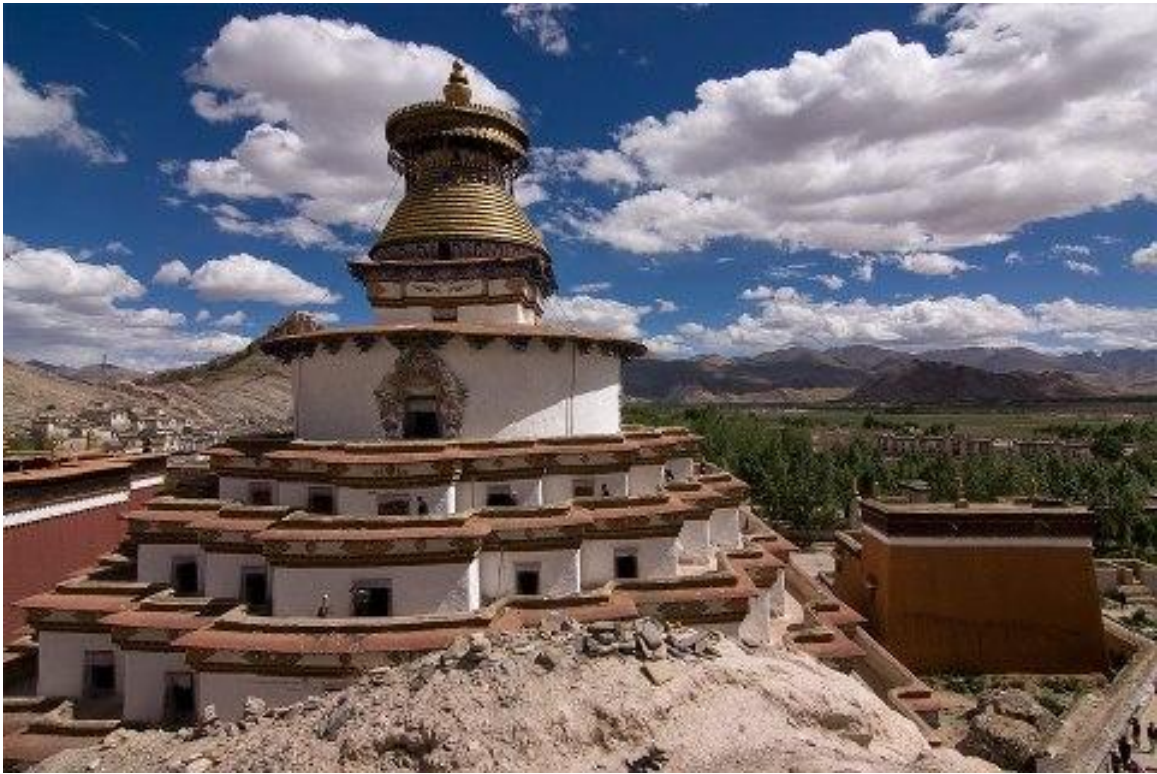


CLASICOS TIBET.

# Yangönpa: Instrucción sobre el Entrenamiento de la Mente.

---

Trad. UPASAKA LOSANG GYATSO.



# Gyalwa Yangönpa: Instrucción sobre el Entrenamiento de la Mente.

---

Ninguna cosa compuesta es permanente, por lo tanto corta con todo lo que te ata a ellas, y libérate del aferramiento. En la existencia cíclica no hay ninguna alegría, por tanto engendra el desencanto y la renunciación.

La existencia mundana carece de esencia, por tanto no confíes en lo que es falso. Tu propia mente es el Buda, por tanto reconoce esto, y contempla su rostro.

Así fue enseñado.

Y también:

Sale de las sombras de esta vida, y coge la cuerda del Sendero hacia la Liberación. Las cadenas de los pensamientos distractores son largas; acorta las cadenas de la dilación.

Incluso en el caso de que lo quieras, tú no tienes el poder de quedarte en esta vida; piensa en lo que es más beneficioso para el futuro. Indudablemente es difícil el conseguir una existencia humana apropiada, por lo tanto extrae su esencia una vez que la has conseguido.

El habituarse al engaño viene fácilmente, por lo tanto mantén activo al espía de la atención. Aunque puedas ser diestro en planear sobre los objetos de los sentidos, despierta, porque no tienen utilidad alguna.

Los estados mentales no virtuosos carecen de esencia; por tanto descártalos completamente, uno por uno. La muerte te destruirá desde las profundidades, por tanto destruye rápidamente este deseo anhelante.

Y también:

Ten presente a la muerte en tú corazón, este es el punto esencial. Asegúrate de que tu esfuerzo gozoso permanece libre de sobre esfuerzo o de laxitud.

Reflexiona en los defectos de la existencia cíclica, este es el punto esencial. Asegúrate de que experimentas desilusión desde lo profundo de tu corazón.

Entrena a tus pensamientos en considerar el bienestar de los demás, este es el punto esencial. Asegúrate de que todo lo que haces se convierte en una práctica de Dharma.

Haz al maestro el centro de tus pensamientos, esta es la práctica esencial. Asegúrate

de que tu mente y la suya se funden en una.

Entrénate en ver al entorno y a los seres que en él habitan como deidades meditacionales; este punto esencial te asegura el evitar las percepciones e identidades ordinarias.

Todo lo que aparezca como percepciones tuyas, déjalo tal como está. Este punto esencial asegura que la existencia cíclica es liberada naturalmente.

Esta es la instrucción sobre los *seis puntos esenciales*.

Los *cuatro reyes*, son tal como sigue:

El tener siempre presente a la muerte, es el rey de la fe; el abandonar la vida mundana, es el rey de la práctica espiritual. El ver a tu maestro como a un Buda, es el rey de la devoción y el respeto; el acabar con el alimento de la percepción dualista, es el rey de las realizaciones.

También fue enseñado:

Si aspiras a disfrutar toda la felicidad, aplica los antídotos para el apego; si aspiras a liberarte del sufrimiento, aplica los antídotos para el enfado; si aspiras a conseguir el estado de la Insuperable Iluminación, aplica los antídotos para el engaño; si aspiras a dominar al ego, aplica los antídotos para el orgullo; si aspirar a vencer todos los obstáculos, aplica los antídotos para la envidia.

No hay ningún punto esencial de las enseñanzas profundas que no esté abarcado dentro de estas prácticas. Por lo tanto haz súplicas de aspiración para conseguir su realización, y esfuérate en establecerlas firmemente, dice el maestro.

También:

Envía al espía de la impermanencia a vigilar tu fe; golpea tus acciones virtuosas con la vara del esfuerzo gozoso; comprueba tus compromisos con el testigo de tu propia mente; mantente fijado en tus enemigos, los cinco venenos, mientras estás mirando hacia tu interior.

También:

La raíz del Sagrado Dharma, es la fe; la raíz del descuidarse de todo, es la desilusión; la raíz del bienestar de los otros, es la compasión; la raíz de las bendiciones es la devoción y el respeto; la raíz de la Budeidad son las realizaciones verdaderas.

Estas son las *cinco raíces*.

Las *cinco transformaciones* son las siguientes:

El transformar la percepción de permanencia en ser consciente de la muerte; transformar la mente apegada en percepciones ilusorias; transformar la mente de enfado en compasión; transformar la conducta de uno en actividades de Dharma; transformas las concepciones falsas en visión profunda.

Así fue enseñado.

También:

El vivir en el pasado trae un arrepentimiento turbulento y aferramiento en el futuro, por tanto, abandónalo; el anticipar el futuro amplía las cadenas de la esperanza y el temor en la mente, por tanto, abandónalo; el tender hacia el presente incita una rueda de apego y enfado, por tanto, abandónalo; el dejar inalterado todo lo que aparece ante tus percepciones es la entrada al Dharmakaya<sup>1</sup>, por lo tanto, cultívalo.

Así fue enseñado.

También:

Este mal no existe como una realidad absoluta, por tanto penetra tu aprehensión; a un nivel convencional, el karma y su fructificación son infalibles, por lo tanto purifica tu karma negativo, lo no virtuoso, y las impurezas; la naturaleza de la realidad está carente de intelecto, por tanto coloca tu mente en el estado de no aprehensión; el aprehender un “yo” es el padre de todos los males, por tanto corta las cadenas de la esperanza y el miedo; tu verdadera naturaleza es el Dharmakaya, por tanto ve al sufrimiento como tu propia cara; todo lo que ocurre son bendiciones, por tanto ve los sucesos como las consecuciones supremas; reflexiona sobre todo, y no hagas daño a nadie.

Adopta estas *siete prácticas de corazón*, y entrénate en ellas como tu práctica espiritual interior.

Así fue enseñado.

*Sarvasubham*<sup>2</sup>.

Traducido al castellano por el ignorante y falto de devoción upasaka Losan Gyatso.  
Editado a 24-05-2015.

---

<sup>1</sup> El Cuerpo de la Verdad de un Buda.

<sup>2</sup> Todo es completa pureza.



