

CLÁSICOS TIBET. LOYONG

# Longchen Rabjam: Los siete entrenamientos de la mente.

---

Instrucciones esenciales sobre las prácticas preliminares.

Trad. UPASAKA LOSANG GYATSO.





# Longchen Rabjam: Los siete entrenamientos de la mente.

---

## *Instrucciones esenciales sobre las prácticas preliminares.*

*¡Yo rindo homenaje con el mayor de los respetos-con cuerpo, palabra, y mente-al guru, al yidam, y a la asamblea de dakinis!*

Como una forma de acceder a la esencia de la naturaleza primordial, ahora yo voy a esclarecer las instrucciones esenciales de los siete entrenamientos de la mente.

Para hacer posible que aquellos principiantes afortunados accedan gradualmente a la naturaleza de la consciencia primordial, las “Letras preciosas de cobre” indican siete formas de entrenamiento de la mente, que abarcan los siguientes temas:

- La impermanencia.
- La felicidad fugaz, y la duradera.
- Las circunstancias diversas que llevan a la muerte.
- Lo efímero de todos los afanes mundanos.
- Las virtudes de un Buda.
- Las instrucciones del guru.
- El no conceptualizar.

### **1) Contemplando la impermanencia.**

Considerado a nivel externo, el tiempo es impermanente. Las cuatro estaciones llegan, y se van. También el día y la noche vienen y se van, cambiando momento a momento. A nivel interno, los agregados y los cuatro elementos también son impermanentes. Están cambiando constantemente, y son frágiles e insustanciales como un montón de burbujas.

A nivel secreto, nuestros padres y nuestros seres queridos son impermanentes, y morirán.

¿Cuándo te encontrarás tú en la misma situación? No hay forma de estar seguro respecto a si tú no morirás hoy mismo, o quizá mañana. Sin estar distraído ni tan siquiera durante un solo instante, pregúntate de todo corazón: “Yo me pregunto si moriré esta misma noche, o quizás mañana.” Todos los demás seres que ves también morirán, así que medita en el pensamiento: “¿Cuándo morirán estos seres?”

El hecho de contemplar esto de esta forma te ayudará a ver que todos los fenómenos condicionados son impermanentes por naturaleza. El verlos como ejemplos de impermanencia ayudará a que tu mente vaya estando menos apegada. Esta es la

forma de medir si tú estás teniendo éxito o no con esta práctica. El propósito del meditar de esta forma es apartar tu mente de la existencia cíclica<sup>1</sup>.

## **2) Contemplando la felicidad fugaz, y la duradera.**

Las acciones negativas cometidas son las que producen los reinos inferiores<sup>2</sup> y los sufrimientos; mientras que las acciones virtuosas son las que crean los reinos superiores<sup>3</sup> y toda clase de felicidad. Por su propia naturaleza, los niveles superiores e inferiores de la existencia cíclica son como las palas en una rueda de irrigación. Siendo fluctuante y efímera, la existencia cíclica es profundamente defectuosa. La forma perfecta de evitar ser atrapado en la existencia cíclica es alcanzar la Iluminación, y con ella la liberación. Todo lo demás no es digno de confianza, y es engañoso.

Por otro lado, si tú entras en el sendero que lleva a la liberación, conseguirás los placeres temporales de los reinos superiores, y nacerán en ti cualidades sublimes tal como sucede con los bodhisatvas<sup>4</sup>. Tú alcanzarás la felicidad duradera de la Iluminación suprema, como sucede con los Budas. Por estas razones, deberías de pensar: “¡Debo de alcanzar la felicidad temporal, y la sublime felicidad última!”

Si no entras en el sendero que lleva a la liberación, las acciones no virtuosas te llevarán a los reinos inferiores. Pero incluso en el caso de que hayas practicado las acciones virtuosas, las cuales te llevan a los reinos superiores, eventualmente tendrás que experimentar los reinos inferiores. Cuando pienses de todo corazón en el hecho de que todas actividades terminan siendo causa de sufrimiento, tú habrás alcanzado la familiarización con este entrenamiento mental. El propósito de meditar de este modo es generar un sentimiento de desencanto y desilusión respecto a los sufrimientos de la existencia cíclica.

## **3) Contemplando las circunstancias diversas que llevan a la muerte.**

Cuando nacemos en la existencia cíclica, no hay nada en lo que puedas confiar o que sea digno de fe. Cuando intentas ayudar a alguien, puedes resultar dañado por esa persona como retribución. Incluso la comida y la bebida pueden llevarte a la enfermedad o la muerte. Toda la riqueza material que consigas atesorar podría terminar colmando los deseos de tus enemigos y de los ladrones. Esperando que tus amigos y tus seres queridos te ayuden, te imaginas que ellos te traerán beneficios; pero de hecho, estas mismas personas pueden llegar a convertirse en tus peores enemigos. Pero incluso, aunque no lleguen a herirte realmente, pueden insultarte y despreciarte aunque no haya razón para ello. Aunque hagas todo lo posible, no satisfacerás a los demás. Indudablemente, todas las actividades mundanas nunca tienen fin, y son realmente muy problemáticas.

---

<sup>1</sup> *Samsara*.

<sup>2</sup> Los reinos infernales, de los *pretas* o fantasmas hambrientos, y de los animales.

<sup>3</sup> Los reinos de los *asuras* o semidioses, de los dioses, y de los humanos.

<sup>4</sup> Seres Iluminados.

Si tú consideras realmente las actitudes y los comportamientos de los demás, verás que aunque puedas intentar ayudarlos, algunos de ellos se encontrarán satisfechos, mientras que otros no. No importa como lo consideres, verás con seguridad que todo ello resulta inútil. Y es así porque todo lo que haces está imbuido con la naturaleza del sufrimiento. Las circunstancias que llevan a la enfermedad y la muerte son innumerables. Y puesto que estas circunstancias no producen ningún beneficio real, el único objeto infalible en el que puedes confiar es en tú guru, y en las Tres Joyas<sup>5</sup>. Por esta razón, si cultivas la devoción, y les haces ofrendas, tú estarás poniendo en marcha las causas de la felicidad.

Piensa: “¡Tengo que centrarme tan solo en la práctica de aquello que es virtuoso!” Manteniendo esto en mente, reflexiona en todas las circunstancias buenas y malas del pasado; en lo que estás haciendo en el presente; y en lo que harás en el futuro. Desarrolla un sentido de desencanto, y mantén enfocada tu mente. Cuando se manifieste la compasión hacia todos los seres de las seis clases<sup>6</sup>, y pienses con entusiasmo que todas tus actividades son una ofrenda hecha a las Tres Joyas y al guru, tú habrás llegado a dominar este entrenamiento de la mente. El meditar de esta forma sirve para aflorar el prerrequisito de la fe.

#### **4) Contemplando lo efímero de todos los afanes mundanos.**

El día que mueras, todas las cosas que hayas hecho en esta vida no te resultarán de utilidad. Esto incluye el haber protegido a tus seres queridos, haber derrotado a tus enemigos, haber trabajado duramente en la granja, buscar el provecho en negocios rentables, la persecución de la ganancia material y la fama, permanecer atado al apego y el rechazo, aconsejar benevolentemente a otros, la búsqueda de la influencia y la buena reputación, rodearse de amigos y el disfrute de las cosas materiales junto con quienes te resultan queridos, construir una buena casa para uno mismo. Indudablemente, todo lo que uno ha hecho en el pasado no es más que un recuerdo. No volverá, lo mismo que el sueño de la noche pasada. Lo que experimentas hoy es como el sueño de esta noche, mientras que lo que harás mañana es como el sueño de pasado mañana. ¡Qué pérdida de tiempo ha sido el dedicarse a propósitos sin sentido! Haber estado atrapado en el apego y rechazo, estar riñendo con otros, esperar oír cosas agradables y no oír cosas desagradables, perseguir el placer y evitar el dolor, el acumular y atesorar pertenencias, etc.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> En el contexto de Tantra, como sucede en este texto, las Tres Joyas de refugio son: 1) el *guru* o maestro espiritual, 2) el *Yidam* o deidad en la que meditas; y 3) las *dakinis*. En el contexto de Sutra, las Tres Joyas son: 1) Buda, 2) Dharma, y 3) Sangha.

<sup>6</sup> Seres infernales, pretas, animales, humanos, semidioses, y dioses.

<sup>7</sup> Básicamente, seguir el sendero de los ocho intereses mundanos: “*Monjes, estos ocho intereses mundanos giran tras el mundo, y el mundo gira tras estos ocho intereses. ¿Qué ocho? Son la ganancia y la pérdida, la fama y la irrelevancia, la crítica y la alabanza, el placer y el dolor. Estos son los ocho intereses mundanos que giran tras el mundo, y el mundo gira tras estos intereses mundanos*” Lokavipatti Sutra.

## **5) Contemplando las virtudes de un Buda.**

Para ejecutar el quinto entrenamiento, piensa: “El Buda trascendió todos defectos de la existencia cíclica. Su forma corporal estaba dotada con los signos y marcas de la Completa Iluminación; su habla giraba la Rueda del Dharma, mientras que su mente nunca se apartaba del estado de sabiduría. Indudablemente, Él era el guía sublime del mundo entero, incluyendo a los dioses; era su único protector y soporte. Por estas razones, yo también tengo que alcanzar la budeidad, porque si yo no consiguiera eso, no sería capaz de beneficiar. Además, puesto que la budeidad no puede ser alcanzada sin la práctica de la meditación, también es esencial que yo me esfuerce en ella. Tengo que practicar con una concentración perfecta, siguiendo el ejemplo de los asombrosos y realizados maestros del pasado, quienes soportaron grandes privaciones y habitaron en lugares solitarios en su búsqueda de la liberación. Lo mismo que hicieron ellos, yo debo de apartarme de las actividades mundanas, y practicar en soledad en algún lugar remoto.”

Tu habrás conseguido el dominio sobre esta práctica cuando llegues a pensar: “Tengo que meditar, pues sin hacerlo es imposible alcanzar la budeidad.” Esto servirá para fortalecer tu resolución en la meditación.

## **6) Contemplando las instrucciones del guru.**

Para realizar este entrenamiento mental, considera las razones para practicar las instrucciones del guru. Considera como el guru es aquel que te guiará a través del ilimitado océano de la existencia cíclica hasta alcanzar la liberación. Las instrucciones del guru te llevarán a la liberación, lo mismo que si fuera un gran bajel. Por esta razón, deberías de practicar las instrucciones de tu guru al pie de la letra, pues si no lo haces, tú estarás atormentado perpetuamente por la enfermedad del sufrimiento. Con su gran amor, el guru es como el rey de los médicos. Tienes que practicar de forma diligente las instrucciones del gurú, las cuales son como un néctar, día y noche.

Habrás alcanzado el dominio sobre esta práctica cuando pienses: “¿De qué sirven todas las cosas que hago en esta vida? ¡Practicaré las instrucciones del guru, y nada más!” Esto te servirá para mantenerte completamente centrado en las instrucciones del guru, sin dejarte atrapar en ninguna otra clase de actividades.

## **7) Contemplando el no conceptualizar.**

### *a) No conceptualizar el gozo de la vacuidad.*

Para entrenar la mente a no conceptualizar el gozo de la vacuidad, visualiza la sílaba HAM al final de la parte superior de tu canal central, y a la sílaba AH en tu ombligo. Desde AH llamea un fuego hacia arriba que alcanza HAM, haciendo que descienda un torrente de néctar, que llena los cuatro chakras raíz y todos los chakras secundarios. A su vez, esto hace que surja el gozo de la vacuidad. Mientras visualizas esto, tira de la energía inferior hacia arriba, y presiona hacia abajo la energía superior, y céntrate en

una sílaba AH de color blanco situada en el centro de tu corazón. Esto producirá el conocimiento vacío que utiliza los medios hábiles del gozo.

*b) No conceptualizar la luminosidad de la vacuidad.*

Para entrenar la mente a no conceptualizar la luminosidad de la vacuidad, comienza por expeler el aliento maloliente tres veces. Conforme inhalas, imagina que todas las apariencias y objetos externos se funden en luz, se mezcla con el cielo azul, y entonces llena completamente tu cuerpo. Finalmente, junta y sujeta las energías. Esto generará la luminosidad de la vacuidad. Una cuestión esencial en esta práctica es meditar en que las energías están calientes si hay una sensación dominante de frío, y que están frías si la sensación que domina es de calor. Puesto que las energías están activas en diferentes estaciones-estando asociado el verano con las energías del fuego, el otoño con el viento, el invierno con el agua, y la primavera con la tierra-existen meditaciones más elaboradas que trabajan con las energías que remedian estas sensaciones, y también sobre diversas formas y sensaciones. Sin embargo, la energía del espacio es bueno practicarla en todo momento, y como las sensaciones físicas están incluidas en estas dos, esto es: calor y frío, esto es suficiente para practicar.

*c) No conceptualizar la realidad.*

Para entrenar la mente a no conceptualizar la realidad, relaja cuerpo y mente desde lo profundo del interior. Sin mover tus ojos, medita manteniendo un estado en el que se está libre del ir y venir de los pensamientos. Meditando de esta forma, tú serás capaz de concentrarte en cualquier cosa en la que places tu atención, después de lo cual serás capaz de permanecer más y más tiempo en un estado similar al espacio, en el que no hay conceptualización. Cuando llegue a ocurrir esto, habrás dominado esta práctica. Esto ayuda a desarrollar la bodhicitta más y más.

DEDICACIÓN.

¡Que pueda la virtud, tan prístina como una montaña de nieve,  
Conseguida por esta composición sobre las siete formas de entrenar la mente  
Estos puntos esenciales sobre los preliminares excepcionalmente profundos,  
Llevar a todos los seres al estado de paz completa!

Debido a las tendencias por haberme entrenado en vidas anteriores,  
En esta vida he dominado los significados esenciales del vehículo supremo.  
Por consiguiente, teniendo en mente el deseo de beneficiar a otros,  
Yo he revelado y clarificado la naturaleza profunda.

¡Oh afortunados, considerad este punto de entrada a lo profundo,  
El significado esencial, como un adorno sobre vuestra coronilla!  
El sendero sublime, el carruaje de aquellos que desean la liberación,  
Será realizado rápidamente basándose en estas palabras.

COLOFÓN.

***Estas instrucciones esenciales sobre las prácticas preliminares de las siete formas de entrenar la mente fueron compuestas en las laderas de Kangri Tökar, por Longchen Rabjam (Longchenpa), un yogui del vehículo supremo.***

***Estas enseñanzas han sido confiadas a la gloriosa protectora del mantra, Ekajati<sup>8</sup>, Zha Rahula, y a Vajrasadhu, el Atado por el Juramento.***

***¡Si estas enseñanzas fueran corrompidas utilizando otras palabras o cambiándolas, que pueda serles aplicado un fuerte castigo! ¡Guardad esto en secreto para aquellos que no sean recipientes adecuados! ¡Dádselo a aquellos que sean dignos de ello!***

***¡Secreto!***

***¡Samaya!***

***¡Virtud, virtud, virtud!***

Traducido al castellano, y anotado, por el ignorante y falto de devoción upasaka Losang Gyatso. Editado a 27/05/2019.



---

<sup>8</sup> La dakini con un solo diente.



