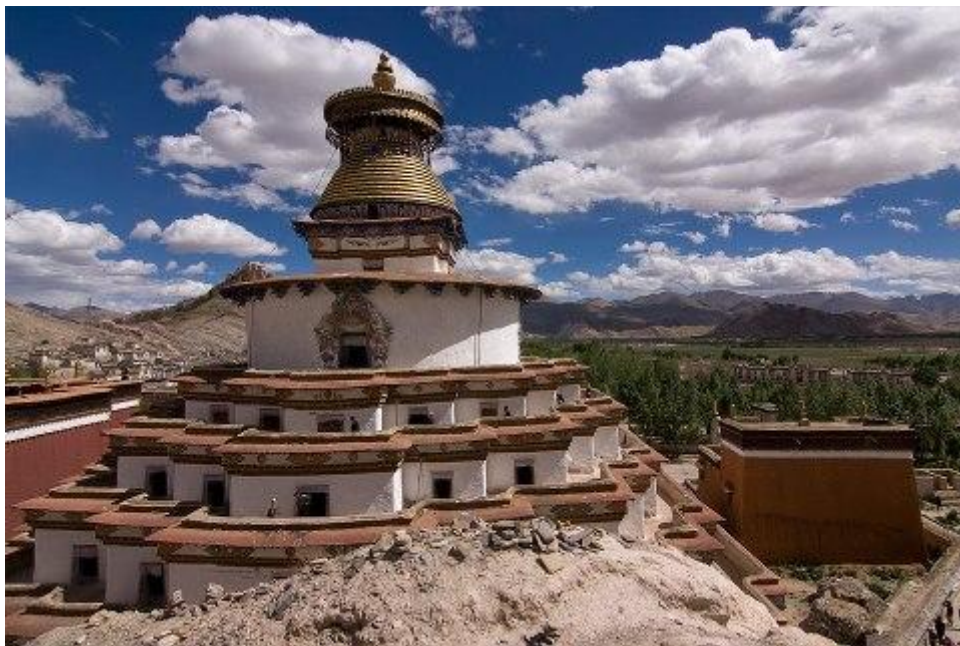


CLÁSICOS TIBET. LOYONG.

Pabongka Rinpoche: Los Siete Puntos del Entrenamiento de la Mente.

Trad. UPASAKA LOSANG GYATSO.





Pabongka Rinpoche: Los siete puntos del entrenamiento de la mente.

En la literatura de la antigua y de la nueva tradición Kadampa, hay muchas versiones de los comentarios y del texto raíz de los Siete Puntos del Entrenamiento de la Mente. El orden de la presentación y el número de palabras en ellos difiere enormemente de unos a otros. Algunos de ellos, no podemos utilizarlos con absoluta confianza cuando estamos dando alguna explicación, y otros incluyen en el texto raíz versos que no nos son conocidos. Por estas razones, yo, Pabongka Rinpoche, he estado pensando durante mucho tiempo en editar una versión definitiva del texto raíz, cotejando las ediciones que se encuentran del *Entrenamiento de la Mente como los Rayos del Sol*, *Ornamento para el Pensamiento de Losang*, y el *Néctar Esencial*. Cuando estaba enseñando los *Estados del Camino hacia la Iluminación* en Chamdo Jampa Ling en el Año del Cerdo de Madera (1935), Lamrimpa Phuntsok Palden, un gran practicante, me ofreció un *kata* y una

ofrenda, y me hizo esta petición; así que he compilado esto, tras una búsqueda cuidadosa de muchos textos raíz y comentarios.

¡Homenaje a la Gran Compasión!

La esencia de este néctar de la sagrada instrucción es transmitida a partir del maestro de Sumatra¹.(1)

Revelando las características de la doctrina para generar respeto por la enseñanza.

Deberíais de entender el significado de esta enseñanza como si fuera un diamante, como el Sol, y como un árbol medicinal. En estos tiempos en los que imperan las cinco degeneraciones, estas deberían de ser transformadas en un camino que lleve al Completo Despertar.

La verdadera instrucción para guiar al discípulo, es dada en siete puntos.

1) Explicando los preliminares como una base para la práctica.

Primero, entrénate en los preliminares.

2) La verdadera práctica, el entrenamiento en la mente de la Iluminación.

a) Cómo entrenarse en la mente última de la Iluminación.

b) Cómo entrenarse en la mente convencional de la Iluminación.

b) Cómo entrenarse en la mente convencional de la Iluminación.

De acuerdo a las referencias más antiguas, el entrenamiento en la mente última de la Iluminación es tratado en primer lugar, sin embargo, de acuerdo a nuestra propia tradición, siguiendo al gentil protector Tsongkhapa, tal y como se contiene en el *Entrenamiento de la Mente como los Rayos del Sol, el Ornamento para el Pensamiento de Losang, el Néctar Esencial*, y las *Palabras Raíz* de Keutsang, el orden se cambia por razones especiales.

¹ Serlingpa (Dharmakirti)

Destierra a quien culpa a los demás de todo. Medita en la gran amabilidad de los seres. Practica la combinación de dar y tomar. El dar y tomar debería de ser practicado de forma alterna, y deberías de comenzar por coger de ti mismo. Estas dos prácticas deberían de ser hechas montando en la respiración. Con respecto a los tres objetos, los tres venenos, y las tres virtudes, la instrucción que debiera ser seguida, en resumen, es el mantener la memoria con respecto a la práctica en general, llevando las palabras de las enseñanzas en lo profundo de nuestro corazón, en todas nuestras actividades.

a) Entrenamiento en la mente última de la Iluminación.

Cuando la estabilidad meditativa ha sido conseguida, imparte la enseñanza secreta: considera todos los fenómenos como sueños, examina la naturaleza de la consciencia no nacida. El remedio mismo es realizado en su propio lugar. Sitúa la esencia del Sendero en la naturaleza que es la base de todo.

En el periodo entre las sesiones de meditación, considérate como un mago, un creador de ilusiones.

3) Transformando las circunstancias adversas en el camino de la Iluminación.

Cuando el entorno y sus habitantes nos agobian con circunstancias desafortunadas, transforma las circunstancias adversas en el camino hacia la Iluminación. Utiliza la meditación de forma inmediata en cada ocasión. El método supremo está acompañado por las cuatro prácticas.

4) La integración de la práctica en una sola vida.

En resumen, la esencia de la instrucción es entrenarse en las cinco fuerzas. Las cinco fuerzas en sí mismas, son los preceptos del Vehículo Mahayana sobre la transferencia de consciencia. Cultiva estos caminos de la práctica.

5) La medida del haber entrenado la mente.

Integra todas las prácticas en un solo pensamiento. Debería de dársele una importancia primaria a los dos testigos. Cultiva constantemente una mente que esté llena de paz. La medida de una mente entrenada es que tiene inversión. Hay cinco grandes marcas de una mente entrenada. La mente entrenada mantiene el control aún cuando está distraída.

6) Los compromisos del entrenamiento mental.

- 1) No vayas en contra del entrenamiento mental que has prometido observar.
- 2) No seas imprudente en tu práctica.
- 3) No seas parcial, entrénate siempre en los tres puntos principales.
- 4) Transforma tu actitud, pero mantén siempre un comportamiento natural.
- 5) No hables de los defectos de los demás.
- 6) No te ocupes de los asuntos de los demás.
- 7) Entrénate en averiguar cuál de las emociones perturbadoras es la más fuerte.
- 8) Abandona toda esperanza de recompensa.
- 9) Rechaza la comida envenenada.
- 10) No mantengas una lealtad equivocada.
- 11) No hagas comentarios sarcásticos
- 12) No estés tendiendo una emboscada.
- 13) No golpees en el punto vital.
- 14) No le pongas a un buey la carga de un dzo.
- 15) No abuses de la práctica.
- 16) No aceleres para ganar la carrera.
- 17) No conviertas a los dioses en demonios.
- 18) No veas las miserias de los demás como un medio para lograr la felicidad.

7) Los preceptos del entrenamiento de la mente.

- 1) Todo yoga debería de ser ejecutado como uno.
- 2) Todos los errores son corregidos por un medio.
- 3) Hay dos actividades, al principio y al fin.
- 4) Con cualquier cosa que te ocurra, se paciente con ambas.
- 5) Guarda ambos, incluso a costa de tu vida.
- 6) Entrénate en las tres dificultades.
- 7) Busca las tres causas principales.
- 8) No dejes que los tres factores te desestabilicen.
- 9) Nunca te separes de las tres posesiones.
- 10) Entrénate de forma constante y sin parcialidad.
- 11) Valora una práctica profunda y amplia.
- 12) Entrénate de forma constante en enfrentarte a las situaciones difíciles.
- 13) No confíes en condiciones extrañas.
- 14) Aplícate en las prácticas principales desde ahora mismo.
- 15) No apliques una comprensión equivocada.
- 16) No seas esporádico.
- 17) Practica de forma constante.
- 18) Confía en la investigación y en el análisis.
- 19) No alardees.
- 20) No te enfades.
- 21) No te dejes llevar por el temperamento.
- 22) No esperes gratitud.

Esto finaliza con una cita de Geshe Chekawa, el cual había tenido una experiencia de la mente de la Iluminación:

“Mis numerosas aspiraciones han dado lugar a humillantes críticas y sufrimientos; habiendo recibido instrucciones para domar las concepciones equivocadas con respecto al “Yo”, incluso si he morir ahora, no tengo remordimientos”

Trad. por el ignorante y falto de devoción upasaka Losang Gyatso