

# Atisha

(982-1054)

La Lámpara en el Camino hacia la Iluminación

# La Lámpara en el Camino hacia la Iluminación

Me inclino ante el joven Bodisatva Manjushri.  
Me inclino con profundo respeto a los Budas de los tres  
tiempos, a sus enseñanzas y a la Sangha.  
Por la súplica del buen discípulo Janchub Od,  
revelaré la Lámpara en el Camino hacia la Iluminación.

Has de comprender los tres tipos de seres  
cuyas capacidades son de nivel pequeño, medio y grande.  
Clarificaré sus características  
escribiendo las diferencias de cada uno:

Todo aquel que busque, por cualquier medio,  
los placeres de la vida mundana solamente  
para su propio beneficio,  
debe ser comprendido como ser pequeño.

Todo aquel que cambie sus tendencias hacia las acciones  
no virtuosas, dando la espalda a la felicidad de la vida  
mundana y buscando la paz sólo para él mismo,  
debe ser conocido como un ser mediano.

Todo aquel que, al conocer su propio sufrimiento,  
desea eliminar completamente todos los sufrimientos  
de los demás, es el gran ser.

Para aquellos grandes seres  
que buscan la Iluminación perfecta,  
yo explicaré los métodos perfectos  
tal como enseñaron los grandes maestros espirituales.

Delante de una imagen del Buda,  
una estupa y un texto sagrado,  
se ofrecen flores, incienso  
y cualquier otra cosa que uno posea.  
Recita la oración de las Siete Ramas.

Hasta que uno haya alcanzado la esencia de la budeidad,  
con una mente inquebrantable,  
genera fe firme en los tres objetos de refugio.

Primero, toca con las rodillas el suelo  
y junta las palmas de las manos  
y entonces toma refugio tres veces.

Después genera el pensamiento de amor puro  
hacia todos los seres sintientes.  
Contempla todos los sufrimientos de los seres,  
tales como la muerte, el nacimiento  
y los tres reinos inferiores.



[dharmaflower.net](http://dharmaflower.net)

Ve la naturaleza del sufrimiento  
y cómo están sufriendo.

Genera Bodichita (la mente altruista de la Iluminación),  
la mente inquebrantable  
que quiere liberar a todos los seres conscientes (de sus sufrimientos).

Cualquier cualidad que se produzca  
generando la bodichita que aspira  
ha sido explicada claramente por Maitreya  
en el sutra llamado sDongpo bKodpay mDo.

Puedes leer ese sutra o escuchar la explicación  
del Guru sobre las cualidades infinitas de una  
mente totalmente Iluminada. Así, entendiendo  
los beneficios claramente,  
genera dicha mente una y otra vez.

El sutra pedido por Paljin  
muestra claramente su propio mérito.  
Aquí lo explicaré brevemente  
en sólo tres versos.

Si todos los beneficios de la Bodichita  
tuvieran forma,  
no cabrían en todo el espacio que existe.

Si un hombre hiciera ofrecimientos  
llenando de joyas preciosas tantos reinos puros  
de budas como granos de arena hay  
en el río Ganges,

Tales ofrecimientos no tendrían comparación  
con el mérito que acumula  
el que genera Bodichita con las manos juntas.  
Sus beneficios no tienen límite.

Después de generar la Bodichita que aspira,  
intenta desarrollarla con muchísimo esfuerzo  
y guárdala en las vidas futuras.  
Protege los votos tal como ha sido enseñado.

Si uno no recibe los votos reales de la Bodichita  
la aspiración perfecta no se incrementará.  
Por tanto, deseando incrementar tus votos de Bodichita,  
toma estos votos con gran esfuerzo.

Pero la posibilidad de tomar  
los votos de Bodichita  
sólo la tienen aquellos que siempre mantienen  
los demás votos, como los siete votos individuales.

Y entre las siete clases de votos de la liberación individual, que fueron enseñados por el Buda, los del monje puro totalmente ordenado, son los supremos.

En el capítulo sobre la moralidad del «Bodhisattvabhumi» de Maitreya, se explica cómo tomar el voto de la Bodichita de un maestro espiritual perfecto que tenga las siguientes cualidades:

Debe saber cómo dar los votos a los demás y al mismo tiempo debe él mismo vivir según los votos. También debe ser amable y paciente al dar los votos. Reconócelo como un maestro perfecto.

Si uno no encuentra tal maestro espiritual después de haber hecho un esfuerzo, explicaré aquí la otra manera de tomar los votos.

Cuando, anteriormente, Manjushri era un Ambaraja, generó Bodichita, tal como está explicado en el Sutra Ornamental del reino de Buda Manjushri. Lo explicaré aquí claramente:

En la presencia de todos los Budas genera el pensamiento de la Iluminación completa invitando a todos los seres sintientes como huéspedes para liberarles de la existencia cíclica.

Haz la promesa de refrenar los pensamientos dañinos del enfado, la avaricia y los celos, hasta el logro de la Iluminación.

Practica puramente, abandona la maldad y el deseo. Sintiendo gozo en mantener la moralidad, sigue al Buda.

No estés contento con el rápido logro de la Iluminación sólo para ti mismo, sino que, incluso por el beneficio de un solo ser sintiente, permanece durante vidas infinitas.

Uno percibe claramente las tierras puras de Budas que son inconmensurables e inconcebibles. El propio nombre de uno será honrado permanentemente en las diez direcciones.

Guardaré puramente las acciones de mi cuerpo, palabra y mente, sin cometer las acciones no virtuosas.

La mejor causa para (poseer) un cuerpo, palabra y mente puros, es vivir según los votos de Bodichita. Si uno se entrena bien en las tres prácticas morales, se incrementará el respeto hacia la práctica moral.

Por esforzarse en los votos del Bodisatva, se alcanzará el mérito necesario para (obtener) la Iluminación completa.

Todos los Budas aceptan que la clarividencia es la causa para completar la acumulación de mérito y sabiduría.

Del mismo modo que un pájaro con las alas cerradas no puede volar por el cielo, sin el poder de la clarividencia no puede cumplirse el propósito de todos los seres.

El mérito de poseer la clarividencia por un día y una noche no puede ser alcanzado ni siquiera en cien vidas por los que no tienen este poder.

El que desea lograr la Iluminación completa rápidamente, debe poner esfuerzo para obtener la clarividencia, sin ser perezoso.

Sin lograr la meditación Samatha (quintaesencia mental) uno no puede alcanzar la clarividencia.

Por eso, una y otra vez intenta desarrollar la meditación Samatha.

Si uno mezcla las ramas de la meditación Samatha, aunque uno medite con gran esfuerzo durante miles de años, no será logrado Samadhi (concentración en un punto).

Así, uno sigue todas las ramas correctamente, como se enseña en los capítulos sobre meditación, se concentra poniendo la propia mente sobre un objeto virtuoso.

Si el yogui consigue la meditación Samatha también consigue la clarividencia.

Pero si está separado de la Sabiduría que ha ido más allá, no destruirá los oscurecimientos.

Para destruir el oscurecimiento de los engaños y el oscurecimiento a la omnisciencia, medita en la Sabiduría perfecta unida con el Método (Bodichita).

Se enseña que la Sabiduría sin Método  
o el Método sin Sabiduría  
son estados de esclavitud.  
Por eso, nunca abandones ninguno de los dos.

Para clarificar cualquier duda  
acerca de qué es el Método  
y qué es Sabiduría  
intentaré explicarlo aquí claramente.

Buda enseñó que, aparte de la perfección  
de la Sabiduría, todas las demás prácticas virtuosas  
de las perfecciones, como la generosidad, etc.  
son parte del Método.

Uno logrará rápidamente la más alta Iluminación  
combinando la meditación  
en la perfección de la Sabiduría  
con una práctica poderosa del Método,  
no solamente contemplando  
la Sabiduría de la no autoexistencia del yo.

Realizar que los sentidos, los elementos  
y los agregados nunca han sido autoproducidos,  
comprender esta naturaleza de la vacuidad,  
es definido correctamente como Sabiduría.

La existencia no puede ser creada  
y la no existencia es como una flor en el cielo,  
como ambos son engañosos, definitivamente,  
no pueden jamás surgir juntos.

Los fenómenos no pueden ser producidos por sí mismos,  
ni por otra cosa, ni por ambos a la vez,  
tampoco son sin causa,  
en realidad no hay autoexistencia.

Además, cuando analizas  
se el fenómeno es uno o muchos,  
no se puede encontrar una entidad real.  
Es cierto que no hay existencia inherente.

El gran sabio Nagaryuna  
ha probado en sus varias obras  
que la naturaleza real de todos los fenómenos  
es la vacuidad.

Ya que hay muchos textos  
no elaboraré aquí  
para establecer este punto de vista.  
Explicaré un poco sobre la meditación.

Puesto que no existe la autonaturalidad de todos los fenómenos, meditar en la no autoexistencia es meditar sobre la Sabiduría perfecta.

Con Sabiduría nunca verás la naturaleza independiente de ningún fenómeno. Examinando esa Sabiduría medita sobre ella sin ninguna preconcepción.

Esta existencia cíclica surge de preconcepciones, por tanto, tiene meramente la naturaleza de las preconcepciones. Por eso, el mejor nirvana (liberación del sufrimiento) es abandonar todas las preconcepciones.

El Buda mismo ha dicho que las preconcepciones son la gran ignorancia que nos causa hundirnos en el océano del samsara. Permanece en samadhi sin preconcepciones, como la apariencia del cielo vacío.

También en el sutra acerca del entrar en la no conceptualización, dice: Si el Hijo del Conquistador (Bodhisattva) contempla este dharma sagrado de la no conceptualización

trascenderá aquellas preconcepciones, que son difíciles de vencer, y desarrollará gradualmente la realización de la no conceptualización.

Comprende, mediante las escrituras y el razonamiento lógico, que todos los fenómenos carecen de autoproducción y existencia inherente. Luego, medita en la no conceptualización.

Si uno medita de esta forma, se alcanza gradualmente el calor (del segundo camino) y los demás, y también se alcanzará el gozo supremo (el primer estadio del Bodhisattva), etc.

Así, uno no estará lejos de la budeidad (Iluminación). Todo aquel que desee acumular todo lo necesario para alcanzar la Iluminación más alta, incluyendo los varios logros sobrenaturales (siddhis) y las actividades de la Iluminación, debe practicar el tantra secreto, como el kriya, carya, etc. después de haber recibido la iniciación de un guru.

Primero, debe complacer a su guru  
ofreciéndole regalos preciosos  
y siguiendo sus consejos.

Cuando su guru esté complacido,  
recibirá la iniciación completa,  
purificará todas sus negatividades  
y tendrá éxito en practicar los siddhis.

En el gran Tantra de Kalachakra  
se niega rotundamente  
que la iniciación de la sabiduría secreta  
pueda ser tomada por el que practica el celibato.

Si uno toma esa iniciación  
mientras está practicando el celibato,  
uno degenera su voto,  
ya que se involucra en una acción prohibida.

Experimentará una caída,  
renacerá en una existencia desafortunada  
y no tendrá logros.

Solamente si uno ha recibido  
la iniciación de un maestro,  
es beneficioso enseñar y escuchar el tantra,  
hacer el ritual del fuego, etc.

Yo, Sri Dipamkara,  
habiendo estudiado las palabras de Buda,  
compuse esta enseñanza corta  
sobre el camino hacia la Iluminación,  
por la súplica del discípulo Janchub Od.

*EL texto tibetano fue traducido al inglés por Losang Norbu Tsonawa y Andy White. Revisado por Anne Gostelow. Del inglés al castellano por Thubten Tsering.*



# Los 3 Tipos de Seres

En base a su capacidad espiritual

Nivel de ser	Renuncia	Busca	Etica	Sufrimiento
Pequeño	A la vida espiritual	Placeres de la vida mundana para su propio beneficio	Con ética o sin ética. Usan cualquier medio	No conoce su propio sufrimiento
Medio	Da la espalda a la felicidad de la vida mundana	Busca para él mismo	Deja las acciones no virtuosas	Conoce que el Samsara es sufrimiento
Grande	Da la espalda a la felicidad de la vida mundana	Busca la Iluminación Perfecta y desea eliminar el sufrimiento de todos los demás	Cultiva las acciones virtuosas	Conoce su propio sufrimiento

# Historia del Lam Rim

Los 8 Grandes Comentarios

# Lam Rim

Lam Rim es una palabra tibetana que significa Las Etapas del Camino y se refiere a un libro que resume todas las enseñanzas de Sidharta expuesta de una manera ordenada para avanzar gradualmente en el camino hacia la iluminación.

El Lam Rim es la esencia de todo el adiestramiento budista de la mente, a través de la contemplación meditativa en las etapas del desarrollo mental correspondiente a los practicantes de capacidad inicial, media y máxima.

- La práctica del Lam Rim es un viaje espiritual en el que se levantan las capas de niebla que oscurecen la personalidad humana.
- Su enfoque es sencillo racional y sin embargo profundo y no exige ningún conocimiento o adiestramiento previo del principiante.
- Hay muchos ejemplos de grandes meditadores que atestiguan la eficacia del sistema Lam Rim.
- Si se conduce su práctica con una motivación y actitud mental correcta, el practicante llegará al descubrimiento profundo de esa realidad, el vacío, que subyace a toda la diversidad de los fenómenos.
- Este conocimiento pone en tela de juicio la base y validez de muchas de nuestras creencias convencionales más firmes que están en la raíz de todas nuestras fluctuantes emociones, mostrando con ello la discrepancia entre como son las cosas y como las percibimos nosotros. Este es el estado de Iluminación Plena, en el que el individuo se halla libre de toda limitación y ha llevado su potencial a su más completo desarrollo, poniéndolo además, al servicio ilimitado de todos los seres.
- Cuando esta revelación se alcanza con la motivación del Bodhisattva de trabajar por el bien de todos los seres, alcanza su perfección en un estado que queda más allá de la dualidad y la conceptualización.



Lam Rim = Las Etapas del Camino

## Historia del Lam Rim

Atisha, Santo y erudito indio del siglo XI, compuso en el Tibet el Primer Lam Rim llamado Lámpara para el camino de la iluminación.

Con este libro, Atisha integró las dos tradiciones budistas, la doctrina del vacío (el tema explícito), expuesto por Manyushri y las etapas de la clara realización (el significado oculto), expuesto por Maitreya.

Lam Rim es una palabra tibetana que significa Las Etapas del Camino y se refiere a un libro que resume todas las enseñanzas de Sidharta expuesta de una manera ordenada para avanzar gradualmente en el camino hacia la iluminación.

El Lam Rim es la esencia de todo el adiestramiento budista de la mente, a través de la contemplación meditativa en las etapas del desarrollo mental correspondiente a los practicantes de capacidad inicial, media y máxima.

- La práctica del Lam Rim es un viaje espiritual en el que se levantan las capas de niebla que obscurecen la personalidad humana.
- Su enfoque es sencillo racional y sin embargo profundo y no exige ningún conocimiento o adiestramiento previo del principiante.
- Hay muchos ejemplos de grandes meditadores que atestiguan la eficacia del sistema Lam Rim.
- Si se conduce su práctica con una motivación y actitud mental correcta, el practicante llegará al descubrimiento

El gran Lama Tsong Khapa, tras recibir estas enseñanzas compuso dos versiones del Lam Rim:

*La gran exposición de las etapas del camino* y una versión más breve, en versos, titulada *Cantos de la experiencia espiritual*.

El tercer Dalai Lama compuso el texto llamado Esencia de oro refinado, comentario del Lam Rim de Tsong Khapa.

El quinto Dalai Lama compuso un comentario sobre el Lam Rim del tercer Dalai Lama, llamado Las Palabras Sagradas de Manyushri.

El Panchen Lama compuso El Camino del Gozo.

El Panchen Palden Yeshe compuso el Camino Rápido.

Finalmente, Dagpo Ngawang Jamphel escribió un Lam Rim en verso.

A estos ocho textos se les llaman los ocho grandes comentarios sobre las etapas del camino.

profundo de esa realidad, el vacío, que subyace a toda la diversidad de los fenómenos.

- Este conocimiento pone en tela de juicio la base y validez de muchas de nuestras creencias convencionales más firmes que están en la raíz de todas nuestras fluctuantes emociones, mostrando con ello la discrepancia entre como son las cosas y como las percibimos nosotros. Este es el estado de Iluminación Plena, en el que el individuo se halla libre de toda limitación y ha llevado su potencial a su más completo

*Centro Budista Tibetano Choe Khor Ling*

[http://www.budismotibetano.cl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=42&Itemid=57](http://www.budismotibetano.cl/index.php?option=com_content&task=view&id=42&Itemid=57)

# Historia del Lam Rim

A estos ocho textos se les llaman los ocho grandes comentarios sobre las etapas del camino.

1. Atisha, Santo y erudito indio del siglo XI, compuso en el Tibet el Primer Lam Rim llamado Lámpara para el camino de la iluminación.
2. El gran Lama Tsong Khapa, tras recibir estas enseñanzas compuso dos versiones del Lam Rim:
3. *La gran exposición de las etapas del camino* y una versión más breve, en versos, titulada *Cantos de la experiencia espiritual*.
4. El tercer Dalai Lama compuso el texto llamado Esencia de oro refinado, comentario del Lam Rim de Tsong Khapa.
5. El quinto Dalai Lama compuso un comentario sobre el Lam Rim del tercer Dalai Lama, llamado Las Palabras Sagradas de Manyushri.
6. El Panchen Lama compuso El Camino del Gozo.
7. El Panchen Palden Yeshe compuso el Camino Rápido.
8. Finalmente, Dagpo Ngawang Jamphel escribió un Lam Rim en verso.



# Vida de Atisha



## Atisha el sistematizador de las enseñanzas

### El Tíbet en el siglo IX

El Dharma floreció en el Tíbet durante unos 60 años después de la fundación del Monasterio de Samye (ver Padmasambhava). Un día, a mitad del siglo IX, el último de los reyes que favorecieron al budismo, Relpa Chen, fue asesinado y reemplazado por su hermano Langdarma, quien perseguía a los budistas de su reino hasta que lo asesinó un monje que deseaba proteger el Dharma. Durante dos siglos el Tíbet decayó en una tierra sin ley y el Dharma fue declinando. Sin embargo, hacia el siglo XI la situación comenzó a estabilizarse en cierto grado y la vieja familia real que sobrevivía en el oeste del país fomentó el Dharma.

### El maestro indio Atisha llega al Tíbet

En 1402 el famoso maestro indio Atisha aceptó la invitación que le hicieron y llegó al Tíbet para enseñar. Atisha recibió la diputación del reino del Tíbet Occidental mientras residía en la universidad monástica de Vikramalashila. Sin embargo el rey había sido capturado por unos bandidos que exigían un rescate por él. Sólo lo liberarían si sus súbditos lograban igualar su peso en oro. Después de varios años, su sobrino, que fungía como regente en ausencia del rey, había completado ya lo que correspondía al peso de su cuerpo pero faltaba la cabeza. El rey ya estaba viejo y comprendía la opresión que habían padecido sus súbditos al intentar conseguir tanto oro, así que desde su cautiverio se comunicó con su sobrino. “No se preocupen por mí”, le dijo, “ya estoy viejo y acabado. Pronto moriré. Déjenme aquí, donde me encuentro cautivo y empleen ese oro para invitar al gran Atisha a que venga al Tíbet. Lo que verdaderamente importa es el Dharma”.

Cuando Atisha supo esta historia se sintió muy conmovido y consultó a la bodhisatva Tara, su deidad tutelar, quien le dijo que si hacía lo que le pedían reduciría de manera considerable la duración de su vida, pero que eso le permitiría beneficiar a muchos seres, así que aceptó la invitación. Dejó atrás todo cuanto había logrado en la India y dedicó los últimos doce años de su vida a difundir las enseñanzas del Buda en el Tíbet, donde causó un efecto enorme en la comunidad budista que ya comenzaba a revivir.

### La segunda difusión del Dharma en el Tíbet

A Atisha se le reconoce como el iniciador de lo que se ha denominado la “segunda difusión” del Dharma en el Tíbet. A diferencia de la primera difusión, esta segunda fase se caracterizó por la plena confianza en las fuentes indias de inspiración y Atisha tuvo mucha actividad deteniendo la propagación desordenada y descuidada de las prácticas y los textos religiosos que para entonces se habían desarrollado, muchos de ellos de dudosa procedencia.

### La vida de Atisha

Atisha Dipankara Srijñana había nacido en el seno de una familia aristocrática en lo que hoy es Bangladesh. Era una familia de practicantes del vajrayana y, naturalmente, Atisha siguió sus pasos. Se dice que su propio padre, un importante jefe de la región, fue quien lo inició en la práctica vajrayana. Sin embargo, cuando creció, Atisha sintió que esa práctica no lo estaba llevando a ningún lado y decidió asomarse a las primeras tradiciones budistas para inspirarse y buscar sus enseñanzas. Así comenzó a estudiar la literatura agama, las reseñas en sánscrito de esos textos que ahora conocemos principalmente en su versión en pali. Asimismo, estudió el Vinaya y el Abhidharma. Cuando llegó a dominar esas escrituras abrigó el intenso deseo de estudiar el mahayana, pero había muy pocos textos y en ese momento, en la India, no encontró ningún maestro mahayana. Tuvo que viajar hasta Sumatra, en un peligroso recorrido que le tomó 13 meses, para hallar por fin los textos y el maestro que buscaba. Así era su determinación. Cuando al fin volvió a la India se estableció en Vikramalashila, donde creció su reputación como gran erudito y practicante budista. Fue de este lugar de donde partió con rumbo al Tíbet.

N.E. La Fecha de 1402 debe ser un error, pues Atisha vive de 982 a 1054. Wikipedia dice que llegó a Tibet en 1039.



<http://www.budismo.com/articulos/atisha.php>

### **“Lámpara que alumbra el sendero”**

Dromton, discípulo de Atisha, fundó la primera orden budista completamente tibetana, la kadam, que tomó como su texto raíz el Bodhipathapradipa, “Lámpara que alumbra el sendero hacia la iluminación”, de Atisha. Se trata de un texto que integra, de manera sistemática, todas las enseñanzas que Atisha había recibido de sus múltiples maestros y delinea un camino gradual a la iluminación, con base en la ética, que iniciaba con el desarrollo de la compasión y la sabiduría y culminaba con la práctica tántrica. Este “sistema triyana”(de los tres vehículos) considera que el hinayana representa el sendero de la ética, el mahayana simboliza el camino de la compasión y la sabiduría y el tantra es el que conduce a la iluminación suprema. Las enseñanzas de Atisha combinaban las dos principales tradiciones del mahayana indio, con énfasis en la afirmación de Nagaryuna acerca de la necesidad de una percepción profunda a través de shúnyata (vacuidad), así como en la perspectiva de Asanga sobre la acción compasiva de la mente iluminada que todo lo incluye.

### **Difusión de la veneración a Tara**

También se le atribuye a Atisha la difusión por todo el Tíbet de la práctica de devoción hacia Tara. Además, una y otra vez, Atisha hizo hincapié en la importancia de ir a refugio a las tres joyas. Fue tanta su insistencia que, de hecho, se le reconoció como el guru del refugio.

### **Los preceptos kadam**

Muchas de las enseñanzas que Atisha les dio directamente a sus discípulos se conservan en lo que se conoce como preceptos kadam.

“Aunque mantengas los tres votos [de los tres yanás], si no renuncias a los tres reinos del samsara tus actividades sólo incrementarán tu calidad mundana. Aunque te esfuerces por llevar a cabo obras virtuosas en tu cuerpo, tu forma de hablar y tu mente, tanto de día como de noche, si no dedicas esa labor a la iluminación de todos terminarás teniendo una infinidad de conceptos [visiones] erróneos. Aunque medites y lleguen a considerarte un santo y un sabio maestro, si no abandonas tus intereses en las ocho preocupaciones mundanas, cualquier cosa que hagas sólo servirá para los propósitos de esta vida y en el futuro no encontrarás el sendero correcto”. (Geshe Wangyal, Door of Liberation, Wisdom Publications, Boston 1995, p. 84)

### **Observa tu propia mente**

Una vez, uno de sus discípulos le preguntó: “¿es posible que alguien que haya percibido profundamente... la vacuidad alcance la budeidad con tan sólo la sabiduría y la meditación en la vacuidad?” Atisha respondió:

“Cualquier cosa que percibas, cualquier cosa que proclames, sea lo que sea, no hay nada que no provenga de tu propia mente. Comprende que esa percepción de la mente está vacía. Entender la no-dualidad de lo que percibe la mente y de la vacuidad es sabiduría. Meditar es concentrarse continuamente en esta sabiduría sin distraerse. Las obras son la acumulación de mérito y de sabiduría mientras logras ver, por medio de esta meditación, que todo es como una ilusión. Cuando te halles bajo la influencia de estas tres, su práctica vendrá a ti incluso en sueños. Cuando eso te suceda en los sueños te ocurrirá también en el momento de la muerte. Cuando te ocurra en el momento de la muerte, estará presente en el bardo. Cuando esté presente en el bardo, con toda certeza lograrás el siddhi superior y llegarás a ser un buda”. (Íbid., p. 86)



## **Vacuidad y Compasión**

En otra ocasión, alguien le preguntó, “¿Cuál es el objetivo final de la enseñanza?”. Atisha respondió:

“El objetivo final de la enseñanza es la posesión de la esencia de la vacuidad y la compasión. Así como en el mundo hay una panacea para todas las enfermedades, llamada la medicina solitaria y heroica, está también la clara percepción de la vacuidad, que pone remedio a todas las pasiones que nos encadenan”.

“Pero hay muchos que afirman haber percibido claramente la vacuidad. ¿Por qué persisten su ira y sus apegos?”.

“Ellos pronuncian palabras vacías, ya que cuando en verdad has percibido con claridad el significado de la vacuidad, tu cuerpo, tus palabras y tu mente reaccionan con placer, como la mantequilla fresca que se resbala dentro de la sopa de cebada. El gran sabio Aryadeva dijo:

¿Es la naturaleza de la existencia vacía o no?  
Tan solo el dudarlo hará que samsara se divida

“Por lo tanto, cuando percibes con claridad el significado correcto de la vacuidad es como cuando tomas la medicina solitaria y heroica, puesto que todo el sendero está incluido en esa percepción”.

“¿De qué manera incluyes todo el sendero dentro de la clara percepción de la vacuidad?”, preguntaron los discípulos.

“Todo el sendero está incluido en las seis trascendencias (paramitas). Cuando percibes con claridad el significado correcto de la vacuidad (y pierdes ese ciego anhelo que te hace perseguir todas las cosas, materiales y espirituales) tu vida se vuelve un acto fluido de generosidad trascendente. Cuando ya no hay apego ya no te corrompe la impureza de las obras que no son virtuosas y entras en la siempre fluida armonía de la práctica moral trascendente. Cuando ocurre esta liberación de la corrupción también te liberas de la dominación apasionada de “yo” y “mío” y alcanzas la siempre fluida paciencia trascendente. Cuando te regocijas en la clara percepción de la vacuidad tu vida se vuelve un esfuerzo trascendente siempre fluido. Por medio de éste pierdes la atracción que sentías por todos los objetos y entras en la siempre fluida meditación trascendente. Por último, cuando tu mente se libera del hábito de verlo todo a través del prisma de tres aspectos (por ejemplo, los tres aspectos de la generosidad son: el acto de dar, el que está dando y el que está recibiendo) alcanzas la siempre fluida sabiduría trascendente”. (Íbid., pp. 84-85)

Fuente: Teachers of Enlightenment, Kulananda, Windhorse Publications.

# Atisha

**Atiśa Dipamkara Srijnana** (\* 25 de diciembre de 982; † 1054, conocido también como *Atisha*, *Atis* y *Atsia*) fue un **pandita indio** y un célebre **abad** de **Vikramashila**. Fue uno de los primeros maestros de la **Sarma** (nueva tradición) del **budismo tibetano**.

Nacido en **Bengala** en una familia real, se dedicó a estudios religiosos, viajando a **Sumatra** en busca de enseñanzas. A su vuelta a **India** fue nombrado abad del monasterio **Vikramashila**.

Atisha llegó hacia 1039 al **Tíbet** invitado por el rey Yeshe Od, para ayudar al restablecimiento del budismo, muy debilitado por las persecuciones del rey Langdarma. Su llegada marca el inicio de un nuevo período en la historia del budismo en Tíbet.

Al comienzo residió tres años en el pueblo de Ngari. Con la ayuda de su discípulo Dromtonga sentó las bases de la tradición **Kadampa**. Luego se desplazó al Tíbet central, la región de **Lhasa** donde durante más de diez años trabajó activamente en la difusión de su religión, estableciendo las bases de la remarcable expansión que lo siguió. Aunque era personalmente partidario del **Tantra**, supo mantener el balance entre la disciplina monástica y el **misticismo**. A donde quiera que fuese confería iniciaciones, realizaba traducciones y construía monasterios.

Murió en 1052. Sus cenizas fueron llevadas a **Dhaka**, **Bangladesh** en 1978 y colocadas en el Dharmarajina Baudha Vihara.

Durante su vida escribió, tradujo y editó más de 200 libros, de los cuales se conservan 79 en lengua tibetana, que ayudaron al desarrollo del budismo en Tíbet.

Atisha fue responsable de la introducción del ciclo de sesenta años en la cronología tibetana, con el primer año del primer ciclo ubicado en 1027.

Uno de sus legados más importantes fue el desarrollo de las prácticas del entrenamiento de la mente (*lojong*), y la centralidad de concepto y práctica del **bodhicitta** en el budismo tibetano, incorporado a las cuatro escuelas: **Gelug**, **Nyingma**, **Kagyu** y **Sakya**. Por estas razones Atisha es una figura central en la historia del budismo.



Retrato de Atisha.

# La Vida de Atisha

*Uno de los grandes maestros hindúes que llevó el budismo al Tíbet.*

*Por E., Consuelo Santamaría.*

## **Su nacimiento**

Atisha nació en el este de la India, en la actual Bengala. Fue hijo de un poderoso rey de nombre Kalianashri, cuyo palacio era conocido como el Palacio de las Doradas Banderas de la Victoria, y cuyo poder y fortuna eran comparables con las del emperador de China. Varios signos auspiciosos acompañaron su nacimiento.

Desde pequeño mostró su interés por seguir el camino del Dharma. Cuando aún era niño, un día fue al templo. Ahí todos rezaban por tener una larga vida, por tener muchas riquezas, o por no renacer en los reinos inferiores. Él, en cambio, oró así:

*He obtenido el renacimiento humano perfecto,  
y el renacimiento de un hombre privilegiado.  
Los órganos de mis sentidos carecen de defecto,  
me he encontrado con las Tres Joyas.  
Que siempre pueda tocar respetuosamente  
las Tres Joyas en la coronilla de mi cabeza.  
A partir de hoy, que ellas sean mi refugio.  
Que jamás sea atrapado por las obligaciones del hogar;  
que sea dotado con el Dharma;  
que more entre la Sangha;  
que, carente de orgullo, pueda  
hacer ofrendas a las Tres Joyas;  
que mire a todos los seres con compasión.*

## **Su educación**

Desde muy joven se le reconoció como un gran erudito. Se dice que dominaba todas las ciencias clásicas de la India: la gramática, la lógica, las artes y la medicina. También podía reconocer entre budismo y no budismo.

Atisha estudió con maestros calificados y llegó a conocer profundamente el camino budista, tanto de los Sutras como de los Tantras. Cultivó profundamente la renuncia y le pidió a sus padres que lo liberaran de sus ocupaciones reales diciéndoles: "No estoy apegado a los lujos de la vida de palacio ni por un instante. Un palacio dorado no es diferente de una prisión. Las reinas no se diferencian de las hijas de Mara. Las tres sustancias dulces no son distintas de la comida de los perros, el pus y la sangre. No existe ni la más mínima diferencia entre envolverse en sedas y joyas preciosas y vestir una sucia manta. Me adentraré en el bosque para permanecer continuamente en meditación".

Fue en busca del sabio Avadutipa, a quien le suplicó durante treinta días para poder recibir sus enseñanzas. Después de ese tiempo, el sabio le dio la iniciación de Hevarja y lo instó a regresar con su padre. Volvió vestido como Heruka, vagando sin rumbo. Todo mundo estaba desconcertado. Atisha habló con el rey diciéndole que si asumía el trono, sólo le ayudaría en esta vida y después se separarían. En cambio, si renunciaba a su vida principesca, podrían encontrarse siempre en sus vidas futuras. Entonces el rey dio permiso a su hijo para que siguiera el camino del Dharma, completamente libre de sus obligaciones reales. Así, Atisha siguió el ejemplo de nuestro noble maestro, el Buda Shakyamuni.

Atisha tuvo alrededor de ciento cincuenta grandes maestros, sin embargo, continuó buscando la forma más rápida de lograr la iluminación. Cuando pensaba que lo más indicado era tomar una consorte para realizar avanzadas prácticas tántricas, recibió varios designios en otra dirección. En Bodhgaya, donde Buda logró la completa iluminación, escuchó a una muchacha preguntándole a otra:

- ¿En qué Dharma debería adiestrarse aquel que desea una pronta y completa Iluminación?

- La Bodichitta es el medio más noble. Contestó la joven.

Situaciones similares le sucedieron en otros lugares, por lo que decidió buscar al maestro más calificado de su tiempo en la Bodichitta: Gurú Suvarnavipi Serlingpa.

Como Suvarnavipi vivía en Indonesia, Atisha realizó un largo viaje por mar enfrentando muchos obstáculos y peligros. La travesía duró trece meses. Cuando al fin llegó, no se apresuró a ir en busca del maestro, primero pidió informes sobre su vida. Con esto nos dio un gran ejemplo: antes de entregarse al gurú, primero hay que investigarlo.

Después preparó una procesión para irle a rendir homenaje. Iba acompañado por alrededor de cien de sus discípulos. Al enterarse Suvarnavipi, decidió salir a recibirlo y fue a su encuentro junto con sus monjes. Fue una ocasión espléndida. Los dioses, complacidos, dejaron caer una lluvia de flores.

Atisha vivió con su preciado gurú durante doce años, en los cuales recibió instrucción sobre los Sutras de la Perfección de la Sabiduría. También estudiaron la sublime Bodichitta en el linaje dado a Shantideva. Estudiaron, contemplaron y meditaron en ella hasta lograr la Bodichitta genuina.

A su regreso a la India, debatió y venció en tres ocasiones a filósofos no budistas. Erudito en todas las escuelas budistas, era completamente no sectario. Dirigió la Biblioteca de la universidad monástica de Vikramashila. Se le reconoció como maestro supremo en las tres canastas de Sutras y en los cuatro tipos de Tantra, es decir, en toda la literatura budista.

### **Invitación al Tíbet**

Mientras tanto, en el Tíbet, la enseñanza de Buda se recuperaba con muchos tropiezos de la persecución de la que fue objeto por parte del rey Langdarma. Había muchos malentendidos y varios hindúes se hacían pasar por maestros tántricos avanzados sin serlo. Creaban sectas con caminos desviados. Se creía que el Tantra y el Sutra eran incompatibles.

El rey del Tíbet, Yeshe Oe, al ver el lamentable estado del Dharma, decidió hacer algo. Su plan fue traer al sabio Atisha para que reestableciera la verdadera doctrina. Envío a varios emisarios con grandes cantidades de oro, pero todos ellos fracasaron. Por fin, resolvió ir él mismo por el gran Atisha. Pero a medio camino fue hecho prisionero por un khan local, el cual le dio la siguiente disyuntiva: o le entregaba su peso en oro, o se volvía su vasallo y desistía de traer al maestro Atisha; si no aceptaba estas condiciones, lo mataría. El oro que llevaba no completaba el peso del rey tibetano, faltaba el peso de su cabeza. Su sobrino Yangchub Oe, que lo acompañaba, fue a verlo a la prisión. Le prometió ir en busca del oro que faltaba. Mas Yeshe Oe lo detuvo y le dijo: "Si entregamos el oro al malvado khan, no podré llevar al Pandita Atisha a nuestras tierras y decepcionaría a las Tres Joyas. En mis vidas pasadas nunca tuve el privilegio de poder entregar mi vida por el sagrado Dharma. Dile al pandita Atisha que entregué mi vida por las enseñanzas de Buda y las suyas. Que cuide de mí en mis vidas futuras." Muy a su pesar, el sobrino siguió su consejo.

Yangchub Oe recurrió a diversas adivinaciones para saber quién era la persona indicada para traer a Atisha al Tíbet. Resultó ser Ngatso, el traductor, quien no quería hacer ese largo y penoso viaje. Pero el rey le suplicó encarecidamente hasta que accedió. Durante su viaje, Ngatso, fue ayudado por diversas emanaciones de Avalokiteshvara, el Buda de la Compasión .

Al llegar a la universidad monástica de Vikramashila, otros tibetanos que estudiaban ahí los previnieron de que no hicieran una petición directa para llevarse a Atisha al Tíbet, pues el abad no lo permitiría. En cambio, les aconsejaron presentarse sólo como nuevos estudiantes y esperar la oportunidad de hablar a solas con Atisha. Así lo hicieron.

Después de algún tiempo, al fin lograron entrevistarse con Atisha. Le revelaron sus verdaderas intenciones, explicando la situación en la que se encontraba el Tibet, la historia de los Tres Reyes Religiosos y el sacrificio del rey Yeshe Oe. Además, le ofrecieron un mandala hecho con el oro que habían recolectado para tal fin. Atisha se sintió conmovido, pero no aceptó de inmediato. Hizo indagaciones exhaustivas para saber qué sería de mayor beneficio para los seres sintientes. Arya Tara, Avalokiteshvara y otras deidades le dijeron que lo mejor sería marchar al Tíbet, pero que su vida se acortaría unos veinte años.

Atisha decidió partir al País de las Nieves. Para esto, dijo al abad que sólo iba a realizar una peregrinación a los diversos lugares santos de India, Nepal y el Tíbet. El abad asintió, pero puso como condición que Ngatso, el traductor, lo trajera de vuelta en el plazo de tres años.

## **El Tíbet**

A su llegada al Tíbet, aproximadamente en el año 1042 d.C., el rey Yangchub Oe le suplicó a Atisha que no les diera una profunda y secreta iniciación, sino que, en cambio, aclarara todas las dudas y conflictos que existían en el Tíbet. Pidió que les impartiera una enseñanza adecuada, fácil de comprender y de practicar para los tibetanos. Atisha se sintió complacido por el inteligente enfoque del rey, y para cumplir sus deseos escribió un breve texto en tres folios llamado "Una Luz en el Camino".

Este breve texto resultó extraordinario y se convirtió en uno de los tesoros espirituales del mundo. Atisha condensó las ochenta y cuatro mil enseñanzas del Buda y las acomodó en un orden gradual para ser practicadas. Este compendio constituye el texto raíz de toda la tradición del Lam Rim (El Camino Gradual), que se encuentra en las cuatro grandes tradiciones del budismo tibetano.

Un día fue Dromtönpa a visitar a Atisha y, al no encontrarlo, fue a buscarlo a las calles. Cuando lo encontró en una estrecha callejuela, Dromtönpa hizo extensas postraciones y Atisha impuso sus manos sobre él, lo bendijo y le dio de comer. Desde ese momento siempre lo acompañaría y serviría. Drom Rimpoche se convertiría en su discípulo principal y en heredero de la tradición del Lam Rim. La propia Tara había profetizado este encuentro.

Se cumplieron los tres años de plazo que el abad de Vikramashila había impuesto. Sin embargo, al intentar regresar, se les interpuso una guerra en el camino. Atisha decidió no continuar con el peligroso viaje. Envío una carta explicando su situación junto con una copia de "Una Luz en el Camino". Cuando recibieron el texto en la India, fue escudriñado por numerosos panditas para ver su exactitud y veracidad. Esto era tradicional antes de mandar a imprimir cualquier libro en aquellos tiempos. Todos quedaron tan asombrados de la concisión y precisión del texto, que finalmente reconocieron el viaje de Atisha al Tíbet como un beneficio para ellos. Atisha no habría escrito algo tan sencillo y práctico para los sofisticados hindúes, pero tenía que hacerlo de esa manera para sus estudiantes tibetanos, dijeron. Así, el abad concedió su permiso para que Atisha permaneciera en el Tíbet.

Hasta ese momento, Atisha había permanecido dando enseñanzas en la zona del Alto Ngari; a partir de entonces se dirigió a la provincia central. Todos los grandes lamas salieron a recibirlo en procesión, mas no llevaban los tres hábitos del monje, pues se había vuelto costumbre en aquellos tiempos usar costosos brocados, además iban peleando por ganar un mejor lugar para recibirlo. Al verlos, Atisha gritó: "¿Quiénes son estos espíritus tibetanos?", mientras se cubría el rostro. Los grandes lamas comprendieron el mensaje. Desmontaron y vistieron sus ropas de monjes, entonces fueron con humildad a su encuentro. Atisha se sintió complacido.

Atisha giró la rueda del Dharma en el Tíbet durante diecisiete años, clarificó las enseñanzas, dio numerosas iniciaciones, refutó las falsas doctrinas, y de esta forma logró que el Dharma se conservara en su forma original y verdadera en el País de las Nieves.

#### Bibliografía

Atisha. Una Luz en el Camino. Novelda (Alicante): Ediciones Dharma, 1999.

Kyabje Pabongka Rimpoché. La Liberación en la Palma de tu Mano. Novelda (Alicante): Ediciones Dharma, 2001.

Mora, Fernando. Las enseñanzas de Padmasambhava y el Budismo Tibetano. Barcelona: Editorial Kairós, 1998.

**Fuente:** <http://www.losingmexico.org/budismo/historia/atisha.htm>

# Mapas

Fechas (Cronograma-Cronología) (tiempo)

Actores (personas)

Textos (ideas)

Lugares (espacio)

# India

Buda (563-480 aEC)

Primer Concilio  
3 meses y 5 días  
después del  
Paranirvana del Buda  
Rajagaha  
Líder: Mahakassapa  
Thera  
480 aEC

Segundo Concilio  
100 años después del  
Paranirvana del Buda  
Vesali  
Líder: Yassa Thera  
380 aEC

Tercer Concilio  
234 D.B.  
310 A.C.  
Paaliputta (India)  
Líder: Moggaliputta-  
Tissa Thera  
Rey Asoka

# Tibet

## Primera Etapa

Padmasambhava (s. VIII)

## Segunda Etapa

Atisha  
Tilopa (988-1069)  
Naropa (1016-1100)  
Marpa (1012-1097)  
Milarepa (1052-1135)  
Gampopa (1079-1153)  
Rechungpa (1083-1161)  
Gueshe Chekawa (1102-1176)  
Dusum Kienpa (1110-1193) Primer Karmapa

## Tercera Etapa

Je Tsong Khapa (1357-1419)  
Primer Dalai Lama (1391-1474)

# Sri Lanka y Birmania

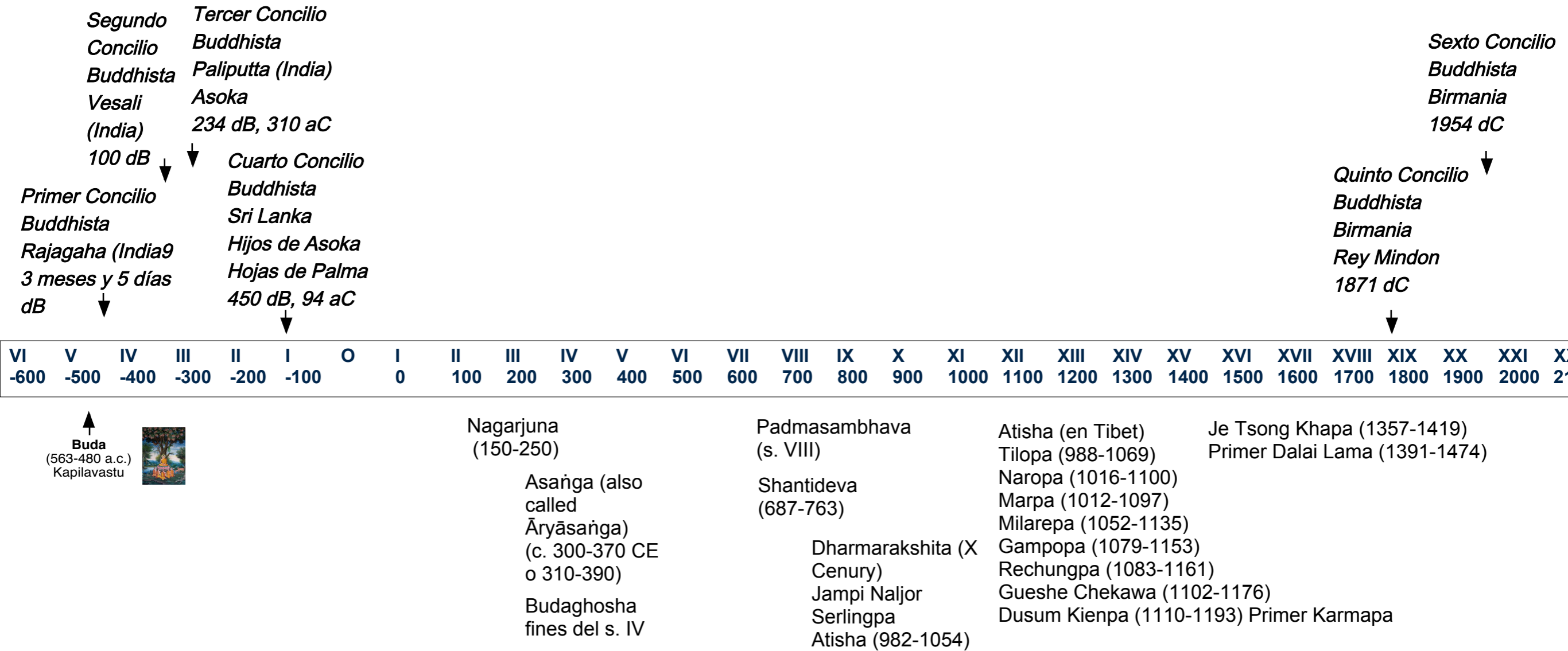
Cuarto Concilio  
450 D.B.  
94 A.C.  
Alokavihara (Sri Lanka)  
Rey Vagamai Abhaya  
Se escribe el Canon  
Pali en hojas de Palma

Quinto Concilio  
15 abril 1871  
Mandalai (Birmania)  
Rey Mindon  
Escriben el Canon Pali  
en 729 planchas de  
mármol

Sexto Concilio  
mayo 1954-56  
Rangún (Birmania)  
Lider: Revata Thera  
Editan el Canon Pali



# Breve Cronograma del Budismo



# Mapa de Actores

## Reyes

Rey Relpa Chen

Mitad del siglo IX

Favorece el budismo

Es asesinado y remplazado por su hermano Langdarma

Rey Langdarma

persecuciones contra budistas en el Tibet

lo asesinó un monje que deseaba proteger el Dharma

Durante dos siglos el Tíbet decayó en una tierra sin ley y el Dharma fue declinando

El rey Yeshe Od (parece que es Yhangchub O)

Invita a Atisha al Tíbet en 1039

pero es secuestrado y piden su peso en oro

él decide que ese oro sirva para invitar a Atisha

El sobrino, que fungía como regente en ausencia del rey, es el que hace la invitación

## Padres

Atisha nació en el este de la India, en la actual Bengala. Fue hijo de un poderoso rey de nombre Kalianashri, cuyo palacio era conocido como el Palacio de las Doradas Banderas de la Victoria, y cuyo poder y fortuna eran comparables con las del emperador de China. Varios signos auspiciosos acompañaron su nacimiento.

## Maestros de Atisha en India

Dharmarakshita

Jampi Naljor

Serlingpa



## Discípulos

Discípulo

Janchub Od

por petición de él escribe la Lámpara en el Camino hacia la Iluminación

discípulo Dromtampa, con él sienta las bases de la tradición Kadampa

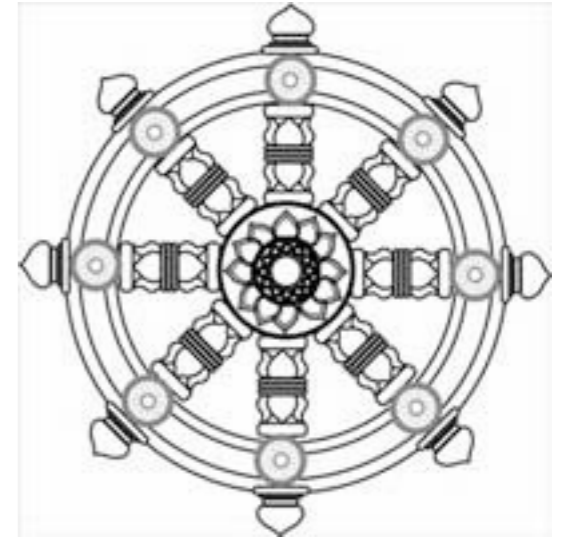
# Mapa de Lugares

Atisha residía en la Universidad monástica de Vikramalashila (India), de la cual fue Abad

Bengala (India)

Lugar donde nace Atisha

Monasterio de Samye (Tíbet)



# Lo Jong

Entrenamiento Mental en 7 Puntos

## Lo Jong - Entrenamiento Mental en 7 Puntos

### Lo Jong, Entrenamiento Mental en 7 Puntos

**E**xisten muchas maneras de transformar la mente. El método que se presenta aquí pertenece a las prácticas de entrenamiento mental (o Adiestramiento Mental) del universo Budista conocidas como Lo Jong y están diseñadas para literalmente “cambiar nuestros pensamientos de un estado a otro”. Lo **s**ignifica actitud, mente, inteligencia y perspectiva; y Jong **s**ignifica entrenar, purificar, remediar y remover.

Estas prácticas 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 Boddhichitta (la Gran Compasión).

Las enseñanzas del Entrenamiento Mental tienen su origen en el maestro Atisha (982-1054), quien a su vez las recibió de sus maestros Dharmarakshita, Jampi Nalgor y Serlingpa. Atisha jugó un gran papel en la segunda fase de la transmisión del Budismo en el 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 el 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 el Tíbet.

## LOS SIETE PUNTOS DEL ENTRENAMIENTO MENTAL DE ATISHA

1.

Primero aprende los preliminares.

Piensa que todos los fenómenos son como sueños.

Examina la naturaleza de la conciencia nonata.

Deja incluso que el remedio desaparezca por sí mismo.

Asiéntate en la naturaleza de la cognición básica, la esencia.

Entre sesiones, considera los fenómenos como fantasmas.

Ejercita la unión, enviando y tomando sucesivamente.

Hazlo cabalgando sobre la respiración.

Tres objetos, tres venenos, tres pilares de virtud (atracción, repulsión e indiferencia).

Ejercita frases en todo tipo de conductas.

2.

Empieza el desarrollo del tomar contigo mismo.

Cuando el mal llene los universos animados e inanimados, transforma las malas circunstancias en camino hacia tu budeidad.

Conduce toda responsabilidad hacia uno.

Sé agradecido con todos.

La insuperable protección del vacío es ver las manifestaciones de la confusión de los cuatro kayas. (Dharmakaya o cuerpo del vacío— nirmanakaya o cuerpo de creación—sambogakaya o cuerpo de dicha— swabhakaya o cuerpo de la naturaleza última)

Un medio excelente es: tener las cuatro provisiones. (Observación, análisis, elección del silencio, alejamiento de la tensión)

Para conducir al camino rápidamente cualquier situación, tan pronto como se dé, únela con meditación.

El conciso compendio de instrucciones sobre el corazón es: trabaja con las “Cinco Fuerzas”. (Intensidad; hacer lo que se que quiere hacer; fuerza de las semillas blancas o elección de lo bueno; alejamiento del ego y su mundo; dar: dedicación al bienestar de los demás)

Las instrucciones para la transferencia del mahayana son: las “Cinco Fuerzas”.

La conducta es importante.

El propósito de todo el Dharma está contenido en un punto.

3.

Capta el principio de los dos testigos.

Confía siempre en un estado mental dichoso.

Aunque estés distraído, si puedes hacerlo, es todavía adiestramiento de la mente.

Siempre observa los tres puntos generales.

Cambia tu inclinación y mantenla.

No discutas defectos.

No pienses en nada que sea asunto de los demás.

Adiéstrate primero contra la mayor mácula.

Abandona toda esperanza de resultados.

4.

Abandona todo alimento tóxico.

No seas coherente.

No hagas chistes maliciosos.

No esperes a que se dé la oportunidad.

No golpees al corazón.

No traslades la carga de la vaca al toro.

No apoyes al favorito.

No mantengas puntos de vista equivocados.

No caigas en la trampa del demonio celestial.



5.

No te causes dolor por deleites espurios.

Todas las absorciones se efectúan en una.

Un método corregirá todo lo incorrecto.

Al principio y al final hay que hacer dos cosas.

Sé paciente, ocurra una u otra cosa.

Observa dos preceptos incluso aunque con ello arriesgues la vida.

Supera las tres dificultades.

Abraza las tres partes de la causa principal. Medita sobre las tres cosas que no deben ser destruidas.

Haz que las tres sean inseparables de la virtud.

6.

Ejercítate imparcialmente en todas las áreas;

Es importante haberse ejercitado con total intensidad en todos los aspectos de todas las cosas.

Medita siempre sobre objetos específicos.

No debes preocuparte por otros factores, así que aplícate a los asuntos importantes.

No hagas las cosas al revés.

No vaciles.

Adiéstrate en un modo de desconexión.

7.

Encuentra la libertad mediante el examen y la investigación.

No alardees.

No dejes que te consuma la envidia.

No actúes caprichosamente.

No cuentes con la gratitud de la gente.

El elixir de la quintaesencia de estos consejos por el que el avance de los cinco procesos de descomposición se transforma en Camino Bodhi, lo transmite Dharmakirti.

Con el despertar de la energía kármica de nacimientos previos y la virtud de mi intenso interés hice caso omiso del sufrimiento y la mala reputación y busqué instrucción para controlar el aferramiento al ego.

Ahora, aún cuando muera, no tendré pesar alguno.

# Consejos de Atisha

Creador de la Tradición Kadampa

Consejos sinceros de corazón que transmitió el venerable Atisha, mientras se encontraba en el Tíbet dando instrucciones especiales que ayudaran al pueblo tibetano. Atisha, que significa paz, recibió este nombre del rey tibetano Yhangchub O debido a que siempre estaba tranquilo y calmado.

Atisha (982-1054) fue un famoso erudito budista de la India y gran meditador, se le consideraba como el segundo Buda. Dio enseñanzas en el Tibet, donde restableció el budismo, su escuela fue conocida más tarde como la Tradición Kadampa.

Compuso y enseñó el texto “La lámpara del camino hacia la iluminación”, sistema estructurado de todas las enseñanzas de Buda, en el que se presenta el camino completo hacia la iluminación. Gracias a este sistema, las enseñanzas de Buda son fáciles de entender y poner en práctica.

En “Los Consejos de corazón” se resume la vida de los antiguos Gueshes kadampas, cuyo ejemplo de pureza y sinceridad es un modelo a seguir por los practicantes de la Nueva Tradición Kadampa, fundada por el venerable Gueshe Kelsang Gyatso. No obstante haber sido enseñados hace muchos años, los consejos de Atisha siguen teniendo una gran vigencia en el mundo moderno, si nos esforzamos por ponerlos en práctica, comprobaremos su efectividad, porque disfrutaremos en todo momento de una mente pura y feliz, e iremos avanzando poco a poco en el sendero hacia la felicidad última de la paz interior y la iluminación total.

De entre los consejos de Atisha, les presentamos algunos que puedan ser una motivación para asistir al retiro:

1. La práctica espiritual es el camino hacia la felicidad verdadera y duradera.
2. Para emprender el camino espiritual necesitamos un Guía Espiritual, es indispensable escuchar las instrucciones del Guía Espiritual y estudiar las enseñanzas.
3. Para alcanzar el gozo completo de la iluminación (mente pura de Buda), necesitamos practicar las enseñanzas con entendimiento.
4. Para concentrarnos en la práctica espiritual necesitamos limitar las actividades mundanas, porque nos turban la mente. Las actividades sin sentido degeneran las mentes virtuosas.
5. Debemos procurar buscar amistades que nos ayuden a tener mentes virtuosas, positivas, y dedicar nuestras virtudes para la felicidad de los demás.
6. Vigilar nuestra mente todo el tiempo para evitar las mentes altivas, engreídas, orgullosas y arrogantes.
7. Generar compasión (deseo de liberar a todos los seres sintientes del sufrimiento) por los seres sencillos y evitar despreciarlos o humillarlos.
8. Evitar los celos por las buenas cualidades de las otras personas, así como no debemos fijarnos en las faltas de los demás, sino en las propias y buscar cómo purificarlas. Enfocarnos en las buenas cualidades de los demás.
9. No podemos controlar la mente de los demás, pero sí podemos controlar la nuestra.

Éstos son algunos de los consejos valiosos que Atisha impartió desde su corazón

# 9 Consejos de Corazón de Atisha

1. La práctica espiritual es el camino hacia la felicidad verdadera y duradera

2. Para emprender el camino espiritual necesitamos un Guía y estudiar las enseñanzas

3. Para alcanzar el gozo completo de la Iluminación (mente pura de Buda o mente Bodhi) necesitamos practicar las enseñanzas con entendimiento

Entendimiento  
+  
Práctica  
=  
Mente Bodhi

4. Para concentrarnos en la práctica necesitamos limitar las actividades mundanas, porque nos turban la mente

5. Procurar amistades que nos ayuden a tener mentes virtuosas y positivas y a dedicarnos a la felicidad de los demás.

6. Vigilar nuestra mente todo el tiempo. Evitar una mente altiva, engreída, orgullosa y arrogante.

7. Generar compasión (deseo de liberar a todos los seres del sufrimiento). Evitar despreciarlos o humillarlos.

8. Evitar celos por las buenas cualidades de las buenas personas. No fijarnos en las faltas de los demás, sino en las propias.

9. No podemos controlar la mente de los demás, pero si podemos controlar la nuestra.

# Oración de las 7 Ramas

Y explicación

## Oración de las Siete Ramas

Reverentemente me postro con mi cuerpo palabra y mente,  
Y presento nubes de cada tipo de ofrecimientos, tanto los ofrecidos realmente como aquellos transformados mentalmente,  
Confieso todas mis acciones negativas acumuladas desde tiempo sin principio,  
Y me regocijo en las virtudes de todos los seres santos y ordinarios,  
Por favor, permanece con nosotros hasta que finalice el samsara,  
Y gira la rueda del Dharma para el beneficio de los seres,  
Dedico todos mis méritos y los de los demás para la Gran Iluminación...

**OM TARÉ TUTTARÉ TURÉ SOHA**

## ORACIÓN DE LAS SIETE RAMAS

Reverentemente me postro con mi cuerpo palabra y mente,

Visualizar que os postráis ante los Budas y recordar sus cualidades del cuerpo, palabra y mente. Incluir los 35 Budas de la confesión y todos los demás. Pensar que todos los karmas, acciones negativas, transgresiones de votos y errores son purificados.

Y presento nubes de cada tipo de ofrecimientos, tanto los ofrecidos realmente como aquellos transformados mentalmente,

Visualizar todos los ofrecimientos del altar e infinitos mentalmente, ofrecidos a infinitos Budas: agua para lavarse, agua para beber, flores, incienso, luces, perfumes, comida y música.

Confieso todas mis acciones negativas acumuladas desde tiempo sin principio,

Recordar todas las acciones negativas, los engaños sin sentimiento de culpa. Generamos arrepentimiento, generamos la intención de purificarlo con la propia práctica de Chenrezig y que no volveremos a cometerlas.

Y me regocijo en las virtudes de todos los seres santos y ordinarios,

Generar la misma admiración que los fans de un cantante famoso. Sentimos alegría por las acciones positivas de la práctica de los seres realizados y las de uno mismo. Pensamos que ojalá nuestras acciones virtuosas sean tan beneficiosas como la de los seres realizados. Los bodisatvas son nuestros objetos de inspiración y admiración.

Por favor, permanece con nosotros hasta que finalice el samsara,

Pedimos que los maestros nos enseñen a eliminar la negatividad y conseguir la positividad en nuestra mente.

Y gira la rueda del Dharma para el beneficio de los seres,

Que los maestros tengan larga vida para beneficiarme a mí y a todos.

Dedico todos mis méritos y los de los demás para la Gran Iluminación.

Dedicar los méritos de las ramas para que siempre haya Dharma que causa la purificación de obstáculos y oscurecimientos y da paz y felicidad a todos los seres.

Notas:

Beneficio Rama 1: se acaban todos los oscurecimientos de mi cuerpo, palabra y mente y logro las infinitas cualidades del sagrado cuerpo, palabra y mente de todos los Budas. Esta rama es el remedio específico contra el orgullo.

Beneficio Rama 2: soy capaz de obtener tantos goces como el cielo infinito. Este es el remedio apropiado contra la avaricia.

Beneficio Rama 3: uno cesa los dos oscurecimientos. Este es el remedio específico contra el karma negativo y los pensamientos perturbadores, incluidas las tres mentes venenosas.

Beneficio Rama 4: adquiero el sagrado cuerpo del Buda, el cual posee todo lo bello y en el cual no existe nada que disguste. Este es el remedio específico contra los celos.

Beneficio Rama 5: adquiero el sagrado cuerpo vajra de Buda. Esta rama purifica el haber perturbado la sagrada mente búdica del Guru y los oscurecimientos kármicos que evitan que me encuentre con el Guru Buda.

Beneficio Rama 6: adquiero la sagrada palabra del Buda, el tono del Dharma que tiene infinitas cualidades. Uno es guiado en todas sus vidas. Esta rama es una causa increíblemente especial para encontrarse de nuevo con el sagrado Dharma en el futuro. Es el remedio específico contra la ignorancia y el abandono del Dharma.

Beneficio Rama 7: esta rama implanta en la mente la semilla para alcanzar todas las cualidades del Buda. Es el remedio directo contra la herejía.

No olvides las [oraciones de dedicación](#) para que los méritos no desaparezcan con el primer enfado que tengas.

<http://www.geocities.com/vajrayoguini/7ramas.html>



# 35 Budas

1. Sakyamuni
2. Vajragarbha
3. Ratnarci
4. Nagesvararaja
5. Virasena
6. Srinanda
7. Ratnagni
8. Ratnacandraprabha
9. Amoghadarsin
10. Ratnacandra
11. Vimala
12. Sridatta
13. Brahma
14. Brahamadatta
15. Varuna
16. Varunadeva
17. Sribhadra
18. Candanasri
19. Anantaujas
20. Prabhasasri
21. Asokasri
22. Narayana
23. Kusumasri
24. Brahmajyotis
25. Padmajyotis
26. Dhanasri
27. Smritisri
28. Suparikirtitanamasri
29. Indraketudhvajaraja
30. Suvikrantasri
31. Yuddhajaya
32. Vikrantagamisri
33. Samantavabhasavyuhasri
34. Ratnapadmavikrami
35. Ratnapadmasupratisthtasailendraja



# 8 Intereses Mundanos

Definición Amplia

- **Ocho intereses mundanos.**
- **Definición amplia y larga deseo y rechazo.**

Son los siguientes:

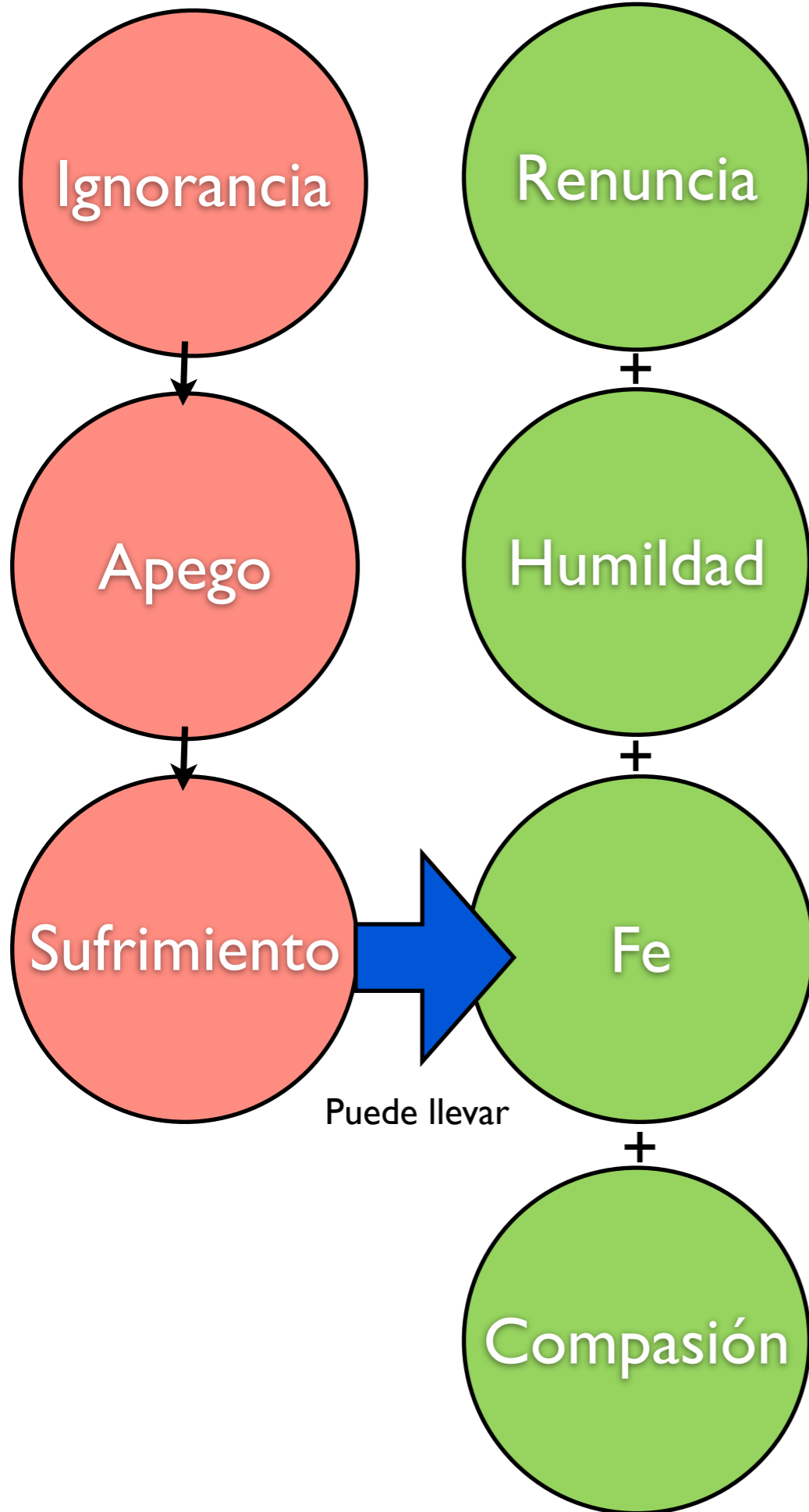
- 1.- Anhelar aferradamente la comodidad física y mental.
- 2.- rechazar la falta de satisfacción física o mental.
- 3.- Desear sólo obtener y no perder cualquier tipo de bienes materiales.
- 4.- No aceptar ningún tipo de pérdida material.
- 5.- Desear únicamente oír sonidos, palabras o noticias agradables.
- 6.- Rechazar los ruidos, palabras o informaciones desagradables.
- 7.- Desear ser alabado, famoso o de gran reputación.
- 8.- No aceptar las críticas ni la difamación.

INSTRUCCIONES DE ATISHA Y LOS GUESHES KADAMPAS. Tibet, año mil. Autor: Lama Gueshe Lobsang Tsultrim. Editorial: Dharma. España (2001), Pág.32

# Metodología

# ¿Cuál es tu camino?

Camino Mundano



Camino Espiritual



# ¿Por dónde empezar?

1. Observa el sufrimiento que permea y que ha permeado en tu vida.
2. Analiza que la causa de ese sufrimiento ha sido el Triple Veneno: tu ignorancia, tus apegos y tus aversiones que te han llevado a tomar malas decisiones con las cuales te has dañado y has dañado a los demás.
3. Genera arrepentimiento de esas acciones y comprométete a no volverlas a realizar en el futuro.
  - Perdónate a ti mismo,
  - Perdona a los demás que te han hecho daño por ignorancia,
  - Pide perdón a los demás (mental o físicamente) y
  - Acepta el perdón de los demás.Hasta donde puedas aplica los 5 Poderes de Oposición: i. Reconoce tus faltas ii. Ofrece una disculpa. iii. Repara el Daño. iv. Ten un gesto de compensación y v. Haz un voto de no volverlas a cometer en el futuro.  
Genera el espíritu de la renuncia.
4. Genera fe firme en los 3 objetos de refugio: en el Buda, en el Dharma y en la Sangha.
5. Genera un pensamiento de amor puro hacia todos los seres. Que todos los seres estén bien, en paz y felices. Deséalo sinceramente con todo tu ser. Observa su sufrimiento y genera el deseo de liberarlos del mismo.
6. Refúgiate en ti mismo, en tus actos. Tu eres dueño de tus actos y eres dueño de las consecuencias de tus actos y eres generado por tus actos. Tienes a tus actos como únicos familiares y amigos. Son tu verdadero refugio. Lleva una vida ética impecable de pensamiento, palabra y obra. Sigue las 10 virtudes.
7. Desarrolla el esfuerzo.
8. Cultiva la atención.
9. Estudia la sabiduría de la vacuidad.

# Canto de los Estadios en la Práctica Espiritual

Lama Tsong Khapa  
(1357-1419)

## Canto de los estadios en la práctica espiritual

por Lama Tsong Khapa (1357-1419)

*¡Namo Guru Manjughosha Ya!*

Rendir homenaje a los gurus del linaje.

1.

Homenaje a Buda, Príncipe del clan [de los] shakyas,  
cuyo cuerpo es nacido de un millón de virtudes y buenas acciones,  
cuya habla satisface las esperanzas de infinitos seres  
y cuya mente ve todas las cosas tal como son.

2.

Homenaje a Maitreya y [a] Manjushri,  
[los] más altos hijos del Maestro *sin par*,  
*bodhisattvas* que llevan la carga de los trabajos de Buda,  
por el enviar mágicamente emanaciones incontables.

3.

Homenaje a los exaltados Nagarjuna y Asanga,  
quienes son afamados a través de los tres reinos;  
ornamentos entre [los] indios sabios que escribieron comentarios  
que sondan con precisión la Madre de [los] budas, tan difícil de penetrar.



4.

Homenaje a Dipamkara Atisha, una mina de preceptos orales,  
aquel que fusionó sin defecto todas las enseñanzas principales  
de los senderos de [la] profunda vista y [de las] vastas acciones:  
los sublimes linajes de ambos, Nagarjuna y Asanga.

5.

Y homenaje a todos los maestros espirituales propagadores-de-luz  
que con hábiles medios nacidos de profunda compasión  
el ojo para ver a través de todas las vastas enseñanzas revelan,  
la suprema puerta para los meritorios que querrían cruzar hasta [la] libertad.

Las calificaciones excepcionales de **la tradición lam rim**.

6.

De Nagarjuna y Asanga,  
oriflomas hacia [la] Humanidad toda,  
ornamentos entre los sabios del mundo,  
viene el sublime **linaje** de lam rim.

7.

Al llenar todas las esperanzas de los practicantes,  
es una gema colmadora de los deseos;  
al combinar los torrentes de un millar de enseñanzas,  
es un océano de excelente guía.

8.

(A través de él) percibe uno todas las doctrinas como no contradictorias,  
todas las enseñanzas surgen como consejo personal;  
la intención de Buda es encontrada fácilmente,  
y uno es protegido del risco del mayor mal.

9.

Por lo tanto, los sabios y afortunados de [la] India y [el] Tíbet han confiado completamente en este legado excelente (conocido como) los estadios del sendero de los tres seres espirituales. ¿Quién de mente potente no estaría intrigado por él?

10.

Una sesión del escuchar o el enseñar esta tradición que incorpora la esencia de todas las palabras de Buda, congrega olas de mérito equivalentes a [las del] oír o *enseñar todo* el buddhadharma.

**La importancia del fiarse a un maestro espiritual.**

11.

La raíz de todas las causas producentes [de] felicidad, aquí y en lo futuro, es la práctica del fiarse en pensamiento y acción al sagrado amigo que revela el sendero.

12.

Viendo esto, síguelo a toda costa y complácete con la ofrenda de [la] práctica. Yo, yogui, hízelo [así]; tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.

La práctica de más bajo alcance de aplicación espiritual.

13.

La humana vida -encontrada, pero esta sólo vez-,  
más preciosa que una gema colmadora de deseos,  
tan difícil de recobrar y perdida tan fácilmente,  
es breve cual [el] destello de [un] relámpago.

14.

Al ver esto, descarta [la] actividad mundana, como la cáscara de un grano,  
y esfuérsate noche y día en tomar la esencia de la vida.  
Yo, yogui, hízelo [así];  
tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.

15.

No hay certeza que, tras [la] muerte, más bajo renacimiento no te espere;  
pero hay certeza que las Tres Gemas tienen poder de protegerte de él.  
Por lo tanto, básate en [el] Refugio  
y no dejes los preceptos [del] Refugio degenerar.

16.

También, considera el trabajo de las acciones blancas y negras;  
el practicar correctamente es tu propia responsabilidad.  
Yo, yogui, hízelo [así];  
tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.

17.

Si no encontraras un renacimiento apropiado,  
no sería posible progresar a lo largo del sendero.  
Cultiva las causas de un renacimiento perfecto;  
aprecia la importancia del purificar

18.

las tres puertas de las manchas del mal.

Acaricia el poder de las cuatro fuerzas oponentes.

Yo, yogui, hízelo [así];

tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.

Las prácticas de alcance intermedio.

19.

Si no contemplas la noble verdad del *sufrimiento* -la falacia de[l] samsâra-,  
el deseo de ser libre de[l] samsâra no surgirá.

Si no contemplas la fuente de[l] *sufrimiento* -la puerta a[l] samsâra-  
nunca descubrirás los *medios* de cortar la raíz de samsâra.

20.

Básate en renunciación al samsara: sé cansado de él.

acaricia conocimiento de las cadenas que te atan a la rueda de [la] existencia cíclica.

Yo, yogui, hízelo [así];

tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.

Las prácticas generales del hombre del más alto alcance.

21.

[El] desarrollo de [la] mente [de] boddhi, el pensamiento de iluminación, es el *pilar*  
central

[ de la práctica mahayâna;

la fundación *de todas las* actividades [del] bodhisattva.

un elixir producente de[l] oro de[l] mérito y sabiduría,

una mina teniente [de] las infinitas variedades de [la] bondad.

22.

Conociendo esto, los valerosos Hijos de los Budas  
la sostienen estrechamente en el centro de sus corazones.

Yo, yogui, hízelo [así];

tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.

En particular, las prácticas de las seis perfecciones.

23.

La perfección de [la] generosidad es la mágica gema para colmar las esperanzas del mundo,

la mejor herramienta con la cual cortar el nudo de la avaricia que *constríñe el* corazón;

la acción de bodhisattva que da nacimiento a los inagotables poderes del espíritu,

la fundación de [una] benéfica reputación.

24.

Al conocer esto, el sabio se fía a la práctica  
de dar su cuerpo, posesiones y méritos.

Yo, yogui, hízelo [así];

tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.

25.

[La] disciplina ética es agua para limpiar las manchas del mal,

luz de luna para entibiar el calor de [la] delusión;

resplandor elevado cual una montaña en medio de [los] seres sensibles,

la apacible fuerza para unir [a] la Humanidad.

26.

Al saber esto, los practicantes espirituales la guardan  
como harían de sus ojos mismos.

Yo, yogui, hízelo [así];

tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.

27.

[La] paciencia es el mejor ornamento de [los] realmente héroes,  
una suprema mortificación para *vencer* [las] delusiones;  
el pájaro garuda para destruir la serpiente de la ira,  
armadura para proteger[lo] a uno de [las] espadas de [la] crítica.

28.

Al saber esto, en todo modo familiarízate  
con la armadura de [la] paciencia suprema.  
Yo, yogui, hízelo [así];  
tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.

29.

Si uno lleva la armadura de perseverancia inflexible,  
[las] cualidades de aprender y penetración aumentarán como la luna creciente;  
todas las actividades serán significantes,  
y todos los trabajos comenzados *alcanzarán perfección*.

30.

Al saber esto, el bodhisattva se aplica  
a [la] vasta perseverancia, disipadora de apatía.  
Yo, yogui, hízelo [así];  
tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.

31.

La meditación contemplativa es el rey para gobernar la mente.  
Cuando es estabilizada, se [a]sienta como una montaña;  
cuando es dirigida, puede ingresar a todas las meditaciones virtuosas  
y conduce a todo gozo físico y mental.

32.

Al saber esto, [los] grandes yoguis siempre confían en ella,  
el destructor del enemigo [la] erranza mental.

Yo, yogui, hízelo [así];

tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.

33.

Sabiduría es el ojo para ver [la] talidad,  
la práctica que arranca la raíz de[l] samsara,  
el tesoro de excelencias alabado en todas [las] escrituras,  
una lámpara suprema para disipar [la] oscura ignorancia.

34.

Al saber esto, el sabio, en buscando libertad,  
dedica cada esfuerzo a genererla.

Yo, yogui, hízelo [así];

tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.

**La práctica de [la] concentración y sabiduría combinadas.**

35.

Pero el poder de cortar la raíz de[l] samsâra  
no descansa sólo en [la] concentración unipuntual,  
y [la] sabiduría divorciada del sendero de aquietamiento mental  
no revierte [la] delusión, aunque pueda tratar.

36.

[La] sabiduría que busca [la] verdad última  
*debería* cabalgar el corcel del no vacilante *samadhi*,  
y con el arma aguzada de [la] razón madhyamika  
*debería* destruir totalmente [el] asirse a extremos.

37.

Con [la] vasta sabiduría que así indaga  
expande [tú] la mente que comprende [la] talidad.

Yo, yogui, hízelo [así];

tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.

38.

[La] meditación unipuntual trae un fantástico samadhi más allá de descripción,  
aunque, no se detiene ahí: para ello, combinado con consciencia discriminante  
hábil *en razonar* los modos del Ser,  
da nacimiento a un samadhi que, firmemente y sin vacilar, reposa sobre lo último.

39.

Al comprender esto, mira *como* asombrosos  
[los] esfuerzos hechos en [el] samadhi unido a [la] sabiduría.

Yo, yogui, hízelo [así];

tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.

40.

Medita unipuntualizadamente en la vacuidad semejante a espacio;  
después de [la] meditación, ve la vida cual una creación de mago.  
A través de la familiarización con estas dos prácticas, método y sabiduría son unidos  
*perfectamente*  
y uno va al final del camino de los bodhisattvas.

41.

Al comprender esto, no estés satisfecho con un sendero que exagere ya sea el  
método ya sea la visión

mas quédate sobre la carretera de los afortunados.

Yo, yogui, hízelo [así];

tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.



[El] ingresar a [la] práctica tántrica.

42.

Al haber generado experiencia en estas *prácticas* comunes y fundamentales de los *dos Vehículos* mahayânas -el "vehículo *causa*" del sùtrayâna y el "vehículo resultado" del tantrayâna-  
fíate a un guía sabio, un *adepto* tántrico,  
y adéntrate en el océano de [los] tantras.

43.

Entonces, basándote en las enseñanzas orales completas,  
da [un] sentido al humano nacimiento que has ganado.  
Yo, yogui, hízelo [así];  
tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.

La dedicatoria.

44.

Con el fin de enterar a mi mente de los Senderos,  
[ y también para beneficiar a otros de buena fortuna,  
he explicado aquí -en términos simples-  
todos los estadios en las prácticas que placen a los Budas;  
y hecho la plegaria que cualesquiera méritos creados de este modo

45.

puedan causar que todos los seres no se separen jamás  
de las siempre puras vías sublimes.  
Yo, yogui, hízelo [así];  
tú, ¡oh buscador de [la] liberación!, deberías igualmente hacer.

## Colofón

Este breve texto, sobre los fundamentales de los estadios en las prácticas espirituales conducentes a la iluminación, fue escrito en una cueva de la montaña Riwoche, detrás del glorioso monasterio Ganden Namgyal Ling, por Lobzang Trapa, un monje que ha oído muchas enseñanzas. Fue escrito con el fin de mejorar su [propia] atención.

---

Song of Stages in Spiritual Practice { **Lam-rim-nyams-mGur**, [obra] también conocida como *Lam-rim-bsDus-don* }

*In: The essence of refined gold by the Third Dalai Lama with related texts by the Second and Seventh Dalai Lamas. (pp. 23-32)*

Translated by Glen H. Mullin. (c) Glenn H. Mullin, Dharamsala 1971

-----  
Traducido por un ignorante en Heredia, Costa Rica, revisado en el año tigre-tierra.

<http://lobsangdawa.org/texts/lineage/lobsangd/lamrimsh.htm>

**Khantimano**  
**20 enero 2011**