

Los ocho versos del Entrenamiento Mental

Por Geshe Langri Tangpa (Dorje Senge), discípulo de Dromtonpa, quien fue discípulo de Atisha, quien fue discípulo de Serlingpa.

1

བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །ཡིད་བཞིན་རྗེས་སུ་ལས་ལྷག་པའི།།
དོན་མཚོག་སྐྱབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས། །རྟག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།

Que pueda yo, con la determinación de lograr la adquisición suprema para todos los seres sensibles —máspreciados que la gema que concede los deseos—, albergar siempre hacia ellos sentimientos amorosos.

2

གང་ཏུ་སྲུ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚེ། །བདག་ཉིད་ཀྱི་ལས་དམན་ལྟ་ཞིང་།།
གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། །མཚོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།

Que, cuando me encuentre en compañía, me considere inferior a todos. Que considere a las demás personas, de todo corazón, con respeto y cariño, como supremas.

3

སྲོད་ལས་ཀྱི་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ། །རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག།
བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། །བཙན་ཐབས་གདོང་ནས་བསྐྱོག་པར་ཤོག།

Que en toda acción vigile mi mente y, tan pronto como surja una emoción negativa, poniéndome en peligro a mí y a otros seres, me enfrente a ella con firmeza para desmantelarla.

4

རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་ནི། །སྤྲིག་སྐྱུག་དུག་པོས་མཚོན་མཐོང་ཚེ།།
རིན་ཆེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་ལྟར། །རྟོན་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག།

Que cuando vea seres de mal carácter, oprimidos por negatividades y sufrimientos intensos, como si hubiera descubierto un tesoro de joyas, los tenga en alta estima, pues son difíciles de hallar.

5

བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྱི་ཕྱོད་དོག་གིས། །གཤེ་བསྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི།།
གྱོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། །རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྲུལ་བར་ཤོག།

Que, cuando por celos alguien me trate mal, abuse de mi o me insulte, pueda yo tomar la derrota y ceder al otro la victoria.

6

གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བདགས་པའམ། །རེ་བ་ཆེ་བ་འགའ་ཞིག་གིས།།
ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གོད་བྱེད་ནའང་། །བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག།

Aunque alguien a quien he beneficiado con gran esperanza me lastime de forma inaceptable, que pueda yo ver en esa persona un guía espiritual excelente.

7

མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱད་པ་ཡིས། །ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀྱང་ལ་འབུལ།།
མ་ཡི་གོད་དང་སྤྱག་བཟུལ་ཀྱན། །གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག།

En resumen, que pueda ofrecer a todas mis madres ayuda y felicidad de forma directa e indirecta y, en secreto, tomar para mí todo su daño y su dolor.

8

དེ་དག་ཀྱང་ཡུང་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི། །རྟོག་པའི་དྲི་མས་མ་སྐྱགས་ཤིང་།
ཚོས་ཀྱང་སྤྱུ་མར་ཤེས་པའི་སྒོས། །ཞེན་མེད་འཚིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག།

Que estas prácticas —acompañadas de una mente sin las manchas de los ocho intereses mundanos que comprende que todos los fenómenos son ilusorios— me liberen de las cadenas del deseo.