

**Lo Yong:  
Adiestramiento del  
corazón  
y de la mente**

**59 consejos  
recopilados y comentados  
por Sylvia Wetzel**

**edition tara libre 2004  
serie española**

**Lo Yong, entrenamiento de la mente y del corazón.**

59 Consejos para vivir despierto. Recopilados y comentados por Sylvia Wetzel. 1ª edición, septiembre 1998. 2ª edición, septiembre 1999. 1ª edición en castellano, enero 2001. Traducción del alemán: Inmaculada Perea Litton. Sevilla. edición tara libre, serie española, 54 Pág. Berlín 2001. 2ª edición revisada por Amparo García Cárdenas. Granada. Marzo 2004

© 2001 Sylvia Wetzel, Lindenstr.6, D-14974 Jütchendorf

Las enseñanzas espirituales sólo alcanzan su efecto completo mediante el comentario oral. Se recomienda pues a todas las lectoras y lectores de este texto asistir a cursos sobre el tema. Información al respecto la encontrarán en el anexo final. Cualquier error en la exposición de estas enseñanzas de Lo Yong se ha de imputar a la autora, puedan estos no dejar impresión alguna en la mente de las apreciadas lectoras y apreciados lectores.

**Otros títulos de Sylvia Wetzel****Serie Española:**

*Los Cuatro Velos.* O Sel Ling 1995.

*El Arte de Ayudar.* O Sel Ling 1995.

*Si duele no es amor.* Málaga/Barcelona 1997

*Mujer y Budismo en Occidente.* Edit. Icaria, Barcelona 2001

*Tocar el cielo, con los pies en la tierra* (Icaria, próxima edición)

*Una vida más fácil* (Próxima publicación. Ediciones Dharma)

**Contactos con Sylvia Wetzel en España:**

**Centro de Retiros O Sel Ling. Tlf. 958 34 31 34**

**Email: [oficina@oseling.com](mailto:oficina@oseling.com)**

**Barcelona: Montse Castellá Olivé. Tlf. 938 94 98 20**

**Email: [montsecastella@teleline.es](mailto:montsecastella@teleline.es)**

**Mallorca: Neus Anglés. Tlf. 971 20 31 63**

**Email: [neusangles@terra.es](mailto:neusangles@terra.es)**

**Malaga: Nieves Farinas Lucas. [farinasn@hotmail.com](mailto:farinasn@hotmail.com)**

**Contacto: Sylvia Wetzel, Lindenstr.6, 14974 Jütchendorf**

**Email: [s.wetzel@tara-libre.org](mailto:s.wetzel@tara-libre.org), [www.tara-libre.org](http://www.tara-libre.org)**

## Índice

### Introducción

4

### Propuestas para la práctica regular

5

### Los 59 consejos

7

#### I Las prácticas preliminares. Consejo (1).

7

#### II Entrenamiento en bodichita. Consejos (2–10). 14

#### III La transformación de las circunstancias adversas en el camino del despertar. Consejos (11–16). 20

#### IV La aplicación de la práctica en la vida y en la muerte. Consejos (17–18). 26

#### V La medida del éxito en la práctica. Consejos (19–22). 29

#### VI La disciplina del adiestramiento del corazón. Consejos: (23–38). 31

#### VII Los consejos del adiestramiento del corazón: Consejos: (39–59). 36

#### Dos breves ediciones de Lo Yong. 43

Versión castellana con subtítulos. 43

Rayos de sol. Comentario breve y texto raíz. 46

#### Lecturas recomendadas sobre Lo Yong y bibliografía en alemán de Sylvia Wetzel. 54

## Introducción

El entrenamiento de la mente y del corazón (tib. *loyong*) comprende 59 consejos en siete puntos, que fueron recogidos por escrito en el S.XII por Geshe Chekawa (1101-1175) bajo el título de “Texto Raíz del Adiestramiento del Corazón en Siete Puntos”. Tienen su origen en el maestro indio Atisha (982-1054), por lo que se les solía llamar “Consejos de Atisha”. Atisha jugó un papel muy importante en la segunda fase de introducción del budismo en Tíbet en el S.XI d. C. El maestro principal de la primera fase fue Padmasambhava, S.VIII. El breve texto de Atisha “*Una lámpara en el camino a la Iluminación*” (sánscr. *bodhipatapradipa*), (tib. *Lam rim*). El Camino Gradual, Lam Rim, marcó el comienzo de una nueva forma de enseñar en Tíbet. Los textos de Lam Rim organizan, de manera sistemática, los temas centrales de la enseñanza budista. Atisha también introdujo en Tíbet la práctica de Tara Verde.

En Tíbet, los consejos de Lo Yong se fijaban en árboles, puertas y ventanas sirviendo así de recuerdo de la práctica. Trungpa Rimpoché agrupa los 59 consejos dentro de las seis paramitas, las actividades de los bodisatvas. Muchos consejos se comprenden inmediatamente, otros apenas se pueden entender sin un comentario. Se recomienda antes o durante la práctica leer un comentario sobre el consejo y a continuación contemplar sobre ello. Todos los consejos tienen muchos planos de comprensión que van surgiendo con una práctica continua durante mucho tiempo. También se pueden recoger varios comentarios sobre un consejo. Es muy efectivo trabajar durante algunas semanas o meses con un comentario y consultarlo una y otra vez. Lo que se lea es al final una cuestión de gusto. Este cuaderno se basa en Jamgön Kongtrul, El Gran Camino del Despertar.

La esencia de Lo Yong es el profundo deseo de

- liberarse de todo el sufrimiento (el deseo de libertad o renuncia);
- alcanzar la profunda sabiduría (bodichita absoluta) y
- conectarse profundamente con todos los seres (bodichita relativa).

Los consejos pueden ayudar a enfocarse en estas metas durante todas las actividades diarias.

### **Propuestas para la práctica regular**

1<sup>a</sup> Basada en el proceso de Tara-Rokpa (20-45 minutos diarios). Vea también Ken Holmes (1997) y Ulrich Küstner (1997).

- Meditación en la respiración.
- Los Cuatro Pensamientos, (consejo 1).
- Sesión corta del Yoga del guru (la buda o el buda interno, la práctica de Tara o Chenresig).
- Un consejo relacionado con la bodichita absoluta, (consejos 2-6).
- Una práctica relacionada con la bodichita relativa, Tong Len, (consejos 7-10).
- Un consejo nuevo de la parte {III-VII}.
- Dedicación.

2<sup>a</sup> Propuesta de Lama Thubten Yeshe: 5-10 minutos diarios.

- Trabajamos cada día con un consejo.
- Contemplamos sobre el consejo al final de la práctica regular justo antes de la dedicación.

Para un trabajo profundo se necesita aproximadamente un año para los 59 consejos. Podemos coger cada día o cada semana un consejo nuevo, leer un comentario al respecto y contemplar sobre ello, es decir, pensamos en experiencias de los últimos días y vemos si el consejo nos puede ser útil: **¿Qué significa para mí? ¿Puedo llevarlo a la práctica? ¿Estoy dispuesto a llevarlo a la práctica?** ¿Cómo está formulado el consejo y qué se quiere decir con él? ¿Cómo puedo sacar el mejor partido de una situación con ayuda de los consejos? ¿Qué puedo aprender en cada una de ellas?

Podemos tomar **un consejo como lema del día** y llevarlo a la vida diaria. Algunos consejos nos acompañarán muchos días, otros tan sólo poco tiempo. Si no podemos hacer nada con alguno lo dejamos por un rato o consultamos diferentes comentarios y probamos con formulaciones personales. El siguiente texto contiene diversas traducciones de diferentes comentarios así como nuevas sugerencias para su formulación, igualmente hay espacio para palabras y variaciones personales.

A algunos practicantes les gusta escribir los consejos en **fichas** y anotar a la vuelta palabras claves contenidas en los diferentes comentarios o diferentes formulaciones personales. Acérquese a los ejercicios como si fuera **un juego**. Juegue con las frases. Puede hacer caligrafía con ellas, pintarlas, dibujarlas y escribir historias completas sobre ellas. Si el ejercicio le abre el corazón aunque sea sólo un poco y puede entender y aceptar la situación un poco mejor, por ahora, éste ha tenido sentido.

Los occidentales con tendencia a rechazarse, aprenden mucho sobre sí mismos, cuando reflexionan sobre cómo se puede malinterpretar por completo un consejo. Descubra la **interpretación más chocante e improbable** de un consejo y vea con claridad que esto no es lo que se quiere decir ahí.

### **Sobre los consejos de este cuaderno**

Las formulaciones tradicionales y la organización de Lo Yong son un poco arbitrarias. Algunos consejos son **instrucciones directas para actuar o meditar**, otras resumen toda una serie de prácticas.

Para este texto **todos los consejos fueron formulados como instrucciones concretas** para la meditación o para la vida cotidiana. Los **consejos tradicionales aparecen en negrita y cursiva además de numerados**. Los **apartados** que han sido nuevamente formulados aparecen señalizados con las letras a, b, c. A continuación, siguen varias posibles traducciones y sugerencias para la práctica orientada a los

comentarios que se dan. **Las lecturas recomendadas aparecen al final.**

## **Los 59 consejos**

### **I. Las prácticas preliminares. Consejo (1)**

#### ***(1) Adiéstrate primero en los preliminares.***

***Cuatro comprensiones nos inspiran a orientar nuestra vida al darma. Una vida como ser humano es algo precioso. La muerte es segura. Las acciones tienen efectos. El sufrimiento causa dolor.***

#### ***1a. Una vida como ser humano es algo precioso.***

Una vida humana con las ocho clases de libertad y las diez clases de riqueza es algo preciosa, ya que

- es **poco frecuente** en comparación con otros reinos de existencia;
- es **difícil de alcanzar**, pues sus causas son el comportamiento ético y el deseo de practicarlo;
- podemos sacar **un inmenso provecho de ella** y obtener la felicidad en ésta y en la próxima vida, así como la liberación y el completo despertar.

**Contemplación:** ¿Qué considero precioso en mi vida? ¿Qué es lo que funciona bien? ¿Qué buenas condiciones existen?

**Contemplación:** ¿Qué es lo que quiero hacer con el resto de mi vida que empieza justo hoy? ¿Qué deseo aún alcanzar? ¿Qué creo que soy capaz de hacer? ¿Cómo puedo sacar el mejor partido de mis posibilidades?

**Contemplación:** las ocho libertades y las diez riquezas.

Examinamos nuestra vida por medio de dieciocho factores. El sentido de esta práctica no es ponernos por encima de a los que les va peor, sino dejar de considerar las buenas condiciones que disfrutamos como algo muy normal y natural, y en lugar de eso reconocer su valor.

### **Las ocho clases de libertad**

Estamos libres de **ocho condiciones desfavorables** y nos alegramos de no padecer en este momento estos sufrimientos. Estamos libres del sufrimiento de los **cuatro** tipos de **seres no humanos**.

1. Seres infernales: dolor, miedo, paranoia.
2. Espíritus hambrientos: ansia insatisfecha, no poder disfrutar de nada.
3. Animales: estupidez, carencia de libertad, miedo, dependencia.
4. Dioses: dioses de los sentidos, de la meditación y de la envidia.

Estamos libres de las cuatro condiciones desfavorables de una vida como ser humano, como vivir

5. como bárbaros en una tierra sin valores espirituales;
6. con graves impedimentos mentales y físicos;
7. con puntos de vista erróneos (sobre el karma y el despertar);
8. en épocas en las que no se ha manifestado ningún buda.

### **Las diez clases de riqueza**

Hay diez condiciones favorables para la práctica del darma y podemos regocijarnos de aquellas que estamos experimentando.

Deberíamos examinar cuáles de estas diez condiciones disponemos en nuestra vida y regocijarnos por ello. Las cinco primeras son individuales, las cinco siguientes las tenemos en común con otras personas.

1. Una vida como ser humano.



2. En una tierra central.
3. Con facultades sensoriales en buen estado.
4. Con una actitud básica de ética, libre de las cinco acciones atroces: herir a un buda, matar a un arhat, a la madre o al padre, causar división en la sanga.
5. Con confianza en el darma.
6. En una época en la que se ha manifestado un Buda.
7. Este Buda ha dado enseñanzas.
8. Sus enseñanzas, todavía, hoy persisten y son accesibles.
9. También son practicadas y enseñadas.
10. Hay circunstancias favorables para la práctica: apoyo, lugares, personas, oportunidades.

***1b. Impermanencia y muerte: esta vida como ser humano es impermanente y la muerte es seguro que vendrá.***

Puesto que la muerte es algo **seguro** practicamos el darma. Puesto que su **momento es**, sin embargo, **incierto** practicamos hoy. Puesto que en la muerte **no ayudará ninguna otra cosa que no sea el darma**, lo ponemos en primer lugar.

**Contemplación:** ¿Qué experiencias he tenido con la muerte? ¿Cómo reaccionan las personas que me rodean a la muerte y al morir? ¿Qué he aprendido hasta ahora de la muerte de otros?

**Contemplación:** ¿Qué cambiaría en mi vida si supiera que tengo que morir dentro de veinte o diez años, o dentro de dos cinco años, dentro de meses o semanas, dentro de días, horas o segundos?

**Contemplación: la meditación de la muerte en nueve puntos.** Tres raíces, nueve argumentaciones y tres determinaciones.

La muerte es **segura**, por eso **practicamos el darma**.

- Todos los seres tienen que morir algún día.

- Cada segundo nos acerca a la muerte.
- Moriremos aunque no hayamos practicado lo suficiente.

Su momento es **incierto**, por eso **practicamos hoy**.

- La duración de nuestra vida no es fija.
- Hay más causas para morir que para vivir.
- El cuerpo humano es muy frágil.

**Nada** nos **ayudará** a morir bien **excepto** las comprensiones que vienen de la práctica del **darma**, por lo que eso es **lo más importante** en la vida.

- Las posesiones no ayudarán.
- Las personas no ayudarán.
- Nuestro cuerpo no ayudará.

**1c. Karma: tomo conciencia de mis acciones, creo las causas de la felicidad y evito las causas del sufrimiento.**

Al actuar tomo conciencia de mis **intenciones y actitudes** y de sus **efectos, felicidad o sufrimiento**, para mí y los demás. Tomo conciencia de mis **intenciones** en mi comportamiento y me esfuerzo en realizar acciones motivado menos por el apego, aversión, indiferencia, confusión e intransigencia y a desarrollar más generosidad, afecto y claridad.

**Contemplación: los diez compromisos de la ética.**

Me esfuerzo en evitar las diez acciones negativas y en practicar las diez acciones positivas.

1. No matar sino proteger la vida.
2. No robar sino dar con generosidad.
3. No herir mediante la sexualidad sino cuidar y proteger las personas y las relaciones.
4. No mentir sino decir la verdad.
5. No calumniar sino procurar la armonía.
6. No herir con palabras sino aliviar.
7. No hablar sin sentido sino de un modo significativo.
8. No actuar con codicia sino practicar la renuncia.
9. No tener intenciones dañinas sino desarrollar amor.

10. No incrementar la confusión sino la sabiduría.

**Contemplación: los cinco preceptos de la ética.**

Procuró evitar el comportamiento **negativo** y practicar en su lugar un comportamiento **positivo**. A las personas no ordenadas o laicas se les recomienda practicar los cinco silas (1-4), que corresponden con los compromisos arriba mencionados. (5) No enturbiar la mente con drogas o alcohol sino clarificarla por medio de la meditación.

**Contemplación: dentro y fuera.**

Las condiciones **externas** actúan como **ganchos** y desencadenantes de sensaciones. Las causas **internas** – el estado de ánimo actual y el **trasfondo** kármico – son los que determinan en primer lugar nuestras experiencias y sensaciones. Así, por ejemplo, los rayos del sol sólo pueden originar sensaciones agradables si nos sentimos más o menos bien en ese momento y nos gustan los rayos de sol.

Podemos recordar situaciones agradables y desagradables de los últimos días y comprobar si realmente hay una conexión entre condiciones externas y causas internas.

**Contemplación: tendencia y experiencia.**

Una acción completa trae consigo cuatro clases de efectos: el renacimiento **en uno de los seis reinos de existencia**, las **condiciones** en ese reino, la **tendencia** y la **experiencia**.

Por ejemplo, **mentir** madura en la **tendencia a volver a mentir** y la **experiencia** de que los **demás te mientan**. Podemos examinar las experiencias agradables y desagradables de los últimos días y ver de qué acciones posiblemente dependían.

**1d. El sufrimiento: existe el sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento del cambio y el sufrimiento compuesto que todo lo impregna.**

Existe el **sufrimiento del sufrimiento**, directo del cuerpo y de la mente.

Existe el **sufrimiento del cambio**, las sensaciones agradables no duran, enseguida cambian y se transforman en sufrimiento directo. Sólo son, en definitiva, una disminución del sufrimiento.

Existe el **sufrimiento** de la percepción dualista **que lo impregna todo**, el saber que no estoy nunca libre del sufrimiento.

**Contemplación:** recordamos el sufrimiento directo corporal y mental de los últimos días.

**Contemplación:** recordamos algunas **sensaciones agradables** de los últimos días y examinamos si se trataba de una disminución de las sensaciones desagradables, y cómo y cuándo se transformaron en sensaciones desagradables porque nos aferramos a ellas, porque queríamos disfrutar más, o sentimos miedo o pesar de que terminaran.

**Contemplación:** pensamos en el sufrimiento de los seres de los **seis reinos de existencia:** seres infernales, espíritus hambrientos, animales, humanos, dioses de los sentidos y de la meditación y dioses de la envidia.

**Contemplación:** los **ocho tipos de sufrimiento** de los seres humanos.

- 1-4. Nacer, envejecer, enfermar y morir.
5. Perder lo que se ama.
6. No obtener lo que se quiere.
7. Encontrarse con lo que no se quiere.
8. No estar a salvo nunca del sufrimiento.

Los **seis tipos de sufrimiento** de todos los seres.

1. No existe una auténtica seguridad.

2. Nada nos puede satisfacer realmente.
3. Continuamente tenemos que dejar atrás nuestro cuerpo.
4. Renacemos una y otra vez.
5. Nuestra posición cambia continuamente. Sube y baja.
6. En todas las experiencias existenciales nos encontramos solos.

### **Yoga del Guru**

En este punto, los comentarios recomiendan una práctica del Yoga del Guru. Con ella fortalecemos la confianza en nuestra sabiduría interior y nos estimulamos para practicar. Podemos realizar la práctica con la buda o con el buda interno (Ver “El arte de domar el tigre”, de Akong Rimpoché. Pág. 149 y siguientes). A continuación una breve práctica de Tara Verde.

### **Práctica corta de Tara Verde**

Visualización: en el espacio ante ti, aparece Arya Tara, de color verde resplandeciente. A tu alrededor se encuentran reunidos todos los seres en forma humana.

Refugio: tomo refugio para siempre en el buda, en el darma y en la sanga. Qué por esta práctica podamos yo y todos los demás, alcanzar rápidamente el despertar para el bien de todos los seres.

Las cuatro actitudes inconmensurables: puedan todos los seres experimentar el amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad y compartirlo mutuamente.

Recitación del mantra: **Om tare tuttare ture soha**

Visualización: Una luz verde se irradia desde Arya Tara.

La luz verde y el sonido del mantra te purifican a ti y a todos los seres de enfermedades, preocupaciones y miedos y de pensamientos negativos sobre ti y los demás.

A continuación la luz verde incrementa todas las fuerzas positivas que hay en ti y en todos los seres, nutriendo todas las

habilidades que necesitamos para sacar el mejor provecho de cualquier circunstancia.

Finalmente, la luz verde entra en tu corazón y en el corazón de todos los seres, fortaleciendo todas las buenas cualidades, en especial, el amor, la energía y la sabiduría.

Dedicación: qué gracias a la buena energía generada con esta práctica puedan rápidamente todos los seres alcanzar el despertar.

## II. Entrenamiento en Bodichita Consejos (2-10)

### a. Adiestramiento en la Bodichita absoluta. Consejos (2-6).

Por medio de la comprensión profunda de la vacuidad nos entrenamos en la paramita de la generosidad (*dana-paramita*). Entregamos por completo nuestro territorio y nos abrimos a todos los seres. **Los consejos (2–5) son instrucciones para la práctica regular. El consejo (6) es una instrucción para la vida cotidiana.**

#### ***(2) Considera todos los fenómenos como un sueño.***

Todos los fenómenos son sólo manifestaciones de nuestra mente confusa. Observa el mundo de ese modo.

Toda situación es un recuerdo que está pasando ahora por nuestra mente.

Los pensamientos son como pompas de jabón. Etiquétalos con suavidad.

Todo lo que vivimos son meramente experiencias.

Conéctate con la apertura de la mente.

Nadie está bien del todo y a todos les va bien.

Toda persona es una pura contradicción, sobre todo cuando abre la boca.

**Contemplación:** el mundo es percepción, es experiencia. Todo lo que conocemos del mundo se nos transmite a través de percepciones, ya sea a través de los sentidos o del pensamiento. No hay ningún mundo objetivo e independiente fuera de nuestro punto de vista.

#### ***(3) Analiza la naturaleza sin origen de la cognición.***

Investiga la naturaleza sin origen de la conciencia.  
La mente no tiene forma, ni color, ni origen, ni final.  
No existe ninguna mente que tenga experiencias.  
Sólo existen las experiencias.  
La gruesa armadura del yo sólo está hecha de pensamientos.  
La comprensión profunda de la vacuidad del yo nos hace tambalear.  
Suelta los pensamientos, entonces, dejarán de ser ya un problema.  
Suelta todos los sistemas de creencias.

**Contemplación:** ¿De dónde vienen los pensamientos, dónde permanecen y a dónde van de nuevo cuando desaparecen?

**Contemplación:** Busca el origen, el lugar y la dirección de la mente.

**Contemplación:** Investiga la mente en calma y en movimiento. La mente en calma y la mente en movimiento, y la conciencia de estas dos ¿son semejantes o diferentes?

***(4) Deja que el antídoto se desvanezca por sí mismo.***

Incluso el remedio está libre. Deja que se disuelva en sí mismo.  
Suelta hasta la vacuidad misma e incluso la apertura y el espacio.  
Aferrarse a la vacuidad es más perjudicial que aferrarse a los fenómenos.

**Contemplación:** observa como un niño, abierto y con asombro.

**Contemplación:** las experiencias son, en última instancia, incomprensibles. La vida es un misterio. Descansa en este entendimiento.

***(5) Descansa en el alaya, la esencia.***



**Contemplación:** descansa unidireccionalmente en la claridad y en la pura simplicidad. No sigas ningún pensamiento.

**Contemplación:** percibe la apertura, claridad y sensibilidad de la naturaleza de tu mente y descansa en esto.

**Contemplación:** descansa en el nivel del alaya, a él puedes acceder en este mismo momento.

**(6) En la postmeditación sé un hijo de la ilusión.**

Aunque todos los fenómenos se manifiestan no son más que apariencias.

No existen los problemas, por tanto, suelta.

**Contemplación:** reconoce cómo y qué proyectas constantemente en los demás y cómo te inflas y te haces importante con tus emociones.

**Contemplación:** observa todo como un sueño y a ti mismo como una ilusión. Entiende: eres como un sueño.

**Contemplación:** contéplate como la actriz de una obra de teatro. Entiende: vives en un sueño.

**Contemplación:** interpretas un papel en una obra de teatro que tú mismo has escrito y en la que has tenido todos los papeles. Entiende: tú creas el sueño.

**b. Entrenamiento en la bodichita relativa. Consejos (7-10)**

Aspiramos a la Iluminación por el bien de todos los seres. De esta manera nos entrenamos en la paramita del comportamiento ético (*sila-paramita*). Primero nos adiestramos en no dañar a otros y luego en practicar la bondad con ellos. Practicamos apertura y generosidad sin esperar recompensa.

**El consejo (7) es una instrucción para la práctica regular sentados en la postura de meditación. Los consejos (8–10) describen la práctica durante la vida diaria.**

La esencia de este entrenamiento es **Tong Len, tomar el sufrimiento y dar felicidad**. Mediante las sesiones de Lo Yong nos adiestramos en la **Lógica del Gran Corazón**. Hacemos la práctica del Yoga del Guru como preliminar y meditamos en amor y compasión. Empezamos con las personas que amamos y luego practicamos con conocidos, enemigos y desconocidos, y por último con todos los seres sintientes. Existen diferentes clases y formas de acercarse a Tong Len así como de practicarlo. Podemos probar con los siguientes métodos y observar cuál es el que funciona bien.

***(7) El tomar y dar deberían practicarse alternativamente haciéndolos cabalgar sobre la respiración.***

**Contemplación:** al inspirar tomamos el sufrimiento de todos los seres y al espirar les ofrecemos felicidad.

**Tong Len según Akong Rimpoché:** visualizamos a Buda o bien luz dorada en el corazón y así practicamos Tong Len.

**Tong Len según Pema Chödrön:** inspiramos el sufrimiento como algo “oscuro, pesado y negro” y exhalamos felicidad como algo “blanco, ligero y fresco”.

**Tong Len según Trungpa Rimpoché:** la atención se centra por entero en los demás y en su sufrimiento. No pensamos en lo que ocurre en nuestro corazón. Nos regocijamos de que podamos tomar sufrimiento y dar felicidad.

**Tong Len según Thubten Zopa Rimpoché:** visualizamos nuestra adicción al yo – nuestra concepción del yo y el aferramiento a él – como una bola negra o como luz negra en el corazón e inspiramos el sufrimiento y la negatividad como humo y alquitrán negro. El sufrimiento hace explotar nuestra adicción a nosotros mismos o adicción al yo, liberándose así nuestra sabiduría interna o naturaleza búdica. A continuación exhalamos todas nuestras buenas cualidades, felicidad y paz en forma de luz de luna blanca.

**(8) Tres objetos, tres venenos y tres raíces de virtud.**

**Utiliza los objetos de la codicia, la aversión y la indiferencia. Descubre en ti mismo estos tres venenos. Desea a todos los seres que estén libres de ellos y que siembren y nutran las semillas de virtud dentro de sí.**

Percibe los sentimientos de codicia, aversión e indiferencia y descubre el espacio que hay entre estos sentimientos y tu reacción ante ellos.

Transforma el veneno en el remedio, reconociendo los estados mentales negativos y tomándolos como el punto de partida para el desarrollo de la compasión.

¡No intentes deshacerte de los tres venenos! ¡Utilízalos! Si no, quizás pierdas tu neurosis pero perderás también tus recursos.

**Contemplación en la codicia:** puedan todos los seres verse libres de la codicia, el apego, el aferramiento y el miedo. Qué todos podamos desarrollar la generosidad.

**Contemplación en la aversión:** puedan todos los seres verse libres de la aversión, del rechazo agresivo, del abatimiento y el desánimo, de la represión y del bloqueo de los sentimientos. Qué todos podamos desarrollar amor, compasión y comprensión hacia todos los seres y relacionarnos hábilmente con todas las situaciones.

**Contemplación en la indiferencia:** puedan todos los seres verse libres de la indiferencia y de la apatía. Qué todos podamos desarrollar interés y comprensión.

**Contemplación:** siempre que descubramos los tres venenos dentro de nosotros practicamos **Tong Len**, inspiramos el veneno correspondiente de todos los seres y les deseamos que se liberen de él ofreciéndoles las actitudes positivas y las habilidades correspondientes.

**(9) En todas tu acciones entrénate con máximas.**

**Trabaja continuamente con éstas u otras máximas apropiadas de la Guía a la forma de vida del bodisatva de Shantideva o con Los Ocho Versos.**

**Contemplación:** piensa en tus citas preferidas de las enseñanzas y en máximas personales.

**Contemplación:** experimenta con las siguientes máximas.

Karma: cuanto más haces algo tanto más tiendes a hacerlo.

No yo: no hay ningún yo, sólo impulsos.

No yo: existe el nirvana pero nadie que lo alcance.

No yo: nadie controla el show. Nobody at home.

**(10) Comienza tomando el sufrimiento contigo mismo.**

**a. Empieza con tu propio sufrimiento.**

**b. Siempre que veas sufrimiento tómalo sobre ti.**

**Contemplación: Tong Len con el propio sufrimiento.**

Inspirando tomo mi sufrimiento de ahora.

Espirando me regalo toda la felicidad del mundo.

Inspirando tomo mi sufrimiento de ayer.

Espirando me regalo toda la felicidad del mundo.

Inspirando tomo mi sufrimiento de mañana.

Espirando me regalo toda la felicidad del mundo.

### **III. La transformación de las circunstancias adversas en el camino del despertar**

Aquí nos entrenamos en la paramita de la paciencia (*kshanti-paramita*).

Los consejos son instrucciones para la práctica y no descripciones de una realidad objetiva. Lo Yong parte de la idea de que la calidad de nuestras experiencias está determinada por nosotros mismos. Nos enseña a **etiquetar inteligentemente la realidad**. Nos entrenamos en una visión del mundo que reduce el sufrimiento, tanto desde el punto de vista subjetivo como objetivo.

**(11) Cuando todo el mundo está lleno de maldad,  
transforma todos los obstáculos en el camino del  
Despertar.**

Pase lo que pase utilízalo de la mejor manera.

Aunque todo salga mal se puede aprender algo de ello por poco que sea.

Justo en los malos momentos es cuando podemos aprender mucho.

Los momentos difíciles propician la comprensión del sufrimiento y la compasión hacia todos los seres.

**(12) Échale a una sola cosa la culpa de todo**

**Comentario:** esto no significa que tú mismo tengas la culpa sino que **el apego a un yo** es la raíz de todo el sufrimiento. Sólo la identificación con el sufrimiento lo convierte en **mi** sufrimiento. Esta práctica no es apropiada en general para personas con problemas de identidad y sentimientos de inferioridad, sino más bien para personas que tienen una cierta estabilidad, un alto concepto de sí y quieren y pueden trabajar consigo mismos.

Todo sufrimiento surge del apego a un yo.

Cuanto mayor es el apego al yo tanto mayor es el miedo.

Cuanto más pienso en términos de yo y lo mío, tanto mayor es el miedo y el sufrimiento.

**No eches a nadie la culpa – ni a ti ni a los demás –, ¡así jamás termina el sufrimiento! Las acusaciones fortalecen la**

***creencia en una instancia dentro (yo) o fuera (el mundo, los demás) que es responsable del sufrimiento.***

Piensa en lo desagradable que es cuando le echan la culpa a uno.

Cuando se culpa a otras personas y a las circunstancias externas uno se siente como víctima y sufre aún más.

La resistencia aumenta los problemas.

**Contemplación:** no preguntes quién es el culpable sino piensa en qué puedes contribuir para solucionar un problema.

**Contemplación:** toma la **responsabilidad** al relacionarte con cualquier situación.

***(13) Sé agradecido con todos.***

Siempre podemos sentirnos agradecidos con todos los seres, ya que

- en vidas anteriores fueron mis madres muchas veces y fueron bondadosos conmigo;
- sin los seres sintientes no puedo hacer nada virtuoso;
- los enemigos me ayudan a descubrir mis puntos débiles. Esto me puede motivar a desarrollar las cualidades.

**Comentario:** esto no significa que todas las personas sean objetivamente buenas. Sin embargo, el consejo nos puede ayudar a sacar el mejor provecho de las circunstancias difíciles.

***(14) Ver la confusión como los cuatro kayas son la protección insuperable de Shunyata.***

***Reconocer la vacuidad de las apariencias es el Dharmakaya. Su apariencia clara es el Nirmanakaya. La apariencia clara en la vacuidad es el Sambhogakaya. Su unidad inseparable es el Svabhavikakaya.***

El Dharmakaya es nuestra **apertura** fundamental.

El Nirmanakaya es nuestra **comprensión** básica de las cosas, nuestra capacidad de **relacionarnos** con ellas.

El Sambhogakaya es la **relación** entre ambos.

El Svabhavikakaya es la **experiencia completa**

Dharmakaya: la experiencia es **abierta y vacía**.

Nirmanakaya: hay **forma y apariencia**.

Sambhogakaya: hay **energía, movimiento y claridad**.

Svabhavikakaya: los tres están siempre ahí **simultáneamente**.

Ningún fenómeno posee existencia verdadera.

Descansa en lo que aparece sin apegarte a ello.

¡No te tomes la vida tan a pecho, pues en cualquier momento puedes salirte del guión!

Reconoce la ausencia de solidez de cualquier experiencia.

Suelta y descubre el espacio en el que todo sucede.

Nada sucede realmente. No hay nada que proteger.

No se puede poner el dedo sobre nada.

Todo lo que transcurre carece de realidad.

Todas las experiencias son meros pensamientos.

**Comentario:** creemos en la realidad de los pensamientos negativos: "esto es horrible"; "eres estúpido"; "soy un fracaso", porque estamos habituados a ellos. No creemos en la realidad de los pensamientos positivos: "puedan todos los seres ser felices"; "todos los seres poseen la naturaleza búdica" porque, aún, no estamos familiarizados con ellos. Puesto que no existe nada que no podamos aprender, se trata sólo de una cuestión de práctica.

**Contemplación:** el enfado aparece pero está vacío. El enfado y su vacuidad vienen "en un paquete" y constituyen un todo inseparable.

**(15) El mejor de los métodos es tener cuatro prácticas.**

**a. Acumula mérito con el cuerpo, la palabra y la mente.**

Toma refugio, haz ofrecimientos y desarrolla la bodichita.  
Ábrete, sé generoso y no esperes agradecimiento.

**Comentario:** las causas que conducen al estado del despertar son las dos acumulaciones de mérito y sabiduría. Acumular **mérito** significa actuar de manera virtuosa, generar energía positiva, vivir con alegría y apertura. Los actos virtuosos y los sentimientos positivos maduran como el cuerpo de buda. La **sabiduría** que comprende la vacuidad madura como la mente de buda. La sabiduría por sí sola no nos convierte en budas. Sólo hay budas cuando la sabiduría se expresa en actos virtuosos.

Oraciones de súplica de los lamas kadampas:

Si lo mejor es estar enfermo que pueda yo enfermar.

Si lo mejor es que esté sano, pueda yo estar sano.

Si lo mejor es morir, pueda yo morir.

Si lo mejor es vivir, pueda yo vivir.

Sea lo que sea lo que suceda, está bien.



**b. Reconoce las acciones no virtuosas y purificalas por medio de las cuatro fuerzas.**

***El arrepentimiento es la fuerza de la comprensión profunda.***

***El refugio es la fuerza de la confianza.***

***La determinación es la fuerza de apartarse de los errores.***

***El comportamiento virtuoso es la fuerza de la semilla blanca.***

**El arrepentimiento:** estás harto ya de tus neurosis.

**El refugio:** ofreces tus neurosis.

**La determinación:** renuncias a tus neurosis.

**La semilla blanca:** actúas según el darma.

Toma conciencia de tus estructuras neuróticas.

Desea cambiar y busca apoyo.

Apártate suavemente pero firmemente de los patrones negativos.

Familiarízate con actos positivos

**c. Haz ofrecimientos a dioses y demonios**

Haz ofrecimientos a dioses y demonios y pide a esos espíritus obstaculizadores:

(a) que hagan madurar sobre ti todas las negatividades o

(b) que no pongan obstáculos a tu práctica.

Poner resistencia fortalece los demonios, aceptar los elimina.

**Contemplación:** los demonios son nuestros modelos negativos. Los reconocemos, no actuamos bajo su influencia ni tampoco los reprimimos sino que los aceptamos y trabajamos con ellos. Este es el camino del despertar.

**Contemplación:** invitar a los demonios significa no temer las dificultades y las irritaciones sino contar con ellas y utilizarlas de manera consciente y con determinación como ayuda para alcanzar el despertar.

**d. Haz ofrecimientos a los protectores y dakinis.**

Pedimos a los protectores y dakinis que eliminen las circunstancias obstaculizadoras y creen las condiciones favorables para la práctica.

**Comentario:** los protectores son nuestra energía de sabiduría. Cuando nos apoyamos en ellos podemos aprender de nuestros errores.

**Contemplación:** pedimos a nuestra sabiduría interior que nos avise cuando caigamos en el delirio de grandeza y en la arrogancia y que nos refrene de caer en ello.

**Contemplación:** decimos firmemente no a nuestros modelos neuróticos

**(16) Utiliza inmediatamente como el camino a la Iluminación las circunstancias imprevistas.**

**Comentario:** cuando nos sucede algo imprevisto sufrimos un shock. Podemos utilizar este shock para contemplar en la **bodichita absoluta** – vacuidad – y luego conectar la experiencia con la meditación y adiestrarnos en la **bodichita relativa –Tong Len-**.

Ocurra lo que ocurra practica Tong Len.

**Contemplación:** al realizar actos positivos piensa, qué todos los seres puedan realizar aún más actos positivos que yo.

**Contemplación:** al realizar actos negativos piensa, qué el comportamiento no virtuoso de todos los seres pueda ahora madurar en este acto.

**IV. La aplicación de la práctica en la vida y en la muerte**

Aquí se trata de instrucciones para aplicarlas en nuestra vida y en el momento de la muerte. Con ellas nos adiestramos en la paramita del esfuerzo alegre (*virya-paramita*). Tomamos la gran determinación de usar todas las circunstancias para **generar la bodichita**.

Las cinco fuerzas se enseñan en todas las tradiciones del budismo, sin embargo el Mahayana y el Vajrayana enfatizan aspectos diferentes a la Theravada. La tradición Theravada enseña que todos los seres humanos poseen cinco capacidades, las cuales pueden transformarse en fuerzas mediante el adiestramiento. Su orden tradicional es atención consciente, energía y concentración, confianza o devoción y sabiduría (*smrti, virya, samadhi, sraddha, prajna*).

**(17) Resumiendo brevemente las instrucciones esenciales: pon en práctica las cinco fuerzas.**

***Virya –energía- el regocijo en lo virtuoso, es la fuerza de la resolución: qué pueda practicar siempre las dos bodichitas.***

Tomamos la determinación de abrimos a todo y de no poner resistencia.

Hoy es un buen día para vivir y para morir.

***Smrti -atención o recuerdo- es la fuerza de la familiarización: quiero practicar activamente las dos bodichitas.***

Quiero aprovechar acualquier oportunidad para practicar las dos bodichitas.

Todas las enseñanzas tratan sólo de uno mismo. El darma describe mi vida.

***Samadhi –concentración-(aquí: concentración total en la bodichita) es la fuerza de la semilla positiva: quiero actuar de manera virtuosa y practicar la bodichita con cuerpo, palabra y mente.***

Quiero acumular mérito y practicar la bodichita constantemente.

Me dejo llevar totalmente por la bodichita.

***Prajna –sabiduría- arrepentirse, es la fuerza de la revulsión: quiero apartarme siempre de los pensamientos no virtuosos mediante la comprensión de la vacuidad.***

Estoy harto de los juegos del yo.

Me tomo vacaciones del yo.

Me enseñó el darma a mí mismo en lugar de actuar de manera egocéntrica.

***Sraddha -confianza o devoción- es la fuerza del deseo y la aspiración: dedico todos los méritos al completo despertar de todos los seres.***

Espero que mi mente se vuelva cada vez más clara y me haga cada vez más sabio, compasivo y abierto.

Descanso con total confianza en la naturaleza vacía y clara de la mente.

***(18) Sobre cómo morir, el Mahayana enseña esas cinco fuerzas. La manera de aplicarlas es muy importante.***

***Samadhi -concentración y total enfoque- es la fuerza de la semilla positiva: regalo todas mis riquezas a las Tres Joyas y a las buenas personas sin apego, aferramiento o preocupación.***

***Sraddha –devoción- es la fuerza del deseo y de la aspiración: a la hora de la muerte enfocaré mi mente totalmente en el despertar.***

En la medida de lo posible

- daré la bienvenida a la muerte con alegría;
- confiaré en que tendré una buena muerte;
- no lamentaré nada.

***Prajna –sabiduría- arrepentirse, es la fuerza de la revulsión que surge de la comprensión: aparto todos los pensamientos de un yo.***

***Virya –energía- es la fuerza de la resolución: nunca me separaré de las dos bodichitas.***

***Smrti –atención- es la fuerza de la familiarización: mantengo claramente en la mente las dos bodichitas y aprovecho todas las dificultades para desarrollar las dos bodichitas.***

## V. La medida del éxito del entrenamiento del corazón

El capítulo quinto enseña cuáles son los criterios para valorar nuestros **progresos** en el camino del adiestramiento del corazón. De esta manera nos entrenamos en la paramita de la concentración (*samadhi-paramita*). La atención y la alerta nos protegen de la fuerza de los engaños (*klesha*).

### ***(19) Todo el darma tiene un solo objetivo.***

Todo el darma persigue un solo objetivo: soltar el apego a la concepción del yo.

Cuando disminuye el apego al yo, la práctica del darma es efectiva.

Aprende a conocer tus ideas sobre el yo, no actúes dejándote llevar por ellas ni tampoco las reprimas: trabaja con ellas.

Acepta que nadie baila a tu son. El mundo es como es y no como te gustaría que fuera.

Cuanto menor es el apego al yo tanto menor es el miedo.

Abrimos poco a poco la puerta de nuestro corazón y si es necesario la volvemos a cerrar por un rato.

### ***(20) Confía en el mejor de los dos testigos.***

No tomes a los demás como los testigos de tu comportamiento sino a tu propia mente.

Actúa lo mejor que puedas en cada situación. No te avergüences, por tanto, cuando no seas perfecto.

Permanece fiel a ti mismo.

No te preocupes, sobre todo, de cómo te juzgan los demás. Nadie mejor que tú mismo sabe dónde estás, pero aun así escucha bien su crítica.

No te rechaces a ti mismo cuando cometes errores o no alcanzas la meta que te has propuesto.

**(21) Permanece siempre alegre.**

Cuando tu estado de ánimo general es bueno el adiestramiento del corazón funciona.

Vive libre del miedo y la desesperación, toma todas las dificultades como ayuda en el entrenamiento de la mente y alégrate de todas las oportunidades que se te presenten de aprender algo.

No te esfuerces demasiado. No pongas demasiado afán.

No big deal. No hagas un drama.

No expectations. No exageres tus expectativas.

Estáte alerta. Simplemente sé.

Desarrolla interés. El interés despierta el buen ánimo.

Cuando uno puede aprovechar todos los estados de ánimo para practicar siempre vive con alegría.

Relájate. Suelta. Eres lo suficientemente bueno.

Relax. Let go. Good enough!

**(22) Si puedes practicar incluso distraído, ya has adquirido experiencia.**

Así como una amazona entrenada no se cae del caballo, de la misma manera no nos dejamos irritar por las condiciones difíciles. Nos adiestramos del mismo modo que los niños aprenden a andar: al tropezar intentamos mantener el equilibrio y luego seguimos caminando. Cuando fracasamos no hacemos un drama de ello sino que aprendemos la lección.

Siempre recibimos justo aquellas lecciones que aún no hemos entendido. El curriculum de las enseñanzas de la vida es un curso de educación de adultos. Los dos tipos de bodichita se manifiestan en cada momento, en el amigo y en el enemigo, en la felicidad y en el sufrimiento.

## **VI. Las compromisos del adiestramiento del corazón**

Este capítulo describe lo que no debemos hacer. Aquí nos adiestramos en la paramita de la sabiduría (*prajna-paramita*). La mayoría de los consejos de este apartado están formulados de manera negativa y describen modos de comportamiento que conducen al sufrimiento y que deberíamos abandonar. Algunos están formulados de forma positiva y dan consejos para poder eliminar tendencias negativas.

***(23) Entrénate siempre en los tres puntos comunes.***

***No abandones nunca los tres puntos comunes: mantener los votos, ser humilde y ser consistente en la práctica.***

***a. Observa siempre los tres tipos de votos, los votos de la liberación individual, los del bodisatva y los del tantra.***

Observa externamente los silas, déjate guiar de corazón por la bodichita y entrénate en el tantra secreto. Toma refugio, observa las reglas éticas, desarrolla bodichita y contempla a todos los seres como budas.

***b. No te comportes inadecuadamente:***

No hagas ostentación de tu práctica.

***c. No seas parcial en tu comportamiento.***

No seas paciente sólo en los buenos momentos y con la gente amable sino también con personas difíciles y cuando te va mal. Practica por igual en los buenos y en los malos momentos.

Trabaja con tus experiencias diarias.  
Baila con la alegría y con el dolor.



Cuando experimentamos sufrimiento deseamos que todos los seres se liberen del sufrimiento. Cuando experimentamos alegría la compartimos con los demás.

Al sufrir, inspiramos.  
Al experimentar alegría, espiramos.

**(24) *Cambia tu actitud, pero permanece natural.***

Practica sin ostentación pero con constancia. No hables de tus progresos sino vívelos.

Cambia tu actitud y relájate.

**(25) *No hables de miembros dañados.***

No comentes las debilidades de los demás, por el contrario, piensa en cómo puedes fortalecer sus cualidades.  
No pierdas el tiempo con las debilidades de los demás. De ese modo tu estabilidad sólo existe en apariencia.

Habla sobre cosas agradables con alegría y amabilidad.

**(26) *No te obsesiones con los demás.***

No pienses sólo en las debilidades de otras personas, sino reconoce sus cualidades.  
En los demás vemos aquellas debilidades que nosotros mismos tenemos.  
El que insulta a otras personas sólo se queja en realidad de sí mismo.  
No te ocupes de la paja en el ojo ajeno, sino de la viga en el tuyo.  
Regocíjate de las buenas acciones de los demás.

**(27) *Trabaja primero en la mayor de tus emociones.***

**Contemplación:** reconocer, aceptar y soltar las emociones aflitivas, aunque sea sólo por poco tiempo.

**(28) Renuncia a esperar resultados.**

Renuncia a cualquier esperanza de recompensa.

No esperes buena reputación, respeto, felicidad y satisfacción en esta vida, ni tampoco felicidad en la siguiente, ni aspire al nirvana para ti sólo.

Mientras esperemos de nuestra práctica alcanzar éxito, ganancia, estatus, admiración o sensaciones agradables y rechacemos el fracaso, la pérdida de cosas y del estatus, la aversión y las sensaciones desagradables, ésta seguirá siendo mundana. Como estamos enredados en los ocho intereses mundanos, al actuar nos servimos del darma.

La práctica efectiva del darma empieza con la dedicación de todos los méritos para la próxima vida.

No creas que el presente no es lo suficientemente bueno.

No desees ser distinto de como eres. Esto sólo trae sufrimiento.

Actúa lo mejor que puedas y deja al karma los resultados.

Una cosa es segura: ¡La cuenta nunca sale positiva!

**(29) Renuncia a la comida envenenada.**

El comportamiento negativo basado en el apego a una realidad concreta o a un yo es veneno. Conoce la naturaleza ilusoria de los fenómenos.

Manténte a salvo del materialismo espiritual.

**(30) No seas rencoroso.**

Ayuda también a las personas que te han hecho daño.

No pagues con la misma moneda.

No seas tan predecible en tu comportamiento.

No reacciones siempre a la felicidad y al sufrimiento de la misma manera.

**(31) No hables mal de los demás.**

No devuelvas palabras duras.  
Habla bien incluso de aquellas personas que te han herido.  
No devuelvas el comportamiento hiriente de los demás.  
No hagas mal a otros sólo para mantener tu posición.

**(32) No estés al acecho.**

No seas vengativo ni estés al acecho.  
No esperes la mejor ocasión para devolver las heridas.

**(33) No llesves las cosas al extremo causando dolor.**

No hieras a nadie, tampoco con ironía o con mantras dañinos.  
No humilles a otros sino dales ánimo.  
No abuses de tu poder para herir a otros.

**(34) No pongas la carga de un pony sobre un caballo.**

No cargues a otros tus responsabilidades.  
No descargues sobre los demás los trabajos que no te gustan.  
No agobies a los demás con trabajo.

**(35) No intentes ser el más rápido.**

No intentes ganar siempre.  
No te compares continuamente con los demás.  
No se trata de buscar reconocimiento, posesiones o una imagen. El estrés viene de la agitación interna, de las expectativas no realistas y de compararse con los demás.

**Contemplación:** las expectativas no son más que pensamientos.

**(36) No actúes con mala intención.**

No caigas en prácticas de magia, no practiques con la esperanza de obtener un beneficio mundano o éxito.

Cuídate de no caer en tres actitudes falsas.

**Falsa visión: la idea de eternidad y nihilismo.**

**Falsa meditación: la aspiración de obtener estados elevados.**

**Falso darma: descuida la ética o la visión correcta.**

No te hagas dependiente de tu propio sistema. No rechaces a aquellos que practican de forma diferente.

No confíes en la **persona**, sino en su enseñanza. No confíes en las **palabras**, sino en su **significado**. No confíes en el significado ordinario, sino en el **sentido último**.

**(37) No rebajes un dios al nivel de un demonio.**

Cuídate de no volverte engreído y vanidoso mediante la práctica. La práctica correcta te hace más flexible.

No abuses de la enseñanzas para reafirmarte a ti mismo.

No utilices el darma para distanciarte de los demás.

No practiquemos para sentirnos héroes.

**(38) No causes sufrimiento a otros por buscar tu propia felicidad.**

No pienses nunca: ojalá todos mis enemigos estuvieran muertos.

No construyas tu felicidad a costa del sufrimiento de otros.

No seas indiferente al sufrimiento de otros por buscar tu felicidad.

No desees el mal a personas desagradables.

No pregones tu sufrimiento.

No seas malicioso. No hagas burla. Comprende: todos los chistes y tebeos siguen el mismo guión.

## **VII. Los consejos para el del adiestramiento del corazón**

Es aquello que deberíamos hacer. Así adiestramos nuestro comportamiento **fuera de la meditación**.

***(39) Hazlo todo con una intención.***

***En todo lo que hagas ten en mente el bien de todos los seres.***

Sólo hay una manera de meditar activamente: aspirar siempre a ayudar a los demás.

***(40) Aplica un remedio en cualquier adversidad.***

***Aprovecha las dificultades. Desarrolla compasión hacia todos los seres.***

Transforma todo lo negativo por medio de una intención.

El análisis correcto de las dificultades y de las heridas despierta compasión: todos tienen los mismos problemas que yo. A todos ellos dirijo mi compasión.

***(41) Hay dos cosas que hacer, al principio y al final.***

Por la mañana genera los dos tipos de bodichita.

Por la tarde examina tus acciones, purifica lo negativo y dedica lo positivo.

**(42) Sea lo que sea lo que aparezca, agradable o desagradable, sé paciente con todo ello.**

Toma los problemas y el sufrimiento como **maduración del karma**.

Aprovecha la felicidad y la riqueza para **hacer el bien**. Desea que todos los seres se liberen del sufrimiento y vivan en la felicidad.

**(43) Aunque te cueste la vida, defiende los dos.**

**Observa los preceptos generales del darma – los tres tipos de votos – y los compromisos del adiestramiento del corazón.**

**(44) Entrénate en las tres duras disciplinas.**

**Reconoce** las emociones aflictivas.

**Refrena** las emociones aflictivas mediante el método correspondiente.

**Elimina** todas las emociones aflictivas completamente tomando la determinación de no permitir que vuelvan a aparecer.

**Comentario:** reconoce las emociones aflictivas tan pronto como aparezcan. Refrénalas al menos temporalmente, por ejemplo, haciendo algo diferente. Elimínalas totalmente por medio de la comprensión de la vacuidad.

**(45) Recurre a tres factores esenciales.**

**Un maestro o una maestra, una práctica y unas buenas condiciones.**

Un buen **maestro/una buena maestra** que te inspire y en quién confíes.

Una **práctica** que entiendas y que también puedas realizar.

Buenas **condiciones materiales**, siente alegría por gozar de una preciosa existencia humana.

***(46) Medita en tres cosas que no deben deteriorarse.***

**Confianza y devoción en la/el maestra/maestro** ya que de esto dependen todas las buenas cualidades del darma Mahayana.

**Entusiasmo en la meditación del adiestramiento del corazón**, ya que éste es el corazón del Mahayana.

**Mantener escrupulosamente los votos.**

**Comentario:** la maestra/maestro (*kalyanamitra*) es la persona latosa y exigente que nos **anima** cuando estamos bajos y que nos hace **poner los pies en el suelo** cuando estamos muy arriba. Ella/él refleja como un espejo nuestro lado positivo y negativo, y nos sostiene en los buenos y en los malos momentos.

No hay ningún lugar donde nos podamos esconder.

Ocurra lo que ocurra siente agradecimiento por toda tu vida.

***(47) Mantén inseparablemente tres cosas.***

***Mantén unidos el cuerpo, palabra y mente con las acciones positivas.***

Practica siempre Tong Len.

Intercámbiate siempre con los demás.

***(48) Entrénate imparcialmente en cualquier campo; tu entrenamiento debe ser profundo y abarcarlo todo.***



Dirige el entrenamiento del corazón a todos y a todo: a personas y circunstancias, tanto **agradables** como **desagradables**, a todos los seres vivos y a los cuatro elementos.

Practica bajo cualquier circunstancia, siempre y con todo. La confesión sólo de palabra no ayuda nada, ni a nadie.

Examina con precisión todo lo que hagas.

***(49) Medita siempre en lo que provoca rechazo.***

Practica sobre todo con personas y circunstancias difíciles.

No exteriorices tu rechazo, especialmente ante tu maestra/maestro y ante tus padres.

No temas a otros.

***(50) No dependas de factores externos.***

No pospongas la práctica para un momento mejor.

Practica siempre y con todo.

Cuando todo va bien, espira.

Cuando las cosas van mal, inspira.

Si puedes usar todas las circunstancias para practicar, la vida se vuelve la mitad de mala.

***(51) Esta vez, haz lo importante.***

***Practica las siete cosas importantes.***

Las metas para la **próxima** vida son más importantes que las de **esta** vida.

La liberación es más importante que el **samsara**.

El bienestar de **los demás** es más importante que el bienestar de uno mismo.

Practicar el darma es más importante que estudiar el darma.

Practicar **bodichita** es más importante que **cualquier otra** práctica. La meditación de las **enseñanzas** de la **lama** o del **lama** es más importante que la de los **textos**. La **meditación sentado** es más importante que otras actividades.

Aprovecha tu preciosa existencia humana.

**(52) No cometas errores.**

***Evita seis errores: la paciencia inapropiada, el interés inapropiado, la alegría inapropiada por la felicidad mundana, la compasión inapropiada, la ayuda inapropiada, la alegría inapropiada por el sufrimiento de otros.***

Ten paciencia con las dificultades en la **práctica del darma** y no con los problemas mundanos. Desarrolla interés en **practicar** el darma y no en perseguir tesoros mundanos.

Regocíjate de la **práctica del darma** – escuchar, contemplar y meditar- y no de las posesiones mundanas.

Ten **compasión** con las personas que hacen **el mal** y no con los practicantes del darma, que voluntariamente se privan a sí mismos de cosas.

Acerca a las personas **al darma** y no te preocupes (sobre todo) de su progreso mundano.

Regocíjate en la **virtud** y en la **alegría** dentro del samsara y el nirvana, y no del sufrimiento de tus enemigos.

**(53) No seas inconstante.**

Practica con constancia y en profundidad. No hagas muchos planes sino practica estas enseñanzas de corazón.

**(54) Practica de todo corazón.**

No te dejes desviar de la práctica. Entrégate por completo al entrenamiento del corazón.

Vive y muere con todo el corazón.

**Desarrolla los tres remedios:** disuelve el apego con el soltar.

Disuelve el aferramiento a la dualidad con la comprensión de la vacuidad. Disuelve el apego al yo con la comprensión de la bodichita absoluta.

**(55) *Libérate con el examen y la investigación.***

Reconoce las emociones perturbadoras y disuélvelas por medio de la meditación.

Reconoce tus patrones de comportamiento sin dirigir esa comprensión contra ti mismo.

Intercambia el apego al yo, practica el intercambiarse con los demás. Contempla el mundo desde la perspectiva de ellos.

**(56) *No te regodees en la autocompasión.***

No hagas ostentación de tu práctica, al fin y al cabo ésta sólo te beneficia a ti mismo.

No te quejes cuando la práctica te resulte fatigosa.

No te quejes sino practica la compasión contigo y con los demás.

Todo lo que sucede es materia prima para el despertar.

**(57) *Evita el envanecimiento.***

No seas envidioso cuando a los demás les va mejor o reciben elogios y ánimos.

No esperes recompensa por tu práctica y no te compares con los demás.

No tengas la sensibilidad de una mimosa.

El darma auténtico cura el autoaferramiento.

**(58) *No seas inestable.***

No te irrites por pequeñeces.

No reacciones con agrado o desagrado a cosas sin importancia.

**(59) No esperes aprobación.**

Renuncia a cualquier esperanza de fama y aprecio.

No esperes que por tu práctica te llegue la fama y el aprecio de los demás. Examina continuamente tu actitud hacia la práctica.

**Versos finales**

Estas instrucciones son la esencia del elixir que transforma las cinco degeneraciones en el camino del despertar y fueron transmitidas por el noble Serlingpa, maestro de Atisha.

En las épocas de las cinco degeneraciones – la del tiempo, la de los seres, la de la vida, la de las emociones y la de los puntos de vista – aumentan las condiciones adversas, a la vez que disminuyen las condiciones favorables para la práctica del darma.

## El texto raíz: Lo Yong

**En: Compasión Intrépida, de Dilgo Khyentse Rimpoché**

### ***I   Estudia primero los preliminares***

La vida preciosa, la muerte, karma y sufrimientos.

### ***II   Adiéstrate en las dos bodichitas***

*La bodichita última.*

- 1 Considera todos los fenómenos como un sueño.
- 2 Analiza la naturaleza sin origen de la mente.
- 3 El antídoto se desvanecera por sí mismo.
- 4 La naturaleza del camino descansa en el alaya.
- 5 En la postmeditación, considera los fenómenos como una ilusión.

*La bodichita convencional.*

- 6 Entrénate en dar y tomar alternativamente.
- 7 Hazlos cabalgar sobre tu respiración.
- 8 Tres objetos, tres venenos y tres raíces de virtud.
- 9 En todas tus acciones, entrénate con máximas.
- 10 Empieza contigo mismo el entrenamiento de tomar el sufrimiento.

### ***III   Tranformación de las circunstancias adversas***

- 11 Cuando todo el mundo está lleno de negatividades, trasforma todos los obstáculos en el camino de la liberación.
- 12 Échale a una sola cosa la culpa de todo.
- 13 Reflexiona sobre la bondad de todos los seres.
- 14 La vacuidad es la protección insuperable; las apariencias ilusoras son así percibidas como los cuatro kayas.
- 15 El mejor de los métodos es tener cuatro prácticas.

- 16 Utiliza inmediatamente como el camino a la iluminación las circunstancias imprevistas.

#### **IV Integrar nuestras prácticas diarias**

- 17 Resumiendo brevemente las instrucciones esenciales: pon en práctica las cinco fuerzas.
- 18 Sobre como morir, el Mahayana enseña esas cinco fuerzas. La manera de aplicarlas es muy importante.

#### **V La media del éxito**

- 19 Todo el Dharma tiene un sólo objetivo.
- 20 Confía en el mejor de los dos testigos.
- 21 Permanece siempre alegre.
- 22 Si puedes practicar incluso distraído, ya has adquirido experiencia.

#### **VI Los compromisos**

- 23 Entrénate siempre en los tres puntos comunes.
- 24 Cambia tu actitud y mantenla firmemente.
- 25 No comentes las debilidades de los demás.
- 26 No opines sobre las acciones de otras personas.
- 27 Trabaja primero en la mayor de tus emociones negativas.
- 28 Renuncia a esperar resultados.
- 29 Renuncia a la comida envenenada.
- 30 No estés aprisionado por el sentido del deber.
- 31 No respondas al abuso con abuso.
- 32 No esperes la ocasión.
- 33 No ataques los puntos débiles.
- 34 No pongas la carga de un dzo en el lomo de un buey.
- 35 No elogies con segundas intenciones.
- 36 No hagas mal uso del remedio.
- 37 No rebajes un dios al nivel de un demonio.
- 38 No te aproveches del sufrimiento.

**VII Los consejos**

- 39 Hazlo todo con una intención.
- 40 Aplica un remedio en cualquier adversidad.
- 41 Hay dos cosas que hacer, al principio y al final.
- 42 Sobrelleva cualquiera de las dos cosas que ocurran.
- 43 Aunque te cueste la vida, defiende los dos.
- 44 Entrénate en tres duras disciplinas.
- 45 Recurre a tres factores esenciales.
- 46 Medita en tres cosas que no deben deteriorarse.
- 47 Mantén inseparable tres cosas.
- 48 Entrénate imparcialmente en cualquier campo;  
tu entrenamiento debe ser profundo y abarcarlo todo.
- 49 Medita siempre en lo que es inevitable.
- 50 No dependas de factores externos.
- 51 Esta vez, haz lo importante.
- 52 No cometas errores.
- 53 Sé consistente en tu práctica.
- 54 Pon entusiasmo en tu entrenamiento.
- 55 Libérate con el examen y la investigación.
- 56 Evita el envanecimiento.
- 57 No tengas mal carácter.
- 58 No seas temperamental.
- 59 No esperes ser recompensado.

Esta esencia destilada de instrucción, que transmuta el incremento de las cinco degeneraciones en el camino de la iluminación, fue transmitida por Serlingpa. Habiendo madurado el karma del entrenamiento pasado, y sintiéndome poderosamente inspirado, he hecho caso omiso del sufrimiento y la censura, y he buscado las instrucciones para dominar mi aferramiento al ego; aunque muera ya no tendré remordimiento.

## **RAYOS DE SOL**

### **Comentario al texto de Adiestramiento Mental de Jorte Namka Pelsen Geshe Taming Gyatso**

Las enseñanzas del Adiestramiento de la Mente –*Lo Yong*– se fundamentan en el entrenamiento interno para obtener la preciosa mente de la Iluminación o *bodichita*. Están ideadas específicamente para eliminar de nuestro continuo mental el autoaferramiento, el egoísmo y las mentes destructivas que surgen de estas dos actitudes. Las mentes destructivas son la causa principal de que estemos atrapados aún en los sufrimientos del *samsara* o existencia cíclica. El antídoto al sufrimiento mental que experimentamos se halla en la mente misma, específicamente en la práctica del Adiestramiento de la Mente. Con ella es posible transformar las circunstancias adversas con las que nos encontramos en la vida en un auténtico sendero espiritual y en la felicidad. El objetivo primordial del Adiestramiento de la Mente es el hacer surgir en nuestro continuo mental una actitud propicia para que se desarrolle la preciosa mente de la bodichita.

Las enseñanzas del Adiestramiento de la Mente tienen su origen en el maestro Atisha (982–1054), quien a su vez las recibió de sus maestros Dharmarakshita, Jampi Naljor y Serlingpa. Atisha jugó un gran papel en la segunda fase de la transmisión del Budismo en Tíbet en el S.XI d. C. El principal maestro de la primera fase fue Padmasambhava en el S. VIII. El texto breve de Atisha *Una lámpara en el camino a la Iluminación* inauguró una nueva forma de enseñar en Tíbet, el *Lam Rim* o Camino Gradual. Los textos de Lam Rim organizan de modo sistemático los temas centrales del budismo. Atisha introdujo también la práctica de Tara Verde en Tíbet.

Atisha fue el fundador de lo que llegó a ser la tradición Kadampa, Drontompa, su discípulo, su formulador principal y los tres hermanos Kadampas sus principales continuadores. En este contexto, las enseñanzas del Adiestramiento de la Mente fueron transmitidas en un linaje ininterrumpido de maestro a



discípulo. Resultado de ello fue la composición de varios textos, entre los que hay que destacar ***El Adiestramiento de la Mente en Ocho Versos*** de Geshe Langri Thangpa, o el ***Adiestramiento de la Mente en Siete Puntos*** de Geshe Chekawa, texto en el que se basó el autor del texto presente, ***Rayos de Sol***. La característica más especial del texto de **Jorte Namka Pelsen** es que sigue la misma manera de explicar que solía seguir Lama Tsong Khapa y a la vez combina las enseñanzas expuestas en la *Guía a la Forma de Vida del Bodisatva* de Shantideva (S.VIII). Origen de todos los textos del Adiestramiento Mental.

### **Las instrucciones del Adiestramiento de la mente**

- I. *Cualidades del texto del Adiestramiento de la Mente a través de su historia.*
- II. *Presentación de las instrucciones que deberán ser respetadas y llevadas a la práctica.*
- III. *Prácticas preliminares.*
  - El perfecto renacimiento humano.
  - Reflexionar en la muerte y en la impermanencia.
  - Observar la ley de causa y efecto.
  - Reflexionar en las desventajas de la existencia cíclica.
- IV. *Adiestrarse en la bodichita convencional.*
- V. *Las ramas del Adiestramiento de la Mente.*
- VI. *Llevar las circunstancias adversas al sendero de la Bodichita.*
- VII. *Unificar toda la práctica en el espacio de tiempo de una vida.*
- VIII. *La medida del éxito del adiestramiento en la bodichita.*
- IX. *Los compromisos de la bodichita.*
- X. *Los consejos de la bodichita.*
- XI. *Adiestrarse en la bodichita última.*

### **Texto Raíz del Adiestramiento de la Mente**

## **en Siete Puntos**

### **I. Prácticas preliminares**

Primero aprende los preliminares.

### **II. Adiestrarse en la bodichita convencional**

Reúne toda la culpa en una.

Medita en la gran amabilidad de todos los seres.

Adiéstrate alternativamente en dar y tomar.

Empieza la secuencia tomando de tu propio lado.

Monta los dos sobre la respiración.

Los tres objetos, los tres venenos y las tres raíces de virtud, son la instrucción breve durante el logro posterior.

Para recordar adiéstrate en cada actividad con palabras.

### **III. Transformación de las circunstancias adversas**

Cuando el recipiente y su contenido están repletos de maldad, transforma las condiciones adversas en el sendero que conduce hacia la Iluminación.

Aplica la meditación ante cualquier circunstancia con la que te encuentres.

Aplicar los cuatro preparativos es el método supremo.

### **IV. Integrar nuestras prácticas diarias**

Esta breve y esencial instrucción debe realizarse desplegando las Cinco Fuerzas. Las Cinco Fuerzas son la práctica más importante de las instrucciones sobre la Transferencia Mahayana.

### **V. La medida del éxito**

Toda la práctica del darma se condensa en un solo objetivo.  
Mantén el principal de los dos testigos.  
Confía siempre en una mente feliz.  
La más clara indicación de haberse adiestrado con éxito es el poder invertir.  
El signo de haberse adiestrado es haber alcanzado las cinco grandezas.  
Uno está adiestrado si puede practicar incluso cuando está distraído.

## **VI. Los Compromisos**

Adiéstrate en todo momento en los tres significados.

- 1 No contradecir los compromisos del adiestramiento de la mente
- 2 La práctica del adiestramiento de la mente no debería desviarse.
- 3 No practiques con parcialidad.
- 4 Adiéstrate siempre en las cinco cualidades distinguidas.
- 5 No te dejes llevar por las condiciones.
- 6 Permanece natural mientras cambias tu actitud.
- 7 No hables de miembros degenerados.
- 8 No pienses en las faltas de los demás.
- 9 Abandona cualquier esperanza por la obtención de resultados.
- 10 Abandona la comida venenosa.
- 11 No sigas el camino fácil.
- 12 No emplees palabras duras.
- 13 No estés al acecho.
- 14 No ataques los puntos sensibles.
- 15 No pongas la carga de un dzo sobre el lomo de un toro.
- 16 No participes en la carrera.
- 17 No conviertas a un dios en un demonio.
- 18 No causes sufrimiento a otros por buscar tu propia felicidad.

## **VII. Los consejos**

- 1 Haz todos los yogas en uno.
- 2 Hay dos actividades básicas: la del principio y la del final.
- 3 Soporta el sufrimiento como soportas la felicidad.
- 4 Protege los dos preceptos aún a costa de tu vida.
- 5 Adiéstrate en las tres dificultades.
- 6 Todo debe ser transformado en el sendero Mahayana.
- 7 Adiéstrate en acoger a todos los seres desde lo más profundo de tu corazón.
- 8 Reúne las tres causas principales.
- 9 En primer lugar purifica el engaño más burdo.
- 10 Mantén el punto principal.
- 11 Familiarízate con las tres no degeneraciones.
- 12 Posee los tres inseparables.
- 13 Aplica los antídotos cuando no puedas practicar el Adiestramiento de la Mente.
- 14 La práctica principal es la bodichita.
- 15 No pienses erróneamente.
- 16 No seas inconstante.
- 17 Practica con esfuerzo.
- 18 Libérate por el empleo de los dos antídotos: el análisis y la investigación.
- 19 No seas jactancioso.
- 20 No deberías ser propenso al enfado ni a la crítica.
- 21 Practica constantemente.
- 22 No esperes gratitud.

### **VIII. La Bodichita última**

Revela el secreto al que ha obtenido firmeza.  
Piensa que todos los fenómenos son como sueños.  
Analiza la naturaleza no creada de la cognición.  
Incluso el oponente está libre de existir por su propio lado.  
Emplaza el sendero sobre la base de todo.  
Entre sesiones considera todos los fenómenos como ilusorios.

“Debido a mis fervorosos deseos, después de haber soportado multitud de obstáculos y haber sufrido mala reputación, recibí estas instrucciones para controlar el autoaferramiento de la mente. Ahora si muero, no albergó en mi corazón ningún remordimiento.”

Este folleto ha sido elaborado a partir del libro:  
*Rayos de Sol* de *Geshe Tamding Gyatso*.  
Ediciones Amara. Ciutadella, Menorca.

Centro de Estudio Budista *Chakrasamvara*  
Sevilla, Octubre de 2000

## **Bibliografía sobre Lo Yong**

### ***En castellano***

Transforma tu mente. Dalai Lama. E. Martínez Roca 2001-2002  
Compasión Intrépida. Dilgo Khyentse Rimpoché. E. Dharma 1994  
Rayos de Sol. Geshe Tamding Gyatso. Ediciones Amara 1993  
El adiestramiento mental. Lobsang Tsultrim. E. Dharma 1990-97  
Los siete puntos de la práctica mental. Tai Situ Rimpoché. E. Obelisco  
Ocho poemas para educar la mente. Sonam Rimchen. E. Dharma  
2005

### ***Suggested Reading in English and German:***

#### ***Commentaries on the root text***

Jamgon Kongtrul: The Great Path of Awakening.  
Der Große Pfad des Erwachens.  
Dilgo Khyentse: Compasión Intrépida. Enlighthened Courage.  
Herzjuwel der Erleuchteten.  
Pema Chödrön: Start Where You Are. Beginne wo du bist.  
Chögyam Trungpa. Training the Mind. Shambala. 1993.  
Tai Situ Pa: Way To Go. Samye Ling.  
Alan B. Wallace: Passage from Solitude. Shambala 1992