བློ་སྦྱོང་གཅེས་བཏུས།

Textos de Lojong

Una antología

LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.

བློ་སྦྱོང་གཅེས་བཏུས།

Textos de Lojong

Una antología

Creada con la inspiración y la orientación de Alak Zenkar Rimpoché.

Traducciones Rigpa, 2012.

Los textos de este libro se encuentran también
en la web *lotsawahouse.org.*

Esta obra puede ser reproducida y redistribuida de forma no comercial (sin ánimo de lucro), bajo la licencia «Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported».

Portada: Atisha Dipamkara. Thangka pintado por Salga, de la colección de Sogyal Rimpoché.

Índice de contenidos

Tomar refugio y generar la Bodhichitta	2
Versos de Refugio y Bodhichitta	3
La guirnalda de joyas de los bodhisattvas	4
Los Ocho Versos del Entrenamiento de la Mente	14
Desprenderse de los Cuatro Apegos	18
Los Cuatro Dharmas de Gampopa	33
Como transformar la enfermedad y otras circunstancias	34
Un espejo que revela los puntos cruciales	38
Tres aspectos principales del camino	46
Un canto de compasión	54
Hace muchos eones	60
Aspiraciones en armonía con el Dharma	68
Oraciones de aspiración	74
Verso del Bodhicharyavatara	77
Dedicatoria	78

Tomar refugio y generar la Bodhichitta

༄༅། །སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །

sangye chö dang tsok kyi chok nam la

En el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema,

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

changchub bardu dak ni kyab su chi

tomo refugio hasta que alcance la Iluminación.

བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

dak gi jin sok gyipe sönam kyi

Por el mérito de practicar la generosidad y demás,

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

dro la pen chir sangye drubpar shok

¡que alcance la budeidad para el beneficio de todos los seres!

Versos de Refugio y Bodhichitta

del gran pandita cachemirí Shakya Shri Bhadra

༄། །འགྲོ་རྣམས་བསྒྲལ་འདོད་བསམ་པ་ཡིས། །
སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་ལ། །
བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོར་མཆིས་ཀྱི་བར། །
རྟག་པར་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

Motivado por el deseo de liberar a todos los seres,
continuamente tomaré refugio
en el Buda, el Dharma y la Sangha
hasta que alcance la esencia de la iluminación.

ཤེས་རབ་སྙིང་བརྩེ་དང་བཅས་པས། །
བརྩོན་པས་སེམས་ཅན་དོན་དུ་བདག །
སངས་རྒྱས་མདུན་དུ་གནས་བགྱིས་ནས། །
རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

Con sabiduría y amor genuino de todo corazón, y
con diligencia, por el bien de los seres sensibles me
pondré delante de los budas
y generaré la mente perfecta de la bodhichitta.

༄། བྱང་སེམས་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ་བཞུགས།

རྒྱ་གར་སྐད་དུ། བོ་དྷི་སཏྭ་མ་ཎི་ཡཱ་ཝ་ལི། བོད་སྐད་དུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །དད་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ཐེ་ཚོམ་ཐམས་ཅད་རྣམ་སྤངས་ཤིང་། །སྒྲུབ་ལ་ནན་ཏན་གཅེས་སུ་བྱ། །གཉིད་རྨུགས་ལེ་ལོ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་བརྩོན་འགྲུས་འབད་པར་བྱ། །

དྲན་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་པས། །དབང་པོའི་སྒོ་རྣམས་རྟག་ཏུ་སྲུངས། །ཉིན་མཚན་དུས་གསུམ་ཡང་དང་ཡང་། །སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་བརྟག་པར་བྱ། །

བདག་གི་ཉེས་པ་བསྒྲག་བྱ་ཞིང་། །གཞན་གྱི་འཁྲུལ་པ་བཙལ་མི་བྱ། །གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསྒྲག་བྱ་ཤིང་། །བདག་གི་ཡོན་ཏན་སྦ་བར་བྱ། །

རྙེད་དང་བཀུར་སྟི་སྤང་བར་བྱ། །ཁེ་གྲགས་རྟག་ཏུ་སྤང་བར་བྱ། །

La guirnalda de joyas de los bodhisattvas

de Atisha Dipamkara

En la lengua de la India: *Bodhisattvamanyāvalī*
En la lengua del Tibet: *changchub sempe norbü trengwa*
En castellano: *La guirnalda de joyas de los bodhisattvas*

¡Homenaje a la gran compasión!
¡Homenaje a las deidades que inspiran fe y devoción!
¡Homenaje a los maestros!

Acaba con las dudas y el titubeo,
y entrégate a la práctica con todo corazón.
Libérate del sopor, la apatía y la pereza
y esfuérzate siempre con tenacidad y alegría.

Con atención, conciencia vigilante y cuidado,
observa en todo momento las puertas de tus sentidos.
Tres veces durante el día y tres veces por la noche,
una y otra vez, examina siempre tus pensamientos.

Sé franco con tus limitaciones,
pero no busques fallos en los demás.
Da a conocer las buenas cualidades de los demás,
pero guarda silencio sobre las tuyas propias.

Abandona toda ansia de ganancia y honor,
y renuncia al impulso de buscar el provecho y la fama.

བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་སྒོམ་བྱ་ཞིང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བརྟན་
པར་བྱ། །མི་དགེ་བཅུ་པོ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་དད་པ་
བརྟན་པར་བྱ། །

འདོད་པ་ཆུང་ཞིང་ཆོག་ཤེས་དང་། །བྱས་པ་དྲིན་དུ་གཟོ་བར་བྱ། །

ཁྲོ་དང་ང་རྒྱལ་གཞོམ་བྱ་ཞིང་། །དམན་པའི་སེམས་ཀྱང་ལྡན་
པར་བྱ། །ལོག་པས་འཚོ་བ་རྣམས་སྤང་ཞིང་། །ཆོས་ཀྱི་
འཚོ་བས་འཚོ་བར་བྱ། །

ཟང་ཟིང་ཐམས་ཅད་རྣམ་སྤང་ཞིང་། །འཕགས་པའི་ནོར་གྱིས་
རྒྱན་པར་བྱ། །

དད་པའི་ནོར་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ནོར། །ཁྲེལ་ཡོད་ངོ་ཚ་ཤེས་པའི་
ནོར། །ཐོས་པའི་ནོར་དང་གཏོང་བའི་ནོར། །ཤེས་རབ་ཉིད་
ཀྱི་ནོར་བདུན་ནོ། །ནོར་གྱི་རྣམ་པ་འདི་དག་ནི། །མི་ཟད་པའི་
གཏེར་བདུན་ཏེ། །མི་མ་ཡིན་ལ་བརྗོད་མི་བྱ། །

རྟག་ཏུ་ལྟུ་འཛེ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དགོན་པ་ལ་ནི་གནས་པར་བྱ། །

འཁྲུལ་པའི་ཚིག་ནི་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ངག་རྣམས་རྟག་ཏུ་བསྡམ་
པར་བྱ། །

Cultiva el amor y la compasión
y haz que tu bodhichitta sea firme.
Evita las diez acciones malsanas;
fortalece tu fe y tu confianza.

Reduce tus necesidades, encuentra la satisfacción con lo que tengas,
y con gratitud recuerda y corresponde a la amabilidad que recibas.

Somete la ira y la arrogancia
y haz que la humildad gobierne tu mente.
Abandona los modos de vida nocivos
y búscate un sustento acorde con el Dharma.

Libérate de tu adicción a los objetos materiales;
¡que la riqueza de los Aryas sea tu ornamento!

Fe, disciplina,
generosidad, conocimiento,
decencia, dominio de uno mismo
y sabiduría: estas son las siete riquezas,
las siete formas de abundancia divina,
los siete tesoros inagotables.
No hables de ellas a los que no sean humanos.

Deja atrás todo ajetreo y distracción,
y retírate en la soledad de un lugar apartado.

Evita la cháchara sin sentido
y vigila siempre tus palabras.

ལྷ་མ་མཁན་པོ་མཐོང་བའི་ཚེ། །གུས་པར་རིམ་གྲོ་བསྐྱེད་པར་བྱ། །གང་ཟག་ཚོས་ཀྱི་མིག་ཅན་དང་། །ལས་དང་པོ་པའི་སེམས་ཅན་ལ། །སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱ། །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མཐོང་བའི་ཚེ། །ཕ་མ་བུ་ཚོའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད། །སྡིག་པའི་གྲོགས་པོ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པར་བྱ། །

སྡང་དང་མི་བདེའིས་སྤང་ཞིང་། །གང་དུ་བདེ་བར་འགྲོ་བར་བྱ། །

གང་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། །ཆགས་པས་བདེ་འགྲོ་མི་འཐོབ་ཅིང་། །ཐར་པའི་སྲོག་ཀྱང་གཅོད་པར་བྱེད། །

གང་དུ་དགེ་བའི་ཚོས་མཐོང་བ། །དེར་ནི་རྟག་ཏུ་འབད་པར་བྱ། །ཐོག་མ་བརྩམས་པ་གང་ཡིན་པ། །དང་པོ་ཉིད་དུ་བསྒྲུབ་བྱ་སྟེ། །དེ་ལྟ་ན་ནི་ཀུན་ལེགས་བྱས། །གཞན་དུ་གཉིས་ཀ་འགྲུབ་མི་འགྱུར། །

རྟག་ཏུ་སྡིག་ལ་དགའ་བྲལ་བྱ། །གང་དུ་མཐོ་བའི་སེམས་བྱུང་ཚེ། །དེ་ཚེ་ང་རྒྱལ་བཅག་བྱ་ཞིང་། །བྲམ་ཟེའི་གདམས་ངག་དྲན་པར་བྱ། །ཞུམ་པའི་སེམས་ནི་བྱུང་བའི་ཚེ། །སེམས་ཀྱི་གཟེང་ནི་སྟོད་པར་བྱ། །རྟག་ཏུ་སྟོང་ཉིད་བསྒོམ་པར་བྱ། །

Siempre que veas a tu maestro o preceptor,
ofrécele tu servicio con devoción y respeto.
Tanto los que poseen la visión iluminada
como los que se embarcan por primera vez en el camino:
considéralos a ambos como tus maestros espirituales.

Cuando veas a cualquier ser sensible,
considéralo como tu padre, madre o hijo.
No te hagas amigo de los que actúan de formas dañinas,
sino confía en verdaderos amigos espirituales.

Abandona cualquier sentimiento de hostilidad o malevolencia
y se feliz allí donde vayas.

Evita apegarte a nada
y manténte libre de aferramiento y deseo.
El apego cortará la fuerza vital de tu liberación
y además te alejará de los buenos renacimientos.

Si encuentras un camino que lleva a la paz y a la felicidad,
esfuérzate constantemente por ponerlo en práctica.
Cuando vayas a empezar con una tarea,
asegúrate de completarla antes que nada.
De esta manera todo saldrá bien;
sino, nada se logrará.

Nunca te alegres de acciones dañinas,
y cuando se insinúen pensamientos de superioridad,
deshincha tu orgullo inmediatamente
recordando los consejos personales de tu maestro.
Siempre que te desanimes o te sientas incapaz,
eleva tu espíritu y date ánimos.
Nunca dejes de meditar sobre la vacuidad.

གང་དུ་ཆགས་སྡང་ཡུལ་བྱུང་དེས། །སྒྱུ་མ་སྤྲུལ་པ་བཞིན་དུ་བལྟ། །

མི་སྙན་ཚིག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚོ། །བྲག་ཆ་བཞིན་དུ་ལྟ་བར་བྱ། །ལུས་ལ་གནོད་པ་བྱུང་བའི་ཚོ། །སྔོན་གྱི་ལས་སུ་བལྟ་བར་བྱ། །

བས་མཐར་དགོན་པར་རབ་གནས་ཤིང་། །རི་དྭགས་ཤི་བའི་རོ་བཞིན་དུ། །བདག་གིས་བདག་ཉིད་སྦ་བྱ་ཞིང་། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། །

རྟག་ཏུ་ཡི་དམ་བརྟན་བྱ་ཞིང་། །ལེ་ལོ་རྙོག་པའི་སེམས་བྱུང་ཚོ། །དེ་ཚེ་བདག་ལ་རྩན་བགྲང་ཞིང་། །བརྟུལ་ཞུགས་སྙིང་པོ་དྲན་པར་བྱ། །

གལ་ཏེ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ། །ཞི་དེས་གསོང་པོར་སྨྲ་བ་དང་། །

ཁྲོ་གཉེར་ངོ་འཛུམ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་འཛུམ་ཤིང་གནས་པར་བྱ། །

རྟག་ཏུ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ། །སེར་སྣ་མེད་ཅིང་སྦྱིན་ལ་དགའ། །རྟག་ཏུ་ཕྲག་དོག་སྤང་བར་བྱ། །

Cuando aparezcan objetos que te provoquen apego o
aversión,
vélos como meras ilusiones o proyecciones.

Si escuchas palabras desagradables,
considéralas como simples ecos.
Si tu cuerpo sufre algún daño,
vélo como el resultado de tus acciones pasadas.

Guarda la soledad, lejos de la ciudad y,
como el cadáver de un animal salvaje,
vive solo y oculto en la naturaleza,
libre de toda atadura y apego.

Mantén siempre tus promesas y compromisos y,
si te acometen la pereza o la desidia,
toma inmediatamente nota de tus errores,
uno por uno, y recuerda el corazón de tu disciplina.

Cuando te encuentres con otras personas,
habla con calma, sincera y honestamente.

Ten cuidado de no fruncir el ceño ni lanzar miradas
fulminantes,
sino muestra siempre una sonrisa amable.

Cuando estés con las personas que ves todos los días,
evita la tacañería, disfruta de ser generoso
y destierra todo sentimiento de envidia.

གཞན་གྱི་སེམས་ནི་བསྲུང་བའི་ཕྱིར། །རྩོད་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་
བྱ་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་བཟོད་དང་ལྡན་པར་བྱ། །

ངོར་དགའ་མེད་ཅིང་གསར་འགྲོགས་མེད། །རྟག་ཏུ་ཟུངས་ནི་
ཐུབ་པར་བྱ། །གཞན་ལ་བརྙས་པ་སྤང་བར་བྱ། །གུས་པའི་
ཚུལ་གྱིས་གནས་པར་བྱ། །གཞན་ལ་གདམས་ངག་བྱེད་པའི་
ཚེ། །སྙིང་རྗེ་ཕན་སེམས་ལྡན་པར་བྱ། །ཆོས་ལ་སྐུར་པ་
གདབ་མི་བྱ། །གང་མོས་འདི་ལ་འདུན་པར་བྱ། །ཆོས་སྤྱོད་
རྣམ་བཅུའི་སྒོ་ནས་ནི། །ཉིན་མཚན་མེད་པར་འབད་པར་བྱ། །

མང་པོའི་ནང་དུ་ངག་ལ་བརྟག །གཅིག་པུ་འདུག་ན་སེམས་
ལ་བརྟག །

དུས་གསུམ་དགེ་རྩ་ཅི་བསགས་པ། །བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་
བསྔོ། །བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བརྡས། །རྟག་ཏུ་
ཡན་ལག་བདུན་པ་ཡི། །སྨོན་ལམ་ཆེན་པོ་གདབ་པར་བྱ། །

དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསོད་ནམས་དང་། །ཚོགས་ཆེན་གཉིས་ཀྱང་རྫོགས་
པར་འགྱུར། །སྒྲིབ་པ་གཉིས་ཀྱང་ཟད་པར་འགྱུར། །མི་ལུས་
ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་པས། །བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་དཔལ་མར་མེ་མཛད་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མཛད་
པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ནོར་བུའི་ཕྲེང་བ་རྫོགས་སོ།། །།

Para proteger las mentes de los demás,
manténte alejado de cualquier tipo de disputas
y sé siempre paciente y tolerante.

No halagues a los demás ni seas un amigo inconstante;
sé siempre una persona constante y confiable.
Nunca desprecies ni denigres a nadie,
sino trata a todos con respeto.
Cuando des consejos o instrucciones,
hazlo con compasión y el deseo genuino de ayudar.
Asegúrate de nunca criticar las enseñanzas.
Céntrate en lo que más te inspire
y, con las diez formas de practicar el Dharma,[1]
esfuérzate en sesiones de día y de noche.

Cuando estés con gente, vigila tu habla;
cuando estés solo, vigila tu mente.

Toda la virtud que acumules en el pasado, presente y futuro,
dedícala al gran despertar insuperable;
comparte tus méritos con todos los seres sensibles
y, con la práctica de las siete ramas,
haz continuamente grandes oraciones de aspiración.

Si practicas así, completarás
las dos acumulaciones de mérito y sabiduría
y eliminarás los dos tipos de oscurecimientos.
Darás sentido a esta vida humana
y, con el tiempo, alcanzarás el despertar insuperable.

Así concluye La guirnalda de joyas de los bodhisattvas,
escrita por el gran pandita indio Dipamkara Shrijnana.

---

1 Los diez entrenamientos espirituales son: escribir textos, hacer ofrendas, la generosidad, la escucha del Dharma, memorizar, leer, enseñar, recitar, contemplar y meditar.

༄། བློ་སྦྱོང་ཚིག་བརྒྱད་མ་བཞུགས། །

བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །
ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། །
དོན་མཆོག་སྒྲུབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས། །
རྟག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག །

གང་དུ་སུ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚེ། །
བདག་ཉིད་ཀུན་ལས་དམན་བལྟ་ཞིང་། །
གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། །
མཆོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག །

སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ། །
རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག །
བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། །
བཙན་ཐབས་གདོང་ནས་བཟློག་པར་ཤོག །

རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །
སྡིག་སྡུག་དྲག་པོས་ནོན་མཐོང་ཚེ། །
རིན་ཆེན་གཏེར་དང་ཕྲད་པ་བཞིན། །
རྙེད་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག །

Los Ocho Versos del Entrenamiento de la Mente

de Geshe Langri Thangpa

1. Pensando que todos los seres sensibles
   son más valiosos que la joya que satisface deseos,
   con el fin de lograr el objetivo supremo
   siempre los consideraré con cariño.

2. Siempre que esté en compañía de otros,
   me veré como el más insignificante entre ellos,
   y desde lo más profundo de mi corazón
   apreciaré a los demás como supremos.

3. En cada una de mis acciones, vigilaré mi mente
   y en el momento que surjan emociones
   destructivas,
   las confrontaré con fuerza y las apartaré,
   ya que nos harían daño tanto a mí como a
   los demás.

4. Siempre que vea a seres con malas intenciones,
   o aquellos abrumados por conductas negativas y
   sufrimiento
   les apreciaré como algo muy escaso,
   como si hubiese encontrado un tesoro que
   no tiene precio.

བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྲག་དོག་གིས། །
གཤེ་བསྐུར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། །
གྱོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། །
རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབུལ་བར་ཤོག །

གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི། །
རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། །
ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གནོད་བྱེད་ནའང་། །
བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག །

མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱུད་པ་ཡིས། །
ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབུལ། །
མ་ཡི་གནོད་དང་སྡུག་བསྔལ་ཀུན། །
གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག །

དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི། །
རྟོག་པའི་དྲི་མས་མ་སྦགས་ཤིང་། །
ཆོས་ཀུན་སྒྱུ་མར་ཤེས་པའི་བློས། །
ཞེན་མེད་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག །

ཅེས་པ་འདི་ནི་དགེ་བཤེས་གླང་རི་ཐང་པ་རྡོ་རྗེ་སེངྒེའི་གསུང་ངོ༎ ༎

5. Siempre que alguien, por envidia,
me haga mal atacándome o despreciándome,
tomaré la derrota sobre mí
y daré la victoria a los demás.

6. Incluso cuando alguien al que yo haya ayudado,
o sobre el cual haya puesto grandes esperanzas
me maltrate muy injustamente,
contemplaré a esa persona como un verdadero
maestro espiritual.

7. En breve, directa o indirectamente,
ofreceré ayuda y felicidad a todas mis madres,
y en secreto, haré mío
todo su daño y sufrimiento.

8. Aprenderé a mantener estas prácticas
libres de la corrupción de los pensamientos de
las ocho preocupaciones mundanas.
¡Que reconozca todas las cosas como ilusorias,
y sin apego, que obtenga la liberación de
la esclavitud!

༄། ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་པ་བཞུགས།

ཨོཾ་སྭསྟི་སིདྡྷཾ།

བླ་མ་ས་སྐྱ་པ་ཆེན་པོ་དགུང་ལོ་བཅུ་གཉིས་བཞེས་པའི་ཚེ། འཕགས་པ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་ཟླ་བ་དྲུག་མཛད་པས། དུས་གཅིག་གི་ཚེ་འོད་ཚོགས་ཀྱི་དབུས་ན་རིན་པོ་ཆེའི་ཁྲི་གཅིག་གི་སྟེང་ན་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དབྱངས་དམར་སེར་ཆོས་འཆད་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཅན། བཟང་པོའི་སྟབས་ཀྱིས་བཞུགས་པ། འཁོར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གཉིས་གཡས་གཡོན་དུ་གནས་པ་མངོན་སུམ་གཟིགས་ཏེ། གཙོ་བོའི་ཞལ་ནས།

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན། །
ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། །
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན། །
འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན། །

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ལ་དཔྱད་པས། ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་ལམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཐམས་ཅད་ཞེན་པ་བཞི་དང་བྲལ་བའི་བློ་སྦྱོང་དུ་འདུ་བར་དགོངས་ཏེ། ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་ངེས་ཤེས་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་པ་ཡིན་ནོ། །

ས་མཱཔྟ་མི་ཐི།། །།

Desprenderse de los Cuatro Apegos

Una breve enseñanza impartida por Mañjushri al patriarca de la tradición Sakya, Sachen Kunga Ñingpo

¡Om Svasti Siddham!

Cuando llegó a la edad de doce años, el gran Sachen Kunga Ñingpo emprendió seis meses de práctica del bodhisattva Mañjushri. Un día tuvo una visión en la que vio al gran Señor Mañjushri en persona, en medio de una luz brillante, de color naranja y sentado sobre un trono enjoyado, con sus pies apoyados en el suelo, con las manos en el mudra de explicar el Dharma y acompañado de dos bodhisattvas, uno a su izquierda y uno a su derecha.

Mañjushri le habló:

«Si tienes apego a esta vida,
no eres un verdadero practicante espiritual;
si tienes apego al samsara,
no tienes renuncia;
si tienes apego a tu interés propio,
no tienes bodhichitta;
si hay aferramiento, no tienes la Visión.»

Cuando Sachen Kunga Ñingpo examinó la verdad de estas palabras, comprendió que toda la práctica del camino de las paramitas está resumida en entrenar la mente a desprenderse de estos cuatro apegos, y alcanzó una convicción especial y una comprensión profunda de todas las enseñanzas del Dharma.

¡Samaptamithi!

༄། ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་པ་བཞུགས། །

བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་བླ་མ་དང་། །ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་ཡི་དམ་ལྷ། །སྙིང་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི་ལགས་ཀྱི། །བདག་ལ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། །ཆོས་མིན་གྱི་སྤྱོད་པ་དགོས་རྒྱུ་མེད། །ཆོས་བཞིན་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ལ། །ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་འཚོལ། །དེ་ཁྱེད་ཀྱི་སྙན་དུ་གསོལ་བར་བགྱི། །

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན། །
འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། །
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན། །
འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན། །

དང་པོ་ཚེ་འདི་རམ་ཞེན་པ། །ཚུལ་ཁྲིམས་ཐོས་བསམ་སྒོམ་པ་གསུམ། །ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་ནས་བསྒྲུབ་པ་དེ། །ཆོས་པ་མིན་གྱིས་བཞག་ལ་ཞོག །

Desprenderse de los cuatro apegos, de Jetsün Drakpa Gyaltsen

Homenaje
Oh maestro, con tu bondad,
oh deidad yidam, con tu compasión,
desde lo más profundo de mi corazón,
en vosotros me refugio:
¡concededme vuestras bendiciones, os lo ruego!

La promesa de escribir
Es necesario poner fin a los comportamientos contrarios al Dharma.
Por tanto, para poder practicar el Dharma correctamente,
he aquí la instrucción para «Desprenderse de los Cuatro Apegos»,
que ahora ofreceré a tus oídos:

«Si tienes apego a esta vida,
no eres un verdadero practicante espiritual;
si tienes apego al samsara,
no tienes renuncia;
si tienes apego a tu interés propio,
no tienes bodhichitta;
si hay aferramiento, no tienes la Visión.»

1. Abandonar el apego a esta vida

El primer paso es *abandonar el apego a esta vida*:
La disciplina, el estudio, la reflexión y la meditación
practicadas pensando solamente en esta vida,
¡abandónalas, puesto que no son el Dharma!

ཐོག་མར་ཚུལ་ཁྲིམས་བཤད་ཙམ་ན། །མཐོ་རིས་སྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །ཐར་པ་བསྒྲུབ་པའི་ཐེམ་སྐས་ཅན། །སྡུག་བསྔལ་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ཅན། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་སྟེ། །ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དེ། །ཆོས་བརྒྱད་སྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །ཚུལ་ཁྲིམས་ངན་ལ་གཤེ་བ་ཅན། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན། །རང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ངོ་ཕག་ཅན། །ངན་འགྲོ་སྒྲུབ་པའི་ས་བོན་ཅན། །བཅོས་མའི་ཚུལ་ཁྲིམས་བཤོལ་ལ་ཞོག །

ཐོས་བསམ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་དེ། །ཤེས་བྱ་སྒྲུབ་པའི་ཡོངས་སྤྱོད་ཅན། །མ་རིག་སེལ་བའི་སྒྲོན་མེ་ཅན། །འགྲོ་བ་འདྲེན་པའི་ལམ་རྒྱུས་ཅན། །ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ཡི་ས་བོན་ཅན། །ཐོས་བསམ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་སྟེ། །ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཐོས་བསམ་དེ། །ང་རྒྱལ་སྒྲུབ་པའི་ཡོངས་སྤྱོད་ཅན། །ཐོས་བསམ་དམན་ལ་བརྙས་པ་ཅན། །ཐོས་བསམ་ལྡན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན། །འཁོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་འཚོལ་བ་ཅན། །ངན་འགྲོ་སྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཐོས་བསམ་བཤོལ་ལ་ཞོག །

Para empezar, practicar la *disciplina* es poseer
la causa para alcanzar los reinos superiores,
la escalera que conduce a la liberación
y el remedio que elimina el sufrimiento.
Sin disciplina, nada se puede lograr;
pero si la observas por apego a esta vida,
tendrás la causa raíz de las ocho preocupaciones mundanas:
criticarás a los que tienen mala conducta,
tu disciplina se convertirá en mera hipocresía
y sembrará las semillas para renacer en los reinos inferiores.
¡Abandona, pues, esta disciplina falsa y artificial!

Una persona que se dedica al *estudio y la reflexión*
goza de la riqueza de adquirir toda clase de
conocimientos,
sostiene una antorcha que disipa la ignorancia,
conoce el camino por el cual guiar a los seres vivientes
y posee la semilla del dharmakaya.
El estudio y la contemplación son, por tanto,
indispensables.
Pero quienes los practican por apego a esta vida
obtienen, en cambio, la riqueza del orgullo y la
arrogancia,
el desdén por los que no tienen tal conocimiento y
contemplación
y envidian a de los que logran el estudio y la reflexión
genuinos.
Buscando siempre más discípulos y riquezas,
se han adueñado de la causa raíz para renacer en
los reinos inferiores.
¡Abandona, pues, el estudio y la reflexión motivados
por las ocho preocupaciones mundanas!

སྒོམ་པ་འབྱེད་པའི་གང་ཟག་ཀུན། །ཉོན་མོངས་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ཅན། །ཐར་ལམ་སྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཡོངས་སྦྱོང་ཅན། །སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་པའི་ས་བོན་ཅན། །སྒོམ་པ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་སྟེ། །ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་པའི་སྒོམ་པ་དེ། །དབེན་པར་བསྡད་ཀྱང་འདུ་འཛི་ཅན། །ཡོང་གཏམ་སྨྲ་བའི་ཁ་ཏོན་ཅན། །ཐོས་བསམ་བྱེད་ལ་སྐུར་བ་ཅན། །སྒོམ་པ་གཞན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན། །རང་གི་སྒོམ་པ་རྣམ་གཡེང་ཅན། །ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་བསམ་གཏན་བཞོལ་ལ་ཞོག །

སྐུ་དྲན་འདས་པ་བསྒྲུབ་པ་ལ། །ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་པ་སྤང་ཡང་འཚལ། །ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་པ་སྤོང་བ་ལ། །འཁོར་བའི་ཞེན་པ་དྲན་པར་འཚལ། །

དང་པོ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དེ། །ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན། །དེ་ལེགས་པར་བསམས་ན་སྐྱི་ཤ་འབྱུང་། །ཐོག་ཏུ་བབས་ན་བསྲན་ཐབས་མེད། །སྤོང་པའི་དགེ་བ་མི་སྒྲུབ་པས། །ངན་སོང་གི་སོ་ནམ་བྱེད་བྱེད་པོ། །དེ་གང་ན་འདུག་ཀྱང་ཐེ་ལེ་ལེ། །

Aquellos que se entrenan en la *meditación*
poseen el remedio que cura las emociones negativas,
el fundamento para lograr el camino a la liberación,
la riqueza de la comprensión profunda del estado natural
y la semilla para alcanzar la budeidad.
La meditación es, por tanto, indispensable.
Pero los que meditan pensando solo en esta vida
encuentran ajetreo y diversión incluso en la soledad,
su práctica de recitación se convierte en cháchara sin sentido,
desdeñan a quiénes verdaderamente estudian y reflexionan,
tienen envida de los demás meditadores,
y su propia práctica es pura distracción.
¡Abandona, pues, la meditación basada en las ocho preocupaciones mundanas!

2. Abandonar el apego al samsara

Para alcanzar el nirvana, el estado más allá de todo sufrimiento,
abandona el apego a los tres reinos del samsara;
y para *abandonar el apego a los tres reinos*,
reflexiona sobre los defectos de la existencia samsárica:
Primero está el *sufrimiento del sufrimiento*,
que es el sufrimiento de los tres reinos inferiores.
Contémplalo profundamente y se te pondrá la piel de gallina;
si cae sobre ti, será más de lo que puedas soportar.
Pero al no practicar la virtud de la contención,
sigues arando los campos de los reinos inferiores:
¡que terrible será, allí donde te encuentres!

འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམས་ཙ་ན། །མཐོ་རིས་ངན་འགྲོར་
འགྲོ་བ་ཡོད། །བརྒྱ་བྱིན་ཐ་མལ་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད། །ཉི་ཟླ་མུན་
པར་འགྲོ་བ་ཡོད། །སྒྱུར་རྒྱལ་བྲན་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད། །དེ་ལྟར་
ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་། །ཕལ་པས་རྟོགས་པར་མི་ནུས་
པས། །རང་སྣང་མི་ཡི་འགྱུར་བ་ལྟོས། །མི་ཕྱུག་པོ་སྤྲང་པོར་
འགྲོ་ཡིན་འདུག །ཁ་དྲག་པོ་ཞན་པོར་འགྲོ་ཡིན་འདུག །མི་
མང་པོ་གཅིག་ཏུ་འགྲོ་ཡིན་འདུག །དེ་ལ་སོགས་པ་བསམ་མི་
ཁྱབ། །

འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བསམས་ཙ་ན། །བྱ་བའི་ལས་ལ་ཟིན་
པ་མེད། །མི་མང་ཡང་སྡུག་ལ་ཉུང་ཡང་སྡུག །ནོར་ཕྱུག་
ཀྱང་སྡུག་ལ་ལྟོགས་ཀྱང་སྡུག །མི་ཚེ་ཐམས་ཅད་གྲབས་
ལ་ཟད། །གྲབས་བྱེད་པའི་འཕྲོ་ལ་ཐམས་ཅད་འཆི། །ཤི་
ཡང་གྲབས་ལ་ཟིན་པ་མེད། །ཚེ་ཕྱི་མའི་གྲབས་ཀྱི་མགོ་ལ་
འཛུག །འཁོར་བ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཕུང་པོ་ལ། །ཞེན་པར་
བྱེད་རྣམས་ཐེ་ལེ་ལོ། །ཞེན་པ་བྲལ་ན་མྱ་ངན་འདའ། །མྱ་ངན་
འདས་ན་བདེ་བ་ཐོབ། །ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་ཉམས་ཀྱི་དབྱངས། །

Contempla el *sufrimiento del cambio*
y como puedes caer de los reinos superiores a los inferiores;
como Indra, el rey de los dioses, puede renacer como un simple mortal,
el Sol y la Luna se pueden ensombrecer
y el emperador del mundo entero puede renacer como un humilde sirviente.
Puedes confiar en estos ejemplos, porque se encuentran en las escrituras,
pero son difíciles de comprender para los seres comunes.
Mira pues, con tus propios ojos, los cambios que se producen en los seres humanos:
los ricos se convierten en mendigos,
los poderosos se vuelven débiles,
de muchas personas solo sobrevive una...
y así sucesivamente, hasta límites inimaginables.

Contempla ahora el *sufrimiento de lo condicionado*:
observa como nunca se acaban las cosas por hacer;
los muchos sufren y los pocos también padecen,
sufren los ricos y los hambrientos también.
Dedicamos toda nuestra vida a prepararnos,
y en medio de los preparativos se nos lleva la muerte.
Y ni siquera en la muerte dejamos de prepararnos:
¡una vez más nos preparamos para la siguiente vida!
¡Qué perversidad es aferrarse una y otra vez
a este cúmulo de miserias que es el samsara!
Cuando nos liberamos de estos aferramientos, hallamos el nirvana,
y en el nirvana logramos la felicidad duradera.
¡Canto mi realización, libre de apego a esta vida y al samsara!

བདག་གཅིག་པུ་ཐར་བས་ཕན་རྒྱུ་མེད། །ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ཕ་མ་ཡིན། །ཕ་མ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གསེབ་ཏུ་བཞག །བདག་བདེ་བར་འདོད་པ་ཐེ་ལེ་ལེ། །ཁམས་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བདག་ལ་སྨིན། །བདག་གི་བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་ཁྱེར། །བསོད་ནམས་འདི་ཡི་བྱིན་བརླབས་ཀྱིས། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཤོག །

བདག་ཇི་ལྟར་འདུག་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་ངང་། །འཛིན་དང་བཅས་ལ་གྲོལ་བ་མེད། །དེ་ཡང་ཞེན་ཏུ་ཆགད་ཙོམ། །ཡོད་པར་འཛིན་ལ་ཐར་པ་མེད། །མེད་པར་འཛིན་ལ་མཐོ་རིས་མེད། །གཉིས་ཀར་འཛིན་པ་མི་ཤེས་པས། །གཉིས་མེད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

ཆོས་ཀུན་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཡུལ་ཡིན། །ཕྱྭ་དང་དབང་ཕྱུག་ལ་སོགས་པ། །འབྱུང་བཞིའི་བྱེད་མཁན་མ་ཆོལ་བས། །སེམས་ཉིད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

3. Abandonar el apego a nuestro interés propio

Pero liberarme solo a mí no traerá ningún beneficio,
porque los seres sensibles de los tres reinos son todos
mis padres y madres.
¡Que horrible es abandonar a mis padres en este
terrible sufrimento,
anhelando y buscando únicamente mi propia felicidad!
Así pues, ¡que todo el sufrimiento de los tres reinos
madure sobre mí,
que mis méritos beneficien a todos los seres sensibles
y por las bendiciones de estos méritos,
que todos los seres alcancen la budeidad!

4. Abandonar el apego a la existencia propia

Aun así, por mucho que progrese en el Dharma,
mientras exista el aferramiento a un «yo», no hay
libertad.
Para explicarlo con más detalle:
Si te aferras a la existencia, no hay liberación;
si te aferras a la no existencia, no hay renacimiento
en los reinos superiores;
y si te aferras a los dos, eres simplemente ignorante.
¡Haz, por tanto, todo lo que puedas por permanecer
en la no dualidad!
Todas las cosas y los sucesos son del dominio de
la mente;
así pues, no busques al creador de los cuatro elementos
ni en la simple casualidad, ni en un dios todopoderoso:
¡haz todo lo que puedas por descansar en la
naturaleza más íntima de la mente!

སྣང་བ་སྒྱུ་མའི་རང་བཞིན་དང་། །རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བ་
ཡི། །གནས་ལུགས་བརྗོད་པར་མི་ཤེས་ཀྱིས། །བརྗོད་བྲལ་
གྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཤད་པ་ཡི། །དགེ་བ་འདི་ཡི་བསོད་ནམས་
ཀྱིས། །འགྲོ་བ་བདུན་པོ་མ་ལུས་པ། །སངས་རྒྱས་ས་
ལ་འགོད་པར་ཤོག །

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་རྣལ་འབྱོར་པ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་
དཔལ་ས་སྐྱའི་དགོན་པར་སྦྱར་བའོ།། །།

La naturaleza de las apariencias es como una ilusión mágica,
y la forma en que surgen es por medio de la interdependencia:
así es la realidad de las cosas, que no puede ser expresada con palabras.
¡Haz, por tanto, todo lo que puedas por descansar en un estado más allá de toda expresión!

Por el mérito de la virtud
de explicar el «Desprenderse de los Cuatro Apegos»,
¡que las siete clases de seres vivientes
sean conducidas al estado de la perfecta budeidad!

Esta instrucción sobre Desprenderse de los Cuatro Apegos *fue escrita en el glorioso monasterio Sakya por el yogui Drakpa Gyaltsen.*

༄༅། །བློ་ཆོས་སུ་འགྲོ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

lo chö su drowar chingyi lop
Otórgame tus bendiciones para que mi mente se dirija hacia el Dharma.

ཆོས་ལམ་དུ་འགྲོ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

chö lam du drowar chingyi lop
Otórgame tus bendiciones para que el Dharma progrese a lo largo del camino.

ལམ་འཁྲུལ་བ་ཞིག་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

lam trulwa shyikpar chingyi lop
Otórgame tus bendiciones para que el camino esclarezca la confusión.

འཁྲུལ་པ་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

trulpa yeshe su charwar chingyi lop
Otórgame tus bendiciones para que la confusión se torne en sabiduría.

༄། ནད་ལ་སོགས་པ་ལམ་དུ་འཁྱེར་ཚུལ།

ན་མོ་གུ་རུ།

བདག་གཞན་སྒྱུ་ལུས་ཀྱི་ཕུང་པོ་འདི། །ན་ན་ན་སྡེ་ན་བས་དགའ། །སྔར་བསགས་ཀྱི་ལས་ངན་འཛད་པ་ཡིན། །ཆོས་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་སྣ་ཚོགས་ཀྱང་། །སྒྲིབ་གཉིས་སྦྱོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། །

ན་བ་མེད་ན་མེད་དེ་དགའ། །ལུས་སེམས་བདེ་ན་དགེ་སྦྱོར་འཕེལ། །མི་ལུས་དོན་ཅན་བྱེད་པ་ཡང་། །སྒོ་གསུམ་དགེ་ལ་སྦྱོར་བ་ཡིན། །

འཁྲོར་པ་མེད་ན་མེད་དེ་དགའ། །བསྒྱུར་བྲལ་གྱི་བྱ་བྲེལ་དེ་ལ་མེད། །འཕབ་རྫོང་ཀྱི་ཕྲོ་འབྲུགས་ཇི་སྙེད་པ། །འཛིན་ཆགས་ཀྱི་ནོར་ལས་འབྱུང་བར་ངེས། །

Como transformar la enfermedad y otras circunstancias

de Gyalse Tokme Zangpo

¡Namo guru!

Este cuerpo aglomerado e ilusorio que poseo,
al igual que los demás,
si enferma, ¡que así sea!
¡En la enfermedad me alegraré,
puesto que agotará mi karma negativo del pasado!
Además, muchas prácticas del Dharma
se hacen para purificar los dos oscurecimientos.

Si tengo salud, ¡que así sea!
¡Libre de enfermedades, me alegraré!
Cuando el cuerpo y la mente se encuentran
bien y en forma,
la práctica de la virtud puede crecer
y hacerse más fuerte
y, a fin de cuentas, la manera de dar sentido a esta
vida humana
es dedicar el cuerpo, habla y mente a la virtud.

Si me enfrento a la pobreza, ¡que así sea!
¡En la escasez de recursos me alegraré!
No tendré nada que proteger ni nada que perder.
¡Todas las peleas y conflictos que existen
surgen de querer más riquezas y beneficios,
sin duda alguna!

འཁོར་པ་ཡོད་ན་ཡོད་དེ་དགའ། །བསོད་ནམས་ཀྱི་དགེ་ཚོགས་སྤེལ་བས་ཆོག །འཕྲུལ་ཕྱུགས་ཀྱི་ཕན་བདེ་ཇི་སྐྱེད་པ། །བསོད་ནམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་ངེས། །

སྐྱུར་དུ་ཞི་ན་ཞི་བས་དགའ། །རྐྱེན་ངན་གྱིས་བར་དུ་མ་ཆོད་ཅིང་། །མཚམས་སྦྱོར་གྱི་བག་ཆགས་བཟང་འགྲོགས་པས། །མ་ནོར་གྱི་ལམ་དུ་རྫོད་པར་ངེས། །

ཡུན་དུ་གསོན་ན་གསོན་པས་དགའ། །ཉམས་མྱོང་གི་ལོ་ཐོག་སྐྱེས་པ་ལ། །གདམས་ངག་གི་ཐུན་དྲོད་མ་ཡལ་བར། །ཡུན་དུ་བསྟེན་པས་སྨིན་པར་འགྱུར། །

གང་ཡིན་ཡང་དགའ་བ་སྒོམས་ཤིག་ཅང་། །

ཞེས་པ་ས་སྐྱུར་དགེ་བཤེས་ཤིག་གིས་ནད་ལ་སོགས་པ་བྱུང་ན་ཇི་ལྟར་བྱེད་དྲིས་པའི་ལན་དུ་ནད་ལ་སོགས་པ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བའི་ཚུལ་འདི། ཆོས་སྨྲ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་བཀོད་པའོ། །

སརྦ་མངྒ་ལཾ། །

Si me encuentro con la riqueza, ¡que así sea!
¡En la prosperidad me alegraré!
Si puedo aumentar el capital de mis méritos,
con esto bastará.
¡Cualquier beneficio y felicidad que pueda hallar,
ahora y en el futuro,
serán fruto de los méritos que haya logrado,
sin duda alguna!

¡Si debo morir pronto, que así sea!
¡En la muerte me alegraré!
Sin dejar que se interponga ninguna circunstancia
negativa,
y con la ayuda de las tendencias positivas que he
acumulado,
¡sin duda alguna emprenderé el camino genuino
e infalible!

¡Si vivo largamente, que así sea!
¡Permaneciendo en vida me alegraré!
Una vez ha nacido la cosecha de la auténtica experiencia,
mientras no disminuyan el sol y la lluvia de las instrucciones,
y si se la cuida, con el tiempo, sin duda alguna madurará.

Así pues, pase lo que pase, ¡cultivemos siempre la alegría!

Como respuesta a una pregunta de un gueshe Sakya, que preguntaba qué había que hacer en caso de enfermedad y demás, yo, el monje Tokme, que platica sobre el Dharma, escribí estas maneras de llevar la enfermedad y otras circunstancias al camino espiritual.

¡Sarva mangalam!

༄། མཐར་ཐུག་དོན་གྱི་གདམས་པ་གནད་ཀྱི་མེ་ལོང་བཞུགས། །

རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་མཐའ་ཡས་ཀྱི། །ཐུགས་རྗེའི་ནུས་པ་ཕྱིན་ལས་གཅིག་བསྡུས་པའི། །དཔལ་ལྡན་བླ་མ་རིགས་བརྒྱའི་ཁྱབ་བདག་མཆོག །ཞབས་ལ་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཕྱག་བགྱིའོ། །

ཀྱེ་མ། སྐལ་ལྡན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་པ་གསན་འཚལ། འོ་སྐོལ་རྣམས་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་ཕུན་ཚོགས་ཐོབ། ཐེག་ཆེན་གྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དང་མཇལ། དམ་ཆོས་རྩོལ་བཞིན་སྤྱོད་པའི་རང་དབང་ཡོད་པའི་དུས་འདིར་མི་ཚེ་སྟོང་ཟད་དོན་མེད་དུ་མ་སོང་བར་གཏན་གྱི་འདུན་མ་ཡང་དག་ཞིག་མཛད་འཚལ།

བསྟན་པའི་རྣམ་གྲངས་ནི་མཐའ་ཡས། ཐེག་པའི་འཇུག་སྒོ་ནི་གྲངས་མང་། བཤད་པའི་ཚིག་ཚོགས་ནི་རྒྱ་ཆེ། ཡང་དག་དོན་གྱི་སྙིང་པོ་ཉམས་ལེན་ཞིག་མ་ནུས་ན། ཆོས་ཀྱི་གླེགས་བམ་འབུམ་ཕྲག་མང་པོ་བློ་ལ་ཡོད་ཀྱང་འཆི་ཁ་ཕན་ངེས་དཀའ་ཞིང་།

Un espejo que revela los puntos cruciales

Consejos sobre el significado último
de Longchen Rabjam

Tú que reúnes y encarnas la compasión,
el poder y la actividad
de los infinitos mandalas de los budas victoriosos,
más allá de toda medida,
lama glorioso, señor supremo y soberano de cien
familias búdicas,
¡a tus pies, ahora y siempre, rindo homenaje!

¡Ema! Yoguis afortunados, escuchen ahora:

Hemos obtenido una forma humana perfecta con sus libertades y condiciones favorables, hemos encontrado las preciosas enseñanzas del Mahayana, y tenemos la libertad de practicar el Dharma sagrado auténticamente. Ahora, por tanto, no desperdiciemos nuestras vidas en búsquedas sin sentido, sino esforcémonos por alcanzar el objetivo genuino y duradero.

Existen infinitas categorías de enseñanzas e innumerables formas de entrar en los vehículos. Las explicaciones pueden incluir gran cantidad de palabras y expresiones. Pero a menos que podamos tomar en nuestro corazón la esencia del significado genuino, ni siquiera memorizar cientos de miles de volúmenes nos traerá beneficio seguro en el momento de la muerte.

ཐོས་བསམ་ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་མཆིས་ཀྱང་། རང་རྒྱུད་ཆོས་དང་མ་མཐུན་ན་ནི་ཉོན་མོངས་པའི་དགྲ་བོ་མི་ཐུལ། ཅིས་ཀྱང་དགོས་མེད་ཀྱི་བློ་སྣ་ནང་ནས་མ་བསྡུང་ན་སྟོང་ཁམས་རང་དབང་ཡོད་ཀྱང་ཆོག་ཤེས་མི་འབྱུང་།

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཀྱི་སྔ་གྲབས་ལུས་བྱས་ན་འཆི་ཁ་དགོས་ངེས་ཀྱི་དོན་ཆེན་མི་འགྲུབ།

རང་སྐྱོན་རང་གི་འདུལ་ཞིང་། དག་སྣང་ཕྱོགས་མེད་དུ་མ་སྦྱངས་ན་ཆགས་སྡང་ཀུན་སློང་ཙན་དེ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་ཕྱུར་མི་རྩོད།།

ཁམས་གསུམ་རིགས་དྲུག་གི་སེམས་ཅན་ཕ་མར་མ་གྱུར་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དུས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པའི་སྒོ་ནས་སྨོན་ལམ་རྣམ་དག་མ་བཏབ་ན་གཞན་ཕན་གྱི་གཏེར་ཁ་མི་འབྱེད།།

དྲིན་ཆེན་བླ་མ་ལ་སངས་རྒྱས་ལས་ལྷག་པའི་མོས་གུས་མ་བྱས་ན་བྱིན་རླབས་ཀྱི་ཚོན་ཁ་མི་འབྱུང་།

བྱིན་རླབས་གཤའ་མ་ཞིག་མ་ཞུགས་ན་ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་སྨྱུ་གུ་མི་སྐྱེ།།

De la misma manera, puede que tengamos una infinidad de conocimientos, derivados del estudio y la reflexión, pero si nuestro carácter básico no está en sintonía con el Dharma, nunca llegaremos a domar al enemigo, las emociones aflictivas.

Si no ponemos interiormente un límite a nuestros deseos, adoptando la actitud de no necesitar nada en absoluto, ni siquiera tener dominio sobre miles de mundos nos podrá satisfacer de verdad.

Si no nos preparamos para el incierto momento de la muerte, no lograremos el gran propósito, aquel que de seguro necesitaremos al morir.

Si no superamos nuestras faltas ni nos entrenamos en la percepción pura e imparcial, nuestro apego y aversión no permitirán que entremos en las filas del Mahayana.

Si no hacemos oraciones puras de aspiración, recordando con compasión y bodhichitta incesantes que no hay ni un solo ser de los tres reinos y las seis clases que no haya sido nuestro padre o madre, nunca descubriremos el tesoro del altruismo.

Si no tenemos tal devoción hacia nuestros maestros que los consideremos más importantes que el Buda mismo, no recibiremos ni la menor porción de sus bendiciones.

Sin recibir las bendiciones genuinas, los tiernos brotes de la experiencia y la realización nunca crecerán.

རྟོགས་པ་ནང་ནས་མ་ཤར་ན།ཁ་བཤད་གོ་ཡུལ་ཀམ་པོས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་འབྲས་བུ་མི་ཐོབ།

མདོར་ན་རང་རྒྱུད་ཆོས་དང་མ་འདྲེས་ན།   ཆོས་པའི་གཟུགས་བརྙན་ཙམ་གྱི་ནི་དགོས་པ་མི་འོང་།

ཚེ་སྐྱོག་འཚོ་བ་ལྷག་སྐྱོབ་ཙམ་ལ་བརྟེན་ཅིང་དགོས་མེད་སེམས།

བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་སྒོམ་ཞིང་གསོལ་བ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གདབ་པ་དང་།
དགེ་སྦྱོར་ཅི་བྱེད་ཐམས་ཅད་ཕ་མ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་དམིགས།
སྐྱིད་སྡུག་ལེགས་ཉེས་ཅི་བྱུང་ཡང་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེ་བསྒོམ།
རང་རིག་རང་ཤར་འཛིན་མེད་ཀྱི་ཀློང་ནས་མ་བཅོས་བཟོ་མེད་ལྷུག་པར་བཞག   །རྣམ་རྟོག་གང་སྐྱེས་རང་ངོ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་ཐམས་ཅད་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རོལ་པར་གྲོལ།

དམིགས་གཏད་མཚན་མའི་སྒོམ་རྒྱུ་རྡུལ་ཙམ་མེད་པར་བྱས་ནས་ཀྱང་། ཐ་མལ་འཁྲུལ་འཁྲམས་ཀྱི་དབང་དུ་སྐད་ཅིག་མི་བཏང་བར་སྐྱོང་། ལམ་ཀུན་ཏུ་དྲན་པ་ཡེངས་མེད་བྱས་ལ་སྣང་གྲགས་ཚོགས་དྲུག་གང་བྱུང་ཅིག་ཤར་ཐམས་ཅད་བདེན་མེད་སྒྱུ་མའི་རྩལ་སྦྱངས་བྱས་པས་བར་དོ་ཉམས་འོག་ཏུ་འདུག   །

Si la realización no nace en nuestro interior, las explicaciones áridas y el conocimiento teórico no nos traerán el fruto del despertar.

En resumen, si no mezclamos nuestra mente con el Dharma, no sirve de nada adoptar solamente la apariencia de un practicante.

Sin necesitar más que un techo que nos resguarde y el sustento básico, que veamos todo lo demás como innecesario.

Practica el Guru Yoga, ruega con atención resuelta y dirige todas tus acciones virtuosas para el beneficio de todos los seres, tus mismísimos padres y madres.

Cualquier cosa con que te encuentres, ya sea felicidad o tristeza, buena o mala, considérala como la bondad del lama.

En la amplitud donde la conciencia de rigpa que se conoce a sí misma surge espontáneamente, libre de todo aferramiento, descansa y relájate sin ningún artificio o fabricación. Surjan los pensamientos que surjan, reconociendo su esencia, permite que todos ellos se liberen como el despliegue de tu propia naturaleza intrínseca.

Sin el menor rastro de algo que cultivar o en lo que concentrarse en la meditación, no te dejes llevar por la confusión ordinaria ni un solo instante. Permanece, en cambio, consciente y sin distracción en todas tus actividades, y entrénate en reconocer todas las visiones, sonidos y experiencias sensoriales como el juego de la ilusión. Si haces esto, lograrás la familiarización que te dará control en el estado del bardo.

མདོར་ན་དུས་དང་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་ཅི་བྱེད་དམ་པའི་ཆོས་སུ་འགྲོ་བར་བྱས་ལ་དགེ་ཀུན་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྔོ། དེ་ལྟར་མཛད་ན་བླ་མའི་ཐུགས་དགོངས་རྫོགས་ཤིང་བསྟན་པའི་ཞབས་ཏོག་འགྲུབ། ཕ་མའི་དྲིན་ལན་འཁོར་ཞིང་དོན་གཉིས་ལྷུན་གྲུབ་འབྱོངས་པ་འདི་བཞིན་ཐུགས་ལ་བཞག་པར་ཞུ་ཞིང་།

བདག་དང་དངོས་སུ་འཕྲད་ཀྱང་གདམས་པ་འདི་ལས་ལྷག་པ་བཤད་རྒྱུ་མེད་པས། དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཐུགས་ཉམས་སུ་བཞེས་འཚལ།

རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཀློང་ཆེན་རབ་འབྱམས་བཟང་པོས་གནས་རི་ཐོད་དཀར་གྱི་མགུལ་དུ་བཀོད་པ་དགེའོ།། །།

En breve, en todo momento y en toda situación, asegúrate que todo lo que hagas esté en armonía con el Dharma sagrado, y dedica toda la virtud para la iluminación.

Si así lo haces, cumplirás la visión de tus lamas y servirás a las enseñanzas. Corresponderás a la bondad de tus padres y espontáneamente traerás beneficio a ti mismo y a los demás. Por favor, ten esto en mente.

Aun si nos encontráramos cara a cara, no tendría una mejor instrucción que esta para impartir. Así pues, llévala a tu corazón en todo momento y en toda situación.

El señor de los Victoriosos, Longchen Rabjam Zangpo, escribió estas palabras en las laderas del Gangri Tökar. ¡Que abunde la virtud!

༄། །ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་རྩ་བ་བཞུགས། །

རྗེ་བཙུན་བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོའི་དོན། རྒྱལ་སྲས་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྔགས་པའི་ལམ། །སྐལ་ལྡན་ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་ངོགས་དེ། །ཇི་ལྟར་ནུས་བཞིན་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱ། །

གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་། །དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་ཕྱིར་བརྩོན་པ་ཡིས། །རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་རྟོན་པའི། །སྐལ་ལྡན་དེ་དག་དང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན། །

རྣམ་དག་ངེས་འབྱུང་མེད་པར་སྲིད་མཚོ་ཡི། །བདེ་འབྲས་དོན་གཉེར་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་ལ། །སྲིད་ལ་བརྐམ་པ་ཡིས་ཀྱང་ལུས་ཅན་རྣམས། །ཀུན་ནས་འཆིང་ཕྱིར་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་བཙལ། །

Tres aspectos principales del camino

de Je Tsongkhapa Lobzang Drakpa

¡Homenaje a los maestros nobles y preciados!

El significado esencial de todas las enseñanzas
de los budas,
el camino que alaban los nobles bodhisattvas,
y la puerta de entrada para los afortunados
que desean hallar la liberación,
en la medida de mis capacidades,
ahora los voy a explicar.

Vosotros que no tenéis apego a los placeres
del samsara
y que os esforzáis por hacer buen uso de las libertades
y condiciones favorables;
vosotros que seguís el camino que deleita a todos
los budas,
¡oh seres afortunados, escuchad bien,
con una mente clara y abierta!

Mientras falte la *pura renuncia*,
será imposible apaciguar
la sed incesante por los placeres
en el océano del samsara;
y puesto que todos los seres vivientes
están atados por el ansia de existir,
primero debes hallar la determinación de liberarte.

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ། །ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག །ལས་འབྲས་མི་བསླུ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྣམས། །ཡང་ཡང་བསམ་ན་ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག །

དེ་ལྟར་གོམས་པས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ། །ཡིད་སྨོན་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྐྱེ་ཞིང་། །ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་དོན་གཉེར་བློ། །བྱུང་ན་དེ་ཚེ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པ་ལགས། །

ངེས་འབྱུང་དེ་ཡང་རྣམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས། །ཟིན་པ་མེད་ན་བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི། །ཕུན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱུ་རུ་མི་འགྱུར་བས། །བློ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད། །

ཤུགས་དྲག་ཆུ་བོ་བཞི་ཡི་རྒྱུན་གྱིས་ཁྱེར། །བཟློག་དཀའ་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྡམས། །བདག་འཛིན་ལྕགས་ཀྱི་དྲྭ་བའི་སྦུབས་སུ་ཚུད། །མ་རིག་མུན་པའི་སྨག་ཆེན་ཀུན་ནས་འཐིབས། །

Las libertades y condiciones favorables son difíciles
de encontrar, y no hay tiempo que perder:
contempla esto una y otra vez, y elimina el apego a
esta vida.
Para disipar el apego a tus vidas futuras, reflexiona
una y otra vez
sobre los efectos infalibles del karma y los
sufrimientos del samsara.

Cuando, por estar acostumbrado a pensar así,
ya no esperes ni por un momento hallar placer
alguno en el samsara,
y de día como de noche anheles la liberación,
entonces, en ese momento, habrá nacido en ti la
auténtica renuncia.

Pero si esta renuncia no está acompañada
por la *motivación pura de la bodhichitta*,
no se convertirá en causa para la dicha perfecta del
despertar insuperable.
Así pues, las personas sensatas deben generar la
bodhichitta suprema.

Los seres son constantemente arrastrados por
la fuerte corriente de los cuatro ríos,[1]
ligados por las cadenas estrechas del karma,
tan difíciles de deshacer,
capturados en el férreo cepo del aferramiento al «yo»,
y envueltos en la espesa oscuridad de la ignorancia.

---

1 Según Ngulchu Dharmabhadra, esto puede referirse a los sufrimientos del nacimiento, vejez, enfermedad y muerte, o a los cuatro ríos del deseo, el devenir, la ignorancia y la creencia.

སུ་མེད་སྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་སུ། །སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་
རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མནར། །གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་གྱུར་པའི་
མ་རྣམས་ཀྱི། །ངང་ཚུལ་བསམ་ནས་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་
པར་མཛོད།། །

གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྡན་ན། །ངེས་འབྱུང་
བྱང་ཆུབ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང༌། །སྲིད་པའི་རྩ་བ་གཅོད་
པར་མི་ནུས་པས། །དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་
འབད།། །

གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རྒྱུ་འབྲས་
ནམ་ཡང་བསླུ་བ་མེད་མཐོང་ཞིང༌། །དམིགས་པའི་གཏད་སོ་
གང་ཡིན་ཀུན་ཞིག་པ། །དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དགྱེས་པའི་ལམ་
ལ་ཞུགས།། །

སྣང་བ་རྟེན་འབྲེལ་བསླུ་བ་མེད་པ་དང༌། །སྟོང་པ་ཁས་ལེན་བྲལ་
བའི་གོ་བ་གཉིས། །ཇི་སྲིད་སོ་སོར་སྣང་བ་དེ་སྲིད་དུ། །ད་
དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་མེད།། །

Una y otra vez renacen en el samsara interminable,
constantemente atormentados por las tres formas de sufrimiento.[1]
Así están todas tus madres de tus vidas pasadas:
contemplando su lastimoso estado, ¡haz surgir la bodhichitta suprema!

Si no tienes la *sabiduría* que conoce la naturaleza de las cosas,
por mucho que te familiarices con la renuncia y la bodhichitta
serás incapaz de cortar de raíz la existencia condicionada.
¡Esfuérzate, por tanto, en los métodos para realizar la interdependencia!

Aquel que ve que la causa y el efecto operan sin falta
en todos los fenómenos del samsara y del nirvana,
y para quien todos los objetos de enfoque conceptual se han desplomado,
se ha embarcado en el camino que alegra a todos los budas.

Saber que todas las apariencias surgen infalibles y dependientes,
y saber que son vacuas y están más allá de toda afirmación:
mientras veas estas dos cosas como separadas
no habrás hecho tuya la sabiduría del Buda.

---

1 *El sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento del cambio y el sufrimiento que todo lo impregna de la existencia condicionada.*

ནམ་ཞིག་རེས་འཇོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ། །རྟེན་འབྲེལ་མི་བསླུར་
མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས། །ངེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྟངས་ཀུན་
འཇིག་ན། །དེ་ཚེ་ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་རྫོགས་པ་ལགས། །

གཞན་ཡང་སྣང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། །སྟོང་པས་མེད་
མཐའ་སེལ་ཞིང་སྟོང་པ་ཉིད། །རྒྱུ་དང་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་ཚུལ་
ཤེས་ན། །མཐར་འཛིན་ལྟ་བས་འཕྲོག་པར་མི་འགྱུར་རོ། །

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི། །གནད་རྣམས་རང་
གིས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཚེ། །དབེན་པ་བརྟེན་ཏེ་བརྩོན་འགྲུས་
སྟོབས་བསྐྱེད་ནས། །གཏན་གྱི་འདུན་མ་མྱུར་དུ་སྒྲུབས་ཤིག་
བུ། །

ཞེས་པ་འདི་ནི་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགེ་སློང་བློ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་
གྱིས་ཚ་ཁོ་དཔོན་པོ་ངག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གདམས་པའོ།། །།

Pero cuando surgen a la vez, no una tras otra sino
ambas juntas,
entonces, simplemente viendo la infalibilidad de la
originación interdependiente
la certidumbre nace en ti, y todos los tipos de
malentendidos se derrumban:
es entonces que el discernimiento de la visión ha
llegado a la perfección.

Cuando sabes que las apariencias eliminan el extremo
de la existencia,
a la vez que el extremo de la no existencia es
eliminado por la vacuidad,[1]
y llegas a percatarte de que la vacuidad se manifiesta
como causa y efecto,
entonces eres inmune a cualquier visión que conlleve
aferramiento a extremo alguno.

Así, cuando hayas comprendido correctamente
los puntos cruciales de los tres aspectos principales
del camino,
retírate en la soledad, hijo mío, fortalece tu diligencia
y alcanza rápidamente el propósito duradero y definitivo.

Estos consejos fueron dados por el bhikshu de extenso conocimiento, Lobzang Drakpe Pal, a Tsakho Önpo Ngawang Drakpa.

---

1 *Se explica comúnmente que el hecho que las cosas aparecen elimina el extremo del nihilismo, o la creencia en su inexistencia absoluta, mientras que la vacuidad disipa el extremo del eternalismo, o la creencia que las cosas existen verdaderamente. Aquí Tsongkhapa va más allá y dice que el hecho de que las cosas aparecen elimina el extremo de considerarlas como verdaderamente existentes, porque para que las cosas puedan aparecer, deben carecer de existencia intrínseca. Además, el hecho que las cosas son vacías elimina el extremo de la no existencia, porque es solo por ser vacías que las cosas pueden aparecer.*

༄ སྐྱབས་མགོན་ཞབས་དཀར་བའི་གསུང་མགུར་བཞུགས། །

རང་ཉིད་ཐོག་མའི་དུས་ནས་ད་ལྟའི་བར། །དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་མར་གྱུར་སེམས་ཅན་གྱིས། །ད་ལྟ་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

ཚ་བའི་དུས་སུ་བསིལ་སྦྱེར་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་ཚ་དམྱལ་བརྒྱད་དུ་སྐྱེས། །ཚ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

གྲང་བའི་དུས་སུ་དྲོད་ཀྱིས་བསྐྱངས་པའི་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་གྲང་དམྱལ་བརྒྱད་དུ་སྐྱེས། །གྲང་བའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

བཀྲེས་སྐོམ་དུས་སུ་བཟའ་བཏུང་སྦྱེར་བའི་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་ཡི་དྭགས་གནས་སུ་སྐྱེས། །བཀྲེས་སྐོམ་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

བྱམས་པས་རྟག་ཏུ་བསྐྱངས་པའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་དུད་འགྲོའི་གནས་སུ་སྐྱེས། །བཀོལ་སྤྱོད་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

Un canto de compasión

de Shabkar Tsokdruk Rangdrol

Mi corazón se llena de compasión por todos aquellos
que ahora sufren,
mis propias madres que con tanto cariño me han
cuidado
desde los tiempos sin principio hasta este mismo
momento.

Estas madres bondadosas me refrescaron cuando
tenía calor,
pero ahora algunas de ellas han renacido en los ocho
infiernos calientes,
y son atormentadas por el calor abrasador:
¡mi corazón se llena de compasión por ellas!

Estas madres mías me dieron calor cuando tenía frío,
pero ahora algunas de ellas han renacido en los ocho
infiernos fríos,
y son atormentadas por el frío glacial:
¡mi corazón se llena de compasión por ellas!

Estas madres mías me dieron de comer y de beber
cuando tenía hambre y sed,
pero ahora algunas de ellas han renacido en la tierra
de los pretas,
y son atormentadas por la hambruna y la sed:
¡mi corazón se llena de compasión por ellas!

Estas madres mías, tan bondadosas, siempre me
cuidaron con amor,
pero ahora algunas de ellas han renacido como animales,
y son atormentadas por la servidumbre y la explotación:
¡mi corazón se llena de compasión por ellas!

བརྩེ་བས་གང་འདོད་སྟེར་བའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་མི་ཡི་
གནས་ལུ་སྐྱེས། །ན་འཆིའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

གནོད་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོབ་པའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་ལྷ་
མིན་གནས་ལུ་སྐྱེས། །འཐབ་རྩོད་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་
རེ་རྗེ། །

ཕན་པ་ཕོངས་སྐྱོང་བའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་ལྷ་ཡི་གནས་
ལུ་སྐྱེས། །འཕོ་ལྟུང་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་རང་ལངས་འགྱུར་དུས་མེད། །རང་
ལ་ད་ལྟ་སྐྱོབ་པའི་ནུས་པ་མེད། །སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བའི་མ་
རྣམས་སྙིང་རེ་རྗེ། །

དེ་ལྟར་འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམས་ཙམ་ན། །དེ་རིང་ནངས་
པར་གཉིས་ཀྱི་དེ་རིང་ཡང་། །སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་ཐོབ་ན་
སྙམ་པ་བྱུང་། །

Estas madres bondadosas me dieron amorosamente
todo lo que yo deseaba,
pero ahora algunas de ellas han renacido entre los
seres humanos,
y son atormentadas por el dolor de la vejez y la muerte:
¡mi corazón se llena de compasión por ellas!

Estas madres bondadosas me protegieron de todo peligro,
pero ahora algunas de ellas han renacido entre los asuras,
y son atormentadas por el conflicto y las luchas:
¡mi corazón se llena de compasión por ellas!

Estas madres bondadosas me alimentaron y me
trajeron únicamente beneficio,
pero ahora algunas de ellas han renacido entre los
dioses
y son atormentadas por la muerte y la transmigración:
¡mi corazón se llena de compasión por ellas!

Por vosotras mismas no tenéis ninguna posibilidad de
escapar de las miserias del samsara,
y en este momento no tenéis la capacidad de asegurar
vuestra protección.
Madres mías que sobrelleváis todo este sufrimiento,
¡mi corazón se llena de compasión por vosotras!

Cuando contemplo estos sufrimientos que todos padecemos, me viene el pensamiento:

«¡Ojalá que alcance la iluminación!
¡Que no sea mañana, si pudiera lograrla hoy!»

བདག་ནི་མྱུར་བ་མྱུར་དུ་སངས་རྒྱས་ནས། །མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བསལ། །ཐམས་ཅད་བདེ་ལ་འགོད་པའི་སྨོན་ལམ་འཚལ། །

ཞེས་པ་འདི་ཡང་མཚམས་ཁང་སྒོར་ལྡོ་གོས་ཡེ་མེད་པའི་དན་སློང་མང་བོ་ཡང་ཡང་སློང་དུ་འོངས་པས་རྐྱེན་བྱས། མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་སྙིང་རྗེ་ཤུགས་མི་བཟོད་པ། མཆིམ་འབྲུགས་པ་ཙམ་ཞིག་བྱུང་བའི་དུས་སུ་བྲིས་པའོ། །

Sin más demora, que alcance rápidamente el despertar
y, con ello, disipe la miseria de todos los seres
y les conduzca a la dicha perfecta:
¡rezo por que así sea!

Cuando a la puerta de mi choza de retiro aparecieron mendigando una y otra vez grupos de gentes pobres, que nunca tenían suficiente comida ni ropa, mi corazón se llenó de un profundo sentimiento de compasión y, entre muchas lágrimas, escribí estas palabras.

༄། བསྐལ་མང་གོང་ནས།

ན་མོ་གུ་རུ།

བསྐལ་མང་གོང་ནས་གཡོ་སྒྱུ་སྤངས་པའི་ཐུགས། །བཙོས་
མའི་རྩོལ་སྤངས་དྲང་ཞིང་བདེན་པའི་གསུང་། །རྩོལ་འཚོས་
མི་མངའ་རྩོལ་དང་མཐུན་པའི་སྐུ། །ཐུབ་པ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་
ལ་ཕྱག་འཚལ། །

ཐུབ་པ་དེ་སྲས་བདེན་པའི་དོན་གཟིགས་པའི། །བདེན་གསུང་
མངའ་བ་བདེན་ཚིག་གྲུབ་པའི་ཚོགས། །ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་
ཐར་པའི་ལམ་ཞུགས་པ། །དེ་དག་ཀུན་ལ་གུས་པས་ཕྱག་
འཚལ་ལོ། །

བདག་ནི་དེང་ནས་སྐྱེ་དང་ཚེ་རབས་སུ། །རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་
ཁྱེད་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཁྱེད་ཀྱིས་
རྗེས་བཟུང་ནས། །རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཁྱེད་བཞིན་འགྲུབ་
པར་ཤོག །

Hace muchos eones

de Patrul Rimpoché

¡Namo guru!

Tu mente, hace ya muchos eones,
se liberó de la falacia;
tu habla, honesta y justa, está libre de todo artificio;
las acciones de tu cuerpo son disciplinadas y libres de ostentación:
¡gran sabio, genuino y docto, ante ti me postro!

Sucesores del buda que percibís el significado último;
proclamadores de la verdad cuyas palabras tienen fuerza profética;
vosotros que seguís el camino a la liberación por medio de los tres vehículos:
¡ante todos vosotros me postro con devoción!

Desde este mismo momento, en todas mis vidas y renacimientos futuros,
budas y bodhisattvas,
¡que nunca me separe de vosotros!
Budas y bodhisattvas,
¡aceptadme como vuestro seguidor, os lo ruego!
Budas y bodhisattvas,
¡que pueda yo alcanzar la realización exactamente igual que vosotros!

ལུས་སྤྱོད་རྩུབ་འཚོས་མེད་པར་དུལ་བ་དང་། །ངག་ཚིག་རྫུན་
གཏམ་མེད་པར་བདེན་པ་དང་། །སེམས་སྤྱོད་གཡོ་སྒྱུ་མེད་
པར་དྲང་བ་ཡིས། །ཆོས་མཐུན་གྲོགས་དང་བཤེས་གཉེན་
བསྟེན་པར་ཤོག །

ཐར་པའི་ལམ་ལ་དང་པོ་འཇུག་པའི་སྒོ། །འཁོར་བའི་གནས་ནས་
དང་པོ་བྲོས་པའི་ལམ། །ཉམས་ལེན་ཆོས་རྣམས་ཀུན་གྱི་དང་
པོའི་འགོ །བཅོས་མིན་ངེས་འབྱུང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་ཤོག །

ཡོད་ན་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་ལ་ངེས་ཚོག་ཅིང་། །མེད་ན་སངས་
རྒྱས་སྒྲུབ་ལ་ཐབས་ཆག་པ། །སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་པའི་ས་
བོན་མ་ནོར་བ། །རྣམ་དག་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་
པར་ཤོག །

གོང་ནས་གོང་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་འཕེལ། །ཚེ་རབས་
ཀུན་ཏུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་མི་བརྗེད། །ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱང་ཆུབ་
སེམས་བསྒོམས་ནས། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་ལ་
འཇུག་པར་ཤོག །

ཐུབ་པ་མཆོག་དང་འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོ་དང་། །ཀུན་ཏུ་བཟང་
པོའི་སྤྱོད་པ་གང་ཡིན་པ། །བདག་གི་ཚེ་རབས་སྤྱོད་ཀུན་དེ་
འདྲ་བས། །གྱུར་ནས་དོན་གཉིས་སྤྱོད་པ་ལྷུན་གྲུབ་ཤོག །

Las acciones de mi cuerpo,
que sean disciplinadas y libres de ostentación;
mis palabras, que sean honestas y libres de mentiras
y engaños;
mi mente, que sea genuina y libre de artificio
e impostura;
¡y que confíe en auténticos guías espirituales y
verdaderos amigos del Dharma!

La primera puerta de entrada al camino de la liberación,
la primera vía para escapar de los peligros del samsara,
el primer preliminar de todas las prácticas del Dharma
es la verdadera renuncia:
¡que pueda nacer en mi mente!

La semilla infalible para alcanzar la budeidad,
con la cual tendré todo lo necesario para alcanzar
la iluminación,
y sin la cual sería imposible hallar el despertar:
¡que nazca en mí la bodhichitta, absolutamente pura
y suprema!

¡Que mi bodhichitta crezca cada vez más;
en todas mis vidas, que jamás me olvide de ella;
una y otra vez, que medite sobre la bodhichitta
y siempre me entrene en el modo de vida de los
bodhisattvas!

Cualesquiera que fueran las acciones iluminadas
del gran Sabio,
del héroe Mañjushri o de Samantabhadra,
en todas mis vidas, ¡que mis acciones sean iguales a
las de ellos
y logre espontáneamente el bien mío y el de los demás!

ཚེ་གཅིག་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་པའི་ལམ་བཟང་ཅམ། །དུས་གཅིག་
དོན་གཉིས་སྒྲུབ་པའི་ཐབས་མཁས་པོ། །རྩོལ་གཅིག་འཁོར་
འདས་དབྱེར་མེད་ལྟ་བ་ཡིས། །ལམ་གཅིག་རྡོ་རྗེ་ཐེག་པར་
འཇུག་པར་ཤོག །

ལམ་འདིའི་ལམ་སྒོམ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པའི་ཚོགས། །ཀུན་ལ་བདེ་
སྟོང་བསྐྱེད་པའི་གྲོགས་བགྱིད་ཅིང་། །ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་
མཚོན་པའི་སྒོར་གྱུར་པའི། །ལམ་གཅིག་མཁའ་འགྲོའི་གླིང་
དུ་རོལ་བར་ཤོག །

བཅོས་མ་ཕྱུངས་པའི་སེམས་ཉིད་གཉུག་མའི་ཞལ། །བཅོས་
མ་མིན་པར་རང་ངོ་རྗེན་པར་མཐོང་། །བཅོས་སླད་བྲལ་བའི་
མཉམ་བཞག་རྒྱུན་བསྐྱངས་ཏེ། །བཅོས་མེད་དོན་གྱི་འབྲས་
བུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

གནས་སྐབས་སུ་ཡང་བསམ་པའི་དོན་ཀུན་འགྲུབ། །གསོན་
པའི་ཚེ་ན་བསམ་པ་ངན་པ་མེད། །འཆི་བའི་ཚེ་ན་གནད་གཅོད་
སྡུག་བསྔལ་མེད། །ཤི་ནས་འཁྲུལ་སྣང་འཇིགས་སྐྲག་མེད་
པར་ཤོག །

El camino excelente que lleva a la budeidad en una
sola vida,
rico en médios hábiles para aportar beneficio a la
vez a uno mismo y a los demás,
y con la visión de la realidad única donde el samsara
y el nirvana son inseparables:
¡que me embarque en el camino singular del vehículo
vajra!

Multitudes de detentores del vajra que cultiváis el
enfoque de este camino,
tomando como compañeros a quienes hacen surgir la
dicha de la vacuidad
como forma de introducir la sabiduría coemergente:
¡que gocemos de este camino único en el reino de las
dakinis!

El propio rostro de mi naturaleza original, la mente
en sí, sin alterarla;
mi propia esencia más allá de todo artificio,
¡que pueda verla en su desnudez!
¡Que sosteniendo la meditación, impoluta y sin
manipulación alguna,
alcance el fruto último y definitivo, libre de toda
fabricación!

Mientras tanto, ¡que se cumplan todos mis deseos!
¡Mientras viva, que no tenga ninguna intención
negativa;
cuando muera, que no sufra una muerte dolorosa;
y después de morir, que no haya ningún temor frente
a las apariencias engañadas!

བདག་མཐོང་ཐོས་དང་དྲན་རེག་འགྲོ་བ་ཀུན། །ངེས་འབྱུང་
བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་ལྡན་ཅིག་སྐྱེས། །ཇི་ལྟར་རིག་པ་ཇི་
བཞིན་རྒྱུད་སྐྱེས་ནས། །མྱུར་དུ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་
ཐོབ་པར་ཤོག །

སངས་རྒྱས་ཉི་མ་མཚན་དཔེའི་ཞལ་མཐོང་ཞིང་། །དམ་ཆོས་ཉི་
མ་སྙིང་གི་བདུད་རྩིར་སྤྱོད། །དགེ་འདུན་ཉི་མ་ཐར་པའི་གྲོགས་
གྱུར་ནས། །མཆོག་གསུམ་ཉི་མའི་འོད་དང་མི་འབྲལ་ཤོག །

སྐྱབ་པ་པོ་ཉི་མའི་ཐུགས་བཞེད་བཞིན་བརྩོན་གཟུགས་དཔལ་དགེས་
བྲིས་པའོ། །དགེའོ། །

¡Que todo aquél que me vea, me oiga, piense en mí o
entre en contacto conmigo de cualquier forma
desarrolle la renuncia, la bodhichitta y la sabiduría
coemergente,
y que la conciencia de rigpa aflore en su mente,
tal y como es,
para que pueda alcanzar rápidamente la perfecta
budeidad!

Que pueda yo contemplar al Buda, semejante al sol,
con sus signos y marcas;
que disfrute del néctar del Dharma, semejante al sol,
en mi corazón;
y que la Sangha, semejante al sol, me acompañe a la
liberación:
¡que nunca esté separado de la luz de estas tres [Joyas]
Supremas, semejantes al sol![1]

Para cumplir los deseos del practicante Ñima, esto fue escrito por Palge, quien tiene solo el aspecto de un monje genuino. ¡Que cunda la virtud!

---

1 *Aquí Patrul Rimpoché juega con la palabra tibetana* ñima, *que significa «sol», y es el nombre de la persona que solicitó esta oración.*

༄། སྨོན་ལམ་ཆོས་ལ་བཏབ་པ།

སྲིད་ན་བསྙེན་བཀུར་བྱ་བའི་ཞིང་། །ཕྱུག་ན་ཡུལ་ཀྱིས་འདོད་པའི་ཡུལ། །ཚེ་འདིའི་རེ་ས་ཕྱི་མའི་སྐྱབས། །པདྨ་འབྱུང་གནས་སྤྱན་རས་གཟིགས། །དྲིན་ཆེན་རྩ་བའི་བླ་མ་གསུམ། །

མཚན་དང་རྣམ་འགྱུར་ཐ་དད་ཀྱང་། །དགོངས་ཀློང་མཛད་པ་དབྱེར་མེད་ཕྱིར། །སོ་སོར་མི་འཛིན་གཅིག་ཏུ་བསྡུ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུགས་རྗེས་ཟུངས། །དུས་རྣམས་ཀུན་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་དུས་སུ། །སྙིང་པོའི་ལྷ་ཆོས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

ཚེ་ཐུང་དགུན་ཉ་འདྲ་བ་འདི། །དོན་ལྡན་ཆོས་ལ་འདྲིལ་བར་ཤོག །

གདོང་ཐུག་འཆི་བ་འབྱུང་ཙ་ན། །ཆོས་ཀྱི་ར་མདའ་སླེབ་པར་ཤོག །

Aspiraciones en armonía con el Dharma

de Dodrupchen Jikme Tenpe Ñima

Cuando estoy feliz, tú eres a quien honro y venero.
Cuando sufro, es a ti a quien llamo pidiendo ayuda.
En esta vida eres mi fuente de esperanza y en la
siguiente mi protección:
Padmasambhava, Avalokiteshvara
y mi bondadoso lama raíz.

Aunque adoptas diferentes nombres y formas,
en la amplitud de tu sabiduría y tus acciones eres uno.
Así pues, sin considerarte por separado, sino
amalgamado como uno solo,
a ti te rezo: ¡sosténme con tu compasión!
¡En todo momento y en toda situación, inspírame con
tus bendiciones!

Ahora que he encontrado esta existencia humana,
con sus libertades y condiciones favorables,
¡que pueda realizar estas enseñanzas más esenciales!

Esta vida, tan corta como un día de invierno,
¡que la dedique a lo que tiene sentido: el Dharma!

Si repentinamente debiera afrontar la muerte,
¡que las enseñanzas me vengan enseguida a la mente
para ayudarme!

ཐག་རིང་ཕྱི་མར་འགྲོ་བའི་ཚོ། །ཆོས་ཀྱི་ལམ་རྒྱུགས་མང་བར་ཤོག །

ཚེ་འདིར་ཆོས་ཀྱི་ས་བོན་ཐེབས། །ཕྱི་མ་ལོ་ཐོག་ལེགས་པར་ཤོག །

གར་སྐྱེས་གང་དུ་སོང་ན་ཡང་། །ཆོས་ཀྱི་བག་ཆགས་སད་པར་ཤོག །

སྐྱིད་སྡུག་ལེགས་ཉེས་ཅི་བྱུང་ཡང་། །བློ་གཏད་ཆོས་ལ་བྱེད་པར་ཤོག །

ཆོས་ཀྱི་འདུག་སྒོམ་སྐོར་བ། །དད་པའི་རྩ་བ་བརྟན་པར་ཤོག །

ཆོས་ཀྱི་གཞི་མ་མ་འཆུགས་པ། །མི་འཚོའི་བརྟུལ་ཞུགས་བསྲིང་བར་ཤོག །

ཆོས་ཀྱི་སྲོག་ཤིང་མ་ཡོ་བ། །བདེན་པའི་གཞུང་ལམ་སྲོང་བར་ཤོག །

ཆོས་ཀྱི་ཉིང་ཁུ་མ་བསླད་པ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་གཉིས་འབྱོངས་པར་ཤོག །

དམ་ཆོས་རྒྱལ་པོ་ཡི་གེ་དྲུག །གཡེལ་མེད་བཟླས་སྒོམ་བྱེད་པར་ཤོག །

Cuando me embarque en el largo viaje a la próxima vida,
¡que mis provisiones de Dharma sean abundantes!

Sembrando la semilla del Dharma en esta vida,
¡que en la siguiente recoja una abundante cosecha!

Dondequiera que nazca, sea cual sea mi destino, ¡que
se despierte mi inclinación por el Dharma!

En la felicidad o en el sufrimiento, pase lo que pase,
bueno o malo,
¡que siempre deposite mi confianza en el Dharma!

Puesto que es la puerta infalible de entrada al Dharma,
¡que las raíces de mi fe sean firmes!

Puesto que es el cimiento certero del Dharma,
¡que mi entrenamiento en la no violencia sea estable!

Puesto que es el eje vital del Dharma,
¡que siga el camino en armonía con la auténtica
realidad de las cosas!

Puesto que es la pura esencia del Dharma,
¡que alcance el dominio de la bodhichitta,
con sus dos aspectos!

Puesto que el mantra de las seis sílabas es la reina de
todas las prácticas,
¡que lo recite y medite sobre él sin vacilación!

ཆོས་བཞིན་བསྒྲུབ་པ་བར་ཆད་མེད། །མཐུན་རྐྱེན་ཡིད་བཞིན་
འཛོམ་པར་ཤོག །

བླ་མ་ལྷ་ལ་དཔང་བཙོལ་ནས། །སྨོན་ལམ་ཆོས་ལ་བཏབ་པ་
འདི། །བཏབ་སར་ཐེབས་ཤིན་ཕྱིར་མི་ལྡོག །ཆུད་ཟོས་
མེད་པར་འགྲུབ་པར་ཤོག །

དད་ལྡན་དཀའ་བླ་འཕན་དར་གྱི་ངོར་བསྟན་ཉིས་བྲིས།། །།

¡Que obtenga el logro del Dharma auténticamente
y sin obstáculos,
y encuentre condiciones favorables en abundancia,
tal y como lo desee!

Tomando como testigos a los maestros y las deidades,
¡que estas oraciones de aspiración en armonía con el
Dharma
sean sembradas en tierra fértil y, sin decaer jamás,
que se hagan realidad y nunca hayan sido dichas en vano!

Esto lo escribió Tenpe Ñima para el devoto Drala Pendar.

Oraciones de aspiración

༄། །བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། །

changchub sem chok rinpoche
¡Oh bodhichitta, preciosa y sublime:

མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག །

makyepa nam kye gyur chik
que surja en aquellos en quienes no ha surgido,

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང༌། །

kyepa ñampa mepa dang
que nunca decaiga donde haya surgido,

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

gong ne gong du pelwar shok
sino que continúe aumentando más y más!

བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་མི་འབྲལ་ཞིང༌། །

changchub sem dang mindral shying
Que no se separen de la bodhichitta,

བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་ལ་གཞོལ་བ་དང༌། །

changchub chö la shyolwa dang
sino que se entreguen siempre a la acción iluminada.

སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་བཟུང་ཞིང་། །

sangye nam kyi yong zung shying
Que los budas cuiden de ellos.

བདུད་ཀྱི་ལས་རྣམས་སྤོང་བར་ཤོག །

dü kyi le nam pongwar shok
Que abandonen las acciones dañinas.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །

changchub sempa nam kyi ni
Que se cumplan los buenos deseos de los bodhisattvas

འགྲོ་དོན་ཐུགས་ལ་དགོངས་འགྲུབ་ཤོག །

dro dön tuk la gong drub shok
para beneficiar a los seres.

མགོན་པོ་ཡིས་ནི་གང་དགོངས་པ། །

gönpo yi ni gang gongpa
Todo lo que los protectores hayan destinado para ellos,

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བདེ་འབྱོར་ཤོག །

semchen nam la de jor shok
que los seres sensibles lo reciban.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་དང་ལྡན་གྱུར་ཅིག །

semchen tamche de dangden gyur chik
¡Que todos los seres sensibles sean felices!

ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་རྟག་ཏུ་སྟོང་པར་ཤོག །

ngendro tamche taktu tongpar shok
¡Que todos los reinos inferiores estén por siempre vacíos!

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་དག་སར་བཞུགས་པ། །

changchub sempa gangdak sar shyukpa
¡Y que se cumplan las aspiraciones

དེ་དག་ཀུན་གྱི་སྨོན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག །

dedak kün gyi mönlam drubpar shok
de todos los bodhisattvas de los diversos bhumis!

Verso del Bodhicharyavatara

de Shantideva

༄། ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། །

chisi namkha nepa dang
Mientras exista el espacio

འགྲོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་གྱུར་པ། །

drowa chisi ne gyur pa
y los seres sensibles perduren,

དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས། །

desi dak ni ne gyur ne
que yo también permanezca,

འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བར་ཤོག །

drowe dukngal selwar shok
para disipar la miseria del mundo.

Dedicatoria

de Nagarjuna

༄། དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །

gewa di yi kyewo kün
Por estos méritos, ¡que todos los seres

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་། །

sönam yeshe tsok dzok shing
completen las acumulaciones de mérito y sabiduría,

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི། །

sönam yeshe le chungwe
y logren el dharmakaya y el rupakaya

དམ་པ་སྐུ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག། །

dampa ku ñi tobpar shok
que provienen del mérito y de la sabiduría!

La traducción, producción y distribución de este libro han sido financiadas enteramente por donativos.
Para más detalles, véase la web *lotsawahouse.org*

Debido a las oraciones, prácticas e imagenes que contiene, este libro debería ser tratado con respeto. Si deseas deshacerte de él, por favor quémalo en vez de tirarlo.