

# **Los siete puntos del entrenamiento de la mente**

## **Consejos orales del Mahayana**

### **I. Los preliminares**

Primero, ejercítate en los preliminares.

### **II. La práctica principal de la bodhicitta**

Considera a todos los fenómenos como un sueño.

Examina la naturaleza de la consciencia despierta nonata.

Incluso el antídoto se libera en su propia base.

Descansa dentro de la naturaleza que todo lo cubre, la esencia.

En la postmeditación, sé un ser ilusorio.

Debes practicar el enviar y recibir (tonglen) alternadamente.

Ambos deben montarse en la respiración.

Los tres objetos, los tres venenos, las tres raíces virtuosas.

En todas las actividades, entrénate con refranes.

Inicia la sucesión de enviar y recibir contigo mismo.

### **III. Transformar las condiciones desfavorables en el camino a la iluminación**

Cuando el mundo esté lleno de actos negativos,

transforma las condiciones insanas en el camino al despertar.

Dirige toda falta hacia ti mismo.

Contempla la gran bondad de todos.

Ver las apariencias ilusorias como los cuatro kayas,

es la insuperable protección de la vacuidad.

Las cuatro prácticas son el mejor de los métodos.

Cualquier cosa que encuentres inesperadamente, únela a la práctica.

#### **IV. Las instrucciones condensadas de la práctica para toda la vida**

Práctica los cinco poderes,  
las instrucciones esenciales condensadas.  
La instrucción Mahayana sobre la expulsión de la consciencia al morir  
consta de los cinco poderes. Cómo te comportas es significativo.

#### **V. La evaluación del entrenamiento mental**

Todos los dharmas coinciden en un solo punto.  
De los dos jueces, presta atención al principal.  
Mantén constantemente una mente alegre.  
Si puedes practicar incluso cuando hay distracción, estás bien entrenado.

#### **VI. Los compromisos del entrenamiento mental**

Siempre sigue los tres principios básicos:  
cambia tu actitud, pero no dejes de ser natural;  
no hables de los defectos de los demás;  
no mires, en absoluto, las faltas de otros.  
Al principio, trabaja con la emoción más conflictiva.  
Abandona toda esperanza de un resultado.  
Evita la comida contaminada.  
No te apoyes en los viejos amigos.  
No hagas comentarios maliciosos.  
No esperes al acecho.  
No insinúes.  
No traslades la carga del *dzo* al buey.  
No te enfoques en ser el más rápido.  
No actúes con segunda intención.  
No conviertas a los dioses en demonios.  
No busques las ramas de tu felicidad en el sufrimiento de otros.

## VII. Guía para el entrenamiento mental

Realiza toda acción con una sola intención.  
Corrige toda falta con la misma intención.  
Dos actividades: una al principio y otra al final.  
Cualquiera de las dos que ocurra, se paciente.  
Observa estas dos, aunque estés en riesgo de perder la vida.  
Ejercítate en las tres dificultades.  
Asume las tres causas principales.  
Cultiva los tres aspectos que no deben deteriorarse.  
Conserva los tres indispensables.  
Entrénate sin distinción hacia todo.  
Es vital hacerlo profundamente y sin omitir nada.  
Medita siempre en aquello que te fastidia.  
No dejes que las circunstancias te influencien.  
Practica, ahora, lo puntos esenciales.  
No malinterpretes.  
No vaciles.  
Entrénate de todo corazón.  
Libérate por medio del examen y el análisis.  
No anticipes.  
No seas irritable.  
Ni seas temperamental.  
No esperes aplausos.

Las cinco degeneraciones que crecen desenfrenadamente,  
se transforman en el camino a la iluminación.  
Esta esencia de instrucciones alquímicas  
proviene del linaje de Serlingpa.  
Tras haber madurado el karma de entrenamientos anteriores,  
y a causa de mi intensa dedicación,  
ignoré desdichas y calumnias,  
y recibí las instrucciones orales que doman el aferramiento al yo.  
Ahora, aun si muero, no tengo arrepentimiento alguno.

