུན་ལ་ཕུག་འཚལ་མཚོན་པར་བགྱི།

También veo  
Todas y cada una de las ofrendas  
Insuperables, extendiéndose lejos y ampliamente,  
Entregadas a cada Victorioso;  
Con todo el poder de mi fe  
En los Actos de Bondad, que pueda genuinamente  
Postrarme y hacer ofrendas  
A todos los Victoriosos].

Las ofrendas en la que decimos «tienen algo mas superior» son aquellas de los seres mundanos. Por lo tanto, las ofrendas hechas en este verso consisten en todas las cosas maravillosas que los seres muy poderosos, como los bodhisattvas, son capaces de emanar con su mente.

Las palabras de la segunda mitad de este verso deberían aplicarse en cualquier parte de los versos antes mencionados, en los que la intención no esté establecida directamente. Su función es expresar ambas, la motivación con la que la postración y la ofrenda se hacen, y el objeto hacia el cual se dirigen.

གཤིན་པ་བཤགས་པའི་ཡན་ལག་ནི། འདོད་ཆགས་ཞེས་པའི་ཚིགས་བཅད་  
གཅིག་སྟེ། རྒྱ་དུག་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞི་ལུས་ལ་སོགས་པ་གསུམ་གྱིས་རང་  
བཞིན་ནི་བདག་གིས་བགྱིས་པ་སྟེ་དེ་ཡང་དངོས་སུ་རང་གིས་བྱ་བ་དེ་ལ་ཞུགས་པ་དང་  
གཞན་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་དང་གཞན་གྱིས་བྱས་པ་ལ་ཡི་རང་བའོ། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་  
སྦྱིར་བསྐྱུས་པ་ནི། ཅི་མཚིས་པ་ཞེས་པ་སྟེ། དེ་དག་གི་ཉེས་དམིགས་བྲན་ནས་སྡུ་མ་  
ལ་འགྲོད་ཅིང་སྤྱི་མ་ལ་བསྐྱུས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྦྱིང་ཐག་པ་ནས་བཤགས་ན་སྡུར་བྱས་  
འཕེལ་བ་འཆད་ཅིང་སྤྱི་མ་རྣམས་འཕྲོ་འཆད་དོ།

[c] El tercer ingrediente es la confesión, y se encuentra en el verso independiente con las palabras «gustar y disgustar». [El verso completo dice:

།འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡུར་གཏི་སྤྱུག་དབང་གིས་ནི།  
།ལུས་དང་ངག་དང་དེ་བཞིན་ཡིད་ཀྱིས་ཀྱང་།  
།སྦྱིག་པ་བདག་གིས་བགྱིས་པ་ཅི་མཚིས་པ།  
།དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་སོ་སོར་བཤགས།

Confieso, una por una  
Todas y cada una  
De las acciones incorrectas  
Que pudiera haber cometido  
En acción o palabra,  
Y también de pensamiento,  
Motivado por gustar o disgustar,  
O por la oscura ignorancia].

Esto se refiere a lo que se cometió con uno de los tres venenos mentales como su causa; y con mi cuerpo o con el resto como el vehículo; y con la naturaleza de haber sido cometido, ya sea directamente por mí mismo, o por otra persona a mi disposición, o por

otra persona alegrandome por lo que hizo. Las palabras «todas las acciones incorrectas que pudiera haber cometido» están destinadas a incluir todos estos elementos.

Intente pensar en todos los problemas que estas acciones le traerán, y por lo tanto sienta arrepentimiento por lo que usted haya hecho en el pasado y la sensación de contenerse en el futuro. Después haga su confesión. Hacer esto evita que cualquier mal futuro comience en absoluto.

ང། །ཇིས་སྲུ་ཡི་རང་བའི་ཡན་ལག་ནི། ལྷོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་ཞེས་པའི་ཚིགས་  
བཅད་གཅིག་སྟེ། གང་ཟག་ལྷ་པོ་དེའི་དགོ་བའི་པན་ཡོན་དྲན་ནས་དབྱལ་པོས་གཏོར་  
ཚྭ་དཔ་ལྟར་དགའ་བ་བསྐྱོམ་པའོ།

[d] El cuarto ingrediente es el regocijo, y se encuentra en un verso independiente con las palabras «Victoriosos en cualquiera de las diez direcciones». [El verso completo dice:

ལྷོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་ཀུན་དང་སངས་རྒྱས་སྐུས།  
ཤར་རྒྱལ་ནམས་དང་སྟོབ་དང་མི་སྟོབ་དང་།  
འབྲོ་བ་ཀུན་གྱི་བསོད་ནམས་གང་ལ་ཡང་།  
དེ་དག་ཀུན་གྱི་ཇིས་སྲུ་བདག་ཡི་རང་།

Me regocijo  
En cada una  
De las buenas acciones que se han hecho  
Por seres en cualquiera de las diez direcciones:  
Por todos los Victoriosos ,  
Por todos sus Hijos e Hijas  
Por aquellos Autodidactas,  
Por aquellos de los caminos del aprendizaje,  
Por aquellos de los caminos de aprendizaje consumado,  
Por cualquiera en absoluto].

[d] Intente pensar en la gran bondad que surge de los actos virtuosos de estos cinco tipos distintos de seres santos, y permanezca en una sensación de alegría, como un mendigo que se ha topado con una mina de oro.

ཅ། །ཚོས་འབོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱལ་བའི་ཡན་ལག་ནི། གང་ནམས་ལྷོགས་བཅུའི་  
ཞེས་པའི་ཚིགས་བཅད་གཅིག་སྟེ། ལྷོགས་བཅུའི་ཞིང་དུ་བྱང་རྒྱབ་དུ་ནམ་པར་སངས་

རྒྱལ་ཉེ་མ་ཆགས་ཤིང་ཐོགས་པ་མེད་པའི་མཁུན་པ་བརྟེས་ནས་རིང་དུ་མ་ལོན་པ་  
ནམས་ལ་ལུས་ཀྱང་དེ་སྟེན་དུ་སྐྱུལ་ནས་ཚོས་སྟོན་པར་བསྐྱུལ་མ་གདབ་པོ། །སྟོབ་  
དཔོན་ཡི་ཤེས་སྟེས་བྱང་རྒྱལ་ནམ་པར་སངས་རྒྱས་ཞེས་བཏོན་ནས་བཤད་པ་མཇེད་དོ།

[e] El quinto ingrediente es implorar a los santos a girar la Rueda del Dharma. Esto se encuentra en un verso independiente con las palabras «Quién en todas las diez direcciones». [El verso completo dice:

ལག་ནམས་སྟོགས་བཅུའི་འཇིག་རྟེན་སྟོན་མ་དག  
བྱང་རྒྱལ་རིམ་པར་སངས་རྒྱས་མ་ཆགས་བརྟེས།  
མགོན་པོ་དེ་དག་བདག་གིས་ཐམས་ཅད་ལ།  
འཁོར་ལོ་གླ་ན་མེད་པ་བརྟོན་པར་བསྐྱུལ།

Lámparas que iluminan  
Cada uno de los mundos  
En las diez direcciones  
Del espacio;  
Aquellos que han tomado  
Cada uno de los pasos  
Hacia la Budeidad  
Y así alcanzado  
El estado más allá del anhelo,  
La iluminación del Buda;  
Salvadores, les imploro a todos,  
Giren la rueda del Dharma,  
Nada es más alto].

Este verso está dirigido a aquellos en los paraísos de las diez direcciones del espacio, pero únicamente a los que recientemente encontraron la Budeidad en la iluminación perfecta del Buda —que alcanzaron un estado más allá del anhelo, un conocimiento que va a todos los lugares que desea, imparabile. Le urgimos enviar un número igual de cuerpos, para que vengan y enseñen el Dharma.

El comentario de Yeshe De proporciona aquí el texto raíz como «encontró la Budeidad en la iluminación perfecta del Buda» [en vez de «recorrió cada uno de los pasos a la budeidad», y le he seguido].

ཆོ། །གསོལ་བ་འདེབས་པའི་ཡན་ལག་ནི། རྒྱ་ངན་འདའ་སྟོན་ཞེས་པའི་ཚིགས་  
བཅད་གཅིག་སྟེ། ཕྱོགས་བཅུ་འི་ཞིང་དུ་རྒྱ་ངན་ལས་འདའ་བའི་རྒྱལ་སྟོན་པ་རྣམས་ལ་  
འགྲོ་བ་རྣམས་ལ་ཕྱགས་སུ་ཕན་པ་དང་གནས་སྐབས་སུ་བདེ་བ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་དུ་  
ཞིང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱར་བ་ཀྱི་གྲངས་དང་མཉམ་པའི་བསྐྱེད་པར་རྒྱ་ངན་མི་འདའ་བར་  
བཞུགས་པར་ལུས་དཔག་དུ་མེད་པར་བྱས་ཏེ་གསོལ་བ་གདབ་བོ།

[f] El sexto ingrediente es la súplica, y se encuentra en el verso individual que contiene las palabras «pretender pasar al nirvana» [El verso completo dice:

།རྒྱ་ངན་འདའ་སྟོན་གང་བཞིན་དེ་དག་ལ།  
།འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་ཕན་ཞིང་བདེ་བའི་ཕྱིར།  
།བསྐྱེད་པ་ཞིང་གི་རྒྱལ་སྟོན་བཞུགས་པར་ཡང་།  
།བདག་གི་ཐལ་མོར་བ་སྐྱར་གསོལ་བར་བཀྱི།

Presiono mis palmas en mi pecho  
Y hago esta súplica  
A todos los que pueden intentar  
Pretendender pasar al nirvana:  
Quédense, Les rezo para ayudar a todos los seres  
Y traerlos a la felicidad;  
Quédense, por eones iguales en número  
A los átomos de cada mundo].

Aquí estamos suplicando a aquellos en los mundos de las diez direcciones del espacio que puedan pretender pasar al nirvana. Les estamos pidiendo que se queden, en última instancia para brindar ayuda a todos los seres y mientras darles felicidad. Les pedimos que no pasen y que se queden por eones, iguales en número a todos los átomos que forman los distintos mundos del universo. Hacemos nuestra súplica, rezando para que permanezcan, en cuerpos más allá de todo cálculo.

། །བསྐྱོབ་ལོ་ཡན་ལག་ནི། ལྷག་འཚལ་བ་དང་ཞེས་པའི་ཚོགས་བཅད་དེ། མོང་  
 གི་ཡན་ལག་དྲུག་གི་དགོ་བས་མཚོན་ནས་དགོ་ཚུ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
 དང་ཐུན་མོང་དུ་བྱས་ཏེ་ཚོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་གྱི་རྒྱུར་འདུན་པ་དྲག་པོས་བསྐྱོས་པས་  
 ཉམས་ཡང་མི་འཇོག་པའོ། །དེ་ལྟར་ཚོགས་དེ་དག་གི་དོན་གོ་བར་བྱས་ལ་ཡིད་གཞན་དུ་  
 མ་ཡོངས་པར་དལ་བུས་ཇི་སྐད་བསྟན་པ་བཞིན་དུ་བྱས་ན་བསོད་ནམས་གྱི་སྤང་པོ་  
 དཔག་དུ་མེད་པ་འཇིག་ཏོ། །དེ་ལྟར་ན་ལྷག་དང་མཚོན་པ་དང་བསྐྱུལ་བ་དང་གསོལ་  
 བ་གདབ་པ་དང་ཡི་རང་དང་ལྡན་ནི་མཐུན་སྲིད་ཚོགས་གསོག་པ་ཡིན་ལ། བཤགས་པ་  
 ནི་འགལ་སྲིད་སྲིབ་པ་སྐྱོང་བ་དང་ཡི་རང་གི་ཕྱོགས་གཅིག་རང་གི་དགོ་བ་བྱས་པ་ལ་  
 དགའ་བ་བསྐྱོམ་པ་ནི་རང་གི་དགོ་བ་སྤེལ་བར་ཡང་འགྱུར་རོ། །བསྐྱོབས་ནི་  
 བསགས་པ་དང་སྤངས་པ་དང་སྤེལ་བའི་དགོ་བ་ནམས་ཉུང་དུ་འང་ཆེས་མང་བར་སྤེལ་  
 བ་དང་གནས་སྐབས་སྤུ་འབྲས་བུ་སྤུང་སྟེ་ཟད་པར་འགྱུར་བ་ནམས་ཀྱང་ཉམས་ཡང་མི་  
 ཟད་པར་བྱེད་པ་སྟེ་བསྐྱུ་ན་བསགས་པ་དང་སྤང་བ་དང་སྤེལ་ཞིང་མི་ཟད་པར་བྱེད་པ་  
 གསུམ་དུ་འདུའོ།

[g] El séptimo ingrediente es la dedicación, que se encuentra en el verso con las palabras «prostraciones y ...» [El verso completo dice:

། ལྷག་འཚལ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་བཤགས་པ་དང་།  
 །ཇེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱུལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི།  
 །དགོ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ།  
 །ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཚུབ་ཕྱིར་བསྐྱོའོ།

Dedico  
 Para mi iluminación futura

Todo mi mérito,  
Cualquier pequeña bondad  
Que haya podido reunir aquí  
Al postrarme y ofrendar,  
Al confesar y regocijar  
Al urgir y la suplicación].

Aquí estamos tomando todas las semillas virtuosas dentro de nosotros, representadas por la bondad que hemos logrado al practicar los seis ingredientes que ya llegaron, y dedicándolas como una causa para la iluminación total de nosotros mismos y de cada ser viviente juntos. Haga esta dedicación con una tremenda voluntad, y el poder de su buena fe fluirá para siempre, y nunca terminará.

Lea esta oración como le he enseñado aquí; entienda lo que significa cada verso y pronúncielo lentamente, sin permitir que su mente se distraiga con otra cosa. Si puede hacer esto, obtendrá una gran montaña de buenas acciones, más allá de cualquier tipo de medición.

Cinco de los ingredientes que hemos enumerado aquí —postraciones, ofrendas, imploración, súplicación y regocijo— le ayudan a reunir los distintos factores que son conducentes al camino. Uno de ellos, la confesión, le ayuda a limpiarse de los factores que son obstáculos, los que se oponen al camino. Una parte del regocijo —morar en una sensación de alegría por el bien que usted hizo— también funciona para multiplicar su virtud.

La dedicación sirve para multiplicar fantásticamente, incluso las pequeñas obras buenas que usted realizó en los actos de recolección, limpieza y multiplicación. También hace que las buenas acciones de corto plazo, aquellas que darán un buen resultado para luego desaparecer, y las cambia en unas que nunca se agotan. En resumen, funciona de todas las tres maneras: Reunir, limpiar y multiplicar, de tal manera que la bondad nunca se acabe.

། །དེ་ནས་དམིགས་པ་གསལ་བར་བྱས་ནས་མཚུལ་ཕུལ་ཏེ། བཤེས་གཉེན་ལ་  
མ་གུས་པ་ནས་བདག་གཉིས་སུ་མཚན་མར་འཛིན་པའི་བར་གྱི་སྤྱིན་ཅི་ལོག་གི་སློ་སྣ་  
མཐའ་དག་སྐྱུར་དུ་འགག་པ་དང་། བཤེས་གཉེན་ལ་གུས་པ་ནས་བདག་མེད་པའི་དེ་  
ཁོ་ན་ཉིད་རྟོགས་པའི་བར་གྱི་སྤྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་སློ་སྣ་ཐམས་ཅད་བདེ་སྐྱབས་ཏུ་སྐྱེ་བ་  
དང་། སྤྱི་དང་ནང་གི་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་དུ་གསོལ།  
ཞེས་ལན་མང་དུ་འདུན་པ་དྲག་པོས་གསོལ་བ་གདབ་པར་བྱའོ།

Para el sexto y último preliminar, refresque su visualización y haga la ofrenda de un mándala. Luego haga una petición para que los lamas bendigan su flujo mental. Pídales que le ayuden a detener rápidamente todo, desde faltarle al respeto a su Guía Espiritual, hasta aferrarse a alguna naturaleza propia arraigada, en cualquiera de sus dos formas. Pídales que le ayuden a desarrollar sin problemas, todo tipo de pensamiento que es perfecto e inequívoco; todo desde el respeto hacia su Guía Espiritual, hasta la realización de la vacuidad, el hecho de que nada tiene alguna naturaleza propia. Y finalmente pídales darle un fin definitivo a todas las cosas internas o externas, que pudieran obstruir su progreso espiritual.

Haga esta súplica una y otra vez, muchas veces, con intensa esperanza para su éxito.

Mil ángeles  
del paraíso del gozo,  
una plegaria de devoción al Lama

༄༅། །སླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་དགའ་ལྡན་ལྟ་བུ་མ། །

*Lamay nelnojoḡ ganden hlagyama*

།དགའ་ལྷན་ལྷ་བརྒྱའི་མགོན་གྱི་ཐུགས་ཀ་ནས།

*ganden hla-gyay gungyi tukka ne,*

།རབ་དཀར་ཞོ་གསར་སྤངས་འདྲའི་ཚུ་འཛིན་ཅིར།

*rabkar shosar pungdray chunzin tser,*

།ཚོས་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཀུན་མཁྱེན་སློབ་ཐང་གྲགས།

*chu-kyi gyalpo kun-kyen losang drak,*

།སྲས་དང་བཅས་པ་གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

*sedang chepa nendir sheksu sol.*

Por favor venga a mi,  
Lobsang Drakpa,  
Rey del Dharma que sabe todas las cosas,  
Venga con sus Hijos, cabalgando sobre  
Las cimas de las nubes  
Como montañas de nieve pura y blanca;  
Venga,  
Venga desde el corazón  
Del Señor de los Mil Ángeles  
Viviendo en el Paraíso del Gozo.

ཁདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་སེར་གྱི་པད་ཟླའི་སྣང་།

*dun-gyi namkar sertri penday teng,*

ཇེ་བཙུན་སླ་མ་དགུམ་པའི་འཇུ་མ་དཀར་ཅན།

*jetsun lama gyepay dzumkar chen,*

ཁད་གཤེད་དེད་པའི་བསོད་ནམས་ཞིང་མཚོག་ཏུ།

*daklo depay sunam shingchok tu,*

ཁསྟན་པ་རྒྱས་ཕྱིར་བསྐྱལ་བརྒྱུར་བཞུགས་སུ་གསོལ།

*tenpa gyechir kalgyar shuksu sol.*

Siéntese en el aire  
Frente a mí,  
En un trono con cojines  
De la luna y el loto  
Sostenido sobre las espaldas de leones.

Mi sagrado Lama  
De sonrisa pura y blanca  
Feliz conmigo;  
Le suplico permanezca  
Por un millón de años.  
Para difundir la enseñanza;  
Quédese, pues no hay nadie  
Que le supere.  
Con quien yo pueda generar mérito  
Por la bondad de mi fe.

ཤེལ་བྱའི་བྱོན་ཀུན་འཇལ་བའི་སློ་གྲོས་ཐུགས།

*shejay kyunkun jelway lodru tuk,*

ཀླུ་ལ་བཟང་ན་བའི་རྒྱན་གྱུར་ལེགས་བཤད་གསུང་།

*kelsang naway gyenggyur lekshe sung,*

བྲག་པས་པའི་དཔལ་གྱིས་ལྷམ་མེར་མཛེས་པའི་རྒྱ།

*drakpay pelgyi hlammer dzepay ku,*

མཐོང་ཐོས་དྲན་པས་དོན་ལྡན་ལ་ཕྱག་འཚལ།

*tongtu drenpe dunden la chaktsel.*

Su Mente  
Es conocimiento  
Que envuelve  
La masa entera  
De cosas conocibles.

Sus Palabras  
Son joyas  
De buena explicación  
Que nosotros los afortunados  
Llevamos en nuestros oídos.

Su Cuerpo  
Resplandece  
Brilla con luminosidad  
Brilla con una gloria  
Que el mundo verá.

Me postro ante usted;  
Sólo el verle  
Sólo el escucharle  
Sólo el pensarle  
Trae grandes cosas.

ཡིད་འོང་མཚན་ཡོན་སྣ་ཚོགས་མེདོག་དང་།

*yi-ong chuyun natsok metok dang,*

དྲི་ཞིམ་བདུག་སྒྲིམ་སྣང་གསལ་དྲི་ཆབ་སོགས།

*drishim dukpu nangsel drichab sok,*

དངོས་བཤམས་ཡིད་སྣུལ་མཚན་སྒྲིན་གྱི་མཚོ་འདི།

*ngusham yitrul chutrin gyatso di,*

འབོད་ནམས་ཞིང་མཚོག་བྱིད་ལ་མཚན་པར་འབུལ།

*sunam shingchok kyela chupar bul.*

Genero en mi mente  
Y pongo aquí también  
Un océano de regalos  
Que podrían cubrir el cielo;

Regalos para complacer  
Todos sus sentidos,  
Todos los distintos colores de flores,  
Incienso con la fragancia más dulce,  
Lámparas de luz, perfumes  
Sobre su cuerpo  
Y también otros regalos  
Ofrezco a Usted,  
No hay alguien superior  
Con quien yo pueda generar mérito.

།གང་ཞིག་ཐོག་མིད་དུ་ས་ནས་བསགས་པ་ཡི།  
*gangshik tokme dune sakpa yi,*  
།ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་མི་དག་ཅི་བགྲིས་དང་།  
*lu-ngak yisum mige chigyi dang,*  
།བྲུད་པར་སྒྲོམ་པ་གསུམ་གྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས།  
*kyepar dompa sumgyi mitun chok,*  
།སྤིང་ནས་འགྲོད་པ་དྲག་པོས་སོ་སོར་བཤགས།  
*nyingne gyupa drakpu sosor shak.*

Desde el fondo de mi corazón  
Lamento, profundamente  
Y confieso abiertamente  
Uno por uno  
El daño que he hecho  
Con mis actos, palabras o pensamientos;  
Cada y todo daño  
Guardado en mi, desde tiempos  
Sin principio;  
Especialmente lo que pude haber hecho  
Contra cualquiera

De los tres distintos tipos  
De votos.

སྒྲིགས་མའི་དུས་འདིར་མང་ཐོས་སྐྱབ་ལ་བརྩོན།  
*ñikme düindir mangtö drupla tsön*

ཚོས་བརྒྱད་སྒྲངས་པས་དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱེད།  
*chöguie pangpe deln-yor dönyö che*

མགོན་པོ་བྱོད་ཀྱི་རྒྱབས་ཆེན་མཛད་པ་ལ།  
*gönpo kyökyi labchen dzepa la*

འབདག་ཅག་བསམ་པ་ཐག་པས་ཡི་རང་ངོ་།  
*dakchak sampa takpe yirang ngo*

Aquí en la era  
De degeneración,  
Hizo usted todo esfuerzo  
Por adquirir gran aprendizaje;

Desechó  
Los ocho pensamientos mundanos  
Y sacó provecho de su vida  
De ocio y fortuna.

Salvador, nos regocijamos  
Estamos felices y con profunda dicha interior  
Por lo que usted ha realizado,

Tan bueno y poderoso.

། ཇི་བཙུན་སྤྲ་མ་དམ་པ་བྱིད་རྣམས་ཀྱིས།

*jetsun lama dampa kyenam kyi,*

། ཚེས་སྐྱའི་མཁའ་ལ་མཁྱེན་བརྩེའི་ཚུ་འཛིན་འབྲིགས།

*chukuy kala kyentsey chunzin trik,*

། ཇི་ལྟར་འཚམས་པའི་གདུལ་བྱའི་འཛིན་མ་ལ།

*jitar tsampay duljay dzinma la,*

། ཟབ་རྒྱས་ཚེས་ཀྱི་ཆར་པ་དབབ་ཏུ་གསོལ།

*sabgye chukyi charpa aptu sol.*

Lamas santos eminentes,  
Envuelvan el firmamento  
De sus cuerpos de Dharma  
En nubes masivas  
De sabiduría y amor.  
Y permitan que se viertan  
Sobre la tierra  
De sus discípulos,  
Ya que estamos listos,  
Un baño de lluvia,

Las enseñanzas  
Profundas y Amplias.

།སྒྲིགས་མའི་དུས་འདིར་མང་ཐོས་སྐྱབ་ལ་བརྩོན།  
*ñikme dündir mangtö drupla tsön*

།ཚེས་བརྒྱད་སྤངས་པས་དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱེད།  
*chöguie pangpe deln-yor dönyö che*

།མགོན་པོ་སྲོད་ཀྱི་ལྷན་ཆེན་མཇེད་པ་ལ།  
*gönpo kyökyi labchen dzepa la*

།བདག་ཅག་བསམ་པ་ཐག་པས་ཡི་རང་ངོ་།  
*dakchak sampa takpe yirang ngo*

Que cualquier bondad  
Que haya realizado

Con ésta, mi plegaria  
Sea de ayuda para las enseñanzas  
Y para todos los seres vivientes.

Hago también una plegaria especial  
Para que por muchos años venideros  
Pueda ser yo quien porte  
La Luz,  
La Esencia de la Palabra,  
Las Enseñanzas de Je Tsongkapa.

།དཔལ་ལྷན་ཚུ་བའི་གླ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

*pelnden tsaway lama rinpoche,*

།བདག་གི་སྤྱི་བོར་པད་ཟླའི་སྡེང་བཞུགས་ལ།

*dakki chiwor penday tengshuk la,*

།བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་རྗེས་བཟུང་སྟེ།

*kadrin chenpoy gone jesung te,*

།སྐྱུ་བསུང་བྱུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་རྩོལ་དུ་གསོལ།

*kusung tukkyi ngudrup tsoldu sol.*

Venga, le ruego y siéntese

Mi preciado Lama raíz,  
Brillante y precioso,  
Sobre el loto  
En el tope de mi cabeza  
Lléveme consigo  
En gran bondad,  
Concédame lograr  
Su cuerpo, palabra y mente.

།དངོས་གྲུབ་ཀུན་འབྱུང་ཐུབ་དབང་རྫོ་རྗེ་འཆང་།  
*ngudrup kuynjung tubwang dorje chang,*

Imploro a Aquel que Sostiene el Diamante  
La fuente donde  
Se encuentran todas las metas

།དམིགས་མེད་བརྗེ་བའི་གཏོར་ཆེན་སྐུན་རས་གཟིགས།  
*mikme tseway terchen chenre sik,*  
།དྲི་མེད་མཁྲིན་པའི་དབང་པོ་འཇམ་དཔལ་དབྱུངས།  
*drime kyenpay wangpo jampel yang,*  
།བདུད་དབྱུང་མ་ལུས་འཇོམས་མཛད་གསང་བའི་བདག །  
*dupung malu jomdze sangway dak,*  
།གངས་ཅན་མཁའ་པའི་གཙུག་རྒྱན་ཅོང་ཁ་པ།  
*gangchen kepay tsuk-gyen tsongkapa,*  
།ལྷོ་བཟང་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདིབས།  
*losang drakpay shabla solwa deb.*

Ruego a Ojos Amorosos  
Tesoro de amor  
Sin nadie que ama

Ruego al Glorioso Voz Gentil,  
Señor del conocimiento  
Que es immaculado;

Ruego al Protector del Secreto,  
Que destruye todos  
los ejércitos de demonios;

Ruego a Tsongkapa  
Joya de la corona  
De los maestros de la Tierra de la Nieve.

Le ruego al Único,  
Le ruego a los pies,  
Le ruego a Lobsang Drakpa.

།དཔལ་ལྷན་རྩ་བའི་སྤྲུལ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

*pelnden tsaway lama rinpoche,*

།བདག་གི་སྤྱིང་ཁར་པད་རྩའི་སྤྱིང་བཞུགས་ལ།

*dakki nying-kar penday tengshuk la,*

།བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྣོན་ས་རྗེས་བབྱང་སྟེ།

*kadrin chenpoy gone jesung te,*

།སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་ཚོལ་དུ་གསོལ།

*kusung tukkyi ngudrup tsoldu sol.*

Venga, le ruego y siéntese  
Mi Lama raíz,  
Radiante y precioso,  
Sobre el loto

En mi corazón;  
Lléveme consigo  
En gran bondad,  
Concédame lograr  
Su cuerpo, palabras y mente.

།དཔལ་ལྷན་རྩ་བའི་སྐྱེ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

*pelnden tsaway lama rinpoche,*

།བདག་གི་སྣང་ཁར་པད་ལྷའི་སྣང་བཞུགས་ལ།

*dakki nying-kar penday tengshuk la,*

།བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སློན་སྐྱོད་ལྲུང་སྟེ།

*kadrin chenpoy gone jesung te,*

།མཚོག་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་རྩོལ་དུ་གསོལ།

*chokdang tunmong ngudrup tsoldu sol.*

Venga, le ruego y siéntese  
Mi Lama raíz,  
Radiante y precioso,  
Sobre el loto  
En mi corazón;  
Lléveme consigo  
En gran bondad,  
Concédame poder lograr  
Ambas, las metas comunes y las mas altas.

།དཔལ་ལྷན་ཅུ་བའི་གྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ།  
*pelnden tsaway lama rinpoche,*  
།བདག་གི་སྣིང་ཁར་པད་ལྷའི་སྣིང་བཞུགས་ལ།  
*dakki nying-kar penday tengshuk la,*  
།བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྣོ་ནས་རྗེས་བཟུང་སྟེ།  
*kadrin chenpoy gone jesung te,*  
།བྱང་ཆུབ་སྣིང་པོའི་བར་དུ་བརྟན་པར་བཞུགས།  
*jangchub nyinpoy bardu tenpar shuk.*

Venga, le ruego y siéntese  
Mi Lama raíz,  
Radiante y precioso,  
Sobre el loto  
En mi corazón;  
Lléveme consigo  
En gran bondad,  
Quédese aquí sin moverse nunca  
Hasta la esencia del Buda.

འཚོ་རབས་ཀུན་ཏུ་རྒྱལ་བ་ཙོང་ཁ་པས།

*tserab kuntu gyalwa tsongkape,*

ཐེག་མཚོག་བཤེས་གཉིན་དངོས་སུ་མཇུག་པའི་མཐུས།

*tekchok she-nyen ngusu dzepay tu,*

རྒྱལ་བས་བསྐྱབས་པའི་ལམ་བཟང་དེ་ཉིད་ལས།

*gyalwe ngakpay lamsang de-nyi le,*

སྐྱད་ཅིག་ཅོམ་ཡང་བསྐྱོག་པར་མ་གྱུར་ཅིག །

*kechik tsamyang dokpar magyur chik.*

Que a lo largo de la serie de mis vidas futuras  
Pueda Tsongkapa el Victorioso llegar a mí,  
Y sirva como mi guía espiritual  
En las enseñanzas del Gran Camino.

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སླ་མ་དང་།  
*kyewa kuntu yangdak lama dang,*  
འབྲུལ་མེད་ཚོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་འོངས་སྡོད་ཅིང་།  
*drelme chu-kyi pella longchu ching,*  
ལས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་ཚྩོགས་ནས།  
*sadang lamgyi yunten rabdzok ne,*  
དྲི་ཇེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྐུར་ཐོབ་ཤོག །  
*dorje chang-gi gopang nyurtop shok.*

Que en todas mis vidas  
Nunca viva  
Separado de mis perfectos Lamas,  
Que me deleite  
En la gloria  
Del Dharma.

Que pueda yo cumplir  
Perfectamente  
Todas las buenas cualidades  
De cada nivel  
Y camino,  
Y alcanzar rápidamente  
El estado donde  
Me convierta  
En Aquel que Sostiene el Diamante.

**The Asian Classics Institute**  
**Curso 3: Meditación aplicada**

**Lectura tres: Las seis condiciones para la meditación**

La siguiente selección se extrajo del *Gran libro de los pasos del camino (Lam- rim chen-mo)* escrito por Je Tsongkapa (1357 – 1419).

\*\*\*\*\*

ཞི་གནས་གྱི་ཚོགས།

**Las condiciones para desarrollar la quietud**

༄༅། །ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས།

Del *Gran libro de los pasos del camino*:

།སོ་སོའི་བསྐྱབ་ཚུལ་ལ་གསུམ། ཞི་གནས་ལ་བསྐྱབ་ཚུལ། ལྷག་མཐོང་ལ་བསྐྱབ་  
ཚུལ། དེ་གཉིས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། ཞི་གནས་གྱི་  
ཚོགས་བསྟེན་པ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞི་གནས་བསྐྱོམ་པའི་ཚུལ། བསྐྱོམས་པས་ཞི་  
གནས་གྲུབ་པའི་ཚད་དོ། །དང་པོ་ནི་རྣལ་འབྱུང་པས་ཐོག་མར་བདེ་ཞིང་སྤྱད་དུ་ཞི་  
གནས་འགྲུབ་པར་འགྱུར་བའི་རྒྱ་ཞི་གནས་གྱི་ཚོགས་ལ་བརྟེན་པར་བྱའོ། །འདི་ལ་  
དུག་ལས།

La explicación de cómo entrenarse en cada una de las dos [quietud y visión especial] consta de tres partes: Cómo entrenarse en la quietud, cómo entrenarse en la visión

especial, y cómo las dos están unidas. La primera de estas partes tiene tres secciones: Cómo reunir las condiciones para la quietud, cómo meditar en la quietud después de haber reunido estas condiciones y cómo saber cuando su meditación realmente le ha llevado a la quietud. La primera es descrita en las palabras, «Los santos practicantes deben primero reunir las condiciones para la quietud: Las causas que les permitirán desarrollar la quietud rápida y fácilmente». Aquí están seis condiciones distintas,

། མཐུན་པའི་ཡུལ་ན་གནས་པ་ནི། ཡོན་ཏན་ལྔ་དང་ལྷན་པའི་ཡུལ་ཏེ། ཟས་  
གོས་ལ་སོགས་པ་ཚོགས་མེད་པར་རྟེན་པས་རྟེན་སྐྱབ་བ་དང་། གཅན་གཟན་ལ་སོགས་  
པའི་རླུ་བོ་མི་བསྐྱུན་པ་དང་དབྱེ་ལ་སོགས་པ་མི་གནས་པས་གནས་བཟང་བ་དང་།  
ནད་མི་བསྐྱེད་པའི་ས་ཡིན་པས་ས་བཟང་བ་དང་། རྒྱལ་ཁྲིམས་དང་ལྷ་བ་མཚུངས་  
པའི་གྲོགས་དང་ལྷན་པས་གྲོགས་བཟང་བ་དང་། ཉིན་མོ་རླུ་བོ་མང་པོ་མེད་ཅིང་  
མཚན་མོ་སྐྱེ་རྒྱུ་རྒྱུ་བས་ལོགས་པར་ལྷན་པའོ།

(1) La primera condición es hacer su meditación estando en un lugar que sea propicio para ello. Este lugar debe de contar con cinco cualidades distintas:

- a) Debe ser un lugar en donde las cosas sean «fáciles de encontrar», en el sentido de que pueda encontrar comida, vestimenta y otras necesidades sin problema alguno.
- b) Debe ser un «buen lugar», en el sentido de no tener creaturas temibles, como animales salvajes, y tampoco cualquier persona que pudiera perjudicarlo, como sus enemigos.
- c) Debe estar en un «buen entorno» en el sentido de que no le haga surgir ningún tipo de enfermedad.
- d) Allí debe de haber «buenos amigos», en el sentido de que sus compañeros en el lugar compartan sus estándares morales y su visión del mundo.
- e) El lugar debe «poseer bondad», en el sentido de que durante el día no debe de haber mucha gente alrededor, y durante la noche no debe haber muchos sonidos.

མདོ་མྱེའི་རྒྱན་ལས་ཀྱང་།

སློབ་ལྡན་གང་དུ་བསྐྱབ་པའི་ཡུལ།

ལེགས་པར་རྟེན་དང་གནས་བཟང་དང་།

ས་བཟང་བ་དང་གྲོགས་བཟང་དང་།

རྣལ་འབྱོར་བདེ་བའི་ཡོ་བྱད་ལྡན།

ཞེས་གསུངས་སོ།

Como dice la *Joya de los sutras*,

El lugar donde la gente inteligente practica  
Debe tener cosas que sean buenas para encontrar,  
Debe ser un buen lugar, con un buen ambiente,  
Un lugar donde se alojan buenos amigos,  
Con todo lo que el practicante necesita, con facilidad.

༢༽ འདོད་པ་རྒྱུང་བ་ནི། ཚོས་གོས་ལ་སོགས་པ་བཟང་པོ་འཇམ་མང་པོ་ལ་སྟུག་

པར་ཆགས་པ་མེད་པའོ།

(2) La segunda condición es mantener sus anhelos al mínimo; no tener un gran apego por cosas como atuendos finos, muchas cosas, o algo similar.

༣༽ ཚོག་ཤེས་པ་ནི། ཚོས་གོས་ལ་སོགས་པ་ངན་ངོན་ཅམ་རྟེན་པས་དྲག་ཏུ་ཚོག་

ཤེས་པའོ།

(3) La tercera condición es que usted esté fácilmente satisfecho; siempre sienta que tiene lo suficiente, aún cuando todo lo que encuentre sean de los peores atuendos o artículos similares.

། །བྱ་བ་མང་པོ་ཡོངས་སུ་སྤངས་པ་ནི། ཉོ་ཚོང་ལ་སོགས་པའི་བྱ་བ་ངན་པ་དང་  
བྲིམ་པ་དང་རབ་བྱུང་རྣམས་དང་ཉ་ཅང་འདྲིས་ལའཤེས་བྱེད་པ་དང་སྤྲོད་བྱེད་པ་དང་སྐར་  
མ་བརྩི་བ་སོགས་ཡོངས་སུ་སྤངས་པའོ།

(4) La cuarta condición es que usted deje de intentar hacer demasiadas cosas. Abandone acciones indeseables como los negocios; evite la proximidad excesiva con laicos o monjes; y deje de practicar las artes menores de la medicina, astrología o similares.

། །རྒྱལ་བྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ་ནི། སོ་ཐར་དང་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་གཉིས་  
ཀ་ལ་རང་བཞིན་དང་བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་བསྐྱབ་བྱའི་གཞི་མི་འདྲལ་བ་དང་བག་  
མེད་པས་རལ་ནའང་སྐྱེན་པར་འགྲོད་པས་ཚོས་བཞིན་དུ་ཕྱིར་འཚོས་པར་བྱེད་པའོ།

(5) La quinta condición es que su moralidad sea perfectamente pura. En relación a sus votos individuales de libertad y sus votos de bodhisattva; nunca rompa los cimientos de su entrenamiento, las cosas que le han enseñado naturalmente incorrectas de hacer, y las que el Buda ha prohibido. Si por falta de atención llegara a cometer alguna, arrepiéntase rápidamente, e intente enmendar el daño de una manera apropiada.

༤༧ །འདོད་པ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་རྟོག་ཡོངས་སུ་སྦངས་པ་ནི། །འདོད་པ་རྣམས་  
ལ་གསོད་པ་དང་འཆིང་བ་ལ་སོགས་པ་ཚོ་འདིའི་ཉེས་དམིགས་དང་ངན་འགྲོར་འགྲོ་  
བ་སོགས་སྤྱི་མའི་ཉེས་དམིགས་བསྐྱོམས་ནས་སམ། །ཡང་ན་འཁོར་བའི་དངོས་པོ་  
ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་ཐམས་ཅད་ནི་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་མི་རྟག་པ་སྟེ་ངེས་པར་དེ་དག་  
ཐམས་ཅད་དང་བདག་རིང་པོར་མི་ཐོགས་པར་འབྲལ་བར་འགྱུར་ན་བདག་དེ་ལ་ཅི་  
ཞིག་ལྷག་པར་ཆགས་པ་ལ་སོགས་པར་འགྱུར་སྐྱེམ་དུ་བསྐྱོམས་ལ་འདོད་པའི་རྣམ་  
རྟོག་ཐམས་ཅད་སྦང་བར་བྱའོ།

(6) La sexta condición es que usted abandone completamente los pensamientos estúpidos de anhelos y el resto. Medite en los problemas del anhelo por esta vida –cómo le puede llevar a la muerte y a la esclavitud; y medite en los problemas que le acarrearán en su siguiente vida –un renacimiento en los reinos de la miseria o algo similar. O bien, usted puede meditar sobre cómo van a terminar todas y cada una de estas cosas hermosas del ciclo de sufrimiento de la vida; que tan rápido desaparecen y como ciertamente le serán arrebatadas poco después. Intente entonces acostumbrarse a pensamientos como este: ¿Por qué me preocupo por estas cosas? ¿Qué utilidad tienen para mí? Use estos para liberarse de cada pensamiento estúpido de anhelo.

།འདི་དག་ནི་སྐྱོམ་རིམ་བར་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་བཤད་པ་སྟེ། རྒྱས་པར་ནི་ཉན་ཐོས་  
གྱི་ས་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེ་ལྟ་བུའི་ཚོས་དུག་ནི་ཉིང་ངེ་འཇིན་བཟང་པོ་གསར་དུ་  
སྐྱེ་བ་དང་སྐྱིས་ཟིན་པ་མི་ཉམས་པར་གནས་པ་དང་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་རྒྱ་  
རྒྱུན་གྱི་གནད་བསྐྱེས་པ་སྟེ། བྱད་པར་དུ་རྩལ་བྱིམས་དག་པ་དང་འདོད་པ་ལ་ཉེས་  
དམིགས་སུ་བལྟ་བ་དང་མཐུན་པའི་ཡུལ་ན་གནས་པ་གཙོ་བོ་ཡིན་ཅོ།

He explicado todo esto siguiendo *Las etapas de la meditación*; para una presentación más detallada, puede referirse a los *Niveles de los oyentes*. Estos seis incluyen todos los puntos esenciales, todas las causas y condiciones que usted necesita saber para primero

desarrollar una buena concentración; para impedir perderla una vez que la haya desarrollado; y para llevarla a un estado cada vez más alto. Los puntos más importantes aquí son, que usted mantenga su moralidad pura, que reconozca todos los problemas del anhelo y permanezca en un lugar propicio para la meditación.

།དགོང་ལོའི་སྒྲོན་པའི་ཞལ་ནས། རང་ཅག་མན་ངག་ཁོ་ནས་ལན་སྐྱམ་ཡིན་མན་ངག་  
ཁོ་ན་བཙལ་བས་ཉིང་ངེ་འཇིན་སྐྱུར་མི་འདོད་པ་དེ་ཚོགས་ལ་གནས་པ་མེད་པས་ལན་  
པ་ཡིན་གསུང་སྟེ། ཚོགས་ནི་སྤར་བཤད་པ་དུག་ལ་སོགས་པ་ཡིན་ནོ།

Gueshe Tonpa dijo: «Cuando somos incapaces de desarrollar una profunda concentración, culpamos a las instrucciones que recibimos y salimos a buscar unas distintas. Pero la verdadera razón es que fallamos en reunirlos. Aquí, «reunir» se refiere a las seis condiciones y demás que he explicado anteriormente.

།གཞན་ཡང་ཕར་ལྷན་དང་པོ་བཞི་ནི་ལྷ་པ་བསམ་གཏན་གྱི་ཚོགས་སུ་འགོ་བ་ཡིན་ཏེ།  
སྒྲོམ་རིམ་དང་པོ་ལས། ཞི་གནས་ནི་རྟེན་པ་ལ་སོགས་པ་འདོད་པ་ལ་མི་བཟུ་ཞིང་  
རྩལ་བྲིམས་ལ་ལེགས་པར་གནས་ལ་སྤྱད་བསྐྱེལ་ལ་སོགས་པ་དང་དུ་ལེན་པའི་ངང་  
རྩལ་ཅན་དུ་གྱུར་ལ་བརྩོན་འགྲུས་བརྩམས་ན་སྤྱར་དུ་འགྲུབ་བོ། །དེ་བས་ན་འཕགས་

པ་དགོངས་པ་ངེས་པར་འགྲུབ་པ་ལ་སོགས་པ་ལས་ཀྱང་སྐྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་གོང་མ་  
གོང་མའི་རྒྱ་ཉིད་ཡིན་པར་བསྟན་ཏོ། །ཞེས་གསུངས་སོ།

Podemos decir también que las primeras cuatro perfecciones actúan como condiciones para la quinta perfección, de la meditación. El primer libro de *Las etapas de la meditación* dice:

Si usted quiere lograr la quietud rápidamente, haga un gran esfuerzo: no se preocupe por el anhelo de cosas; mantenga bien su moralidad y prepárese para soportar cualquier dolor o similar, que usted pueda tener. De hecho por esto, textos como el exaltado *Comentario del verdadero pensamiento* enseñan que dar y el resto, son causas para cada una de las perfecciones que les prosiguen.

ལམ་སྒྲོན་ལས་ཀྱང་།  
ཞི་གནས་ཡན་ལག་རྣམ་ཉམས་པས།  
རབ་ཏུ་འབད་དེ་བསྐྱེམས་བྱས་ཀྱང་།  
ལེ་ནི་སྣང་ཐལ་དག་གིས་ཀྱང་།  
ཏིང་འཛིན་འགྲུབ་པར་མི་འགྱུར་རོ།  
ཞིས་གསུངས་པས།

*Una lámpara para el camino también dice:*

Puede intentar la meditación tanto como usted pueda,  
Pero si las partes sobre la quietud están perdidas  
Podrá sentarse y meditar por miles de años  
Y nunca lograr esta profunda concentración.

ཞི་ལྷག་གི་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྣང་ཐལ་པ་ནས་བསྐྱུབ་པར་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཞི་གནས་ཀྱི་  
ཡན་ལག་གམ་ཚོགས་ཉན་ས་ནས་གསུངས་པའི་བཅུ་གསུམ་ལ་སོགས་པ་ལ་འབད་  
པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེའོ།

Por lo tanto, los que realmente se toman en serio lograr el estado de concentración donde la quietud («sosiego») y la visión especial están unidas, deben hacer esfuerzos especiales en las distintas «partes» o condiciones de la concentración, por ejemplo en las trece condiciones resumidas en los *Niveles de los oyentes*. Estas condiciones son absolutamente vitales para su éxito.

**The Asian Classics Institute**  
**Curso 3: Meditación aplicada**

**Lectura cuatro: La postura de ocho partes**

La siguiente selección sobre la manera adecuada de sentarse para la meditación se tomó del Gran libro sobre los pasos del camino (Lam-Rim chen-mo, ACIP, texto electrónico S5392), escrito por el Señor Tsongkapa (1357-1419).

།དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞི་གནས་བསྐྱོམ་པའི་ཚུ་ལ་ལ་གཉིས། ལྷོར་བ་དང་། དངོས་  
གཞིའོ།།

Aquí está la sección de cómo meditar en la quietud, una vez que uno reúne las circunstancias propicias. Hay de dos partes aquí: la preparación y luego la meditación en sí.

དང་པོ་ནི། ལྷོར་བཤད་པའི་ལྷོར་བའི་ཚེས་དུག་དང་ཁྱད་པར་དུ་བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་  
རིང་དུ་བསྐྱོམ་ཞིང་དེའི་ཡན་ལག་ཏུ་སྐྱེས་བུ་རྒྱུང་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་བའི་དམིགས་  
པའི་ངོ་བོ་རྣམས་ཀྱང་སྦྱང་བར་བྱའོ།།

Aquí está la primera de las dos. Como preparación, uno debe comenzar con las seis prácticas preliminares expuestas anteriormente. Debemos, especialmente meditar por un período de tiempo extenso sobre el Deseo de la iluminación. Como un auxiliar de esta meditación, uno debe por ultimo entrenarse en las materias compartidas por las personas de capacidad menor y mediana.

།གཉིས་པ་ལ་གཉིས། ལུས་གྱི་སྦྱོད་ལམ་ཇི་འདྲ་བས་བསྐྱོམ་པ་དང་། བསྐྱོམ་པའི་  
རིམ་པ་ཉིད་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི།

La meditación en sí puede presentarse en dos partes: Una explicación sobre cómo posicionar el cuerpo durante la meditación y una explicación sobre los pasos reales de la meditación.

སྒོམ་རིམ་བར་པ་དང་ཐ་མ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་སྒྲན་ཤིན་ཏུ་འཇམ་པོ་བདེ་བ་ལ་ལུས་  
ཀྱི་ཀུན་སྒྲོད་ཚོས་བརྒྱད་དང་ལྷན་པར་བྱའོ།།

Los libros intermedios y ultimos sobre *Los pasos de la meditación* explican la manera cómo uno debe posicionar el cuerpo; es decir, uno debe sentarse en un cojín de meditación que sea muy suave y cómodo, en una postura con ocho distintas características.

དེ་ལ་རྐང་པ་ནི་རྩེ་བཅུན་རྣམ་པར་སྒྲུང་མཇེད་ཀྱི་སྐྱིལ་མོ་ཀྱང་ལྟ་བུ་སྐྱིལ་མོ་ཀྱང་  
ཡོངས་སུ་རྩོགས་པའམ་ཡང་ན་སྐྱིལ་ཀྱང་ཕྱིད་པའང་རུང་སྟེ་དེ་ལྟར་བྱའོ།།

(1) En cuanto a las piernas, uno debe sentarse en loto completo, posición similar a la de loto completo que adopta el ser sagrado llamado Vairochana. También es aceptable sentarse en posición de medio loto.

མིག་ནི་ཉ་ཅང་ཡང་མི་དབྱེ་ཉ་ཅང་ཡང་མི་བྱུམ་པར་སྒྲུའི་རྩི་མོར་གཏད་དོ།།

(2) Los ojos deben de estar levemente enfocados en el plano de la punta de la nariz, y no deben de estar ni muy abiertos ni completamente cerrados.

ལུས་ནི་ཉ་ཅང་ཡང་རྒྱབ་ཏུ་མི་དབྱེ་ཉ་ཅང་ཡང་མདུན་དུ་མི་དབྱེ་བར་བྱང་པོར་  
བསྐངས་ལ་བྱན་པ་ནང་དུ་བཞག་སྟེ་འདུག་པར་བྱའོ།།

(3) Evite que su cuerpo se incline demasiado hacia atrás o hacia delante: enderece su espina dorsal y siéntese así, dirigiendo sus pensamientos al interior.

ཕྱག་པ་ནི་ཐང་ཀར་མཉམ་པར་བཞག་གོ།།

(4) Los hombros deben de estar nivelados, en línea recta.

མགོ་ནི་མི་མཐོ་མི་དམའ་ཞིང་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་མ་ཡོ་བར་བཞག་སྟེ་སྒྲན་སྟེ་བར་  
བྱང་པོར་བཞག་གོ།།

(5) Debe mantener la cabeza erecta: ni inclinada hacia abajo, ni hacia arriba, ni tampoco hacia un lado. La nariz debe trazar una línea recta hasta el ombligo.

སོ་དང་མཚུ་ནི་རང་ལུགས་སུ་ཐ་མལ་པར་བཞག་གོ།

(6) Deje sus dientes y labios en su posición normal y natural.

ལྷེ་ནི་ཡ་སེའི་དུང་དུ་གཞར་རོ།།

(7) Debe mantener la lengua cerca del paladar, detrás de los dientes superiores.

དབུགས་ནི་སྤྱི་ནང་དུ་རྒྱ་བ་སྤྱོད་ཅན་དང་རྒྱ་མཚུ་བ་དང་རྒྱ་མཚུ་བ་ལ་ཕྱོད་བཟུང་ཅན་དུ་མི་བཏང་གི།  
ཁྱི་ནས་ཀྱང་ཡར་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་མི་ཚོར་བར་དལ་བྱ་དལ་བྱས་འབད་པ་མེད་པར་འཇུག་པ་  
དེ་ལྟར་བྱའོ།།

(8) En cuanto a la respiración, asegúrese de no hacer ningún ruido al inhalar. No permita que sea muy brusca, y no solamente permanezca inconsciente a esta. Intente llegar al punto donde difícilmente distinga cuando entra o sale, donde fluye muy lentamente y sin esfuerzo.

ཉན་སར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གནང་བའི་བྲིའམ་བྲིའམ་རྩ་བའི་བའི་སྤྱི་དུ་སྤྱི་ལ་མོ་  
ཀྱང་བཅས་ཏེ་འདུག་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་ལྡ་གསུངས་ཏེ།

En los *Niveles de los Oyentes*, se exponen cinco diferentes razones para adoptar la posición de las piernas cruzadas sobre una plataforma o asiento del tipo permitido por el Señor Buda, y cubierto con paja o hierba cómoda.

ལུས་ལེགས་པར་བསྐྱེམས་ན་སྤྱོད་ལམ་དེ་ཤིན་ཏུ་སྤྱངས་པ་སྤྱི་བ་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་  
པས་སྤྱར་བ་སྤྱར་བར་ཤིན་ཏུ་སྤྱངས་པ་སྤྱི་བ་དང་།

Cuando posiciona su cuerpo con una ligera restricción, es vastante propicio para alcanzar el estado de la practica sin esfuerzo; y como resultado será capaz de alcanzar rápidamente la practica sin esfuerzo.

འདུག་པས་དུས་ཡུན་རིང་པོ་འདུལ་བར་བྱེད་ནུས་ཤིང་སྤྱོད་ལམ་དེས་དེའི་ལུས་ཤིན་ཏུ་  
ངལ་བར་མི་འགྱུར་བ་དང་།

Cuando usted se sienta de esta manera, notará que es capaz de permanecer sentado por un largo período de tiempo. Ayuda también a prevenir el cansancio.

སྤྱོད་ལམ་དེ་སྐྱེ་གསུམ་དང་ཕས་ཀྱི་རྒྱལ་བ་དག་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་དང་།

Otra ventaja es que esta posición es única para los budistas, y no puede confundirse con la posición de los no budistas en general, o con los que pueda estar debatiendo.

གཞན་གྱིས་སྤྱོད་ལམ་དེས་འདུག་པ་མཐོང་ན་ཤིན་ཏུ་དང་བ་སྐྱེ་བ་དང་།

Cuando alguien lo ve sentado en esta posición, comienza a generar profundos sentimientos de fe en usted.

སྤྱོད་ལམ་དེ་སངས་རྒྱས་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཉན་ཐོས་རྣམས་ཀྱིས་གནང་ཞིང་བསྟེན་  
པ་སྟེ་རྒྱ་མཚན་དེ་ལྟ་མཐོང་ནས་སྐྱིལ་མོ་ཀྱང་བཅས་ཏེ་གནས་པར་གསུངས་སོ།།

Esta posición, finalmente, es una que el Señor Buda y sus discípulos nos concedieron y utilizaron ellos mismos. Comprendiendo estas cinco razones para hacerlo, dice el texto, uno debe determinar sentarse en la posición de piernas cruzadas.

ལུས་དྲང་པོར་བསྐང་བ་ནི་སྐྱེ་གསུམ་པ་དང་གཉིད་མི་འབྱུང་བའི་དོན་དུ་གསུངས་སོ།།

Se afirma también que el propósito de sentarse muy derecho es prevenir la nubosidad y el adormecimiento.

དེ་ལྟར་ན་ཐོག་མར་ལུས་ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་བརྒྱད་དང་བྱེད་པར་དུ་རྒྱུང་ཆམ་ལ་དབབ་པ་ཇི་  
ལྟར་བཤད་པ་བཞིན་བསྐྱབ་པར་བྱའོ།།

Practique entonces como descrito aquí: empiece al poner su cuerpo en la posición de meditación y recuerde especialmente primero reducir su respiración.

**The Asian Classics Institute**  
**Curso 3: Meditación aplicada**

**Lecturas cinco y seis: Los cinco problemas de la meditación y las ocho correcciones.**

*A continuación está una traducción de una gráfica especial que describe las etapas de la meditación, diseñada por Kyabje Trijang Rinpoche (1901-1981), tutor de Su Santidad el XIV Dalai Lama y maestro raíz de Khen Rinpoche Gueshe Lobsang Tharchin. La gráfica en sí se encuentra en el bolsillo de la carpeta.*

ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐངས་ཅད་ནི་ལྷག་དངོས་སམ་རྗེས་མཐུན་གྱི་སྒོམ་གང་  
ཡང་རུང་བའི་འབྲས་བུར་གསུངས་ཤིང་། ཞི་གནས་སྐབ་ནས་དགོ་སྦྱོར་གང་བྱས་  
སྒོམས་ཆེ་བ་སོགས་པམ་ཡོན་དང་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས། ཐར་པ་དོན་དུ་གཉེར་  
བའི་རྣམ་འབྱོར་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཞི་གནས་སྐབ་པ་གལ་ཆེ་ཞིང་།

Se ha dicho que todas y cada una de las excelsas cualidades espirituales de los tres caminos son un resultado de la meditación, ya sea en la forma de quietud (*shamata*), o algún estado similar. Los beneficios de la meditación son muchos, comenzando con el hecho —de que, una vez haya alcanzado la quietud— entonces, cualquier práctica virtuosa que lleve a cabo se vuelve extremadamente poderosa. Es una necesidad absoluta; alcanzar el estado de quietud es extremadamente importante para cualquier practicante serio que realmente aspire alcanzar la liberación.

འདི་ལ་ཞི་གནས་ཚོགས་དུག་ལ་གནས་པའི་སྒོམ་པ་པོས། དབུས་མཐའ་ནས་བཤད་  
པ་ལྟར། ལེ་ལོ་དང་། གདམས་ངག་བརྗེད་པ་དང་། བྱིང་ཚོད་དང་། འདུ་མི་བྱེད་པ་  
དང་། འདུ་བྱེད་པ་སྟེ་ཉིང་འཛིན་གྱི་ཉེས་པ་ལྡེ་རིག་ནས་དང་པོའི་གཉེན་པོར། དད་པ།  
འདུན་པ། ཤིན་སྐྱབས། ཚུལ་བ་བཞི།

Y aquí está como lo hacemos. Un meditador primero debe buscar las seis condiciones que apoyan el intento de alcanzar la quietud. Después deberá familiarizarse con los cinco obstáculos para lograr la concentración unipuntual; estos se explican en la obra titulada «*Distinguiendo el medio y los extremos*» del Señor Maitrea; como no tener ganas de meditar, perder el objeto de meditación, sopor y agitación, no tomar acción o tomar acción cuando no hay necesidad.

Las correcciones para estos primeros obstáculos son, tener una profunda creencia en los beneficios de la meditación, un fuerte anhelo por dominarla, el placer físico y mental de una persona que se hace bueno meditando y el trabajo arduo requerido para llegar a ser buenos.

གཉེས་པའི་གཉེན་པོར་དྲན་པ། གསུམ་པའི་གཉེན་པོར་ཤེས་བཞིན། བཞི་པའི་གཉེན་  
པོར་འདུ་བྱེད་པ། ལྡེ་པའི་གཉེན་པོར་བཏང་སྒོམས་ཏེ་གཉེན་པོ་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་བསྟེན་  
ནས་སྐྱབ་དགོས་ལ།

La corrección para el segundo obstáculo es traer a la mente de vuelta al objeto. La corrección para el tercer obstáculo es la vigilancia y la corrección para la cuarta es tomar las acciones necesarias. La corrección para el quinto problema es dejar en paz lo que está bien. Por lo tanto debemos lograr la quietud mediante el uso de las ocho distintas acciones correctivas.

དེ་དག་ཀྱང་སེམས་གནས་དགུར་བྱེ་བ་དང་། དེ་ནམས་སྟོབས་དྲུག་གིས་འགྲུབ་  
ལུགས་དང་། ཡིད་བྱེད་བཞིར་སྡུད་ཚུལ་ནམས་ཤེས་ན་ཉིང་འཇིན་སྐྱོན་མེད་བདེ་སྐྱབ་  
ཏུ་འགྲུབ་པར་གསུངས་པས།

Además, se afirma que —si llegan a comprender como estos pueden ser divididos en nueve estados mentales y cómo estos a su vez se adquieren a travez de los seis poderes distintos, y agrupados en cuatro modos de enfoque—entonces podrá alcanzar muy fácilmente un estado de concentración unipuntual perfecto.

དབུ་མ་སྣོད་པོ་ལས།  
།ཡིད་ཀྱི་སྐྱང་པོ་ལོག་འགོ་བ།  
།དམིགས་པའི་ཀ་བ་བརྟན་པོ་ལ།

།བརྟན་པའི་ཐག་པས་ངེས་བཅིངས་ནས།  
།ཤེས་རབ་ལུགས་ཀྱས་རིམ་དབང་བ།  
།ཞེས་པ་ལྟར་སྐྱང་པོ་ཆེ་མ་དུལ་བ་འདུལ་བའི་དཔེ་དང་སྐྱར་ཉི་གོང་དུ་རི་མོ་བཀོད་པ་  
ནམས་ཀྱི་དོན་རག་རིམ་ཙམ་འགོད་པ་ལ།

El texto llamado *La esencia del camino medio* incluye un verso que dice:

Domine al elefante de la mente  
Paso por paso, de esta manera:  
Él quiere ir por el camino incorrecto,  
Así que asegúrese de atarlo a la estaca  
Del objeto de su meditación  
Con la correa fuerte hecha de traer  
La mente de vuelta al objeto;  
Luego finalmente utilice el gancho de hierro  
De su sabiduría, para tomar control.

Aquí el proceso de aprender a meditar es comparado a la manera cómo se domina a un elefante salvaje, y este es el punto de la ilustración anterior.  
Aquí daré una explicación aproximada de cada uno de los pasos que se ven aquí.

སེམས་གནས་དགུ་ནི། སེམས་འཛོག་པ། རྒྱན་དུ་འཛོག་པ། ལྷན་དེ་འཛོག་པ། ཉེ་  
བར་འཛོག་པ། དུལ་བར་བྱེད་པ། ཞི་བར་བྱེད་པ། རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ། ཅི་  
གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ། མཉམ་པར་འཛོག་པ་རྣམས་ཡིན་ལ།

Los nueve estados mentales son los siguientes: Colocar la mente en el objeto; mantener la mente en el objeto con continuidad breve; mantener la mente en el objeto con parches cuando se pierde el objeto; mantener la mente firmemente en el objeto; controlar la mente; aquietar la mente; aquietar la mente por completo; lograr la atención unipuntual; y alcanzar la meditación profunda.

དེ་དག་སྟོབས་དུག་གིས་འགྲུབ་ལུགས་ནི། ལྷ་མའི་གདམས་ངག་ཐོས་པའི་སྟོབས་  
ཀྱིས་སེམས་གནས་དང་པོ་འགྲུབ། བསམ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་གཉིས་པ་འགྲུབ། དམ་  
པའི་སྟོབས་ཀྱིས་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་འགྲུབ། ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷ་པ་དང་  
དུག་པ་འགྲུབ། བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་གྲུབ། འདྲིས་  
པའི་སྟོབས་ཀྱིས་དགུ་པ་འགྲུབ་པོ།

Aquí es cómo se usan los seis poderes para alcanzar los nueve estados. El primer estado se logra mediante el poder de aprender las instrucciones para la meditación acerca de su Lama. El segundo se alcanza a través del poder de la contemplación sobre estas instrucciones. Obtiene el tercer y el cuarto estado mental a través del poder de traer al objeto de vuelta su mente. El quinto y sexto son logrados mediante el poder de la vigilancia mental. El séptimo y el octavo son logrados a través del poder del esfuerzo, y el noveno con el poder de la habituación completa.

དེ་དག་ཡིད་བྱེད་བཞིར་སྐྱེད་ཚུལ་ནི། དང་པོ་དང་གཉིས་པའི་སྐབས་བརྒྱུ་མས་ཏེ་  
འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་། བར་པ་ལྗེའི་སྐབས་ཆད་ཅིང་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་།  
བརྒྱད་པ་ནི་ཆད་པ་མེད་པར་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་། དགུ་པ་ནི་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་  
པའི་ཡིད་བྱེད་དུ་འཛོག་པ་ཡིན་ནོ།

Aquí está la manera cómo estos nueve se agrupan en cuatro modos distintos de enfoque. Durante el primero y segundo estado mental, se enfocan concentrando forzosamente la mente. Durante los siguientes cinco estados mentales intermedios, su concentración fluye pero con interrupciones. En el octavo estado mental su concentración es un flujo ininterrumpido y durante el noveno estado se enfocan por completo en el objeto sin ningún esfuerzo.

།དེ་ལྟར་སེམས་གནས་དགུ་རིམ་གྱིས་འགྲུབ་པའི་མཐར་འཁོན་སྐྱེད་ས་མི་གཡོ་བ་ཐོབ་པ་  
དང་དུས་མཉམ་དུ་བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བསྡོགས་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་ནི་གནས་  
གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ།།

El resultado final de lograr, uno por uno, estos nueve estados, es que usted alcanza un inquebrantable estado de placer físico y mental. Al experimentar este placer, se adquiere simultáneamente un estado de quietud, el cual forma parte del estado preparatorio del primer nivel de concentración [la plataforma meditativa necesaria para percibir directamente la vacuidad].

དེ་ལྟར་བྱས་ནི་གནས་གྲུབ་པའི་རྗེས་སུ་ཟབ་མོ་དབུ་མའི་ལྷ་བ་ལ་རྩེ་གཅིག་དུ་དབྱེད་  
འཛོག་ཆ་མཉམ་དུ་གོ་མས་པར་བྱས་པས། དབྱེད་པ་རང་སྣོན་གྱིས་དྲངས་པའི་ཤིན་  
སྐྱེད་ས་བྱེད་པར་ཅན་ཐོབ་པ་ན། ལྷག་མཐོང་མཚན་ཉིད་པ་ཐོབ་པ་ཡིན་ལ།

Suponga que después de lograr la quietud como se describe anteriormente, se va a meditar unipuntualmente sobre la visión profunda del camino medio, logrando en su práctica un equilibrio entre la habilidad de analizar la realidad y la capacidad de mantener su mente firmemente en las conclusiones adquiridas de su análisis. Este análisis le permitirá automáticamente alcanzar un extraordinario nivel de placer meditativo físico y mental —y es en este punto cuando usted puede decir que ha logrado la visión excepcional de la realidad (*vipashyana*) en su forma auténtica.

དེ་ལྟར་རྒྱལ་བཞིན་ཉམ་སུ་སྤངས་ན་ནི་ལྷག་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཉིང་འཛིན་ཤེས་རབ་གྱི་  
རལ་གྱི་ཚོན་པོ་སྤང་བུ་སྐྱིབ་གཉིས་གྱི་གཡུལ་ངོ་རིམ་གྱིས་བཙོམ་ནས་སྐུ་བཞིའི་རྒྱལ་  
ཐབས་ཆེན་པོ་མངོན་དུ་བྱས་ཏེ་ནམ་མཁའ་ཇི་སྲིད་བར་འགྲོ་བའི་རི་བ་རྒློང་བའི་འཕྲིན་  
ལས་ལྷན་གྲུབ་རྒྱན་མི་ཆད་པ་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ།

Si practica estas instrucciones correctamente, entonces obtendrá la espada filosa de la comprensión profunda, una forma de concentración unipuntual donde la quietud y el entendimiento especial (*shamata y vipashyana*) están unidos. Usted puede entonces llevar esta poderosa espada al campo de batalla, y conforme pasa el tiempo, destrozará a los dos grandes obstáculos [aquellos para lograr del nirvana y aquellos para lograr la iluminación]; es decir, será capaz de eliminar cualquier cualidad no deseada dentro de usted. Con esto obtendrá la gran victoria de los cuatro cuerpos de un Buda, y tendrá la capacidad de realizar actos iluminados, constante y espontáneamente, sin requerir ningún pensamiento consciente —satisfaciendo los anhelos de todas y cada una de las criaturas vivas, mientras dure el espacio mismo.

ཁབསྐབ་པ་ཚོད་པའི་དག་སྦྱོང་དག  
ཁབའན་པ་དག་ཀྱང་འཐོབ་པར་ཤོག  
ཁག་ཡིང་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་ནི།  
ཁམིམས་ནི་ལས་རུང་སྒྲོམ་གྱུར་ཅིག

Que cada monje que haya tomado sus votos  
También logre esos lugares de quietud;  
Que pueda abandonar toda distracción.  
Y domine el arte de la meditación.

།དཔེ་རིས་འདྲ་མིན་མང་བས་ཁ་བྱང་གི།  
།ཡི་གེ་གསལ་འཁོད་གསར་དུ་བྲིས་ཤིག་ཅིས།  
།ལྟ་བུ་དབྱ་བྱང་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་ནས།  
།བསྐྱེད་པོར་གྲི་བྱང་སྐྱེལ་མིང་འཛིན་པས་བཀོད།

Esto ha sido escrito por aquel  
A quien le dieron el nombre de Triyang Trulku,  
En respuesta a una solicitud del artista  
Llamado Udrung Sunam Rinchen,  
Quien me dijo « Sabe usted,  
Vemos muchas versiones distintas  
De este diagrama, pero ¿le importaría,  
Escribirnos una nueva,  
Con subtítulos claros de leer?»

།པར་གྱི་རྒྱ་སྐྱོར་ཚེ་འདས་ཙམ་སོང་གི།  
།ཞབས་འཇུག་བྱེད་པོ་རྒྱལ་སྟོན་སླ་བྱང་དང་།  
།དུང་དགོན་དགོ་སྟོང་སྟོ་བཟང་དོ་ཇེ་ཡིས།  
།འདས་དངོས་ཐོག་ནས་བསྐྱེད་པ་འདི་ཡིས་དགོས།  
།དེས་གཙོས་མར་གྱུར་སེམས་ཅན་འདས་ཚད་གིས།  
།ཚེ་རབས་བྱེད་བསགས་སྤིག་ལྱུང་དག་གྱུར་ནས།  
།ས་ལམ་རིམ་བརྒྱུད་སླ་མེད་བྱང་ཆེན་གྱི།  
།ས་ཡི་ལམ་བཟང་སྐྱེར་དུ་འཐོབ་པར་ཤོག།

El costo de imprimir este diagrama  
Fue donado por el patrimonio  
De Asong, ahora difunto,  
Por aquellos que le sirvieron bien,  
La Casa de Gyaltun y también  
Ese monje del monasterio de Dungun  
Cuyo nombre es Lobsang Dorje.

Que por la virtud de esta acción  
Llevada a cabo como tal  
Con la riqueza material del difunto  
Puedan todos los seres que han muerto  
Con Asong a la cabeza,  
Llegar a ver el mal que han cometido  
Acumulado a lo largo de cada vida  
Que han vivido, purificado para siempre de estos.

Y que puedan entonces perfeccionar,  
Uno por uno, los caminos y los niveles,  
Alcanzando rápidamente el excelente camino,  
El incomparable estado de iluminación.

ཅེས་པའི་པར་གྱི་འདུ་བྱེད་བོད་མི་ལུག་ལོ་དང་སྤྱི་ལོ་༡༩༦༧་ལོར་སྐུ་མཁན་གནས་འབྲས་  
མོ་ལྗོངས་སུ་ཉུ་མ་ཉི་པར་ཤིང་འདི་སྐག་ས་ཚོས་སྐར་ཐར་འདོད་སྤྱིང་དགོན་དུ་  
བཞུགས། །

El tallado de este bloque de impresión se terminó en el año tibetano de la oveja de fuego (1967), en Bene Dremo Jong. El bloque de impresión se encuentra conservado en el Templo de Tarndu Ling del Monasterio de Baksa.

\*\*\*\*\*

*La siguiente es una lista de escenas encontradas a la mitad del bloque de impresión descrito*

༡) སེམས་འཛོལ་པ།

[1] 1) Colocar la mente en el objeto

༢། དུན་པ།

[2] Traer la mente de vuelta al objeto

༣། ཤེས་བཞིན།

[3] Vigilancia

༤། ལམ་གྱི་ཁྱུག་པ་དུག་སྟོབས་དུག་དང་སྐྱུར་བ་ལས་དང་པོ་ཐོས་པའི་སྟོབས་སོ།  
།འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་གནས་དང་པོ་འགྲུབ་པ་ཡིན།

[4] Las seis curvas del camino representan los seis poderes. El primero representa el poder de aprender las instrucciones. Basado en esto, uno consigue el primer estado mental.

༥། སྤང་པོ་སེམས་དང་། ཁ་དོག་ནག་པ་བྱིང་བ་མཚོན།

[5] El elefante representa su mente, y su color negro simboliza el sopor.

༦། སྤོལ་འཕྲོ་བ་དང་། ཁ་དོག་ནག་པ་སྟོད་པ་མཚོན།

[6] El mono representa la distracción, y su color negro la agitación.

༧། འདི་ནས་སེམས་གནས་བདུན་པ་བར་མི་ལྷུ་ཡོད་མེད་དང་། ཆེ་རྒྱུང་གི་བྱུང་  
པར་བཀོད་པ་ནི། དུན་ཤེས་ཀྱི་འབད་རྩོལ་སྟོབས་ལྷགས་བསྐྱེད་ཆེ་རྒྱུང་གི་བྱུང་པར་  
རྟོ།

[7] La presencia de las llamas y su tamaño relativo, desde este punto hasta el séptimo estado mental, representan la cantidad de esfuerzo relativo necesario para traer a su mente de regreso al objeto y el grado de vigilancia necesario.

༤། བསམ་པའི་སྣོབས་སོ། འདིས་སེམས་གནས་གཉིས་པ་འགྲུབ།

[8] El poder de contemplar las instrucciones. Se utiliza para alcanzar el segundo estado mental.

༥། ལྷན་དུ་འཛོག་པ།

[9] 2) Mantener la mente en el objeto con continuidad breve

༦། འདི་ནས་གཟུངས་མགོ་ནས་དཀར་ཆ་རིམ་གྱིས་འཕེལ་བ་དེ་གསལ་ཆ་དང་།  
གནས་ཆ་ཇི་འཕེལ་འགྲོ་བ།

[10] El incremento gradual del parche blanco en la cabeza del elefante, desde este punto en adelante, representa el incremento gradual en la claridad y fijación de la mente.

༧། འདོད་ཡོན་ལྔ་ནི་སྐོད་པའི་ཡུལ་མཚོན།

[11] Este símbolo representa los cinco objetos de los sentidos, los cuales representan los distintos objetos sobre los que se enfoca la agitación.

༨། དུན་པའི་སྣོབས་སོ། འདིས་སེམས་གནས་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་འགྲུབ།

[12] El poder de traer la mente de regreso al objeto. Esto le permite lograr el tercer y cuarto estado mental.

༩། ལྷན་དེ་འཛོག་པ།

[13] 3) Mantener la mente en el objeto con parches donde pierde el objeto.

༡༠། གྱིང་བ་ཕྱ་མོ། འདི་ནས་གྱིང་བ་ཕྱ་རགས་སོགས་ངོས་ཟེན་པ།

[14] Sopor sutil. Desde este punto en adelante, es capaz de reconocer la distinción entre sopor odvio y sutil.

༡༣༽ ལྷོ་མིག་བ་ལྟ་བ་ནི། སེམས་གཡིང་བ་ངོ་ཤེས་ནས་སྐར་དམིགས་པ་ལ་  
གཏོད་པའོ།

[15] El mono mirando hacia atrás representa tanto la habilidad de darse cuenta cuando su mente distrae, y enfocarla de nuevo en el objeto de meditación.

༡༤༽ ཉེ་བར་འཇོག་པ།

[16] 4) Mantener la mente firmemente en el objeto

༡༥༽ ཤེས་བཞིན་གྱི་སྣོབས་སོ། །འདིས་སེམས་གནས་ལྟ་པ་དང་དུག་པ་འགྲུབ།

[17] El poder de la vigilancia. Esto le permite alcanzar el quinto y sexto estado mental.

༡༦༽ རྗོད་པ་སྡོན་ལ་སྐྱེ་བའི་རུས་པ་ཉམས་པ།

[18] La agitación es la primera de las dos que pierde su poder de permanecer en su mente.

༡༧༽ གཞི་གནས་སྐྱབ་སྐྱབས་སེམས་དག་བའི་ཕྱོགས་ལ་འཕྲོ་བའང་བར་གཅོད་  
ཡིན་པས་འགོག་དགོས་ཀྱང་། སྐྱབས་གཞན་དུ་མི་འགོག་པར་དོན་གཉིས་གྱི་འབྲས་  
བུ་ལེན་པ།

[19] Cuando usted está intentando desarrollar la quietud, permitir que su mente se distraiga con un objeto virtuoso, se convierte en un obstáculo y debe intentar detenerlo. Sin embargo, cuando haga otras prácticas no tiene que detenerlo. Y entoces vemos al mono alcanzando el fruto de una segunda actividad.

༢༠༽ ཤེས་བཞིན་གྱིས་སེམས་འཕྲོར་མི་སྤྱར་ཞིང་། གཟེངས་གཏོད་ནས་ཉིང་  
འཛིན་ལ་བྱེད་པ།

[20] La vigilancia no permitirá que la mente se distraiga; Y elevando su corazón le conduce a un estado de concentración unipuntual.

༢༡༽ དུལ་བར་བྱེད་པ།

[21] 5) Controlar la mente.

༢༢༽ ཞི་བར་བྱེད་པ།

[22] 6) Aquietar la mente.

༢༣༽ བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་སྒྲོབས་སོ། །འདིས་སེམས་གནས་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པ་

[23] El poder del esfuerzo. Esto le permite alcanzar el séptimo y octavo estado mental.

༢༤༽ རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ། སྐབས་འདིར་བྱིང་ཚོད་ལྷ་མོའང་སྐྱེ་དཀའ་ལ་ཅུང་  
ཟད་སྐྱེས་ཀྱང་དེ་མ་ཐག་ཚོལ་བ་རྒྱུང་དུས་སྤོང་བར་བྱས་པའོ།

[24] 7) Aquietar la mente por completo. En este punto ya es difícil que aparezcan formas sutiles de sopor y agitación. Si llegaran a aparecer, usted tiene la capacidad de eliminarlas inmediatamente con mínimo esfuerzo.

༢༥༽ འདིར་སྤང་པའི་ནག་ཆ་ཟད་ཅིང་སྤྱི་ཏུ་དང་བྲལ་བ་ནི་ཐོག་མར་བྱན་ཤེས་ཅུང་  
ཟད་བརྩོན་ན་བྱིང་ཚོད་དང་འཕྲོ་བས་བར་གཅོད་མི་རུས་པར་ཉིང་འཛིན་ཆད་མིད་དུ་  
འཇུག་པའོ།

[25] Aquí el hecho de que el elefante ha perdido todo el color negro y también ha quedado atrás el mono, representa su habilidad de alcanzar la concentración unipuntual en un flujo ininterrumpido: si usted aplica un pequeño esfuerzo para traer la mente de vuelta a su objeto y mantiene la vigilancia, entonces, el sopor, la agitación y la distracción ya no podrán interrumpir su meditación.

26 ། ཚུ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ།

[26] 8) Alcanzando la unipuntualidad.

27 ། ཡོངས་སུ་འབྲིས་པའི་སྣོབས་སོ། །འདིས་སེམས་གནས་དགུ་པ་འགྲུབ།

[27] El poder de la habituación completa, que le permite lograr el noveno estado mental.

28 ། ཚུ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ།

[28] 9) Alcanzar la meditación profunda.

29 ། ཞི་གནས་ཐོབ་པ།

[29] Lograr la quietud [*shamata*]

30 ། ལུས་ཤིན་སྐྱེད་ས།

[30] Placer físico meditativo.

31 ། སེམས་ཤིན་སྐྱེད་ས།

[31] Placer mental meditativo.

32 ། སྣོང་ཉིད་ལ་དམིགས་པའི་ཞི་ལྷག་ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་སྲིད་ཚ་གཅོད་པ།

[32] El conocimiento especial [*vipashyana*] y la quietud [*shamata*] se unen, enfocándose en la vacuidad, permitiéndole cortar la raíz de esta vida de sufrimiento.

33 ། དམ་ཤེས་ཤུགས་ཅན་གྱིས་ལྷ་བ་འཚོལ་བ།

[33] Uno continúa en la búsqueda de la visión correcta de la realidad, con una gran habilidad de traer la mente al objeto y mantener la vigilancia.

Curso III: Meditación aplicada  
Lectura



apaciguar la mente por completo; (8) Hacer la mente unipuntual y (9) conseguir el equilibrio.

དང་པོ་ནི། ལྷན་ལས་དམིགས་པའི་གདམས་ངག་ཐོས་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲུབ་ཅིང་། དེ་  
ཡང་དམིགས་པ་ལ་བཞག་ཙམ་བཞག་ཙམ་ལས་ཤས་ཆེར་མི་གནས་པས་རྒྱུན་མཐུན་  
མི་ཐུབ་པ་སྟེ། དེའི་ཚེ་སེམས་ལ་ཉོག་དཔྱད་ལུགས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་འཕྲོ་ཚོད་ཀྱི་  
དབང་དུ་ཤོར་བ་རིགས་པས་སྤར་ལས་རྣམ་ཉོག་ཤས་ཆེ་བའི་ཉམས་འབྱུང་ཡང་།  
འདི་རྣམ་ཉོག་མང་དུ་སོང་བ་མིན་གྱི། རྣམ་ཉོག་ངོས་ཟེན་པའི་ཉམས་ཡིན།

Aquí está el primer estado de la meditación, llamado «colocar la mente en el objeto». Usted logra este estado recibiendo instrucciones de su lama sobre el objeto que debe utilizar para su meditación. La mente en este momento permanece en el objeto sólo de vez en cuando, y en su mayor parte no está fija en el objeto: no puede mantener la mente en el objeto de manera continua durante un período de tiempo. Las dos funciones mentales de notar y examinar están presentes, por lo cual usted se pierde con frecuencia en la dispersión y la agitación. Se da cuenta de esta condición y entonces le parece que incluso tiene ahora un problema mayor con muchos más pensamientos llegando a la mente que antes. Sin embargo, lo que realmente sucede no es que tenga más de estos pensamientos que antes; es sólo que ahora se da cuenta del problema.

གཉིས་པ་ནི་དེ་ལྟར་བསྐྱོམས་པས་སེམས་དམིགས་པ་ལ་བཞག་ཙམ་གྱིས་རྒྱུན་ཅུང་  
ཟད་མཐུན་ཐུབ་པ་ནི་དཔེར་ན་མ་ཁི་སྟེང་སྟོར་གཅིག་ཙམ་གྱི་རིང་བསྐྱོམ་ན་དེའི་རིང་མི་  
ག་ཡིང་བ་འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། འདིའི་ཚེ་སྐབས་རེ་རྣམ་ཉོག་ཞི་ཞིང་སྐབས་རེ་རྣམ་  
ཉོག་སྐྱེ་བས་རྣམ་ཉོག་ངལ་བསོ་བའི་ཉམས་འོང་། འདི་བསམ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་  
འགྲུབ།

Aquí está el segundo estado de la meditación llamado «colocar la mente en el objeto con cierta continuidad». Este se alcanza cuando usted practica colocar la mente en el objeto,

lo suficiente como para poder mantener su mente en este continuamente aunque por un breve período de tiempo. Podría decir que es como poder de evitar que su mente divague durante el tiempo que le tomaría hacer una ronda del mantra *mani* en su rosario. Aquí, su problema de tener demasiados pensamientos desaparece por momentos y regresa en otros momentos. Entoces, tiene la impresión de que esos pensamientos resurgen periódicamente. Este estado particular de meditación se logra mediante la contemplación.

སེམས་གནས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་འདི་གཉིས་ལ་བྱིང་རྒྱུ་མང་ཞིང་གནས་པ་ཉུང་  
བས་ཡིད་བྱེད་བཞིའི་དང་པོ་བསྐྱེམས་ཏེ་འཇུག་པའི་སྐབས་ཡིན་ཞིང་གནས་པ་ལས་  
ག་ཡིང་བ་རྒྱུན་རིང་བ་ཡིན་གསུངས།

Durante estos dos primeros estados, usted tiene una gran cantidad de sopor y agitación, y sólo ocasionalmente lleva su mente al objeto. Por lo tanto, en este punto decimos que su mente está en el primero de los cuatro modos mentales, el que se describe como tener que «concentrarse para enfocarse». Nuestro Lama dijo que, durante estas etapas los períodos de distracción tienen mayor duración que los períodos en los que la mente está fija en el objeto.

གསུམ་པ་ནི། གོས་ལྟ་བུའི་གཞི་ལ་ལྷན་པ་བརྒྱག་པ་བཞིན། རྒྱུན་མཐུད་པའི་གཞི་  
དེའི་སྤང་ནས་སེམས་དམིགས་པ་ལས་ག་ཡིངས་པ་འབྲལ་དུ་ཤེས་ནས་སྤང་དམིགས་  
ཏེན་ལ་སྤྲོན་ཏེ་འཇོག་པ་ལ་ཟེར་བས་འདི་དང་སྤྲོ་མ་གཉིས་ལ་ག་ཡིང་བ་ཡུན་རིང་བྱང་  
ཡོད། འདིའང་བྲན་པ་སྐྱོབས་ལྷན་བསྐྱེད་པའི་དུས་ཡིན་གསུངས།

Aquí está el tercer estado de meditación, llamado «colocar la mente en el objeto y parchar los huecos». Normalmente se coloca un parche en un trozo de tela; aquí el lugar donde se coloca el parche es en la continuidad de su concentración. Es decir, usted atrapa su mente rápidamente después que se aleja del objeto, y entonces «parcha» el hueco en la continuidad. La diferencia entre este estado de meditación y los dos anteriores, es la cantidad de tiempo que usted está distraído. Nuestro Lama también señaló que este es el momento cuando usted puede desarrollar un alto grado de remembranza.

བཞི་པ་ནི། སྒྲུབ་པ་ལྷན་པའི་ཚན་དུ་བསྐྱེད་ནས་དམིགས་ཏེ་ལ་འཛོག་པ་སྟེ། འདི་ནས་  
དམིགས་ཏེ་ཤོར་མི་སྲིད་པས་སྣ་མ་གསུམ་ལས་ཁྱད་ལྷན་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་  
དམིགས་ཏེ་མ་ཤོར་བཞིན་དུ་བྱིང་ཚོད་ལྷན་ཆེན་པོ་འབྱུང་བས་བྱིང་ཚོད་ཀྱི་གཉེན་  
པོ་བསྟོན་དགོས། སེམས་གནས་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་འདི་གཉིས་སྒྲུབ་པའི་སྟོབས་  
ཀྱིས་འབྲུབ། འདི་ནས་ནར་སོན་པའི་མི་ལྟར་སྒྲུབ་པ་ནར་སོན་པའམ། སྒྲུབ་པའི་  
སྟོབས་ཚུགས་པ་ཡིན་གསུངས།

Aquí está el cuarto estado de meditación, llamado «colocando la mente cerca del objeto». Ya que en este momento su memoria está altamente desarrollada, usted puede colocar su mente en el objeto de la meditación de tal manera que ya no es posible perderlo por completo; esto es entonces lo que diferencia éste estado de los tres anteriores. A pesar de que está logrando evitar que el objeto se pierda, aún el sopor y la agitación están presentes en su mente, y son muy fuertes. Por lo tanto, en este punto usted debe aplicar la corrección para el sopor y la agitación. Estos dos niveles, el tercero y cuarto, se logran por medio la remembranza. Nuestro Lama señaló que a partir de este punto el poder de nuestra meditación estaba completo, o ha crecido completamente, como el de una persona que ha alcanzado la madurez.

ལྔ་པ་ནི། བཞི་པའི་སྟོབས་སུ་སེམས་ནང་དུ་བསྐྱེད་སྒྲུབ་པའི་འདིར་བྱིང་བ་སྤྲོའི་  
ཉེན་ཆེ་བས་ཤེས་བཞིན་སྟོབས་ལྡན་བསྐྱེད་ནས། དེས་བྱུར་བྱས་ཏེ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་  
ཡོན་ཏན་བསམས་ནས་སེམས་གཟེངས་བསྟོན། འདི་དང་སྣ་མ་གཉིས་ལ་བྱིང་ཚོད་  
རྒྱས་པ་འབྱུང་མི་འབྱུང་གི་ཁྱད་ཡོད།

Aquí está el quinto estado de meditación, llamado «controlando la mente». Hay una tendencia durante el cuarto estado de llevar su mente demasiado lejos hacia adentro, y hay un gran peligro de que esto pueda llevar a un sopor sutil. Por lo tanto, ahora debemos desarrollar un alto grado de vigilancia. Esta va y espía la mente, y encuentra algo incorrecto; como respuesta, debemos estimular la mente pensando sobre la gran cantidad beneficios que la inpuntualidad nos puede traer. La diferencia entre este estado y los anteriores, es si el sopor evidente surge o no.

དུག་པ་ནི། ལྷ་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་གཟེངས་བསྐྱོད་དྲགས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་འདིར་  
མོད་པ་སྤྲོམ་མེད་ཉེན་ཆེ་ལ། མོད་པ་སྤྲོམ་སྐྱེས་པ་ན། དེ་རིག་པའི་ཤེས་བཞིན་སྟོབས་  
ལྡན་བསྐྱེད་དེ་མོད་པ་སྤྲོམ་ལའང་སྐྱོན་དུ་བལྟས་ནས་འགོག་དགོས། ལྷ་མ་ལས་འདི་  
སྐབས་བྱིང་བ་སྤྲོམ་མེད་ཉེན་ཆེ་བ་མེད་པའི་བྱུང་ཡོད། ལྷ་པ་དང་དུག་པ་གཉིས་ཤེས་  
བཞིན་གྱི་སྟོབས་གྱིས་འགྲུབ། འདི་ནས་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོབས་རྫོགས་པར་གསུངས།

Aquí está el sexto estado de meditación, llamado «apaciguando la mente». El gran peligro en este punto es que aquí ocurre la agitación sutil, como resultado de haber estimulado la mente demasiado durante el quinto estado. Cuando surja esta sutil agitación, usted debe generar un tipo de vigilancia poderosa para detectarlo; entienda que incluso la agitación muy sutil es una grave falla en su meditación, y deténgala. Lo que distingue esta etapa de la anterior es, si hay o no, un gran peligro de tener sopor sutil. Estas dos últimas etapas, la quinta y sexta, se logran mediante la vigilancia. Desde este punto en adelante, dijo nuestro Lama, el poder de nuestra vigilancia está completa.

བདུན་པའི་སྐབས་སུ་དམ་ཤེས་གྱི་སྟོབས་རྫོགས་པས་བྱིང་མོད་སྐྱེ་དཀའ་ཡང་། དེ་  
ནས་བརྩོན་འགྲུས་གྱི་སྟོབས་བསྐྱེད་དེ་བྱིང་མོད་སྤྲོམ་ལའང་སྐྱོན་དུ་བལྟས་ནས་སྤོང་  
གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས། འདི་དང་སྤྲོམ་གཉིས་ལ་བྱིང་མོད་སྤྲོམ་ཤོར་བའི་ཉེན་དོགས་  
ཆེར་བྱེད་དགོས་མི་དགོས་གྱི་བྱུང་ཡོད། འདིར་བྱིང་མོད་སྤྲོམ་ཚམ་གྱི་ཉེན་ཆེར་མེད་  
ཀྱང་། ད་དུང་དེ་གཉིས་སྤོང་ཐབས་ལ་ནི་བརྩོན་དགོས་པ་ཡིན། ལྷ་པ་དང་དུག་པའི་  
སྐབས་བྱིང་མོད་གྱི་རྒྱུར་གཞོན་པའི་དོགས་པ་ཡོད་ལ། བདུན་པའི་སྐབས་འདིར་བྱིང་  
མོད་བྱུང་ཡང་བརྩོན་འགྲུས་གྱིས་བཀག་ཐུབ་པས་བྱིང་མོད་གྱིས་རྒྱུར་བར་དུ་ཆེར་  
གཞོན་མི་རྣམས་གསུངས། སེམས་གནས་གསུམ་པ་ནས་བདུན་པའི་བར་གྱི་ལྷ་པོ་  
འདིར་ཉིང་འཛིན་ཤེས་ཆེ་ཡང་བྱིང་མོད་སོགས་གྱིས་བར་དུ་གཞོན་པས་ཆད་ཅིང་  
འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་གྱི་སྐབས་ཡིན།

En el momento que usted alcanza el séptimo estado de meditación, al que llamamos «apaciguando la mente por completo» la acción de recordar y la vigilancia son totales, y por lo tanto es poco probable que el sopor y la agitación puedan ocurrir. En este punto usted debe llevar su esfuerzo a un poderoso nivel; observe cuan destructoras son incluso las formas sutiles de sopor o agitación y haga lo que tenga que hacer para eliminarlas por completo. La diferencia entre este estado y los anteriores es, si se debería o no preocupar demasiado por caer en un sopor o agitación sutil. A pesar de que no hay gran peligro en este punto de que el sopor o la agitación sutil ocurra, aún debe hacer un gran esfuerzo para implementar los distintos métodos para eliminarlos. Mientras esté en el quinto y sexto estado de meditación, aún tendrá que preocuparse de si el sopor o la agitación le vayan a atacar o no. Aquí en el séptimo estado, aunque usted tenga la habilidad de iniciar el esfuerzo necesario para bloquearlos; y así, dijo nuestro Lama, el sopor y la agitación no pueden atacar y crear un obstáculo. Durante estos últimos cinco estados de meditación —es decir, del tercero al séptimo— la mente está en gran parte en meditación unipuntual. Sin embargo, condiciones tales como el sopor y la agitación están interrumpiendo nuestra concentración, por lo que describimos el modo mental durante estos períodos como «inmerso pero interrumpido».

བརྒྱུད་པའི་སྐབས་སུ་ནི་ཐོག་མར་གཉེན་པོ་དྲན་འཇིན་གྱི་རྩོལ་བ་ཅུང་ཟད་བསྐྱེན་ན་  
སྤུན་གྱི་རིང་བྱིང་ཚོད་སྤྱོད་མེད་མེད་པར་སྤུན་འབྲོངས་སྤུབ་པ་འབྱུང་ཞིང་། འདི་དག་  
གི་སྐབས་རིམ་བཞིན་དཔེར་ན་དག་པོ་སྣོབས་དང་ལྡན་པ་དང་། སྣོབས་འགའ་ཞིག་  
ཉམས་པ་དང་། སྣོབས་རྗེས་པར་ཉམས་པ་ལྟར་བྱིང་ཚོད་གྱི་སྣོབས་རིམ་བཞིན་  
ཉམས་པ་ཡིན་པས་བརྒྱུད་པ་ནས་བཟུང་ཤེས་བཞིན་གྱི་རྩོལ་བ་བསྐྱེན་མི་དགོས་སོ།  
།སེམས་གནས་བརྒྱུད་པའི་སྐབས་འདིར་རྩོལ་བ་ཅུང་ཟད་བསྐྱེན་ན་སྤུན་གྱི་རིང་བྱིང་  
ཚོད་སྤྱོད་པ་གཉེན་པོ་མེད་པས་ཆད་པ་མེད་པར་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་གྱི་  
སྐབས་ཡིན། སེམས་གནས་བདུན་པ་དང་བརྒྱུད་པ་བརྩོན་འགྲུས་གྱི་སྣོབས་གྱིས་  
འགྲུབ།

Esto es lo que sucede cuando usted alcanza el octavo estado de meditación, llamado «haciendo que la mente sea unipuntual» Cuando comienza una sesión de meditación, usted aún debe hacer ligeros esfuerzos para traer las distintas correcciones. Sin embargo después de eso, usted es capaz de realizar toda una sesión sin que ni siquiera las formas

sutiles de sopor y agitación lleguen la mente. Estas últimas etapas son como tener un enemigo con toda su fuerza, uno que ha perdido parte de su fuerza, y uno cuya fuerza se ha perdido por completo. Ya que estos ejemplos describen cómo el sopor y la agitación pierden gradualmente su poder, podemos decir que a partir del octavo estado de la meditación usted ya no necesita hacer ningún esfuerzo consciente para aplicar la vigilancia. Debido a que en este octavo estado usted puede hacer un ligero esfuerzo al inicio de una sesión de meditación y luego pasar el período completo sin ser interrumpido por problemas como el sopor y la agitación, la modalidad mental en este punto se ha descrito como «inmerso sin interrupción»; el séptimo y octavo estados de meditación se obtienen mediante la aplicación del esfuerzo.

དགུ་པ་ནི་འབད་ཚོལ་དང་བྲལ་བར་འཇུག་པ་སྟེ། དེ་ཡང་བརྒྱད་པའི་སྐབས་ཡང་  
ཡང་འདྲིས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འདིར་འབད་ཚོལ་མེད་པར་ལྷུན་གྲིས་གྲུབ་པ་ཡིན་པས་  
ཚོལ་བ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་དགོས་པར་ཁ་ཏོན་བྱང་བ་ཞིག་གིས་འདོན་པ་བཏོན་པ་ལྟར་  
ཏིང་འཛིན་ལ་རྩིལ་གྲིས་འཇུག་།དེ་ནི་འདོད་སེམས་རྩི་གཅིག་པའི་ཞི་གནས་རྗེས་  
མཐུན་པ་ཡིན། དགུ་པ་འདི་ཡོངས་སུ་འདྲིས་པའི་སྐབས་གྲིས་འགྲུབ།

Aquí está el noveno estado de meditación, llamado «logrando el equilibrio». Aquí su mente esta inmersa en el objeto sin ningún esfuerzo consciente en absoluto. Este estado viene como resultado de haber repetido el octavo estado una y otra vez hasta que usted está completamente acostumbrado a este, y entonces puede entrar en meditación de manera espontánea y sin esfuerzo. Este es similar al punto al que llega en sus recitaciones cuando puede leer un texto de memoria en voz alta, sin ningún esfuerzo, ya que lo ha practicado recitando repetidamente. Usted entra en una meditación unipuntual de una sola vez. Este estado de la mente es para cualquier efecto o propósito, una forma de quietud unipuntual en el reino del anhelo. El noveno estado se logra al estar totalmente acostumbrado.

དེ་དག་གི་དང་པོའི་སྐབས་རྣམ་ཏེ་ག་ངོས་ཟེན་པའི་ཉམས་དང་། གཉིས་པའི་སྐབས་  
རྣམ་ཏེ་ག་ངོས་ངལ་བཅོ་བའི་ཉམས། གསུམ་པའི་སྐབས་རྣམ་ཏེ་ག་ཐང་ཆད་པའི་  
ཉམས་འབྱུང་། མདོར་ན་སེམས་གནས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་གཉིས་ནི་གནས་པ་རྒྱན་  
རིང་ཐུང་ཡོད་ལ། གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་ནི་ག་ཡིང་བ་རྒྱན་རིང་ཐུང་ཡོད། གསུམ་  
པ་བཞི་པ་གཉིས་ནི་དམིགས་ཏེ་ན་ཤོར་སྲིད་མི་སྲིད་ཀྱི་བྱུང་པར་ཡོད་ཅིང་། བཞི་པ་  
དང་ལྔ་པ་ནི། བྱིང་བ་རགས་པ་སྐྱེ་མི་སྐྱེ་དང་། ལྔ་པ་རྒྱག་པ་གཉིས་ནི་བྱིང་བ་སྤོམ་ལ་  
དོགས་ཟོན་དགོས་མི་དགོས་དང་། དེར་མ་ཟད་རྒྱག་པར་ཚོད་པ་སྤོམ་སྐྱེ་བའང་ལྔ་པ་  
ལས་ཉུང་ངོ། །རྒྱག་པ་དང་བདུན་པ་གཉིས་ནི། བྱིང་ཚོད་སྤོམ་ཤོར་ཉེན་གྱི་དོགས་  
ཟོན་ཆེན་པོ་དགོས་མི་དགོས་དང་། བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པ་ནི་བྱིང་ཚོད་ཡོད་མེད་དང་།

བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པ་ནི། འབད་རྩོལ་ལ་སྣོས་མའི་སྣོས་ཀྱི་བྱུང་ཡོད་དོ། །བདུན་པའི་  
སྐབས་བྱིང་ཚོད་འགོག་ཅམ་ལས། དེར་ཤོར་དོགས་ཀྱི་ཉེན་ཆེར་བྱིང་མི་དགོས་ལ།  
དཔེར་ན་དགུ་དང་འཐབ་ན། དེ་སྣོབས་ཞན་དུ་བཏང་ཟེན་ནས་དོགས་ཟོན་ཆེར་མི་  
དགོས་པར་བཀག་ཅམ་གྱིས་ཚོག་པ་བཞིན་ཡིན་པར་གསུངས།།

La impresión que usted tiene durante el primer estado es la de reconocer que usted tiene demasiados pensamientos. En el segundo estado tiene la sensación de que están resurgiendo. Para el tercer estado, la impresión es que el problema de tener demasiados pensamientos de cierto modo se ha agotado. En resumen, entonces podemos decir que en los dos primeros estados hay una pregunta sobre cuánto tiempo la mente puede permanecer fija en el objeto. Lo que distingue el tercer y cuarto estado es si se puede o no perder el objeto. El cuarto y quinto estado se distinguen por el hecho de que pueda surgir o no el sopor evidente. El quinto y sexto estado se distinguen por el hecho de que se tenga que preocupar o no por el surgimiento del sopor sutil. Además, está la distinción de que —aunque es posible que ocurra una agitación sutil durante el sexto estado, es mucho menos probable que en el anterior. Los estados sexto y séptimo se distinguen por el hecho de que tenga que preocuparse mucho o no, por caer en los estados sutiles de agitación o sopor. Los estados siete y ocho se distinguen por el hecho de que haya cualquier agitación o sopor en absoluto; y ocho y nueve se diferencian por el hecho de tener que depender de algún esfuerzo consciente o no. El séptimo nivel está

dedicado a eliminar el sopor y la agitación, en lugar de tener que pensar en el serio peligro de caer en ellos. Nuestro Lama dijo que en este punto, es como tener una pelea a puños con un enemigo que ya está debilitado al punto del agotamiento; no es como si usted tuviera que estar especialmente en guardia, es suficiente solo pensar cómo acabar con este.



II. བསྐྱེན་ནས་སློང་ལྷར་སྦྱང་བའི་ཚུལ།

Cómo purificar la mente, una vez que usted ha adoptado a un Lama

A. དལ་འབྱོར་ལ་སླིང་པོ་སྦང་བའི་ཕྱིར་བསྐྱེན་བ་དང་།

Urgencia de parte de el Lama a extraer la esencia de esta vida

**Verso raíz del texto: «Bendígame primero...»**

1. དལ་འབྱོར་ངོས་བཟུང་བ།

Reconocer nuestro ocio y fortuna

2. དེ་དོན་ཆེ་བ་བསམ་པ།

Contemplar que tan importantes son

3. རྙིང་དཀའ་བ་བསམ་པ།

Contemplar lo difícil que es encontrarlos

B. སླིང་པོ་ཇི་ལྷར་ལེན་པའི་ཚུལ་ལོ།

Cómo extraer la esencia de esta vida

1. སྐྱིམ་བུ་རྒྱུ་དུ་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་སློབ་སྦྱང་བ།

Entrenar la mente en los pasos del camino compartido con los practicantes de menor alcance.

**Versos del texto raíz: «Mi cuerpo y la vida...»**

**«Y ayúdeme a encontrar...»**

Incluye:

a. འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མ་དོན་གཉེར་གྱི་སློབ་སྦྱོང་བ།

Desarrollar una preocupación por la próxima vida

i. འཇིག་རྟེན་འདིར་རིང་དུ་མི་གནས་པའི་འཆི་བ་  
རྗེས་སུ་བྱས་པ།

Mantener presente la muerte, el hecho de que no estaremos aquí mucho tiempo.

Incluye:

a) རིས་པར་འཆི་བ་བསམ་པ།

Contemplar cómo la muerte es certera

b) རྣམ་འཆི་རིས་པ་མེད་པ་བསམ་པ།

Contemplar cómo el momento de la muerte es incierto

c) འཆི་བའི་ཚེ་ཚོས་མ་གཏོགས་པ་གང་  
གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་བསམ་པ།

Contemplar cómo a la hora de la muerte, nada en absoluto, excepto el Dharma nos puede ayudar

ii. འཇིག་རྟེན་སྤི་མར་ཇི་ལྟར་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་  
གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་བསམ་པ།

Contemplar sobre lo que nos sucederá en la próxima vida: Los sufrimientos de las dos divisiones de seres vivientes.

Incluyen:

a) དམུལ་བའི་སྐྱབ་བསྐལ་བསམ་པ།

Contemplar el sufrimiento de los seres del infierno

b) དུད་འགོའི་སྐྱབ་བསྐལ་བསམ་པ།

Contemplar el sufrimiento de los animales

c) ཡི་དྲགས་ཀྱི་སྐྱབ་བསྐལ་བསམ་པ།

Contemplar el sufrimiento de los espíritus ansiosos

b. འཇིག་རྟེན་སྤྱི་མར་བདེ་བའི་ཐབས་བསྟེན་པ།

Usar los métodos para lograr un nacimiento superior en la próxima vida

i. བསྟན་པ་ལ་འཇུག་པའི་རྣོ་དམ་པ་སྐྱབས་འགོ་  
སྐྱུང་བ།

Practicar cómo tomar refugio, que es la puerta para entrar al Dharma.

a) གང་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབས་སུ་འགོ་བའི་རྒྱ།

Las razones para tomar refugio

b) དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབས་སུ་འགོ་བའི་ཡུལ།

Los lugares en los que entonces tomar refugio

c) ཇི་ཅམ་སྐྱབས་སུ་སོང་བའི་ཚུལ།

Que entonces hacer para tomar refugio

d) སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་  
རིམ་པ།

Varios consejos sobre como actuar depues de tomar refugi

ii. བདེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་  
དད་པ་བསྐྱེད་པ།

Desarrollar la fe que cree, ya que esta es la raíz de toda bondad

a) ལས་ངེས་པའི་ཚུལ།

El karma es fijo (el buen karma debe de causar placer, el mal karma debe de causar dolor).

b) ལས་འཕེལ་ཆེ་བ།

El karma se expande

c) ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་བྲད་པ།

Karma que no es cometido no puede traer consecuencia alguna

d) ལས་བྱས་པ་རྒྱད་མི་ཟ་བ།

El karma cuando se comete debe traer una consecuencia

2. སྐྱེས་བུ་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་སློབ་སྦྱང་བ།

Entrenar la mente en los pasos del camino compartido con los practicantes de alcance medio

a. ཐར་པ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སློབ་སྦྱིད་པ།

Desarrollar el deseo de lograr el nirvana

**Verso del texto raíz: «Bendígame para percibir...»**

b. ཐར་པར་བསྐྱོད་པའི་ལམ་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་  
དབབ་པ་ནི།

Establecer que camino conduce al nirvana

**Verso del texto raíz: «Concédame que estos pensamientos puros...»**

Incluye:

*La naturaleza de nuestra vida de sufrimiento:*

སྤྱུག་བསྔལ་བརྒྱད་བསམ་པ།

Contemplar los ocho sufrimientos

i. སྐྱེ་བའི་སྤྱུག་བསྔལ།

El sufrimiento de nacer

ii. སྐྱོད་པའི་སྤྱུག་བསྔལ།

El sufrimiento de envejecer

iii. ན་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ།

El sufrimiento de enfermarse

iv. འཆི་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ།

El sufrimiento de morir

v. མི་སྤྱག་པ་དང་ཕྱད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ།

El sufrimiento de tener que toparse con cosas que nos disgustan

vi. སྤྱག་པ་དང་བྲལ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ།

El sufrimiento de tener que perder cosas que nos gustan

vii. འདོད་པ་བཅའ་ཉེ་མ་ཆེད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ།

El sufrimiento de tratar de obtener las cosas que queremos, y no poder conseguirlas.

viii. མདོར་ན་ཉེ་བར་ལེན་པའི་སྤང་པོ་ལྷ་སྤྱག་  
བསྐྱེལ་བ།

En resumen, el sufrimiento del hecho que hemos tomado una mente, un cuerpo y otras partes que deben sufrir.

*La causa de nuestra vida de sufrimiento:*

ཉོན་མོངས་བརྒྱ།

Las diez aflicciones mentales

i. འདོད་ཆགས།

Anhelos

ii. ཁོང་ཚོ།

Ira

iii. ད་རྒྱལ།

Orgullo

iv. མ་རིག་པ།

Ignorancia

v. རྗེ་ཚོ་མ།

Dudas destructivas

vi. འཇིག་ལྗ།

Ignorancia acerca de mi propia naturaleza

vii. མཐར་འཇིག་གྱི་ལྗ་བ།

Creencia en uno de los dos extremos

viii. ལྗ་བ་མཚོག་འཇིག།

Creer que nuestras creencias erróneas son las mejores

ix. རྒྱལ་བྱིས་ས་དང་བརྟུལ་ལྷགས་མཚོག་འཇིག།

Creer en prácticas espirituales excesivas

x. འོག་ལྗ།

Creer en una visión del mundo errónea

*Cómo salir de nuestra vida de sufrimiento:*

i. ཚུལ་སྒྲིམས་གྱི་བསྐྱབ་པ།

El entrenamiento de moralidad

ii. ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ།

El entrenamiento de la concentración meditativa

iii. ཤེས་རབ་གྱི་བསྐྱབ་པ།

El entrenamiento de la sabiduría

3. སྐྱེ་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་སློབ་སྦྱང་བ།

Entrenar la mente en los pasos del camino compartido con los practicantes de mayor alcance

a. བྱང་ཚུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་ནི།

Cómo desarrollar el Deseo por la iluminación

**Verso del texto raíz: «Me he resbalado y caído...»**

Incluye:

i. ཇོ་བོ་ཇེ་འི་གཞུང་ལ་བཞེན་ནས་རྒྱ་འབྲས་མན་  
ངག་བདུན་གྱི་སློབ་སྦྱང་བ།

Practicar los siete pasos, el método de causa y efecto que se encuentra en los libros del Señor, Atisha.

ii. འཕགས་པ་ཞི་བ་ལྟའི་གཞུང་ལ་བརྟེན་ནས་  
བདག་གཞན་བཟེ་བའི་སྒོ་ནས་སྤང་བ།

Practicar el método conocido como «Intercambiarse por otros», que se encuentra en los libros del Realizado, Shantideva.

b. སེམས་བརྐྱེད་ནས་སྤྱོད་པ་ལ་སློབ་པའི་ཚུལ།

Cómo entrenarse en los actos de un Bodhisattva, una vez que hemos desarrollado el Deseo por la iluminación.

i. མདོ་ཕྱོགས་ལ་སློབ་ཚུལ།

Entrenarse en los caminos abiertos

a) སྤྱོད་པ་སྤྱི་ལ་སློབ་ཚུལ།

Entrenarse en todos los actos de un Bodhisattva

**Verso del texto raíz: «Bendígame para ver claramente...»**

Incluye:

i) སྤྱིན་པའི་ཕར་ཕྱིན་ལ་བསྐྱབ་པའི་  
ཚུལ།

Cómo entrenarse en la perfección de la generosidad

ii) ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕར་ཕྱིན་ལ་  
བསྐྱབ་པའི་ཚུལ།

Cómo entrenarse en la perfección  
de la moralidad

iii) བཟོད་པའི་ཕར་ཕྱིན་ལ་བསྐྱབ་  
པའི་ཚུལ།

Cómo entrenarse en la perfección  
de no enojarse

iv) བརྩོན་འགྲུས་གྱི་ཕར་ཕྱིན་ལ་  
བསྐྱབ་པའི་ཚུལ།

Cómo entrenarse en la perfección  
del esfuerzo alegre

v) བསམ་གཏན་གྱི་ཕར་ཕྱིན་ལ་  
བསྐྱབ་པའི་ཚུལ།

Como entrenarse en la perfección  
de la meditación

vi) ཤེས་རབ་གྱི་ཕར་ཕྱིན་ལ་བསྐྱབ་  
པའི་ཚུལ།

Cómo entrenarse en la perfección  
de la sabiduría

b) ཕར་ཕྱིན་གྱི་ཕར་ཕྱིན་ལ་སྐྱོབ་ཚུལ།

Entrenarse específicamente en las dos últimas  
perfecciones

**Verso del texto raíz: «Concédame que pueda rápidamente...»**

Incluye enseñanzas en ཞིགནས། (*shamata*, o entendimiento);

y ལྷག་མཐོང་། (*vipashyana*, o entendimiento)

ii. ལྷགས་ཕྱོགས་ལ་སློབ་ཚུལ།

Entrenarse en los caminos secretos

- a) ལྷན་སློབ་རུང་དུ་བྱས་ནས་དབང་བཞི་  
ནམ་པར་དག་པ་ལོས་ཏེ་དོ་རྗེའི་ཐེག་པ་  
ལ་འཇུག་པ།

Entrar en el camino de diamante, una vez que haya hecho de su mente un recipiente digno, y haya tomado los cuatro empoderamientos, de una manera pura.

**Verso del texto raíz: «Concédame que, una vez que haya practicado...»**

- b) དབང་དུས་གྱི་ལས་སྐྱབས་པའི་དམ་  
ཚིག་དང་སློམ་པ་དག་པར་བྱ་ཚུལ།

Cómo mantener puras las promesas y votos prometidos cuando usted tomó el empoderamiento.

- c) དམ་སློམ་ལ་གནས་ནས་ལམ་རིམ་པ་  
གཉིས་བསྐྱོམ་པའི་ཚུལ་ལོ།

Cómo meditar sobre los dos niveles, ahora que esta manteniendo sus promesas y votos puros.

**Verso del texto raíz: «Bendígame a continuación para comprender...»**

III. ལམ་སྐྱབ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་འགྲུབ་པ་དང་འགལ་རྐྱེན་ཞི་བར་གསོལ་བ་འདེབས་པ།

Pedir que pueda encontrar esas condiciones que le ayudan a triunfar en el camino, y esas condiciones que evitan que esto llegue a su fin.

**Verso del texto raíz: «Bendígame, conceda que el Amigo espiritual...»**

\$\$\$

IV. སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ་སྐྱ་མས་རྗེས་སུ་གཟུང་སྟེ་ས་ལམ་གྱི་འབྲེས་བུ་མངོན་དུ་  
བྱེད་རུས་པར་སློན་པ།

Hacer una oración para que, en todas sus vidas, usted sea guiado por su Lama, y así le ayude a alcanzar el objetivo final del camino.

**Verso del texto raíz: «En todas mis vidas...»  
«...El Portador del Diamante.»**

\*\*\*\*\*

Las selecciones siguientes se tomaron de la Preparación para el tantra: La montaña de bendiciones. *El texto raíz de este libro fue escrito por Je Tsongkapa Lobsang Drakpa (1357-1419), y el comentario por Pabongka Rinpoche (1878-1941). El libro fue traducido por Khen Rinpoche Gueshe Lobsang Tharchin (1921-2004) y Gueshe Michael Roach (1952-), quien también escribió las siguientes secciones introductorias.*

\*\*\*\*\*

## PREFACIO

Antes de comenzar este pequeño libro, decida cuál es su motivación para leerlo.

Piense para sí,

Quiero alcanzar la iluminación lo antes posible.  
Quiero alcanzarla en esta misma vida. Y cuando lo haga,  
liberaré a todo lo ser viviente de todo dolor del sufrimiento  
existente en el que todos vivimos ahora. Después llevaré  
a todos estos seres al nivel de un Buda, que es el estado  
insuperable de la felicidad. Es por lo que voy a leer este libro,  
que muestra todos los pasos para la iluminación.

Tómese un momento antes de continuar. Asegúrese de tener esta motivación.

Este pequeño libro cubre absolutamente todo lo que el Buda enseñó. En el Tíbet tenemos cien volúmenes grandes de las enseñanzas propias del Buda, traducidas al tibetano del sánscrito, el lenguaje de la antigua India. Y este pequeño libro las cubre todas.

Todos los grandes libros antiguos del Budismo tienen un objetivo principal, Y es mostrar cómo cualquiera de nosotros puede alcanzar el estado de iluminación perfecta. Nos indican todo lo que tenemos que hacer: Cómo alcanzar la meta, cómo practicar y cómo aprender. Nos muestran cómo comenzar y nos muestran cómo terminar. Todo lo que necesitamos está en esos libros.

Hace quinientos años en Tíbet apareció un maestro monje, que se llamaba Tsongkapa el Grande. Él tomó estos volúmenes antiguos y los ordenó en una especie de libro conocido como el *Lam Rim*, que significa «Pasos del camino hacia la iluminación». Aquí expuso todos los pasos que cualquiera de nosotros puede seguir uno por uno en el orden correcto, si verdaderamente deseamos alcanzar la iluminación. Él tuvo el cuidado de presentar los pasos de manera clara y simple; cubriendo todo lo que se debe hacer, a medida que comenzamos en el camino y viajamos a lo largo de él, para finalmente llegar a su meta.

El pequeño libro del que hablamos, se llama la *Fuente de toda mi bondad*. Es la esencia absoluta de todos los *Lam Rims*, de todos los libros sobre los pasos a la iluminación. El texto fue escrito por el propio Tsongkapa, y se titula de acuerdo a las primeras líneas que dicen: «La fuente de toda mi bondad es mi bondadoso Lama, mi Señor»

En las enseñanzas sobre los pasos, esta obra también se conoce con otro nombre, un nombre algo secreto, que es *Rogando por una montaña de bendiciones*. La palabra «bendiciones» aquí se refiere a las bendiciones de todos los Budas del universo. «montaña» viene de una palabra tibetana que significa un enorme montón, una gran

masa de cosas, todas amontonadas en un solo lugar. La palabra «rogando» tiene la intención de mostrar cuánto necesitamos y queremos estas bendiciones.

Cuando recitamos esta obra en voz alta, entonces, es como si le rogáramos a los Budas que nos otorguen sus bendiciones para ayudarnos a lograr todo desde el principio hasta la iluminación final. Les estamos pidiendo que nos ayuden a alcanzar todos los distintos caminos, todos los diferentes niveles de conocimiento; les estamos pidiendo el poder de sus bendiciones, les estamos rogando que nos ayuden.

¿Justo a quién estamos pidiendo ayuda? Normalmente, cuando realizamos la ceremonia secreta del décimo, comenzamos con la Práctica de seis, seguida de los Mil ángeles. Justo después de eso comenzamos esta *Fuente de toda mi bondad*. Por lo que aún tenemos frente a nosotros, a los mismos seres santos que estaban durante los Mil ángeles.

Sentado en el centro, en el aire frente de nosotros, está Tsongkapa. Dentro de su corazón está Voz Gentil, o Manjushri, que es la imagen de toda la sabiduría de los Budas. En el corazón de Voz Gentil está otro ser santo, Vajradhara, este es el Protector del Diamante, o el Buda de las enseñanzas secretas. Su cuerpo es azul, y dentro de su propio corazón está la letra sánscrita *huung*. Esta letra está marcada con otra letra, *mam*.

A la derecha de Tsongkapa está su discípulo Gyaltsab Je, cuyo nombre completo es Gyaltsab Darma Rinchen. Dentro del corazón del discípulo está Ojos Amorosos, cuyo nombre en sánscrito es Avalokiteshvara, que es la manifestación del amor de todos los Budas. Dentro del corazón de Ojos Amorosos está nuevamente el Protector del Diamante, y en su corazón la letra *huung*, marcada con un *mam*.

Del otro lado, a la izquierda de Tsongkapa, está su discípulo Kedrup Je, cuyo nombre completo es Kedrup Je Gelek Pelsang. Dentro de su corazón está el Portador del Diamante, o Vajrapani, y en el corazón del Portador está el Protector del Diamante. Dentro del corazón del Protector hay una letra *huung*, marcada con un *mam*.

Todos estos seres están sentados en el aire frente a usted, y es a ellos a quienes está pidiendo su bendición. Es a ellos a quienes está rogando que le ayuden, que le concedan todo tipo de conocimiento, desde el inicio del camino hasta la iluminación final.

Ahora quiero que piense en algo. ¿Cuál es la diferencia entre un Buda y nosotros? y ¿Qué es lo que hace que todos los Budas sean distintos a nosotros? y ¿qué hay de usted? Usted está tratando de alcanzar el estado de un Buda; pero ¿cuál es la diferencia entre todos estos Budas y usted? Esta es una pregunta que debe examinar, y entonces la respuesta le llegará.

¿Qué son los Budas? En primer lugar, los lugares donde viven son el paraíso. Puro paraíso. Los paraísos donde viven los Budas son completamente puros, son puros por su propia naturaleza, y no hay una sola cosa ahí que no sea pura.

Los Budas son puros por dentro. No tienen absolutamente ningún obstáculo interno, no tienen actos negativos almacenados, no tienen problemas de ningún tipo. No tienen ninguno de los problemas causados por ninguno de los cuatro elementos del mundo físico, ya sea a su alrededor o dentro de ellos. No tienen enfermedades, no envejecen y no mueren. Donde ellos viven ni siquiera tienen un nombre para estas cosas. Por eso es por lo que sus paraísos tienen nombres como «Paraíso del Goce», ya que viven en la felicidad más alta que existe.

Cuando pensamos en nuestras propias vidas, podemos entonces ver la gran diferencia entre los Budas y nosotros. En cierto sentido somos muy afortunados. Todos hemos tenido la gran fortuna de nacer como seres humanos, y podemos disfrutar de esa pequeña cantidad de felicidad que los seres humanos experimentamos en ocasiones. Y a veces pensamos que somos felices.

Pero aún tenemos problemas, muchos problemas. Tenemos problemas a nuestro alrededor y tenemos problemas dentro de nosotros. Tenemos problemas que vienen con la naturaleza misma del tipo de vida que vivimos. Los Budas no tienen ninguno de estos problemas.

Intente pensar en esta diferencia entre los Budas y usted. ¿Por qué obtuvo este libro, por qué va a leer este libro? El objetivo principal es alcanzar la iluminación, obtener el estado más alto de felicidad que existe. Y para llegar allí debe escapar de todos los sufrimientos que vienen con la clase de vida que tenemos actualmente.

Para lograr todo esto, tiene que seguir algún tipo de práctica. Tendrá que subir a través de ciertos niveles, ciertos caminos, uno por uno a través de muchos pasos distintos. Tendrá que ir en orden, gradualmente, a través de cada uno. Cada paso más alto, lo deberá alcanzar mediante la práctica; y para practicarlo deberá aprender lo que tiene que practicar. Si nunca aprende lo que tiene que hacer, nunca podrá hacerlo.

En este pequeño libro aprenderá qué hacer. Pero esto es sólo una preparación para otra cosa.

En términos generales, este libro es todo lo que usted necesita. Si esto es todo lo que aprende, y si practica lo que aprende aquí, alcanzará la iluminación. Pero le tomará mucho tiempo hacerlo si se limita a este camino; al camino de las enseñanzas abiertas del Buda. Le tomará mucho, mucho tiempo.

Pero usted quiere la iluminación, la necesita y la necesita ahora mismo ¿Por qué? La razón por la cual usted está leyendo este libro; el punto principal de estudiar estas cosas y alcanzar estos objetivos, es ayudar a todos y cada uno de los seres vivientes. Todos ellos han sido su propia madre, y el propósito de todo esto es ayudarlos.

En este momento ellos están sufriendo, por la naturaleza misma de la vida que vivimos. La mayoría de ellos viven en los tres tipos de nacimientos inferiores. Incluso los que viven en alguno de los reinos superiores, también están sufriendo; Por la naturaleza misma de las cosas tienen alguna clase de dolor todo el tiempo. El objetivo de usted es salvarlos de este sufrimiento, su objetivo es ayudarlos a alcanzar la iluminación, que es la felicidad absoluta. Por eso está estudiando; por eso está practicando.

Si sólo utiliza el camino de las enseñanzas abiertas, le tomará mucho tiempo lograr alcanzar la meta. Pero usted quiere la meta ahora, quiere alcanzarla rápidamente, porque todos estos seres vivientes a su alrededor, todos los que han sido su madre durante alguna vida pasada, están sufriendo en esta clase de existencia. No puede soportar que su dolor continúe, no puede permitir que sigan sufriendo tanto tiempo.

Así que los liberará y los liberará rápidamente, ahora. Pero ¿hay alguna manera de hacerlo rápidamente? La respuesta es sí; hay un camino, un camino que funciona más rápido que cualquier otro; un camino que es muy profundo, poderoso y sagrado. Este es el camino tántrico, el camino secreto de la Reina de Diamante: Vajra Yogini.

Para practicar este camino, usted debe recibir una iniciación para ingresar, y luego debe recibir sus enseñanzas. Pero antes de que pueda hacer esto, primero se le debe conceder otra iniciación, una que le calificará para estudiar y seguir su camino. Hay cuatro grandes grupos de enseñanzas secretas, y para calificar y practicar el camino de este Ángel, se le debe otorgar una iniciación que pertenece al grupo que se llama «Insuperable». Por lo tanto, lo más importante que debe hacer primero es buscar una iniciación del grupo «Insuperable».

Según la tradición de la Reina de Diamante, la mejor iniciación para prepararse, para su propia iniciación y camino, es lo que llamamos la «Unión de las Esferas» o Chakrasamvara. Sin embargo, hay otras iniciaciones del grupo insuperable que puede buscar si no logra obtener esta; por ejemplo, existe la iniciación del ser conocido como El Aterrador\* o Bhairava, que es mucho más corta y fácil que la de la Unión de las Esferas, y aún así le califica para tomar su iniciación más tarde.

Hay otro paso que también debe dar antes de buscar su iniciación. Cuando va a una universidad para obtener un título avanzado, o cualquier otro título, primero debe ingresar a la universidad. Luego toma clases, estudia y finalmente, después de varios años, reúne todos los requisitos y alcanza su objetivo. Para lograr la meta es muy importante que usted estudie y aprenda de manera constante. Pero para estudiar y aprender, primero debe poder ingresar a la universidad.

Aquí es lo mismo. Lo primero que tiene que hacer es entrar en el grupo insuperable de las enseñanzas secretas del Buda. Para tener acceso a estas enseñanzas tiene que pasar por el portal, y esta es la iniciación. La iniciación es la puerta.

Cuando usted toma la iniciación, se compromete a una serie de votos. Mantener estos votos es como estudiar todos los días una vez que se le ha permitido ingresar a la universidad. En una escuela usted tiene que aprender lo que debe estudiar y luego tiene que mantener un horario regular de estudio. Aquí en las enseñanzas secretas, los votos que usted tomó cuando recibió su iniciación son lo que tiene que estudiar: Estos son los que debe mantener con regularidad, todos los días.

Para mantener los votos, usted tiene que aprender todo sobre ellos. Por eso es esencial que después de su primera iniciación, estudie en detalle los votos secretos, junto con los votos regulares de moralidad y los votos de bodhisattva. La función misma de estos votos, el resultado de estos votos, es muy simple. *Si los mantiene, estos producen la iluminación en usted.*

Aparte de esta función principal, mantener los votos también tiene otro efecto. A corto plazo —es decir, mientras se encuentra en el camino, desde el inicio y hasta el día en que alcanza el objetivo último— le ayudan, le mantienen, le protegen. Le hacen más y más dulce, más y más puro, cada día que los mantiene. Todo lo referente a usted, mejora cada vez más: la forma cómo actúa, cómo piensa, mejora día tras día, mes a mes.

Los votos son su querido acompañante, los votos son su devoto compañero de ayuda. Los votos no son un tipo de castigo; el Lama no viene al lugar sagrado de la iniciación para decirle: «Bueno, ahora que obtubo la iniciación, aquí tiene unos votos para mantener, como castigo». Debe comprender todo lo bueno que hacen los votos por usted, y debe aprender lo que son.

Una vez que usted haya aprendido los votos, los debe de mantener como su práctica diaria. Debe llegar a un punto en el que, cuando mire hacia atrás después de un tiempo, pueda notar el progreso, pueda decirse a usted mismo: «Hace algunos años, yo solía actuar así; tenía un cierto tipo de actitud, ciertas formas de comportamiento, las limitaciones de mi conocimiento eran tales, al igual que mis habilidades. Ahora todas han cambiado para mejor. Incluso en los últimos dos años he cambiado; no, incluso en el último año he cambiado. Debería de poder verlo por usted mismo, debería de poder juzgar por sí mismo, si está manteniendo los votos y cómo esto está cambiando todo acerca de usted.

Así que estamos trabajando principalmente para el día en que podamos recibir la iniciación a la práctica de la Reina de Diamante. Esto nos permitirá recibir sus enseñanzas y posteriormente llevarlas a cabo. Para hacerlo, primero tenemos que buscar cualquiera de las iniciaciones preliminares de las enseñanzas secretas del grupo insuperable, el grupo más alto de las enseñanzas secretas.

Una persona que busque que se le otorgue una iniciación a este grupo mas alto, debe también ser una persona superior, en el sentido de que esté altamente calificada para recibir la iniciación. Llegar a ser altamente calificado es algo que debe hacer adecuadamente en etapas, en ciertos pasos y uno por uno.

Anteriormente le pedí pensar sobre lo qué hace a los Budas distintos de nosotros. En el principio, sin embargo, todos los seres que ahora son Budas eran exactamente como nosotros somos en la actualidad. Vivieron el mismo tipo de vida de sufrimiento que vivimos a diario y lo hicieron durante millones y millones de años, a lo largo de muchas vidas.

Sin embargo en algún momento, estos seres pudieron lograr una excelente vida como humanos; la misma que usted tiene ahora. Durante su vida humana también pudieron conocer a un excelente maestro espiritual. Él o ella les dio el entrenamiento adecuado y las iniciaciones necesarias, y como resultado estos seres comenzaron a mejorar cada vez más. Finalmente lograron la iluminación: Pudieron detener todos los problemas dentro y fuera de sí mismos, absolutamente todos. Si ellos pudieron practicar y lograr este objetivo, entonces ¿por qué no podría usted? ¿Por qué?

Por lo tanto, es posible que usted se convierta en alguien altamente calificado, quien califica para un nivel insuperable para tomar una de las iniciaciones del grupo insuperable de las enseñanzas secretas. Para ser calificado para tomar esta iniciación, para ser un practicante altamente calificado en este sentido, significa que usted debe ser un practicante de lo que llamamos *Mahayana*: El Gran Camino. Esto se debe a que todas

las enseñanzas secretas también pertenecen al gran camino; de hecho, son las enseñanzas y prácticas más altas del gran camino. Usted también tendrá que ser un practicante inmejorable del gran camino. Pero ¿cómo se llega a este punto?

Primero debe prepararse, en lo que llamamos la práctica «compartida». La palabra «compartida» significa que esta práctica preliminar es compartida con el camino de las enseñanzas abiertas, el gran camino y el camino de las enseñanzas secretas —todas las tres. Es una práctica que todas las tres tienen en común.

Suponga que planea construir un edificio muy alto, un edificio de muchos pisos. Lo más importante es primero construir buenos cimientos, una base muy sólida. Si la base es sólida, entonces puede construir sobre ella, tantos pisos como desee.

Este pequeño libro que tiene aquí—*Suplicando por una montaña de bendiciones*, completo con el comentario del gran Pabongka Rinpoche—le presentan esta base. Le muestran la práctica que es compartida por las tres formas, y que le preparará para la iniciación en las enseñanzas secretas. Esta es la base fuerte sobre la cual construirá su grandioso hogar.

Piénselo y alégrese. Regocíjese ahora por lo que está a punto de hacer. Debe comprender la preciada oportunidad que tiene en sus manos en este preciso momento, este buen momento. Lea, aprenda y trate de no olvidar. Intente recordar lo que aprendió en este pequeño libro y procure ponerlo en práctica en su vida diaria, de manera regular.

Cuando termine este libro, deberá ser una persona distinta. La persona que toma este libro para leerlo, y la persona que lo deja después de terminar la última página, deben de ser personas totalmente distintas. En su interior. Usted debe cambiar: Debe cambiar su manera de pensar, debe cambiar lo que usted sabe, la forma cómo se comporta durante todo el día, y en todo lo que se refiere a usted. Intente cambiarse a usted mismo. Si lo hace, obtendrá el resultado de leer este libro, de tomarlo y entrar en lo que representa.

Khen Rinpoche Gueshe Lobsang Tharchin

Abad Emérito, monasterio tibetano Sera Mey  
Abad, Rashi Gempil Ling Templo budista Kalmuk  
Freewood Acres Howell, Nueva Jersey, EE.UU.

Día de Je Tsongkapa  
27 de diciembre de 1994

## SOBRE LOS AUTORES

**JE TSONGKAPA (1357-1419)** también conocido como Je Rinpoche Lobsang Drakpa, fue quizás el mejor comentarista que ha habido durante los 2,500 años de historia del Budismo. Nació en el distrito de Tsongka en el este del Tíbet y tomó sus primeros votos a una edad temprana. De adolescente ya había dominado gran parte de las enseñanzas del Budismo y sus tutores lo enviaron a las grandes universidades monásticas del centro del Tíbet. Ahí estudió con los principales eruditos budistas de su época; también se dice que tenía visiones místicas en las que conoció y aprendió de diferentes formas del Buda mismo.

Los 18 volúmenes de las obras recopiladas por Tsongkapa contienen comentarios elocuentes e incisivos sobre prácticamente todos los grandes clásicos del Budismo ancestral, así como sus famosos tratados sobre los «Pasos del camino hacia el estado de un Buda» Sus estudiantes, entre ellos el primer Dalai Lama del Tíbet, contribuyeron con cientos de sus propias exposiciones filosóficas y prácticas budistas.

Tsongkapa fundó los Tres Grandes Monasterios del Tíbet, casi 25,000 monjes por tradición han estudiado las escrituras del Budismo a lo largo de los siglos. También instituyó el gran festival Monlam, un período de estudio religioso y celebración para toda la nación tibetana. Tsongkapa falleció a los 62 años, en su monasterio hogar de Ganden en Lhasa, la capital del Tíbet.

**PABONGKA RINPOCHE (1878-1941)**, también conocido como Jampa Tenzin Trinley Gyatso, nació en una familia destacada en el estado de Tsang en el centro norte de Tíbet. De niño ingresó en la Casa Gyalrong de Sera Mey, una de las universidades de la gran Universidad Monástica de Sera, y obtuvo el rango de *Gueshe*, o maestría en filosofía budista. Sus poderosas conferencias de enseñanzas públicas pronto lo convirtieron en la figura espiritual líder de su época; sus obras recopiladas en todas las facetas del pensamiento y la práctica budista comprenden unos 15 volúmenes. Su alumno más famoso fue Kyabje Trijang Rinpoche (1901-1981), el tutor segundo del actual Dalai Lama. Pabongka Rinpoche falleció a los 63 años en el distrito de Hloka, en el sur del Tíbet.

\*\*\*\*\*

༄༄། བྱེད་པ་དག་དོན་ལྗོད་པ་འཆང་པ་བོད་ཁ་པ་དཔལ་བཟང་པོས། བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་  
པའི་ཉིང་པོ་བསྐྱེད་པ་ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མའི་ཟབ་བྲིད་གནང་སྐབས་ཀྱི་བཟུང་བྱང་མདོར་  
བསྐྱེད་སྲུང་བཀོད་པ་སྤང་དོར་ལྷ་བའི་མིག་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

Aquí tenemos el libro titulado *Abriendo los ojos a lo que debe conservar y a lo que debe renunciar*.<sup>1</sup> Consiste en una breve serie de apuntes que fueron tomados durante una enseñanza impartida por el Señor del Mundo Secreto, Vajradhara, el Protector del Diamante, el bondadoso y glorioso Pabongka.<sup>2</sup> La enseñanza fue una profunda explicación del texto conocido como la *Fuente de toda mi bondad*,<sup>3</sup> una obra que es la esencia destilada de los Pasos del camino hacia el estado de un Buda.

།རྗེ་བཙུན་གླ་མ་དམ་པ་སྣོ་བཟང་ཐུབ་དབང་དོན་ལྗོད་པ་འཆང་ཆེན་པོ་བདེ་ཆེན་སྣང་པའི་  
ཞབས་ཀྱི་ལྗོངས་སྣོ་གསུམ་གྱུས་པས་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

En profunda reverencia, expresada a través de todas las tres puertas,<sup>4</sup>  
me postro ante los pies de loto de la persona que es la Esencia  
del Gran Goce, el Venerado, el Sagrado Lama,  
Lobsang el Grande, Señor de todos los Budas,  
El que Protege el Diamante.<sup>5</sup>

**CÓMO SE DIO LA ENSEÑANZA**

།དེ་ལ་འདིར་བྱུང་བའདུག་འཁོར་ལོའི་མགོན་པོ་རྗེ་འཆང་པ་བོད་ཁ་པ་བཀའ་རྒྱུ་མཉམ་  
མེད་དེ་ཉིད་གྱི་ཞལ་སྒྲ་ནས། དུས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གང་ནས་གཤེགས་པའི་  
གཞུང་ལམ་གཅིག་ལུ། བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་སྣོང་པོ་བསྐྱུས་པ། ཡབ་རྗེ་རྒྱལ་བ་  
གཉིས་པའི་གདམས་པའི་ཉིད་བྱུ་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་བཅུད་ལྷུང་བ་སྣ་བུ་ཡོན་ཏན་གཞིར་  
བྱུར་མའམ་བྱིན་རྒྱལ་སྐྱུང་ས་ལྷུས་སུ་གྲགས་པའི་ཟབ་ཁྲིད་ལེགས་པར་ལོ་ས་སྐབས་གྱི་ཟེན་  
ཐོ་མདོ་ཙམ་གྱི་བ་ལ།

*Aquí daré sólo un breve resumen de una enseñanza maravillosa que nos fue concedida por el Único, el Señor del Mundo secreto, el Salvador de sus seguidores y el Protector del Diamante: Pabongka Rinpoche, cuya bondad no tiene igual.*

*Su enseñanza fue una profunda aclaración de la única vía rápida utilizada por todos y cada uno de los Victoriosos del pasado, presente y futuro para alcanzar las metas más elevadas; los Pasos en el camino hacia el estado de un Buda, su esencia misma destilada; el néctar más íntimo de las instrucciones impartidas por nuestro Padre, el Señor, el Buda que regresa de nuevo; y el elixir insuperable extraído de las supremas palabras, la Palabra de los Iluminados: es decir, el trabajo conocido por nosotros como la Fuente de toda mi bondad, también llamado Suplicar por una montaña de bendiciones.\**

ཐོག་མར་རྗེ་ཉིད་ནས་དབུ་བསྐྱུལ་གྱིས་ཤེར་སྣོང་དང་སངས་གདོང་བསྐྱོག་པ་ནས། བདེ་  
ལེགས་ཤོག་ཅེས་པའི་བར་སྐྱི་ལྟར་དང་།

*Cuando comenzó la enseñanza, el Señor mismo nos guió para recitar la Esencia de la Sabiduría, y después con la oración de Simhamukhi, el Ángel con la Cara de León, desde la parte en la que evitamos cualquier mal que pueda interrumpir la enseñanza, hasta las palabras «Que la bondad se manifieste», en la forma cómo generalmente lo hacemos.*

ཡང་རི་རི་བཞིན་དབུ་བསྐྱུལ་ཏེ། སུན་ཚོགས་དགེ་ལེགས། བྱམས་པ་ཐོགས་མེད།  
འཇམ་དབྱུང་ས་ཡོད་མེད། ལྷགས་རྗེ་ཆེན་པོ། བཤད་སྐྱུབ་གདམས་པའི། གངས་  
ཅན་ཤིང་ཉིད། རྒྱབས་གསུམ་ཀུན་འདུས། རབ་འབྱམས་གསུང་རབ། རྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་  
ནམས་སྒྲོ་ཀར་ལྷན་དུ་གསུངས།

*Luego, tomamos turnos para guiar, haciendo sonar al unísono los distintos versos que incluyen las palabras «Virtudes perfeccionadas finalmente» y «El Amoroso, Avalokiteshvara, con Asanga» y «Voz gentil; Manjushri, con aquel que destruyó los extremos del ser y no ser»; y «El de gran compasión»; «Enseñar lo hay que aprender a alcanzar»; «El Fundador de la Tierra de las*

Nieves»; «Los tres lugares de refugio en uno»; «Las constelaciones de las palabras más altas» y «En todas mis vidas.»

དབུ་མཛེད་གྱིས་བསྐྱེད་ནས་མཐུལ་ས་གཞི་སྣོད་བྱུགས། མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་མིང་  
ཁྱི། སུལ་བྱུང་མཐུན་བརྩེའི་ཀྱུ་འཛིན། ཨི་དམ་གྱུ་རུ་བཅས་དང་།

Después, el mando pasó al maestro de canto, quien nos guio en la ofrenda del mandala, comenzando con «En esta Tierra, llena del olor a incienso», y a través de «Encima de un trono de león en el espacio frente de mí», así como «Esponjas del cielo, hechas con el más excelente conocimiento y amor», junto con las líneas que comienzan con idam gurú.

ཡང་དོ་རྗེ་འཆང་མཚོག་ནས་དབུ་བསྐྱེད་གནང་སྟེ། སངས་རྒྱས་ཚོས་ཚོགས་ལན་  
གསུམ་སྟེ་བ་གསུངས་དང་། དེ་ནས། ལྷ་དང་ལྷ་མིན་སོགས་དང་། ལྷ་ཡི་སྐད་དང་  
སོགས་སྟོོ་ཀ་རེ་རེ་རྗེ་ཉིད་ནས་གནང་བའི་མཐར།

El mando regresó al Protector del Diamante, quien se dignó a guiarnos tres veces a través de la oración para tomar refugio y desarrollar el Deseo por iluminación, el que incluye las palabras «Al Buda, Dharma y Sangha.» Aquí finalmente, el Señor mismo personalizó los versos que contenían las líneas «Seres de placer y los que se acercan,» junto con «En el lenguaje de los seres de placer» y el resto.<sup>7</sup>

## LOS PRELIMINARES

### I. ¿Por qué los pasos?

འོ་ལགས་སོ། དེ་ཡང་ནི་རི་རྐྱལ་དུ་ཁམས་གསུམ་ཚོས་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཚང་ཁ་པ་ཚེན་པོའི་  
གསུངས་ལས། དལ་བའི་རྟེན་འདི་ཡིད་བཞིན་ལོར་ལས་ལྷག་ །ཅེས་སོགས་འདྲིན་  
པར་མཛད་དེ། ཐར་འདོད་བྱིད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བརྒྱུང་འཚལ་ལོ། །ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར། རང་ཅག་རྣམས་འཁོར་བ་ཐོག་མེད་ནས་ད་ལྟ་པན་ཆད་ལ་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་  
ཏུ་སྐྱེ་བ་འདི་མ་སྤངས་བྱ་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པར།

«Y así comenzamos», dijo el Lama.

Permítanme recordarles, nos dijo, sobre esas líneas del Rey del Dharma de los tres reinos —Tsongkapa el Grande; los que mencionan «Esta vida de ocio espiritual, más preciada que una joya que pueda otorgarle cualquier cosa que desee». El estribillo en todos estos versos dice: «Aquellos de ustedes que desean la libertad, deberán intentar dominar esto como yo lo he hecho». Usted y yo hemos vivido en este círculo de vida de sufrimiento por siempre; y no hay una sola forma de vida, en ninguno de los seis reinos del dolor, en los que no hayamos vivido.

འདུལ་གྱི་བདེ་བ་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་སྣ་ཚོགས་པ་རྒྱུང་སྟེ་སྤྱིད་ཅེ་ནས་མནར་མེད་གྱི་བར་  
འབྲམས་འབྲམས་ནས་བསྐྱེད་ཀྱང་སྤྱིང་པོ་གང་ཡང་མ་ལོན་པར་དོན་མེད་སྤྱིང་ཟད་དུ་  
ཤོར་ནས་ད་དུང་ཡང་ཁམས་གསུམ་གྱི་འཁོར་བའི་ནང་དུ་འཁོར་དང་འཁོར་ངེས་པ་  
འདི་ག་ཡིན།

En estas vidas hemos sufrido y hemos disfrutado del placer ocasional de corta duración, vagando sin rumbo; desde ese alto nivel conocido como el «Pico de la Existencia», hasta el infierno más profundo del «Tormento sin descanso», de ida y vuelta nuevamente. Hemos vivido de esta forma desde el tiempo sin principio, y aún así, nunca hemos conseguido nada de valor; el tiempo se nos ha escapado inútilmente, sin sentido y vacío. Y así nos encontramos aquí, dando vueltas de arriba a abajo en los tres reinos de la rueda de la vida, y ciertamente continuaremos en esta ronda.

སྤྱོད་ཆད་ང་རང་ཚོ་སྤྲོས་ལེགས་གྱི་དབང་གིས་ཐང་འགའ་ཅམ་ལ་སླ་མ་དགོན་  
མཚོག་གི་སྤྱད་སྤེས་བཟུངས་ཏེ་ལས་བཟང་པོ་སྤྲོས་ལྷན་འགའ་བསགས་པའི་མཐུ་  
ལས་ད་ལྟ་མི་ཁོམ་པའི་སྤྱོད་དང་བྲལ་བའི་དལ་འགྲུར་གྱི་རྟེན་བཟང་པོ་འདི་ལན་ཅིག་  
ཅམ་རྟེན་པ་རེད་མོད་དེ།

En algún punto en el pasado, usted y yo sólo por pura buena suerte, pasamos breves momentos bajo el cuidado de un Lama, o de las Tres Joyas, y pudimos acumular un poco de karma puro y poderoso. La fuerza de este karma, admito, nos ha permitido obtener, sólo por esta vez, la vida que hoy disfrutamos —llena de distintos ocios y fortunas, libre de los problemas que surgen cuando carecemos de las condiciones que permiten una práctica espiritual adecuada.

ད་རིས་ལུས་ཉིད་དང་། སྤྲོ་མ་དང་། ཚེས་སོགས་མཐུན་རྒྱན་ཐམས་ཅད་འཛོམས་ཏེ།  
ཚེས་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་རང་ལག་ན་ཡོད་པའི་དུས་འདིར་སྐྱེ་བ་གཏན་གྱི་འདུན་མ་སྐྱབ་  
སྐྱབ་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ན།

También admito que todo lo que necesitamos se ha reunido para nosotros esta vez: Tenemos a un Lama, tenemos algo de Dharma para practicar, tenemos todas las condiciones favorables que necesitamos. Así que la capacidad de seguir el camino espiritual es algo que sostenemos en nuestras propias manos. Aún así, supongamos que fallamos; supongamos que somos incapaces de lograr el objetivo supremo de las vidas infinitas que hemos llevado.

སྐྱར་ཡང་མི་ཁོམ་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་བར་འགྱུར་བ་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད། དེ་ལྟར་ལྷུང་ན་  
མི་ཁོམ་པའི་གནས་ངན་ག་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྐྱིས་ཀྱང་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས་  
ཤིང་།

Indudablemente caeremos otra vez a los nacimientos en los que no tendremos ninguna posibilidad de Dharma. Y cuando caigamos, no importa dónde caigamos; donde sea que caigamos en un nacimiento sin Dharma, nuestra vida no podrá ser nada más que dolor.

ཕྱིན་ཆད་མི་ཁོམ་པའི་སྐྱེ་བ་བརྒྱུག་པའི་ཐབས་ནི་ད་རིས་ཚེས་རྣམ་དག་ཅིག་བསྐྱབ་པ་

ལས་ལྷག་པ་བྱུང་མེད་ལ། ཚེས་དེ་ཡང་ད་ལྟ་ཉིད་ནས་མ་བསྐྱབས་ན། རང་ཉིད་འཆི་  
བར་ངེས་ཤིང་ནས་འཆི་ཆ་མེད་པ་དང་། འཆི་བའི་འོག་ཏུ་ཇི་ལྟར་འགྱུར་སྐྱམ་ན།

La forma de evitar nacer nuevamente en un lugar donde no tengamos ninguna posibilidad de tener acceso al Dharma, es practicarlo de la manera más pura ahora; no hay absolutamente ninguna otra manera. Nuestra práctica debe comenzar en este

preciso momento; usted morirá, tendrá que morir, con certeza morirá. Sólo que usted no sabe cuando será. ¿Y qué pasará después?

བདེ་འགོ་དང་ངན་འགོ་སོ་སོར་འཕེན་པས། ཚེས་མ་འགྲུབ་པར་ད་ལྟོ་བྱིད་སྤངས་ངན་པ་  
འདི་གའི་སྐྱུ་ནས་ལྷན་སྦྲི་མར་ངན་སོང་རང་དུ་འགོ་བ་ལས་འོས་མེད་པས།

Cualquier cosa que hagamos ahora decide a dónde vamos después: Si hacemos el bien, nos lanzará hacia uno de los mejores nacimientos; si hacemos el mal, nos arrojará a un nacimiento de miseria. Supongamos que fallamos en la práctica; supongamos que morimos en medio de este malvado estilo de vida. Por lo tanto es solamente apropiado que vayamos justo a donde pertenecemos: A esos nacimientos de miseria.

རེ་ཞིག་ངན་འགོའི་སྐྱེ་བ་བརྗོད་པའི་སྐད་དུ་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགོ་  
ཞིང་། སྡོན་བྱས་ཀྱི་སྤྲིག་པ་ལ་གཉེན་པོ་སྣོབས་བཞིའི་སྣོན་ས་བཤགས་བསྐྱམས་  
ཤུགས་བྲག་དང་། དག་མི་དགའི་སྤང་དོར་སྤྲ་ཞིང་སྤྲ་བ་ལ་འབད།

Por lo tanto, a corto plazo, debemos tomar refugio en las Tres Joyas, para evitar un nacimiento en los reinos inferiores. También debemos abrirnos y admitir las acciones equivocadas que hemos cometido antes y restringirnos para no cometerlas en el futuro. Para esto, debemos utilizar fuertemente y de corazón, los cuatro poderes<sup>9</sup> que contrarrestan el poder de lo erróneo. Así mismo, debemos poner todo nuestro esfuerzo en realizar incluso la acción virtuosa más pequeña y abandonar incluso la más mínima acción no virtuosa que cometemos en contra de otros.

དེའི་སྤྲང་དུ་ལམ་ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཉམས་སུ་སྤངས་ན། རང་ཉིད་འཁོར་  
བའི་འཇིགས་པ་མཐའ་དག་ལས་གོལ་བར་འགྱུར་ལ། དེ་ལྟར་རང་གཅིག་ཕུ་འཁོར་  
བ་ལས་ཐར་བ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་མི་ཚོག་པར། སྣོབ་དཔོན་ཙུ་གོ་མིས།

Si, adicionalmente a todo esto, podemos seguir perfectamente el camino de los tres entrenamientos extraordinarios,<sup>10</sup> entonces nos podremos liberar de todos y cada uno de los miedos del círculo de la vida de sufrimiento. Pero esto no es suficiente si sólo usted es quien escapa del círculo, ya que debemos recordar las palabras del Maestro Chandragomi:

འཕྱིན་ཏུ་རྩིད་སྲིལ་ལྷོ་ཁམ་འགའ་ལྟ་སྤྱུགས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཟ།  
འཕྱིན་ཏུ་སྒོམ་པས་གདུངས་པའང་རྒྱ་ཞིག་རྩིད་ན་དགའ་  
མགུར་འབྱུང་།  
འཕྱིན་སྐྱེས་བུ་གཞན་དོན་བྱེད་པར་བརྩོན་པ་གང་ཡིན་པ།  
འདི་འདིའི་བཟོད་བག་ཡིན་ཏེ་དེ་བདེ་སྐྱེས་བུའི་རྩལ་དེ་  
འཕགས།

Hasta una vaca sabe cómo  
Cuidarse a sí misma,  
Come algunas matas de pasto  
Que encuentra fácilmente;

Hasta la bestia puede beber  
Alegremente de un charco de agua que encuentra  
Mientras la amarga sed la atormenta.

Pero piense ahora lo qué es  
Poner todo su corazón  
En el cuidado de los demás;

Esto es la gloria,  
Este es un parque de placer,  
Esto es lo supremo.

ཉི་མ་རྒྱབས་ཆེན་ཏུ་ཞོན་རྒྱ་བ་སྤང་བྱེད་གང་ཡིན་དང་།  
འབྲུང་ལ་མི་རྩེགས་ཡིས་འཇིག་རྟེན་འདིགས་པ་གང་ཡིན་  
དེ།

།རང་དོན་འགའ་མེད་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་འདྲ་  
སྟེ།  
།དེ་དག་འཇིག་རྟེན་མན་དང་བདེ་བའི་རོ་ལ་གཅིག་ཏུ་  
གཞོལ།

El sol  
Sube a bordo de su carruaje fantástico,  
Vuela a través del cielo,  
Ilumina a todo el mundo.

La tierra  
Levanta sus poderosos brazos,  
Lleva la carga,  
Porta a toda la humanidad.

Y así es el método  
De esos seres grandiosos  
Que no desean nada  
para sí mismos,

Sus vidas consagradas  
A una sola canción:  
El bienestar y la felicidad  
De todos los seres vivientes.<sup>11</sup>

།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྤྲིང་སྟོབས་ཆེན་པོའི་སྟོན་ས་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དོན་བསྐྱབ་  
སྟེ་དུད་འགོ་དང་བྱད་ཐོན་པ་ཞིག་བྱ་དགོས། དེ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་།

Debemos hacer cómo dicen los versos: Debemos distinguirnos de los animales comunes, tenemos que encontrar ese gran valor en nuestro corazón, para lograr los objetivos de toda la especie sintiente. Y existe una buena razón de porque debemos.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་པ་མ་ལན་གྲངས་བགྲང་ལས་འདས་པར་བྱེད་མྱོང་བ་  
ཤ་སྟོབས་ཡིན་ཅིང་། དེ་བྱས་པའི་དུས་སུ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྟོན་ས་ཡང་ཡང་མ་བསྐྱངས་  
པ་མེད།

Toda criatura en el universo ha sido nuestro padre y ha sido nuestra madre, no sólo una vez, sino más veces de las que los números pueden contar. Y no hay una ninguna quien cuando sirvió como nuestra progenitora, no nos haya bañado con toda la profunda bondad, una y otra vez.

དེའི་སྤྱིར་དེ་དག་ལ་བྱིན་གཟུངས་བསམ་པ་མེད་ན།      ལྷུའི་རྒྱལ་པོར་སྤྱིར་ཚིགས་སུ་  
བཅད་པ་ལས།

Suponga que se me olvidara su bondad y ni siquiera pensara en corresponderla. Esto verdaderamente sería una forma malvada de actuar; la forma de una persona sin conciencia, de alguien sin vergüenza. Ya que los versos de *Drumsong, Rey de las serpentinias*, afirman también:

།རྒྱ་མཚོ་དང་ནི་རི་རབ་དང་།  
།ས་རྒྱམས་བདག་གི་ཁྱེད་མིན་གྱི།  
།བྱས་པ་མི་གཟོ་གང་ཡིན་པ།  
།དེ་ནི་བདག་གི་ཁྱེད་ཚེན་ཡིན།

།ཞེས་དང་།

El mar no es mi problema,  
Mi misión no son las montañas,  
Mi trabajo no es la tierra;  
Mi llamado es más bien atender  
Que nunca falle  
Retribuir la bondad que se me ha otorgado.<sup>12</sup>

གཞན་ཡང་།

།བྱིན་ལ་ལན་ཡོད་བཟང་པོ་སྟེ།  
།བྱིན་གཟོ་མེད་པ་ངན་པ་ཡིན།

También estas líneas dicen,

Una gentileza devuelta es bondad,  
y maldad es bondad no devuelta.<sup>13</sup>

ཞེས་པ་ལྟར་མ་རབས་བྲིལ་མིད་གྱི་ལྷགས་ངན་པ་ཡིན་པས། རང་རེས་སེམས་ཅན་  
གྱི་དྲིན་ལས་ད་ལྟ་ལྷན་ཉེན་བཟང་པོ་རྒྱན་ཆད་རྟེན་སྐབས་འདིར་དྲིན་གཞོན་བ་དགོས།  
དྲིན་ལན་བསབ་པའི་དུས་ཀྱང་ད་རེས་རང་གིས་ཚོས་ལྟན་གྱི་ལྷན་ཉེན་སྐྱུན་སྐྱུམ་  
ཚོགས་པ་རྟེན་པའི་དུས་འདིར་མགོ་འཇུགས་སྐབ་པ་ཞིག་དགོས་གྱི།

Piense: Todo lo que tenemos ahora, empezando con este preciado cuerpo humano y lo demás, ha llegado a nosotros gracias a la bondad de otros seres vivientes. Por lo que es ahora cuando debemos corresponderles. La retribución debe comenzar aquí, en estas circunstancias, mientras yo pueda, mientras yo posea esta forma perfecta para la práctica del Dharma.

དེ་མིན་འདི་ནས་དོན་ཚེན་པོ་བསྐྱབ་རྒྱུ་མ་བྱུང་བར་སྣོང་ལོག་ཏུ་ཤོར་ན། སེམས་ཅན་  
གྱི་དོན་བྱེད་པ་ལྟ་བཞག། །རང་གིས་བདེ་འགྲོའི་ཉེན་རྟེན་པ་ཅོམ་ཡང་དགའ་བ་ཡོད།

Si ahora no puedo lograr este gran objetivo, si todo lo que conseguí se desperdició, entonces no tiene mucho sentido afirmar que trabajo para todos los seres vivientes: Es poco probable que yo mismo pueda alcanzar los reinos superiores de la vida de sufrimiento nuevamente.

འོ་ན་དྲིན་ཇི་ལྟར་གཞེས་སྐྱུམ་ན། དྲིན་གཞོན་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ནི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་  
ལྟན་པ་དང་། སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་བྱའོ་  
སྐྱུམ་དུ་བྱུམས་པ་དང་སྣོང་ཇི་ལྷགས་བྲག་ཏུ་བསྐྱེད་ཅིང་།

¿Cuál es la manera de retribuir esta bondad? No hay manera más alta que ver que cada criatura viva tenga toda la felicidad que existe, y que cada criatura viva esté libre de todo tipo de dolor que existe. ¡Y yo lo haré!  
Incremento estos pensamientos de amor y compasión dentro de su corazón —genérelos ferozmente.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྟན་པ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་དང་  
བྲལ་བ་དེ་ཡང་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པར་རང་ཉིད་གཅིག་ལྷན་བྱེད་སྐྱུམ་པའི་བྱུར་དུ་  
འབྱེད་བ་དགོས།

Y luego usted debe decidir asumir la carga usted mismo: «No voy a depender de nadie más para este trabajo; debo ser yo, y solamente yo, quien lleve toda la felicidad a todos los seres y libere a cada uno de ellos de todo dolor».

དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་རྣམས་པ་ཡོད་པ་སངས་རྒྱལ་ཉག་གཅིག་ལས་གཞན་སྲུ་ཡང་མི་འདུག  
།སེམས་ཅན་ཁོ་ནའི་དོན་དུ་སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་ཞིག་ཐོབ་ན་དོན་གཉིས་ཕུན་སུམ་  
ཚོགས་པ་བརྟེན་ཏེ་རང་དོན་ཡང་མ་ཚང་བ་མེད་པ་ཞུར་ལ་འབྱུང་།

Y sin embargo, la capacidad de realizar esta noble tarea la tiene únicamente un solo ser: Sólo un Buda, no hay nadie más en absoluto que pueda hacerlo. Si para el único propósito de beneficiar a todas las demás criaturas vivos, puedo yo alcanzar el estado de un Buda, entonces podré cumplir completamente los dos objetivos supremos,<sup>14</sup> y así, lograr también todo lo que siempre necesité.

གཞན་དུ་ན་ཉན་རང་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡིན་ཡང་རང་དོན་ཡོངས་སུ་མ་ཚོགས་ལ།  
གཞན་དོན་ཡང་ཉི་ཚེ་བ་ཙམ་ལས་མེད།

Si este no es el camino que tomo, si al contrario logro un nirvana más bajo y me convierto en uno de esos destructores del enemigo, al que llaman un oyente, o un «Buda autodidacta»,<sup>15</sup> entonces no podré lograr todo lo que necesito, y podré lograr nada más que una sombra de lo que otros necesitan de mí.

དེས་ན་དོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་པའི་སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་དེ་སྐྱབ་དགོས། དེ་ལ་  
བསྐྱབ་ཚུལ་ཤེས་དགོས། དེ་ལ་ཚོས་ཐོས་དགོས་པར་འདུག་པས་དེའི་ཕྱིར་བདག་  
གིས་ཚོས་འདི་ལྟ་བུ་ཐོས་ནས་ཉམས་སུ་སྤངས་ཏེ་སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་སྐྱབ་སྐྱམ་  
དུ་ཐེག་ཆེན་སེམས་བསྐྱེད་གསལ་འདེབས་པ་དང་། དམའ་མཐའང་སེམས་བསྐྱེད་  
བཅོམ་མ་ཚུན་ཆད་གྱི་ཕྱིས་ཟིན་པའི་སློན་ནས་གསན་དགོས་པ་ཡིན།

Y así debo alcanzar el estado de un Buda, Aquel que ha llegado al último fin donde sus necesidades y las de los demás están perfectamente cubiertas. Para hacerlo, debo saber cómo. Para saber cómo, debo aprender cómo. Comenzaré con el Dharma de esta misma enseñanza y otras similares. Seguiré bien estas instrucciones y llegaré al propio estado de un Buda. Considere estos pensamientos para usted mismo, aquí mientras comienzan nuestras enseñanzas; ya que son el Deseo del camino superior a el estado de un Buda. Por lo menos usted debe intentar imitar esta línea de pensamiento; incluso si no lo

puede hacer auténticamente, deje que estos pensamientos moren en su corazón durante el transcurso de la enseñanza que está a punto de escuchar.

གསན་པར་བྱ་བའི་ཚེས་ནི། འཇམ་མགོན་ལྷ་མ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་བྱང་རུ་སྐྱོང་གྱུ་ལ་  
བའི་དབེན་གནས་ཀྱི་ཡང་དགོན་བྲག་སིང་གི་འབྲུ་བའི་ཞོལ་དུ་བསྟན་འགྲོའབའ་ཞེས་  
ལ་དགོངས་ནས་རྗེས་འཇུག་གི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་གདམས་པ་དོན་དང་ལྷན་པ་ཡོན་  
ཏན་གཞིར་གྱུར་མའམ། བྱིན་རྒྱལ་སྤྲུངས་ལུས་སུ་གངས་པའི་གཞུང་།

¿Cuál es la enseñanza que usted está por escuchar? La que fue pronunciada por nuestro Gentil Salvador, por el Lama, el gran Tsongkapa, en Yangon —la ermita del Victorioso. Fue en el monasterio de Radreng erguido al norte, al pie de un gran peñasco en forma de las fauces de un león.<sup>16</sup>

El Señor impartió ahí estas instrucciones vitales a sus discípulos, sólo actuando para el bien de los seres vivientes y por la Palabra del Buda. El título del texto que pronunció es la *Fuente de toda mi bondad*; también se le conoce con otro nombre, *Rogando por una montaña de bendiciones*.

བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་མགོ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་རྒྱལ་ནས། མཇུག་མི་སློབ་པའི་  
རྒྱང་འཇུག་གི་བར་མདོ་ལྷགས་ཀུན་གྱི་གནད་ཚང་ལ་མ་ཉོར་བ།

Este es un tipo de obra que llamamos los «Pasos hacia el estado de un Buda»; libros como este contienen en sí todos y cada uno de los puntos cruciales de todas las enseñanzas budistas, abiertas y secretas. Presentan estos puntos sin error alguno, desde el inicio y hasta el final: Desde cómo encontrar y servir a un guía espiritual, hasta la perfecta Unión secreta, donde no hay nada más que aprender.

གྱུ་ལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱོང་པོ་གཅིག་ཏུ་བསྟུས་པའི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་  
ཚེས་ཀྱི་ཡང་ཅི་སླ་ན་མེད་པ་འདོམས་པར་མཇོད་པ་འདི་ཉིད་ཡིན་ཞིང་།

Estas enseñanzas sobre los Pasos son la esencia pura de todo lo que han hablado los Victoriosos Budas, la suma convertida en uno. Son la única forma de la Enseñanza que consagra todo el gran camino; son la punta del pico más alto de la inigualable cumbre.

ཇི་སྲིད་མའི་ཉམས་མགུར་ལས།  
།ལམ་མཚོག་གཉིས་ཀར་དགོས་པའི་སྐྱོན་མོང་ལས།  
།ཇི་བཞིན་བསྐྱེད་ནས་”

Nuestro Señor Lama, en su obra titulada *Canciones de mi vida espiritual*, dice:

Cuando dentro de usted ha desarrollado  
El camino que es compartido,  
Aquel que es necesario  
Para los dos caminos más altos ... <sup>17</sup>

།ཞེས་པ་ལྟར་སྦྱིར་མདོ་སྐྱབས་གང་ཡིན་ཡང་ཚོས་བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་མེད་  
ཐབས་མེད་ལ། ལྷག་པར་དུ་རྒྱལ་མཚོག་ལྲ་བ་ཆེན་པོས།

Lo que él quiere decir en general, es que esta instrucción sobre los Pasos hacia el estado de un Buda, es una que usted nunca podría prescindir de ella; ya sea que practique las enseñanzas abiertas del Budismo o las secretas. Puesto más específico, el Gran Quinto de los Dalai Lama dijo:

།སྦྱིས་བྱ་ཆེན་པོའི་ཚོས་ལུངས་སྦྱིང་པོའི་དོན།  
།གང་དེར་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་ཐེག་པ་ལས།  
།ཆེས་ཟབ་གསང་བ་སྐྱབས་ཞེས་རབ་གྲགས་གྲང་།  
།སྐྱོན་མོང་ལམ་གྱིས་རྒྱུད་སྦྱངས་མ་མོང་བ།  
།མ་དུལ་གྲང་པོ་ཞེན་ལྟར་རང་ཉིད་ལུང་།

Todos hablan de esto,  
La Palabra Secreta, el Más profundo  
Hilo esencial  
En el río del Dharma  
Para los de la gran capacidad;

Pero inténtelo antes  
Su mente está entrenada  
En el camino que ambos comparten,  
Suba a cuestras de un elefante poderoso  
Salvaje y aún sin domesticar;  
Sólo se perderá  
A usted mismo.<sup>18</sup>

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གསང་སྐབས་ཀྱི་སྒྲོར་འཇུག་བར་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྡོན་དུ་  
ལམ་ཐུན་མོང་བས་རྒྱུད་སྐྱེད་བ་འདི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིད།

Es absolutamente vital para cualquiera que tenga la esperanza de entrar por la puerta que conduce al camino de la Palabra Secreta, que entrene primero su mente en el camino compartido por ambas, las enseñanzas abiertas y secretas.

གཞུང་འདི་ལ་བྱིན་རྒྱལ་སྐབས་སྐྱེད་སྐྱེད་ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ཡང་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་  
ཚུལ་ནས་བྱུང་འཇུག་གི་བར་ཀྱི་རྟོགས་པ་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་སྐྱེད་སྐྱེད་ཏེ་བྱིན་རྒྱལ་  
ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཞུ་བས་ན་དེ་ལྟར་བརྗོད་ལ།

Ahora hay una razón por la cual este texto se conoce como «*Rogando por una montaña de bendiciones*». Mientras lo recitamos estamos *suplicando* a nuestro Lama que nos conceda, en un gran *cúmulo* o montaña, todas y cada realización espiritual: Desde encontrar y seguir a un guía espiritual como debemos, hasta la Unión perfecta. Y le pedimos que lo haga en forma de una *bendición personal* que venga de él.

དགོ་བཤེས་སྡོན་པའི་ཞལ་ནས། བསྟེན་པ་ཐམས་ཅད་གྲུབ་བཞི་ལམ་གྱིས་འབྲེལ་ཤེས་  
པ་ངའི་སྤྱོད་མའི་བྱུང་ཚེས་མིན་པ་ལ་མེད།

Como el amigo espiritual Tonpa ha dicho,

La capacidad de envolver la totalidad de las enseñanzas en una sola, es una habilidad especial de mi Lama —para el Padre, nada no es una enseñanza.<sup>19</sup>

འཛིན་གསུངས་པ་དང་།

།དོ་མཚར་བཀའ་ནི་སྡེ་སྡོད་གསུམ་ཡིན་ཏེ།

།གདམས་པ་སྐྱིས་བུ་གསུམ་གྱིས་མཛོས་པ་ཡིན།

།བཀའ་གདམས་རིན་ཆེན་གསེར་གྱི་འཕྲིང་བ་འདི།

།འགྲོ་བ་གང་གིས་གངས་ཀྱང་དོན་ཡོད་འགྱུར།

Él también ha dicho que:

Su palabra maravillosa es todas las tres colecciones,  
Consejo adornado por enseñanzas de tres alcances,  
Un rosario de oro y joyas de los Protectores,  
Significativo para todos los que lean sus cuentas.<sup>20</sup>

འཛིན་པ་ལྟར། བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱིས་རིམ་པ་འདི་ནི། ཇི་སྲིད་མས་ལམ་རིམ་ཆེ་རྒྱུད་ནས་  
གསུངས་པ་ལྟར་བྱུང་ཆོས་གསུམ་དང་ཆེ་བ་བཞི་འོ་སྐོ་ནས་ཆོས་གཞན་དང་གཞན་  
ལས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་ལ། རྒྱལ་བའི་བཀའ་སྡེ་སྡོད་གསུམ་གྱི་གནད་བསྐྱུས་པ།  
ཆོས་ལུང་བརྒྱད་མི་བཞི་སྡོད་གི་འགག་མདོ་ལྟ་བུ། དུས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་  
གང་ནས་གཤེགས་པའི་གཞུང་ལམ་གཅིག་ལྟ་ཡིན་ཏེ། ཡོན་ཏན་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱད་པ་ལས།

Gueshe Tonpa está describiendo aquí lo que nuestro Señor Lama ha dicho en todas sus presentaciones de los Pasos del camino, en ambas, las breves y las más detalladas: Que estos mismos Pasos son mucho más superiores a cualquier otra forma de instrucción, por la virtud de sus tres cualidades extraordinarias y cuatro distintos tipos de grandeza.<sup>21</sup>

Estas contienen todos y cada uno de los puntos cruciales de las tres colecciones, que son la totalidad de las enseñanzas del Buda. Son el único punto donde se cruzan todos los 84,000 inmensos acervos del Dharma,<sup>22</sup> son el único camino por el cual todos y cada uno de los Budas victoriosos han viajado, viajan ahora, o siempre continuarán viajando. Como dice la breve *Gema de Finas cualidades*,

།རྒྱལ་བ་འདས་དང་མ་གྲོན་ད་ལྟར་གང་བཞུགས་པ།  
།ཀུན་ལམ་པ་རོལ་ཕྱིན་པ་འདི་ཡིན་གཞན་མ་ཡིན།

།ཞེས་གསུངས་པས་སོ།

Es esta perfección, nada más,  
La cual es el camino que es compartido  
Por todos los Victoriosos, estén ellos en  
el pasado, el presente o el futuro.<sup>23</sup>

དེས་ན་རང་ཅག་སྤྱོད་མའི་དྲུང་ནས་དབང་ལུང་བྲིད་སོགས་ལྟ་བུ་དང་། གཞུང་བཀའ་  
བོད་ལྡེ་ལ་ཐོས་པ་མཐེལ་ཕྱིན་བྱས་ཟེར་བསོགས་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་མཐར་མལ་  
རིམ་རང་ལ་གཅིག་ཏུ་བྲིལ་ཏེ་ཉམས་སུ་ལེན་སྐབ་པ་མ་བྱུང་ན། ལྟ་བུ་ཆེན་པོས།

La gente como usted y yo podemos ir a los grandes Lamas todo lo que queramos, y recibir de ellos grandes iniciaciones o transmisiones orales especiales; y enseñanzas sobre textos o cosas por el estilo. Podemos decir que hemos estudiado los cinco grandes clásicos,<sup>24</sup> y que lo hemos hecho a profundidad, no importa. Pero si al final somos incapaces de poner en práctica estos Pasos dentro de nuestras propias vidas, uniéndolos todos en uno, entonces existe el riesgo de que terminemos como lo describió el Gran Quinto:

།མི་ཤེས་སྤྱན་པོ་ཆེ་འདིའི་དོན་གྱི་ཆེད།  
།མི་དགའི་ལས་ལ་འཇུག་པ་བདེན་མོད་གྱི།  
།ཁོ་བོ་གསུང་རབ་མང་པོ་ཐོས་བཞིན་དུ།  
།གཏན་འདུན་རྒྱུང་ལ་བསྐྱར་བ་ངོ་རི་གཞོང་།

Es verdad que vemos a los tontos  
Que no saben nada mejor,  
Haciendo lo que está mal  
Para las cosas de esta vida.

Pero nos equivocamos peor  
Quienes hemos estudiado mucho  
Las palabras más sagradas,

Y aún así vemos todavía  
Nuestras esperanzas supremas  
Arrastradas por el viento.<sup>25</sup>

འཇིགས་གསུངས་པ་ལྟར་འགྲོ་ཉིན་ཡོད་པས། ཐོས་པ་བྱས་པ་ཁ་ནང་དུ་བསྐྱོར་ཏེ་ཚོས་  
བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཆེ་བ་བཞི་པོ་རང་རྒྱུད་ལ་འབྱོར་བ་ཞིག་བྱ་དགོས།

Así que usted debe llevar su aprendizaje al interior, al Dharma: Usted debe tomar esas cuatro grandes cualidades de los Pasos hacia el estado de un Buda y aplicarlas a su propio corazón.

དེར་མ་ཟད་སྐྱབ་ཚང་ལོ་ཙཱ་བས།

འགསུང་རབ་མཐའ་དག་བྱད་པར་དོ་རྗེའི་ཐེག

འབྱུང་སྡེ་མཐའ་དག་བྱད་པར་སླ་མེད་དོན།

འིམ་གཉིས་མཐའ་དག་བྱད་པར་སྐྱུ་ལུས་ལ།

འསྐྱོན་མེད་ལེགས་བཤད་གཏེར་ཆེན་བྱོད་ལ་བསྐྱོད།

འཇིགས་སོགས་དང་།

Hay más cosas que usted debe saber; versos como los del Maestro Traductor de Taktsang:

Canto Sus alabanzas,  
Vasta casa del tesoro  
De fina explicación  
Que antes nos faltaba,

Elucidación de todo  
El más alto discurso,  
Especialmente el camino del diamante;

Enseñanzas sobre todos  
Los grupos secretos,  
Especialmente los Insuperables;

En todas las partes  
De ambos niveles,  
Especialmente el cuerpo mágico.

Las líneas que comienzan desde el «Camino del diamante» que se refieren a las enseñanzas secretas del Budismo.<sup>26</sup>

ཀམ་པ་མི་བསྐྱེད་དོན་ལྟེ།

།བྱང་གི་ཕྱོགས་འདིར་རྒྱལ་བའི་བསྐྱེད་པ་ལ།

།ཕལ་ཆེར་ལོག་པ་འབའ་ཞིག་སྐྱེད་པའི་སྐབས།

།འབྲུལ་མེད་བྱི་དོར་མཇེད་པའི་ཙོང་ཁ་པ།

།རི་བོ་དགའ་ལྷན་པ་ལ་བསྐྱེད་པར་བཀྱི།

།ཞེས་སོགས་ལྟར་སྐྱེ་ཆེའི་སྐད་དུ་ཇི་སྲི་མ་ལ་དབང་ལྡན་ཆོས་ཇིས་འབྲངས་པའི་དད་པ་

མེད་དུ་བྱུང་བ་སྐྱེས་ནས་བསྐྱེད་པ་ཕྱལ་བ་དང་།

También están las palabras del Karmapa, Mikyu Dorje, quien en la última parte de su vida desarrolló un nivel extraordinario de admiración por el Señor Tsongkapa, del tipo que se encuentra entre los de gran inteligencia que siguen el Dharma no por fe, sino más bien por razonamiento. Las líneas leídas en parte:

Realizo esta alabanza  
A la tradición de  
El Monte del Cielo del Goce;

A Tsongkapa,  
Ya que en estos días  
Cuando la gran mayoría  
De aquellos en nuestras Tierras del Norte

Actúan sólo erróneamente  
Con las enseñanzas de los Vencedores,  
Él en cambio ha erradicado

Y limpiado la suciedad en ellas,  
Siempre con impecabilidad.<sup>27</sup>

རྒྱལ་མཚོག་བསྐྱལ་བཟང་རྒྱ་མཚོས་ཀྱང་།

།རྣམ་ཐར་གཙང་མ་དགའ་ལྡན་བཀའ་བརྒྱད།

།ཕྱོགས་རི་འཛིན་པའི་གྲུབ་མཐའ་མིན་ནོ།

།མདོ་སྐྱབས་ཐམས་ཅད་གདམས་པར་ཤར་བའི།

།འགྲུབ་སྐྱབ་བསྐྱེད་པའི་ཉིང་ཁྲ་ལགས་སོ།

Ese gran Victorioso, Kelsang Gyatso, también dijo:

Es una tradición pura,  
El linaje del Paraíso del Goce;  
No es parcial  
O escuela de pensamiento limitada.  
Es el néctar esencial,  
Para aprender y practicar la Enseñanza  
Así toda Palabra abierta y secreta  
Parece instrucción personal.<sup>28</sup>

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་རི་པོ་དགའ་ལྡན་པའི་བཀའ་སྲོལ་འདི་ལ་མདོ་སྐྱབས་  
གང་གི་ཐད་ནས་ཀྱང་གཞན་ལ་མེད་པའི་བསྐྱེད་པ་ཆ་ཚང་ལ་བྱི་མ་དང་བྲལ་བ། ཟབ་  
ཅིང་རྒྱུར་བ་སོགས་བྱུང་ཚེས་འགྲན་རྒྱ་མེད་པ་མང་པོ་ཡོད་པས། འཇམ་མགོན་ཙོང་  
ཁ་པ་ཆེན་པོས་སྲོལ་བྱེ་བར་མཇུག་པའི་བྱང་རྒྱུབ་ལམ་རིམ་འདི་ལའང་གྲུབ་མཐའ་  
གཞན་ཕྱོགས་པ་དང་། བཀའ་གདམས་གོང་མ་རྣམས་ལ་མེད་པའི་མན་ངག་མཐའ་  
ཡས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་ལ།

Y así es como es: Nuestra tradición escritural, la del Monte del Paraíso del Goce, es una que es totalmente completa e impecable, por ambos lados —en la Palabra abierta y secreta. Es un tipo de enseñanza que no se encuentra en ningún otro lugar. Y posee una multitud de cualidades únicas e insuperables: Su profundidad, la velocidad con la que

trabaja y demás. Así es como esta enseñanza sobre los Pasos del camino al estado de un Buda, tal como fue inaugurada por el Gentil Protector Tsongkapa, parece contener un número casi ilimitado de consejos espirituales que no se encuentran en ninguna de las otras escuelas, ni siquiera entre los más antiguos Protectores de la Palabra.<sup>29</sup>

ཚེས་བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལས་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བ་ནི། གཞན་དག་གི་ཚེས་  
ཟབ་ཟབ་མོ་དང་། རྟོགས་པ་མཐོ་མཐོ་མོ་ཡིན་ཟེར་བ་ཚོ་ལའང་མེད་པས། གཙོད་  
དང་བསྐྱེད་ཚེས་གས། ཅ་རྒྱུང་ཐིག་ལོ། ཡུལ་ཆེན་ཚེས་ཆེན་སོགས་གསང་ཆེན་  
སྐྲགས་གྱི་ཡང་ཅི་སྐྱོགས་པ་ཞིག་མངོན་དུ་བྱེད་པ་སྐད་ཟེར་གྱང་། བྱང་རྒྱལ་ལམ་  
རིམ་འདི་ལ་མ་བརྟེན་ན། ལམ་ཡོངས་ཚེས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་ལྟ་ཅི། བག་ཆགས་ཙམ་  
ཡང་འཛོག་པར་མི་རུས།

¿Podría algún sistema ser más profundo o de mayor alcance que este Dharma, los Pasos del camino? Ciertamente no son esas enseñanzas que otros afirman que son tan profundas, o tan altas e inescrutables. La gente habla de alcanzar alguna realización, algún supuesto cenit de algún camino muy secreto: Hablan de la consumación; hablan de los niveles de creación y culminación; de los canales, los vientos y las gotas; el gran sello, o la gran consumación, lo que sea.<sup>30</sup> Pero si uno nunca hace uso de estos mismos Pasos, nunca podría ni siquiera sembrar las semillas, mucho menos llevar el camino completo para que crezca dentro de su mente.

དེའི་ཕྱིར་འདི་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་བྱེད་པ་གལ་ཆེ་བས། འདིར་བྱང་རྒྱལ་ལམ་  
གྱི་རིམ་པའི་སྒྲིང་པོ་བསྐྱེད་པ་ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མར་གྲགས་པའི་བཤད་ལུང་  
མདོར་བསྐྱེད་ཙམ་ཞིག་འབྲུལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་གསུངས།

Por esto entonces es muy importante recorrer los Pasos, en las tres etapas de aprendizaje, contemplación y meditación. Así es que también ahora se los presentaré, dijo nuestro Lama, con una explicación muy breve y una transmisión oral de la obra conocida como la «Fuente de toda mi bondad», porque contiene en su interior el corazón completo de los Pasos del Camino a el estado de un Buda.

## II. Cómo adoptar a un Lama

འདི་ལ་ས་བཅད་དུ་བྱེན། ལམ་གྱི་རྩ་བ་བཤེས་གཉིན་བསྟན་པའི་རྒྱལ། བསྟན་ནས་  
སློབ་ལྟར་སྦྱང་བའི་རྒྱལ། ལམ་སྦྱོར་པའི་མཐུན་སྲིད་འགྲུབ་པ་དང་འགལ་སྲིད་ཞི་  
བར་གསོལ་བ་འདེབས་པ། རྒྱུ་བ་ཐམས་ཅད་དུ་སྐྱེ་མས་ཇིས་སུ་གཟུང་སྟེ་ས་ལམ་གྱི་  
འགྲམ་བུ་མངོན་དུ་བྱེད་རུས་པར་སྟོན་པ་དང་བཅས་ཏེ་བཞི་ཡོད་པ་ལས།

El texto de la *Fuente de toda mi bondad* puede dividirse en cuatro partes distintas:

- 1) La raíz misma del camino, que es cómo seguir a un Lama y servirle adecuadamente;
- 2) cómo entrenar su mente, una vez que haya adoptado a un Lama;
- 3) una petición para que usted pueda lograr todas las condiciones favorables para tener éxito en el camino, y detener todas las circunstancias que le puedan impedir hacerlo; y entonces finalmente
- 4) una oración para que en todas sus vidas futuras usted pueda estar bajo el cuidado de un Lama, y así obtener la fuerza para llegar a la meta final de los múltiples niveles y caminos.

དང་པོ་ནི།  
འཕྱོད་ཏན་ཀུན་གཞིར་གྱུར་ངོན་ཅན་རྗེ།  
རྒྱལ་བཞིན་བསྟན་པ་ལམ་གྱི་རྩ་བ་རུ།  
འཇིགས་པར་མཐོང་ནས་འབད་པ་དུ་མ་ཡིས།  
འགྲུབ་པ་ཆེན་པོས་བསྟན་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།  
ཞེས་པའི་འཕྲོ་ཀ་གཅིག་གིས་བསྟན།

El primero de ellos se presenta en un solo verso, el primero de la obra:

(1)

**La fuente de toda mi bondad  
Es mi bondadoso Lama, mi Señor;  
Bendígame primero para ver  
Que llevarme ante él  
De la manera apropiada  
Es la raíz misma  
Del camino, y concédame entonces  
Servirle y seguirle  
Con toda mi fuerza y reverencia.**

དེ་ལ་རྩ་བ་དད་པ་སྐྱེད་བ་དང་། བཀའ་བློན་ཇི་སྲིད་སྲུང་ཉེ་གུས་པ་བསྐྱེད་པ་གཉིས།  
དང་ཕོ་ལའང་བསམ་པས་བསྐྱེད་ཚུལ་དང་། སྐྱོར་བས་བསྐྱེད་ཚུལ་གཉིས་ཡོད།

Este Paso de adoptar a un Lama se divide en dos secciones: Desarrollar una fe clara en él, que es la raíz misma del Camino; y luego incrementar la veneración por él, al considerar la gran bondad que nos ha retribuido. La instrucción sobre el desarrollo de la fe viene en dos etapas: Cómo seguir a un Lama en los pensamientos de uno, y luego cómo seguirlo en las acciones de uno.

དེ་ཡང་སྲིད་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལས།  
།སྐྱེ་བ་འཇིག་པ་མེད་པར་ནི།  
།གྲུ་ཡིས་པ་རོལ་སྐྱེན་མི་རུས།  
།ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རབ་ཇོགས་ཀྱང་།  
།བྲམ་མེད་ན་སྲིད་ཐར་མིན།  
།ཞེས་དང་།

Ahora, la *Enseñanza Secreta de Sambhuta* dice:

Nunca será capaz de tomar una barca  
Hacia el otro lado del río  
A menos que tome los remos en sus manos.

Nunca llegará al final de la vida de sufrimiento  
Sin un Lama,  
Incluso si se perfecciona a sí mismo  
En todos los demás aspectos.<sup>31</sup>

ཤེར་གྱིན་མདོ་སྤྱད་པ་ལས།

།སངས་རྒྱལ་ཚེས་ན་མས་དགེ་བའི་བཤེས་ལ་བརྟེན་ཏེ་ཞེས།

།ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་མཚོག་མངའ་རྒྱལ་བ་དེ་སྐད་གསུངས།

El Sutra más corto sobre la perfección de la sabiduría concuerda:

Los Budas Victoriosos,  
Que poseen las más altas  
De todas las buenas cualidades,  
Hablan como uno cuando dicen:  
«Cada una de las partes del camino Budista  
Depende de un Guía Espiritual».

།ཞེས་པ་དང་།

།དེ་ལྟ་བུས་ན་བྱང་ཆུབ་དམ་པ་འཚོལ་བ་ཡི།

།བསམ་པ་དྲག་ལྡན་མཁས་པས་ང་རྒྱལ་ངེས་བཅོམ་ནས།

།ནད་པའི་ཚོགས་ཀྱིས་གསོ་བྱིར་སྤོན་པ་བསྟེན་པ་ལྟར།

།གཡེལ་བ་མེད་པར་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པར་བྱ།

También dice:

Y así los sabios  
Que buscan el gran estado de la iluminación  
Con un feroz anhelo interior  
Deben aplastar todo el orgullo dentro de ellos,

Y como una multitud de hombres enfermos  
Que acuden a la medicina por una cura  
Se llevan a si mismos hacia un guía espiritual  
Y lo sirven con dedicación.

ཞེས་དང་། འཇམ་མགོན་ཙཱ་ཁ་པ་ཚེན་པོས་ཀྱང་།  
འབྲུལ་དང་ཡུན་གྱི་བདེ་བ་ཡིད་བཞིན་དུ།  
འཇིགས་པར་འགྲིགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་རྩ་བ་ནི།  
གསུང་རབ་ཀུན་ལས་སླ་མར་གསུངས་པས་ན།  
སྐྱབས་གསུམ་ངོ་བོར་བསྐྱོམས་ལ་གསོལ་བ་ཐོབ།

Nuestro Gentil Salvador, Tsongkapa el Grande, también pronunció estas palabras:

Hay una sola llave  
Para encontrar un perfecto comienzo para alcanzar  
Todos sus anhelos de ambos, la felicidad  
A corto plazo y la suprema;

Y las palabras más altas jamás han sido pronunciadas,  
Hablan siempre de lo mismo:  
Es su Lama.  
Y así debe dedicarse  
A la meditación en él,  
Acerca de la esencia de todo  
Los tres tipos distintos de refugio;  
Pídale, por todas sus metas.<sup>32</sup>

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་གིས་ས་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཞིག་འཐོབ་པར་འདོད་ན། ཐོག་  
མར་དེ་བསྐྱབས་རྩལ་སྟོན་པའི་སླ་མ་ཞིག་ངས་པར་བསྟེན་དགོས།

Todas estas líneas están diciendo lo mismo: Si usted tiene alguna esperanza de alcanzar las altas cualidades espirituales de los distintos niveles y caminos, entonces desde el principio, absolutamente debe encontrar y seguir a un Lama que pueda mostrarle cómo hacerlo.

དེ་འདྲའི་སྒྲ་མའང་གང་བྱུང་བྱུང་གི་མིང་དུ་བཏགས་པས་མི་ཚོག་པར། མདོ་སྡེ་རྒྱན་  
ལས་གསུངས་པ་ལྟར་སྒོ་གསུམ་དུ་ལ་བ། ཞི་བ། ཉེ་བར་ཞི་བ་སྟེ་བསྐྱབ་གསུམ་དང་  
ལྡན་པ། སྒྲོབ་མ་ལས་ཡོན་ཏན་ལྟག་པ། བཙོན་འགྲུམ་ཆེན་པོ་དང་ལྡན་པ། ལྷུང་གི་  
ཡོན་ཏན་སུན་སུམ་ཚོགས་པ་མངའ་བ། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཉོགས་པ། ཚོས་སྐྱབ་ལ་  
མཁས་པ། སྒྲོབ་མ་ལ་བརྩེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ། ཚོས་ཇི་ཙམ་འཆད་ཀྱང་སྒྲོང་ལ་མེད་  
པ་བཅས་ཡོན་ཏན་བཅུ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དང་།

Y el Lama que estamos describiendo aquí no es uno cualquiera con el que se pueda encontrar; no es cualquiera al que llaman «Lama». Sino más bien, debe de tener en sí, las diez grandes cualidades descritas en la *Joya de los sutras*. En primer lugar, debe ser moderado, en paz, en gran paz; es decir, debe poseer los tres entrenamientos.<sup>33</sup> Debe mostrar finas cualidades espirituales que excedan las de su estudiante, y exhibir un esfuerzo excepcional. Él debe tener dominio total del Dharma en la forma escritural, y haber percibido directamente la vacuidad. Debe estar altamente calificado enseñando el Dharma, debe tener un gran amor por sus discípulos, y nunca debe cansarse ni desanimarse a enseñar, sin importar cuántas veces o con qué frecuencia se le pida que lo haga.

ད་ལྟ་སྟོགས་མའི་དུས་སུ་དེ་ཐམས་ཅད་ཚང་བ་རྟེན་དཀའ་ན། ཇི་སྲི་མས།  
།ཡིན་ལུགས་ཁོང་དུ་རྒྱད་ཅིང་དབང་པོ་དུ་ལ།  
།མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་གཞན་ཡིད་འཕྲོག་པར་བྱེད།  
།བསྟོན་པ་ཙམ་གྱིས་དགེ་འཕེལ་སྐྱོན་འགྲིབ་པའི།  
།འཁེས་གཉེན་དམ་པ་སྟེན་དང་རྒྱལ་ཁམས་པ།

Sin embargo, estamos ahora en los días de la degeneración, y quizás sea difícil encontrar a alguien que posea todas y cada una de estas cualidades. En cuyo caso, debemos seguir el consejo del Señor de los Lamas:

Si usted toma mi consejo,  
Hombre de la tierra de Gyalkam,  
Llévese a usted mismo ante el supremo  
Guía espiritual:  
Ante alguien que comprende la Realidad,

Ante alguien que ha controlado sus sentidos,  
Que le roba el corazón  
En cuanto posa sus ojos en él;  
Ante aquel que,  
Cuando usted sigue lo que él enseña,  
La bondad en usted comienza a florecer  
y lo malo empieza a disiparse.<sup>34</sup>

ཞིས་སོགས་ལྟར་བསྐབ་པ་གསུམ་གྱིས་སྐྱབས་སུ་དུལ་བ། དེ་ཉིད་ཉོགས་པ། བརྩེ་  
བ་དང་ལྡན་པ་སྟེ་ལྡེ་ཚང་བ་དགོས་ཤིང་།

Estas y otras líneas similares nos están diciendo que el Lama que buscamos debe por lo menos poseer un juego completo de las cinco cualidades distintas: Debió haber controlado su mente al seguir los tres entrenamientos; debió percibir directamente la vacuidad y debe tener amor.

དམའ་མཐའ་དམའ་མཐའང་ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ལས་ཚོས་གཙོ་བོར་བྱེད་པ།  
ཚོ་འདི་དང་གྱི་མ་གཉིས་ལས་གྱི་མ་གཙོ་བོར་བྱེད་པ། རང་དང་གཞན་གཉིས་ལས་  
གཞན་གཙོ་བོར་བྱེད་པ། སློ་གསུམ་བག་མེད་དུ་མི་གཏོང་བ། སློབ་མ་ལམ་ལོག་  
ལམ་གོལ་ལྟ་སློད་ཕྱིན་ཅི་ལོག་དུ་མི་འབྲིད་པ་སྟེ་ཡོན་ཏན་དེ་དག་དང་ལྡན་པ་ཞིག་  
ངེས་པར་དགོས།

Como mínimo, el Lama debe ajustarse a la siguiente descripción. Debe ocuparse más del Dharma que de cosas mundanas. También debe ocuparse más de asuntos de la vida futura que de la presente. Debe ocuparse más de ayudar a los demás que de ayudarse a sí mismo. Nunca es descuidado con lo que hace, o dice, o piensa. Finalmente, nunca conduce a sus discípulos por un camino equivocado.

དེ་ལྟར་སློབ་མ་མཚན་ལྟར་རྟོག་ནས་རྒྱལ་གཞིན་བསྟེན་པའི་ཕན་ཡོན་འདི་ཕྱི་ལོ་ལེགས་  
ཚོགས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བ་དང་། མ་བསྟེན་པ་དང་བསྟེན་རྒྱལ་ལོག་པའི་ཉེས་  
དམིགས་འཕྲུལ་དང་ཡུན་གྱི་སྤྱད་བསྟེན་མི་བཟད་པ་དུ་མ་འབྱུང་རྒྱལ་ནམས་ལེགས་  
པར་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ།

Suponga que usted puede encontrar un Lama como el que hemos descrito anteriormente. ¿Cuáles son los beneficios que puede esperar de seguirlo adecuadamente? En pocas palabras, usted podrá tener todas y cada una de las cosas buenas en esta y todas sus vidas futuras. ¿Cuáles son los peligros de negarse a seguirlo, o de seguirlo de manera poco apropiada? Usted sufrirá una gran cantidad de dolor insoportable, tanto a corto como a largo plazo. Usted debe tratar de comprender estos hechos en su totalidad.

རང་རྒྱུད་གྱི་སྐྱོན་སྣ་གཅིག་འགྲིབ་པ་དང་། ཡོན་ཏན་སྣ་གཅིག་སྐྱེ་བ་ཚུན་ནམ། ལྷང་  
འཇུག་གི་གོ་འཕང་ནས་དགོ་བའི་སློབ་པའི་ཚམས་སྐྱེས་པ་ཡན་གྱི་མདོ་སྤྲུགས་གཉི་  
གའི་ས་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་གཞིའམ་རྩ་བ་ལྟ་བུར་བྱུར་བ་ནི་སློབ་  
ཡོན་ཞིང་།

Su Lama es como la fuente, es como la raíz misma, de donde todas las buenas cualidades de todos los distintos niveles y caminos de las enseñanzas abiertas y secretas brotan. Si alguna vez tiene éxito al eliminar una sola falta personal, será gracias a él. Si alguna vez logra cultivar una sola cualidad espiritual, cualquier cosa buena, eso también vendrá de él. Toda la gama de virtudes, desde el logro final de la Unión secreta hasta tener un solo pensamiento íntegro, todo fluye de él.

རྒྱལ་བའི་སྐྱེ་བ་གསུང་བྱུགས་ཡོན་ཏན་འཕྲིན་ལས་ཀུན་གྱི་ངོ་བོ་འམ་བདག་ཉིད་གྱི་

གཞིར་བྱུར་པའང་སློབ་མ་ཉིད་ཡིན་པར་བསམ་པ་ནི་རྩ་བ་དད་པ་སྤྱང་བ་སྟེ།

Su Lama es también la única e inigualable «fuente» en el sentido de ser la personificación o la realidad de todos los hechos poderosos, todo el gran bien, que todos los victoriosos Budas realizan en sus sagradas acciones, palabras y pensamientos. Intente ahora desarrollar esta raíz del camino —fe clara en él o ella.

རང་གི་དད་པའི་ངོས་ནས་སྐྱེ་མ་ལ་སངས་རྒྱལ་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བྱུང་ན་སངས་རྒྱལ་  
དངོས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་འཕྲུག་པ་འོང་བས། ལམ་རིམ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་སྐྱེ་མ་  
སངས་རྒྱལ་སྐྱབས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན། བལྟ་རྒྱས་པའི་རྒྱ་མཚན། ཚུལ་ཇི་ལྟར་  
བལྟ་ཚུལ་སོགས་ལ་སློབ་སྦྱང་བ་གལ་ཆེ།

Si con los ojos clarificados por esta fe, usted comienza a ver a su Lama como un verdadero Buda, entonces la bendición de un verdadero Buda le seguirá en su corriente mental. Por lo tanto, es esencial que entrene su mente en las partes relevantes descritas en los textos sobre los Pasos: Las razones por las cuales usted debe ver que su Lama es un Buda; las razones por las que usted puede ver que su Lama es un Buda; cómo verlo, y así sucesivamente.

བྱིན་ཅན་ཞེས་པས་བཀའ་བྱིན་རྗེས་བྱིན་གྱིས་གྲུས་པ་བསྐྱེད་པ་བསྟན། ཇི་ནི། རྣམ་  
དོད་སྤུང་མི་ཞེས་པའི་སྣང་ནས་འགྲོ་བ་ལྟ་དང་བཅས་པའི་བཙུག་གི་ཉེར་བུ་ལྟར་གྱུར་  
པ་ལ་འཕྲུག་ཅིང་།

La palabra «bondadoso» en este verso tiene el propósito de transmitir el Paso de incrementar la reverencia por su Lama, considerando todas las bondades que ha tenido con usted. La palabra «Señor» es una traducción de la palabra sánscrita *Svami*, una palabra que se aplica a alguien que es como una joya de la corona que todos los seres del universo, incluyendo los grandes seres mundanos de poder, colocan humildemente sobre sus cabezas.

དེ་ཚུལ་བཞིན་བསྟན་པ་རང་ཉིད་སྐྱེ་མའི་དབང་དུ་གཏོང་བར་ཡང་གོ་དགོས་པ་སྣང་  
བཀོད་ལས་བྱུང་བའི་བུ་མཛེངས་པ་ལྟ་བུའི་སེམས་སོགས་སེམས་དགུས་བསྟན་ཚུལ་  
གསུནས་པ་ལྟར་དང་།

¿Qué significa «seguir a su Lama adecuadamente»? Usted debe entender qué significa rendirse completamente ante él o ella. Aquí debe presentarse ante él como un niño obediente, y con las nueve actitudes restantes descritas en el *Arreglo de los baúles*.<sup>35</sup>

མདོར་ན། བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་གྱི་ཚེས་སྐོར་ནམས་ནས་ཇི་སྐད་བཤད་པའི་སྒྲང་  
དོར་མཐའ་དག་མ་ཚོར་བར་བྱེད་པ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟར་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་  
པས་ནི་དཔེར་ན། །ཁང་པའི་འགྲམ་རྩ་འམ་རྩིག་མང་བརྟན་ན་ཁང་པ་བརྟན་པོ་འོང་བ་  
དང་། ཤིང་གི་རྩ་བ་བརྟན་ན་ཡལ་ག་ལོ་འབྲས་སོགས་འབྱུང་བ་བཞིན་དུ་”

En resumen, usted debe conducirse absolutamente de forma correcta en este sentido; debe seguir con precisión cada una de las descripciones clásicas de cómo encontrar y seguir a un Lama. Si la piedra angular de una casa —los pilares— son sólidos, entonces la casa misma es sólida. Si las raíces de un árbol se plantan firmemente en el suelo, entonces las ramas, los frutos y todo el resto crecen fuertes.

”དལ་འབྱོར་ནས་བྱུང་འཇུག་བར་གྱི་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་འབྱུང་བ་ལ་དཀའ་ཚོགས་  
མེད་པར་ལེགས་པར་མཐོང་བའི་ངེས་ཤེས་བརྟན་པོ་རྙེད་པར་བྱས་ནས་”

Lo que esperamos expandir es el camino, en su totalidad: Todos los Pasos desde el reconocimiento de la importancia del ocio espiritual y la fortuna de nuestras actuales circunstancias, hasta el logro de la Unión secreta. Debemos encontrar un sabiduría segura y sólida, debemos ver que acercarnos apropiadamente a nuestro Lama nos brindará todo esto, sin dificultad alguna.

”བཤེས་གཉེན་བསམ་པས་བསྟེན་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ནམས་འདིར། ལེགས་པར་མཐོང་  
ནས་ཞེས་པ་འདིས་བསྟན་པས། དག་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་སངས་རྒྱས་དངོས་སུ་  
བལྟས་ཏེ། ལྷོར་བའི་བསྟེན་ཚུལ།

El tema completo de cómo seguir a su Lama en sus pensamientos se reveló en las palabras «primero para ver». Así que debe observar a su Amigo espiritual como un Buda real; y esto nos lleva a cómo debe de seguirlo en sus acciones.

ལྷ་མ་མཉེས་པའི་ཆ་རྣམས་ལམ་སྐྱེན་མོང་བར་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་སྦྱིར་བཏང་  
སྐབས་གསུངས་པ་བཞིན་དང་། གསང་སྐབས་སྐྱེན་ན་ལྷ་མ་ལྷ་བཏུ་བ་ནས་བསྟེན་པ་  
བཞིན་དུ་སློབ་གསུམ་ཅི་རུས་གྱི་དཀའ་སྤྱད་ལྟར་སྤངས་ནས། འབད་པ་དུ་མ་ཞེས་པས་  
ཉིད་པ་”

¿Cómo podemos complacer a nuestro Lama? En relación con el camino compartido, usted debe utilizar las instrucciones que se encuentran en las discusiones sobre cómo encontrar y seguir a un Lama en general. En relación con el camino de la Palabra secreta, use las instrucciones de los *Cincuenta Versos sobre los Lamas*.<sup>36</sup> Ambos describen cómo debería, en la medida de sus posibilidades, «con todas sus fuerzas», encargarme con gusto de cualquier tarea difícil en cualquiera de las tres puertas de expresión —de cuerpo, palabra o mente— con el fin de complacerlo a él o a ella.

”ཟང་ཟིང་དབུལ་བ། བཀའ་སྒྲི་རིམ་གྲོ་བྱེད་པ། ཐོས་དོན་སྐྱབ་པ་ལ་གཞིལ་བ་བཅས་  
སྐྱ་མ་སྐྱ་མ་ལས་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་རྣམས་སྐྱ་མའི་ཞབས་དོག་མཚོག་ཡིན་པས།

Hay distintos niveles de cómo rendir homenaje a nuestro Lama: Ofrecerle regalos a él o ella, cosas materiales; entregarnos a su servicio, su honor; tomar lo que nos ha enseñado y ponerlo en la verdadera práctica, cumpliendo nuestras metas espirituales. Cada uno de ellos es mayor que el anterior, siendo el último el supremo.

ལྷ་མས་ཚོས་བསྟེན་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབ་པ་སྦྱིང་པོར་བྱེད་པ་སོགས་སོ་སོའི་སློབ་རུས་དང་  
བསྟེན་ཏེ་ཐབས་སྐྱ་ཚོགས་གྱིས་བསྟེན་དགོས་ཚུལ་གསུངས་པ་ཡིན་ལ།

El texto raíz aquí dice que debemos ir con nuestro Lama de varias maneras distintas, de acuerdo a nuestra capacidad mental personal.

བསྟེན་པའི་ཚེ་ཡང་། ཞིང་ས་ལ་ས་བོན་འདེབ་པ་ན། སོ་ནམ་གྱི་དཀའ་ལས་ཇི་སྟར་  
བྱུང་ཡང་རང་གི་དོན་ཁོ་ན་ལས་ཞིང་ལ་ཕར་བྱིན་གྱིས་བསྐྱུངས་པའི་ཡུས་མི་བྱེད་པ་  
སྟར། བདག་ཉིད་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཐོབ་ཐབས་སུ་སྤང་དོར་བྱ་དགོས་

གྲུང་ད་ལྟ་རང་ཉིད་སྤང་དོར་ལ་སྐོང་ས་པ་ལོང་བ་ལྟ་བུར་གྲུང་པའི་སྐབས་འདིར་”

Y al servir a su Lama, recuerde. Cuando un granjero va a sembrar sus semillas, cualquier trabajo que haga en el campo, lo hace por su propio bien. No es como si le estuviera haciendo un favor al campo. Aquí yo soy lo mismo. Soy yo quien espera alcanzar la libertad del dolor y el estado de saber todas las cosas. Para hacerlo, debo tomar ciertas cosas y renunciar a otras; pero soy como un hombre ciego; soy totalmente ignorante de saber cual es cual.

”ལོང་འབྲིད་དང་འབྲ་བའི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་སྐབས་གྲུང་སྲིག་དང་མ་  
འབྲེས་པའི་ངལ་དུབ་ཀྱི་ངན་ལས་ཇི་འབྲ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་བྱུང་ཡང་གཞན་ལ་དཀའ་  
སྤྱད་བྱས་རབས་ཀྱི་ཡུས་མི་བདོ་བར་མ་ཟད།

Mi amigo espiritual está aquí para guiar al ciego; y en mi servicio a él o ella estoy obligado a hacer todo lo que se me pida, sin importar cuan agotador sea, por desagradable que sea —siempre y cuando no haya nada moralmente incorrecto.

ད་དུང་ཁྱུང་དུ་མ་སོང་བར་རྒྱན་དུ་བབྱང་སྟེ་བདག་སྐལ་བ་རི་བཟང་སྐྱམ་དུ་དད་ཅིང་  
གྲུས་པ་ཆེན་པོའི་སྣོ་ནས་བསམ་སྦྱོར་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱལ་བཞིན་བསྟེན་ཏེ་བསྐྱབ་པ་  
དགོས།

Y no debo ver este servicio como si estuviera trabajando para alguien más; por el contrario, ni siquiera debería verlo como una carga, sino más bien como una recompensa: Es mi grandiosa buena fortuna tener la oportunidad. Y así debo tener éxito en servirle tanto en mis pensamientos como en mis acciones, con los sentimientos más profundos de reverencia.

དེ་ལྟར་བཞེས་གཉེན་བསྟེན་རྒྱལ་འདི་བཟང་པོ་བྱུང་ན། ཚེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་སླ་  
མས་ཇིས་སུ་འཇིན་པ་དང་། ད་རིས་གྱི་ལུས་ཉེན་འདི་ཨང་གི་དང་པོར་བརྗིས་ཏེ།  
འདི་ནས་བཟུང་དལ་བརྒྱད་འབྱོར་བཅུ་ཚང་བའི་མིའི་ཉེན་བཟང་བར་མ་ཆད་པར་ཐོབ་  
ནས་དལ་འབྱོར་གྱི་ཨང་གི་མ་འབྲུགས་པར་ཚེས་ཉམས་སུ་སྤངས་ཏེ་སངས་རྒྱས་གྱི་  
གོ་འཕང་སྐྱབ་བྱུང་པ་འོང་།

Si nuestro servicio a nuestro Lama es bueno, nos encontraremos bajo el cuidado de Lamas en todas nuestras vidas futuras. Podemos también contar esta vida actual que hemos encontrado ahora, como la primera de una larga e ininterrumpida serie de vidas en las que disfrutaremos de cada uno de los ocho ocios espirituales y las diez fortunas. Y nunca más habrá error alguno en esta aritmética en particular: Siempre disfrutaremos del número exacto de las circunstancias necesarias para seguir con nuestra práctica del Dharma, y así alcanzar finalmente el estado de la iluminación perfecta.

བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས་ཞེས་པ་གཟེ་བྱིན་སྐྱུར་ཅེས་པ་སྟེ། རང་རྒྱུད་རྒྱད་ཅིག་སྡེ་མ་ཉོན་  
མོངས་དང་མཚུངས་ལྡན་དུ་སོང་བའི་སློ་བྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་ཡོད་པ་དེ་རྒྱད་ཅིག་གྱི་མར་སླ་  
མ་ལ་དད་གུས་ཆེན་པོའི་སློ་ནས་རྒྱལ་བཞེན་དུ་བརྟེན་ལུས་པ་དང་། ལམ་ཡོངས་  
ཇོགས་སྟེན་ཅི་མ་ལོག་པ་རྒྱུད་ལ་ལྡན་པའི་རྒྱལ་བ་ཅན་དུ་སྐྱུར་བར་མཇོད་ཅིག་ཅེས་  
གསེལ་བ་བཏབ་པ་སྟེ། འདི་ལོག་མ་རྣམས་ལའང་འགྲེ་གསུངས།

La palabra «bendígame» aquí significa «embellézcame»; es decir, «transforme la condición de mi mente». Hace un minuto mi mente estaba retorcida y equivocada, y unida a todo tipo de malos pensamientos. Ahora, en el preciso momento siguiente, que sea yo bendecido con la buena fortuna de poder encontrar y seguir a mi Lama adecuadamente, con toda reverencia; que mi mente se enderezca y se llene de todos y cada uno de los Pasos del camino. Esto es lo que pido, mi Lama.

La explicación de la palabra «bendígame», se aplica aquí también en cada uno de los otros versos en los que aparece.

## Notas de la lectura ocho

\*La presencia de un asterisco después de un nombre apropiado traducido indica que la forma o formas equivalentes en lengua asiática pueden encontrarse en un apéndice especial.

<sup>1</sup> *Abriendo sus ojos*: La edición utilizada para esta traducción es una impresión de un bloque de madera de 27 folios en papel tibetano hecho a mano, que se encuentra en la colección privada del venerable Gueshe Lobsang Thardo, del Colegio Gyalrong de la Universidad Monástica Tibetana Sera Mey, en el sur de la India. La copia le fue entregada personalmente por el Tercer Pabongka Rinpoche, el Ven. Gueshe Lobsang Tupten Trinley Kunkyab. Hay otra copia listada el catálogo de la biblioteca de Su Santidad Trijang Rinpoche, el difunto tutor del actual Dalai Lama, figura otro ejemplar. El texto es algo raro, y no fue incluido en la edición estándar de las obras recopiladas de Pabongka Rinpoche.

<sup>2</sup> *El Buen y Glorioso Pabongka*: Se refiere al primer Pabongka Rinpoche (1878-1941), cuyo nombre completo de monje era Jampa Tenzin Trinley Gyatso. Fue el maestro budista más importante de su época, y conocido por su capacidad de transmitir los conceptos

más profundos del Budismo a la persona común en las enseñanzas públicas populares. Para consultar la biografía completa en español, consulte la introducción de *Las Principales Enseñanzas del Budismo*.

<sup>3</sup> *Fuente de toda mi bondad*: Escrito por Tsongkapa el Grande (1357-1419), quizás el mayor comentarista de Budismo que jamás haya existido, autor de unas 10,000 páginas de explicaciones de los primeros clásicos del Budismo, y maestro de muchos discípulos eminentes, incluido el Primer Dalai Lama. Este breve trabajo cubre todas las etapas necesarias de todo el camino hacia el estado de un Buda y a menudo se recita al comienzo de importantes enseñanzas y rituales altamente secretos. También forma la sección final de *Collar para los Afortunados*, un texto popular utilizado para prepararse para una sesión de meditación budista.

Como se explicará con mayor detalle más adelante, el texto de *Fuente de toda mi bondad* se encuentra dentro de una obra más larga, titulada *Puerta abierta al camino más alto*. Esta pieza es una súplica a los Lamas de los grandes linajes del Budismo: Los maestros a través de los cuales se nos han transmitido conceptos como el Deseo de la iluminación y la visión de la vacuidad que nos han transmitido. La importancia de la *Puerta* se indica por el hecho de que aparece por primera vez en un compendio de 135 títulos más breves dentro de las obras recopiladas por el Maestro.

El nombre y el rol de la obra han evolucionado a lo largo de los siglos. Je Tsongkapa compuso la *Puerta* en 1402, y en la época del famoso *Camino de la Facilidad*, una presentación sobre los Pasos del camino por Su Santidad el Primer Panchen Lama (1567?-1662), se recomienda bajo su nombre original por una petición y visualización de los Lamas del linaje.

A mediados del siglo XVIII, la sección central de la *Puerta*, en sí una presentación concisa pero completa de los Pasos, se ha convertido en el tema de una serie de comentarios filosóficos, bajo el nombre de *Fuente de toda mi bondad* (una frase tomada de la primera línea del texto). Para ese entonces también, la obra se conocía con el nombre de *Suplicando por una Montaña de Bendiciones*. También se recomendaba a lo largo de este período como un componente de las seis prácticas estándar utilizadas para preparar una sesión de meditación.

Otros comentarios o trabajos basados en la *Fuente* incluyen los de los siguientes autores:

Akuching Drungchen Sherab Gyatso (nacido 1803)

Gelong Yeshe Gyeltsen

Gushri Kachupa Mergen Kenpo Lobsang Tsepel (aprox. 1760)

Gyal Kenpo Drakpa Gyeltsen (1762-1837)

His Holiness the Sixth Panchen Lama,

Lobsang Tupten Chukyi Nyima (1883-1937)  
Je Lodro Gyatso (1851-1930), editado por Gyal Kentrul  
Kelsang Drakpa Gyatso (nacido 1880)  
Jikme Samten (siglo XIX)  
Kalka Damtsik Dorje (siglo XVIII)  
Kirti Lobsang Trinley (1849-1905)  
Lumbum Sherab Gyatso (1884-1968)  
Ngawang Yeshe Tupten Rabjampa (siglo XIX)  
Shangton Tenpa Gyatso Pel Sangpo (n.d.)  
Shasana Dipam (n.d.), probablemente  
Tsechokling Yeshe Gyeltsen (1713-1793)

Explicaciones de las seis prácticas preliminares son también una rica fuente de comentario sobre la *Fuente*. El propio Pabongka Rinpoche da una profunda interpretación del texto en dos de estas obras. Incluye todos los versos originales en un texto de recitación basado en el texto del Quinto Dalai Lama sobre los Pasos. También menciona su uso como base de una meditación de revisión en su obra maestra sobre los Pasos a el estado de un Buda titulada *Un Regalo de Liberación, colocado en nuestras manos*. Y fue su propio y preciado maestro, Dakpo Lama Jampel Hlundrup, quien adjuntó la obra al *Collar* mencionado anteriormente.

Otros comentarios sobre las seis prácticas que incluyen explicaciones de la *Fuente* han sido escritos por los siguientes maestros:

Akya Yangchen Gaway Lodru (circa 1760)  
Keutsang Lobsang Jamyang Monlam (nacido 1689)  
Tsechok Ling Yeshe Gyeltsen (1713-1793)  
The Second Jamyang Shepa, Konchok Jikme  
Wangpo (1728-1791)

Otra obra adicional muy interesante es la *Puerta abierta al camino más alto*, escrita por Tsechok Ling Yeshe Gyeltsen (1713-1793). El título es el mismo que el de la obra original de Je Tsongkapa porque el autor se compromete a extender la súplica de Tsongkapa a los Lamas del linaje, a fin de incluir a los grandes maestros a partir del propio Je Tsongkapa.

Por cierto, la expresión «fuente de toda mi bondad» (en la forma tibetana de *yon-tan gyi gzhi-rten*) se utiliza en los inicios de la literatura budista. La frase en sánscrito aparece en la *Carta a un Amigo*, escrita por el ser realizado Nagarjuna hace unos diecisiete siglos.

Aquí se refiere a la práctica de la moralidad que, como la dependencia apropiada en un Lama, actúa para proveernos de todas las cosas buenas.

<sup>4</sup> *Tres puertas*: Las tres maneras en que uno puede expresarse a sí mismo: En acción, palabra o pensamiento. Una presentación típica de los tres aparece en las obras sobre el Conocimiento Superior (*Abhidharma*); ver por ejemplo Chone Lama Drakpa Shedrup (1675-1748).

<sup>5</sup> *La persona que es la Esencia del Gran Goce*: Otro nombre para Pabongka Rinpoche, que describe su dominio sobre las enseñanzas secretas del Budismo. Los nombres adicionales que siguen indican que el Rinpoché personifica a Je Tsongkapa, el Buda Shakyamuni, y la forma que toma el Señor Buda para entregar la Palabra secreta.

<sup>6</sup> *Montaña de Bendiciones*: El concepto de bendición en el Budismo se refiere a un proceso específico a través del cual la habilidad de un discípulo para alcanzar metas espirituales es alterada, enriquecida, mediante una verdadera petición a un Lama por su bendición. El mismo Pabongka Rinpoche describe esto en su famoso *Regalo de Liberación*.

<sup>7</sup> «*Lenguaje de seres de placer...*» Estas y las otras líneas pertenecen a versos seleccionados que se recitan por tradición al comienzo de una enseñanza mayor, con el fin de que ambos, el maestro y el oyente, comiencen con la motivación apropiada; para solicitar formalmente la enseñanza; para prevenir obstáculos que puedan interrumpir la enseñanza; y así sucesivamente.

Los versos se pueden encontrar en los libros de oraciones estándar de los monasterios tibetanos budistas. Se ubican en: *Esencia de sabiduría* (el famoso *Sutra del corazón*, para prevenir obstáculos); *Ángel con el rostro de un león* (también para prevenir obstáculos); «*Virtudes perfeccionadas*» (líneas iniciales de las breves *Etapas del Camino* de Je Tsongkapa y una reverencia al Señor Buda); «Amoroso» (estos y los siguientes versos comunes de reverencia y la ofrenda de bañar a los Lamas del linaje); «Voz Gentil»; «El de la gran compasión», «Enseñar qué aprender, qué alcanzar»; «Fundador de la Tierra de las Nieves»; «Todos los tres lugares» (estos dos últimos también gracias comunes); «Las constelaciones», «En todas mis vidas» (también adjunta a la *Montaña de Bendiciones*); «La gran Tierra» (la ofrenda más corta del mandala); «Encima de un trono de un león» (de una oración de devoción a Je Tsongkapa); «Esponjas del cielo» (una petición de enseñanza de la famosa *Ofrenda a los Lamas*); «Idam guru» (palabras finales de la ofrenda del mandala); «Al Buda» (la fórmula conocida para tomar refugio y desarrollar el Deseo de la iluminación); «Seres de placer» (una reverencia a Tara, el Ángel de la Liberación); y «Lenguaje de los seres de placer» (una oración para enseñar en todos los idiomas del mundo).

<sup>8</sup> *Esta vida de ocio espiritual*: Se encuentra en los *Cantos del maestro de mi vida espiritual*.

<sup>9</sup> *Cuatro fuerzas*: El Budismo enseña que hay cuatro fuerzas antidoto, que juntas pueden eliminar el poder o el karma de cualquier mala acción. La fuerza de «base» consiste en pensar quién fue el ofendido por su acción, y en quién se apoyará para despejarse de ella. La fuerza de la «destrucción» es un intenso sentimiento de vergüenza y arrepentimiento por la acción, que ciertamente regresará para hacerle daño. La fuerza «inversa» es alejarse de hacer ese tipo de acción nuevamente. La fuerza de «contrarrestar» es llevar a cabo alguna práctica espiritual —confesión, meditación o cualquier buena acción— para compensar el poder del mal.

<sup>10</sup> *Tres entrenamientos extraordinarios*: Es decir, moralidad extraordinaria, concentración extraordinaria y sabiduría extraordinaria. Cada uno actúa como un apoyo para la siguiente. En los libros de texto monásticos sobre la perfección de la sabiduría se encuentra un análisis exhaustivo de los tres; véase, por ejemplo, el «Panorama de la perfección de la sabiduría» de Kedrup Tenpa Dargye (1493-1568).

<sup>11</sup> *Hasta una vaca sabe cómo*: La cita es de la *Carta a un estudiante*, escrita en el siglo X. Aparece también en los grandes *Pasos del camino* de Je Tsongkapa y en el primer *Camino de facilidad* del Panchen Lama.

<sup>12</sup> *El mar no es mi problema*: La cita se encuentra en una enseñanza de Buda, donde él cuenta la historia de un rey serpentino, como una amonestación a sus monjes por pelearse. Las líneas populares también se encuentran en los *Pasos Mayores* de Je Tsongkapa; el *Camino de facilidad* del Primer Panchen Lama (1567?-1662); la *Palabra de Voz Gentil* del Quinto Dalai Lama (1617-1682); y los *Pasos de la Enseñanza*, un prototipo masivo de los *Pasos Mayores* redactado por Gueshe Drolungpa (circa 1100).

<sup>13</sup> *Una bondad retribuida*: Esto parece ser un proverbio, en lugar de una referencia escritural; los *Pasos de la Enseñanza* expresan un sentimiento muy similar.

<sup>14</sup> *Ambas metas finales*: Se refiere a la culminación final de las propias metas y la habilidad de ayudar a otros a alcanzar las suyas —dos cualidades que sólo un Buda posee. Varias discusiones importantes de las metas finales se encuentran en los tratados del Maestro Dharmakirti sobre *Comentario sobre la percepción válida*, compuesto en el siglo VII. La primera se incluye en la explicación de las líneas iniciales de esta obra en sí, donde las cualidades del Buda son alabadas. El segundo viene en el segundo capítulo, donde el Maestro Dharmakirti explica la alabanza del Buda en el tratado original del Maestro Dignaga.

<sup>15</sup> *uno de esos destructores de enemigos*: «Destructor del enemigo» es un término utilizado para referirse a los que han logrado el nirvana, ya que —como señala Gueshe Drolungpa en sus *Pasos de la Enseñanza*— han destruido permanentemente al enemigo

de las aflicciones mentales. Aquí «Oyentes» y «Budas Autodidactas» se refieren a personas que han alcanzado el nirvana pero que aún no han entrado en el camino más alto, el camino de los bodhisattvas, donde trabajan para convertirse en Budas completamente iluminados con el fin de liberar a todos los seres sintientes.

Se les llama «Oyentes» porque pueden escuchar las enseñanzas del camino más alto, e incluso relacionarlos con otros, pero en realidad no los ponen en práctica. Los «Budas autodidactas» no son Budas reales, sólo han alcanzado el nirvana, y son «autodidactas» sólo en la medida en que han alcanzado este estado sin depender de un maestro espiritual en la presente vida, aunque hayan tenido incontables maestros de este tipo en sus vidas anteriores.

<sup>16</sup> *El gran monasterio de Radreng*: La cadena de acontecimientos que rodean la composición de la *Montaña de bendiciones* es extraordinaria; muestran cómo esta breve súplica desempeñó un papel pivotante en la vida espiritual de Je Tsongkapa y en la historia de la literatura budista.

Mucho de lo que escribió Je Tsongkapa se dice que le fue dictado por Manjushri, Voz Gentil, que es la sabiduría de todos los seres iluminados combinada en la forma de un solo ángel. Je Tsongkapa comenzó a disfrutar de la comunicación con Voz Gentil a principios de sus treintas. En ese momento todavía era incapaz de ver al ángel directamente por sí mismo, pero sí era capaz de hacerle preguntas a través de un mediador, un lama llamado Umapa.

*Biografía Secreta* de Je Tsongkapa, una obra de su discípulo cercano Kedrup Je (1385-1438), describe acontecimientos importantes de la vida interior del Maestro. Aquí podemos leer los detalles de un intercambio inicial entre Je Tsongkapa y Voz Gentil, con el Lama Umapa actuando como intermediario. Je Rinpoche plantea preguntas, y el ángel comienza su respuesta aclarando toda una serie de cuestiones espinosas relacionadas con el tema de la vacuidad. Posteriormente pasa a iluminar algunos puntos difíciles de las enseñanzas secretas. Luego hace una pausa y Je Rinpoche le dice: «Pero espere, aún hay más preguntas que debo hacer, más puntos que no puedo comprender».

Y Voz Gentil responde,

No olvide las respuestas que ya le he dado hoy.  
Ahora vaya y escriba un registro de ellas. Hay  
tres prácticas que debe emprender, las tres  
juntas, y debe dedicarse a ellas con una insaciable pasión.

Primero debe darse cuenta que su Lama y su gran Ángel secreto son uno y el mismo. Debe suplicarles e intentar alcanzarlos.

En segundo lugar, debe hacer esfuerzos constantes y perfectos en la doble práctica de acumular la energía de las buenas obras y purificarse de la fuerza de los actos malvados.

En tercer lugar, debe utilizar el poder de su intelecto para investigar el verdadero significado de los grandes libros de Budismo, y luego debe contemplar este significado profundamente.

Siga estas tres prácticas, manténgalas durante un largo período de tiempo. Llegará un día, no muy lejano, en que florecerá la semilla que he sembrado dentro de usted en esta hora. Y entonces entenderá todo, perfectamente.

A lo largo de su vida Je Tsongkapa siguió las tres prácticas, pero la atención particular que prestó a la súplica, a las oraciones por las bendiciones de los seres perfeccionados, Budas y Lamas, es notablemente evidente en los registros de sus escritos y en sus distintas biografías.

Es una de esas súplicas que nos conduce a nuestra obra actual, la *Montaña de Bendiciones*. Era el verano de 1402, en el cuadragésimo sexto año de vida del Maestro. Después de haber pasado un fructífero verano en el Templo de Ar con su maestro y discípulo cercano, el sabio Sakya Jetsun Rendawa, luego Je Tsongkapa viaja a Radreng («al norte» de Lhasa). Ya había estado allí antes, atraído por el gran monasterio tan lleno de la historia de dos de los padres fundadores del Budismo tibetano: Atisha, el Señor, y su hijo espiritual Dromton Je (el «Victorioso» mencionado en el texto). Esta conexión es descrita por Kedrup Je en su biografía más larga.

En Radreng, Je Tsongkapa entra en aislamiento al pie de la peña del león. Encima de su habitación hay una estatua de Atisha el Señor mismo. Un día el Maestro se arrodilla ante la imagen, de acuerdo con las palabras del mismo Voz Gentil, y hace una súplica a los Lamas del pasado.

La oración que hizo Je Tsongkapa ese día aún existe, y puede ser encontrada en sus obras coleccionadas bajo el nombre de *Puerta al camino más alto*. La petición está dirigida a los Lamas de las instrucciones sobre los Pasos al estado de un Buda, y generalmente se divide en tres partes.

La primera parte es una petición a los maestros del linaje del Deseo de iluminación, comenzando con el propio Buda, y continuando a través del Amoroso, el maestro indio Asanga, y luego bajando hasta los grandes lamas tibetanos de los tiempos de Je Rinpoche. La tercer parte es una oración similar a la de los maestros del linaje de la Realización de la vacuidad, comenzando nuevamente con el Señor Buda, bajando a través de Voz Gentil, el incomparable Nagarjuna y generaciones posteriores. La segunda parte, entre estas dos, no es otra más que la *Montaña de bendiciones*, la *Fuente de toda mi bondad*.

Je Tsongkapa termina su oración y repentinamente entra en una visión, una que según la *Gran biografía* de Gyalwang Lobsang Trinley Namgyal (alrededor de 1830), continua de vez en cuando durante todo un mes. Él ve todo el linaje de los Lamas cara a cara, y recibe una bendición monumental de uno en particular.

La escena está registrada en un juego de estandartes de quince pinturas en pergaminos de la vida del Maestro conocido como *Los Ochenta de Tsongkapa*. Encontramos la siguiente descripción del evento en el pergamino en las obras del gran Jamyang Shepay Dorje (1648-1721):

Y el Señor Atisha se acercó al Maestro, colocó su mano sobre su cabeza y le dijo: «Realize obras poderosas en nombre de las Enseñanzas, y luego yo mismo le ayudaré a alcanzar la meta de la Iluminación, y llenar las necesidades de cada ser sintiente».

Inmediatamente después de la visión, Je Tsongkapa es abordado por veintenas de discípulos eruditos, quienes le suplican escribir un relato detallado de cómo alcanzar la perfección. Entusiasmado con la promesa del Señor Atisha, el Maestro entra en retiro, y allí en Radreng completa su obra maestra —el *Lam Rim Chenmo*, o *Pasos mayores del camino al estado de un Buda* - el libro más famoso de todo el Budismo tibetano.

Su comprensión está ahora completa, la semilla sembrada por Voz Gentil ha florecido como se predijo, ya que Je Tsongkapa ha prestado atención al consejo del ángel, al componer esta súplica perfecta: *La Montaña de bendiciones*. Este poder de la oración ha sido reconocido a través de generaciones de lamas desde entonces, y explica porqué es usado como una preparación para las prácticas secretas. Como las líneas finales de la presente explicación de la obra revelan, también han sido impartidas por Pabongka Rinpoche como un preliminar a una iniciación tántrica.

<sup>17</sup> *Ambos caminos más altos*: Se refiere a los caminos de las enseñanzas abiertas y secretas del Budismo. El camino que es «compartido» por los dos, consiste en la realización de los Pasos a el estado de un Buda, ya que éstos son necesarios para el éxito en ambos, los caminos abiertos y secretos. La cita proviene de «*Pasos breves del camino*» de Je Rinpoche.

<sup>18</sup> *Sólo se perderá a usted mismo*: La fuente original de la cita no se ha encontrado aún. El Quinto Dalai Lama, Su Santidad Ngawang Lobsang Gyatso (1617-1682), fue un extraordinario erudito y organizador del Budismo, tanto, que en el Tíbet se le conoce simplemente como el «Gran Quinto». Es conocido por llevar al famoso Palacio Potala a su forma actual; por sus escritos sobre una amplia gama de temas filosóficos y seculares; y por sus visiones especiales y dominio en las enseñanzas secretas.

<sup>19</sup> *Nada no es una enseñanza*: la línea se encuentra en una obra titulada *Selecciones de Dromton Je*, que en este punto está citando líneas sencillas de Dromton Je que aparecen en los *Pasos Mayores* de Je Tsongkapa. Aquí y en el *Regalo* de Pabongka Rinpoche la cita es usada para enfatizar cómo los practicantes en un nivel avanzado ven todas las enseñanzas budistas como si fueran totalmente consintentes internamente.

Ninguna de estas tres ocurrencias de la línea incluye la parte que comienza con «para el Padre», ni tampoco se encuentra en la cita como se encuentra en el texto de los Pasos escrito por el Gran Quinto Dalai Lama. El sentido, sin embargo, coincide con el contexto de las *Selecciones* y el uso estándar de la referencia.

Las palabras traducidas aquí como «envolviendo la totalidad de las enseñanzas en una» pueden ser leídas en un numero de distintas maneras, como lo señaló el mismo Pabongka Rinpoche en el *Regalo*», en los folios mencionados anteriormente. Literalmente el texto habla de «llevar todas las enseñanzas como un cuadrado», que Rinpoche interpreta finalmente refiriéndose a cómo una alfombra tibetana cuadrada

automáticamente tiene cuatro esquinas. Es decir, cualquier enseñanza en los Pasos del camino contiene automáticamente en esta, todas las enseñanzas del Buda, proporcionando una presentación abreviada que cualquiera de nosotros podemos usar para alcanzar la iluminación total.

El gran Dromton Tonpa (1005-1064), cuyo nombre completo es Dromton Gyalway Jungne, fue el discípulo más afamado del Señor Atisha (982-1052), él mismo, el ilustre progenitor de la enseñanza sobre los Pasos en Tibet. Drom Tonpa también fundó el gran monasterio de Radreng, donde Je Tsongkapa escribió la *Montana de bendiciones*.

<sup>20</sup> *Un rosario de oro y joyas*: Fuente original de la cita no encontrada; también ocurre en el comentario de Pabongka Rinpoche de los *Tres Caminos Principales*.

Los «tres alcances» se refieren a los tres niveles de motivación para practicar los Pasos del camino: Para escapar de los tres renacimientos inferiores, para escapar de todo sufrimiento y para lograr la iluminación total con el fin de ayudar a todos los seres sintientes. Las «tres colecciones» son las tres secciones de la palabra de Buda: La «colección de moralidad prometida», dedicada máxime a la formación de la moralidad; la «colección de sutra», interesada principalmente en la capacitación de la concentración; y la «colección de conocimiento superior», consagrada al entrenamiento de la sabiduría. Ver *Regalo de liberación* escrito por Pabongka Rinpoche, y el *Panorama de la Perfección de la sabiduría* escrito por Kedrup Tenpa Dargye.

Los «Protectores» se explican a continuación en la nota 29.

<sup>21</sup> *Estos Pasos son extremadamente superiores*: El mismo Pabongka Rinpoche, describe en *Un regalo de liberación* las «tres cualidades extraordinarias», de la siguiente manera. Las obras de los Pasos al camino son (1) totalmente completas, sin dejar nada fuera, pues presentan de manera concisa todo el contenido de las enseñanzas del Buda, ambas, las abiertas y las secretas. Son (2) fáciles de poner en práctica, ya que su punto principal es explicar los varios pasos para domar la mente. Finalmente, son (3) ampliamente superiores a otras enseñanzas, ya que consisten en los sistemas de los dos grandes fundadores —Arya Nagarjuna y el Maestro Asanga— enriquecidas por las instrucciones del Lama Vidyakokila y del Lama Serlingpa, respectivamente.

Arya Nagarjuna (200 d.C.) es conocido como el fundador de las enseñanzas sobre la vacuidad, y el Maestro Asanga (350 d.C.) como el de las enseñanzas sobre las actividades del bodhisattva. Los linajes descienden respectivamente a Lama Vidyakokila y Lama Serlingpa, y luego se combinan en su ilustre estudiante, el Señor Atisha (982-1054). El nombre completo del Señor es Dipamkara Shri Jnyana; fue él quien

llevó las enseñanzas de los Pasos del camino al Tibet, y quien escribió la *Lámpara para el camino*, un texto prototipo de este género.

Los «cuatro tipos de grandeza» también aparecen en el *Regalo* escrito por Pabongka Rinpoche. Las enseñanzas en los Pasos del camino son grandes en que (1) permiten que una persona comprenda que cada una de las enseñanzas del Budismo es consistente con todas las demás. Llevan a una persona a un nivel donde (2) él o ella, vea todo lo que el Buda enseñó como algo que puede ser puesto en práctica personalmente. Ellos (3) ayudan a una persona a discernir con facilidad la verdadera intención del Buda en cada una de sus enseñanzas, y por lo tanto (4) automáticamente le protegen de cometer el Gran Error; es decir, el error de pensar que algunas de las instrucciones del Buda son mejores y otras peores.

<sup>22</sup> *Enormes reservas del Dharma*: Por tradición, el Buda enseñó 84.000 enormes colecciones de escrituras, una colección para cada una de las distintas variantes de nuestras aflicciones mentales y hábitos dañinos. Hay un número de posturas diferentes sobre la cantidad exacta de las enseñanzas contenidas en cada una de estas colecciones; la visión del gran camino es que cada una de estas colecciones consiste en el número de páginas que uno podría escribir con la cantidad de tinta que el gran elefante mítico llamado Rabten podría llevar a sus espaldas. Ver el comentario del Primer Dalai Lama a la *Casa del tesoro del conocimiento*.

<sup>23</sup> *Es esta perfección*: El verso se encuentra en el *Sutra más corto sobre la Perfección de la Sabiduría*. Generalmente se considera el origen supremo de la expresión «Pasos del camino», y es citada por Je Tsongkapa en sus *Pasos mayores*, así como en la obra maestra de Pabongka Rinpoche sobre los Pasos, y en comentarios de los Tres Caminos Principales.

<sup>24</sup> *Los cinco grandes clásicos*: Estos son los cinco grandes libros de los inicios del Budismo en la India estudiados y debatidos en los principales monasterios tibetanos, incluso en la época de Je Tsongkapa. Como se mencionó a lo largo de su *Gran biografía*, son la *Joya de las realizaciones* traídas por el Amoroso escrito por el Maestro Asanga (335 d.C.); *Entrando en el camino medio*, escrito por el Maestro Chandrakirti (650 d.C.); *Casa del tesoro del conocimiento*, escrito por el Maestro Vasubandhu (335 d.C.); *Abreviación de la moralidad prometida*, escrito por el Maestro Gunaprabha (500 d.C.?); y *Comentario sobre la percepción válida*, escrito por el Maestro Dharmakirti (630 d.C.).

<sup>25</sup> *Arrastrado en el viento*: Fuente original de la cita no encontrada. El «Gran Quinto», como se ha mencionado en la nota 18, se refiere a Su Santidad el Quinto Dalai Lama.

<sup>26</sup> *Especialmente el cuerpo mágico*: El maestro traductor de Taktsang, Sherab Rinchen (n. 1405), fue uno de los principales académicos de la tradición Sakya del Budismo tibetano. Las líneas aparecen también en el *Regalo de Liberación* escrito por Pabongka Rinpoche, y en el famoso *Encuesta de las escuelas de filosofía* escrita por Tuken Lobsang Chukyi Nyima (1737-1802).

Las líneas que comienzan desde «camino del diamante» se refieren a las enseñanzas secretas del Budismo.

<sup>27</sup> *Siempre impecable*: Mikyu Dorje (1507-1554) fue el Octavo Karmapa, líder espiritual del linaje Karma Kagyu del Budismo tibetano, y escribió sobre una amplia gama de temas.

<sup>28</sup> *Es una tradición pura*: Gyalwang Kelsang Gyatso (1708-1757) fue el séptimo de los Dalai Lamas. Las líneas aquí citadas aparecen entre un grupo de entrenamientos mentales que se encuentran en sus obras recopiladas.

<sup>29</sup> *Los antiguos Protectores de la Palabra*: Se refiere a los Kadampas, un grupo inspirado de eruditos y meditadores de los primeros días del Budismo en el Tíbet, que data del siglo XI. Su nombre significa literalmente «los para quienes cada letra de las enseñanzas (*ka*) se convierte en instrucciones (*dampa*) inmediatamente relevantes para la práctica personal». Los seguidores de la tradición de Tsongkapa —los Gelukpa o Camino de la Virtud, linaje del Cielo del Goce— son a veces llamados los «protectores posteriores de la Palabra».

<sup>30</sup> *La gran consumación*: Esta y algunas de las otras prácticas mencionadas son todos los detalles de las enseñanzas secretas del Budismo.

<sup>31</sup> *Perfecciónese*: Cita original no encontrada; tampoco parece estar en las enseñanzas secretas de *Samputa*, a pesar de la similitud del título.

<sup>32</sup> *Pídale a Él todas sus metas*: Las líneas se encuentran en una carta de consejo de Je Tsongkapa a un tal Yonten Gyatso del distrito de Tulung, Tíbet.

<sup>33</sup> *Todos los tres de los entrenamientos*: Estos son los entrenamientos excepcionales de moralidad, concentración y sabiduría. La cita original es de la *Joya* de Maitreya. La importancia de las cualificaciones del Lama se indican de hecho, que las mismas palabras se citan en obras como los *Pasos Mayores* de Je Tsongkapa; el *Camino de facilidad* del Primer Panchen Lama; la obra propia *Regalo de Liberación* de Pabongka Rinpoche, y su comentario de los *Tres Caminos Principales*.

<sup>34</sup> *La bondad comienza a florecer*: Las líneas se encuentran en una extraordinaria carta de consejos escrita por Je Tsongkapa a sí mismo, donde plantea preguntas numeradas, y luego las responde como instrucciones profundas. Es interesante notar que esta es la obra final de una gran colección de piezas cortas del Maestro; el primer título es la misma *Montaña de Bendiciones*, con la que terminamos el círculo completo.

<sup>35</sup> *Las nueve actitudes*: Las nueve se mencionan en los *Pasos Mayores* de Je Tsongkapa, y se enumeran en su totalidad en el *Camino sin esfuerzo* del Primer Panchen Lama. El sutra original subsume dos volúmenes del canon e incluye repetidas y exquisitas descripciones de estas y otras actitudes similares a desarrollar hacia el propio Lama.

Las nueve actitudes enseñadas en el sutra son las siguientes:

- 1) Como un hijo obediente, abandone su propia voluntad y sométase a su Lama.
- 2) Como un diamante, sea sólido en su devoción a Él o Ella, y no permita que ningún pariente o amigo se interponga entre ustedes.
- 3) Como la tierra misma, acepte cualquier tarea que su Lama le imponga.
- 4) Como las grandes montañas al borde del mundo, permanezca inmutable a su servicio, sin importar los problemas que surjan.
- 5) Como un sirviente, lleve a cabo cualquier tarea que Él o Ella le dé, nunca buscando evitarla, sin importar cuán desagradable pueda parecer.
- 6) Como el polvo de la tierra, busque la posición más baja, renunciando a todo orgullo, a toda pretensión, y a toda vanidad.
- 7) Como un vehículo robusto, asuma cualquier carga que su Lama le dé, por pesada que sea.
- 8) Como un perro leal, permanezca sin enojo, no importa cómo su Lama pueda reprenderle o regañarle.
- 9) No importa cuánto tenga que ir aquí y allá al servicio de su Lama, tenga la disposición de ir, como una barca que nunca se queja.

<sup>36</sup> *Cincuenta versos sobre los Lamas*: Una descripción clásica de la devoción al Lama escrita por el maestro Budista indio Ashvagosa, alrededor del año 100 d.C

**The Asian Classics Institute**  
**Curso 3: Meditación aplicada**

**Lectura nueve: Extrayendo la esencia de la vida**

**III. Consejo para extraer la esencia de la vida**

གཉིས་པ་བསྟན་ནས་སྒྲིལ་ལྷན་སྐྱབ་བའི་རྒྱལ་ལ་གཉིས། དལ་འབྱོར་ལ་སྒྲིལ་པོ་སྐྱབ་  
བའི་ཕྱིར་བསྐྱལ་བ། སྒྲིལ་པོ་ལྷན་ལེན་པའི་རྒྱལ་ལོ། དང་པོ་ནི།

Esto nos lleva a la segunda parte principal del texto mismo, que describe cómo entrenar la mente, una vez que haya adoptado a un Lama apropiadamente. Esta parte viene en dos Pasos: Consejo urgente para extraer la esencia de esta vida actual, con su ocio y fortuna espiritual; y una descripción de cómo extraer esta esencia.

El primer paso se describe en el único verso a continuación:

།ལན་ཅིག་རྟོན་པའི་དལ་བའི་རྟོན་བཟང་འདི།  
།ཤིན་ཏུ་རྟོན་དཀའ་དོན་ཆེན་ཤེས་གྱུར་ནས།  
།ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་སྒྲིལ་པོ་ལེན་པའི་སྒྲོ།  
།རྒྱན་ཆད་མེད་པར་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།  
།ཞེས་པའི་སྒྲོ་ཀ་གཅིག་སྟེ།

(2)

**Bendígame primero para darme cuenta**  
**Que la vida excelente**  
**De ocio que he encontrado**  
**Sólo por esta vez**  
**Es muy difícil de encontrar**  
**Y muy valiosa;**

Por lo tanto, concédame  
Desear, y nunca dejar de desear,  
Que pueda yo extraer  
Su esencia día y noche.

ལན་ཅིག་རྗེས་ཅེས་པ་ཕྱིན་ཆད་ཡང་ཡང་མི་རྗེས་པའི་དོན་དང་།

La frase acerca de encontrar una vida como esta «sólo por esta vez» tiene el propósito de indicar que nunca podríamos encontrar este tipo de vida de forma regular en el futuro.

འདིར་དལ་འབྱོར་ངོས་བཟུང་བའི་སྐབས། དལ་འབྱོར་ཉེན་ཞེས་མ་གསུངས་བར་  
དལ་བའི་ཉེན་ཞེས་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན། ངན་སོང་གསུམ་དང་ལྷ་ཚེ་རིང་པོ། ལྷ་  
སྟོ། ལོག་ལྷ་ཅན། ལྷག་པ། རྒྱལ་བ་འཇིག་ཉེན་དུ་མ་བྱོན་པའི་དུས་སུ་སྐྱེས་པ་སྟེ་མི་  
ཁོམ་པ་བརྒྱད་དང་བྲལ་བའི་དལ་བ་བརྒྱད་དངོས་སུ་ཚང་ལ།

Usted se pudiera preguntar también por qué, en un punto donde los conceptos de ocio y fortuna espiritual se están presentando, el verso sólo dice «vida de ocio», y no «vida de ocio y fortuna». El punto es que realmente poseemos el conjunto total de los ocho ocios espirituales, que consisten en estar libre de las ocho formas cómo una persona puede carecer de oportunidad. Estas faltas de oportunidad son el nacimiento en los tres reinos inferiores,<sup>37</sup> o como un ser de placer de larga vida; como un bárbaro; como una persona con una visión errónea del mundo; como alguien que es minusválido; o en un período de la historia en el que el Buda victorioso aún no ha aparecido en el mundo.

།མི་ཉིད་དབུས་སྐྱེས་དབང་པོ་ཚང་།

།ལས་མཐའ་མ་ལོག་གནས་ལ་དད།

Tenemos todas las cinco fortunas espirituales que se relacionan con uno mismo, como se describe en el siguiente verso:

Nacido como humano,

En una tierra central,  
Y contar con las facultades de uno  
Todas completas;  
No estar perdido con el peor karma,  
Y sentir fe por el lugar.<sup>38</sup>

ཁུམ་པ་ལྟར་དག་སྒྲོང་པ་མ། དག་བསྐྱེན་པ་མ་བཅས་སྒྲོན་པའི་འཁོར་རྣམ་བཞིའམ།  
གཙོ་བོ་དག་སྒྲོང་པ་ཡོད་པའི་ཚོས་ཚིགས་ཀྱི་ཡུལ་དབུས་སུ་སྐྱེས་ཤིང་།

«Nacido aquí en una tierra central» se refiere a una tierra en la que existe el «núcleo del Dharma» significando que hay personas en el país que mantienen los votos de los «cuatro asistentes del Buda». Esto se refiere a las ordenaciones completas para un hombre y una mujer, junto con ordenaciones de novicios para lo mismo. El componente principal del núcleo es el monje ordenado completamente.

ལས་མཐའ་མ་འོག་པ་སྟེ་ཚོ་འདིར་མཚམས་མེད་ཀྱི་ལས་བསགས་ལ་མ་སྦྱངས་པ་  
མིན་པ་དང་།

«No perdido con el peor karma» significa no haber acumulado, y luego fallar en limpiar de uno mismo, el karma que proviene de cometer uno de los actos negativos «inmediatos».<sup>39</sup>

དཀར་པོའི་ཚོས་ཀུན་སྐྱེ་བའི་གནས་འདུལ་བ་སྟེ། རང་རྒྱུད་འདུལ་སྤྱིར་འདུལ་བའི་  
རྒྱས་བཏགས་པ་སྟེ་སྟོན་གསུམ་ལ་དད་པ་སོགས་རང་འབྱོར་ལྡན་པ་ཡོད་ཀྱང་།

El *lugar* donde crecen todos y cada uno de los actos blancos y las cosas buenas, es la enseñanza de la disciplina; aquí la palabra «disciplina» se puede aplicar y extender a la totalidad del contenido del canon —las tres colecciones de las escrituras— ya que todas funcionan para disciplinar la mente de uno.<sup>40</sup> Entonces poseemos la fortuna de tener fe en los sagrados libros.

།སངས་རྒྱལ་བྱོན་དང་དམ་ཚཱ་སྟོན།  
།བསྟན་པ་གནས་དང་དེ་ཇི་སྟེ་འཇུག།  
།གཞན་ཕྱིར་སྦྱིང་ནི་བཅི་བའོ།  
།ཞིས་པའི་གཞན་འབྱོར་ལྡན་ས།

Sin embargo, examinemos si tenemos las cinco fortunas que se relacionan con lo que está fuera de nosotros mismos. La clásica referencia es:

El Buda llegó,  
Y enseñó el sagrado Dharma.  
La enseñanza permanece,  
Al igual que los que la siguen.  
Hay compasión  
Para el beneficio de otros.<sup>41</sup>

སངས་རྒྱལ་བྱོན་ཏེ་བཞུགས་བཞིན་པ་དང་། སངས་རྒྱལ་སམ་དེའི་ཉན་ཐོས་ཀྱིས་  
ཚཱ་གསུངས་པ། སངས་རྒྱལ་སྐྱེ་ངན་ལས་མ་འདས་པར་འབྲས་བུའི་བསྟན་པ་  
གནས་པ། ཚཱ་བསྟན་པ་དེས་འབྲས་བུ་བཞི་དངོས་སུ་ཐོབ་པར་མཐོང་ནས་གདུལ་བུ་  
གཞན་མའང་དེའི་ཇི་སྟེ་སྟེ་འཇུག་པ་”

Aquí el Buda debe haber llegado y aún estar presente en el mundo. Él o su discípulos directos deben estar enseñando el Dharma. Las enseñanzas resultantes también deben permanecer; y esto, durante el período previo a su partida final más allá de toda pena. Ciertos de sus discípulos deben observar a otros discípulos realmente lograr los cuatro resultados,<sup>42</sup> después de que él les ha enseñado; y estos discípulos deben comprometerse a seguir las mismas prácticas también.

“བཞི་དགེ་སྤོང་འཆར་ཀ་ལྟ་བུ་ལ་ཚང་བ་ལས།   མགོན་པོ་སྐྱུ་སྐྱུ་བ་ལའང་དངོས་  
གནས་པ་མཚང་ལ།   རང་རིས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་དང་བྱུང་མེད་པའི་སླ་མ་མཇུག་ཏེ་  
ཚོས་གསུངས་པ་སོགས་ཀྱིས་དེ་དག་དོན་ལྷན་སྦྲོར་དུ་ཡོད་པ་ལས་དངོས་གནས་མ་  
ཚང་ཡང་།   དལ་བ་བརྒྱད་དངོས་སུ་ཚང་བ་ལ་གཙོ་བོར་དགོངས་ཏེ་གསུངས་པ་རིད།

Todas las cuatro fortunas que acabamos de explicar han sido poseídas incluso por gente parecida al monje Udayi,<sup>49</sup> y no se puede decir lo mismo ni siquiera del Salvador Nagarjuna, que carecía de ellas literalmente. Nosotros también hemos conocido a nuestros Lamas, que no son distintos a un Buda y ellos han pronunciado el Dharma; estos sí son un sustituto completo, pero no podemos decir que tenemos todas esas fortunas en su forma literal. Sin embargo, sí disfrutamos de los ocho ocios espirituales; estos son nuestra ventaja principal, y es con esto en mente que el verso dice «vida de ocio».

གཞན་སྤྱིར་སྣང་བརྩེ་ཞེས་པ།   སྤྱིར་བདག་དང་སླ་མ་སོགས་ཀྱིས་གང་ཟག་གཞན་  
  
རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིར་དུ་སྣང་བརྩེ་བས་ཚོས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཟས་གོས་སོགས་སྣང་བའམ།  
ཚོས་སྣོན་པ་སོགས་ཏེ།   རང་གིས་ཚོས་སྐྱབ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་སྤྱིར་མཁན་ཡོད་པ་ལ་བྱ་  
དགོས།

¿Qué significa cuando la referencia dice: «¿Hay compasión para el beneficio de otros?» Aquí los «otros» se refiere a nosotros mismos; nuestros patrocinadores y Lamas junto con otras personas que actúan para nuestro beneficio, motivadas por la compasión, para ver que se nos proporcionen todas las condiciones que facilitarán nuestra práctica del Dharma: Nos dan comida, o ropa, y otras necesidades; nos enseñan el Dharma; y demás. Por lo tanto, esta frase debe de entenderse como la descripción de la buena fortuna; que tenemos a nuestro alrededor a los que nos dan las cosas que necesitamos para practicar.

རང་ཅག་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་དང་བྲལ་ནས་ཚོས་སྐྱབ་དུ་ཡོད་པའི་དུས་འདིར་མི་སྐྱབ་  
པར།   ཚོ་འདི་པའི་འཆིང་ཐག་གིས་བཅིངས་ཏེ།   རྙིང་བཀུར་སྣོན་གྲགས་དང་།  
འཇིག་རྟེན་མཐུན་འཇུག་སྐྱབ་པ་སོགས་དོན་མིན་གྱི་ལས་མང་པོ་བརྩམ་སྟེ་བྲེལ་བ་  
བྱུང་བ་འདི།   མི་ཁོམ་པ་དགུ་པ་ཞིག་ཆེད་དུ་བཙུལ་བ་ཡིན་ཞིང་།

Así que usted y yo estamos libres de las ocho formas cómo a una persona le pueda faltar la oportunidad de la espiritualidad; y, sin embargo, fallamos en trabajar ahora, en estos días en que tenemos el Dharma para practicar. Nos encontramos encadenados por los grilletes de la vida presente; nos lanzamos a todo tipo de actividades sin sentido dirigidas a obtener cosas materiales, la aprobación de otras personas, o una muestra de la fama; queremos encajar en la forma de vivir del mundo, y demás. Esto nos hace estar tan ocupados que pareciera como si hubiéramos cuidadosamente inventado una novena manera de carecer oportunidad espiritual.

སྲུང་གྱི་དམ་པ་ཚོས་སངས་རྒྱལ་སྐུ་བ་པར་མཛད་པའི་རྟེན་བཟང་འདི་ལྟ་བུ་རང་རིས་  
སྲིག་པ་བསགས་པའི་སྣོད་དུ་བཀོལ་ན། དལ་འབྱོར་འདི་སྲིག་འབྱོར་དུ་སོང་བ་ཡིན་  
པས།

Tenemos aquí una vida maravillosa y un cuerpo exactamente del mismo tipo que personas sagradas del pasado han usado para lograr la iluminación; nosotros usamos sin embargo estas cosas como una gran vasija donde almacenamos nuestras malas acciones. Hemos convertido nuestro ocio y fortuna espiritual en una rica oportunidad para sufrir.

སྲུན་ཆད་དེ་ལྟར་མ་ཤོར་བར་ད་རིས་མཐུན་རྒྱན་མ་ཚང་བ་མེད་པ་འཇོམས་པའི་རྟེན་  
བཟང་ལན་ཅིག་ཙམ་རྟེན་པ་འདི་ལ་སྤིང་པོ་བྱུང་བར་ཅན་ལོན་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ན། ཕྱིས་  
ནས་དལ་འབྱོར་གྱི་ལུས་རྟེན་རྟེན་པར་ཤིན་ཏུ་དཀའ།

Con el fin de no perder las buenas cualidades de esta vida en nuestras vidas futuras, debemos gestionar la extracción de alguna esencia especial de las circunstancias que hemos encontrado, sólo esta vez; debemos utilizar esta vida en que todo ha coincidido, donde no hay una sola pieza incompleta. Si fracasamos en esta tarea, entonces nos será extremadamente difícil poder encontrar una vida de ocio y fortuna espiritual nuevamente.

དེ་རྟེན་མི་རྟེན་ད་ལྟ་རང་ལ་དལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱ་ཚང་མ་ཚང་བལྟ་བ་ལས། མི་མང་ཉུང་  
ལ་བལྟས་པས་མི་ཕན་ཏེ། འགོ་བ་རིགས་དུག་ནས་གཅིག་མི་ཡིན་པས་འཁོར་བའི་  
སེམས་ཅན་རིགས་དུག་པོ་མ་ཟད་བར་དུ་མི་ཡང་རྫོགས་མཐའ་མེད་པར་མང་པོ་དེ་ག་  
རང་ལོང་ལ། དལ་འབྱོར་མ་ཚང་ན་མི་མང་ཡང་སྲིག་པ་མི་དགོ་བ་བསགས་སྣོད་བས་ཆེ་  
བས་འཁོར་བའི་ཚོང་རྟེན་མང་བ་ལ་དགའ་རྒྱ་མེད་གསུངས།

Si usted podrá lograr este tipo de vida de nuevo o no, debe de juzgarse viendo dentro de usted mismo, para ver si todas las causas para obtener los distintos ocios y fortunas están presentes, o no. De nada sirve mirar hacia afuera, para ver si hay o no muchos seres humanos alrededor. Los humanos son una de las seis formas de vida de sufrimiento, y hasta que no desaparezcan las seis no verá el fin de los humanos. Siempre habrá un buen número de ellos alrededor, pero si les falta este complemento de ocio y fortuna, mucha de la población sólo logrará una tremenda acumulación de pecados. No debe sentirse cómodo, nos dijo nuestro Lama, por el hecho de que haya un suministro tan abundante de materia prima para el círculo de la vida de sufrimiento.

འོ་ན་དལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱུ་ཇི་འདྲ་དགོས་ཤི་ན། དལ་རྟེན་རྣམ་དག་ཐོབ་པའི་རྒྱུ་ལ་རྒྱལ་  
ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པས་གཞི་བཟུང་། སྤྱིན་སོགས་དྲུག་གིས་གྲོགས་བྱས། རྫོན་  
ལམ་དྲི་མ་མེད་པས་མཚམས་སྦྱར་བ་བཅས་དགོས་པས་རྒྱུ་འོ་ན་སྟེད་དཀའ་བ་  
དང་།

«Bien entonces, usted pudiera preguntar, «¿qué es lo que causa que ocurra el ocio y la fortuna?» Conseguir la buena vida, una de ocio espiritual, comienza con haber mantenido muy buena moral. Esta moralidad debe estar unida con la generosidad y las otras cinco perfecciones; el pegamento que mantiene todo unido es realizar las más puras oraciones. Por lo tanto, en primer lugar, es algo difícil encontrar una vida como la nuestra debido a las causas que se necesitan para generarla.

རང་ཅག་གིས་སྤྲིག་པ་མི་དགོ་བ་ལ་དུས་རྟུག་ཏུ་སྦྱད་པ་འདི་ཡང་དལ་འབྱོར་འཐོབ་  
པའི་གོགས་ཐུ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། འདུལ་བ་ལྷུང་གཞི་སོགས་རྣམ་གསུངས་  
པ་བཞིན་ངན་འགོ་གཞན་ལས་དུད་འགོ་ཉུང་། དེ་ལས་མིའི་འགོ་བ་ཉུང་། མི་ཡང་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྟན་པ་དར་བའི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་བ་ཉུང་།

Gente como usted y yo siempre estamos cometiendo actos no virtuosos, y este es para nosotros el obstáculo más grande para que alcancemos el estado de ocio y fortuna espiritual. Más allá de esto, están las declaraciones de la *Palabra fundamental en los Votos de la moral*, y otros textos, que describen que los que nacen como animales son menos que los que nacen en uno de los otros nacimientos de miseria; los nacidos como

humanos son menos que los animales; e incluso entre los humanos los que nacen en un país donde las enseñanzas de Buda se hayan difundido son menos aún.<sup>44</sup>

དེ་སྐྱེས་ཀྱང་ཚེས་དང་མཇལ་བའི་རྟོན་བཟང་ཁྱད་པར་ཅན་ནི་རྟོན་མི་སྲིད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་  
པས་ན། རོ་བའི་སློ་ནས་རྟོན་དཀའ།

Haber nacido en una tierra así, y luego llegar a encontrarse con el verdadero Dharma, con una mente y un cuerpo tan especial como el que ahora poseemos, es un hecho que roza con lo imposible. Esto muestra cómo por su propia naturaleza, encontrar una vida como la nuestra es difícil.

བཤེས་སྤྱིང་ལས།

།རྒྱ་མཚོ་ཆེར་གཡེངས་གཉེན་ཤིང་བྱ་ག་དང་།

།རུས་སྤལ་ཕྱད་པ་བས་ཀྱང་དུད་འགྲོ་ལས།

།མི་ཉིད་ཆེས་ཐོབ་དཀའ་བས་མི་དབང་གིས།

།དམ་ཚེས་སྤྱད་པས་དེ་འབྲས་མཆིས་པར་མཛོད།

།ཅེས་སོགས་ལྟར་དཔེའི་སློ་ནས་ཀྱང་རྟོན་དཀའ་བས།

Hay todavía una tercera forma de mostrar lo difícil que es encontrar una vida tan propicia como la nuestra. Esto involucra el uso de una metáfora, como la siguiente de la *Carta a un amigo*:

Supongamos que una tortuga de mar saliera  
Y metiera la cabeza por el hueco  
De un anillo de madera que flota a la deriva  
De la superficie del gran mar salado.

Las probabilidades de nacer humano  
A diferencia de nacer como un animal  
Son aún más remotas; que se haga realidad,  
Señor de los hombres, por vivir el sagrado Dharma.<sup>45</sup>

ད་རིས་ཚོས་སྐྱབ་པར་ཁོམ་ཞིང་། ཕྱིའི་རྒྱུན་སྒྲུབ་མ་དགོ་བའི་བཞེས་གཉིན་སངས་རྒྱལ་  
དངོས་ལྷ་བྱ་དང་ཕྱད། རང་གི་རྒྱུན་ལེས་པ་ལ་སྐྱོན་མ་ལྷགས་ཤིང་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་  
གསུམ་བྱར་རུང་བའི་ལེས་རབ་དང་ལྷན།

Ahora mismo tenemos el tiempo para practicar la religión. Tenemos la condición externa que necesitamos para tener éxito, porque hemos entrado en contacto con un Lama, un Amigo espiritual que es como el mismo Señor Buda. También disfrutamos de la condición interna, ya que nuestras mentes no están defectuosas de ninguna manera, y estamos dotados con la inteligencia necesaria para avanzar a través de las etapas de aprendizaje, contemplación y meditación

རང་གིས་སྐྱབ་པར་བྱེད་ན་གནས་སྐབས་མངོན་མཐོ་ལྷ་མིའི་རྟེན་བཟང་ནས་མཐར་  
ཐུག་དོན་ལྡང་གི་གོ་འཕང་མན་ཆད་ངེས་པར་སྐྱབ་རུས་པའི་རྟེན་བཟང་བྱེད་པར་  
ཅན་རྟེན་པ་འདི་ཉིད་དོན་ཚེན་པོ་དང་ལྷན་པར་ལེས་ཤིང་ངོ་འཕྲོད་པར་གྱུར་ནས།

Si realmente me comprometo a hacerlo, es verdad que puedo lograr todo, desde metas temporales, tal como lograr un buen y útil tipo de nacimiento en las elevadas formas de vida —entre humanos o los seres de placer— hasta el objetivo supremo de convertirme en el propio Protector del Diamante.<sup>46</sup>

Todo esto se puede lograr gracias al extraordinario tipo de vida que tengo ahora: Intente entender este hecho, trate de reconocer cuán significativa es esta oportunidad.

དཔེར་ན་སེམས་ལ་དགའ་བ་དང་། སྐྱབ་བསྐྱེད་ཚེན་པོ་ཡོད་པའི་མི་དེས་མཚན་མོར་  
གཉིད་སངས་རྒྱལ་དགའ་སྐྱབ་དེ་དང་དེ་ལྷང་ལྷང་དུ་འབྱུང་བ་བཞིན་དལ་འབྱོར་  
ངོས་ཟེན་པའི་ལག་ལྗེས་སྟུ།

Le llegarán ciertas señales si usted tiene éxito en hacerse consciente de su ocio y fortuna espiritual. Piense en un hombre que está completamente absorto, ya sea con en una gran suerte, o en una gran desgracia. Cada vez que se despierta por la noche, estos pensamientos de felicidad o infelicidad surgen vívida y automáticamente.

ཉིད་པར་དགའ་ཞིང་ཉིད་ན་དོན་ཆེ་བའི་དལ་འབྱོར་ཚང་བའི་དོན་ཇི་ལྷུས་ཉིན་འདི་ལྟ་  
བྱུང་རིས་ཐེངས་གཅིག་ཙམ་ཉིད་པའི་སྐབས་འདིར་འཁོར་བ་མཐའ་མེད་ཀྱི་ངང་རྒྱུ་ལ་  
དང་། སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་བསྐྱེད་པ་མང་པོར་སྐྱབ་དགོས་ལུགས་སོགས་  
བསམས་ནས། ཉིན་མཚན་བར་མ་ཆད་པར་གནས་སྐབས་ཀུན་ཏུ་དོན་མེད་སྣོང་ལོག་  
ཏུ་མ་ཤོར་བར་སྣོང་པོ་ལེན་འདོད་ཀྱི་སློ་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས་  
ཤིག་ཅེས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན།

Lo que aquí pedimos de nuestro Lama, es que nos bendiga para lograr este mismo nivel de obsesión: *Bendígame primero para darme cuenta de que la excelente vida que he encontrado, completa con cada ocio espiritual, es difícil de encontrar y —una vez encontrada— es siempre muy valiosa.* Ahora, en esta única vez que he logrado ganar este cuerpo de diamante y la vida, permítame pensar en cómo el círculo de sufrimiento tiene absolutamente ningún comienzo; cómo se debe practicar normalmente para muchos millones de personas de años para alcanzar el estado de un Buda; y otras verdades similares. Y concédame entonces desear, y nunca dejar de desear, que yo pudiera tomar la noche de la esencia de esta vida noche y día: que pueda en todo momento evitar que este precioso tiempo se perdiera en acciones que no tienen sentido, que carecen de sentido.

**PASOS COMPARTIDOS CON LOS DE MENOR CAPACIDAD**

**IV. Pasos compartidos con los de capacidad menor**

གཉིས་པ་སྣོང་པོ་ཇི་ལྟར་ལེན་པའི་རྒྱུ་ལ་གསུམ་ལས། དང་པོ་སྐྱེས་བུ་རྒྱུང་བུ་དང་  
ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་སློབ་སྦྱང་བ་ནི།

Esto nos lleva a nuestra descripción de cómo extraer realmente la esencia de esta vida. Esta en sí cuenta con tres partes; la primera es cómo entrenar la mente en los Pasos del camino que se comparte con personas de menor capacidad espiritual y se cubre en los dos siguientes versos del texto raíz:

། ལུས་སྲོག་གཡོ་བ་རྒྱ་ཡིན་རྒྱ་བྱུར་བཞིན།  
། ལྷུང་དུ་འཇིག་པའི་འཆི་བ་བྱན་པ་དང་།  
། ལྷི་བའི་རྗེས་སུ་ལུས་དང་གྲིབ་མ་བཞིན།  
། དཀར་ནག་ལས་འབྲས་སྤྱི་བཞིན་འབྲང་བ་ལ།  
  
། རིས་པ་བརྟན་པོ་རྙེད་ནས་ཉེས་པའི་ཚོགས།  
། སྤྲ་ཞིང་སྤྲ་བ་རྣམས་ཀྱང་སྤོང་བ་དང་།  
། དགོ་ཚོགས་མཐའ་དག་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ལ།  
། ཉལ་དུ་བག་དང་ལྡན་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།  
། ཞིས་པའི་སློབ་ཀྱིས་གཉིས་གྱིས་བསྟན་ཏེ།

(3,4)

**Mi cuerpo y la vida en él  
Son tan fugaces como las burbujas  
De espuma de una ola en el mar.  
Bendígame primero para recordar  
Que la muerte que me destruirá pronto;  
Y ayúdeme a encontrar sabiduría segura**

**Que después de mi muerte  
Las cosas que he hecho, lo blanco o lo negro,  
Y lo que estos hechos me traerán,  
Me seguirán siempre de cerca,  
Tan certero como mi sombra.**

**Concédame entonces  
Siempre tener cuidado,  
Para detener el más mínimo  
Error de muchos de los errores que cometemos,  
E intentar llevar a cabo en su lugar  
Toda y cada bondad  
De las tantas que podamos.**

དེ་ལྟར་དལ་འབྱོར་གྱིས་རྟེན་བཟང་བྱུང་པར་ཅན་ཐོབ་ཀྱང་ལུས་སྲོག་ཡུན་རིང་དུ་མི་  
གནས་པར་གཡོ་ཞིང་འགྱུར་ནས་སྐད་ཅིག་མ་རི་རིས་ཀྱང་འཆི་བ་ལ་ཇི་ཉིར་འགོ་བར་  
མ་ཟད།

Y así hemos logrado este tipo de vida tan especial, con su ocio y fortuna espiritual. Pero *mi cuerpo y la vida en él son fugaces*, siempre cambiando, y se acercan inexorablemente a mi muerte cada momento que pasa.

འཆི་རྒྱུ་སྲོ་བུར་བ་ནད་གདོན་བགོགས་རིགས་འབྱུང་བཞིན་གཞོན་པ་སོགས་ཀྱིས་ཆོ་  
སྲོག་འཕྲོག་པ་ལ་བྱིས་སྲུང་ལ་བརྒྱུས་པ་ལྟར་བསྐྱོར་ནས་བསྐྱད་ཡོད་ཅིང་།

Pero eso no es todo —hay condiciones a mi alrededor que pueden golpearme y matarme en un instante: Cosas como enfermedades y espíritus dañinos, desastres repentinos, ataques a mi ser por los cuatro elementos que componen mi propio cuerpo. Parados a mi alrededor, listos para arrebatarme la vida, como una manada de perros dando vueltas, ansiando un pedazo de carne fresca.<sup>47</sup>

རང་གི་ལུས་འདི་རྒྱུ་རྒྱ་བུར་བཞིན་དུ་རྒྱུན་སྲོལ་ཅམ་ཡང་མི་སྲོག་པར་ཆོར་མ་བྱུག་པ་  
ཅམ་གྱིས་ཀྱང་འཆི་བའི་རྒྱུ་དུ་བྱེད་རུས་པ་མཐོང་ཆོས་སུ་འོང་བ་སོགས་ལྟར་...

Más aún, mi cuerpo es como *una burbuja de espuma de una ola en el mar*; no tiene el poder de resistir incluso un pequeño daño: Podemos ver con nuestros propios ojos que hasta el pinchazo de una espina puede llevar a la muerte de una persona.

“ལིན་ཏུ་ཉམ་རྒྱུ་བས་ན། ལྷུང་དུ་འཇིག་པའི་འཆི་བ་འོང་རྒྱལ་ཇི་ལམ་རིམ་ཆེ་  
རྒྱུ་སོགས་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་བ་གསུམ་དང་། རྒྱ་མཚན་དགུ། རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་འཆི་བར་ངེས་ཤིང་། རྣམ་འཆི་ལ་ངེས་པ་མེད་ལུགས།  
འཆི་བའི་ཆེ་གཉེན་ནོར་ལོངས་སྤོད་སོགས་དང་། ཐར་ན་ལུས་ཀྱིས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་  
རྣམས་”

En resumen, mi vida y cuerpo son frágiles, así que *la muerte me destruirá pronto*. Aquí debería utilizar las instrucciones sobre la llegada muerte que encontramos en obras como las presentaciones largas y breves de los Pasos del camino por nuestro Señor, Tsongkapa. Estas secciones cubren los tres principios de la muerte y los nueve motivos de estos, junto con las tres resoluciones que se deben realizar \*. Estos muestran cómo nuestra muerte es segura, y cuán incierto es el momento de su llegada.

Cuando llegue, ninguna de las personas cercanas a nosotros, ni ninguna de las cosas que poseemos, ni nada de eso podrá ayudarnos. Al final, ni siquiera nuestro propio cuerpo puede ser de ayuda alguna.

“ཡང་དང་ཡང་དུ་བསམས་ཤིང་བྱན་པ་དང་། དེ་ཡང་རང་དགར་འཆི་བ་ལ་སྐྱབས་སྡོམ་  
བསྐྱེད་པས་མི་འོང་ཞིང་། བྱ་སྟོན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཞལ་ནས།

Piense en estos puntos, *recuérdelos* una y otra vez. El objetivo aquí no es llegar a un punto en el que se sienta en un terror confuso por la muerte que se avecina. Más bien debe ver que, en el momento de la muerte y mientras toma su siguiente vida, el Dharma es lo único que puede ayudarlo: Todo lo demás se vuelve inútil. Recuerde las palabras del omnisciente Buton, que dijo:

ཁྱེད་འདི་ལོང་མེད་སྐྱུང་དུ་འཆི་འགྱུར་ཞིང་།  
ལགསོད་སར་བྱིད་པའི་དུད་འགོ་ཇི་བཞིན་དུ།  
ལྟོད་ཅིག་རི་རི་བཞིན་ཡང་འཆི་ལ་ཉི།  
དེང་བྱ་སང་བྱའི་བསམ་པ་མ་རྫོགས་པར།

།བསམ་པ་བརྒྱ་ཕྱག་མ་བསམས་གཅིག་འོག་ཚུད།  
།གཤིན་ཇི་འཇིགས་རུང་ཉམ་པའི་མདུན་བསུས་ནས།  
།མལ་གྱི་ཐ་མར་དབུགས་སྤུད་སློག་ཆད་ཚོ།  
།ཚོས་ལས་གཞན་གྱིས་མི་ཡན་རིན་ཚེན་གྲུབ།

Usted no está mucho tiempo en esta vida.  
La muerte llega pronto;  
Se acerca cada vez más a ella.  
Con cada momento que pasa,  
Avanzando como un animal  
Arrastrado al matadero.

Sus planes para hoy  
Sus planes para mañana  
Nunca serán todos realizados;  
Suelte sus mil planes,  
Dedíquese a uno.

Será convocado a  
La imponente presencia del Señor de la Muerte;  
El fin yace sobre su cama,  
La respiración se detiene, la vida se va.

Y en este día,  
Mi Rinchen Drup,  
Nada excepto el Dharma  
será de alguna ayuda para usted.<sup>99</sup>

།ཅིས་པ་དང་། བ་དམ་པ་སངས་གྲུས་གྱིས།  
།ལས་གྱི་རྣམ་སྤྲིན་རྒྱ་འབྲས་བདེན་ངེས་པས།  
།མི་དགོ་སློག་ལ་འཇོམས་ཤིག་དེང་རི་བ།

Pa Dampa Sangye también ha dicho:

Los resultados de las acciones que ha hecho,

La causa y la consecuencia,  
son finalmente certeros y fijos.

Gente de Dingri escuchen:  
Eviten por lo tanto cualquier mala acción,  
Cualquier cosa mala en absoluto.<sup>50</sup>

འཇིགས་དང་།

འབྲི་མའི་ཡུལ་ན་གཉིན་བཤེས་ཉུང་བ་ཡིན།

འཇོག་ཏུ་ད་ཚེས་ལ་གྲིས་ཤིག་དིང་རི་བ།

Y luego dijo:

En la tierra más allá de nosotros, los amigos  
Y parientes son pocos;  
Gente de Dingri escuchen:  
Conviertan sus pensamientos en Dharma.<sup>51</sup>

འཇིགས་སོགས་དང་། བོ་དོང་པམ་ཆེན་འཇིགས་བྲལ་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གིས་ཀྱང་།  
སྐྱེ་བ་ལྔ་སྐྱེ་ཡོད་པར་རིགས་པས་ཀྱང་ཤེས་ཏེ། མི་ལུས་རྒྱ་མེད་ལས་ཡོང་ན་ཤེས་བྱ་  
ཐམས་ཅད་མི་ལུས་ཀྱིས་གང་བའི་ཚོད་ཡིན། མི་ལུས་སེམས་སྣ་མ་སྣོན་དུ་མ་སོགས་  
བར་བེམ་པོ་ཅམ་ལ་འོང་ན། ས་རྩོལ་ལུང་ཐམས་ཅད་མི་ལུས་ཀྱིས་གང་བའི་ཚོད་  
ཡིན་གསུང་སྟེ་”

El señor maestro de Bodong, cuyo nombre era Jikdrel Chokle Namgyal, también dijo:

La existencia de vidas pasadas y futuras también puede entenderse mediante el razonamiento lógico. Si el cuerpo humano pudiera producirse sin ninguna causa apropiada, entonces cada objeto existente podría simplemente estar lleno de cuerpos humanos. Si el cuerpo humano pudiera producirse sin ninguna participación de la conciencia previa si sólo pudiera producirse de materia física, entonces cada partícula de tierra, cada piedra, cada montaña y cada arroyo pudiera también estar lleno de cuerpos humanos.

“ཆད་ལྟ་བུ་རྣམས་ལ་ཐོག་བབས་པ་དང་འདྲ་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་མཁས་གྲུབ་མངོན་  
ཤེས་ཅན་མང་པོས་གཟིགས་པས་ཀྱང་རང་གཞན་ཡི་བར་དོ་དང་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བྱིན་པའི་  
རྣམ་ཐར་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། ལྷི་རོལ་བའི་དྲང་སྲོང་མངོན་ཤེས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་  
སྐྱེ་བ་བརྒྱད་ཅུ་དྲན་པ་ལ་སོགས་པ་བྱུང་བ་ཡིན།

Para los que niegan que la vida continúa, escuchar estas líneas es como si te le hubiera caído un rayo. Además, hay numerosos relatos de muchos practicantes expertos y sabios que han utilizado la clarividencia para percibir las vidas pasadas y futuras, así como el estado intermedio entre la muerte y el renacimiento, que ellos y otros han atravesado. También hay casos como los de los adeptos no budistas que logran la clarividencia que les permite recordar ochenta de sus diferentes vidas.<sup>52</sup>

ཁྱིམ་གསུངས་པ་ལྟར་འཆི་བའི་སྐབས་དང་ལྷི་མའི་སྐྱེ་བ་ལོན་པའི་ཆོ་ཆོས་མ་  
གཏོགས་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པས་ན། ཆོ་སློབ་བཏང་གིས་ལྷི་མར་ཕན་  
ཐབས་ཀྱི་འཆི་ཆོས་གཤམ་མ་ཞིག་ངེས་པར་སྐྱབ་པ་གལ་ཆེ་སྟེ། རང་རེ་རྣམས་ཤི་  
བའི་ཇེས་སུ་རིག་པ་རྒྱན་ཆད་ནས་མིད་དེ་མི་འགོ་བར་སྐྱེ་བ་རེ་མ་སྤངས་ཐབས་མིད་  
ལ། དེ་ལོན་ས་བདེ་འགོ་ངན་འགོ་གཉིས་ལས་མ་འདས།

Entonces, si nada nos puede ayudar, es esencial que abandonemos la vida y nos dediquemos con seguridad a la muerte, practicando alguna forma pura de Dharma, como una forma de asegurar a nuestro yo futuro. No es como si, *después* de que usted y yo *hayamos muerto*, nuestra corriente mental se detenga y nos convertimos en nada. Más bien no tenemos más remedio que asumir otro nacimiento. Y no hay más que dos lugares donde podemos asumir ese nacimiento: En los altos reinos de la felicidad, o en los bajos reinos de la miseria.

དེ་གཉིས་གང་དུ་སྐྱེ་རང་ལ་རང་དབང་མིད་པར་འགོ་བ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་  
དཀར་ནག་གི་ཇེས་སུ་འགོ་དགོས་ཤིང་།

No tenemos absolutamente ningún control sobre a cuál de los dos lugares iremos; debemos de ir a donde somos enviados por las causas separadas para cada lugar, y estas causas *son las cosas que hemos hecho, lo blanco y lo negro*, respectivamente.

རང་རྒྱུད་ལ་བདེ་འགོའི་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་ལ། ངན་འགོའི་རྒྱ་ནི་ཏ་ཅང་མང་བ་ཡོད།  
ད་ལྟར་དགོ་སྲིད་གི་བྱ་བ་དཀར་ནག་ཇི་འདྲ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་འཆི་ཁར་དེ་དང་མཐུན་པའི་  
ལས་ཤིག་ལ་གསོས་བཏབ་ནས་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་དགོས་ལ།

Nuestras corrientes mentales contienen muy, muy pocas de las causas que nos llevarán a un nacimiento más elevado; pero tenemos una vasta cantidad de causas que nos conducirán a uno de los nacimientos de miseria. Ahora mismo estamos creando ambos actos blancos y actos negros: Lo bueno y lo malo. En el momento de la muerte, el poder de alguno de ellos será activado, y nos forzará a nuestro próximo nacimiento. Las semillas de los actos más abundantes, son las que probablemente serán activadas.

དེ་ནས་ཀྱང་སྤྱི་མར་དགོ་མི་དགོའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་བཟང་ངན་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་  
འཚོལ་བར་རྣམ་ཤེས་གང་དུ་འགོ་བའི་སྤྱི་ཇེས་སུ་ལྷུས་དང་གྲིབ་མ་ཇི་བཞིན་འབྲང་  
སྟེ་...

Y después de que pasemos a nuestro nuevo nacimiento, las buenas o malas consecuencias de nuestra virtud o nuestra maldad *nos seguirán de cerca*. Estas consecuencias nunca pueden estar equivocadas; lo bueno debe venir de lo bueno, y lo malo de lo malo. Se adherirán a mi conciencia y seguirán a donde sea que yo vaya, *tan certeras como mi sombra*.

...བདེ་སྐྱབས་སོ་སོ་ནས་སྦྱོར་དགོས་རྒྱལ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་དྲི་མ་མེད་པ་མདོ་སྡེ་དང་  
འདུལ་བ་སོགས་ནས་ལས་ངེས་པ་དང་། འཕེལ་ཆེ་བ། ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་  
འཕྲད་པ། ལས་བྱས་པ་རྒྱུད་མི་ཟ་བ་སོགས་དང་།

Este hecho, que el placer y el dolor sean los respectivos resultados del bien y del mal, es mencionado en las distintas colecciones de la Palabra inmaculada de los Budas victoriosos: En los sutras, en los libros de disciplina y demás. Estos describen cosas como, la manera certera cómo el karma producirá resultados similares; cómo se multiplica; cómo nunca pueden ser experimentadas las consecuencias de un karma no cometido; y cómo las consecuencias de un karma cometido nunca pueden sólo desaparecer por sí solas. También se dice que:

|ལྷུས་ཅན་དག་གི་ལས་རྣམས་ནི།  
|བསལ་པ་བརྒྱར་ཡང་རྒྱད་མི་ཟ།  
|ཚོགས་ཤིང་དུས་ལ་བབ་པ་ན།  
|འབྲས་བུ་སླིན་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར།

### |ཅིས་གསུངས།

El karma de la especie sintiente  
Jamás se desvanece  
Incluso en cientos  
De millones de años.

Cuando las causas se reúnen  
Y llega el momento,  
Las consecuencias  
No pueden hacer nada más que florecer.<sup>53</sup>

མཁས་པ་བོ་དོང་བས་ཀྱང་མདོ་ལུང་འདི་བྲངས་ནས། ཁོ་བོ་ནི་རྒྱ་བུར་གྱི་མིག་པས་  
སློན་པའི་བཀའ་ལ་ཚད་མར་བྱེད་དེ། ཤི་སྐྱེ་བ་ཆད། སྐས་མ་ལེ་བོག་ཀྱང་སློན་པ་ཁོ་  
ན་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་ཡིན། |ཅིས་གསུངས་ཡིད།

El Maestro Bodongwa cita estas mismas líneas del sutra y dice,

La gente como usted y yo podemos tener los ojos borrosos, pero debemos observar esta Palabra del Buda como perfectamente precisa. Si muere, entonces muera; si cae de vejez, entonces caiga; pero si no hay otra cosa, mantenga la confianza en su Maestro.<sup>54</sup>

དེ་ལྟར་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་། ཅི་བ་ལྷས།  
|ལས་རྒྱལ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་སྟེ།  
|ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཁོ་ནས་མཐུན།  
|ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་པས།

El pensamiento detrás de estas líneas se expresa en un verso del Maestro Shantideva:

La forma como funciona el karma  
está más allá de la comprensión;  
Sólo el que-conoce-todo  
Lo sabe.<sup>55</sup>

སྒྲོན་པས་ལས་འབྲས་གྱི་རྣམ་གཞག་མཐའ་ཡས་པར་གསུང་བ་ལ་ངེས་པ་བརྟན་པོ་  
སྒྲིད་ཐབས་བྱེད་ཅིང་། དེ་སྒྲིད་ནས་སྒྲོན་ཆད་སྒྲིག་པ་བསགས་པའི་འབྲས་བུར་ཚོ་རྗེས་  
མར་ངན་འགྲོར་འགྲོ་བར་ཤེས་ཏེ་”

Debido a estos hechos, usted y yo debemos buscar una manera de *encontrar el conocimiento seguro*, donde reconozcamos la verdad del simple funcionamiento ilimitado del karma y las consecuencias descritas por el Maestro. Una vez que hayamos encontrado este conocimiento, entonces entendemos que la consecuencia necesaria de todos los actos dañinos que hemos acumulado hasta ahora, serán para que pasemos a los nacimientos de la miseria en nuestra próxima vida.

”ངན་སོང་གསུམ་གྱི་གཙོ་སྟོན་ཚ་གང་། བཀའ་སྒྲོམ་ངལ་འཇིགས། ལྷན་ཞིང་གཏི་  
ལྷག་པ་དང་། གཅིག་ལ་གཅིག་ཟ་ལ་སོགས་པའི་སྒྲིག་བསྐྱེད་ལྷགས་དྲག་ཏུ་  
བསམས་པས་ཡིད་འཇིགས་ནས་དེ་ལས་སྐྱོབ་པའི་སྐབས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་  
སྒྲིང་ཐག་པ་ནས་སྐབས་སུ་འགྲོ་ཤིང་།

¿Y a cuál de estos tres reinos inferiores? Piense intensamente en sus sufrimientos: el calor del acero fundido, el frío; el hambre, la sed, el agotamiento y el terror; ser incapaces de hablar, vivir en la oscura ignorancia, comiéndose unos a otros para sobrevivir, y todo lo demás. Le generará miedo, y desde las profundidades de su corazón irá a tomar refugio con los que puedan protegerle: Con las tres Joyas.<sup>56</sup>

ཕྱིན་ཆད་ངན་སོང་དུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ཉེས་པར་སྐྱད་པ་སྒྲིག་པ་མི་དག་བའི་ཚོགས་ཤེས་སྒྲ་  
བའི་རགས་པ་རྣམས་མི་བྱེད་པ་སྒྲོས་ཅི། ཏ་ཅང་རིག་དཀའ་བའི་སྒྲིག་པ་སྤྲ་ཞིང་སྤྲ་བ་  
རྣམས་ཀྱང་ངོས་ཟེན་པར་བྱས་ན་སྤང་བ་དང་།

Si las acciones dañinas proveen las causas que nos empujan a estos reinos inferiores, entonces está de más decir que a partir de este momento debemos evitar cometer cualquiera de *los muchos errores que hacemos*: Esas evidentes no-virtudes que cualquiera puede ver que están equivocadas. Nosotros también debemos, intentar reconocer y abandonar incluso los pequeños daños que cometemos; los que apenas nos percatamos de hacer.

ལྷག་པར་དུ་འགྲོ་མ་ཚེས་ཀྱི་རྒྱལ་པོས།

།ཚེ་ལ་ལོང་མིད་ཡུན་རིང་མི་སྡོད་ངེས།

།འཇིག་རྟེན་ལྷོ་རྒྱལ་སྤངས་ཀྱང་ཕྱིད་དེ་མཚིས།

།ཚེས་དང་མཐུན་ན་ལྷོགས་གྱིར་ལྷོ་དོགས་མིད།

།འཇིག་རྟེན་འདི་ཡི་བྱ་བ་རྒྱལ་དུ་བོར།

།འདི་དང་ཕྱི་མ་གཉིས་ཀ་མི་འགྲུབ་ཀྱི།

།ཕྱི་མ་གལ་ཆེ་ཚེས་ལ་འབད་པ་ཐོན།

Lo más importante de hacer, es que sigamos las palabras de aquel Rey del Dharma, Dromton Je:

Tenemos poco tiempo para vivir,  
Es seguro que no estaremos mucho tiempo aquí.  
Deje que el mundo pase el tiempo  
Trabajando para alimentarse;  
Hasta los más pobres saben cómo.

Los que siguen las reglas del Dharma  
No necesitan preocuparse,  
El cuchillo del hambre  
Nunca podrá tocarlos, ni matarlos.

Deje esta vida atrás;  
No puede trabajar para la vida futura  
Y para esta también.  
La siguiente es la más importante;

Esfuércese en el Dharma.<sup>57</sup>

འཇིགས་དང་།

འཇོ་འདིའི་ལྷོ་རྒྱབ་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ལྷིད།  
འཇོ་རབས་སྤི་མ་ཚོས་དང་འབྲད་པར་དགའ།  
དེ་བས་ཚོ་འདིར་ཚོས་ལ་འབད་པར་གྲིས།  
ད་ལྟ་དགོ་བའི་ལས་ལ་མ་འབད་ན།  
སྤི་མར་སྐྱབ་བསྐྱལ་སྤོང་བར་འགྱུར་ཏེ།

Él también lo dice,

Si llena su ombligo  
En esta vida, bien o no,  
Aún así, seguirá viviendo.

Lo que es difícil es  
Encontrar el Dharma  
En su vida futura;

Entonces en esta vida,  
Ponga todos sus esfuerzos  
Sólo en el Dharma.

Si ahora no puede hacer lo mejor que pueda  
Para lo que es virtuoso,

Tenga la seguridad de que en la vida más allá  
Usted sólo sentirá dolor.<sup>58</sup>

འཇིགས་གསུངས་པ་ལྟར་སྤི་མར་བདེ་འགྲོར་འགྲོ་བའི་རྒྱུར་དགོ་སྤིག་གི་སྤང་དོར་ནམ་  
པར་དག་པ་ཞིག་མ་བྱས་ཐབས་མིད། དེ་བྱ་རྒྱུ་ལ་ལ་སྤྱིར་མཐའ་ཡས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་  
ཀྱང་། ལྷོན་པ་བྱུགས་ཇི་ཅན་གྲིས་རང་ཅག་གི་སྤང་དོར་བྱ་སའི་གནས་ཚེ་ལོང་ཅམ་དུ་  
བསྐྱས་ནས་དགོ་མི་དགོའི་ལས་ལ་མ་བཅུར་གསུངས།

Así que no tenemos otra alternativa, si es que tenemos la esperanza de pasar a uno de los mejores nacimientos en nuestra próxima vida, que preparar la causa adecuada; es decir, hacer lo que debemos hacer, y no hacer lo que no debemos. Hay casi un número ilimitado de instrucciones de cómo llevar esto a cabo —para hacerlo más fácil para nosotros, el compasivo Maestro, dio una guía de lo que hay que adoptar y lo que hay que abandonar: Esta es la lista de diez buenas acciones y diez malas acciones, la simplificación más amplia.<sup>59</sup>

དེས་ན། མི་དགོ་བཅུ་སྟོང་གི་རྒྱལ་བྱིས་མ་བསྐྱེད་བསམ་ཚེན་ཏེ་སྐྱབས་འགོའི་བསྐྱབ་  
བྱ་ཕྱ་རགས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་དགོ་བའི་ཚོགས་མཐའ་དག་རྒྱལ་བཞིན་དུ་སྐྱབ་པར་བྱེད་  
པ་ལ་དུས་རྟག་དུ་བྱེད་ཤེས་བག་ཡོད་དང་ལན་པའི་སྒོ་ནས་འཇུག་པ་ཞིག་དང་།

Mantener esta moralidad, de evitar las diez malas acciones, es sólo un ejemplo típico de las *muchas variedades* de *bondad* que se encuentran en las instrucciones amplias y en las más sutiles de cómo tomar refugio. Debemos comprometernos a con todas y cada una de estas virtudes, *siendo siempre cuidadosos* —de actuar de manera apropiada y vigilar cada momento del día.

དེར་མ་ཟད། སྐྱེས་བུ་རྒྱུད་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་གི་བསམ་པ་སྐྱེད་བ་གང་གི་སྐྱབས་  
ཀྱང་སྟོ་ཕུགས་སུ་སྐྱེས་བུ་ཚེན་པའི་ལམ་ལ་སྟོ་སྟོང་བ་གཞིར་བཅས་བྱས་ཏེ་བྱང་རྒྱུབ་  
ཀྱི་སེམས་སྐྱེ་བའི་ཐབས་སུ་འབྲིན་ཤེས་པ་དགོས་པས། དེ་ལྟར་རུས་པར་གསོལ་བ་  
བཏབ་པ་ཡིན་གསུངས།

Y debemos ir más allá: Cada ocasión que nos entrenamos en estos pensamientos, sobre los Pasos que se comparten con las personas de menor y mediana capacidad, debemos hacerlo con la intención suprema de usarlos como una base para entrenarnos en el camino de los de gran capacidad.

En resumen, nuestro Lama dijo, debemos entender cómo utilizar estos Pasos como un medio para desarrollar el Deseo de la iluminación. Y en estas líneas estamos pidiendo a nuestro Lama que nos ayude a encontrar la capacidad de hacerlo.

## Notas de la lectura nueve

<sup>37</sup> *Tres reinos inferiores*: De acuerdo al Budismo hay seis tipos distintos de renacimientos. Estos son el nacimiento como un ser infernal, un espíritu hambriento, un animal, un humano, uno que es casi un ser de placer completo, y un ser de placer completo. Los tres tipos de nacimiento son conocidos como los tres reinos inferiores. Los seres de placer disfrutaban de vidas extremadamente largas en un paraíso temporal, y luego normalmente caen al infierno después de haber agotado su buen karma. La clásica presentación de los seis renacimientos se encuentra en el tercer capítulo de la *Casa del Tesoro del Conocimiento*, escrita por el filósofo budista del siglo IV Vasubandhu; un comentario típico sería el del Primer Dalai Lama, Gyalwa Gendun Drup (1391-1474).

<sup>38</sup> *Nacido como humano*: La fuente clásica para la descripción de las fortunas espirituales es los *Niveles de Oyentes*, una de las principales divisiones de los *Niveles de los Practicantes*, escrito por el sabio budista indio Asanga en el siglo IV.

<sup>39</sup> *Malas acciones inmediatas*: El Budismo enseña que hay cinco delitos que son tan malvados que con seguridad nos llevarán a un nacimiento en los infiernos en la próxima vida. A continuación, están los actos, del más graves al menor: causar una división en la comunidad de monjes; atentar contra la vida de un Buda; matar a alguien

que ha logrado llegar al nirvana; matar a nuestra madre y matar a nuestro padre. se encuentra una discusión completa de los cinco en el cuarto capítulo del libro *Casa del Tesoro del Conocimiento* del Maestro Vasubandhu, y en comentarios como el de Jampay Yang de Chim (c. 1280).

<sup>40</sup> *Disciplinar la mente de uno*: La colección sobre disciplina, o juramento de moralidad, es en realidad, sólo una de las tres secciones del canon budista original; el punto es que todas las escrituras, enseñan la importancia absoluta del comportamiento ético. Para ver una descripción de las tres colecciones, consulte la nota 20.

<sup>41</sup> *Para el beneficio de otros*: De nuevo, la fuente original en prosa es la del Maestro Asanga. *Niveles de oyentes*.

<sup>42</sup> *Los cuatro resultados*: Los cuatro frutos del «camino de la virtud», que en este caso se refiere a la percepción directa de la ausencia de un «yo». Los cuatro son para alcanzar el estado de un destructor del enemigo; de uno que nunca más necesite renacer en este reino del anhelo; de uno que deba de asumir un renacimiento más en este reino; y de uno que haya «entrado en la corriente» —uno que, debido a su realización la ausencia de un «yo», claramente se dirige hacia la libertad. Por ejemplo, se presentan los cuatro, en el capítulo segundo y sexto de la *Casa del Tesoro* del Maestro Vasubandhu, con el comentario del Primer Dalai Lama.

<sup>43</sup> *Incluso por los similares al monje Udayi*: El monje era uno de los miembros del círculo íntimo de Buda, pero cometió una serie de delitos que en realidad condujeron a la creación de una serie de reglas para los monjes. Consulte el diccionario del profesor Edgerton. *Diccionario Sánscrito Híbrido Budista*, así como el del Primer Dalai Lama y Jampay Yang de Chim. Este mismo concepto de que Udayi posea fortunas espirituales que a nosotros nos hacen falta se encuentra también en el *Regalo* de Pabongka Rinpoche.

<sup>44</sup> *Menos aún*: La *Palabra base de los juramentos de moralidad* es uno de los cuatro sutras famosos que explican sobre el tema de los juramentos de la moralidad. Ahí se encuentra un pasaje exquisito que comienza de la siguiente manera:

¡Monjes! ¿Cuáles creen que son más: Los átomos de  
polvo aquí en la punta de mi uña o los átomos.  
de polvo contenidos en todo el planeta de tierra?

Y los monjes respondieron,

Oh Reverendo, Oh Conquistador, los átomos de  
polvo en la punta de Su uña preciosa son  
menos, ciertamente son menos, son muy ciertamente

menores, son infinitamente menos. Si uno los comparara al número de átomos de polvo en este gran orbe no ascenderían a una centésima parte, ni siquiera a una centésima parte, milésima, ni cien milésimas, ni a ninguna fracción en absoluto, ni a ninguna parte —ninguna parte contable, sin comparación, no hay base para una comparación.

El Conquistador habló nuevamente:

¡Monjes! Piensen en el número de átomos de polvo en el planeta entero: Esto representa el número de seres que están en el infierno ahora y que, después de morir, migrarán de vuelta al infierno. Ahora piensen en el número de átomos de polvo en mi uña: Esto representa el número de seres que están ahora en el infierno y que, después de morir, migrarán al mundo de los humanos.

El Buda continúa con su descripción en una línea similar a todos los demás tipos de renacimientos —incluyendo a los humanos que renacen como seres infernales (tantos como los átomos de polvo en el planeta), a diferencia de los humanos que renacen como humanos (tantos como los átomos de polvo en su uña).

Esta presentación aparece a lo largo de los distintos libros sobre los Pasos a el estado de un Buda: consulte los de Je Tsongkapa, Pabongka Rinpoche, y el Primer Panchen Lama.

<sup>45</sup> *Una tortuga en el mar*: Estas bien conocidas líneas se encuentran en una carta del realizado ser Nagarjuna (c. 200 d.C.) a su amigo, el Rey Udayibhadra.

<sup>46</sup> *El Protector mismo del diamante*: Es decir, el estado de un Buda tántrica: iluminación en una sola vida.

<sup>47</sup> *Como una jauría dando vueltas*: El original tibetano en este punto se refiere en realidad a «perros que rodean el talismán». En ciertos casos de enfermedades provocadas por espíritus dañinos, un Lama vendrá por tradición a la casa del paciente y preparará una pequeña semejanza o talismán que represente a la persona. Se lleva a cabo un ritual centrado alrededor del talismán para ayudar a eliminar la influencia maligna. La estatuilla se forma a partir de una masa blanda y al final de la ceremonia, se saca afuera y se coloca en el suelo —donde los hambrientos mastines tibetanos suelen estar esperando para tragarlo. La imagen aquí entonces, es la de una manada de perros amontonados e impacientes alrededor del asistente del ritual conforme saca el premio.

<sup>48</sup> *Los tres principios de la muerte*: Esta presentación de la muerte aparece en muchos de los textos sobre los Pasos hacia el estado de un Buda, y se resume a continuación en una nota de la traducción al inglés de Je Tsongkapa en las *Principales enseñanzas del Budismo* (texto de sus *Tres Caminos Principales*).

En su obra maestra *Un regalo de la liberación*, Pabongka Rinpoche enumera seis beneficios de mantener su mente en la muerte: Su práctica se vuelve verdaderamente pura; adquiere poder; los pensamientos le ayudan a empezar a practicar; le ayudan a esforzarse mucho durante su práctica; ayudan a llevar su práctica a una conclusión exitosa; y a la hora de la muerte se va con satisfacción, porque sabe que ha pasado su vida de manera significativa.

El Rinpoché también enumera seis problemas que vienen de no haber mantenido su mente en la muerte: Usted descuida su vida religiosa, y pasa todos sus días en pensamientos sobre qué comer o ponerse —las distracciones de esta vida; considera la muerte ocasionalmente pero siempre piensa que llegará más tarde, y retrasa su práctica; o sí practica, pero por la razón equivocada— con esperanzas de reputación; usted practica pero sin entusiasmo, y la abandona después de un tiempo; se adentra más profundamente en esta vida, su actitud empeora, y la vida comienza a herirlo; y al morir siente naturalmente profundo arrepentimiento, porque ha desperdiciado todos sus esfuerzos en esta vida presente.

Los tres principios, para saber cómo mantener la mente en la muerte, tienen tres razones cada uno, con un total de nueve. En primer lugar, la muerte es segura: No hay poder en el universo pueda detener la muerte cuando llega; no hay manera de añadir tiempo a su vida, cada minuto se acerca a la muerte; incluso mientras está vivo, el tiempo libre disponible para su práctica es extremadamente limitado antes de que usted tenga que morir.

El segundo principio es que no hay absolutamente ninguna certeza de cuándo usted morirá. Estamos en un tiempo y en un reino donde la duración de la vida es incierta; podemos estar seguros de que nunca tendremos suficiente tiempo para derrotar a todos nuestros enemigos, levantar a todos nuestros amigos, y aún así completar nuestra práctica religiosa antes de morir. Las cosas que nos mantienen vivos son pocas; en general el cuerpo que tenemos es frágil, débil: Una pequeña astilla en la mano nos puede provocar una infección que nos mate —somos como burbujas, como velas en una tormenta de viento.

El tercer principio es que, en el momento de la muerte, nada puede ayudarnos, sólo nuestra práctica espiritual. Nada de su dinero ni de sus cosas pueden ayudarlo. Ninguno de sus amigos o familiares pueden ayudarlo —pueden estar abrazando sus brazos y piernas con fuerza, pero aún así se escapará solo. Y ni siquiera su propio

cuerpo puede ayudarlo— tiene que renunciar a su posesión más preciada, a su amado cuerpo, junto con todo lo demás.

Los tres principios piden tres soluciones de nuestra parte. Sabiendo que tendremos que morir, tenemos decidirnos a comenzar nuestra práctica. Sabiendo que podríamos morir en cualquier momento, debemos abandonar nuestro trabajo mundano inmediatamente y comenzar nuestra práctica hoy. Y finalmente, ya que nada puede ayudarnos, debemos dedicarnos solamente a nuestra práctica. Un hombre que camina muchos kilómetros no llena su mochila con un montón de basura que no va a necesitar.

Los puntos anteriores están parafraseados de los trabajos en los Pasos del camino del Señor Tsongkapa y Pabongka Rinpoche. Para el último punto mencionado en el texto, la meditación sobre cómo es morir, citamos directamente a Rinpoché:

Intentan todo tipo de tratamientos y rituales sagrados, no obstante su condición empeora cada vez más. Los médicos empiezan a mentirle. Sus amigos y parientes le dicen todo tipo de cosas agradables a su cara, pero a sus espaldas empiezan a ordenar sus cosas, porque todo el mundo puede ver que usted está por morir.

Su cuerpo comienza a perder su temperatura habitual. Es difícil respirar. Las fosas nasales colapsan. Los labios se enroscan hacia atrás. El color comienza a fugarse de su cara. Todo tipo de señales repulsivas comienzan a aparecer, dentro y fuera de usted.

Piensa en todas las cosas malas que hizo en su vida, y desea fuertemente nunca haberlas hecho. No puede estar seguro de si alguna vez se deshizo de todas ellas cuando se confesó; o que usted haya realmente hecho alguna buena acción.

Luego viene el dolor final, el indescriptible dolor agudo que viene con la muerte. Los bloques básicos que construyen su cuerpo comienzan su colapso de dominó, usted está cegado por imágenes catastróficas, alucinaciones de puro terror se amontonan en su mente, le llevan lejos y todo el mundo en el que usted ha estado viviendo parpadea.

La gente toma su cadáver, lo envuelve en una sábana y lo coloca en en algún rincón. Cuelgan una cortina para esconderlo. Alguien enciende una velita medio sucia y la deja allí. Si usted es uno de esos lamas reencarnados, lo visten con sus elegantes vestimentas de ritual e intentan hacer que se vea bien.

Ahora mismo todos estamos corriendo por ahí intentando organizarnos una casa bonita, ropa suave, sillas acogedoras. Pero usted conoce la costumbre aquí en el Tíbet —cuando muera le atarán los brazos y piernas contra el pecho con una correa de cuero, llevarán el cuerpo lejos del pueblo y lo tirarán desnudo sobre las rocas.

Ahora mismo todos vamos a casa e intentamos cocinar algo sabroso —pero llegará el día en que se quede ahí parado rogando por una pequeña porción de esos pasteles que ofrecen a los espíritus de los muertos. Hoy mismo tenemos un gran nombre —nos dicen Doctor, Profesor, Respetado Señor, o Su Reverencia. Pero llegará el día miren su cuerpo y no le digan nada más que «ese cadáver apestoso».

Llegará el día en que el título que coloquen delante de su nombre sea «el difunto», o «esa persona que ellos solían llamar...»

Así que ahora cuando ustedes respetados lamas en la audiencia, vean su vestimenta ritual, dejen que entre en sus pensamientos, que estas son las túnicas con las que vestirán sus restos después de que hayan caducado. Y para todos nosotros, cuando observamos nuestras sábanas antes de ir a dormir, debemos intentar recordar que estas son con las que envolverán nuestro pestilente cadáver cuando muramos. Como dijo Milarepa,

Ese cadáver espantoso del que hablan.  
Es el mismo cuerpo que usted meditador lleva puesto,.

Lo que quiere decir, es que observe su propio cuerpo ahora, y siempre vea su futuro cadáver.

<sup>49</sup> *Nada más que el Dharma*: Fuente original de la cita aun no ha sido encontrada. El consejo es para sí mismo, ya que el nombre completo del Maestro Buton era Rinchen Drup (1290-1364). Él era un erudito consumado de ambas, tanto de las enseñanzas secretas como de las abiertas, y Je Tsongkapa fue muy influenciado por sus escritos y por sus discípulos directos. Buton Rinpoche también jugó un papel importante en la organización de la traducción al tibetano del canon budista.

<sup>50</sup> *Entonces evita toda mala acción*: Pa Dampa Sangye (m. 1117?) era un budista indio que ayudó a llevar las enseñanzas al Tíbet, y en particular comenzó el con el linaje de una práctica llamada «Terminación del Sufrimiento». Las líneas que aquí encontramos son de una colección de consejos a los tibetanos de un área llamada Dingri.

<sup>51</sup> *Gire sus pensamientos hacia el Dharma*: Este pasaje es de la misma obra anterior.

<sup>52</sup> *Ochenta de sus vidas distintas*: Aún no se ha encontrado la fuente original de la cita. Bodong Rinpoché, nombre completo Bodong Panchen Chokle Namgyal (1375-1450), fue uno de los escritores más prolíficos en la historia del Budismo —la colección de sus obras suma no menos de 137 volúmenes.

<sup>53</sup> *Nunca sólo se desvanece*: Estas líneas son unas de las más famosas en toda la Literatura budista. Fueron enunciadas por el mismo Señor Buda y se presentan a lo largo de los sutras sobre el juramento de la moralidad como una especie de estribillo, por ejemplo en *las Divisiones de los juramentos a la Moralidad*, y en la *Palabra Base*. Su contenido alude también al famoso *Sutra del Juego Cósmico*.

La importancia del concepto de que el poder de un acto no sólo puede desvanecerse después de que lo cometemos, se indica por el hecho de que muchos de los primeros maestros indios incluyen las líneas en sus comentarios filosóficos. Maestro Nagarjuna (200 d.C.), por ejemplo, hace mención a ellos en su *Texto Raíz de la Sabiduría, y más allá de todo miedo*. El Maestro Bhavya (490-570 d.C.) habla al respecto en su famoso texto *Llama del razonamiento*, al igual que el Maestro Avalokitavrata en su libro *Comentario Extenso a la Lámpara de la Sabiduría*. El reconocido Chandrakirti (650 d.C.) se refiere a la cita en su *Aclaración de las Palabras*, su *Comentario a los 400 Versos*, y su *Comentario a los setenta versos sobre la vacuidad*. También aparece en la explicación del Maestro Parahita de la misma obra.

En el Tíbet también se ha considerado el verso y la idea que lo sustenta indispensable, y se menciona en un gran número de obras sobre los Pasos del Camino. Vea por ejemplo, los tratados de Gueshe Drolungpa, Je Tsongkapa, el Primer Panchen Lama, y el propio Pabongka Rinpoche.

<sup>54</sup> *Si no hay nada más, mantenga la confianza*: La fuente original de la cita, aún no se ha encontrado; se encuentra en un dialecto local muy antiguo, pero el significado parece correcto. Para más información sobre el autor, consulte la nota 52.

<sup>55</sup> *Sólo los que todo-conocen lo saben*: Estas líneas se encuentran en el cuarto capítulo de *La vida del Bodhisattva*, un famoso manual para aspirantes a santos que data del siglo VIII.

56 *Los que pueden protegerle*: Los tres reinos inferiores descritos aquí son — respectivamente— los mundos de seres infernales, espíritus hambrientos y animales. Las tres Joyas que nos pueden proteger de ellos son el Buda, el Dharma, y la Sangha. La joya de Buda se define como «Esa fuente suprema de protección: Él que ha alcanzado el fin último de sus propias metas, y la habilidad de lograr que los otros también». La Joya del Dharma es «El lado puro de la existencia, ya sea en la forma del final de todo sufrimiento, o en el camino hacia ese fin». Finalmente, la Joya de la Sangha, consiste en «Todos los que tienen realizaciones» —es decir, la Comunidad de todas las personas que han tenido la percepción directa de la vacuidad. Para estos y para ver una discusión iluminadora sobre el acto de tomar refugio, consulte el *Análisis de la Perfección de la Sabiduría* de Kedrup TenpaDargye.

<sup>57</sup> *Tenemos poco tiempo para vivir*: Las líneas del renombrado discípulo del Señor Atisha se encuentran en una exquisita obra corta titulada *Segunda Epístola a Shangtrang Kaberchung*, en sí, una parte del famoso *Tesoro Coleccionado de Joyas Amadas* de las enseñanzas de los Lamas Kadampa. La cita aquí parece constar de dos partes de distintos lugares en el texto, pero la intención es ciertamente la misma.

<sup>58</sup> *Sólo sentirá dolor*: Cita de la misma fuente a la anterior.

<sup>59</sup> *La simplificación más amplia*: La lista de diez malas acciones (evitarlas son los diez actos buenos) son una burda abreviatura de la multitud de actos dañinos que somos capaces de realizar. Incluyen tres que cometemos con nuestros cuerpos: Matar, robar y conducta sexual inapropiada. Las cuatro siguientes son verbales: Mentir, hablar para dividir, palabras ásperas y palabras inútiles. Las últimas tres son mentales: Codicia, mala voluntad hacia otros y visión equivocada. La presentación clásica de los diez se encuentra en el «Capítulo sobre los actos» de la *Casa del Tesoro del Conocimiento*, escrita por Vasubandhu el sabio indio del siglo IV.

**The Asian Classics Institute**  
**Curso 3: Meditación aplicada**

**Lectura diez: Pasos para los de mediana y gran capacidad**

**PASOS COMPARTIDOS CON LOS DE MEDIANA CAPACIDAD**

**V. Aprender a querer la libertad**

གཉིས་པ་སྐྱེས་ལུ་འབྲིང་དང་ལྷན་མེད་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་སློབ་སྦྱང་བ་ལ་གཉིས་ལ།  
དང་པོ་ཐར་པ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སློབ་སྦྱོང་པ་ནི།

Con esto hemos llegado a la segunda parte de los consejos sobre cómo extraer la esencia de esta vida; es decir, cómo entrenar la mente de uno en los Pasos del camino que se comparten con personas de mediana capacidad espiritual. Aquí hay dos divisiones. La primera es aprender a querer la libertad, y se presenta en un solo verso del texto raíz a continuación:

།སྤྱད་པས་མི་ངོམས་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཀུན་གྱི་སྒོ།  
།ཡིད་བརྟན་མི་རུང་སྤྱིད་པའི་སྤུན་ཚོགས་གྱི།  
།ཉེས་དམིགས་རི་གནས་ཐར་པའི་བདེ་བ་ལ།  
།དོན་གཉེར་ཚེན་པོ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒོབས།  
།ཞེས་པའི་སྒྲོ་ཀ་གཅིག་གསུངས།

(5)

Bendígame para percibir  
Todo lo que está mal  
Con las cosas aparentemente buenas  
De esta vida.

Nunca tengo suficientes.  
No se puede confiar en ellas.  
Elas son la puerta  
A cada dolor que tengo.  
Concédame entonces  
Esforzarme en cambio  
Por la felicidad de la libertad.

དེ་ལྟར་འཆི་བའི་ངང་རྒྱལ་དང་། ངན་སོང་གི་སྤྱག་བསྐྱེལ་བསམ་ཞིང་། སྐྱབས་འགོ་  
དང་ལས་འབྲས་གྱི་སྤྱང་དོར་ལ་རྒྱལ་བཞིན་འབད་པས། གནས་སྐབས་མངོན་མཐོ་ལྟ་  
མིའི་རྟེན་བཟང་དང་དཔལ་འབྱོར་སྤུན་སུམ་ཚོགས་པ་ལན་རི་ལན་གཉེས་ཙམ་འཐོབ་  
པ་སྤྱིད་མོད།

Supongamos que tenemos la capacidad de seguir todas las instrucciones anteriores: Contemplamos cómo funciona la muerte y pensamos en los sufrimientos de los reinos inferiores. Luego hacemos todo el esfuerzo que se supone que debemos hacer para tomar refugio, y al observar las leyes de los actos y sus consecuencias. Evidentemente podríamos manejar, una vez o dos veces alcanzar una de las mejores formas de vida — como un ser de placer o humano— y también adquirir una increíble cantidad de riqueza; al menos por ahora.

འཁོར་བའི་བདེ་བ་ནི་ཇི་ཙམ་གྱིས་ཡང་ལོངས་སྤྱད་པས་མི་ངོམས་པར་ད་དུང་ཆགས་  
བ་ལྷག་པར་འཕེལ་ཏེ་སྤྱད་བསྐྱེད་མི་བཟད་པ་དུ་མ་འདྲིན་པར་བྱེད་པས་སྤྱད་བསྐྱེད་  
ཀུན་གྱི་སྐོར་གྱིས་པ་ཡིན་ཅིང་།

Pero la naturaleza de todas las cosas placenteras en el círculo de la vida es que, no importa cuanto tengamos, no importa cuánto disfrutemos lo que obtenemos, nunca sentimos como si tuviéramos lo suficiente. Sólo que queramos más, sólo incrementa nuestro anhelo. Y esto entonces nos entrega una variedad de dolor insoportable. Las cosas placenteras dan la vuelta, y se convierten en *la puerta de todo el dolor que tengo*.

དེ་ཡང་རྒྱལ་མཚོག་ལྷ་པ་ཆེན་པོས།  
།སྡོན་ཐོག་མིད་དུས་ནས་རང་སེམས་དང་།  
།དུས་རྒྱུད་ཅིག་འབྲེལ་བ་མིད་པ་ཡི།

། གྲོགས་ཉོན་མོངས་འདི་གོ་བསྟེན་བསྟེན་པས།  
། མཐའ་མི་མངོན་ལམོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་བསྐྱུར།  
  
། ལས་མི་འདོད་རླུང་གིས་རབ་བསྐྱེད་ནས།  
། ཡོངས་སྤྱད་བསྐྱེད་གསུམ་གྱི་བ་སྟོང་དུ།  
། དུས་གཏན་དུ་མགལ་མི་ལྟར་ལམོར་བ།  
། འདི་བསམས་གྱིན་ཉོན་མོངས་དངས་མའི་དག།  
  
། ཚེ་འདི་སྤང་དག་ཞིག་བསད་པ་ལ།  
། རང་གོ་ཚེད་དཔག་པོར་རྗེས་བྱེད་ན།  
། དུས་གཏན་གྱི་དག་པོ་ཉོན་མོངས་འདི།  
། ད་གཤུལ་པའི་དུས་ལ་ངེས་པར་བབ།

Ese más alto de los vencedores, el Gran Quinto de los Dalai Lamas, también ha dicho,

¿Qué pasó antes?

Alguien ha estado en mi mente desde el tiempo sin principio.

¿Cuándo fue eso?

Nunca ha habido un momento en que se hayan ido.

¿Quiénes son ellas?

Vivo, y vivo nuevamente, las aflicciones mentales.

¿Y al final?

Me dejarán para que me pudra en el océano de la vida de sufrimiento, sin un final a la vista.

¿Y el karma?

Viene como el viento, con todas las cosas que nunca quise.

¿Qué tan lejos?

Me azota por todos lados, y agita grandes olas,  
las tres formas de sufrimiento.

¿Cuánto tiempo?

Podría vagar por este mar para siempre; la antorcha  
giraría, y el círculo de luz ardería.

¿Qué debería ver?

Piense en esto, y vea que las aflicciones de la mente  
son el único enemigo verdadero.

¿Qué se debería hacer?

El enemigo de vivir por esta vida debe morir.

¿Quién lo debería hacer?

Tendrá que fingir que usted es lo suficientemente guerrero para  
Serlo.

¿Cuándo llegará?

Sus enemigos, las aflicciones en su mente, han siempre  
estado allí esperando, listas para la batalla.

¿Me gustaría mas y, entonces?

De seguro ha llegado el momento: Salga ahora y derrótelas.<sup>60</sup>

ཁེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཁོར་བ་འདིར་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་རྩ་བ་ནི།  
རང་གིས་གཅེས་པར་བྱས་ཏེ་སྣང་དབུས་སུ་བརྩུག་པའི་ཉོན་མོངས་པའི་དགྲ་པོ་འདི་  
ཉིད་ཡིན་ལ།

Como señalan las líneas, hay una cosa que actúa como la raíz misma de todos nuestros sufrimientos aquí en el círculo de la vida. Esto no es otra cosa más que el enemigo de las aflicciones mentales, tan apreciadas por nosotros, tan cercanas a nuestros corazones.

འདིས་རང་ཅག་ནམས་སྒྲོན་ཆད་ཐོབ་མེད་ནས་ད་བར་སྐྱབ་བསྐྱལ་མི་བཟད་པ་ལ་སྐྱར་  
 ཞིང་། ད་དུང་ཉོན་མོངས་འདི་གཏན་བརྒྱག་ཏུ་གཏོང་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ན། དེའི་  
 དབང་གིས་ལས་བསགས། ལས་གྱི་དབང་གིས་འཁོར་བའི་གནས་སུ་ཉིང་མ་ཚམས་  
 སྐྱར། དེར་སྐྱར་ཡང་ཉོན་མོངས་པས་ལས་བསགས་ཏེ་དེའི་དབང་གིས་ཉིང་ལེན་གྱི་  
 སྐྱར་པོར་ཉིང་མ་ཚམས་སྐྱར་ནས་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་ཏུ་ཡང་དང་ཡང་དུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་  
 ཐབས་ཆོད།

Desde tiempos sin principio hasta el momento presente, este enemigo nos ha llevado de la mano a todo tipo de dolores insoportables. Y si somos incapaces de descartar esos malos pensamientos de una vez por todas, nos obligarán a acumular karma. Después el karma nos forzará a asumir otro nacimiento en esta casa, en el círculo de la vida de sufrimiento. Y ahí una vez más, comenzarán las aflicciones, y recogeremos el karma nuevamente. Y por eso se ha decidido: Este karma nos forzará nuevamente a entrar en las partes impuras de un ser que sufre, en una de las seis formas de vida. Naceremos, y luego otra vez, y otra vez, y otra vez, y otra vez, estaremos deambulando por estos seis.<sup>61</sup>

དེ་སྐབས་ན་འཁོར་བ་འདིར་མཐོང་མཁའ་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེ་བ་སྐབས་ཀྱང་སྐྱབ་བསྐྱལ་  
 གསུམ་གྱིས་གོ་མཚམས་མེད་པར་མངར་བ་ལས། བདེ་བའི་སྐབས་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་  
 འབྱུང་བས་གནས་གང་དུ་སྐྱེན་ཀྱང་སྐྱབ་བསྐྱལ་གྱི་གནས། འགྲོགས་སུ་དང་འགྲོགས་  
 ཀྱང་སྐྱབ་བསྐྱལ་གྱི་གྲོགས། འོངས་སྒྲོད་གང་ལ་འོངས་སྐྱད་ཀྱང་སྐྱབ་བསྐྱལ་གྱི་  
 འོངས་སྒྲོད་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས།

Una vez que hayamos nacido en este ciclo, nos encontraremos atormentados por los tres distintos tipos de sufrimiento, sin un mínimo descanso.<sup>62</sup> No importa en absoluto si asumimos un nacimiento en lo alto o en lo más bajo; aquí no existe un solo momento placentero. Cualquiera que sea el lugar al que vayamos, es un lugar que nos dará dolor. Cualquier amigo con el que vayamos es un amigo que nos brindará dolor. Cualquier posesión que tengamos es una posesión que nos traerá dolor. Ellos no pueden ni jamás serán otra cosa.

འོ་ན་དེ་ལྟའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐབས་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་སྐྱེལ་ན། ལས་དང་  
ཉོན་མོངས་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་འཁོར་བའི་སྐྱེ་སྐྱུན་གཙོ་བོ་སྐྱེ་བ་ཞིག་མ་བྱུང་བར་  
དུ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་བྲེལ་བའི་གནས་མེད་ལ།

«Entonces, ¿qué camino?» se preguntarán, «¿cual debo seguir para escapar de este dolor?» Usted debe encontrar una manera de detener el flujo de nacimientos, el círculo de vida que tiene karma y aflicciones mentales como naturaleza propia. Hasta que lo pueda lograr, usted nunca encontrará un lugar que esté libre de este sufrimiento.

འཁོར་བའི་སྐྱེ་སྐྱུན་གཙོ་བོ་ལ་ཇི་སྲིད་མའི་ལམ་གཙོ་བོ་རྩ་ཚིག་ལས།

།ལས་འབྲས་མི་སྐྱེ་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ནམས།

།ཡང་ཡང་བསམས་པས་བྱི་མའི་སྐྱེང་གས་ལྡོག།

La clave para detener el flujo de nacimientos con sufrimiento se encuentra en el texto raíz de los *Tres Caminos Principales*, donde el Señor de Lamas dice,

Piense una y otra vez en cómo los actos y sus frutos  
nunca fallan,  
Ni el ciclo del sufrimiento: Detenga el anhelo  
por el futuro.

།ཅེས་པ་ལྟར་ཐོག་མར་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་ཚངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་  
འཁོར་བསྐྱེལ་སོགས་ཀྱི་ལུས་རྟེན་དང་དཔལ་འབྱོར་ལྟ་བུ་རྟོན་ཀྱང་ཡིན་བརྟན་མེད་  
པར་སྐྱར་མི་དགོ་བ་བསམས་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་མཐར་འཇགས་སོང་གསུམ་ལ་  
སོགས་པར་སྐྱེས་ཏེ་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མཐར་མེད་དུ་སྐྱོང་དགོས་ཚུལ་དང་།

Primero supongamos que somos capaces de encontrar lo mejor de las supuestas cosas buenas de esta vida: Alcanzamos la forma celestial o la fantástica riqueza de un ser semejante a un dios, como el Puro, o Cien Regalos, o uno de esos emperadores que gobiernan el mundo con un disco de poder. Sin embargo, no se puede confiar en ninguna de estas formas, ya que el final inevitable de cada uno es encontrarnos con los *frutos kármicos de las malas acciones* que hemos acumulado con anterioridad. Estos hechos

nos arrojan a nacimientos como los reinos inferiores, donde nos vemos obligados a pasar por la variedad ilimitada de dolor aquí en el *ciclo de la vida de sufrimiento*.

ཀུན་འབྱུང་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་ཉེས་དམིགས་ཡང་ཡང་བསམས་ནས་བྱི་མའི་  
སྤང་ཤས་ལྡོག་པ་དགོས་ཤིང་།

Debemos entender este proceso, y pensar una y otra vez sobre todos los problemas que nos trae la gran fuente de todo dolor: actos ignorantes y las aflicciones mentales. Debemos *detener el anhelo por cualquier vida futura*.

དེ་ལ་དང་པོར། སྤང་སྦྱིས་བྱ་རྒྱུ་དུའི་སྐབས་བཤད་པ་བཞིན་དུ།  
།དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ།  
།ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཚེ་འདིའི་སྤང་ཤས་ལྡོག་  
པ་དགོས་ཏེ།

Antes de que podamos hacer esto, necesitamos algo más:

El ocio y la fortuna son difíciles de encontrar, la vida no es larga;  
Piénselo constantemente, detenga el anhelo por esta vida.<sup>63</sup>

ས་པ་ལྟར་རྟེན་པར་དཀའ་བའི་དལ་འབྱོར་རྟེན་བཟང་པོ་ད་རིས་ལན་ཅིག་ཙམ་རྟེན་  
ཀྱང་ཚེ་ལ་སྡོན་པ་བརྒྱུག་ཏུ་མེད་ཅིང་འབྲིད་བྲིད་པར་མ་ཆད་པ་ཡིད་པས་དུས་ཡུན་  
རིང་པོར་མི་གནས་པར་འཆི་དགོས་པའི་རྒྱལ་བསམས་ནས་ཚེ་འདིའི་སྤང་ཤས་ལྡོག་  
པ་དགོས་ཏེ།

Como dice el verso, *primero debemos detener el anhelo por esta vida*. Para hacerlo, piense en lo *difícil que es encontrar este ocio y fortuna*. Y piense también en lo siguiente: Mientras usted puede haber logrado sólo por esta vez encontrar una vida y un cuerpo perfecto, aún así, usted debe morir. No puede quedarse aquí mucho tiempo —no hay manera de agregar años adicionales a su vida, y los años que tiene se fugan continuamente, sin pausar.

རང་རིས་ངན་འགྲོའི་སྐྱེ་བ་རྣོག་པ་དང་། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གོ་འཕང་  
བསྐྱབ་པ་གང་ལའང་ཚེ་འདི་སྤང་གི་ཞེན་པ་རྣོག་པ་འདི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་  
གལ་ཆེ་ཞིང་།

Lo que sea que usted y yo esperamos lograr —ya sea mantenernos fuera de los tres reinos inferiores, o alcanzar la libertad y el estado de Saberlo-Todo— debemos aprender a detener este hábito de esperar las cosas «buenas» de esta vida. Esto es absolutamente esencial a lo largo de nuestra carrera de Dharma: Desde el inicio, a lo largo de la mitad, y hasta el final.

འདིའི་སྐོར་རྣམས་བཀའ་གདམས་གསལ་རྗེས་དང་བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མ་ཚོའི་གསུང་  
ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་སྦྱངས་ན་རུས་པ་ཆེ་བ་ཡོད།

Estos últimos puntos se tratan especialmente bien tanto en las obras nuevas como en las más antiguas de los Guardianes de la Palabra, así como en los textos originales de los maestros del Linaje de la Palabra.<sup>4</sup> Si usted utiliza estos libros para entrenar su mente en estos Pasos, usted tendrá resultados poderosos.

དེ་ཡང་རྒྱལ་བ་ཡང་དགོན་པས།

ཁོ་ངེས་མིད་ལ་ནམ་འཚེའི་དུས་བཏབ་མིད།

འབདུད་འཚི་བདག་ཁོ་བྲེལ་ཁོམ་གྱི་བྱས་མི་ཕྱི།

འདུས་དེ་རིང་འབྱུང་བཞི་དང་རྣམ་ཤེས་འགྲུས་གྱུར་ན།

འགདེང་དང་སློབ་དེ་ཚགས་སུ་རྒྱུད་དམ་སོམས།

Escuche estas descripciones de la vida de sufrimiento, primero de los labios del Victorioso, Yang Gonpa:

No puede estar seguro de que usted vivirá,  
Ni fijar la hora de su muerte;

Este monstruo, el Señor de la Muerte,  
No tiene interés  
De venir a su conveniencia.

Los cuatro elementos de su cuerpo físico  
Y su mente  
Pudieran hoy irse por caminos separados;

Piense en ello:

¿Puede alguna vez sentirse seguro,  
Puede alguna vez sentirse en paz?<sup>65</sup>

ཞེས་དང་། བཞུན་ཡང་།

འབད་སྐྱུག་བཞུམ་ངན་བྱུད་བསང་ནས།

ཡངས་སྲིས་བྱས་པའི་ཚོར་གྲིས་ཀྱང་།

ཁམ་ཅིག་འབྱེར་དབང་མེད་པས་ན།

དགོས་དུས་མེད་པའི་ཚོར་གྲིས་ཅི།

མཐུན་འཇུག་འོ་སྐྱུང་བྱེད་བྱེད་ནས།

སྐྱུག་རོགས་བྱས་པའི་བཞུན་གྲིས་ཀྱང་།

གོམ་གང་སྐྱེལ་མཁན་མེད་པས་ན།

དགོས་དུས་མེད་པའི་བཞུན་གྲིས་ཅི།

སྒོ་གསུམ་རྩལ་དུ་རབ་བརྒྱགས་ཏེ།

འབད་པས་བརྟེན་པའི་མཁར་གྲིས་ཀྱང་།

འཆི་བདག་ནངས་གཅིག་མི་ཐུན་ན།

དགོས་དུས་མེད་པའི་ཁང་པས་ཅི།

ཞེས་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་དང་།

Él agrega otras líneas, incluyendo:

Este demonio, la codicia,  
Dinero coleccionado

Ignorar toda comodidad

Y la dificultad para hacerlo;

Pero no tenemos poder  
Para llevar incluso  
Un poco con nosotros ese día.

¿Para qué sirve el dinero?  
Que nunca está ahí  
Cuando usted lo necesita?

Nuestros amigos y familiares  
Permanecen con nosotros  
En las buenas y en las malas;

Ganamos y los pudimos mantener  
Al encajar,  
Y mantener nuestra reputación.

Pero no hay uno  
Que pueda dar un paso  
Junto a nosotros ese día.

¿De qué sirve la familia y los amigos,  
Quienes nunca están  
Cuando usted los necesita?

Con trabajo y sudor  
Construimos una grande  
Y maravillosa casa para nosotros;

Para hacerlo, ignoramos  
Toda regla  
Sobre qué hacer, decir, o pensar.

Pero ¿qué sucede cuando  
El Señor Muerte decide  
No dormir tarde una mañana?

¿Para qué sirve una casa  
Que nunca está ahí  
Cuando usted la necesita?

།དབྱར་སྒྲིན་ཆེན་འབྲིགས་པའི་ནམ་མཁའ་ལ།  
།སྒོག་ད་ལྷ་བྱུང་བ་ད་ལྷ་ཡལ།  
།ཆེ་མི་རྟག་པའི་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཐུར་གྲིས་དྲན།  
།རྟག་འཛིན་གྲབས་ཤོམས་ཀྱི་ཁོ་ཐག་དེ་ནས་ཚོད།

Y luego dice,

En verano  
Grandes nubes llenan el cielo,

Y viene un rayo,  
Y el relámpago se va

El sufrimiento llamado impermanencia  
Arrastra nuestra vida  
Cuesta abajo;

Imparte con el sentido  
De permanencia,  
De sentirse preparado.

།རྒྱ་ཉི་ཆར་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཚོགས་པ་ལས།  
།འཇའ་ད་ལྷ་བྱུང་བ་ད་ལྷ་ཡལ།  
།བདེ་སྐྱིད་མི་རྟག་པའི་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཐུར་གྲིས་དྲན།  
།མཛེས་ཚོས་མཚོར་སྐྱབ་གྱི་ཁོ་ཐག་དེ་ནས་ཚོད།

La lluvia lo trae,  
El momento fortuito,  
Justo cuando todo está bien,

Y llega un arco iris,  
Y se va un arco iris

El sufrimiento llamado impermanencia  
Arrastra nuestra felicidad

Cuesta abajo;

Prescinda de  
Verse lo mejor,  
Y pavonearse por ahí.

ལྷོ་རྩེ་ལོ་གྱི་མཁའ་ལྷོ་བཏབ་པ་ན།  
འགྲུ་ཅ་ད་ལྷ་བྱང་བ་ད་ལྷ་ཡལ།  
སྐྱེན་གྲགས་མི་དྲག་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལྷོ་གྱི་བྱ་ན།  
ཆེ་འདོད་གྲགས་འདོད་ཀྱི་ཁོ་ཐག་དེ་ནས་ཚོད།

Un sonido repentino  
Lo trae consigo,

Y llega un eco,  
Y un eco se va

El sufrimiento llamado impermanencia  
Arrastra nuestra fama  
Cuesta abajo;

Prescinda de  
La esperanza de grandeza,  
La esperanza de un nombre.

ཡུལ་དབུས་ཀྱི་ཚོང་དུས་མགོན་ཁང་དུ།  
མགོན་པོ་སྤོ་སྤོ་བ་ལྷོ་དེ་ཐུགས།  
གྲོགས་མི་དྲག་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལྷོ་གྱི་བྱ་ན།  
གཉེན་མཐུན་འདུག་གི་ཁོ་ཐག་དེ་ནས་ཚོད།

Viajan a la gran ciudad  
Para vender su mercancía,  
y parar en algún hotel,

El invitado viene por la mañana,  
El invitado se retira en la tarde

El sufrimiento llamado impermanencia  
Arrastra a nuestros amigos  
Cuesta abajo;

Prescinda esperar  
Encajar con sus amigos  
Y familia.

།དབྱར་དུས་སྐྱོད་མཁུ་ཡང་ཡང་བསགས་པ་ཡི།  
།སྐྱོད་ཚང་གྲོ་བུར་ཞིག་པ་མཐོང་ཅ་ན།  
།ཟས་ཉོར་མི་ཏྟག་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བུར་གྱིས་དྲན།  
།ཟས་ཉོར་གསོག་འཛོག་གི་ཁོ་ཐག་དེ་ནས་ཚོད།

།ཅས་དང་།

En verano las abejas  
Trabajan y fortalecen  
Sus colmenares,

Pero cualquiera puede ver  
Cómo son destruídos  
En un instante

El sufrimiento llamado impermanencia  
Arrastra nuestros alimentos y el dinero  
Cuesta abajo.

Prescinda de intentar  
Reunir  
Todo este dinero y comida.

འབྲོམ་རྒྱལ་བའི་འབྲུང་གནས་ཀྱི་རང་རྒྱུད་བསྐྱེལ་འདེབས་ལས་གསུངས་པ་སོགས་  
ལྷར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསམས་ཏེ་ཚེ་འདིའི་སྤང་ཤས་ལྷོག་ཐབས་ལ་འབད་ཅིང་།

Contemple estas citas y las obras como los versos de Drom Gyalway Jungne, donde se impulsa a sí mismo a perfeccionar su práctica.<sup>66</sup> Piense en ellos constantemente, e intente lo más que pueda seguir las instrucciones sobre cómo abandonar el vivir para esta vida.

དེས་ཀྱང་མི་ཚོག་པ་རྒྱལ་མཚོག་བསྐྱེལ་བཟང་རྒྱ་མཚོས།  
།ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་ཞེས་གྲགས་ལུགས་སྟོག་གི་ཁང་པ།  
།ཕྱོགས་བཅུ་གང་དུ་སྤྱིན་ཀྱང་སྤྱུག་བསྡེལ་གྱིས་བསྟེན་པའི།  
།སྤིང་ལ་གཟན་ཀྱང་རང་གི་སྤང་རྒྱལ་དུ་འདུག་པ།  
།གནས་ངན་འདི་འདྲར་འབྱམས་པའི་སྤང་རྒྱལ་འདི་སྐྱོ་བ།

Esto en sí mismo no es suficiente, como se expresó en las siguientes palabras de Kelsang Gyatso, el más elevado de todos los Victoriosos:

Esta cosa que llaman  
Los tres reinos de la vida cíclica  
Es una casa de acero al rojo vivo;

Donde quiera que vaya  
En cualquiera de las diez direcciones,  
El sufrimiento lo quemará.

Usted desea tanto  
Que esto no estuviera sucediendo,  
Pero esta es su misma naturaleza.

Qué lamentable es nuestra vida,  
Deambular sin rumbo  
En semejante casa de horror.<sup>67</sup>

ཞིག་གསུངས་པ་ལྟར་ཁམས་གསུམ་གྱི་འཁོར་བ་འདིར་མཐོ་དམན་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་  
སྐྱེས་ཀྱང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཁོ་ན་ལས་མེད་ཚུལ་བསམས་ནས་འཁོར་བ་ལས་  
ཐར་ཐབས་དང་། དག་ཉོན་མོངས་པ་འཇོམས་ཐབས་ལ་འབད་དགོས།

Este ciclo de vida, con sus tres reinos distintos, no es absolutamente nada más que sufrimiento, por su propia naturaleza. Para nada importa si usted asume un nacimiento elevado o inferior —todo es lo mismo. Considere cuidadosamente la veracidad de estas palabras, luego vaya, busque alguna manera de encontrar la libertad del ciclo, y una forma de destruir a su enemigo: Las aflicciones de la mente.

དེས་ན་རང་རིས་འཇོམ་གྱིང་འདིར་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་སྟོབས་འབྱོར་སྟོན་གྲགས་ཇི་ཅམ་  
འཇོམས་པར་བརྟོམས་ཀྱང་། སོ་སོའི་འཁོས་ཀ་ལ་དཔགས་ན། དུད་འགྲོ་འབྱ་སྲིད་  
དང་བྱ་བྱེད་སོགས་ལས་ཁྱད་པར་མ་ཐོན་པའི་རིག་ཅུལ་སྟོབས་འབྱོར་རྒྱ་རྒྱུང་རྒྱུང་  
ཞིག་ལས་མེད་པ་”

Usted y yo pudiéramos tener algunos delirios acerca de reunir todo en este mundo; un buen cuerpo, muchas cosas, poder, fama. Independientemente del progreso que podamos alcanzar en estas cosas, seamos honestos. Si nos juzgamos a nosotros mismos de manera apropiada, podemos ver que realmente no estamos mucho más avanzados en nuestro intelecto o fuerza que los animales comunes, que insectos, pájaros o lo que sea.

”འདི་ལ་འི་སྐར་འཐམ་སྟེ་ཆགས་སེམས་དང་ཡིད་བརྟན་བྱར་མི་རུང་བ་ལྟ་ཅི།  
འཁོར་བའི་བདེ་འབྱོར་གྱི་མཐར་ཐུག་ཚངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་དང་འཁོར་སྐྱུར་གྱི་རྒྱལ་སྲིད་  
ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་མང་པོ་ཡང་མཐར་དན་འགྲོའི་གནས་དན་མི་བཟད་པར་འབྲུམ་  
དགོས་པར་བཞེས་སྤྱིང་སོགས་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་”

Estas cosas difícilmente son algo a lo que valga la pena apegarse, nada a lo que usted quisiera aferrarse hasta su último aliento, nada en lo que pudiera confiar del todo. Mucho menos, porque incluso puede alcanzar los placeres supremos y posesiones de toda la vida cíclica, —podría convertirse en el poderoso ser llamado El Puro, Cien Regalos, o bien disfrutar de todas las riquezas en el reino de un emperador del mundo.

Sin embargo al final, siempre resulta que la *Carta a una amigo* y otras obras similares lo describen: Vagando sin rumbo en una casa de horrores, los tres reinos inferiores de la vida.

“སྲིད་པའི་ཡུན་ཚོགས་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཐོབ་ཀྱང་མཐར་བསྐྱབ་པའི་ཚེས་ཅན་ལས་མ་འདས་  
པའི་རང་མཚངས་སམ་ཉེས་དམིགས་ལོགས་པར་བསམས་པས། འཁོར་བ་མཐའ་  
དག་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་མཐོང་ཞིང་རིག་ནས།

Realmente no importa qué tipo de cosa llamada «buena» pueda conseguir aquí en el mundo del sufrimiento, eventualmente todo lo que puede hacer es engañarlo. Usted mismo debe revelar la mentira; debe aprender a pensar con claridad acerca de todos los problemas que estas cosas siempre le traen. Con el tiempo verá y sabrá que cada centímetro de este ciclo de sufrimiento es en esencia dolor.

གནས་སྐབས་ངན་སོང་དང་། མཐར་ཐུག་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མཐའ་དག་ལས་  
གྲོལ་བའི་ཐར་པ་མི་གནས་པའི་སྤང་འདས་གྱི་བདེ་བ་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་ངེས་འབྱུང་  
གི་བསམ་པ་བྱུང་པར་ཅན་གཞན་གྱི་ཟེར་རྒྱུ་འབྲང་བ་དང་ཁ་ཅམ་ཚིག་ཅམ་གྱི་ཡམ་  
མེ་བ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར།

Para entonces usted tendrá renuncia, la clase que quiere alcanzar el júbilo del nirvana más allá de ambos extremos,<sup>68</sup> libertad a corto plazo del sufrimiento de los tres nacimientos inferiores, y finalmente de todo y cada dolor del ciclo de la vida. Y será la forma extraordinaria de renuncia, no del tipo rudo que obtienes sólo por seguir algo que alguien más le diga, no la que permanece en la boca y no en el corazón, en palabras y no con la verdad.

ཐར་པའི་བདེ་བ་ལ་དོན་གཉེར་ཚེན་པོ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་སློབ་ལུགས་དྲག་ཏུ་སྐྱེ་བར་  
གསོལ་འདེབས་བྱེད་པ་ཡིན་གསུངས།

Lo que estamos pidiendo aquí, dijo nuestro Lama, es que nuestro Lama nos conceda la fuerza para desarrollar un intenso anhelo, un anhelo fuerte y genuino de alcanzar la felicidad de la libertad.

## VI. Encontrando el camino correcto a la libertad

གཉིས་པ་ཐར་པར་བགྲོད་པའི་ལམ་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ་ནི།

Esto nos lleva a la segunda división de cómo entrenar la mente de uno en los Pasos del camino que se comparte con personas capacidad espiritual media; eso es, definir justo qué tipo de camino nos puede llevar a esta libertad. Este punto es cubierto en un solo verso del texto raíz:

།རྣམ་དག་བསམ་པ་དེ་ཡིས་བྲངས་པ་ཡི།  
།བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་ཆེན་པོ་ཡིས།  
།བསྟན་པའི་རྩ་བ་སོ་སོ་ཐར་པ་ལ།  
།རྒྱབ་པ་སྦྱིང་པོར་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།  
།ཞེས་པའི་སྒྲོ་ཀ་གཅིག་སྟེ།

(6)

Concédame que estos pensamientos puros  
Me conduzcan a estar atento  
Y recordar  
Lo que debería estar haciendo,  
Concédame dar  
El mayor cuidado  
Para hacer de los votos de moralidad  
La esencia de mi práctica;  
Son  
La raíz de la enseñanza del Buda.

སྒྲུབ་བཤམ་པ་ལྟར་འཁོར་བའི་ཡུན་ཚོགས་ལའང་སྦྱིང་པོ་མེད་པར་མཐོང་ནས་འཁོར་  
བ་མཐའ་དག་ལ་ཡིད་གཏིང་ནས་ལོག་སྟེ། ཐར་པ་དོན་གཉིས་གྱི་སྒྲོ་རྣམ་པར་དག་བ་  
ངས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་ཤུགས་བྲག་པོ་དེས་བྲངས་ནས། རྗེ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཉིད་  
གྱིས།

Hasta ahora hemos explicado cómo ver verdaderamente que incluso las supuestas cosas buenas de la vida del círculo de la vida, no tienen esencia alguna. Cuando eso sucede, empezamos a sentir un asco total por cada rincón del ciclo de la vida. Estos sentimientos intensos de renuncia, *estos pensamientos puros* con los que deseamos alcanzar la felicidad de la libertad, nos conducirán a otra cosa como lo describió el mismo Omnisciente:

།རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་མ་ལུས་སྡེ་སྡོད་གསུམ།  
།དེ་སྤྱིར་བསྟན་པའི་སྣོང་པོ་བསྐྱབ་པ་གསུམ།  
།དེ་དག་ཐོག་མ་རྒྱལ་གྲིམས་བསྐྱབ་པ་སྟེ།  
།དེ་ཡི་གནས་ནི་འདུལ་བ་ཡིན་པར་གསུངས།

Toda la extensión  
De las palabras pronunciadas más elevadas,  
La enseñanza de los Budas,  
Están contenidas en las tres colecciones.

Por lo tanto por esto  
Los tres entrenamientos distintos  
Son la esencia de las enseñanzas.

Estos tres comienzan  
Con el entrenamiento  
De la moralidad,

Y se ha dicho que  
Reside  
En la colección sobre la disciplina.

།དེ་སྤྱིར་ལོགས་པར་གསུངས་པའི་དམ་པའི་ཚོས།  
།འདུལ་བའི་རྒྱལ་ལ་མང་པོ་བཀོད་པ་ལ།  
།བསྟན་པའི་གོ་རིམ་ཤེས་པའི་མཁས་པ་རྣམས།  
།ཅི་ཡི་སྤྱིར་ན་དགའ་བ་སྐྱེ་མི་འགྱུར།

Esto explica por qué

Mucho del sagrado Dharma,  
Hablado tan bien,  
Se estableció en forma  
De las obras sobre la disciplina.

¿Podría suceder entonces  
Que esos sabios  
Que entiendan

El orden correcto  
De las enseñanzas  
No se alegraran con éstas?

།རྣམ་མཐོང་ཤེས་རབ་བསྐྱབ་པ་སྐྱེ་བ་ལ།

།ཞི་གནས་ཉིང་འཛིན་དགོས་པའི་མིང་ཅམ་སྣང་།

།འདི་ན་རྣམ་དག་གཉིང་འཛིན་སྐྱེ་བ་ལ།

།ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱབ་པ་དགོས་པའི་གཏམ་ཡག་ཏུ་བ།

En ningún lugar dice  
Cualquier otra cosa menos esto:  
Si usted espera desarrollar

Introspección, el entrenamiento,  
Bueno de la sabiduría,  
Debe encontrar quietud,  
Aquella de la concentración.

También dice  
Que si usted desea desarrollar  
Mente pura unipuntual,

Debe tener el entrenamiento  
De moralidad;  
Y este es un buen consejo.

།ཁས་ལིན་ཉམ་ལ་རབ་རྟུ་དཔའ་བ་ཡིས།  
།དམ་བཅས་རབ་རྟུ་འདོར་བ་ཕལ་བའི་ཕལ།  
།རང་གིས་ཅི་ཙམ་ཁས་ལིན་བྱས་པ་ཡི།  
།རྒྱལ་ཁྲིམས་བསྐྱེད་ལ་བརྩོན་པ་དམ་པའི་རྒྱལ།

Algunas almas valientes  
Afirman que mantendrán  
Muchos votos distintos,

Pero es tan común  
Verlas destruir  
Cualquier promesa que hicieron.

El camino de los santos  
Es esforzarse  
En mantener su moralidad pura,

Exactamente como  
Acordaron  
Hacerlo.

།དེ་ལྟར་མཐོང་ནས་ཉེས་པའི་སྐོ་གསུམ་ལ།  
།ཡང་དང་ཡང་དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་བཞིན་དང་།  
།དེ་དང་བག་ཡོད་ལོ་ཚེ་གིས་ཡོད་ཀྱིས།  
།ལོག་པའི་ལམ་དུ་ལྷགས་པའི་དབང་པོའི་དྲ།

།འབད་པས་འདུ་བར་བྱེད་པ་དེ་ཡི་ཡིད།  
།དག་བའི་དམིགས་པ་གང་གང་འདོད་དེ་ལ།  
།དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་རབ་ཏུ་གནས་པར་འགྱུར།  
།དེ་སྤྱིར་རྩུ་ལ་གྲིམས་ཏིང་འཛིན་སྐྱུ་དུ་བསྐྱབས།

Una vez que usted vea  
La verdad en esto,  
Entonces utilice su vigilancia,

Revise constantemente  
Sus pensamientos, palabras y acciones  
Para detener cualquier mal que venga.

Recójase a sí mismo,  
Tenga el mayor cuidado,  
Tenga una sensación de vergüenza,  
Y consideración;

Utilízelos en  
El caballo de los sentidos  
Cuando usted tome el camino equivocado.  
Utilice su fuerza  
Para contenerlo,  
Porque este es el estado mental

Que usted puede generar  
Para enfocarse y permanecer  
En cualquier objeto virtuoso

Sólidamente,  
Lo que usted quiera,  
Como usted quiera que sea;

Y es por eso que  
Ellos cantan las alabanzas  
De la moralidad como el camino

Para alcanzar la mente unipuntual.<sup>69</sup>

འཇིགས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱ་བ་དང་པོར་སྤང་དོར་གྱི་གནས་མ་བཟེན་པར་འཇིགས།  
ཤེས་བཞིན་གྱིས་བར་བར་དུ་སྒོ་གསུམ་གྱི་སྒྲོན་པ་ལེགས་ཉེས་གང་དང་གང་དུ་འགོ་  
མི་འགོ་ལྟ་རྟོག་བྱེད། བག་ཡོད་གྱིས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་མི་རུང་བའི་བསམ་སྒྲོར་  
མཐའ་དག་འགོག་ཅིང་། རུང་གྱི་ཀུན་སྒྲོན་རྣམས་བསྟེན་པ་ལས་མི་འདའ་བར་བྱས་  
ཏེ།

El proceso que está describiendo Je Tsongkapa es así. La *Recolección* sucede al principio, y evita que usted olvide *lo que debería estar haciendo*, y lo que no debería estar haciendo. La *Vigilancia* viene entonces de vez en cuando para checar si las actividades de cuerpo, habla y mente se están inclinando hacia el bien o hacia el mal. La habilidad de uno de tener *mucho cuidado* con todas sus funciones vitales; previene todo tipo de pensamientos o acciones inapropiadas, y mantiene a uno dentro de los límites de lo que es apropiado emprender.

རྒྱལ་བའི་བསྟན་པའི་གནད་ལུང་སྡེ་སྡོད་གསུམ་གྱི་བཟེན་བྱའི་དོན་རྣམས་ཚུལ་བྲིམས་  
དང་། ཉིང་ངེ་འཇིག་དང་། ཤེས་རབ་གྱི་བསྐྱབ་པ་སྟེ་ལྷག་པའི་སྐབས་པ་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་  
པ་གསུམ་དུ་འདུའིང་། སྤྱི་མ་འདི་གཉིས་འབྱུང་མི་འབྱུང་གི་གནས་དང་། ཉེན་དང་།  
རྩ་བའམ་ས་གཞི་ལྟ་བུ་ནི། གཙོ་བོར་སོ་སོར་ཐར་པའི་རྒྱལ་བྲིམས་ཉིད་ཡིན་ལ།

Los puntos esenciales de toda la *enseñanza del Buda*, el significado de los contenidos de las tres colecciones de la Palabra, está todo incluido en las tres preciosas y extraordinarias formas del entrenamiento: Los entrenamientos de la moralidad, de la concentración meditativa y sabiduría. El fondo en el que giran los dos últimos entrenamientos, su base, *su raíz* y la tierra donde están parados, es en un solo punto: La

moralidad, en forma de los distintos votos de libertad.<sup>70</sup> Como dijo el gran Panchen Lama, Lobsang Chukyi Gyaltsen.

།སྒྲོན་ཆད་བཅས་རྒྱང་སྤོ་མོ་དུ་མ་ལ།  
།འདི་ཙམ་འདས་ཀྱང་ཉེས་པ་རྒྱང་སྤོ་མ་དུ།  
།བསམ་ཞིང་དེ་དང་འགལ་བ་དུ་མ་བྱས།  
།ལེགས་པར་བརྟགས་ན་དེ་ལྟར་སེམས་པ་དེ།  
།བདེ་འགྲོའི་སྤོག་རྩ་གཙོད་པའི་གཤེད་མར་འདུག།

Todo comienza  
Cuando usted piensa  
«No dolerá mucho

Si rompo algunos  
De estos votos menores  
De manera menor»;

En poco tiempo  
Habrá ido en contra de  
Muchos de sus votos.

Si usted realmente lo piensa,  
Este tipo de actitud  
Es como un carnicero

Quién viene a  
Arrancarle la vida  
A su futuro nacimiento superior.<sup>71</sup>

།ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་བཅས་རྒྱང་སྤོ་མོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འགྱུར་ན། དེ་ལས་ཆེ  
བའི་ཉེས་པ་བསགས་པས་ནི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་བཟོད་སྐྱབས་མེད་པའི་ངན་འགྲོ་ཁོ་ནར  
བརྒྱད་དེ་འགྲོ་བ་ལས་འོས་མེད་ཕྱིར་།

El punto aquí es que, si algo tan pequeño como romper un solo voto menor pueda escalar tan lejos, entonces no hace falta decir que cuando acumulamos una colección de transgresiones aún mayores, lo más apropiado es que finalmente nos conduzca

precisamente a uno de los tres reinos inferiores —a una clase de dolor que está totalmente más allá de nuestra capacidad de soportar.

“བཅས་རྒྱུད་རྩོད་ལ་མནངས་རྒྱུད་མི་བྱེད་པར་རྩལ་བཞིན་དུ་སྲུང་དགོས་པས་ན།  
དགོ་བསྟེན་ནས་དགོ་སྟོང་གི་བར་གྱི་སོ་ཐར་རིས་བརྒྱུད་པོའི་བསྐྱབ་སྟོམ་གང་ཁས་  
སྲུངས་པ་རྣམས་ལ་མཁའ་པར་བསྐྱབ་ཅིང་སྐྱབ་པ་སྟོང་པོར་བྱས་ཏེ་”

Por esta razón tenemos que asegurarnos de nunca pensar ligeramente sobre cualquier transgresión que pudiéramos cometer, hasta los votos menores; debemos absolutamente mantener bien todos nuestros votos. Y así ustedes deben convertirse en maestros en entender todos los distintos votos y consejos relacionados con cualquiera de las ocho series de los votos de libertad que ha aceptado seguir. Y una vez que se los haya aprendido perfectamente, entonces debe *hacer de ellos la esencia de su práctica*.

“རང་རྒྱུད་གྱི་སྟོམ་པ་འདི་ནི་སྟོན་པའི་སྐུ་ཚབ་ཡིན་སྟེ་མ་དུ་བསམས་ནས་བསྐྱབ་བྱ་  
རྣམས་གཅེས་སྐྱས་ཆེན་པོའི་སྟོན་ནས་བསྲུང་བ་སོགས་ལམ་ལྷན་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་  
རྩལ་བཞིན་ཉམས་སུ་ལེན་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་སྟོབས་ཤིག་ཅེས་པ་ཡིན་གསུངས།

En este verso, esto es lo que está pidiendo de su Lama, dijo nuestro Lama. Usted está pidiendo que él o ella le ayuden a obtener la fuerza para mantener sus votos perfectamente; que aprenda a pensar que los votos contenidos en su ser, como un verdadero representante del Buda mismo, dentro de usted; que ama y valora sus votos y espera siempre defenderlos. El dijo, usted está pidiendo que se le conceda la habilidad de seguir el camino de este y de los demás entrenamientos extraordinarios, exactamente como se supone que deben ser.

**PASOS ABIERTOS PARA LOS DE MAYOR CAPACIDAD**

**VII. Desarrollar el Deseo de la Iluminación**

གསུམ་པ་སྐྱེ་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་སྟོན་སྲུང་བ་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་བྱང་  
ཚུབ་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་རྩལ་ནི།

Esto nos conduce a la tercera y última parte de los consejos sobre cómo extraer la esencia de esta vida: Por último, cómo entrenar la mente en los Pasos del camino para las personas de mayor capacidad espiritual. Aquí también hay dos divisiones. La primera es cómo desarrollar el Deseo de la iluminación, y se presenta en un verso del texto raíz a continuación.

།རང་ཉིད་སྲིད་མཚོར་ལྷུང་བ་ཇི་བཞིན་དུ།  
།མར་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་དེ་འདྲ་བར།  
།མཐོང་ནས་འགྲོ་བ་སྐྱོལ་བའི་ཁྱུང་ཁྱེར་བའི།  
།བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོག་འབྱོར་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།  
།ཞེས་པའི་སྒྲོ་ཀ་གཅིག་གསུངས།

(7)

He resbalado y caído  
Dentro del mar  
De esta vida de sufrimiento;  
Bendígame para ver  
Que cada ser vivo,  
Cada uno mi propia madre,  
También ha caído.  
Concédame entonces  
Practicar este elevado  
Deseo a la iluminación,  
Para tomarme  
La tarea de liberarlos a todos.

དེ་ཡང་དཔའ་བྱིན་གྱིས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།  
།བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་།  
།དེ་ལ་གལ་ཏེ་གཞུགས་མཆིས་ན།  
།ནམ་མཁའི་ཁམས་ནི་ཀུན་བཀའ་སྟེ།  
།དེ་ནི་དེ་བས་ལྷག་པར་འགྱུར།

Ahora el *Sutra que solicitó Viradatta* dice:

Si el mérito del Deseo por la iluminación  
Adoptara algún tipo de forma física  
Llenaría los confines del espacio mismo  
Y luego se derramaría aún más lejos.<sup>72</sup>

ཞེས་དང་། སྐྱོད་འཇུག་ལས།  
འདག་བ་གཞན་ཀུན་ལྟ་ཤིང་བཞིན་དུ་ནི།  
འབྲས་བུ་བསྐྱེད་ནས་ཟད་པར་འགྱུར་བ་ཉིད།  
འབྲས་ལྟ་བུ་སེམས་ཀྱི་ལྗོན་ཤིང་རྟག་པར་ཡང་།  
འབྲས་བུ་འབྱིན་པས་མི་ཟད་འཕྲིལ་བར་འགྱུར།  
ཞེས་སོགས་དང་།

El libro llamado *La Vida del Bodhisattva* también tiene líneas como las siguientes:

Todos los demás  
Tipos de virtudes  
Son como un árbol de bambú;

Dan sus frutos  
Y luego siempre  
Mueren y desaparecen.

Pero el Deseo  
Por el estado de un Buda  
Es perene y siempre  
Da sus frutos,  
Y en vez de desvanecerse  
Florece aún más.<sup>73</sup>

ཇོ་བོ་ཆེན་པོས།

།ཐབས་ལོ་མས་དབང་གིས་བདག་ཉིད་གྱིས།

།གང་གིས་ཤེས་རབ་རྣམས་བསྐྱོམས་པ།

།དེས་ནི་བྱང་ཚུབ་རྒྱུར་དུ་འཐོབ།

།བདག་མེད་གཅིག་ཕུ་བསྐྱོམས་པས་མིན།

El Gran Señor también dijo:

Esos grandes seres  
Que meditan  
Sobre el método,

Y así sobre  
Los distintos tipos  
De sabiduría,

Logran entonces  
La Iluminación  
Con rapidez.

No se puede hacer  
Sólo meditando  
En la ausencia de naturaleza propia.<sup>74</sup>

།ཞེས་པ་དང་། ཇེ་སྤྲ་མ་རང་ཉིད་གྱིས་ཀྱང་།

།སེམས་བསྐྱེད་ཐེག་མཚན་ལམ་གྱི་གཞུང་ཤིང་སྟེ།

Nuestro mismo Señor Lama finalmente dice:

El Deseo de la Iluminación  
Es el rayo central  
Que sostiene todos los caminos  
De la manera que es suprema.<sup>75</sup>

ཞེས་སོགས་པན་ཡོན་མཐའ་གྲས་པ་གསུངས་པ་ལྟར་རང་རིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་  
འཕང་ཞེས་འདོད་སྤྱིན་ཆད་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་མེད་ཐབས་མེད།

Podemos ver en estas y en otras obras que las finas cualidades del Deseo por la iluminación son ilimitadas. Desde el primer momento en que usted y yo decidamos que vamos a intentar alcanzar el estado de un Buda, el Deseo de la iluminación es algo de lo que no podemos prescindir.

འདི་ཡོད་ན་ཡོན་ཏན་གཞན་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་རྒྱལ་བའི་སྲས་ཞེས་བྱ་བའི་མིང་ཐོབ་  
ཅིང་། ཐེག་ཆེན་པའི་གྲུ་ལ་དུ་རྒྱུད།

En el momento en que alcancemos este estado mental, incluso si no tenemos ninguna otra cualidad admirable, nos hacemos acreedores al título de «Hijo (o hija) del Buda». Entonces también entramos al rango de gente que vive el gran camino.

སེམས་འདི་མེད་པར་བདག་མེད་པའི་ལྷ་བ་བསྐྱོམ་པ་སོགས་ཡོན་ཏན་གཞན་ཇི་འདྲ་  
ཡོད་ཀྱང་འཚང་རྒྱ་རྒྱ་ལྟ་ཅི། ཐེག་པ་ཆེན་པའི་གྲུ་ལ་དུ་འང་མི་རྒྱུད་པས་ན། བྱང་རྒྱུ་  
དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་གལ་ཆེ།

Si bien nos falta este gran Deseo, entonces no importa cuántas grandes virtudes pudiéramos tener —habilidades como poder meditar en la visión suprema, donde vemos que las cosas no tienen naturaleza propia. Aún así, no podremos unirnos al rango de los del gran camino y mucho menos alcanzar la iluminación. Por lo que es vital el Deseo.

དེ་ལ་སྐྱེས་བུ་རྒྱུང་འབྲིང་སྐྱབས་ངན་སོང་དང་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་རང་སྤྱིང་དུ་  
བསྐྱོམས་པས་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་ཡོད་ཆོ།

En las secciones donde nos entrenamos en los pasos que son compartidos con los practicantes de menor y mediana capacidad, meditamos sobre los sufrimientos de los reinos inferiores, y de todo el círculo de la vida, pero sólo relativo a nosotros mismos. De esta manera desarrollamos la virtud de una saludable repugnancia por el tipo de vida que tenemos.

འདིར་གཞན་སྤྱིང་དུ་བསྐྱོམས་ཏེ་བསམས་ན་སྤྱིང་ཇི་སོགས་སྐྱེ་བ་འོང་བས། བྱང་རྒྱུ་

ལམ་རིམ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་མན་ངག་རྒྱ་འབྲས་བདུན་མ་དང་། བདག་གཞན་  
མཉམ་བཞེད་སློན་སློན་རིམ་གྱིས་སྤངས་ཏེ།

Aquí usted toma los mismos pensamientos y los transfiere —intente sentirlos en relación con la condición en la que se encuentran los demás. Entonces la compasión y los otros comportamientos comenzarán a crecer en su interior; por lo tanto, entrene su mente en la progresión apropiada, utilizando ya sean las «instrucciones de siete-partes de causa y efecto», o bien la práctica llamada «intercambiarse a uno mismo por otros», siguiendo estos métodos como se describe en los libros sobre los Pasos en el camino hacia el estado de un Buda.<sup>76</sup>

སེམས་བསྐྱེད་གྱི་སྤོང་བ་སྣེ་ཟེན་ཙམ་སྐྱེས་པ་སོགས་ནས་སློན་འཇུག་གི་སེམས་ཚོ་  
གས་བབུང་བ་སོགས་ལ་སློབ་པ་དགོས།

Debe usted entrenarse en todos los detalles relevantes; un ejemplo sería comprometerse mediante rituales formales al Deseo como una oración y con el Deseo en forma de acción, una vez que haya llegado a un punto tal como haber encontrado sus primeros sentimientos intensos de familiaridad con el Deseo.

དེས་ན་གཞུང་འདིས་བསྟན་པའི་དོན་ཡང་། རང་ཉིད་སྲིད་པ་སྟེ་འཁོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱེད་  
གྱི་རྒྱ་མཚོ་གཏིང་དང་མཐའ་མི་མངོན་ལ། ལས་ཉོན་དང་སྐྱི་ག་ན་འཚིའི་བ་སྤོང་བྲག་  
ཏུ་འཇུགས་པའི་ནང་དུ་ལྷུང་ནས།

El significado aquí del texto raíz entonces es el siguiente. *Yo mismo me he resbalado y caído en el mar del dolor de esta vida de sufrimiento; esto es, he caído en el océano del círculo de nacimientos. Ni siquiera puedo adivinar su profundidad, ni lo lejos que están sus orillas. Las grandes olas marinas de mis acciones y las aflicciones de mi mente, de nacer, envejecer y morir, me rodean con furia.*

སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལ། འགྱུར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལ། ལྷུང་བ་འདུ་བྱེད་གྱི་སྐྱུག་  
བསྐྱེད་གསུམ་གྱི་རྒྱ་མཚོ་གཏིང་གསུག་པ་ཅན་དུ་མས་དུས་ཏུ་གཙོ་བོ་ཉེ་སྐྱུག་བསྐྱེད་  
བཟོད་དཀའ་བས་བར་མཚམས་མེད་པར་མནར་བ་ཇི་ལྟ་བུ་བཞིན་དུ།

Constantemente se levantan una gran cantidad de criaturas despiadadas que viven en el agua para atacarme; estas son los tres sufrimientos: —El sufrimiento del dolor absoluto, el sufrimiento del placer que cambia, y el sufrimiento de simplemente estar vivo. Me desgarran, me torturan, implacablemente, sin cesar.

ཚོ་རབས་ཐོག་མ་མིང་པའི་དུས་ནས་དྲིན་ཆེན་པོའི་སློ་ནས་ཡང་དང་ཡང་དུ་བསྐྱེད་ས་  
པའི་མར་གྱུར་པའི་འགྲོ་བ་ཀུན་ཏེ་

Y lo mismo le está sucediendo a *todos* los demás *seres vivientes*. *Cada uno* de ellos ha sido *mi propia madre* en el pasado; en la cadena de vidas sin principio por las que he atravesado, me cuidaron y me acogieron, con una increíble bondad.

“སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ་བར་སྐྱུག་བསྐྱེད་དུ་མས་ཉམ་ཐག་པའི་རྒྱུ་ལ་  
མཐོང་ནས། དེ་ལྟ་བུའི་འགྲོ་བ་རྣམས་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པར་རང་ཉིད་གཅིག་  
ལུས་སྐྱུག་བསྐྱེད་རྒྱུ་དང་བཅས་པ་ལས་སློལ། བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པར་བྱེད་  
པའི་ཁྱུར་འཁྱུར་ཞིང་། ལྷག་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལའང་བདག་རང་གིས་  
དགོད་སྐྱེ་བུ།

Debo aprender *a ver* cómo todos estos compañeros también *han caído*, cómo han ha sido arrojados a la miseria por esta masa de sufrimiento. Y después debo asumir la determinación de *tomarme la tarea de liberar a todos* de todo dolor, y de cada causa de dolor. Debo asegurarme de que alcancen toda forma de felicidad. Lo haré yo mismo, solo, sin esperar ni depender de nadie. Más allá de todo, yo mismo me encargaré de que cada uno de ellos suba al estado de un Buda.

མ་རྒྱན་སེམས་ཅན་རྣམས་བདེ་བས་ཐོང་ས་ཤིང་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱིས་མནར་བ་ལ་ཆེས་མི་  
བཟོད་པའི་བྱམས་པ་དང་སྣིང་རྩེ་ལྷགས་དྲག་པོས་ཀུན་ནས་བསྐྱེད་ས་པའི་བྱང་རྒྱུ་བ་  
སེམས་མཚོག་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པར་གོམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་སློ་སྐྱེན་ཐོག་  
འདི་ག་རང་དུ་འབྱོངས་པའམ་སྐྱེ་རུས་པར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན་གསུངས།

Nuestro Lama, dijo en resumen, le estamos pidiendo a nuestro Lama la habilidad de encontrar intensos sentimientos de amor y compasión, estados mentales donde no podamos soportar un instante más de ver a nuestro prójimo, madres que viven tan desprovistas de felicidad, y plagadas de sufrimiento. Pedimos que estos sentimientos nos inspiren a la aspiración más *alta*, el verdadero y forzado *Deseo por la iluminación*. Y le pedimos a nuestro Lama la habilidad de meditar sobre este Deseo, *practicarlo*, y hacerlo totalmente perfecto, aquí mismo, en este mismo asiento, antes de que nos levantemos nuevamente.

VIII. Entrenamiento general sobre las actividades del Bodhisattva

གཉིས་པ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་སྨྱོད་པ་ལ་སློབ་པའི་ཚུལ་ལ་གཉིས། མདོ་ཕྱོགས་ལ་  
སློབ་ཚུལ་དང་། ལྷགས་ཕྱོགས་ལ་སློབ་ཚུལ་ལོ། དང་པོ་མདོ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྨྱོད་པ་ལ་  
སློབ་པའི་ཚུལ་ལ་འང་གཉིས་ལས། དང་པོ་སྨྱོད་པ་སློབ་ཚུལ་ནི།

Con esto hemos llegado a la segunda división de la instrucción sobre cómo entrenar la mente de uno, en los Pasos del camino para las personas de mayor capacidad espiritualidad. Esta división cubre el entrenamiento propio en las actividades de un bodhisattva, una vez que haya logrado alcanzar el Deseo de la iluminación que se acaba de describir.

Nuestra discusión se divide en dos partes: La mitad del entrenamiento de las actividades abiertas del bodhisattva y el entrenamiento de la mitad secreta de las actividades de un bodhisattva. El primero tiene a su vez dos pasos; el primero de ellos explica cómo entrenarse en las actividades por completo, y se presenta en un solo verso del texto raíz.

།སེམས་ཅམ་བསྐྱེད་ཀྱང་ཚུལ་ཁྲིམས་ནམ་གསུམ་ལ།  
།གོམས་པ་མེད་ན་བྱང་ཚུབ་མི་འགྲུབ་པར།  
།ལེགས་པར་མཐོང་ནས་རྒྱལ་སྤྲུལ་སྤོམ་པ་ལ།  
།བརྩོན་པ་དྲག་པོས་སློབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།  
།ཞེས་པའི་སློབ་ཀ་གཅིག་སྟེ།

(8)

**Bendígame para ver con claridad  
Que el Deseo en sí  
No es suficiente,  
Pues si no estoy bien entrenado  
En las tres moralidades,  
No puedo convertirme en un Buda.  
Concédame entonces**

**Una intensa resolución  
Para dominar los votos  
Para los hijos de los Victoriosos.**

དེ་ལྟར་སྣང་བཤད་པ་བཞིན་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་  
བྱེད་སྒྲུལ་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་བསྐྱེད་པར་བྱས་ཀྱང་། སེམས་བསྐྱེད་ནས་རྒྱལ་སྲས་  
གྱི་སྣོམ་པ་བཟུང་སྟེ་སྒྲིན་སོགས་པར་སྒྲིན་དུག་ལ་མ་བསྐྱབ་པར་འཚང་རྒྱ་བར་མི་  
འགྱུར་ལ།

Suponga que usted es capaz, como se describió anteriormente, de alcanzar *el Deseo* de la iluminación, donde realmente espera alcanzar el estado de un Buda para ayudar a todos los seres vivientes. Esto en sí, *no es suficiente*. Una vez que alcance al Deseo, todavía debe tomar los votos de estos príncipes y princesas bodhisattvas, estos hijos e hijas de los Budas victoriosos. Y después debe entrenarse a usted mismo en el dar y las otras cinco perfecciones. De lo contrario, no hay manera de que usted pueda jamás llegar a la iluminación.

དེས་ན་འདིར་པར་སྒྲིན་དུག་ཚུལ་བྲིམས་རྣམ་པ་གསུམ་དུ་བསྐྱས་ཏེ་གསུངས་པ་ཉ་  
ཅང་གནད་ཆེ་སྟེ།

Este hecho explica por qué es tan importante cuando los seres santos han dicho que las seis perfecciones<sup>7</sup> están cubiertas por los tres tipos de moralidad.

སྒྲིར་སེར་སྐྱ་གང་ཡིན་ཡང་ངེས་པར་བསྐྱང་དགོས་པའི་བསྐྱང་བྱ་བྱུན་མོང་བ་མི་དགོ་  
བཅུ་སྟོང་གི་ཚུལ་བྲིམས་ལེགས་པར་བསྐྱང་བའི་ཐོབ།

El primer tipo se llama «moralidad para evitar que cometamos actos equívocos». Aquí comienza por ser extremadamente cuidadosos en mantener la moralidad de evitar las diez malas acciones.<sup>8</sup> Esta clase de buena conducta es común para todos, sin importar si visten hábitos o no, y deben de ser perfectamente llevados.

བྱེ་བྲག་རྩ་རང་རང་གིས་སོ་ཐར། བྱང་སེམས། གསང་སྤྲུགས་ཏེ་སྡོམ་པ་གསུམ་  
གང་ཁས་སྐྱབས་པ་དེ་དང་དེའི་བཅས་མཚམས་དང་འགལ་བའི་ཉེས་པས་ནམ་ཡང་མ་  
གོས་པའི་ཐབས་ལ་ནན་ཏན་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་འབད་པར་བྱེད་པ་ཉེས་སྡོད་སྡོམ་པའི་  
ཚུལ་བྲིམས།

Más específicamente, con este primer tipo de moralidad, usted debe además esforzarse al máximo, para asegurarse de que su vida nunca se vea manchada en lo más mínimo por sobrepasar los límites de cualquiera de los votos que ha accedido a mantener. Aquí nos referimos a los votos que pertenecen a cualquiera de los tres grupos tradicionales: Los votos de libertad, los votos de bodhisattva y los votos secretos.<sup>79</sup>

བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཏེ་ཚོགས་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་དགོ་ཅ་རྒྱབས་པོ་ཆེ་  
ནམས་ཐབས་སྤྲོ་ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་རང་རྒྱུད་ལ་སྤྱད་པར་བྱེད་པ་དགོ་བའི་ཚོས་སྤྱད་  
པའི་ཚུལ་བྲིམས།

Al segundo tipo de moralidad se le conoce como la «moralidad de acumular bondad». Aquí es donde usted utiliza una gran variedad de medios para reunir o acumular reservas extremadamente potentes de virtud en su ser; estas son las virtudes de acumular mérito y sabiduría.<sup>80</sup>

སྤར་བཤད་པའི་སྡོམ་པའི་ཚུལ་བྲིམས་དེ་ནམས་རང་དོན་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་མ་བསྐྱད་པར་  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕྱིར་རྫོགས་བྱུང་དོན་དུ་གཉེར་བ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་བསྐྱུང་བ་  
སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་ཡིན་པས།

El tercer tipo de moralidad es la «moralidad que actúa por todo ser sintiente». Aquí usted se ocupa de mantener las distintas variedades de moralidad mencionadas anteriormente, que implican restringirse del mal; pero en vez de hacerlo con una motivación infectada por cualquier interés propio, usted actúa sólo con la intención de alcanzar el estado de un Buda total para el beneficio de toda la clase de seres vivientes.

དེ་ལྟར་བྱའི་ཚུལ་སྒྲིམས་རྣམ་པ་གསུམ་ལ་གོམས་ཤིང་འདྲིས་པར་བྱས་པའི་སྤོང་བ་ཆེན་  
པོ་ཞིག་མེད་ན། ལྷན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་ཇོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་མི་  
འགྲུབ་པར་ལེགས་པར་མཐོང་བའི་ངེས་པ་བརྟན་པོ་རྟེན་ནས།

Debe encontrar un tipo de conocimiento seguro donde usted pueda *ver claramente* cómo —si usted carece de totalmente de fluidez en estos *tres tipos de moralidad*, si no está bien entrenado y completamente acostumbrado a seguirlos— entonces no puede convertirse en uno de los que han alcanzado el estado total de la iluminación de un *Buda*.

ཐུལ་བའི་སྲས་ཏེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་བཟུང་ནས་ཚུལ་སྒྲིམས་རྣམ་པ་  
གསུམ་ལ་བརྩོན་པ་ཤུགས་དྲག་པོས་སློབ་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས་ཞེས་པ་ཡིན་  
གསུངས།

Una vez que haya encontrado este conocimiento, usted debe de tomar los *votos de los «hijos de los Victoriosos»* (es decir, los votos del bodhisattva), y luego, con una resolución de intensidad feroz, usted debe aprender y dominar los tres tipos de moralidad. Lo que pedimos a nuestro Lama aquí, dijo nuestro Lama, es que nos conceda la capacidad de hacerlo.

**IX. Entrenamiento en las ultimas dos perfecciones**

གཉིས་པ་ཕར་ཕྱིན་ཐ་མ་གཉིས་ལ་སློབ་ཚུལ་ནི།

Habiendo presentado las actividades del bodhisattva en general, pasaremos ahora a la descripción particular de cómo entrenarse en las dos últimas perfecciones. Este punto se trata en el verso del texto raíz que sigue.

།ལོག་པའི་ཡུལ་ལ་གཡང་བ་ཞི་བྱེད་ཅིང་།  
 །ཡང་དག་དོན་ལ་རྩལ་བཞིན་དཔྱོད་པ་ཡི།  
 །ཞི་གནས་ལྷག་མཐོང་བྱང་དུ་འབྲེལ་བའི་ལམ།  
 །མུར་དུ་རྒྱད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།  
 །ཞེས་པའི་སློབ་ཀྱི་གཅིག་གིས་བསྟན།

(9)

**Concédame que pueda lograr rápidamente**  
**El camino donde la quietud**  
**Y la percepción se unen;**  
**Aquel que calma**  
**Mi mente de estar**  
**Distraída con objetos equivocados,**  
**El otro que analiza**  
**El significado perfecto**  
**En la forma correcta.**

དེ་ཡང་ལོག་པའི་ཡུལ་ཞེས་པ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་གི་ཡུལ་ལ་བྱ་དགོས་པ་དཔེར་ན། སྤྱི་  
 རོལ་པས་རྟེན་ཤིང་སོགས་ལ་སེམས་བརྩུངས་ནས་ཉིང་ངེ་འཇིན་བསྐྱོམ་པ་ལྟ་བུ་སྟེ།  
 དེ་འདྲའི་སེམས་སྤྱི་རོལ་གྱི་ལོག་པའི་ཡུལ་ལ་རྣམ་པར་གཡང་བ་ཞི་བའམ་མེད་པར་  
 བྱེད་ཅིང་།

El verso aquí habla de objetos «equivocados» esto se debe de entender como objetos equivocados en un sentido particular. Un ejemplo sería tratar de desarrollar la concentración meditativa fijando la mente en un palo corto de madera, como algunos no budistas defienden. Debemos intentar «*acallar*» *la mente*, —es decir, detener la mente— impedir que la mente se distraiga ante este tipo de objetos externos equivocados.

བོད་ཁ་ཅིག་ལྟར་ཡིད་བྱེད་ཐམས་ཅད་བཀག་སྡོམ་ནག་ཐོམ་མི་བར་གནས་པ་ལ་ཞི་  
གནས་དང་། དེ་ཐོག་ནས། སེམས་ཞེས་པ་དེ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གང་དུ་བྱུབ་  
འདུག་བརྟགས་ནས་མ་རྟོན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཀུན་རྫོབ་པའི་ངོ་བོ་སྣང་སང་ཙམ་ལ་ལྷག་  
མཐོང་དུ་བཤད་པ་ལྟ་བུ་མིན་པར།

También hay escuelas tibetanas del pasado que han enseñado que la quietud meditativa consistía en no pensar en nada en absoluto, sólo mantener la mente en un estado oscuro de torpeza. El estado elevado de perfecta percepción luego lo explican como moverse del sopor hacia a la realización de la simple y pura vaciuidad de la naturaleza engañosa de la mente —excepto que describen esta vacuidad como a lo que llega cuando se analiza si lo que llamamos la «mente» consiste de cualquier forma o color, y luego fallar en encontrar que es tal cosa.

རྒྱལ་ཚབ་བྱམས་པའི་དབུས་མཐའ་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་མན་ངག་རྗེའི་ལམ་རིམ་ཆེ་ཆུང་  
སོགས་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་”

Pero ninguna de estas ideas es correcta; más bien, debemos seguir textos como las explicaciones más breves y extendidas de los Pasos hacia el camino escritos por el mismo Señor, donde presenta las instrucciones proporcionadas por el Gran Regente, el Amoroso, en su propia obra titulada *Separando el Medio y los Extremos*.

”ཉེས་པ་ལྔ་སྣོང་ཞིང་། གཉེན་པོ་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་བསྟེན་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་བཞི་དང་  
ལྷན་པའི་སེམས་གནས་པ་དགུ་རིམ་བཞིན་བསྐྱབས་ཏེ།

Estos tratados describen cómo uno progresa en los pasos eliminando los cinco problemas de la meditación, tomando las ocho acciones correctivas y logrando los siguientes estados mentales, completos con sus cuatro distintas modalidades.<sup>81</sup>

དགོ་བའི་དམིགས་རྣམ་གང་རུང་ཞིག་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བཞག་པས་ལྷས་སེམས་ཤིན་  
སྤངས་ཀྱི་དགའ་བ་དེས་བྱངས་པའི་ཞི་གནས་དང་།

Uno alcanza así una especie de gozo, una total elasticidad de cuerpo y mente, que proviene de permanecer en una meditación unipuntual en cualquier objeto virtuoso elegido. Esto nos lleva a lo que llamamos *quietud* meditativa.

ཡང་དག་སྟེ། བདག་མིང་པའི་དོན་ལ་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རྒྱལ་བཞིན་དུ་  
དཔྱད་ཅིང་། དཔྱད་མཐར་ལྷོད་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་དོན་ལ་མཉམ་པར་འཇོག་པའི་དཔྱད་  
འཇོག་བྱང་དུ་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བའི་ལྷུས་སེམས་ཤིན་སྐྱངས་ཀྱི་བདེ་བས་  
ཟིན་པའི་ལྷག་མཐོང་བསྐྱོམ་པ་བཅས་”

Aquí la frase «*significado perfecto*» en el verso, se refiere a un objeto en particular: El hecho de que nada tiene naturaleza propia.<sup>82</sup> Una especie de sabiduría utilizada para examinar la naturaleza de algo, *analiza* este objeto *de* una cierta *manera correcta*, y al final de su análisis llega a una conclusión definitiva. La mente permanece en meditación sobre esta verdad, de tal manera que el análisis y la fijación en este objeto se *une* y *trabajan* juntos. Esto produce un sentimiento de gozo que llena la mente por completo —y así uno ha logrado lo que llamamos «perfecta percepción».

”དེ་ལྟ་བུའི་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་ཡ་མ་བྲལ་བར་ཉམས་སུ་སྐྱངས་པ་ལ་བརྟེན་  
ནས་ཞི་ལྷག་བྱང་འབྲེལ་གྱི་རྟོགས་པ་བྱུང་པར་ཅན་སྐྱར་བ་ཉིད་དུ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་  
གྱིས་རྫོབས་ཤིག་ཅེས་གསོལ་བ་བཏབ་པའོ།

Buscamos practicar este proceso, donde la quietud y la percepción ya no están separadas la una de la otra. Cuando recitamos el verso pedimos a nuestro Lama que nos *conceda que*, como resultado, podamos obtener rápidamente en nuestra mente esa forma excepcional de realización donde la quietud meditativa y la perfecta percepción se unen.

## PASOS SECRETOS PARA LOS DE MAYOR CAPACIDAD

### X. Entrando en el Camino del Diamante

གཉིས་པ་སྐྱབས་སྐྱོབས་ཀྱི་སྐྱོད་པ་ལ་སྐྱོབ་པའི་ཚུལ་ལ་གསུམ། རྒྱུད་སྐྱོད་ཅུང་དུ་  
བྱས་ནས་དབང་བཞི་རྣམ་པར་དག་པ་ལོ་ཉེ་དྲུག་ལོ་ཐེག་པ་ལ་འཇུག་པ། དབང་དུས་  
ཀྱི་ཁས་སྐྱབས་པའི་དམ་ཚིག་དང་སྐྱོམ་པ་དག་པར་བྱ་རྒྱུལ། དམ་སྐྱོམ་ལ་གནས་ནས་  
ལམ་རིམ་པ་གཉིས་བསྐྱོམ་པའི་ཚུལ་ལོ། དང་པོ་ནི།

Esto nos lleva a la segunda parte de nuestra discusión sobre las actividades de un bodhisattva: Entrenarse en la mitad secreta de estos esfuerzos. Aquí hay tres distintos Pasos: Cómo entrar en el Camino del Diamante convirtiéndose en un recipiente digno y luego recibiendo de manera pura, los cuatro empoderamientos; cómo meditar en las dos etapas del camino, mientras uno continúa manteniendo puros sus juramentos y votos. El primero de estos tres se presenta en el siguiente verso del texto raíz:

ཐུན་མོང་ལམ་སྐྱབས་སྐྱོད་དུ་བྱུར་པ་ན།  
ཐེག་པ་ཀུན་གྱི་མཚོག་བྱུར་དྲོ་ཇེ་འི་ཐེག  
སྐྱེལ་བཟང་སྐྱེ་བའི་འཇུག་འགས་དམ་པ་དེར།  
འབད་སྐྱབས་ཉིད་དུ་འཇུག་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།  
ཞེས་པའི་སྐོ་ཀ་གཅིག་གསུངས་ཏེ།

(10)

**Concédame que una vez que haya practicado bien  
Los caminos compartidos y me convierta en  
Un vehículo digno,  
Entre con perfecta facilidad  
Al Camino del Diamante,  
El camino más elevado de todos,  
La puerta de entrada más sagrada,  
para los afortunados y los buenos.**

དེ་ལྟར་མདོ་སྐྱབས་གཉིས་ཀ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་སྐྱི་  
དང་། རྒྱུད་པར་དུ་ངེས་འབྱུང་བྱང་སེམས་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་སྐྱེ་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་  
གསུམ་གྱི་རྒྱུད་ལེགས་པར་སྐྱབས་ཏེ་བྱང་རྒྱུབ་ཀྱི་སེམས་འབྱུགས་དྲག་ཏུ་སྐྱེས་པ་སྐྱོན་  
དུ་མོང་ནས་གསང་སྐྱབས་ལ་འཇུག་ཅུང་གི་སྐྱོད་དུ་བྱུར་པ་དེའི་ཚེ་ན།

Primero debe de haber *practicado bien* los Pasos generales *del camino* que son «compartidos» tanto en las enseñanzas abiertas como en las secretas; es decir, que son tan importantes para ambas, con las que usted nunca podría tener éxito sin ellas. Más específicamente, debe haber entrenado bien su mente en los tres caminos principales: La renuncia, el Deseo por la iluminación, y la visión correcta de la realidad.<sup>33</sup> Además, usted debe de tener como motivación un intenso anhelo de alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres vivientes. Entonces estos lo hacen ser *un recipiente digno de entrar* en el Camino de la Palabra Secreta.

འབྲས་བུ་ལམ་དུ་བྱེད་པ་སོགས་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་ཉན་ཐོས་དང་རང་རྒྱལ་དང་བྱང་  
ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཐེག་པ་ཀུན་གྱི་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་གསང་སྤྲུལ་རྗེ་རྗེའི་ཐེག་པ་ལ་  
འཇུག་དགོས་ཤིང་།

Cuando usted haya llegado ese momento, seguramente debe entrar en el «Camino del Diamante»; es decir, en este Camino de la palabra secreta. Es el *más elevado de todos* los «caminos distintos» —los caminos de los oyentes, los Budas autodidactas y los bodhisattvas.<sup>34</sup> Lo que hace que el Camino del Diamante sea más elevado es que tiene ciertas características únicas, tal como utilizar la meta de la práctica como el camino hacia la meta.

རྗེ་རྗེའི་སྐད་དོད་བཟླ་ཞེས་པ་དབྱེར་མི་བྱེད་པ་ལ་འཇུག་པས་ན། རྗེ་རྗེའི་ངེས་དོན་གྱི་  
སྤྲུལ་རྗེ་རྗེ་ལྟ་བུའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ནམ། ཐབས་བདེ་བ་ཆེན་པོ་དང་ཤེས་རབ་སྣོད་པ་  
ཉིད་གཉིས་དབྱེར་མི་བྱེད་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ་ཉིད་ཡིན་ལ།

Aquí la palabra tibetana para «diamante» es dorje. Esta es una traducción de la palabra sánscrita *vajra* —un término que tiene el significado básico de «inseparable.» El «diamante» aquí es el diamante real de la sagrada mente del Buda; ese estado profundo de meditación que sólo puede ser comparado con un diamante. También se puede decir que se refiere a ese tipo de sabiduría que es la combinación inseparable de lo que llamamos «método» (gran goce) y «sabiduría (vacuidad).

ཐེག་པ་ཞེས་པ་བཞེན་པའི་མིང་སྟེ། རྗེ་རྗེའི་ཐེག་པ་ཞེས་པའང་རྗེ་རྗེའི་བཞེན་པ་ཞེས་པ་  
ལྟ་བུར་ཡོད་པས། བར་སྤྱིན་ཐེག་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་གྲངས་མེད་གསུམ་གྱི་  
ཡུན་ལ་སྐྱབ་དགོས་ཤིང་བཞེན་པ་མེད་པར་རྐང་ཐང་གིས་བགྲོད་པའི་ཚོད་ཅམ་དུ་  
འགོར་བ་ཡིན་ཞིང་།

La palabra para «camino» aquí tiene un significado de «medio de transporte» — algo a lo que se sube para llegar a un destino. El «camino del diamante» aquí mencionado es, también una especie de «transporte de diamantes». En el camino de las perfecciones, uno debe continuar su práctica durante tres «incontables» eones para alcanzar el estado de un Buda.<sup>8</sup> Esto toma tanto tiempo que es casi como si estuviera caminando a pie, en lugar de viajar en algún tipo de transporte.

གསང་སྤྲུག་སྤོར་རྩི་ཐེག་པ་ལ་བརྟེན་ན་དེ་ལྟར་མི་དགོས་པར་བྱང་འཇུག་གི་གོ་  
འཕང་སྒྲིགས་དུས་ཀྱི་ཚེ་བྱང་གཅིག་གམ། ལོ་གསུམ་ཕྱོགས་གསུམ་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་  
འཕྲོབ་པར་བྱེད་ཅུས་པས་ཏྟ་བཅའ་པོ་བང་རྩལ་ཅན་ཞེན་པ་ལྟར་འཚང་རྒྱ་བའི་ཐབས་ཏྟ་  
ཅང་ཟབ་ཅིང་སྤྲུང་ལ།

Si aunque utilice el Camino del Diamante, el Camino de la Palabra Secreta, no se necesita tanto tiempo: Usted puede alcanzar el estado secreto de un Buda, Unión, durante el término de una sola vida —incluso en uno de los muy cortos tipos de vida que tenemos hoy aquí, en la era de la degeneración. De hecho, es posible alcanzar el estado de un Buda en no más de tres años y tres meses. Este camino es entonces un método que es increíblemente profundo y rápido; más bien como montar un fino caballo de carreras.

ཉན་ཐོས་དང་རང་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་གཅིག་ཕུའི་ཞི་བདེ་དོན་དུ་གཉེར་  
བས་གཞན་དོན་ཁུར་དུ་འབྱེད་བའི་སྐྱལ་བ་དམན་པ་དང་། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་  
རྣམས་ཀྱིས་ནི་རང་བདེ་ཡལ་བར་དོར་ནས། གཞན་དོན་འབའ་ཞིག་ལ་ཞུགས་ཏེ་དོན་  
གཉེས་མཐར་ཕྱིན་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་སྤྱོད་པའི་སྐྱལ་བ་བཅའ་པོ་དང་ལྷན་པ་  
ཡིན་པས།

Los tipos de practicantes que llamamos «oyentes» y «Budistas autodidactas» sólo aspiran a alcanzar un estado de paz dichosa, y esto también sólo para ellos mismos. Por lo tanto son deficientes, en esa forma afortunada de buena virtud que hace que uno quiera asumir la carga de ayudar a los demás. Los bodhisattvas, por otro lado, ignoran completamente su propio confort y sólo trabajan para el beneficio de los demás. Están llenos de la maravillosa fortuna y bondad que les permite alcanzar el estado de un Buda

perfecto, y la capacidad de satisfacer, totalmente, las necesidades suremas de ambos, los demás como las de ellos mismos.

དེ་ལྟར་སྐལ་བཟང་སྐྱེ་བོ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་ངོགས་ཏེ་ལམ་ལ་  
འཇུག་པའི་སློ་དམ་པའམ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་གསང་སྟུགས་དོ་ཇི་ཐེག་པའི་དབང་བཞི་  
ལེགས་པར་མོས་པས་སྐྱབ་ཞིའི་ས་བོན་ཐེབས་ངེས་སུ་བྱས་ཏེ་གསང་སྟུགས་སླ་མེད་དོ་  
ཇི་ཐེག་པའི་ལམ་ཟབ་མོ་དེ་ལྟ་བུར་བདེ་སྟག་ཉིད་དུ་འཇུག་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས་  
ཤིག་ཅེས་པ་ཡིན་གསུངས།

¿Cuál es la puerta más «sagrada» (es decir más alta, o entrada para los bodhisattvas; para estas personas que son *tan afortunadas y buenas* —de entrar en este camino? Es la de recibir los cuatro empoderamientos del Camino del Diamante, el Camino de la Palabra Secreta, y recibirlos perfectamente, para que con seguridad planten las semillas de los cuatro cuerpos de un Buda.

Entonces lo que estamos pidiendo en este verso, dijo nuestro Lama, es que nuestro Lama nos conceda la habilidad de entrar, *con perfecta facilidad*, en el camino profundo que acabamos de describir: el Camino del Diamante, la forma insuperable de la Palabra Secreta.

## XI. Manteniendo los votos y compromisos puros

གཉིས་པ་དབང་དུས་ཀྱི་ཁས་སྲངས་པའི་དམ་ཚིག་དང་སློམ་པ་དག་པར་བྱ་བའི་ཚུལ་  
ནི།

Con esto hemos llegado al segundo Paso para entrenarnos en la mitad secreta de las actividades del bodhisattva; es decir, cómo mantener puros los compromisos y votos que uno asumió cuando recibió su empoderamiento secreto. Este Paso también se presenta en un solo verso del texto raíz:

།དེ་ཚེ་དངོས་གྲུབ་ནམ་གཉིས་འགྲུབ་པའི་གཞི།  
 །ནམ་ད་དམ་ཚིག་སློབ་པར་གསུངས་པ་ལ།  
 །བཅོས་མ་མིན་པའི་ངེས་པ་རྟེན་གྲུར་ནས།  
 །སློབ་དང་བསློབ་ཏེ་བསྐྱེད་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།  
 །ཞེས་པའི་སློབ་ཀྱི་གཅིག་གིས་བསྟན་ཅིང་།

(11)

**Bendígame para saber  
 Con auténtica seguridad  
 Que cuando haya entrado así,  
 La causa que me da  
 Ambos logros  
 Es mantener lo más puro  
 Mis compromisos y votos.  
 Concédame entonces  
 Poder mantenerlos siempre  
 Aunque me cueste la vida.**

དེ་ཡང་གསང་སྒྲགས་དོན་ལྡན་གྱི་ཐེག་པའི་སློབ་རུང་རུ་གྲུར་ནས་དབང་བཞི་ལེགས་པར་ཐོབ་  
 པ་དེའི་ཚེ།

Suponga ahora que usted *ha entrado así*: —Usted se ha convertido en un recipiente digno del Camino del Diamante, el Camino de la palabra secreta; y ha recibido, de manera apropiada, los cuatro distintos empoderamientos. Si sigue el método correcto puede obtener *ambos logros*: El que llamamos el «supremo» y el que describimos como «compartido».

མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་མི་སློབ་པའི་བྱུང་འཇུག་རྒྱལ་བ་དོན་ལྡན་འཆང་གི་གོ་འཕང་དང་།

El logro supremo es llegar a la Unión secreta, donde no hay nada más que aprender. Este es el estado del Victorioso, el Protector del Diamante.

རལ་གྱི། མིག་སྒྲུབ། ཀར་མགྲོགས། རི་ལུ། ས་འོག། །མི་སྐྱེང་བ། བཅུད་ལོན།

མཁའ་སྐྱོད་གྱི་དངོས་གྲུབ་བཅས་གྲུབ་པ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ལ་སོགས་པའི་བྱམ་མོངས་གི་  
དངོས་གྲུབ་སྟེ་...

Los logros compartidos son los tales como los «ocho grandes logros». Estos incluyen los poderes especiales conocidos como la espada, el ungüento para los ojos, los pies veloces, la píldora, el pasar bajo tierra, desaparecer, extraer la esencia y caminar por el cielo.<sup>86</sup>

...དངོས་གྲུབ་རྣམས་པ་གཉིས་གང་ལས་སྐྱབ་པའི་གཞིར་མ། བཏེན་ས་ལྟ་བུ་ནི་དབང་གི་  
དུས་སུ་གང་ཁས་སྐྱེངས་པའི་ཚ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་དང་སྐྱོམ་པ་མཐའ་དག་  
རྣམས་པར་དག་པར་བསྐྱེད་བ་ཉིད་ཡིན་པས།

Entonces, ¿qué es lo que puede darle estos logros? Su *causa* o base, el soporte mismo que sostiene a todos, es una cosa, y sólo una: Mantener con pureza cada una de los compromisos y votos raíz y secundarios que tomó cuando se le otorgaron los empoderamientos.

བྱུང་སེམས་གྱི་ཚ་བུ་ལྟར་བཅོ་བརྒྱད་དང་། ཉེས་བྱས་ཞི་དུག། །གསང་སྔགས་གྱི་ཚ་བུ་  
བཅུ་བཞི་དང་། སྐྱོམ་པོ་བརྒྱད། གཞན་ཡང་རིགས་ལྡན་གྱི་བྱེ་བྲག་གི་དམ་ཚིག་རྣམས་  
རྒྱལ་བཞིན་བསྐྱེད་དགོས་ཤིང་།

Por lo tanto, debemos honrar y mantener, tal como se nos exige, los distintos votos y compromisos. Para los votos de bodhisattva, esto significa nunca cometer ninguna de las dieciocho caídas raíz, o las cuarenta y seis violaciones secundarias. Para los votos secretos, se trata de evitar perfectamente las catorce caídas raíz y las ocho ofensas graves, mientras que se asegura de honrar los compromisos generales e individuales de las Cinco Clases.

དེ་ཡང་། མི་ཤེས་པ། མ་གུས་པ། བག་མེད་པ། ཉོན་མོངས་མང་བ་སྟེ་ལྟར་བ་  
འབྱུང་བའི་སྐོ་བཞི་པོ་མ་བཞག་པར་བསྐྱེད་མི་རུས།

Nunca será capaz de proteger todos sus compromisos y votos a menos que usted consiga cerrar poderosamente las cuatro puertas a través de las cuales las caídas hacen su aparición. Estos cuatro son la ignorancia, la falta de respeto, el descuido y particularmente las aflicciones mentales graves.

དེ་དག་པའི་ཚུལ་ནི། ལྷུང་བ་འབྱུང་ཚུལ་རྣམས་ཤེས་པ། ལས་འབྲས་བསམས་  
ནས་བསྐྱབ་པ་ལ་གུས་པ། རྒྱན་དུ་བྱ་བ་དང་ཤེས་བཞིན་ལ་གནས་པ། ཉོན་མོངས་  
གང་ཤས་ཆེ་བའི་གཉེན་པོ་བསྐྱེན་པ་རྣམས་ཡིན་ཅིང་།

Para mantener estas puertas cerradas debemos, respectivamente, aprender y saber cómo y cuándo ocurre una caída. Debemos contemplar las leyes de las acciones y sus consecuencias, obteniendo así un profundo respeto por las distintas instrucciones sobre cómo mantener estos compromisos. Debemos permanecer en un estado constante de recuerdo y vigilancia. Finalmente, debemos emplear el antídoto que nos permitirá trabajar contra la aflicción mental particular que resulta ser nuestro problema más serio.

བྱང་སེམས་དང་སྒྲགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་རྣམས་ཇི་ཅོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་བྱང་  
སེམས་བསྐྱབ་བྱ་བྱང་ཚུབ་གཞུང་ལམ་དང་། གསང་སྒྲགས་ཀྱི་ཙུང་ལྷུང་རྣམ་བཤད་  
དངོས་བྱུབ་སྟེ་མ་སོགས་དང་།

En cuanto a dónde encontrar instrucciones sobre los votos y los compromisos, puede usar una serie de obras del Señor, Tsongkapa. Algunos ejemplos pudieran ser su tratado llamado *Carretera a el estado de un Buda* para obtener consejos sobre los votos de bodhisattva, o la *Cosecha Dorada de Logros* para obtener una explicación completa de las caídas raíz en los votos secretos.

ཉུང་མཐར་སྟོམ་གསུམ་བསྐྱབ་བྱ་ཉོར་བྱའི་འོད་འཕྲེང་དང་། སྒྲགས་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་  
བྱའི་སྟོམས་ཚོག་ལྟ་བུ་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱས་བསྐྱུས་ཅི་སྟོགས་ལས་ངེས་པར་བྱས་ཏེ་བསྐྱང་དགོས།

Por lo menos debería estudiar el libro de consejos sobre las tres series de votos conocidos como el *Collar de joyas brillantes*, o uno de esos resúmenes en verso que enseñan acerca de los votos secretos y los de bodhisattva.<sup>97</sup> Utilice cualquiera de estas presentaciones, las breves o largas, de acuerdo al tiempo que tenga disponible; llegue a una firme comprensión de cada uno de los votos y compromisos y luego manténgalos a costa de lo que sea.

དེ་ལྟར་བསྐྱངས་ཏེ་དམ་སྟོམ་ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་གནས་པ་ཞིག་བྱང་སྟོན་ཆད་ལམ་  
བསྐྱེད་ཚོགས་བསྐྱོམ་པ་སོགས་ལ་འབད་པ་ཆེན་པོ་མ་བྱུབ་པར་ཆོ་འདིར་ས་ལམ་  
མཐར་སྟོན་པ་མ་བྱང་ཡང་།

Digamos que usted es capaz de mantener sus votos y compromisos como se describe — usted vive su vida de acuerdo a todos ellos. Entonces seguirán ciertos resultados, incluso si usted es incapaz de hacer grandes esfuerzos en prácticas tales como la meditación en las etapas de creación y consumación, y por lo tanto falla durante esta vida en alcanzar la meta de los distintos caminos y niveles.

དམ་ཚིག་དང་སྡོམ་པ་དག་པར་གྱུར་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་བརྒྱད་མར་སྡུག་སྡོད་  
པའི་རྟོན་བྱུང་པར་ཅན་འཕྲོབ་ཅིང་། དེ་རྗེས་སྟོབ་དཔོན་མཚན་ལྡན་དང་མཇུག་གསང་  
སྡུག་ཀྱི་ལམ་ཉམས་སྲུ་ལེན་རྣམས་པ་ཤ་སྟག་ཏུ་གྱུར་ཏེ་

El inmenso poder de la pureza de sus compromisos y votos, lo conducirá por la cadena de sus vidas futuras a alcanzar un tipo de vida muy especial; donde usted podrá practicar las enseñanzas secretas. Siempre conocerá a un auténtico Maestro Diamante, uno que le enseñe el camino secreto. Y siempre será capaz de poner en práctica los caminos secretos.

“སྐྱེ་བ་བདུན་ནམ། དམའ་མཐའང་སྐྱེ་བ་བཅུ་བྲུག་ཚུན་ཆད་དུ་ངེས་པར་འཆང་བྱ་  
བར་སྟོན་པ་དེ་རྗེས་འཆང་གིས་གསང་བའི་མཛོད་ཀྱི་རྒྱུད་ལས།

Como tal, sin duda usted tendrá la capacidad de alcanzar la iluminación total dentro de siete vidas, o dieciséis como máximo. Sobre esto nuestro Maestro, el Protector del Diamante, ha dicho lo siguiente en el *Tantra del tesoro de los secretos*:

།དབང་བསྐྱུར་ཡང་དག་སྦྱིན་ལྡན་ན།  
།སྐྱེ་དང་སྐྱེ་བར་དབང་བསྐྱུར་འགྱུར།  
།དེ་ཡིས་སྐྱེ་བ་བདུན་ལ་ནི།  
།མ་བསྟོམས་པར་ཡང་དངོས་གྲུབ་ཐོབ།

Si a la persona se le ha otorgado  
Un empoderamiento puro,

Entonces vida tras vida  
El poder le será dado.

Dentro de siete vidas  
La meta se alcanza,

Aunque la persona  
No medite.

།གང་ལ་བསྐྱོམ་པ་དང་ལྡན་ཞིང་།  
།གལ་ཏེ་དམ་ཚིག་སྒྲོམ་ལ་གནས།  
།སྐྱེ་འདིར་ལས་དབང་གིས་མ་འགྲུབ།  
།སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་དངོས་གྲུབ་ཐོབ།

Pero los que practican  
La meditación,

Y además mantienen  
Sus compromisos y votos

Alcanzarán la meta  
Durante esta vida o,

Si sus actos pasados lo impiden  
Por lo menos en las próximas.<sup>88</sup>

ཅིས་དང་། རྣམ་གྲོལ་ལྷ་བས།  
།མ་བསྐྱོམ་སྐྱུར་ཀྱང་ལྷུང་མིད་ན།  
།སྐྱེ་བ་བཅུ་དྲུག་དག་ན་འགྲུབ།

Vibhuti Chandra dice también,

Aún si fracasara en meditar,  
Una persona alcanzará la meta  
A lo largo de dieciséis vidas,  
Mientras no haya ocurrido una caída.<sup>89</sup>

ཅེས་པ་དང་། དམ་ཚིག་ལྔ་པ་ལས་ཀྱང་།  
།གལ་ཏེ་ལྷུང་བ་མེད་ལྟར་ན།  
།སྐྱེ་བ་བཅུ་དྲུག་དག་ན་འགྲུབ།

El *Libro de las cinco promesas* coincide:

Mientras no haya una caída,  
La meta se logra en dieciséis vidas.<sup>90</sup>

ཅེས་སོགས་ལྟར་དང་གྲུབ་ཆེན་དུ་མས་ལན་ཅིག་མ་ཡིན་པར་གསུངས་པས། དེ་  
འདྲའི་བཀའ་བསྟུན་བ་མེད་པ་ལ་བཅོས་མ་མིན་པའི་ངེས་པའམ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་  
གཞན་ཡིས་བསྟུར་དུ་མི་བརྟབ་པའི་གཏིང་ཕྱིན་པ་རྙེད་པར་གྱུར་ནས་སློབ་དང་  
བསྐྱོས་་་

Usted debe llegar a *conocer* estos hechos *con genuina certeza*— es decir, debe buscar una especie de firme creencia en ellos, que esté profundamente arraigada en usted, tanto que nadie más pudiera jamás cambiar su opinión. Y debido a este conocimiento, usted debe proteger sus compromisos, *«incluso a costa de su vida»*.

་་ཞེས་པ་དཔེར་ན། ལྷ་སྟོན་གས་པ་དང་གྲུ་ལྲོ་ལྟ་བུ་མི་བསྟུན་པའི་སྐྱེ་བོ་སྟོན་པོ་ཆེ་ཞེས་གསུངས་  
པས། བྱོད་སློམ་པ་དམ་ཐིག་འདི་ཚོ་མི་བསྟུང་རྒྱ་ཁས་མ་སྲུངས་ན་ད་ལྟ་རང་གསོད་  
ངེས་ཡིན་ཞེས་ཟེར་ཏེ་རྒྱལ་གྱི་མས་སློམ་མ་བཏང་ན་གསོད་པར་ཐག་ཚད་པ་ཞེས་ཏེ་  
གྱུར་ཀྱང་།

¿Qué sería que le cueste la vida? Imagine por ejemplo a algún seguidor de una religión no-budista, o a algún tipo de bárbaro que fuera realmente muy cruel, muy malvado. Y supongamos que se acercara a usted y le dijera: «Si no acepta no cumplir esos compromisos y votos suyos, le juro que lo mataré en este mismo instante». Suponga que esto, está completamente decidido: Ya sea que usted niegue esta moralidad, o muera.

ངས་ཚུལ་བློམས་འདི་ཡལ་བར་བོར་ན་ཁོས་མ་བསོད་ཀྱང་སྐྱེ་བ་གཏན་གྱི་འདུན་མ་གྱི་  
ཚར་བ་ཡིན་པས་གསོན་ཀྱང་གི་བ་དང་བྱུང་པར་མེད་ལ། ཚུལ་བློམས་བསྐྱུང་ན་ཚེ་  
རབས་གཏན་དུ་བདེ་བར་འགྱུར་བས་དེ་བསྐྱུང་བའི་དོན་དུ་ད་ལྟ་ཁོས་གསལ་ད་ཀྱང་རུང་  
སྟེ་...

Al «costo de su vida» entonces su elección sería así. Si descarto mi moralidad ahora, él me perdonará; pero la esperanza suprema de mis infinitas vidas será asesinada en su lugar. Es realmente lo mismo que ser asesinado. Si por el contrario puedo mantener mi moralidad, alcanzaré la felicidad que busco por la que he vivido todas estas vidas. Así que si para mantener mi moralidad ahora debo permitir que él me mate, entonces que así sea. Nunca renunciaré a esta moralidad.

“ཚུལ་བློམས་སྐྱོས་མི་གཏོང་སྐྱམ་དུ་སློབ་འདོར་བ་དང་ཚུལ་བློམས་ཉམས་པ་གཉིས་  
སྒྲ་མ་རང་ལ་འདམ་སྟེ། རང་གིས་ཚེ་འདིར་གཅེས་ཤོས་སུ་བྱེད་པའི་སློབ་ལས་ཀྱང་  
དམ་ཚིག་དང་སློམ་པ་ལ་གཅེས་སྐྱུས་ལྷག་པར་དུ་ཚེ་བར་བྱས་ཏེ་དམ་སློམ་ཚུལ་བཞིན་  
དུ་བསྐྱུང་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས་ཞེས་པའོ།

En resumen, si se trata de elegir entre renunciar a su vida, y permitir que esta moralidad degenera, de seguro es mejor elegir la primera. Lo único aquí en este nacimiento que usted atesora por encima de todo es su propia vida. Lo que le está pidiendo a su Lama, es que él o ella *le conceda* el poder de *siempre* mantener sus votos y compromisos correctamente; que llegue a un punto en el que atesore estos compromisos infinitamente más que a su propia y preciada vida.

**XII. Meditando en las dos etapas secretas**

གསུམ་པ་དམ་ཚིག་དང་སྒོམ་པ་ལ་གནས་ནས་ལམ་རིམ་པ་གཉིས་བསྐྱོམ་པའི་ཚུལ་  
ནི།

Esto nos lleva al tercer Paso para entrenarse a sí mismo en la mitad secreta de las actividades del bodhisattva, que es, cómo meditar en las dos etapas de este camino, mientras uno continúa manteniendo sus compromisos y votos. Este Paso también se presenta en un solo verso del texto raíz.

།དེ་ནས་རྒྱད་སྟེང་སྟོང་པོ་རིམ་གཉིས་ཀྱི།  
།གནད་ནམས་ཇི་བཞིན་ཉོགས་ནས་བཙོན་པ་ཡིས།  
།ཐུན་བཞིའི་རྣལ་འབྱོར་མཚོག་ལས་མི་གཡེལ་བར།

།དམ་པའི་གསུང་བཞིན་སྐྱབ་པར་བྱིན་གྱིས་སྟོབས།  
།ཞེས་པའི་སྟོོ་ཀ་གཅིག་སྟེ།

(12)

**Bendígame a continuación  
Para comprender precisamente  
Los puntos cruciales  
De ambas etapas,  
La esencia de  
Los caminos secretos.  
Concédame entonces  
Practicar como  
El Sagrado ha hablado,  
poniendo todo mi esfuerzo en  
Y nunca dejar de lado  
La Práctica de las Cuatro Veces  
La más alta que existe.**

དེ་ལྟར་དམ་སྒྲོམ་ལ་གནས་པའི་འོག་དུ་རི་ལྟར་བྱ་དགོས་སྒྲུལ་ན། རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་  
བསྐྱལ་བཟང་རྒྱ་མཚོས།

།ལར་སྐྱེ་འཆི་བར་དོ་གང་ལ་ཡང་།

།དུས་ད་ལྟའི་བག་ཆགས་གཙོ་ཆེ་བས།

།དེ་སྐྱོད་བྱེད་བསྐྱེད་ཚོགས་ནལ་འབྱོར་གྱིས།

།སྐྱབས་སྐྱབས་གསུམ་རང་ངོ་ཤེས་བར་མཛོད།

Uno pudiera preguntarse: «Supongamos que yo sea capaz de mantener mis votos y compromisos; ¿qué debo hacer después de eso?» El más alto de los Victoriosos, Kelsang Gyatso, ha dicho lo siguiente:

El punto

Puede ser el nacimiento o la muerte o el estado entre ellos.

El tiempo

Lo más importante para sembrar sus semillas es ahora.

La manera

De transformarlas es la práctica de creación y consumación.

El refugio

Usted debe aprender que en sí son tres cuerpos finales.<sup>91</sup>

འཛིན་གྲུངས་པ་བཞིན་སྤར་བཤད་པ་དེ་ལྟ་བུའི་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་དམ་ཚིག་དང་སྒྲོམ་པ་  
མཐའ་དག་རྒྱལ་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་བའི་ཐོག་ནས། རྒྱུད་སྐྱེ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིང་པོ།

Lo que se está diciendo aquí es que, en primer lugar, usted debe seguir manteniendo todos y cada uno de los votos y compromisos secretos, como se ha explicado anteriormente. Después usted debe practicar la *esencia* misma del gran océano *de los caminos secretos*. Aquí primero está la etapa de creación, que se ejemplifica con una serie de métodos.

ཐ་མལ་གྱི་གནས་ལུས་ལོངས་སྤོད་ཡུང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་སོགས་ལ་རང་ག་བར་  
འཇིན་པའི་ཐ་མལ་གྱི་སྐྱེ་ཞེན་དང་། སྐྱེ་ཤི་བར་དོ་ཐ་མལ་པ་རྣམས་ཀྱང་”

Tenemos la tendencia de ver las cosas de manera ordinaria, las consideramos como si fueran no más de lo que parecen ser para nosotros; tendemos a captar de esta manera, el lugar donde vivimos, a nuestro propio cuerpo, a las cosas que poseemos y usamos, y a las cosas como las partes que nos conforman, y al mundo: Lo que llamamos los «agregados», las «categorías» y las «puertas de los sentidos».<sup>92</sup> También hemos tenido que pasar siempre por un nacimiento ordinario, una muerte ordinaria y un pasillo ordinario entre la muerte y el nacimiento.

”རྒྱལ་བའི་སྐྱེ་གསུམ་དུ་འབྱེད་བས་མཚོན་ཏེ། གང་ཤར་སྐྱེ་གྲག་རིག་གསུམ་  
གཞལ་ཡས་ཁང་དང་སྣ་དང་སྣ་མའི་སྐྱེ་འཕྱལ་དག་པ་རབ་འབྱམས་འབའ་ཞིག་ཏུ་  
འཆར་བར་བྱེད་པའི་ལམ་བསྐྱེད་པའི་རིམ་པ་དང་།

En la etapa de la creación transformamos todas estas cosas y eventos aparentemente ordinarios; los convertimos en los tres cuerpos de un Buda victorioso.<sup>93</sup> Tomamos todo lo que se nos presenta: Todo lo que aparece ante nuestros ojos, todo lo que llega a nuestros oídos, y todo lo que viene a nuestros pensamientos, y hacemos que se muestre como pureza total y absoluta, como una galaxia de perfección; como grandes mansiones celestiales; como ángeles santos; como una danza mágica puesta por nuestros Lamas.

ཅ་སྐྱེ་བསྐྱོམ་པ་ཅམ་ལ་ཆེད་ཆེར་བྱས་ཏེ་གཏུམ་མོ་ཕལ་པ་འབར་བ་ཅམ་དང་།

སེམས་གསལ་རིག་གི་ངོ་བོ་མཐོང་བ་ཅམ་ལ་ལམ་མཐོན་བོར་འབྱལ་བ་ལྟ་བུ་”

En cuanto a la etapa de consumación, algunos la equiparan erróneamente con concentrarse únicamente en una meditación que involucra los varios canales y vientos, y que resulta en lograr un tipo de calor interno más bien ordinario. Otros cometen el error de pensar que es un alto camino espiritual cuando usted logra, solo percibir cómo la esencia de la mente es que es consciente y conocedora.

“མ་ཡིན་པར། ཀུན་ཏོག་ལས་རླུང་གི་རྒྱ་བ་མཐའ་དག་དབུ་མའི་ནང་དུ་ཞུགས་གནས་ཐིམ་གསུམ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་གཏུག་སེམས་འོད་གསལ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཡི་ཤེས་ཀྱི་མཐུས་གང་སྐྱང་བདེ་སྟོང་གི་རོལ་བར་འཆར་བའི་རྣལ་འབྱོར་”

Sin embargo la verdadera etapa de consumación no es así; más bien, se toman los distintos vientos que recorren el cuerpo debido al pensamiento conceptual ordinario de uno, y se desvían a todos al canal central— en un proceso triple de entrada, residencia y absorción. Como resultado surge un estado mental primordial, la luz clara, la sabiduría que es simultánea. Y el poder de esta sabiduría hace que toda la existencia aparezca como el espectáculo del goce y la vacuidad.

“སོགས་ཡང་དང་ཡང་དུ་གོམས་པའི་མཐར། རྒྱ་ཐུགས་ཟུང་འཇུག་ཁྲུབ་བདག་དོ་ཇི་འཆར་གི་གོ་འཕང་མངོན་དུ་བྱེད་པའི་ལམ་ཇོགས་པའི་རིམ་པ་སྟེ་”

En el camino de la etapa de consumación entonces meditamos una y otra vez sobre esta y otras prácticas relacionadas, hasta que finalmente somos capaces de ocasionar la Unión del cuerpo sagrado y la mente sagrada: Alcanzamos al estado del Señor del Mundo Secreto, el Protector del Diamante.

“རིམ་པ་གཉིས་ཀྱི་ལམ་ལ་ལེགས་པར་སྟོབ་པ་ཞིག་དགོས་པས། དེ་དག་ཇི་ལྟར་ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱལ་གྱི་གནད་དོན་རྣམས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་རྒྱད་དང་གྲུབ་ཆེན་གྱིས་བཀའ་བའི་དགོངས་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ལེགས་པར་ཏོགས་ནས།

Todo esto deja claro por qué debemos estudiar, y estudiar bien, el camino que incluye *ambas* de las etapas secretas. Tendremos que darnos cuenta de todos los puntos cruciales de cómo llevar a cabo estas dos etapas. Nuestra comprensión debe ser infalible; debe conformarse *precisamente* con la verdadera intención del Maestro, como se reveló en los textos secretos, y las explicaciones de los grandes y consumados maestros.

བཙོན་པ་སྟེ་བཙོན་འགྲུས་ཐང་སྟོད་རན་པར་རྒྱན་མི་འཆད་དུ་བསྟོན་པ་ཡིས། མོ་རངས་དང་། ལྷ་ཤོ། ཕྱི་ཤོ། སྟོད་ཀྱི་ཐུན་ཏེ་ཐུན་བཞིའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་མཚོག་ཏུ་སྟོད་པ་ཉིད་ལས་དུས་ཏུག་ཏུ་མི་གཡེལ་བའམ་མི་འདའ་བར་འབད་ཅིང་།

Entonces debemos *poner todos nuestros esfuerzos*; es decir, debemos esforzarnos continua y constantemente, al grado adecuado— sin exagerar y sin subestimar (no hacer lo suficiente). Estos esfuerzos deben ir encaminados a hacer la práctica de las Cuatro Veces de el día: Al amanecer, la mañana, la tarde y la noche. Debemos hacer de esta práctica la *más alta* actividad que *hay* en nuestras vidas, y tratar de *nunca dejar* de hacerla.

དེ་ཡང་སྐོང་ས་ཞེན་གྱིས་བཅོས་པའི་རང་བཟོའི་རྩོན་ཚེས་དང་། ལམ་ལོག་ལམ་གོལ།  
བོན་དང་སྤྱི་གསལ་སོགས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་”

Ahora hay falsas enseñanzas que algunas personas simplemente inventan por su cuenta, por un ignorante anhelo de ganancia. Hay caminos que son absolutamente al revés, y hay caminos que te llevarán por mal camino. Hay caminos que están infectados por conceptos erróneos de una antigua religión local, o de algunas creencias no-budistas de la antigua India, o algo parecido.

”མ་ཞུགས་པར། དམ་པ་ཞེས་པ། རམ་ཡང་མི་སྤྱི་བའི་སྐྱེས་བུ་ཚད་མ། ཟུན་པ་  
སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་བྱེད་པས། དེའི་གསུང་རབ་ལས་བྱུང་བའི་མན་ངག་  
ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་བ་རུ་ས་པར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན་གསུངས།

Nuestro Lama dijo, lo que estamos pidiendo aquí a nuestro Lama, es que él o ella nos *conceda* el poder de nunca vagar por uno de estos caminos. Estamos pidiendo la fuerza para practicar, exactamente de la manera apropiada, las instrucciones que se encuentran en las más altas palabras *habladas*. Y estas son las enseñanzas del «*Sagrado*» mencionado en el verso. Estas palabras se refieren a una persona que nunca puede engañarnos; un ser incapaz de mentir; ese meditador supremo que mantiene la práctica de los tiempos: Ellos se refieren al victorioso y trascendente Buda.

## LA CONCLUSIÓN

### XIII. Una petición para buenas circunstancias

ཅུ་བའི་གསུམ་པ་ལམ་རྒྱུ་བ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་འགྲུབ་པ་དང་འགལ་རྐྱེན་ཞི་བར་གསོལ་  
བ་འདེབས་པ་ནི།

Esto nos lleva a la tercera gran división del texto, que es una petición para que podamos alcanzar todas las condiciones favorables para tener éxito en el camino, y también para detener todas aquellas circunstancias que pudieran impedirnos el éxito. Esta petición está contenida en el único verso del texto raíz a continuación.

།དེ་ལྟར་ལམ་བཟང་སྟོན་པའི་བཤེས་གཉེན་དང་།

།རྒྱལ་བཞིན་རྒྱུ་བ་པའི་གྲོགས་རྣམས་ཞབས་བརྟན་ཅིང་།

།སྤྱི་དང་ནང་གི་བར་དུ་གཅོད་པའི་ཚོགས།

།ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་བརྟུན་པའི་གསོལ།

།ཞེས་པའི་རྩོམ་གཅིག་གསུངས།

(13)

Bendígame, concédame que  
El Guía espiritual  
Que me muestra este buen camino,  
Y a todos mi verdaderos  
Compañeros en esta búsqueda  
Viva vidas largas y fructíferas.  
Bendígame y concédame que  
La lluvia de obstáculos,  
Las cosas dentro  
O fuera de mí  
Que pudieran detenerme ahora,  
Se detengan y terminen para siempre.

དེ་ཡང་ལམ་ལ་སྤྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་དང་། ལམ་གོལ་བ་དང་། ལམ་ནོར་བར་ཤོར་བ་  
སོགས་བཟང་ངན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ཅིང་། རང་ཅག་གིས་ཉམས་སུ་སྤང་བའི་ལམ་དེ་

ལམ་བཟང་པོ་མ་ཉོར་མ་འབྲུལ་བ་ཞིག་ལ་མ་ཞུགས་ན། འབྲུལ་བའི་ལམ་སྤྱིན་ཅི་  
ལོག་ཅིག་ལ་ལོ་སྟོང་དུ་སྐྱབ་པ་བྱས་ཀྱང་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་མ་འབྲུལ་བ་འབྱུང་བ་  
གཏན་ནས་མི་སྲིད་ལ།

Así que hay estos diferentes tipos de caminos espirituales, de calidad muy variada: Algunos son totalmente correctos, otros totalmente equivocados, algunos se deslizan de lo correcto a lo incorrecto, y así sucesivamente. Usted y yo tenemos acceso a un camino que es puro e inequívoco, y libre de cualquier error. Podemos entrar en él ahora o ir por un camino equivocado que se pierde. Si esta segunda opción es nuestra elección, entonces podemos tratar de seguir tal camino por mil años, pero es absolutamente imposible que derivemos de éste cualquier resultado bueno o certero.

དེ་དག་ཀྱང་རྒྱལ་མཚོག་ལྲ་པ་ཆེན་པོས།  
།གུར་ཀུམ་ཚོས་གྱིས་བཙོས་པའི་ལུ་བའི་ཞུས།  
།རང་རིགས་བསྐྱན་པ་ཟེན་ན་ཆེས་ལེགས་གྱི།  
།པ་མས་ལུང་དང་ཉོགས་པའི་བྱུང་ཉོར་ཚོགས།  
།རྣམ་གཡིང་རྒྱན་པོར་ཤོར་བའི་ལག་སྟོང་མང་།

El Gran Quinto Dalai Lama ha dicho,

Es muy agradable cuando usted considera que  
Una enseñanza sea de su escuela  
Cuando el Lama que la enseña viste  
Un gorro de seda con un tinte azafrán.

Pero recuerda que a muchos son robados  
Por el ladrón de pensamientos errantes,  
Quedando con las manos vacías de riquezas,  
La palabra única y las realizaciones  
Transmitidas por la línea de familia.<sup>94</sup>

།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བཀའ་རྙིང་སོགས་དང་དགོ་ལུགས་གྱི་བྱུང་པར་ཞུ་དམར་སེར་  
ཙམ་གྱིས་འབྱུང་ན་མ་གཏོགས། གཞན་མའི་ལུང་ཉོགས་གྱི་བསྐྱན་པའི་ཟབ་བྱུང་

འདོན་རྒྱ་མེད་ན། དགོ་ལྷན་པའི་ཞབས་བྲངས་པ་ཡིན་པས།

Estas líneas describen a la gente de nuestra escuela cuyo conocimiento es tan escaso, que la única diferencia que pueden ver entre los seguidores de tradiciones como el Linaje de la Palabra o de los Antiguos, y la tradición de la Manera Virtuosa, es que algunos llevan sombreros de lama que son rojos y otros llevan gorros de color amarillo. Gente como esta, no puede citar ni una sola de las únicas y profundas características que distinguen la palabra física y las realizaciones mentales de nuestras enseñanzas, de las de otras tradiciones. Esta gente son una vergüenza para nuestra escuela.

བསྐྱབས་བཅད་བརྟེན་བའི་གསེར་བཞིན་དུ་དག་ཐེར་ལེགས་པར་མཛད་པའི་རིང་  
ལུགས་གསེར་ལྷན་མ་ལྷ་བུ་འདི་འབྲ་དང་ད་རིས་ལན་ཅིག་ཙམ་མཛལ་བ་འདིར་  
མཛལ་གོ་ཚེད་པ་བྱེད་དགོས་པས་ན།

No se permita ser uno de esos. Por una vez en sus muchas vidas, usted se ha encontrado con un sistema verdaderamente puro, una escuela como el oro purificado. Las creencias que enseña, han sido perfectamente refinadas y ensayadas, tal como el oro que ha pasado por el fuego, las cizallas y la lima. Estas pruebas han sido llevadas a cabo con interminables dificultades por nuestro Gentil Protector, Tsongkapa el Grande, quien nos ha entregado esta preciada esencia de las enseñanzas de los seres poderosos de la Iluminación.

ལྷ་སྐྱོད་རྣམ་པར་དག་པའི་རང་ལུགས་ཀྱི་བཤེས་གཉེན་ཚད་ལྷན་བསྐྱོན་ཅིང་། གཞུང་  
ཚེན་བཀའ་པོད་ལྷ་ལ་ཐོས་བསམ་མཐིལ་སྤྱིན་པ་བྱས་ཏེ་བདེན་གཉེས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་  
སྤྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་གཏན་ལ་འབབ།

Nos hemos encontrado con este sistema, y debemos ver que una verdadera reunión está sucediendo. Debemos encontrar e ir apropiadamente con un Guía espiritual, uno que esté verdaderamente calificado, y que sigue nuestra tradición perfectamente en ambos, su punto de vista y su práctica. Debemos comprometernos a estudiar los cinco grandes clásicos, los cinco grandes volúmenes de la Palabra, y llevar este estudio a su meta final, así, llegar a un firme y preciso entendimiento de cómo funcionan los dos niveles de realidad.<sup>95</sup>

ལམ་ཐབས་ཤེས་ཡེ་མ་བུལ་བར་ཉམས་སྲུ་ལེན་ཚུལ་ལ་སྒྲོ་འདོགས་གཅོད་ཚུལ་ཤིང་  
དྲ་ཆེན་པོའི་བཞེད་སློལ་དྲི་མ་མེད་པར་རྗེ་སྣ་མ་ཡབ་སྲས་རྗེས་འབྲང་བཅས་ཀྱིས་  
ལེགས་པར་བཀའ་བའི་གཞུང་ལུགས་སྒྲན་བརྒྱད་ཀྱི་མན་ངག་དང་བཅས་པ་ལེགས་  
པར་རྣམས་ཏེ་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་ཡེ་མ་བུལ་བ་ཞིག་བྱུང་ན།

Debemos examinar y resolver cada pregunta sobre cómo poner en práctica dentro de nuestras propias vidas, ese camino donde el método y la sabiduría son siempre inseparables. En resumen, debemos pedir y recibir enseñanzas sobre el sistema immaculado del gran camino; debemos aprender las distintas aclaraciones de estas enseñanzas por nuestro Señor Lama y sus Hijos espirituales, y por los que han venido después de ellos; y debemos escuchar los consejos privados transmitidos por la tradición oral. Y finalmente debemos usar el método tradicional para dominar estas enseñanzas, en los tres pasos de aprendizaje, contemplación y meditación, cada uno siempre combinado con los otros.

འབྲས་བུ་བཟང་པོ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སར་འགྲོ་བ་ལས་གཞན་དུ་འབྲོགས་མེད་པས་ལམ་  
བཟང་པོ་ཞེས་པ་དེ་ལྟ་བུ་ལ་བྱ་དགོས།

Si hacemos todo esto, ganaremos una buena meta, porque habremos encontrado lo que el verso llama el «*buen camino*»: El camino que conduce a la tierra de la Iluminación, el camino que nunca divaga por otro lugar.

དེས་ན་གོང་དུ་ལྷུས་ཟེན་པ་ལྟར་གྱི་མདོ་སྲགས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ལམ་བཟང་པོ་ཉམས་སྲུ་  
ལེན་པའི་མཐུན་རྒྱན་སློལ་སྲུ་རུང་བ་སོགས་དང་། བྱུང་པར་ལམ་དེ་སྟོན་པར་  
མཇོན་པའི་སྣ་མ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་། དེས་ཇི་ལྟར་བསྐྱེད་པའི་དོན་མཐའ་  
དག་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་ཚོས་མཐུན་གྱི་གྲོགས་ཚད་ལྡན་ནམས་”

Para tener éxito de esta manera, para realmente llevar a cabo el camino descrito anteriormente —un camino tan bueno en la forma en cómo combina las enseñanzas abiertas y secretas— primero necesitaremos lograr las distintas condiciones favorables para nosotros. Necesitaremos alcanzar el estado en el que nuestra mente sea perfectamente flexible y con otras cualidades similares. Sobre todo necesitaremos a un *Guía espiritual que nos muestre este camino, y compañeros en la búsqueda*— verdaderos

amigos de mentalidad similar, fieles en mantener todas y cada una de las instrucciones del Maestro.

“ཞབས་བྱུང་དོ་ཇི་འི་རང་བཞིན་དུ་བརྟན་ཅིང་།

Entonces lo primero que pedimos a nuestro Lama que nos conceda, es que estos verdaderos amigos *vivan una larga y fructífera vida*, que sus dos piernas permanezcan plantadas aquí en la tierra con la inmutabilidad de un diamante.

འགལ་རྒྱུ་གྱི་གཙོ་བོ་ཕྱི་འི་བར་གཙོད་རྒྱལ་པོ་ཚེས་བཞིན་དུ་མི་སྤྱོད་ཅིང་། གཞན་  
ཡང་ཚེས་བྱུང་ལ་དག་ལྡང་བ་སོགས་ཚེས་ལམ་དུ་མི་གཏོང་བ་དང་།

En segundo lugar, pedimos a nuestro Lama que *nos bendiga y nos conceda*, que hasta la última gota de la lluvia de obstáculos que pudiera aparecer, *se detenga y termine para siempre*. El primer tipo de obstáculos son aquellas cosas *fuera de nosotros que ahora nos pudieran impedir* alcanzar nuestras metas espirituales; las principales pudieran ser, vivir en un país donde los líderes se comporten en contradicción al Dharma—o donde se nieguen a permitir que la gente entre en el Camino—luchando en contra de la religión, o cosas por el estilo.

ནང་གི་བར་ཆད་ལུས་ལ་ནད་དང་གདོན་སོགས་གྱིས་གཙོས་ཤིང་། རང་གི་རྒྱུད་དགོ་  
བ་ལ་བཏོལ་དུ་མི་རུང་བས་མཚོན་ཏེ་ཕྱི་ནང་གི་བར་དུ་གཙོད་པའི་ཚོགས་མཐའ་དག་  
ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་བརྟན་ཏུ་གསོལ། ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན།

El segundo tipo de obstáculos son los que son *internos*; ejemplos aquí, serían cosas como enfermedades y espíritus dañinos que atacan su cuerpo, o una incapacidad de dirigir sus pensamientos hacia objetos virtuosos de la manera que usted quiere.

འདི་དང་གོང་དུ་ལའད་པ་རྣམས་གྱི་དམིགས་རིམ་དང་། བདུད་ཅི་འབེབ་སྤྱང་བྱ་ཚུལ་  
སོགས་མན་ངག་གི་གནད་མང་དུ་ཡོད་པ་རྣམས་ལམ་རིམ་གྱི་དམར་ཁྲིད་རྒྱས་པའི་  
རྒྱབས་ལྡར་ཤེས་དགོས་པ་ཡོད་གསུངས།

Nuestro Lama señaló por último, que para esta y las secciones anteriores había un buen número de puntos esenciales que se cubrieron en los consejos tradicionales: Qué visualizaciones realizar en cada punto, como traer un flujo de néctar para purificarse a uno mismo, y así sucesivamente. Él dijo que deberíamos aprender estos consultando las descripciones que se encuentran en las presentaciones más detalladas y prácticas de los Pasos de el camino.

#### XIV. Una oración para el cuidado futuro

བཞི་པ་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ་སྤྲོ་མས་རྗེས་སུ་གཟུང་སྟེ་ས་ལམ་གྱི་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་བྱེད་  
རུས་པར་སྟོན་པ་ནི།

Hemos llegado ahora a la cuarta y última sección del texto de la «Fuente de toda mi bondad». Esta es una oración para que, en todas nuestras vidas futuras, podamos estar bajo el cuidado de un Lama, y así adquirir la fuerza para llegar al final de los varios niveles y caminos. Aquí nuevamente, el punto está cubierto en un solo verso del texto raíz:

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྤྲོ་མ་དང་།  
འབྲས་མེད་ཚོས་གྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྟོན་ཅིང་།  
ལས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྗེས་ཀྱིས་  
རྫོགས་འཆང་གི་གོ་འཕང་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག  
ཅིས་པའི་སྐྱོ་ཀ་གཅིག་གིས་བསྟན།

(14)

En toda mis vidas  
Que nunca viva  
Separado de mis perfectos Lamas,  
Que pueda yo tener el placer  
Disfrutar de la gloria

Del Dharma.

Qué pueda yo cumplir  
Perfectamente  
Toda buena cualidad  
De cada nivel y camino,  
Y entonces llegar rápidamente  
Al lugar donde yo  
Me pueda convertir en  
El Protector del Diamante.

དེ་ཡང་སྐྱེ་བ་འདི་དང་སྐྱེ་བ་གཞན་ཀུན་ཏུ། ཡང་དག་པ་སྟེ་དགོ་བའི་ལའེས་གཉིན་

མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་སྣ་མ་སྟོ་བཟང་ཐུབ་དབང་དེ་རྗེ་འཆང་ཆེན་པོ་དང་དུས་སྐད་ཅིག་  
ཀྱང་འབྲལ་བ་མིད་པར།

El verso dice, *en todas mi vidas*— es decir, en esta y en todas mis vidas futuras que vengan— *que nunca viva separado de mis Lamas*, que nunca pase un momento sin ellos. Estos Lamas son «perfectos»: Son Guías espirituales que tienen todas las cualidades correctas; son el gran Lama Lobsang, Señor de los Poderosos, que es el Protector del Diamante.

མདོ་སྐྱབས་སམ། ལྟ་སྟོན་གྱི་གདམས་པ་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཚོས་གྱི་དཔལ་འབྱོར་ལ་  
ངོམས་པ་མིད་པར་ལོངས་སྟོན་ཅིང་།

Y en estas vidas *pueda yo disfrutar de la gloria del Dharma*: Pueda buscar sin cesar el beber del Dharma, ya sea en el sentido de las enseñanzas abiertas y secretas, o las enseñanzas que son «profundas» y «extensas» —las instrucciones sobre la visión correcta y vivir la vida de un bodhisattva.

སྣ་མས་ཇི་ལྟར་བསྟན་པ་ལྟར་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་རྣམས་ཉམས་སུ་སྦངས་པ་ལ་བཏེན་  
ནས་ས་བརྩུ་དང་ལམ་ལཱའི་ཡོན་ཏན་མ་ལུས་པ་རབ་བམ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་སྟེ་ལེགས་  
པར་རྫོགས་ནས།

Qué *pueda yo* entonces poner en práctica todos los Pasos del camino, exactamente como los Lamas me han enseñado a hacer. Si lo puedo hacer, entonces *cumpliré* con todos y

cada una de las buenas cualidades de los diez niveles y los cinco caminos.<sup>66</sup> Y los cumpliré correctamente, que es decir *perfectamente*, o al grado más alto que existe.

སྐྱེ་མ་སྐྱོ་བཟང་ཐུབ་དབང་དྲི་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ཚེ་འདི་ཉིད་དམ། དམའ་མཐའ་སྐྱེ་  
བ་བདུན་ནམ། བཅུ་དྲུག་ནས་མ་འགྲངས་པར་སྐྱུར་དུ་ཐོབ་པའི་སྐྱེ་བ་ཅན་དུ་འགྱུར་  
བར་ཤོག་ཅིག། །ཅེས་སྐོན་ལམ་བཟོ་བ་པ་སྟེ།

Y que pueda yo alcanzar el lugar donde yo mismo me convierta en el Lama, Lobsang, Señor de los Poderosos Budas, *el Protector del Diamante*. Que pueda yo realizarlo *rápidamente*: En esta presente vida, o al menos dentro de siete vidas, o no más de dieciséis.

Haga entonces una oración, para que usted pueda tener la virtuosa fortuna de hacer que esto se haga realidad.

སྐྱེ་བ་ཀུན་དུ་སོགས་ཀྱི་ཚོགས་བཅད་འདི་ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མའི་མཇུག་གི་བཀའ་  
ཚུལ་མིན་ཡང་།

Este verso, el que comienza con las palabras «En todas mi vidas», no aparece al final del texto original de la *Fuente de toda mi bondad*. Sin embargo, dijo nuestro Lama, hay una razón por la que fue agregado aquí en la conclusión, y por qué he dado una explicación al respecto.<sup>67</sup>

རང་རིས་བསྐྱོ་སྐོན་བྱ་སའི་ཡུལ་ལ། དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །ཞེས་སོགས་ལྟ་  
བུ་སངས་རྒྱས་འཕྲོ་བ་པའི་རྒྱུར་བསྐྱོ་བ།

Hablando en general, hay tres distintos objetos a los que usted y yo les podemos rezar: Tres objetivos a los que podemos dedicar el poder de una gran obra buena, tal como la práctica que acabamos de terminar. Lo primero es dedicar nuestro acto virtuoso para que se convierta en una causa para alcanzar la Iluminación. Un ejemplo de este tipo de dedicación sería el verso que comienza con la línea, «Por esta virtud, que todos los seres...»<sup>68</sup>

རྒྱལ་སྐྱེས་སྐོན་ལམ་བཟོ་བའི་རྒྱུར་ནམས་ནི། །ཞེས་སོགས་ལྟ་བུ་བསྐྱོ་བ་རྒྱས་པའི་  
རྒྱུར་བསྐྱོ་བ།

En segundo lugar, podemos dedicar que nuestra buena acción se convierta en una causa para que las enseñanzas se difundan en el mundo. Un verso típico aquí sería el que

comienza con «Las oraciones de los príncipes bodhisattvas, tantas como las gotas de agua en el Ganges... »<sup>99</sup>

སྒོན་པ་སྐྱེན་མེད་པའི་བསྐྱེད་པ་དང་། །ཞེས་སོགས་ལྟ་བུ་སྐྱེ་མས་རྗེས་སུ་འཛིན་པའི་  
རྒྱུར་བསྐྱོ་བ་སྟེ་གསུམ་ལས།

La tercera manera de dedicar una gran bondad, es que nos lleve a nosotros mismos y a otros a estar bajo el cuidado de un Lama. Aquí hay versos como el de la línea sobre la «incomparable Palabra del Maestro». <sup>100</sup>

སྐྱེ་མས་རྗེས་སུ་བཟུང་ན་སྐྱེ་མ་གཉིས་རང་ལྷགས་ཀྱིས་འོང་བས་ན།འདིར་སྤྱི་མ་ལྟར་  
བྱེད་པ་བསྐྱོ་སྟོན་གྱི་སྟོམས་ཆེན་པོ་ཡིན་པས། རང་སྤྱོདས་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་གོང་མ་

མང་པོའི་གསུང་རྒྱན་ལྷན་བཞེས་ལྟར་མཚུག་ཐོགས་འདིར་རྒྱུར་ནས་བཤད་པ་ཡིན་  
གསུངས།

Una vez que un Lama nos ha tomado bajo su cuidado, los otros dos objetivos vienen entonces por su propia cuenta. Por esta razón, cualquier verso dedicado al tercer tipo de objetivo es una breve y poderosa combinación de dedicación y oración. Y por eso es que, la costumbre prescrita por muchos santos sabios y consumados de nuestro pasado linaje, ha sido la de adjuntar este verso al final del trabajo.

\*\*\*\*\*

དེ་ལྟར་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་སྤྱགས་བཅུད། ཆོས་ལུང་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་  
གི་ཡང་སྟིང་རྗེན་པར་ལྷུང་བ་ལྟ་བུ་ཚོགས་ཉུང་ལ་དོན་འདུས་པའི་གདམས་པ་བྲུད་པར་  
དུ་འཕགས་པ་བྱིན་སྐྱབས་སྤྲངས་ལྷུས་སུ་གྲགས་པའི་བཤད་པ་ས་བཅད་མ་སྟོངས་ཙམ་  
ལོགས་པར་སྤུལ་ཟེན་པ་ཡིན་པས། སྟོ་གྲོས་མཚོག་དམན་ཚང་མས།

Y así he terminado de ofrecerles a todos ustedes mi explicación de las líneas conocidas como *Rogando por una Montaña de Bendiciones*. Es solo una breve explicación, apenas suficiente para evitar perder el esquema básico.

Esta *Montaña de Bendiciones* contiene la crema de los santos pensamientos de nuestro gentil protector, el gran Tsongkapa. Es una instrucción extraordinaria; contiene una cantidad tremenda de significado en muy pocas palabras. En cierto sentido se rasga y deja al descubierto el corazón más profundo de las 84.000 grandes masas de enseñanzas entregadas por los Budas.

ལྷ་མོ་དུ་ལམ་མཚོ་གསོལ་བྱེད་དང་ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མ་འདི་བཀའ་རྩོམ་དང་  
གསོལ་འདེབས་མཛད་པས་ལམ་རིམ་སྤྲོམ་བརྒྱུད་པ་ཡོངས་ཚུགས་ཀྱི་ཞལ་གཟིགས།  
བྱང་རྒྱལ་ལམ་རིམ་གྱི་བསྟན་པ་ཉིན་མོ་ལྷ་མོ་གསལ་བར་མཛད་པ་སོགས་བསྟན་  
འགྲོའི་དོན་རྒྱབས་པོ་ཆེ་གནང་རྒྱུ་ཉི་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་སློམ་པོ་བྱེ་སྟེ་འཕྲིན་ལས་ནམ་

མཁའ་དང་མཉམ་པར་བྱུང་བའི་རྣམ་ཐར་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་  
རིམ་པའི་བསྟན་པ་རང་གཞན་གྱི་རྒྱུད་ལ་རྒྱས་པར་མཛད་པའི་ཕྱིར་དུ་”

Como mencioné anteriormente, las obras llamadas *Puerta abierta al camino más alto* y la *Fuente de toda mi bondad* fueron compuestas por nuestro Señor Lama y entregadas como una súplica sobre la ermita del Victorioso, cerca del monasterio de Radreng, que se encuentra al norte.<sup>101</sup>

Una vez que había hecho su súplica, el preciado Tsongkapa se encontró cara a cara con todos y cada uno de los Lamas del linaje de las enseñanzas en los Pasos del camino al estado de un Buda. En ese mismo momento ocurrieron muchas señales auspiciosas que presagiaban cómo el Señor dilucidaría estas mismas enseñanzas, haciéndolas tan claras para nosotros como el Sol en el cielo. Estas y otras grandes acciones que realizaría, actos poderosos y efectivos para promover las enseñanzas y las necesidades de los seres vivientes.

Todos y cada uno de nosotros aquí, los de gran intelecto y los de menor, todos debemos emular la vida del Señor Lama, cuyas poderosas actividades se extienden tan lejos como el espacio mismo. Debemos hacer todo lo que podamos para que estas instrucciones sobre los Pasos del camino al estado de un Buda se arraiguen y florezcan en las mentes de nosotros mismos y de los demás.

“སྐྱོར་ཚེས་དང་དགའ་ལྷ་སོགས་གྱི་སྒོ་ནས་བསགས་སྐྱུང་གསོལ་འདིབས་ནན་ཏན་  
བྱེད་པ་སྒྲོན་དུ་བཏང་།

Para lograr esto debemos primero llevar a cabo ciertos preliminares: Debemos acumular el poder de las grandes obras buenas, limpiarnos de nuestras malas acciones del pasado, y hacer una petición a nuestros Lamas para tener fortaleza. Para ello necesitaremos una práctica, algo como el texto llamado las *Prácticas Preliminares*, o bien los *Mil Ángeles*.<sup>102</sup>

ཉུང་མཐའ་ཡང་གཞུང་འདི་ཙམ་གྱི་ཚིག་དོན་ལ་འདྲིས་པར་བྱས་ཏེ། བཤར་སྒོམ་  
གྲིས་བག་ཆགས་འཛོག་པ་རྒྱན་ལ་ནན་ཏན་དུ་འབད་པ་དང་།

Por lo menos deberíamos de familiarizarnos minuciosamente con el significado de los versos de esta breve obra. Debemos hacer grandes esfuerzos en una amplia variedad de prácticas relacionadas, comenzando con la meditación de repaso para sembrar semillas deseables en nuestra corriente mental.

སྐྱུ་བཀུན་ཚེས་གྱི་ཉི་མའི་གསུང་ལས། ཐོས་རྒྱུད་ཚེས་དེ་གང་། དེ་ཐོས་པའི་རྒྱལ་  
ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། ཚེས་ནི་སྤང་དོར་གྱི་གནད་ལ་ཚད་མར་གྱུར་པ་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་  
ཡིན་པས་”

Recuerde aquí las palabras de Tuken Chukyi Nyima:

¿Cuál es el Dharma que debemos aprender? ¿Y cómo vamos a aprenderlo?  
Hay uno, y sólo un único ser, que ve con perfecta precisión todos y cada uno de los puntos cruciales de lo que debemos adoptar y lo que debemos abandonar; este ser es el Buda.

“དེས་གསུངས་པའི་མདོ་རྒྱུད་ནས་བཤད་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་མ་ཚང་བ་མེད་  
པར་སྒྲོན་པ་ཇོ་བའི་ལམ་སྒྲོན་དང་། དེའི་དགོངས་འགྲེལ་ལམ་རིམ་ཆེ་རྒྱུང་ལྟ་བུ་  
སོགས་ལ་ཐོས་པ་བྱ་ཡི།

Por lo tanto, el Dharma que elegimos aprender debe ser la

*Lámpara del Camino* escrita por el Señor Atisha, y obras como las presentaciones largas y cortas de los Pasos, que aclaran su verdadera intención. La razón es que estas instrucciones presentan en su totalidad las claves que el propio Buda enseñó en las enseñanzas abiertas y secretas, para llevar el Dharma en la vida propia.

གཞན་དུ་ན་ས་ལས་ཐོན་པ་སྐད་དང་། གནམ་ལས་བབས་པ་སྐད་དང་། བ་མེས་ཀྱི་  
སྒྲན་བརྒྱད་ནས་བྱུང་བ་སྐད་པའི་ཤོག་རྒྱུ་ཆང་རྒྱུ་ཙམ་འབྲལ་དུ་ཐོས་ནས་ཤེས་  
གྲང་”

Es verdad que podríamos elegir un camino diferente y dedicarnos a corto plazo a aprender todas esas pequeñas y extrañas migajas de Dharma que alguien supuestamente encontró bajo tierra, o supuestamente cayó del cielo al regazo de alguien, o supuestamente fue transmitido de boca en boca por algunos antepasados de viejos tiempos.

ཡུགས་སུ་བསྐྱུ་བའི་ཚོས་ཅན་ལས་མ་འདས་པས་དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་མིད་ལ་དང་།  
རྒྱུང་པོ་སོགས་ཚད་ལྡན་གྱི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་གོང་མ་འགའ་ཞིག་གིས་གྲང་དང་པོར་དེ་  
ལྟ་བུའི་ཚོས་ལྟར་སྒྲུང་རེ་གསལ་གྲང་རྗེས་སུ་བྱི་ལུད་ལྟར་དོར་ནས་འཚང་རྒྱ་བའི་ཚོས་  
ལོགས་སུ་འཚོལ་དགོས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་།

Sin embargo a la larga, todo esto sólo puede engañarnos. Esto es precisamente lo que sucedió con grandes seres sagrados del pasado, maestros auténticos como Milarepa y Kyungpo.<sup>103</sup> Durante un tiempo se dignaron a estudiar esas obras, pero más adelante se vieron obligados a desecharlas como mucho estiércol, e ir a buscar un Dharma diferente, uno que realmente iluminara.<sup>104</sup>

ལྷན་སྐྱོན་པའི་དོན་ལྡན་གྱི་ལཱ་ནས།  
ལྷོན་བྱོན་པའི་སངས་རྒྱས་བབྱང་ཡས་གྱིས།  
ལོས་ཟབ་དགུ་མང་དུ་གསུངས་ལགས་ཀྱང་།  
ལྡེ་ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་གསུང་རབ་ཀུན།  
ལོན་མ་ཚང་མེད་པར་གཅིག་བསྐྱུས་པ།ལགས་ཀྱང་།  
ལྡེ་ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་གསུང་རབ་ཀུན།  
ལོན་མ་ཚང་མེད་པར་གཅིག་བསྐྱུས་པ།

Esto también lo aprendemos de los labios de Changkya Rolpay Dorje:

Es cierto que  
En el pasado  
Budas más allá de toda cuenta

Han hablado...  
Dharmas perfectos,  
Por millones, en multitudes.

Sin embargo, dónde más  
Hay un libro  
Como los pasos al estado de un Buda,

Las elocuentes  
Instrucciones  
Del Señor, Lobsang Drakpa,

Donde él  
Toma todas  
Las más altas palabras, las enseñanzas

De los Budas de Poder  
Y combina su intención  
En una, sin dejar nada fuera.

ལྷོ་མཚོ་གདམན་ཀུན་ལ་པན་པའི་ཚོས།  
ལྷོ་སྒོམ་དང་སྒྲིད་པ་མ་འབྲུལ་བ།  
ལོང་སློབ་མཐར་གཤམ་པའི་ལེགས་པར་འཕད།  
ལམ་ལུང་བྱང་རྒྱལ་ལམ་རིམ་ལས་གཞན་གང་།  
དེ་ཉམས་ལེན་མཛོད་ཅིག་སྐལ་ལྷན་དག།

ལེས་པ་དང་།

El suyo es un Dharma  
Que beneficia a toda la,  
Gente de alto intelecto o menor;

El suyo es un Dharma  
Que nunca tiene errores,  
En su punto de vista, meditación y tampoco en actividades.

Permita entonces que esto  
Sea su práctica,  
Los con la bondad para escucharlo.<sup>105</sup>

གུང་ཐང་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེས་ཀྱང་།  
ལམ་ལུང་དེ་ལྟར་ཚོས་ལ་འབྲུལ་བ་ན།  
ཚོས་ཟབ་མེད་སྒྲི་ཅན་མང་ན་ཡང་།

ལམ་གོན་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་སྤྱུགས་ཀྱི་བཅུད།  
ལྷོ་སྒོམ་མཐར་གཤམ་པའི་རིང་ལུགས་མཚོག།

Y finalmente, Gungtang Tenpay Dronme también ha hablado:

Puede parecer que  
Hay muchas enseñanzas que ellos llaman «profundas».

Pero la mente

Serena en el Dharma ve

Que cuando usted va  
A extraer la esencia del ocio y fortuna,

Su salvador será  
La crema del pensamiento de los Victoriosos de todos los tres tiempos:

La tradición suprema  
Del Señor, el Victorioso, Lobsang;

ཀཾ་མདོ་ལྷགས་ལའད་སྐྱབ་བྱང་འབྲེལ་གྱི།  
ལམ་ངོ་བོ་གངས་དང་གོ་རིམ་སོགས།  
ལམ་དུ་ཚང་ལ་མ་ནོར་ཡོངས་ལྷོགས་ལ།  
དུས་ཉིན་བཞིན་བག་ཆགས་ཅི་ཐེབས་གྱིས།

Donde cada punto crucial  
Es absolutamente completo, y sin ningún error

Las definiciones,  
Y las divisiones, el orden, y todos los demás detalles

Del camino  
Donde la enseñanza abierta, la secreta y la práctica se combinan.

ལའད་སྐྱོམ་ལ་ཉམས་ལེན་དངོས་གཞིར་བྱས།  
དེའི་སྐྱོར་དང་མཚུག་གི་རིམ་པ་ཡང་།  
ཇི་སྲིད་མའི་བཀའ་བཞིན་ལེགས་བསྐྱབ་སྟེ།  
དལ་འབྱོར་ལ་སྣོང་པོ་ལེན་པར་འཚལ།

Para la etapa principal  
Siga la meditación de revisión de estos,

Cada día que pasa  
Sembrará muchas semillas en su mente.

Siga de igual manera  
Para las etapas de iniciar y finalizar

Justo lo que  
Nuestro Señor Lama nos ha enseñado a hacer. <sup>106</sup>

ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་རྗེ་ཡབ་སྐུ་སྐུ་ལྷན་པའི་གསུང་དུ་མདོ་  
སྤྱོད་ལམ་གྱི་རིམ་པ་རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱུས་གསུམ་ཇི་འདྲ་ཞེས་དགོས་ཀྱང་།

Lo que estos Lamas nos están diciendo, es que tenemos a nuestra disposición cualquier Dharma que necesitemos: Tenemos las presentaciones más largas, las medianas, y las más breves de los Pasos para ambos, los caminos abiertos y los secretos, todas presentadas para nosotros por el Señor, sus Hijos espirituales, y los distintos maestros que los han seguido.

རིན་པོ་ཆེའི་ཟ་མ་ཏོག་ཁ་བྲེ་བ་ལྟར་ལག་མ་ཐོགས་པ་ཡོད་པས། གཞན་གྱིས་ཆོས་  
སྐད་ཟབ་ཟབ་མོར་སློགས་པའི་སྣང་པོ་མེད་པའི་སྣང་ལུང་ལ་འགྲམ་རྒྱ་མི་ལྡང་བར་།

Así que tiene en sus manos una gran canasta; la tapa está completamente abierta, y la canasta se desborda de joyas preciosas. Así que no dejen que se les haga agua la boca cada vez que escuchen a alguien decir algo sin sentido sobre un nuevo y muy «profundo» Dharma que han descubierto.

་་་རང་ལུགས་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་དུ་མའི་གཞུང་མན་ངག་དང་བཅས་པར་ཐོས་བསམ་སློམ་  
གསུམ་གྱི་སློ་ནས་ལམ་རིམ་ལ་རྩོལ་བཅས་རྩོལ་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་བ་ལེགས་པར་བཏོན།

Más bien, haga un viaje a través de los grandes textos y consejos especiales de los sabios y consumados maestros de nuestra propia tradición, todo en el orden apropiado de aprendizaje, contemplación y meditación. Llegue al punto donde usted tenga fluidez en todos los pasos del camino, primero haciendo un esfuerzo consciente, y luego más tarde con soltura sin esfuerzo.

ངེས་འབྲུང་བྱང་སེམས་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ། ལམ་རིམ་པ་གཉིས་དང་བཅས་པའི་  
ཉམས་སྤྱོད་བྱང་པར་ཅན་རང་རང་གི་རྒྱུད་ལ་རིམ་བཞིན་བསྐྱེད་ནས།

Sembrar y nutrir dentro de su propia mente, una por una, las distintas realizaciones tal como la repugnancia por esta vida de sufrimiento, y el Deseo de alcanzar la iluminación para todo ser vivo, y la suprema visión de la realidad. Junto con esto, después usted

desarrolla el camino de las dos etapas secretas. Trabaje en ellas hasta que logre un nivel extraordinario de experiencia personal en cada una de ellas.

ད་རིས་དལ་འབྱོར་གྱི་རྟེན་བཟང་ལན་ཅིག་རྗེས་པའི་སྐབས་འདིར་དོན་མེད་དོན་ཚུང་  
སྟོང་ལོག་ཏུ་མ་ཤོར་བར་”

Justo ahora, usted ha encontrado un cuerpo y una vida que tienen todo el ocio espiritual y la fortuna que usted pudiera desear. Este es el único momento en que todo esto se puede reunir para ti. No deje que se le escape. No lo desperdicie en cosas insignificantes. No lo desperdicie en cosas que tengan poco significado. No espere hasta que lo pierda para siempre.

”མཁའ་ཁྲུབ་གྱི་འགོ་བ་དྲིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་མ་གྲན་ཉམ་ཐག་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་  
གྱི་དོན་དུ་བྱུང་འཇུག་དོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་དུས་རིང་པོར་མི་ཐོགས་པར་  
འཐོབ་པའི་ཐབས་ལ་འབད་དེ་”

Tan lejos hasta donde llega el espacio mismo, viven seres sintientes que han sido su madre. Son viejos y débiles, viven vidas de desesperación, y a lo largo los tiempos, han prodigado toda su bondad sobre usted. Por su bien debe ahora ir y alcanzar esta preciada gema, el estado de Unión secreta, el ser de Aquel que protege el Diamante.

དལ་བའི་རྟེན་ལ་སྟོང་པོ་མཚོག་ཏུ་ལོན་པ་ཞིག་ངེས་པར་མཇུག་དགོས་པ་ཡིན་  
གསུངས།

Apresúrese, con toda su fuerza, siga el camino que se le ha dado aquí, alcance su meta. Usted debe irse ahora, dijo nuestro Lama, vaya, y extraiga la esencia suprema de esta única buena vida que tiene.

\*\*\*\*\*

། རྒྱལ་ཀུན་བགོད་པ་གཅིག་གྱུར་རྗེ་མེད་ལམ།  
། བྱ་རམ་ཤིང་པའི་གསུང་རབ་གཅིས་སྐྱའི་མཛོད།  
། རྒྱལ་ཚབ་མི་པས་མགོན་དང་འཇམ་པའི་དབྱངས།  
། ལས་འོངས་ཟབ་མའི་ལྷ་དང་རྒྱ་ཆེའི་གཞུང་།

Es el único camino inmaculado  
Por el que viajaron todos y cada Victorioso;  
Es un tesoro de joyas atesoradas,  
Palabras altas de Aquel de la Caña de azúcar<sup>107</sup>  
Es el gran libro de enseñanzas sobre la  
Profunda visión y los actos de largo alcance  
Que nos llegan del Regente real,  
El Salvador Invencible y Voz Gentil.<sup>108</sup>

། ལྷ་སྐྱབ་ཡབ་སྲས་ཐོགས་མེད་མཆིད་ལ་སོགས།  
། རྣོན་མེད་ཤིང་རྟ་ཆེ་ལས་ལེགས་བརྒྱད་པ།  
། ལྷ་གཅིག་ཕུལ་བྱང་ཞབས་དང་འབྲོམ་སྣོན་རྗེའི།  
། རྗེན་ལས་གངས་ཅན་འགོ་བའི་དཔལ་དུ་ཐོབ།

Descendió en un flujo perfecto  
Del Padre, Nagarjuna, y su Hijo;  
De Asanga, el Hermano, y de otros también,  
Sin precedentes de grandes innovadores.<sup>109</sup>  
Por la bondad de un gran Dios  
Junto con el Señor llamado Dromton Je,<sup>110</sup>  
Los de las Tierras de las Nieves que tuvieron la gloriosa  
Fortuna de obtener esta enseñanza.

། ལོ་པར་མཁས་གྲུབ་དུ་མའི་དཀའ་བ་བརྒྱས།  
། འཕགས་ལུལ་བཀའ་བསྟན་བྱི་སྟེན་གངས་སྡེངས་འདིར།

།དར་བའི་སྲོལ་བཟང་སྲིལ་བ་རིང་ཞིག་ནས།

།མི་མཁས་བསྐྱད་པས་འགྲིབ་ལ་མངོན་དུ་སྟོགས།

Los traductores tibetanos y maestros indios,  
Una multitud de santos y consumados sabios,  
Afrontaron miles de dificultades para encontrar  
Millones de escrituras y comentarios  
En la Tierra de los Realizados; luego aquí en el Tíbet  
Una noble tradición se extendió y creció,  
Hasta que muchos años después, algunos sin sabiduría  
Comenzaron a corromperlo; el sol casi se ocultó.

།དེ་ཚེ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དངོས་ཅོང་ཁ་པས།

།ཐུབ་བསྟན་ཡོངས་རྫོགས་མདོ་སྡུགས་ལམ་རིམ་གྱི།

།ཤིང་རྟའི་སྲོལ་ཆེན་གསར་དུ་བྱེ་བའི་ཚེ།

།ཐར་འདོད་སྐྱེ་བྱུ་ཡོངས་ལ་སྐལ་བཟང་བྱིན།

Luego vino Tsongkapa, que en verdad era  
El llamado Suave y Gloriosa Voz.  
Abrió el camino a una nueva innovación,  
El magnífico sistema de enseñanzas sobre  
Los pasos del camino de toda la palabra  
Abierta y secreta de los Capaces.  
Ese día fue una poderosa bendición otorgada  
A las masas afortunadas que buscan la libertad.

།འབྲུག་པར་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྣང་པོ་ཞེས།

།བསྡུགས་པ་དོན་ལྡན་མཚོག་འབྲིང་དམན་པའི་སྟོར།

།འཚམས་པ་དེ་གོ་ཡང་དག་ལམ་སྟོན་བཤེས།

།སྤང་དོར་མ་རོར་ལྷ་བའི་མིག་ཀྱང་ཡིན།

Especialmente cuando llaman a esta enseñanza  
La «esencia de las palabras más altas».  
Sus elogios tienen un punto, ya que sólo embonan con  
Las mentes más agudas, medias y aburridas.

Los Pasos son también una Guía espiritual  
Que muestra el camino que es totalmente puro,  
Son ojos que le permiten ver sin fallas  
Qué cosas debe usted practicar y a cuáles renunciar.

།ཟབ་རྒྱས་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་གནད་བསྟུས་འདི།  
།མདོ་རྒྱད་ལྷ་མེད་སྣ་བའི་བྲང་སྲོང་ཆེ།  
།ཁྲུབ་བདག་བདེ་ཆེན་སྣོང་པོ་ཕ་བོང་ཁའི།  
།བྱུག་ཅུའི་དབྱངས་ལྷན་དཔལ་གྱི་མགུར་ལས་ཐོན།

Esta breve abreviación de las claves  
De los profundos y extendidos Pasos del camino  
Fue extraída de una canción de experiencia  
Cantada en los sesenta tonos más gloriosos<sup>111</sup>  
Por un Sagrado altamente consumado e incomparable  
Invocando la palabra abierta y secreta:  
Pabongka, la esencia del mayor gozo,  
Señor sobre de todo su mundo secreto.

།དེ་ཕྱིར་ལོགས་བཤད་ལྷ་བའི་མ་མ་འདིས།  
།ཟུབ་བསྟན་དབང་གི་རྒྱལ་པོའི་མཛོད་བཟུང་སྟེ།  
།དགའ་ལྷན་ལུགས་འཛིན་གྱུ་དབང་བྱེ་བའི་ལུགས།  
།མཁའ་མཉམ་ཕན་བདེའི་དབྱིད་དུ་དར་གྱུར་ཅིག

Esta excelente explicación entonces  
Es como la madre de la luna, <sup>112</sup>  
El tesoro oculto de un rey de reyes,  
Que contiene toda la Palabra de los Budas.  
Por la fuerza de un trillón de Señores de las Serpientes,  
Que sostienen el camino del Cielo del goce,<sup>113</sup>  
Que esta enseñanza se extienda en un glorioso manantial  
Llevando ayuda y felicidad tan lejos como el espacio.

\*\*\*\*\*

།ཅེས་ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མའི་གསུང་བཤད་གྱི་བརྗེད་བྱང་མདོར་བསྟུས་སུ་བཀོད་པ་  
འདི་ཡང་། བྱུང་བཤད་འཁོར་ལོའི་མགོན་པོ་བཀའ་རྒྱུ་མཉམ་མེད་ཇི་ཕ་བོང་ཁ་པ་རྩོ་  
ཇི་འཆང་ཆེན་པོའི་ཞལ་སྤྲ་ནས་གྱིས། རུ་སྤྱིལ་ཉོར་ལྷ་བཞི་པའི་ཆོས་ཉེར་གཉིས་ཉིན་  
དབེན་གནས་བཀའ་ཤིས་ཆོས་གྲིང་དུ། འགོ་ལོག་སྤྲ་མ་འཇམ་དཔལ་རོལ་པའི་སློ་གྲོས་  
དཔལ་བཟང་པོ་དང་། ཞོལ་ཁང་སྤྲས་གངས་གི་ལྷ་སྤྱིལ་སྤྱི་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་སྤྲལ་  
ལྷན་གྱི་ཆོགས་པ་སུམ་ཅུ་སྟོར་ལ།

Y así termina esta breve explicación de la *Fuente de toda mi bondad*. Fue compilada principalmente a partir de una serie de notas tomadas el día 22 del cuarto mes según el sistema mongol, en el año del mono de agua [1932], en la casa de retiro conocida como Tashi Chuling.<sup>114</sup>

Las notas son de una enseñanza entregada por ese Dios de un mundo secreto, el Protector de todo lo que le rodea, el Señor, el Magnífico Protector del Diamante: Pabongka, cuya bondad no tiene igual. En ese momento había consentido en conferir una iniciación secreta a un grupo de unos treinta discípulos muy afortunados, incluyendo entre ellos al bueno y glorioso Lama de Golok, Jampel Rolpay Lodru, así como a Ganggiu Trulku Rinpoche, el hijo de Sholkang.<sup>115</sup>

བདེ་མཆོག་རྒྱལ་བུ་ལུགས་ཕྱི་དཀྱིལ་ལྷ་ལྷ་སོགས་གྱི་དབང་བཀའ་འགའ་ཤས་ཤིག་  
གནང་བའི་སློན་དུ་འདིའི་བཤད་ལུང་ཞུས་སྤྱིལ་དང་།

Se dio un número de empoderamientos e instrucciones sobre estas, centradas en los Cinco Ángeles del mundo secreto exterior, así como otros aspectos de la práctica secreta del Gozo Supremo, de acuerdo con la tradición de Gantapada. La presente explicación fue otorgada como el requisito preliminar a la iniciación.



རང་མཉམ་སློབ་དམན་དག་ལའང་ཕན་འདོད་ཀྱི་བསམ་པས་ཟིན་ཐོ་ཁག་དང་། རང་  
སློབ་རི་བྱུང་ངེས་པ་ནམས་ལས་སྣང་པོའི་ཆ་མཐའ་དག་བྲེལ་རྟུབ་ཀྱིས་ལེགས་པར་  
བརྟུས་ཏེ།

Junto con este estímulo vino una segunda motivación, que era mi propio anhelo de beneficiar a mis compañeros discípulos, cuyo intelecto pudiera ser tan débil como el que yo poseo. Y así, con gran prisa, he preparado este tratado, combinando todos mis apuntes, y los puntos más esenciales de lo que yo mismo fui capaz de captar con certeza de lo que él enseñó.

འདན་གྲུ་དགོ་མིང་པ་སློབ་བཟང་དོན་རྗེས་མ་སྤྲེལ་དཔོ་སྐའི་མར་གྱི་མཁའ་འགོ་འདུ་བའི་  
དུས་བཟང་པོར་ཡབ་གཞིས་ལྷ་སྐུ་དགའ་ཚལ་བའི་ཕོ་བྲང་དུ་མཇུག་གྲུབ་པར་བྱས་པ།

Esta labor fue realizada por mí, cuyo nombre de ordenación es Lobsang Dorje, y quien saluda desde el monasterio llamado Den. La escritura se llevó a cabo en el Palacio Ganden, situado en la propiedad de la familia Hlalu. Las últimas páginas se completaron el día auspicioso de la Reunión de los Ángeles, durante la luna menguante en el mes de wo, en el año del mono de fuego [1956].<sup>17</sup>

རྒྱལ་བ་གཉིས་པ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་སྔགས་ཀྱི་བསྟན་པའི་སྣང་པོ་བྱི་མ་མེད་པ་  
རང་གཞན་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་རྒྱས་པར་བྱེད་རུས་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག །།

Rezo para que esta buena acción actúe como una causa que me dé la fuerza para profundizar dentro de mi y en la mente de todos los demás seres, la esencia inmaculada de la Palabra abierta y secreta: Las enseñanzas del Gran Tsongkapa, el propio Buda que regresó a nosotros.

\*\*\*\*\*

Curso III: Meditación aplicada  
Lectura

། །དད་གཏོང་རབ་ཡངས་སྒྲིན་པའི་བདག་མོ་ཆེ།  
། །གཡང་འཛོམས་ཚེ་རིང་གིས་བསྐྱུན་ནམ་དཀར་མཚུས།  
། །ས་ལམ་བགོད་པ་རབ་ལྷུང་ཤིང་རྟའི་ལྷགས།  
། །ལྷུང་འཇུག་གཏོད་མའི་རྒྱལ་སར་ལྷུང་འགོད་ཤོག།

Ella es una patrocinadora del Dharma  
Cuyos dones de fe se extienden a lo lejos y a lo ancho,  
Y Yangdzom Tsering en el acto realizado aquí  
Ha dado a luz a una fuerza blanca y pura.  
Que este poder la envíe a través de los niveles  
Y caminos espirituales, con la velocidad de un carruaje,  
Y la traiga rápidamente a la ciudad capital  
De la Unión secreta, antes y después de todos los tiempos.

། །དགེ་ལེགས་འཕེལ།། །།

¡Que la bondad crezca para siempre!

## Notas de la lectura diez

<sup>60</sup> *Salga ahora y derrótelos*: Estas líneas se encuentran en la famosa presentación del Gran Quinto sobre los Pasos del camino, titulada «Palabra del Gentil». Ocurren como un interludio poético entre secciones de la presentación filosófica en prosa de la obra, un dispositivo favorecido también por Su Santidad el Primer Dalai Lama.

«Aflicciones mentales» son esencialmente malos pensamientos, y constituyen una fuente básica de todo nuestro sufrimiento. Su característica principal es la de perturbar nuestra paz mental, y lingüísticamente también su nombre en sánscrito, *klesha*, viene de una raíz verbal que significa «angustia». Aunque las aflicciones mentales son casi incontables, las seis principales son el anhelo, la ira, el orgullo, la ignorancia, la duda perjudicial y la visión incorrecta. Ver «*Raíces del lenguaje sánscrito*» del Prof. Whitney, y la «*Síntesis general de la perfección de la sabiduría*» de Kedrup Tenpa Dargye.

<sup>61</sup> *Seis formas de vida*: Es decir, los seis tipos distintos posibles de renacimiento: Como un ser del infierno, un espíritu hambriento, un animal, un humano, alguien casi un ser placer, o un ser de placer completo. Véase también la nota 37.

<sup>62</sup> *Tres distintos tipos de sufrimiento*: El ilustre Kedrup Tenpa Dargye los explica a continuación en su *Resumen de la perfección de la sabiduría*:

Lo que llamamos sufrimiento «permeante» es la condición sutil del cambio, el hecho de que las partes físicas, mentales y otras partes de nosotros mismos que hemos adoptado, no pueden permanecer, sino comienzan a cambiar desde el momento en que inician su existencia. El sufrimiento del cambio se caracteriza por la agradable sensación del sabor de una buena comida. El sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento absoluto, sería algo así como la dolorosa sensación de un dolor de espalda.

Hay, por cierto, una buena razón para llamar al primero de estos sufrimientos «permeante»: Este es un tipo de dolor que impregna todo y cada cosa producida por el karma y las aflicciones mentales, e impregna también a todos los tres reinos de la existencia cíclica. Además, este sufrimiento en particular impregna a cada uno de los otros dos tipos.

<sup>63</sup> *Detener el anhelo por esta vida*: También encontrado en los *Tres caminos principales* del Maestro.

<sup>64</sup> *Linaje de la Palabra*: Las nuevas y antiguas escuelas de los Protectores de la palabra, los Kadampas, se explican en la nota 29. «Linaje de la palabra» es una traducción de la palabra *Kagyu*, el nombre de una de las cuatro grandes tradiciones del Budismo tibetano.

<sup>65</sup> *Usted no puede tener la certeza de que vivirá*: El Victorioso Yang Gonpa (1213-1258) fue un afamado escritor antiguo y practicante del Budismo tibetano, y es conocido por un grupo de obras llamado «Ciclo Ermitaño». Él es uno de los padres fundadores del linaje «Drukpa» o «Dragón» de la tradición de los Kagyu: El «Linaje de la palabra». Para ver el relato completo de su vida, ver la traducción del libro del Prof. George N. Roerich de los *Anales Azules*, una historia del Budismo por Shunnu Pel, el Maestro traductor de Gu.

<sup>66</sup> *Se impulsa a sí mismo a perfeccionar su práctica*: Un catálogo de la región de Kokonor en el Tíbet, que contiene dos referencias a un libro titulado *El árbol de la fe abundante: Impulsándome a perfeccionar mi práctica*, y afirma que fue compuesta por Drom Gyalway Jungne, también conocido como el principal de Dromton Je—el discípulo primordial del Señor Atisha.

<sup>67</sup> *Semejante casa de horrores: Las líneas se encuentran en una hermosa pieza corta titulada Una canción de profunda desesperación*, de una colección de entrenamientos mentales de este, el séptimo de los Dalai Lamas. La cita también se encuentra en «*El regalo de liberación*» escrito por Pabongka Rinpoche.

<sup>68</sup> *Nirvana más allá de ambos extremos*: Se refiere al nirvana alcanzado por un Buda completamente iluminado, que elimina todo tipo de obstáculo espiritual, y por lo tanto libre, tanto del extremo de vivir en el ciclo de la vida de sufrimiento, como del extremo de permanecer en un nirvana personal más bajo. Ver el *Análisis de la perfección de la sabiduría* escrito por el gran Kedrup Tenpa Dargye.

<sup>69</sup> *Ellos cantan las alabanzas de la moralidad*: Las circunstancias de la composición de estas líneas de alabanza de la moralidad fueron especialmente jubilosas. Je Tsongkapa había enviado uno de sus discípulos favoritos, Tsako Ngawang Drakpa, al este del Tíbet para enseñar y establecer nuevos monasterios. Tras la ordenación de los primeros monjes en el área de Gyalmo Rong, el discípulo escribió una carta al Maestro informándole sobre el evento. Estas palabras son de una exquisita epístola que Je Tsongkapa envió como respuesta.

<sup>70</sup> *Los distintos votos de libertad*: Se refiere a los ocho juegos de votos que se encuentran en las escrituras Budistas; tres son para laicos, y cinco para los ordenados. Generalmente hablando se llaman «votos de libertad» porque, al observarlos cuidadosamente, uno puede alcanzar la libertad del nirvana. Quizá la más clara y concisa presentación de los ocho se encuentra en la propia *Esencia del Océano de Disciplina* escrita por Je Tsongkapa.

<sup>71</sup> *Viene a arrancar la vida*: Lobsang Chukyi Gyaltzen (1567? -1662) fue el primero de los gran Panchen Lamas y renombrado filósofo, historiador y estadista —así como maestro del gran Quinto Dalai Lama. Las líneas se encuentran en una pieza corta titulada *Divino néctar para exponer las cosas dañinas que he cometido en el pasado, y para restaurarme a mi mismo a la salud espiritual, al confiar los antidotos de las malas acciones, desde este momento en adelante*.

<sup>72</sup> *Llenar los límites del espacio mismo*: Esta cita se puede encontrar en el comentario de Pabongka Rinpoche de los *Tres Caminos Principales*, y en otras numerosas obras de los Pasos del camino.

<sup>73</sup> *Florece aún más*: Las líneas se encuentran en el clásico manual para bodhisattvas escrito por el Maestro Shantideva

<sup>74</sup> *Esos grandes seres que meditan*: Los versos son de la «*Lámpara en el camino*», el famoso prototipo para los textos tibetanos sobre los pasos al estado de un Buda escrito por el Señor Atisha. Estos también se citan en los primeros *Pasos de la enseñanza* escrito por Gueshe Drolungpa.

<sup>75</sup> *El Deseo de la Iluminación es el rayo central*: El verso aparece en *Canciones de mi vida espiritual* escrito por Je Tsongkapa.

<sup>76</sup> *Entrene su mente en la progresión adecuada*: Los textos de los pasos al estado de un Buda afirman que el gran Deseo por la iluminación puede igualmente ser desarrollado utilizando cualquiera de los métodos mencionados. La «Instrucción de siete-partes de causa y efecto», nos llega desde el Señor Buda a través de maestros como Chandrakirti, Chandragomi y Shantarakshita. Esta involucra un paso preliminar, desarrollar neutralidad hacia todos los demás seres, y luego siete partes, siendo la última el resultado de las seis primeras. Las siete son:

- (1) Reconocer que todos los seres han sido, en vidas pasadas, su propia madre.
- (2) Contemplar la bondad que le mostraron.
- (3) Desarrollar el anhelo de devolverles lo que hicieron.
- (4) Encontrar el tipo de amor donde todos los demás seres vivientes le parezcan tan encantadores como el hijo único de una madre.
- (5) Sentir una fuerte compasión por ellos, un anhelo de que ellos puedan escapar de todo tipo de dolor.
- (6) Decidir ayudarlos a escapar, mediante su propio esfuerzo personal, y de cualquier forma necesaria.
- (7) Esto entonces lo lleva al Deseo de alcanzar la iluminación, para El beneficio de todos los seres vivientes.

La práctica de «intercambiarnos por otros» nos llega desde el Buda a través del Maestro Shantideva, y significa reemplazar la preocupación del bienestar propio, por la preocupación del bienestar de los demás. Ambos métodos combinan en las enseñanzas del Señor Atisha, Je Tsongkapa, y de los Lamas del linaje. Vea *El regalo de la liberación* escrito por Pabongka Rinpoche.

<sup>77</sup> *Todas las seis perfecciones*: Las seis perfecciones Budistas son el dar, la moralidad, controlar la ira, disfrutar de las buenas acciones, la concentración meditativa y la sabiduría. Una fuente importante para las seis, con capítulos dedicados a cada una, es «*Entrando en el camino medio*» escrito por el Maestro Chandrakirti.

<sup>78</sup> *Evitando las diez malas acciones*: Ver nota 59 para las diez.

<sup>79</sup> *Tres series de votos*: Los votos de libertad fueron comentados anteriormente; ver nota 70. Los votos de bodhisattva consisten en 18 votos raíz y 46 votos secundarios mediante los cuales uno se compromete al servicio de otros seres. Los votos secretos se realizan con el fin de alcanzar la iluminación en esta vida, para el beneficio de todos los seres sintientes. Ver *El regalo de la liberación* escrito por Pabongka Rinpoche.

<sup>80</sup> *Acumulando mérito y sabiduría*: Estas dos colecciones enormes de buenas acciones y el conocimiento en nuestra corriente mental, actúa como las causas de la forma física y estado omnisciente de un Buda, respectivamente. Ver el comentario de Pabongka Rinpoche a los *Tres Caminos Principales* escrito por Je Tsongkapa.

<sup>81</sup> *Cinco problemas en la meditación*: Los textos sobre los Pasos al estado de un Buda describen con detalle el concepto de cinco problemas que se producen cuando una persona intenta desarrollar la concentración perfecta conocida como quietud meditativa. Estos cinco se contrarrestan con ocho medidas correctivas, y conducen al meditador a través de nueve estados diferentes, con cuatro métodos. *Separando el medio y los extremos* es una de las obras concedidas al Maestro Asanga en el siglo IV por Maitreya, el Buda del futuro. Resume estos componentes de la meditación de una manera muy breve y se utiliza como la base para presentaciones posteriores.

El primero de los cinco problemas se llama «pereza», una falta de motivación incluso para sentarse y comenzar a intentar desarrollar una concentración perfecta. Es contrarrestado con las primeras cuatro medidas correctivas. Aquí uno comienza por

desarrollar (1) «fe», que significa una clara comprensión de los beneficios de la concentración. Una vez que son conscientes de estos beneficios, el meditador comienza a (2) «anhelar» lograrlos, lo cual proporciona el ímpetu para (3) un gran «esfuerzo». El resultado de estos tres es (4) una especie de «elasticidad» física y mental que le permite a uno meditar con facilidad. La práctica entonces se convierte en algo que se disfruta, lo cual es un antídoto natural para la indecisión inicial de empezar a meditar.

El segundo de los problemas que pudiera surgir en la meditación es «olvidar las instrucciones», lo que se refiere aquí, es la pérdida del objeto que uno ha elegido para meditar. La corrección para esto es «recordar», lo que significa intentar de mantener la mente en el objeto con firmeza, como si mantuviera fija una cuerda para evitar que se deslizara.

Sólo ahora, una vez que el objeto está al alcance de la mente, puede surgir el tercer problema: sopor y agitación. El sopor es una pesadez de cuerpo y mente; en su forma burda, uno logra fijar la mente pero sin claridad —ninguna de las sensaciones brillantes y enfocadas que uno obtiene por ejemplo mientras se concentra en un buen libro. Con la forma sutil del sopor, se disfruta tanto de la fijación como de la claridad, pero la claridad carece de intensidad. Esto lleva quizás el error más común en la meditación, marcado por largos períodos de una mente borrosa o vagamente enfocada, una buena sensación difusa que se confunde fácilmente con la concentración real.

La segunda parte del tercer problema es la agitación; ocurre cuando la mente está distraída por un objeto atractivo. La corrección para ambos lados del problema se le conoce como «mindfulness», que simplemente significa observar su propia mente para darse cuenta si se está volviendo aburrida o agitada.

Aunque la mente consciente pueda detectar un problema que esté ocurriendo durante la meditación, uno puede fallar en hacer algo ante la alarma, y este es el cuarto problema. Este se supera tomando medidas, enfócate con más fuerza en el objeto de la meditación en el caso de sopor sutil, y soltarla un poco cuando es demasiado y causa una reacción de agitación. La idea es mantener la tensión adecuada, como cuando afinas la cuerda de una guitarra: Ni muy floja, ni muy apretada. La corrección oscila a cualquiera de los dos lados del problema, lo que sea necesario, así como el conductor de un auto constantemente está corrigiendo a la izquierda y a la derecha para mantenerse en una línea recta.

En algún momento se logra mantener una línea recta, y la concentración funciona bien por sí sola. Ahora puede ocurrir el quinto problema: La falla de corregir algo, cuando no hay nada que corregir. El antídoto natural para este problema es —la octava, que es dejar las cosas en paz.

El meditador pasa por nueve estados distintos durante el proceso anterior:

- 1) Fijar la mente: Momentos de fijación en el objeto, sin continuidad alguna. El tiempo fuera del objeto es mayor al tiempo en el objeto.
- 2) Fijar la mente de manera continua: Algo de habilidad para mantener la mente en el objeto por un período de continuidad.

Durante estos dos estados la mente está en el primero de los cuatro modos: Involucrada sólo con el esfuerzo consciente de concentración.

- 3) Fijando la mente con parches: La mente mantiene el objeto por períodos más largos, con breves intervalos que se parchan rápidamente.
- 4) Fijando la mente de cerca: Ya no es posible perder el objeto, pero el sopor y la agitación siguen siendo muy fuertes.
- 5) Controlando la mente: El sopor bruto y la agitación se han superado. Hay problemas especiales con el sopor sutil, debido al esfuerzo excesivo por enfocar la mente al interior.
- 6) tranquilizando la mente: Problemas especiales con la agitación sutil debido a las medidas tomadas para detener el sopor sutil.
- 7) Tranquilizando la mente por completo: Con pocas excepciones, el sopor y la agitación se detuvieron. Ocurren con poca frecuencia y se contrarrestan mediante la aplicación de esfuerzo.

Durante estos últimos cinco estados, la mente está en el segundo de los cuatro modos: involucrada pero con interrupciones, causadas por el sopor y la agitación.

- 8) Enfocando la mente de manera unipuntual: Un ligero esfuerzo inicial es suficiente para prevenir el sopor y la agitación para la duración restante de una sesión de meditación.

Durante este octavo estado, la mente está en el tercero de los cuatro modos: Involucrada sin interrupciones.

- 9) Equilibrando la mente: No se requiere ningún esfuerzo para empezar y permanecer en una profunda meditación unipuntual.

Durante el noveno estado, la mente está en el último de los cuatro modos: Involucrada sin esfuerzo alguno. Este último estado también se conoce como «quietud aproximada». se convierte en una verdadera quietud meditativa cuando se logra verdadera elasticidad física y mental.

La discusión anterior se basa en el «*Regalo de Liberación*» escrito por Pabongka Rinpoche, con material adicional de «*Pasos mayores*» escrito por Je Tsongkapa.

<sup>82</sup> *El hecho de que nada tiene naturaleza propia*: Esto se refiere al concepto Budista sobre la vacuidad, o vacío, y se entiende incorrectamente con facilidad. Para la discusión completa, vea la explicación de Pabongka Rinpoche en la obra de Je Tsongkapa *Principales enseñanzas del Budismo*.

<sup>83</sup> *Los tres caminos principales*: Estos tres constituyen los antecedentes esenciales, sin los cuales el estudio de *Montaña de las Bendiciones* estaría incompleto. Se presentan de manera completa en la elucidación de Pabongka Rinpoche en la obra titulada *Tres caminos principales* escrita por Je Tsongkapa.

<sup>84</sup> *Oyentes, Budas autodidactas y bodhisattvas*: Ver nota 15.

<sup>85</sup> *Tres «incontables» períodos de años*: La palabra «incontable» aquí se refiere en realidad a un número específico-1.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000, 000, 000,000,000,000,000. La longitud de un «eón» se describe de forma variada en las escrituras Budistas, y está ligado a ciclos de longevidad de los seres; basta con decir que implica millones de años.

<sup>86</sup> *Ocho grandes logros*: Estos son obtener «la espada», que le permite a uno viajar a cualquier lugar; «la píldora», que le permite ser invisible o adoptar cualquier forma externa; «el ungüento de ojos», que le ayuda a ver objetos diminutos o a distancia muy lejana; «pies ágiles», la habilidad para viajar a alta velocidad; «extraer la esencia», una habilidad para vivir sólo de pequeñas porciones de alimento; «caminar en el cielo», la capacidad de volar; «desaparecer», o ser invisible; y «bajo tierra», el poder de atravesar tierra firme como pez a través del agua. *El Gran Diccionario* describe cada uno de los ocho por separado. Una amplia presentación de estos se encuentra en el autocomentario del Señor Atisha a la «*Luz en el camino*».

<sup>87</sup> *Los votos secretos y de bodhisattva*: La síntesis de estos votos superiores se encuentran en muchos de los textos para su recitación diaria, tal como la *Práctica de seis veces al día*. El libro de consejos mencionado anteriormente, el *Collar de joyas brillantes*, es una pieza concisa y exquisita, escrita por Gueshe Tsewang Samdrup del Monasterio de Drepung, probablemente del siglo XVIII.

<sup>88</sup> *Dentro de siete vidas esta persona alcanzará*: Je Tsongkapa, en la *Cosecha dorada de logros* que acabamos de mencionar, también utiliza esta cita. Él menciona su fuente como una referencia al *Tesoro* dentro de la obra del Maestro Saraha, en los *Puntos difíciles en la enseñanza secreta del cráneo*.

<sup>89</sup> *Dentro de lo que duran dieciséis vidas*: La cita es de el *Collar de luz de los tres tipos de votos*, una pieza corta escrita por el Maestro Vibhuti Chandra, que se encuentra en la Colección Tengyur de los primeros comentarios de la India. Las líneas previas a estas, por cierto, afirman eso:

Si él también hace su meditación  
Una persona alcanzará la iluminación  
Aquí en la misma vida.

Je Tsongkapa cita las líneas sobre las dieciséis vidas en su *Cosecha dorada* y en una epístola enviada a un discípulo llamado Kashi Dzinpa, Sherab Pel Sangpo. El gran erudito de las enseñanzas secretas, Shaluwa Rinchen Lobsang Kyenrab (finales del siglo XIX), también habla de un máximo de dieciséis vidas.

<sup>90</sup> *El objetivo se ha alcanzado*: Je Tsongkapa de nuevo estas líneas en la p. 471 de su obra la *Cosecha dorada*— las siguientes palabras están incluidas en la obra original:

Por la fuerza de la meditación y demás,  
Una persona logra el objetivo en esta misma vida.

<sup>91</sup> *Nacer o morir o el entre estado*: Las líneas que se encuentran en una carta de consejo de Su Santidad el Séptimo Dalai Lama a un Rabjampa Gendun Drakpa.

<sup>92</sup> *Los «agregados», las «categorías» y las «puertas del sentido»*: Son tres formas de dividir las partes de nosotros mismos y de nuestro mundo; la presentación clásica de ellos se encuentra a lo largo del primer capítulo de la *Casa del Tesoro del conocimiento* escrita por el Maestro Vasubandhu.

Los cinco «agregados» consisten en nuestra forma física, nuestros sentimientos, nuestra habilidad para discriminar, partes de nosotros no cubiertas en los otros cuatro agregados, y nuestra consciencia. Se le llaman «agregados» porque cada uno de ellos consiste en un gran conjunto de cosas diferentes.

Las dieciocho «categorías» son nuestros cinco sentidos físicos y nuestro sentido mental,

junto con los correspondientes seis objetos y seis conciencias. (Por ejemplo, el sentido físico del ojo, los objetos visuales, y la conciencia de lo que vemos). Se le llaman «categorías» en el sentido de «tipos».

Las doce «puertas de los sentidos» son los seis sentidos y sus seis objetos. Son «puertas del sentido» en el sentido de que proporcionan una causa o puerta a través de la cual surgen seis tipos de conciencia. Estas tres presentaciones distintas a las divisiones de nosotros y nuestro mundo están hechas para adaptarse a varios tipos de estudiantes.

<sup>93</sup> *Tres cuerpos de un Buda Victorioso*: Los tres cuerpos o partes de un Buda son conocidos como el Cuerpo del Dharma, el Cuerpo de Goce, y el Cuerpo de Emanación. El cuerpo del Dharma consiste en la omnisciencia del Buda, el estado de haber eliminado todas las cualidades impuras, y su vacuidad. El cuerpo de Goce es el cuerpo físico del Buda en su paraíso, y el cuerpo de Emanación es la forma en que se proyecta en este y otros planetas para ayudar a los seres vivientes.

<sup>94</sup> *Pero recuerd a muchos los roban*: Las líneas se encuentran en su afamada obra en Pasos al estado de un Buda titulada *Palabra del Gentil*.

<sup>95</sup> *Cómo funcionan los dos niveles de realidad*: Los cinco grandes libros han sido descritos anteriormente en la nota 24. Los «dos niveles de realidad» se refieren a lo que normalmente se llama «verdad engañosa» y «verdad suprema». Ambas son válidas, y todos los objetos tienen ambas. La dependencia de los objetos (especialmente en el sentido de depender de los nombres y conceptos que les aplicamos) es su verdad convencional o engañosa. Su apariencia es «engañosa» porque ante la mente de la gente normal parecen ser algo distinto de lo que realmente son. La verdad «suprema» de los objetos es la ausencia de su no dependencia, y se ve por primera vez directamente en un estado meditativo de suma-importancia conocido como el «Camino de la visión». Ver esta verdad directamente, actúa de inmediato para detener el proceso mediante el cual sufrimos.

<sup>96</sup> *Diez niveles y cinco caminos*: Los diez niveles aquí, se refieren a las diez etapas en las que un bodhisattva alcanza una habilidad excepcional para realizar las distintas perfecciones; comienzan con la primera percepción directa de la vacuidad.

Los cinco caminos representan etapas progresivas hacia el objetivo del nirvana y la omnisciencia. El primero, llamado el «camino de la acumulación», comienza cuando un practicante desarrolla la verdadera renuncia al sufrimiento de la vida. Para una persona del gran camino, esto es acompañado por una versión completa del Deseo para alcanzar la iluminación para el beneficio de otros. El segundo camino se llama el «camino de preparación», y se marca por una creciente refinada comprensión de la vacuidad..

El tercer camino es el «camino de la visión», llamado así por el muy importante inicio de la percepción directa de la vacuidad. Durante las etapas subsiguientes de este camino uno también percibe directamente lo que se llaman las Cuatro Nobles Verdades del sufrimiento, la causa del sufrimiento, el fin del sufrimiento y el camino para terminar con el sufrimiento.

El cuarto camino es el «camino de la habituación», donde uno se familiariza repetidamente con las realizaciones del camino anterior, para poder eliminar permanentemente todas las aflicciones mentales y sus tendencias. Este estado en sí, es conocido como el «camino de no más aprendizaje», el quinto camino. Para un practicante del camino bajo, es el nirvana; y para uno del gran camino, representa la iluminación total de un Buda.

El tema de los diez niveles y los cinco caminos se aborda en detalle, en una tipo de libro estándar de texto conocido como «Presentación de los niveles y caminos».

<sup>77</sup> *Agregado aquí en conclusión:* En general, el verso se adjunta a muchas oraciones y rituales como una conclusión adecuada. En cuanto a la fecha de su primera aparición, el verso no se encuentra en la *Montaña*, comentario de de Tsechokling Yeshe Gyeltsen (1713-1793), ni en el de Akya Yangchen Gaway Lodru (c. 1760). Sin embargo, si aparece en las explicaciones del Segundo Jamyang Shepa, Konchok Jikme Wangpo (1728-1791), y Keutsang Lobsang Jamyang Monlam (n. 1689).

<sup>78</sup> *Por esta virtud, que todos los seres...* Estas son en realidad las últimas líneas de los *Sesenta versos del razonamiento* del Maestro Nagarjuna, y se usan con frecuencia hoy en día como una oración de dedicación, después de la buena acción de haber escuchado una enseñanza. El verso entero dice:

Por esta virtud, que todos los seres  
Reúnan grandes cantidades de mérito y sabiduría.  
Que logren los dos supremos [cuerpos de un Buda]  
Que el mérito y la sabiduría producen.

<sup>79</sup> *Las oraciones de los príncipes bodhisattvas:* Las líneas originales son de la tercera parte de una descripción en verso de su vida espiritual escrita por Je Tsongkapa titulada *Nobles esperanzas*. Esta sección se llama «Dedicación de todo lo que he hecho, que la Palabra florezca en el mundo», y el verso entero dice a continuación:

Las oraciones de los príncipes bodhisattvas,  
Tantas como las gotas de agua en el Ganges,  
Son todas—se ha pronunciado—incluido dentro de  
Una oración para que el Dharma sea preservado.

De este modo tomo el núcleo de la virtud  
Creado por la bondad que he tenido  
Y lo dedico a la difusión  
De las enseñanzas de Buda en el mundo.

Pienso en todo lo que he hecho,  
Mis esperanzas en la vida fueron nobles;  
Oh, has sido bondadoso conmigo,  
Sagrado Tesoro de la Casa del Conocimiento.

La *Casa del Tesoro* aquí, por cierto, se refiere a Voz Gentil—tutor de Je Tsongkapa.

<sup>100</sup> *El maestro insuperable*: Las líneas se adjuntan con frecuencia a las oraciones y textos de recitación; ver por ejemplo, la versión de *Canciones de mi vida espiritual* escrita por Je Tsongkapa. El verso entero dice:

El hecho de que en mi vida he podido  
Encontrarme con la incomparable Palabra del Maestro  
Es la bondad de mi Lama, así que este bien que he hecho  
Lo dedico a la causa de que cada  
Ser vivo, se pudiera encontrar  
Bajo el cuidado de un sagrado Lama.

<sup>101</sup> *La ermita del Victorioso*: El «Victorioso» aquí es Dromton Je, fundador del Monasterio de Radreng— localizado al norte de la ciudad de Lhasa. Ver nota 16 para más detalles.

<sup>102</sup> *Los Mil Ángeles*: *Los Mil Ángeles del Cielo del Goce* es una obra de devoción extremadamente importante y meditación centrada en Je Tsongkapa. Las prácticas preliminares son un método para prepararse adecuadamente para una sesión de meditación; una versión típica sería la de el Lama raíz de Pabongka Rinpoche, Jampel Hludrup.

<sup>103</sup> *Milarepa y Kyungpo*: El gran Milarepa (1040-1123) es quizás el meditador y escritor de poesía espiritual más afamado en el Tíbet. En sus primeros años, él practicaba la magia negra y la usaba para dañar a mucha gente. Más tarde él se arrepintió de estar en este camino equivocado, y se convirtió en uno de los más grandes maestros Budistas de su época, pasando nueve años enteros en intensa meditación para lograr el objetivo

supremo. El sabio Kedrup Kyungpo Neljor (n. 978) fue originalmente un practicante de la religión chamánica Bon que prevalecía en el Tíbet antes de la llegada del Budismo. Al no alcanzar los objetivos que buscaba, Kedrup Kyungpo viajó a Nepal y a la India, dominando las enseñanzas Budistas. Él fundó numerosos monasterios en el Tíbet y comenzó la escuela de Shangpa de la tradición conocida como los Kagyu: El linaje de la Palabra. Para ver bosquejos de las biografías ver el *Gran Diccionario*.

<sup>104</sup> *En realidad ilumínelos*: No se ha encontrado la fuente original de la cita. Tuken Chukyi Nyima (1737-1802) fue la tercera encarnación del linaje Tuken. Sus estudios fueron influenciados por tan eminentes Lamas como el Séptimo Dalai Lama, el Tercer Panchen Lama, el gran historiador y gramático Sumpa Kenpo Yeshe Peljor, el filósofo Changkya Rolpay Dorje, y más importante por Purbuchok Ngawang Jampa, conocido por sus escritos sobre la historia y las enseñanzas secretas. Quizás el más famoso de los tratados lúcidos de Tuken en su *Encuesta de las escuelas de filosofía*.

<sup>105</sup> *Los con la bondad para escucharlo*: No se ha encontrado la fuente original de la cita. Changkya Rolpay Dorje (1717-1786) fue la segunda encarnación de la Línea de los Lamas Changkya, y se dice que de hecho fue la vida anterior del mismo Pabongka Rinpoche. Él fue el Lama del Emperador de China y fundamenta en la publicación de todo el canon Budista en mongol.

<sup>106</sup> *Sólo lo que nuestro Señor Lama ha enseñado*: Las líneas se encuentran en una obra corta que describe cómo meditar sobre la impermanencia de la vida. Gungtang Tenpay Dronme (1762-1823) pasó sus primeros años en el monasterio de Labrang Tashi Kyil en el Este del Tíbet, y después estudió con los principales maestros de su época en el gran Monasterio de Drepung en Lhasa. Él mostró un talento extraordinario y recibió el más alto grado académico a la edad de veintidos años. La colección de sus obras abarcan una gran gama de temas, incluyendo las enseñanzas abiertas y secretas del Budismo, las bellas artes, medicina y astrología, y la gramática clásica.

<sup>107</sup> *Uno de los de Caña de Azúcar*: Un epíteto del Buda histórico, que nació en un grupo de personas llamado «Los de la caña de azúcar».

<sup>108</sup> *El regente real, el Salvador Invencible, y Voz Gentil*: El Regente y el Salvador mencionado aquí se refiere al Amado, Maitreya, el Buda del futuro quien ha sido puesto como regente del Cielo del Goce por el Buda actual, Shakyamuni. El linaje de acciones de largo alcance motivadas por el Deseo a la Iluminación, fue transmitido por el Señor Buda a través de él, y del linaje de la visión profunda de la vacuidad, que se nos ha transmitido a través de Voz Gentil, Manjushri.

<sup>109</sup> *Descendió en un flujo perfecto*: Las líneas aquí describen exactamente los mismos linajes a los que Je Tsongkapa hizo su súplica original, cuando escribió el texto de la *Montaña de Bendiciones*. Los maestros indios del siglo III Nagarjuna y Aryadeva son a veces llamados «Padre e Hijo». Maestro y discípulo por la filosofía de la vacuidad. El Maestro Asanga es también conocido como el «Hermano», ya que él y el ilustre Vasubandhu tenían la misma madre. Ambos Nagarjuna y Asanga; hemos hablado de ellos como «innovadores» en el sentido de que fueron capaces de dilucidar las escrituras sin depender de un innovador previo, y fueron profetizados como tales por el propio Buda. Este tema es tratado ampliamente en las presentaciones monásticas sobre la perfección de sabiduría tal como el Análisis de Kedrup Tenpa Dargye.

<sup>110</sup> *La bondad de un gran Dios*: El «Dios» aquí se refiere a Atisha, quien con su discípulo principal Dromton Je, fue el principal responsable de introducir las enseñanzas sobre los Pasos en el Tíbet. Véase también la nota 19.

<sup>111</sup> *Los más gloriosos sesenta tonos*: Se refiere a sesenta rasgos distintos destacados del discurso del Buda. El más importante de ellos, como señala el mismo Pabongka Rinpoche en su obra *Regalo de liberación*, es la capacidad espontánea de hablar en un solo idioma; el sánscrito, que es escuchado por cada discípulo como su propia lengua nativa.

<sup>112</sup> *La madre de la luna*: La imagen tiene una multitud de significados pero, aquí lo más importante, se refiere al gran océano exterior de la cosmología Budista. Se creía en el Tíbet, que el suelo del océano era la fuente de joyas preciosas.

<sup>113</sup> *Camino al cielo del goce*: Se refiere a la tradición de enseñanza de Je Tsongkapa. Las «serpientes» mencionadas aquí son las míticas «nagas»; su hogar era en cuerpos de agua, y se creía que, mientras permanecieran en ellos, el agua nunca se secaría. Aquí los poderosos Lamas del linaje son las serpientes; debido a ellos, el océano de las enseñanzas como el libro presente permanecerán.

<sup>114</sup> *La casa de retiro conocida como Tashi Chuling*: Una ermita favorecida por Pabongka Rinpoche y situada sobre un afloramiento rocoso cerca de Lhasa llamado «Roca Pabongka». Este era la ubicación del Monasterio de Pabongka, y cuando era niño, Rinpoche fue reconocido como la reencarnación del abad de este monasterio.

<sup>115</sup> *Hijo de Sholkang*: Sholkang era un poderoso funcionario del gobierno que ayudó al regente del Tíbet desde el año 1907, y falleció en 1926.

<sup>116</sup> *Lobsang, el Rey de Budas*: Significa Je Tsongkapa, Lobsang Drakpa.

<sup>117</sup> *La reunión de los Ángeles*: Una celebración quincenal del Ángel de Diamante. El monasterio de Den está ubicado en Kham, al este del Tíbet. Los Hlalu eran unos conocidos aristocráticos del viejo Tíbet; sus principales propiedades estaban ubicadas al noroeste de Lhasa, camino hacia el Monasterio de Drepung



# Los Niveles de la Meditación



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

Nombre:
Fecha:
Calificación:

*Tarea, Clase uno*

1) Describa las cinco partes de nuestro estudio de la práctica de meditación.

a)

b)

c)

d)

e)

2) Hay algunas palabras en tibetano y sánscrito para las distintas formas de meditación. Algunas de las importantes son *gompa* (sánscrito: *bhavana*), *samten dhyana*, *nyomjuk* (*samapatti*), *nyamshak* (*samahita*), *shi-ne* (*shamata*), and *ting-ngen-dzin* (*samadhi*). Describa muy brevemente el sentido general de cada una de ellas. (Alumnos que estudian tibetano, favor de anotar cada una en tibetano).

a) *gompa*:

b) *samten*:

c) *nyomjuk*

*(continúe en la siguiente página)*

*Curso III, Clase uno, tarea, cont.*

*d) nyamshak*

*e) shi-ne*

*f) ting-nge-dzin*

3) Mencione los nombres de los seis preliminares que se deben de llevar a cabo antes de una sesión de meditación. Tenga cuidado de no confundirse con los «siete ingredientes» que estudiaremos en la próxima clase. (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

*Tarea de memorización:* Memorice los nombres de los seis preliminares.

*Tarea de meditación:* 15 minutos al día en los seis preliminares, a la misma hora del día.

*Fechas y horarios cuando hizo su meditación: (tarea sin esta información, no será aceptada.*



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

Nombre:
Fecha:
Calificación:

*Tarea, Clase dos*

1) ¿Quién escribió el texto que estamos estudiando sobre los seis preliminares y los siete ingredientes utilizados para prepararse para una sesión de meditación? ¿Cuáles fueron sus fechas? ¿Cómo se llama el texto? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

2) ¿En que obra original en sánscrito se basa la presentación del autor sobre los siete ingredientes? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

3) ¿Cuáles son los siete ingredientes? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

*(continúe en la siguiente página)*

*Curso III, Clase dos, tarea, cont.*

4) Esas siete forman parte de ¿Cuál de los seis preliminares? ¿Cuál de ellas actúa para reunir el poder de la bondad y cuál para limpiar los obstáculos para una meditación exitosa?

5) ¿Cuáles son los tres tipos de votos mencionados en el ingrediente de la confesión? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

6) ¿Cuál es la diferencia entre una oración y una dedicación? (Estudiantes de tibetano, anotar los nombres de estas dos).

7) ¿Qué obra estaremos utilizando para la práctica de los siete ingredientes?

*Tarea de memorización:* Memorice los nombres de los siete ingredientes. (Estudiantes de tibetano, en tibetano).

*Tarea de meditación:* 15 minutos al día a la misma hora, sobre los siete ingredientes.

*Fechas y horarios cuando hizo su meditación:* (Tarea sin esta información, no será aceptada)



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

Nombre:
Fecha:
Calificación:

*Tarea, Clase tres*

1) ¿Cuáles son las seis condiciones que se deben reunir para meditar?

No se confunda con los seis preliminares. (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

2) ¿Qué libro utiliza Je Tsongkapa para su explicación del primero de estos? ¿Quién lo escribió, y cuáles son sus fechas? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

*(continúe en la siguiente página)*

*Curso III, Clase tres, tarea, cont.*

3) ¿Cuál es la fuente que utiliza Je Tsongkapa para las seis? ¿Quién lo escribió y cuáles son sus fechas? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

4) ¿Cuál es una fuente importante para la enseñanza de pocos anhelos y fácil satisfacción? ¿Quién y cuándo la escribió?

*Tarea de memorización:* Memorice los nombres de las seis condiciones para la meditación.

*Tarea de meditación: 15 minutos al día a la misma hora, sobre las seis condiciones.*

*Fechas y horarios cuando hizo su meditación: (tarea sin esta información, no será aceptada)*



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

*Tarea, Clase cuatro*

1) Describa brevemente las ocho características de la posición correcta para la meditación (Estudiantes de tibetano, anotar cada una de ellas en tibetano).

a)

b)

Nombre:
Fecha:
Calificación:

c)

d)

e)

f)

g)

h)

*(continúe en la siguiente página)*

*Curso III, clase cuatro, tarea, cont.*

2) ¿Cuál es la fuente que utiliza Je Tsongkapa para estas ocho? ¿Quién la escribió? ¿Cuándo vivió? (Estudiantes de tibetano, favor de contestar en tibetano).

3) En ocasiones a las ocho características se les ha llamado como la postura de los ocho puntos del Buda llamado «Apariencias» (*Vairochana*). ¿En que varían de la postura de los siete puntos del mismo Buda? (Estudiantes de tibetano, anotar las posición de los siete-puntos de Vairochana en tibetano).

*Tarea de memorización:* Memorice las ocho partes de la postura apropiada para la meditación.

*Tarea de meditación:* 15 minutos al día a la misma hora, sobre la postura de ocho puntos.

*Fechas y horarios cuando hizo su meditación: (Tarea sin esta información, no será aceptada)*



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

Nombre:
Fecha:
Calificación:

*Tarea, Clase cinco*

1) ¿Cuál es el primero de los cinco problemas de la meditación? Cuáles cuatro de los ocho se utilizan para contrarrestarlo? (Estudiantes de tibetano, favor de contestar en tibetano).

a) *problema:*

b) *cuatro correcciones:*

(1)

(2)

(3)

(4)

2) ¿Cuál es el segundo de los cinco problemas en la meditación? y explique por qué su nombre no lo describe exactamente. (Estudiantes de tibetano, favor anotar en tibetano y explicar en español).

3) Anote el nombre de la corrección al segundo problema. (Estudiantes de tibetano, favor de responder en tibetano).

*(continúe en la siguiente página)*

*Curso III, clase cinco, tarea, cont.*

4) ¿Cómo se llama el tercer problema de los cinco en la meditación? ¿Cuál es su corrección? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

5) De un ejemplo sobre la diferencia entre fijación, claridad y claridad con intensidad. (Estudiantes de tibetano, proporcionen los nombres de estas tres en tibetano).

*Curso III, clase cinco, tarea, cont.*

6) Escriba la diferencia entre el sopor bruto y sutil de la meditación. (Estudiantes de tibetano, proporcionen los dos en tibetano y expliquen en español).

*Tarea de memorización:* Memorice los nombres de los tres problemas y las primeras seis correcciones.

*Tarea de meditación:* 15 minutos al día a la misma hora, sobre estos nueve

*Fechas y horarios cuando hizo su meditación: (Tarea sin esta información, no será aceptada)*



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III

Nombre:
Fecha:
Calificación:

## Meditación aplicada

### *Tarea, Clase seis*

1) ¿Cuál es el cuarto problema de los cinco en la meditación? ¿Cómo sabe que ha ocurrido? (Estudiantes de tibetano, favor proporcionar el nombre del problema en tibetano).

2) ¿Cuál es la corrección para este cuarto problema? (Estudiantes de tibetano, por en tibetano).

3) Esta corrección puede presentarse de dos formas diferentes. Anótelas.

a)

b)

4) Anote tres métodos para elevar su estado mental en la meditación. ¿Cuál es el principal? (Estudiantes de tibetano, por favor en tibetano).

a)

b)

*(continúe en la siguiente página)*

*Curso III, clase seis, tarea, cont.*

c)

5) Anote tres métodos para calmar su mente en la meditación.

a)

b)

c)

6) ¿Cuál es el quinto y último problema en la meditación? ¿Cómo se corrige?

*Tarea de memorización:* Al final de esta semana usted debe haber memorizado los cinco problemas y las ocho soluciones.

*Tarea de meditación:* 15 minutos al día a la misma hora, en los dos últimos problemas y sus correcciones..

*Fechas y horarios cuando hizo su meditación: (tarea sin esta información, no será aceptada)*



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

Nombre:
Fecha:
Calificación:

*Tarea, Clase siete*

1) Anote y describa) las nueve etapas de la meditación. (Estudiantes de tibetano, por favor proporciona nos nombres en tibetano ( por favor de los nombres en tibetano) , y la descripción en Ingles).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

*(continúe en la siguiente página)*

*Curso III, clase siete, tarea, cont.*

g)

h)

i)

*Tarea de memorización:* Memorice los nombres de los nueve estados de meditación.

*Tarea de meditación:* 15 minutos al día a la misma hora, en los nueve estados.

*Fechas y horarios cuando hizo su meditación: (tarea sin esta información, no será aceptada)*



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

Nombre:
Fecha:
Calificación:

*Tarea, Clase ocho*

1) Anote los tres tipos de meditación. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a)

b)

c)

2) ¿Cuál es el significado de la palabra «Lam-rim»? ¿De dónde viene el nombre?

3) ¿Cuál de los cinco grandes textos, y los diferentes niveles de práctica secreta, están contenidos en este texto?

4) ¿Quién escribió la *Fuente de toda mi bondad*? ¿Dónde y cuándo?

5) Enumere las cuatro partes principales de este lam-rim. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a)

- b)
- c)
- d)

*(continúe en la siguiente página)*

*Curso III, clase ocho, tarea, cont.*

6) Anote las cuatro partes de la práctica de acudir a un Lama. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

- a)
- b)
- c)
- d)

7) Hay dos grupos de cinco cualidades que un Lama calificado debe tener como mínimo. Enumere cualquiera de ellas. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

8) ¿Cuál es el significado de «Bendígame» a lo largo de este texto?

*Tarea de memorización:* Memorice los tres primeros versos de Fuente de toda mi bondad.

*Tarea de meditación:* 15 minutos al día, a la misma hora del día, sobre el primer verso.

*Fechas y horarios cuando hizo su meditación: (tarea sin esta información, no será aceptada)*



THE ASIAN CLASSICS  
INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

Nombre:
Fecha:
Calificación:

*Tarea, Clase nueve*

1) La primer parte del lam-rim («pasos del camino») que estamos estudiando se enfoca en cómo tomar a (cómo tener) un Lama. La segunda parte trata de cómo practicar una vez que se ha tomado (que se tiene un lama) a un Lama. ¿Cuáles son las dos partes de cómo hacer esta práctica? (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlo en tibetano).

a)

b)

2) Anote cinco de los ocho ocios.

a)

b)

c)

d)

e)

*(continúe en la siguiente página)*

*Curso III, clase nueve, tarea, cont.*

3) Anote cinco de las diez fortunas.

a)

b)

c)

d)

e)

4) Escriba las tres partes del tema de tomar (extraer) la esencia de esta vida. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a)

b)

c)

5) ¿Cuáles son los tres principios de la meditación de la muerte. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a)

b)

c)

*(continúe en la siguiente página)*

*Curso III, clase nueve, tarea, cont.*

6) Escriba las cuatro leyes del karma? (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a)

b)

c)

d)

*Tarea de memorización:* Memorice el verso que comienza con «Bendígame para que pueda percibir todo aquello que está mal en las cosas aparentemente buenas de esta vida».

*Tarea de meditación:* 15 minutos al día a la misma hora, en los ocho ocios y las diez fortunas.

*Fechas y horarios cuando hizo su meditación: (tarea sin esta información, no será aceptada)*



THE ASIAN CLASSICS  
INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

Nombre:
Fecha:
Calificación:

*Tarea, Clase diez*

1) Explique brevemente la diferencia entre budistas de menor, mediana y mayor capacidad.

2) ¿Cuáles son las dos partes de los pasos del camino que se comparten con los practicantes de capacidad media?. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a)

b)

3) Piensa usted que es verdad que todos los eventos de nuestro tipo de vida actual es sufrimiento? ¿Por qué si, o por qué no?

4) De los tres entrenamientos, ¿por qué sólo se menciona en este punto el entrenamiento sobre la moralidad?

*(continúe en la siguiente página)*

*Curso III, clase diez, tarea, cont.*

5) ¿Cómo funciona la recolección y la vigilancia en este punto y hacia que se dirigen? (Estudiantes de tibetano, anoten los dos en tibetano).

6) Escribir las dos partes de los pasos en el camino que se comparten con los practicantes de mayor alcance. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a)

b)

7) La segunda de estas dos partes, tiene dos partes en sí. Escríbalas. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a)

b)

8) La primera de estas dos partes, también consta de dos partes en sí. ¿Cuáles son? (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a)

b)

*(continúe en la siguiente página)*

*Curso III, clase diez, tarea, cont.*

9) ¿Cuáles son los tres tipos de moralidad mencionados aquí? (Advertencia: Estos no son los mismos que los tres tipos de votos). (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a)

b)

c)

11) Dar la definición de introspección del llamado *vipashyana* en sánscrito y *hlak-tong* en tibetano.

*Tarea de memorización:* Memorice los versos de «Bendígame para percibir todo lo que está mal en las cosas aparentemente buenas de esta vida» hasta «el significado perfecto de visión correcta».

*Tarea de meditación:* 15 minutos al día a la misma hora, sobre el resumen de nuestro lamrim hasta ahora.

*Fechas y horarios cuando hizo su meditación: (tarea sin esta información, no será aceptada)*



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

*Cuestionario, Clase uno*

1) Describa las cinco partes de nuestro estudio de la práctica de meditación.

a)

Nombre:
Fecha:
Calificación:

b)

c)

d)

e)

2) Enumere los nombres de los seis preliminares que se deben llevar a cabo antes de una sesión de meditación. Tenga cuidado de no confundirse con los «**siete** ingredientes» que estudiaremos en la próxima clase. (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

a)

b)

c)

d)

e)

f)



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

Nombre:
Fecha:
Calificación:

*Cuestionario, Clase dos*

1) ¿Quién escribió el texto que estamos estudiando sobre los seis preliminares y los siete ingredientes utilizados para prepararse para una sesión de meditación? ¿Cuáles fueron sus fechas? ¿Cómo se llama el texto? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

2) ¿Cuáles son los siete ingredientes? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

3) Esas siete forman parte de ¿cuál de los seis preliminares?Cuál de ellas actúa para reunir el poder de la bondad y cuántas para limpiar los obstáculos para una meditación exitosa?

4) ¿Que obra estaremos utilizando para la práctica de los siete ingredientes?

Nombre:
Fecha:



Curso III  
Meditación aplicada

*Cuestionario, Clase tres*

1) Cuáles son las seis condiciones que se deben reunir para meditar. No se confunda con los seis preliminares. (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)
- f)

2) ¿Cuál es una fuente importante para la enseñanza de pocos anhelos y satisfacción fácil? ¿Quién y cuándo se escribió?



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

*Tarea, Clase cuatro*

Nombre:
Fecha:
Calificación:

1) Describa brevemente las ocho características de la postura correcta para la meditación (Estudiantes de tibetano, anotar cada una de ellas en tibetano).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

Nombre:
Fecha:
Calificación:

*Cuestionario, Clase cinco*

1) ¿Cuál es el primero de los cinco problemas de la meditación? ¿Cuáles) cuatro de los ocho se utilizan para contrarrestarlo? (Estudiantes de tibetano, favor de contestar en tibetano).

a) *problema:*

b) *cuatro correcciones:*

(1)

(2)

(3)

(4)

2) ¿Cómo se llama el tercer problema de los cinco en la meditación? ¿Cuál es su corrección? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).



THE ASIAN CLASSICS  
INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

Nombre:
Fecha:
Calificación:

*Cuestionario, Clase seis*

1) ¿Cuál es el cuarto problema de los cinco en la meditación? ¿Cómo se da cuenta que ha ocurrido? (Estudiantes de tibetano, favor proporcionar el nombre del problema en tibetano).

2) ¿Cuál es la corrección para este cuarto problema? (Estudiantes de tibetano, por en tibetano).

3) Esta corrección puede presentarse de dos formas distintas. Anótelas.

a)

b)

4) ¿Cuál es el quinto y último problema en la meditación? ¿Cómo se corrige?



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

Nombre:
Fecha:
Calificación:

*Cuestionario, Clase siete*

1) Anote y describa las nueve etapas de la meditación. (Estudiantes de tibetano, favor de proporcionar los nombres en tibetano, y la descripción en español).

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)
- f)
- g)
- h)
- i)



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

Nombre:
Fecha:
Calificación:

*Cuestionario, Clase ocho*

1) Anote los tres tipos de meditación. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a)

b)

c)

2) ¿Cuál es el significado de la palabra «lam-rim»? ¿De dónde proviene el nombre?

3) ¿Cuál de los cinco grandes textos y los distintos niveles de la práctica secreta, están contenidos en este texto?

4) Enumere las cuatro partes principales de este lam-rim. (Estudiantes de tibetano, favor de escribirlo en tibetano).

- a)
- b)
- c)
- d)



THE ASIAN CLASSICS  
INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

Nombre:
Fecha:
Calificación:

*Tarea, Clase nueve*

1) La primer parte del lam-rim («pasos del camino») que estamos estudiando se enfoca en cómo tener un Lama. La segunda parte trata de cómo practicar una vez que se tiene a un Lama. ¿Cuáles son las dos partes de cómo hacer esta práctica? (Estudiantes de tibetano, favor de escribirlo en tibetano).

- a)
- b)

2) Escriba las tres partes del tema de extraer la esencia de esta vida. (Estudiantes de tibetano, favor de escribirlo en tibetano).

- a)
- b)
- c)

3) ¿Cuáles son los tres principios de la meditación de la muerte. (Estudiantes de tibetano, favor de escribirlo en tibetano).

a)

b)

c)

4) Escriba las cuatro leyes del karma (Estudiantes de tibetano, favor de escribirlo en tibetano).

a)

b)

c)



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

Nombre:
Fecha:
Calificación:

*Cuestionario, Clase diez*

1) Explique brevemente la diferencia entre budistas de menor, mediana y mayor capacidad.

2) Piensa usted que es verdad que todos los eventos de nuestro tipo de vida actual sean sufrimiento? ¿Por qué si, o por qué no?

3) De los tres entrenamientos, ¿por qué sólo se menciona en este punto el entrenamiento sobre la moralidad?

5) ¿Cómo funciona la recolección y la vigilancia en este punto y hacia que se dirigen? (Estudiantes de tibetano, anoten los dos en tibetano).

4) Escribir las dos partes de los pasos en el camino que se comparten con los practicantes de mayor alcance. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a)

b)

5) Dar la definición de quietud llamada *shamata* en sánscrito y *shi-ne* en tibetano.

a)

b)

6) Dar la definición de introspección del llamado *vipashyana* en sánscrito y *hlak-tong* en tibetano.



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

*Examen final*

1) Describa las cinco partes de nuestro estudio de la práctica de meditación.

a)

b)

Nombre:
Fecha:
Calificación:

c)

d)

e)

2) Enumere los nombres de los seis preliminares que se deben llevar a cabo antes de una sesión de meditación. Tenga cuidado de no confundirse con los «**siete** ingredientes» que estudiaremos en la próxima clase. (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

*Curso III, Examen final, cont.*

3) ¿Cuáles son los siete ingredientes? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

4) Esos siete forman parte de ¿Cuál de los seis preliminares? ¿Cuál actúa para reunir el poder de la bondad y cuál para limpiar los obstáculos para una meditación exitosa?

5) Cuáles son las seis condiciones que se deben reunir para meditar. No se confunda con los seis preliminares. (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

.

*Curso III, Examen final, cont.*

6) Describa brevemente las ocho características de la postura correcta para la meditación (Estudiantes de tibetano, anotar cada una de ellas en tibetano).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

*Curso III, Examen final, cont.*

7) ¿Cuál es el primero de los cinco problemas de la meditación? ¿Cuáles cuatro de los ocho se utilizan para contrarrestarlo? (Estudiantes de tibetano, favor de contestar en tibetano).

a) *problema:*

b) *cuatro correcciones*::

(1)

(2)

(3)

(4)

8) ¿Cómo se llama el tercer problema de los cinco en la meditación? ¿Cuál es su corrección? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

9) Explique la diferencia entre sopor burdo y sopor sutil en la meditación. (Estudiantes de tibetano, anoten los dos en tibetano y expliquen en español).

10) ¿Cuál es el cuarto problema de los cinco en la meditación? ¿Cómo se da cuenta que ha ocurrido? (Estudiantes de tibetano, favor proporcionar el nombre del problema en tibetano).

*Curso III, Examen final, cont.*

11) La corrección para este cuarto problema puede presentarse de dos formas distintas. Anótelas.

a)

b)

12) Anote y describa las nueve etapas de la meditación. (Estudiantes de tibetano, favor de proporcionar los nombres en tibetano, y la descripción en español).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

i)

*Curso III, Examen final, cont.*

13) Anote los tres tipos de meditación. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a)

b)

c)

14) ¿Cuál es el significado de la palabra «lam-rim»? ¿De dónde viene el nombre?

15) ¿Cuál de los cinco grandes textos y los distintos niveles de la práctica secreta, están contenidos en este texto?

16) Enumere las cuatro partes principales de este lam-rim. (Estudiantes de tibetano, favor de escribirlo en tibetano).

a)

b)

c)

d)

*Curso III, Examen final, cont.*

17) Escriba las tres partes del tema de extraer la esencia de esta vida. (Estudiantes de tibetano, favor de escribirlo en tibetano).

a)

b)

c)

18) ¿Cuáles son los tres principios de la meditación de la muerte? (Estudiantes de tibetano, favor de escribirlo en tibetano).

a)

b)

c)

19) Escriba las cuatro leyes del karma. (Estudiantes de tibetano, favor de escribirlo en tibetano).

a)

b)

c)

d)

*Curso III, Examen final, cont.*

20) Explique brevemente la diferencia entre budistas de menor, mediana y mayor capacidad.

21) ¿Piensa usted que es verdad que todos los eventos de nuestro tipo de vida actual sean sufrimiento? ¿Por qué si, o por qué no?

22) De los tres entrenamientos, ¿por qué sólo se menciona en este punto el entrenamiento sobre la moralidad?

23) Escriba las dos partes de los pasos en el camino que se comparten con los practicantes de mayor alcance. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a)

b)

*Curso III, Examen final, cont.*

24) De la definición de quietud llamada *shamata* en sánscrito y *shi-ne* en tibetano.

25) De la definición de introspección del llamado *vipashyana* en sánscrito y *hlak-tong* en tibetano.

\*\*\*\*\*

Por favor ESCRIBA su nombre claramente, exactamente como le gustaría que aparezca en su certificado; y la dirección a la que desee se le envíe el mismo.

*Por favor especifique: Sr. Sra. Srita. Venerable*

*Nombre como desea que aparezca en el certificado:* \_\_\_\_\_

---

Dirección: \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_

Código postal \_\_\_\_\_ País \_\_\_\_\_



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

*Clave de respuestas, Clase uno*

1) Describa las cinco partes de nuestro estudio de la práctica de meditación.

- a) **Cómo prepararse para la meditación.**
- b) **Las seis condiciones para un entorno ideal para la meditación.**
- c) **La postura correcta para la meditación.**
- d) **El verdadero proceso mental durante la meditación.**
- e) **El objeto de la meditación: aquello en lo que vamos a meditar**

2) Hay algunas palabras en tibetano y sánscrito para las distintas formas de meditación. Algunas de las importantes son *gompa* (sánscrito: *bhavana*), *samten dhyana*, *nyomjuk* (*samapatti*), *nyamshak* (*samahita*), *shi-ne* (*shamata*), and *ting-ngen dzin* (*samadhi*). Describa muy brevemente el sentido general de cada una de ellas. (Alumnos que estudian tibetano, favor de anotar cada una en tibetano).

- a) ***gompa*: La palabra más común en meditación. La raíz de esta palabra en tibetano significa «habituarse», por lo que hace énfasis en la idea de traer un objeto a la mente de manera repetitiva, para acostumbrarse a él.**

གོམ་པ།

*gompa*

b) *samten*: Esta es la palabra en meditación utilizada en nombre de la quinta perfección. También se refiere a cuatro niveles de meditación profunda, que resultan en un renacimiento en los cuatro reinos de forma, por lo que a veces se les llama a estos reinos por este nombre. La concentración de la mente debe estar en el primer nivel de concentración del reino de la forma para poder ver la vacuidad. Este trabajo tiene la connotación en tibetano de «un estado mental estable».

བསམ་གཏན།

*samten*

c) *nyomjuk* Se refiere generalmente a la meditación profunda, así como a las prácticas de meditación que causarán renacimientos en los reinos de la forma o sin forma. Es también un nombre que se le ha dado a la «meditación de cesación», donde la mente está casi apagada. Esta última clase de meditación a veces es confundida con el nirvana, pero no es en sí misma una meta espiritual. Esta palabra está relacionada a una raíz que tiene una connotación de «equilibrio», lo que significa que en la meditación uno debe aprender a mantener un equilibrio libre de los dos extremos el sopor y la agitación mental.

སྟོབ་ལ་འདུག།

*nyomjuk*

d) *nyamshak* Este término en tibetano es muy parecido al anterior; nuevamente hace énfasis en el equilibrio libre de los dos extremos de la meditación. Una aplicación común de este término es en la explicación del camino de la visión, o la percepción directa de la meditación, para describir el estado de concentración mental, durante el breve período real de la percepción directa.

མཉམ་གཞན།

*nyamshak*

e) *shi-ne* Esta es la meditación en su forma más avanzada, y es un nombre general para la plataforma meditativa que uno debe ser capaz de alcanzar para poder tener la percepción directa de la vacuidad. Esta es una concentración

unipuntual caracterizada por el goce físico y mental producido por el hecho estar completamente acostumbrado a la meditación. El término tibetano aquí significa literalmente «permanecer en un estado de quietud o paz».

ཞི་གནས།

*shi-ne*

f) *ting-nge-dzin* Esta es una palabra para la meditación que enfatiza la habilidad de mantener la mente en un solo objeto, y este es el significado del término «concentración unipuntual». En cuanto al significado literal de este término, *ting-nge* significa «profundo» en el sentido de un color vivo, y *dzin* significa «sostener» el objeto.

3) Enumere los nombres de los seis preliminares que se deben llevar a cabo antes de una sesión de meditación. Tenga cuidado de no confundirse con los «siete ingredientes» que estudiaremos en la próxima clase. (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

a) Crear un espacio limpio y sagrado, con un altar.

གནས་ཁང་གྱི་དང་རྟེན་དགུ་མ།

*nekang chi dang ten dram*

b) Poner bellas ofrendas.

མཚོད་པ།

*chupa*

c) Tome refugio y piense en el Deseo de la iluminación (bodhichitta).

སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད།

*kyamdro semkye*

d) Visualice a los Lamas y Seres Sagrados reunidos (el «jardín para acumular buen karma»)

ཚོགས་ཞིང་གསལ་གདབ།

*tsokshing seldeb*

e) Reúna buena energía y purifique los obstáculos (mediante los siete ingredientes)

ཚོགས་བསག་སྐྱིབ་སྤྱང་།

*tsok-sak dripjang*

f) Solicite bendiciones de los Santos Seres

གསོལ་འདེབས།

*sulndep*



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

*Clave de respuestas, Clase dos*

1) ¿Quién escribió el texto que estamos estudiando sobre los seis preliminares y los siete ingredientes utilizados para prepararse para una sesión de meditación? ¿Cuáles fueron sus fechas? ¿Cómo se llama el texto? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

**El autor es Je Tsongkapa (1357-1419). El nombre del texto es *El Gran libro de los pasos hacia la iluminación (Lamrim Chenmo)*.**

ཇེ་ཙོང་ཁ་པ།

*je tsongkapa*

ལམ་རིམ་ཆེན་མོ།

*lamrim chenmo*

2) En que obra original en sánscrito se basa la presentación del autor sobre los siete ingredientes? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

*El Rezo de Samantabhadra*

བཟང་པོ་སྤྱོད་པའི་སྣོན་ལམ།

*sangpo chupay munlam*

3) ¿Cuáles son los siete ingredientes? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

a) Hacer prostraciones a los seres santos.

ཕྱག་འཚལ།

*chaktsel*

b) Hacer ofrendas.

མཚན་པ།

*chupa*

c) Confesión (purificarse a usted mismo del mal karma) .

བཤགས་པ།

*shakpa*

d) Regocijarse por las buenas obras de uno mismo y de los demás.

ཡི་རང་བ།  
*yi-rangwa*

e) Pedir enseñanzas .

ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ།  
*chunkor korwar kul*

f) Pedir a los seres santos que permanezcan cerca de usted .

གསོལ་འདེབས།  
*sulndep*

g) Dedicar la bondad que ha hecho a todos los seres.

བསྐྱེ་བ།  
*ngowa*

4) Estas siete forman parte de ¿cuál de los seis preliminares?Cuál de ellas actúa para reunir el poder de la bondad y cuántas para limpiar los obstáculos para tener una meditación exitosa?

**Son parte del quinto preliminar, que se llama «purificar obstáculos y acumular bondad». La confesión despeja los obstáculos y el resto ayuda a acumular virtudes.**

5) ¿Cuáles son los tres tipos de votos mencionados en el ingrediente de la confesión? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

Los votos de libertad, los votos de bodhisattva y los votos tántricos.

སོ་ཐར་གྱི་སྲོམ་པ།

*sotar gyi dompa*

བྱང་སེམས་གྱི་སྲོམ་པ།

*jangsem kyi dompa*

གསང་སྲྲགས་གྱི་སྲོམ་པ།

*sang-ngak kyi dompa*

6) ¿Cuál es la diferencia entre una oración y una dedicación? (Estudiantes de tibetano, anotarlos en tibetano).

**Generalmente, una oración es el anhelo de alcanzar un bien espiritual que no involucre tener algún karma que acaba de realizar y que ahora está utilizando para algún bien. En una dedicación, tiene un karma específico de alguna buena acción que toma y dedica al propósito más elevado de convertirse en un Buda por el bien de todos los seres vivos.**

སྲོན་ལམ།

*munlam*

བསྲོ་བ།

*ngowa*

7) ¿Que obra estaremos utilizando para la práctica de los siete ingredientes?

**Usaremos *Los Mil Ángeles del Paraíso del Éxtasis (Ganden Hlagyama)*, una práctica del Lama centrada en Je Tsongkapa.**



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

*Clave de respuestas, Clase tres*

1) Cuáles son las seis condiciones que se deben reunir para meditar. No se confunda con los seis preliminares. (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

a) Permanecer en un lugar que sea propicio para la meditación.

མཐུན་པའི་ཡུལ།  
*tunpay yul*

b) Vivir con simpleza: No necesitar muchas cosas.

འདོད་པ་རྒྱུང་བ།  
*dupa chungwa*

c) Estar satisfecho con las cosas que usted tiene.

ཚོག་ཤེས་པ།  
*chok shepa*

d) Dejar de estar tan ocupado.

བྱ་མང་སྤངས།  
*ia mang pang*

e) Mantener un estilo de vida muy ético.

ཚུལ་བྲིམས་དག་པ།  
*tsultrim dakpa*

f) Deshacerse de los anhelos de los sentidos y del anhelo por los placeres mundanos.

རྣམ་རྟོག་སྤངས།  
*namtok pang*

2) ¿Qué libro utiliza Je Tsongkapa para su explicación del primero de estos? ¿Quién lo escribió, y cuáles son sus fechas? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

Je Tsongkapa utiliza el *Ornamento de los Sutras (Sutralamkara)*, del Maestro Asanga, que data aproximadamente del año 350 D.C.

མདོ་ལྷན་གྱི་རྒྱུ་།  
*dode gyen*

3) ¿Cuál es la fuente que utiliza Je Tsongkapa para las seis? ¿Quién lo escribió y cuáles son sus fechas? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

Je Tsongkapa está utilizando como su fuente, *Los Niveles de la Meditación* escrita por el Maestro Kamalashila alrededor del año 750 DC.

བསྒྲོམ་རིམ།  
*gomrim*

4) ¿Cuál es una fuente importante para la enseñanza de pocos anhelos y fácil satisfacción? ¿Quién y cuando la escribió?

*La Casa del Tesoro del Conocimiento Superior (Abhidharmakosha)*, del Maestro Vasubandhu, escrita alrededor del año 350 D.C.



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

*Clave de respuestas, Clase cuatro*

1) Describa brevemente las ocho características de la posición correcta para la meditación (Estudiantes de tibetano, anotar cada una de ellas en tibetano).

a) Coloque las piernas en posición de medio loto o completo.

ཀང་པ་དགྱིལ་གྱུང་།  
*kangpa kyiltrung*

b) No mantenga los ojos abiertos por completo, o cerrados por completo.

མིག་མི་དབྱེ་མི་བྱུང་།  
*mik miye misum*

c) Siéntese muy derecho.

ལུས་དྲང་པོ།  
*lu drang po*

d) Nivele sus hombros, ninguno más arriba que el otro.

ཐྲཀཔ་པ་མཉམ་།  
*trakpa nyam*

e) Asegúrese que su cabeza no esté inclinada hacia arriba ni hacia abajo.

གོ་མི་མཐོ་མི་དམའ་།  
*go mito mima*

f) Deje que sus dientes y labios permanezcan en su posición natural y relajada.

སོ་མཚུ་རང་ལྷགས།  
*so chu rangluk*

g) Deje su lengua en una posición natural tocando su paladar superior.

ལྷེ་ཡ་སོའི་རང་ལྷགས།

*che yasoy rangluk*

h) Haga que su respiración sea completamente silenciosa, y concéntrese en ella contando hasta diez.

དབྱགས་འབྱུང་རྩབ།

*uk jung-ngup*

2) ¿Cuál es la fuente que utiliza Je Tsongkapa para estas ocho? ¿Quién la escribió? ¿Cuándo vivió? (Estudiantes de tibetano, favor de contestar en tibetano).

**La fuente que utilizó Je Tsongkapa fue las *Los Niveles de la Meditación*, del Maestro Kamalashila, que vivió alrededor del año 750 D.C.**

3) En ocasiones se les ha llamado a las ocho características como la postura de los ocho-puntos del Buda llamado «Apariencias» (*Vairochana*). ¿En qué varían de la postura de los siete-puntos del mismo Buda? (Estudiantes de tibetano, anotar las postura de los siete-puntos de Vairochana en tibetano).

**En la postura de siete-puntos, la respiración no aparece en la lista.**



Curso III  
Meditación aplicada

*Clave de respuestas, Clase cinco*

1) ¿Cuál es el primero de los cinco problemas de la meditación. ¿Cuáles cuatro de los ocho se utilizan para contrarrestarlo? (Estudiantes de tibetano, favor de contestar en tibetano).

a) *problema: Pereza, o no tengo ganas de meditar el día de hoy.*

ལེ་ལོ།

*lelo*

b) *cuatro correcciones:*

(1) **Sentirse atraído a la meditación, pensando en lo magnífica que es.**

ཏིང་ངེ་འཇིན་ལ་དད་པ།

*ting-ngen-dzin la depa*

(2) **Decidir que usted quiere ser un buen meditador.**

འདུན་པ།

*dunpa*

(3) **Hacer los esfuerzos necesarios para ser bueno en la meditación.**

བརྩོན་འགུམ།

*tsundru*

**(4) Sentir el placer físico y mental, así como la facilidad que viene de meditar regularmente.**

ཤིན་ལྷོང་ས།  
*shinjang*

2) ¿Cuál es el segundo de los cinco problemas en la meditación? y explique por qué su nombre no lo describe exactamente. (Estudiantes de tibetano, favor anotar en tibetano y explicar en español).

**Olvidar las instrucciones. Esto no significa que usted haya olvidado lo que le han dicho, sino que ha perdido el objeto de la meditación: Se le ha escapado completamente de la mente.**

གདམས་ངག་བརྗེད་པ།  
*dam-ngak jepa*

3) Anote el nombre de la corrección del segundo problema. (Estudiantes de tibetano, favor de responder en tibetano).

**La corrección se llama «recordar». Esto significa que usted recuerda el objeto en la mente. Haciéndolo repetidamente, se habitúa al objeto de la meditación haciéndolo por lo tanto, familiar y menos probable que se pierda.**

དྲན་པ།  
*drenpa*

4) ¿Cómo se llama el tercer problema de los cinco en la meditación? ¿Cuál es su corrección? (Estudiantes de tibetano, favor responder en tibetano).

**El tercer problema que ocurre en la meditación es el sopor mental o la agitación mental. La corrección correspondiente es la vigilancia.**

བྱིང་གོད།  
*jinggu*

ཤེས་བཞིན།  
*sheshin*

5) Proporcione un ejemplo sobre la diferencia entre fijación, fijación con claridad y fijación con claridad e intensidad. (Estudiantes de tibetano, proporcionen los nombres de estas tres en tibetano).

**«Fijación» es como sostener una taza. «Fijación con claridad» corresponde a sujetar la taza sin apretarla. Y la fijación con claridad e intensidad es como sostener la taza con firmeza.**

གནས་ཆ།

*necha*

གསལ་ཆ།

*selcha*

ངར་ཆ།

*ngarcha*

6) Explique la diferencia entre el sopor bruto y sutil de la meditación. (Estudiantes de tibetano, proporcionen los dos en tibetano y expliquen en español).

**En un estado obvio de sopor, se tiene fijación en el objeto, pero el nivel de atención de la meditación ha perdido su claridad: Es decir, no se ha perdido la claridad de los colores ni las líneas del objeto visualizado, sino más bien el estado de alerta o la brillantez de su estado de ánimo, cuán «brillante y alerta está»: Cuán libre está del sopor o agitación mental. Con el sopor sutil, se tiene fijación y claridad, pero no intensidad.**

བྱིང་བ་རགས་པ།

*jinwa rakpa*

བྱིང་བ་སྤྲོ་མོ།

*jingwa tramo*



Curso III  
Meditación aplicada

*Clave de respuestas, Clase seis*

- 1) ¿Cuál es el cuarto de los cinco problemas de la meditación? ¿Cómo sabe que ha ocurrido? (Estudiantes de tibetano, favor proporcionar el nombre del problema en tibetano).

**El cuarto de los cinco problemas que pueden ocurrir durante la meditación es, no tomar la acción necesaria para corregir el sopor o la agitación. Sabe que ha ocurrido cuando a través de su vigilancia ha detectado su llegada.**

འདུ་མི་བྱེད་པ།  
*du mijepa*

- 2) ¿Cuál es la corrección para este cuarto problema? (Estudiantes de tibetano, por en tibetano).

**La corrección se llama «tomar acción».**

འདུ་བྱེད་པ།  
*du jepa*

- 3) Esta corrección puede presentarse de dos formas diferentes. Anótelas.

**a) Corregir el sopor mental**

**b) Corregir la agitación mental**

- 4) Anote tres métodos para elevar su estado mental durante la meditación. ¿Cuál es el principal? (Estudiantes de tibetano, por favor en tibetano).

Los siguientes métodos están en orden, lo que significa que si el primero no funciona, pase al siguiente, y luego al siguiente:

- a) **Aumente su concentración en el objeto de la meditación; si lo intenta, pero aún tiene sopor mental, puede ser debido a que se está concentrando demasiado en su interior, y podría ayudarle el permitir que la mente se expanda un poco. Este es el método principal.**

དམིགས་རྟོན་ལ་སེམས་བྲིམས།

*mikten la sem drim*

- b) **Cambie su concentración a otro objeto por un rato (uno inspirador), como por ejemplo: qué tan llena de oportunidades espirituales está su vida, o sobre los beneficios del Deseo de la iluminación).**

གཞན་ལ་ཡིད་བྱེད།

*shen la yije*

- c) **Interrumpa la meditación y estírese, camine, salga a algún lugar fresco, o a un lugar alto como la cima de una montaña, salpíquese la cara con agua, o algo por el estilo.**

རི་ཞིག་སྐྱོན་གྲོལ།

*reshik tun drul*

- 5) **Anote tres métodos para calmar su mente durante la meditación.**

**Una vez más, haga el primero de estos, y si no le ayuda, vaya al siguiente.**

a) **Afloje mentalmente el objeto de la meditación.**

b) **Cambie su mente a otro objeto de meditación por un rato (a uno que le haga reflexionar, como la muerte o el sufrimiento).**

c) **Vuelva a contar sus respiraciones.**

- 6) **¿Cuál es el quinto y último problema en la meditación? ¿Cómo se corrige? (Estudiantes de tibetano, por favor en tibetano).**

**El último problema es corregir innecesariamente su meditación. La corrección aquí es dejar las cosas como están, y evitar hacer cualquier cambio o intentar cualquier corrección.**

འདུ་བྱེད་པ།  
*du jepa*



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

*Clave de respuestas, Clase siete*

1) Anote y describa los nueve Niveles de la meditación. (Estudiantes de tibetano, por favor proporcione los nombres en tibetano, y la descripción en español).

**a) Colocar la mente en el objeto. Usted recibe instrucciones de su maestro sobre el objeto sobre el cual meditar; puede mantener su mente en él sólo por muy breves períodos de tiempo.**

སེམ་མཐོག་པ།  
*sem jokpa*

**b) Poner la mente en el objeto con cierta continuidad. Usted es capaz de mantener su mente en el objeto brevemente, por el tiempo que le puede tomar hacer una sola ronda de mantras cortos en un rosario. Usted tiene agitación y sopor constantes durante estos dos primeros niveles.**

རྒྱུན་དུ་འཇོག་པ།  
*gyundu jokpa*

**c) Poner su mente en el objeto y reparar los huecos. Usted es capaz de mantener su mente en el objeto durante un tiempo bastante largo, recuperando la continuidad y «parchando el hueco» rápidamente cuando su enfoque se interrumpe.**

སླམ་ཏི་འཇོག་པ།

*lente jokpa*

d) Poner su mente en el objeto con cercanía. Usted es capaz de mantener su mente en el objeto sin perderlo, pero aún tiene agitación y sopor.

ཉི་བར་འཇོག་པ།

*nyewar jokpa*

e) Controlar la mente. La vigilancia se ha desarrollado en un alto grado, detectando sopor sutil cuando la mente se ha retraído profundamente. El sopor obvio, ya no puede suceder.

དུལ་བར་བྱེད་པ།

*dulwar jepa*

f) Apaciguar la mente. La vigilancia en este punto es poderosa, usted detecta la agitación sutil que pueda ocurrir como resultado de elevar la mente como una corrección en la etapa previa. Ya no existe gran peligro de sopor sutil.

ཞི་བར་བྱེད་པ།

*shiwari jepa*

g) Apaciguar la mente totalmente. La recolección y la vigilancia son totales, y no hay un gran peligro de agitación o sopor sutil.

རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ།

*nampar shiwari jepa*

h) Logrando la mente unipuntual. Ni la agitación sutil ni el sopor sutil pueden ocurrir; todavía se necesita un esfuerzo al principio de la sesión para hacer correcciones menores a la meditación.

ཚེ་གཟིག་ཏུ་བྱེད་པ།

*tse chiktu jeba*

i) Lograr el equilibrio (meditación profunda). Su mente entra en meditación profunda automáticamente, sin ningún esfuerzo consciente.

མཉམ་པར་འཛོལ་པ།

*nyampar jokpa*



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

*Clave de respuestas, Clase ocho*

1) Nombre los tres tipos de meditación. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a) Meditación de fijación, como la visualización fija en la imagen de su Lama.

འཛོལ་སྒྲོམ།

*jokgom*

b) Meditación de revisión, donde se repasan los mismos pasos de un concepto o principio una y otra vez. Un ejemplo sería pasar por las distintas partes de la descripción de la meditación de la muerte hasta que cada paso sucesivo le surja de manera casi automática.

ཤར་སྒྲོམ།

*shargom*

c) Meditación analítica, en la que se pone un problema en el centro de su mente y después lo resuelve pensando en él cuidadosamente, desde varios ángulos diferentes.

འགྲུབ་སྒོམ་།

*chegom*

2) ¿Cuál es el significado de la palabra «lam-rim»? ¿De dónde proviene el nombre?

**La palabra «lam-rim» en tibetano significa «pasos del camino a la iluminación». El nombre proviene básicamente de las escrituras sobre la Perfección de la Sabiduría (el Prajna Paramita).**

3) ¿Cuál de los cinco grandes textos, y los distintos niveles de la práctica secreta, están contenidos en este texto?

**El tema de todos los cinco grandes textos se encuentra en el *lam-rim*. Estos cinco se conocen como la Perfección de la Sabiduría (Prajna Paramita); el Camino Medio (*Madhyamika*); los votos de Moralidad (*Vinaya*); el Conocimiento Superior (*Abhidharma*); y la Lógica y Percepción (*Pramana*). El *lam-rim* es una enseñanza abierta, por lo que las prácticas secretas se mencionan, pero no se explican en detalle.**

4) ¿Quién escribió la *Fuente de toda mi bondad*? ¿Dónde y cuando?

**La *Fuente de toda mi bondad* fue escrita por Je Tsongkapa, a los pies de la estatua del Señor Atisha, en el Monasterio de Radreng en 1402.**

5) Enumere las cuatro partes principales de este lam-rim. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a) La raíz del camino: Tener un Lama.

ལམ་གྱི་རྩ་བ་བཞེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུ་ལ།

*lam gyi tsawa she-nyen ten tsul*

b) Cómo practicar y purificar la mente, después de tener un Lama.

བསྐྱེན་ནས་སྒོ་ཇི་ལྷར་སྐྱུང་བའི་ཚུལ།

*ten ne lo jitar jangway tsul*

c) Solicitar ayuda para su práctica.

གསོལ་བ་འདེབས་པ།

*sulwan deppa*

d) Oraciones para conocer maestros y alcanzar sus metas.

སླ་མས་ཇེས་གཟུང་དང་ས་ལམ་ཐོབ་པའི་སྒོམ་ལམ།

*lame jesung dang salam toppay munlam*

6) Mencione las cuatro partes de la práctica de acudir a un Lama. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en

a) Desarrollar fe y admiración por su Lama.

དད་བ་སྐྱུང་བ།

*depa jangwa*

b) Cómo pensar en su Lama. (Esta y la siguiente, son en realidad subdivisiones de la primera).

བསམ་པས་བསྐྱེན་པ།

*sampe tenpa*

c) **Cómo comportarse con su Lama.**

ཇོ་རལ་བས་བསྐྱེད་པ།  
*yorwe tenpa*

d) **Desarrollar reverencia por su Lama.**

གུམ་པ་བསྐྱེད་པ།  
*gupa kyepa*

7) Hay dos grupos de cinco cualidades que un Lama calificado debe tener como mínimo. Enumere cualquiera de ellas. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlo en tibetano).

a) **Él o ella se controlan a sí mismos mediante la moralidad.**

ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་སྲུགས་དུལ།  
*tsultrim gyi tuk dul*

d) **Se controlan a sí mismos con la concentración.**

ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱིས་སྲུགས་དུལ།  
*ting-ngen-dzin gyi tuk dul*

e) **Se controlan a sí mismos con sabiduría.**

ཤེས་རབ་ཀྱིས་སྲུགས་དུལ།  
*sherab kyi tuk dul*

f) **Han tenido la percepción de la vacuidad, intelectual o directamente.**

དེ་ཉིད་རྟོགས་པ།  
*de-nyi tokpa*

g) Sienten amor por sus estudiantes.

བརྩེ་བ་དང་ལྷན་པ།  
*tsewa dang denpa*

O

a) Entre la división de un punto de vista mundano y uno del dharma, ellos deben dedicarse principalmente al dharma (de manera interna, no externa, como su ocupación o algo parecido).

ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ལས་ཚོས་གཙོར་བྱེད།  
*chu dang jikten nyi le chu tsor je*

b) En cuanto a la división entre esta vida y la vida futura, principalmente están trabajando para la vida futura (también en actitud interna).

འདི་ཕྱི་གཉིས་ལས་ཕྱི་མ་གཙོར་བྱེད།  
*di chi nyi le chima tsor je*

c) Cuidan a los demás, antes que a ellos mismos.

རང་གཞན་གཉིས་ལས་གཞན་གཙོར་བྱེད།  
*rang shen nyi le shen tsor je*

d) No son descuidados con sus acciones físicas, verbales o mentales.

གོ་གསུམ་བག་མིང་དུ་མི་གཏོང་།  
*go sum bakme du mitong*

e) No enseñan a sus estudiantes un camino equivocado.

ཕྱིན་ཅི་ལོག་དུ་མི་འབྲིད།  
*chinchilok tu mitri*

8) ¿Cuál es el significado de «bendígame» a lo largo de este texto?

**Significa «ayúdeme a cambiar mi capacidad espiritual: Mi habilidad para aprender y practicar Dharma».**



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

## Meditación aplicada

*Clave de respuestas, Clase nueve*

1) La primer parte del lam-rim «pasos del camino» que estamos estudiando se enfoca en cómo adoptar a un Lama. La segunda parte trata de cómo practicar una vez que se ha adoptado a un Lama. ¿Cuáles son las dos partes de cómo hacer esta práctica? (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlo en tibetano).

**a) Je Tsongkapa nos recomienda extraer lo más significativo a esta vida.**

སྟིང་པོ་ལེན་པར་སྐྱེལ་བ།  
*nyingpo lenpar kulwa*

**b) Aprender a cómo sacarle el máximo provecho a esta vida.**

སྟིང་པོ་ལེན་པའི་ཚུལ།  
*nyingpo lenpay tsul*

2) Anote cinco de los ocho ocios.

**Las ocho posibles respuestas son:**

**a) No nacimos como un ser infernal.**

**b) No nacimos como un espíritu hambriento (un *preta*).**

**c) No nacimos como un animal**

**d) No nacimos como un ser en los reinos temporales del placer.**

**e) No nacimos en un lugar «incivilizado» (es decir, en un lugar donde nadie cumple los votos de moralidad).**

**f) No nacimos con serias visiones incorrectas del mundo.**

**g) No nacimos como alguien con retraso mental o físicamente incapaz de estudiar el Dharma.**

**h) No nacimos en una era en la que las enseñanzas del Buda no hayan llegado al mundo.**

3) Anote cinco de las diez fortunas.

**Las diez respuestas posibles son:**

**a) Nacimos como seres humanos.**

**b) Vivimos en una «tierra central», que significa en un lugar donde se siguen los votos de la moralidad.**

**c) Tenemos todas nuestras facultades importantes intactas, las que nos permiten estudiar y practicar el Dharma.**

**d) Nunca hemos cometido uno de los «karmas malos definitivos», es decir, uno de los cinco delitos inmediatos.**

**e) Vivimos en un mundo donde se respetan las enseñanzas.**

**f) Vivimos en un mundo donde vino un Buda.**

**g) Vivimos en un mundo donde un Buda enseñó.**

**h) Vivimos en un mundo donde las enseñanzas aún permanecen, en el sentido de que hay personas que tienen realizaciones como la percepción directa de la vacuidad.**

**i) Vivimos en un mundo donde las personas continúan practicando de manera activa.**

**j) Vivimos en un mundo donde «la gente tiene compasión por los demás», que en este caso se refiere a gente comprensiva dispuesta a ayudar a los practicantes del Dharma y apoyarlos con lo que necesitan para seguir practicando.**

4) Escriba las tres partes referentes a extraer la esencia de esta vida. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a) Los pasos compartidos con los de menor capacidad.

སྐྱེས་བུ་རྩུང་དང་སྐྱུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།  
*kyebu chung-ngu dang tunmongway lam gyi rimpa*

b) Los pasos compartidos con los de capacidad media.

སྐྱེས་བུ་འབྲིང་དང་སྐྱུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།  
*kyebu dring dang tunmongway lam gyi rimpa*

c) Los pasos compartidos con los de gran capacidad.

སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།  
*kyebu chenpoy lam gyi rimpa*

5) ¿Cuáles son los tres principios de la meditación de la muerte. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a) La muerte es certera.

འདིས་པར་འཆི་བ།  
*ngepar chiwa*

b) No hay certeza de cuándo morirá usted.

ནམ་འཆི་ངེས་མེད།  
*nam chi ngeme*

c) Cuando usted muera, solo el Dharma le puede ayudar.

འཆི་ཚེ་ཚོས་སྐྱེས་པའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།  
*chi tse chu matok mipen*

6) Escriba las cuatro leyes del karma? (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlo en tibetano).

a) Es cierto que las acciones producen consecuencias que se asemejan a ellas en su contenido (lo bueno sólo puede conducir a lo bueno, lo malo sólo puede conducir a lo malo).

ལས་ངེས་པ།

*le ngepa*

b) Las consecuencias son mayores que las acciones.

ལས་འཕྲིལ་ཆེ་བ།

*le pel chewa*

c) Uno no puede tener una consecuencia, si no ha cometido una acción.

ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ།

*le majepa dang mitrepa*

d) Una vez que se comete una acción, la consecuencia no se puede perder.

བྱས་པ་ཚུད་མི་ཟ་བ།

*jepa chu misawa*



THE ASIAN CLASSICS

INSTITUTE

Curso III  
Meditación aplicada

*Clave de respuestas, Clase diez*

1) Explique brevemente la diferencia entre budistas de menor, media y mayor capacidad.

**Los budistas de menor capacidad sólo buscan evitar nacer en los tres reinos inferiores después de morir. Los de capacidad media tratan de evitar cualquier renacimiento, pero de nuevo sólo por su propio bien. Los de mayor capacidad (el Mahayana) buscan evitar los reinos inferiores y cualquier renacimiento en absoluto, pero desean además que puedan ayudar a cada ser a hacer lo mismo.**

2) ¿Cuáles son las dos partes de los pasos del camino que se comparten con los practicantes de capacidad media?. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlo en tibetano).

a) **Desarrollar el Deseo de lograr la libertad de la existencia de sufrimiento.**

ཐར་འདོད་སློབ་སྦྱོང་།

*tarndu lo kye*

b) **Aprender a obtener el camino hacia la libertad.**

ཐར་ལམ་གཏན་དབབ།

*tarlam ten ap*

3) Piensa usted que es verdad que todos los acontecimientos de nuestro tipo de vida actual son sufrimiento? ¿Por qué si, o por qué no?

**El dolor total, como una espalda lastimada o el dolor por la pérdida de un ser querido, es obviamente sufrimiento (el sufrimiento del sufrimiento). Pero**

**incluso las cosas buenas —un buen hogar, familia o trabajo— deben inevitablemente cambiar y nos son despojadas (el sufrimiento del cambio). Finalmente perdemos incluso nuestros propios cuerpos; nuestras mentes se vuelven seniles; e incluso nuestros nombres son olvidados. En vista de que todo acontecimiento en nuestra vida presente es sufrimiento o inevitablemente degenera en sufrimiento (sufrimiento que permea todo), entonces es cierto que todos estos acontecimientos son sufrimiento.**

4) De los tres entrenamientos, ¿por qué sólo se menciona el entrenamiento sobre la moralidad en este punto?

**La moralidad es la base de los otros dos entrenamientos; uno debe tener moralidad para poder concentrarse profundamente, y obtener la comprensión de la sabiduría. Estos otros dos entrenamientos están implícitos ya que sólo siguen la moralidad.**

5) ¿Cómo funciona la recolección y la vigilancia en este punto y hacia que se dirigen? (Estudiantes de tibetano, anoten los dos en tibetano).

**Están dirigidas a la moralidad. Generalmente, la recolección, es la capacidad de mantener su mente en lo que está haciendo, diciendo o pensando. La conciencia es la habilidad de «hacer sonar la alarma» o de estar conciente cuando se tiene un problema.**

དྲན་པ།

*drenpa*

ཤེས་བཞིན།

*she-shin*

6) Escribir las dos partes de los pasos en el camino que se comparten con los practicantes de mayor alcance. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

**a) Aprender a pensar como un bodhisattva.**

སེམས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ།

*sem kyepay tsul*

**b) Aprender a actuar como un bodhisattva.**

ལྷུང་པ་ལ་སློབ་ཚུལ།  
*chupa la loptsul*

7) La segunda de estas dos partes, tiene dos partes en sí. Escríbalas. (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a) Actividades del Bodhisattva que son abiertas (es decir, que no son enseñanzas secretas).

མདོ།  
*do*

b) Actividades del Bodhisattva que no son abiertas (enseñanzas secretas, o tantra).

སྒྲགས།  
*ngak*

8) La primera de estas dos partes, también consta de dos partes en sí. ¿Cuáles son? (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a) Las seis perfecciones generales.

ལྷུང་པ་སློབ་ལ་སློབ་ཚུལ།  
*chupa chi la lob-tsul*

b) Las últimas dos perfecciones.

པར་ཕྱིན་ཐ་མ་གཉིས་ལ་བསྐྱབ་ཚུལ།  
*parchin tama nyi la lab-tsul*

9) ¿Cuáles son los tres tipos de moralidad mencionados aquí? (Advertencia: Estos no son los mismos que los tres tipos de votos). (Estudiantes de tibetano, favor de anotarlos en tibetano).

a) La moralidad de contenerse de malas acciones (principalmente para evitar cometer cualquier acción que pueda lastimar a otros; que es esencial para alcanzar el nirvana).

ཉེས་སྲོད་སྲོམ་པའི་རྒྱལ་བྱིམ་ས།  
*nyechu dompay tsultrim*

b) La moralidad de acumular buenas obras (destinada principalmente a reunir para uno mismo, un nivel extraordinario de la colección de mérito y sabiduría, que crean un Buda).

དགོ་བའི་ཚོས་སྲུད་པའི་རྒྱལ་བྱིམ་ས།  
*geway chu dudpay tsultrim*

c) La moralidad de beneficiar a los seres (principalmente los dos tipos de moralidad anteriores, que se mantienen sólo con la motivación de un bodhisattva).

སེམ་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་བྱིམ་ས།  
*semchen dunje kyi tsultrim*

10) Proporcionar la definición de quietud (llamada *shamata* en sánscrito y *shi-ne* in Tibetano).

**Es la determinación impregnada de la dicha excepcional de la facilidad practicada, debido a la meditación unipuntual profunda en su objeto.**

11) Dar la definición de introspección del llamado *vipashyana* en sanscrito y *hlak-tong* en tibetano.

**Es la sabiduría impregnada de la dicha excepcional de la facilidad practicada, por el poder de análisis de su objeto, fundamentada en la quietud.**