

Los Ocho Versos del adiestramiento mental

Geshe Langri Tangpa (1054-1123)

Compuesto por el maestro Budista Langri Tangpa (1054-1123), los *Ocho Versos para el Adiestramiento de la Mente* es un texto altamente reverenciado dentro de la tradición del *Lojong* (adiestramiento mental) del mahayana. Estas instrucciones ofrecen prácticas esenciales para cultivar la mente despierta de la compasión, la sabiduría y el amor. Este *lojong* de ocho versos consagra el corazón mismo del dharma, revelando la verdadera esencia del camino mahayana hacia la liberación. Incluso una sola línea de esta práctica puede considerarse como una síntesis de toda la enseñanza del Buda y una sola afirmación de esta práctica de adiestramiento mental tiene el increíble poder de ayudarnos a dominar nuestro comportamiento egocéntrico y nuestras aflicciones mentales.

El tema fundamental de la práctica del adiestramiento mental es la profunda reorientación de nuestra actitud básica tanto hacia nosotros mismos como hacia nuestros compañeros seres humanos y los eventos que nos rodean. El objetivo del adiestramiento mental es la transformación radical de nuestros pensamientos, actitudes y hábitos. En la actualidad, tendemos a valorar nuestro propio bienestar a expensas de los demás. Sin embargo, las enseñanzas del adiestramiento mental nos desafían a revertir este proceso. Esto implica una comprensión profunda de los demás como verdaderos amigos y el reconocimiento de que nuestro verdadero enemigo reside dentro de nosotros, no fuera.

Al practicar estas enseñanzas de *lojong* en la vida cotidiana, adiestramos la mente para abrazar la realidad de una manera completamente sana, sabia y compasiva. Estas excelentes prácticas nos ayudan a purificar nuestra negatividad y a despertar el corazón al brindarnos un método para transformar la adversidad, el conflicto y las dificultades en una oportunidad directa para el crecimiento espiritual. De esta manera, en lugar de percibir a personas difíciles o circunstancias adversas en nuestra vida como un obstáculo, una tragedia o un castigo, ahora enfrentamos estas experiencias con profunda compasión, sabiduría y habilidad, utilizándolas como nuestra práctica real en el camino hacia la iluminación.

A través de estas preciadas prácticas eliminamos nuestra naturaleza competitiva, egoísta y emocionalmente reactiva, así como nuestros conceptos falsos y exagerados sobre nosotros (también llamados aferramiento al yo y egoísmo). Es importante comprender que la codicia, los celos, la ira, el orgullo, el egoísmo y el apego, que nos causan tanto sufrimiento, son en realidad percepciones erróneas de la realidad y no condiciones inherentes de nuestra mente. Por lo tanto, estas preciosas prácticas de *lojong* pueden purificar completamente nuestras percepciones erróneas y engaños, revelando el resplandor natural, la claridad, la sabiduría y la compasión de nuestra verdadera naturaleza.

Con la determinación de obtener el mayor beneficio posible

de todos los seres,

que son más preciosos que una joya que concede los deseos,

los consideraré en todo momento como lo más preciado

Verso 1 - Valorar y cuidar a los demás es la fuente de toda felicidad. Valorar nuestro propio bienestar por encima de los demás es la fuente de todo sufrimiento y condiciones negativas en este mundo. Por lo tanto, nuestra determinación de alcanzar la iluminación siempre debe estar motivada por nuestro sincero deseo de servir al bienestar de todos los seres vivos. La iluminación es el objetivo supremo. Nuestra iluminación proviene del cultivo de la bodichita (la mente despierta del amor, la compasión y la sabiduría). La bodichita surge de nuestra compasión más profunda. Para desarrollar esta compasión y alcanzar el objetivo supremo, necesitamos a los demás. De esta manera, todos los seres vivos son la fuente principal de nuestro desarrollo espiritual y de la consecución del objetivo supremo de la iluminación.

Además, en algún momento cada uno de nosotros ha sido y será una fuente de gran bondad y beneficio para los demás. La inmensa bondad de todos los seres vivos es parte integral de nuestra propia existencia humana. Considerando esto, podemos entender cómo los seres vivos son incluso más preciosos que una joya que concede deseos y que siempre debemos valorarlos y tenerlos en gran estima.

**No importa dónde esté ni con quiénes,
me veré siempre inferior a ellos,
y desde lo más profundo de mi corazón
los consideraré queridos y supremos.**

Verso 2

Este verso nos llama a adiestrar la mente en la verdadera humildad, eliminando nuestra arrogancia y orgullo habituales y verme « siempre inferior a ellos ». Esto no significa que debamos menospreciarnos; debemos tener autoestima y confianza en nosotros mismos. Más bien, se nos ofrece una práctica para domar nuestro sentido exagerado de propia importancia y para cultivar una humildad genuina y respeto por los demás.

Las aflicciones de la arrogancia, el sentimiento de superioridad, el orgullo y la competitividad crean desarmonía entre las personas y nos impiden aprender y evolucionar. Por lo tanto, al considerar a los demás con el mayor respeto y estima, nos volvemos más humildes, amables y abiertos. Esto naturalmente trae armonía y compasión a nuestras relaciones y nos ayuda a desarrollar grandes cualidades, virtudes y realizaciones espirituales.

**Vigilante, en el momento en que surja un engaño en mi mente
que me ponga en peligro a mí o a los demás,
le haré frente y lo evitaré
sin demora.**

Verso 3

Este verso nos llama a la práctica sincera de la *atención plena*, examinando de cerca nuestro estado mental en todas nuestras acciones. A través de esta práctica, las enseñanzas nos alientan a enfrentar con firmeza y disipar cualquier emoción perturbadora o actitud negativa en el mismo instante en que surja.

La razón de esto es que nuestras ilusiones, emociones perturbadoras y actitudes negativas pueden impulsarnos a pensar, hablar o actuar de manera no virtuosa, lo que puede causar daño

a nosotros mismos y a los demás. Este comportamiento conlleva consecuencias kármicas y perpetúa nuestra ilusión y sufrimiento.

Por lo tanto, a lo largo del día, mientras trabajamos, conducimos, caminamos, estudiamos o hablamos con los demás, debemos examinar de cerca nuestro estado mental y emocional. Al adiestrar nuestra mente de esta manera hábil, podremos enfrentar y disipar las emociones perturbadoras y actitudes negativas en cuanto surjan, antes de que ganen más impulso o poder.

**Cuando vea a seres de naturaleza malvada
y abrumados por acciones negativas violentas y sufrimiento,
los consideraré queridos y difíciles de hallar,
como si hubiera encontrado un valioso tesoro.**

Verso 4

Cuando encontramos personas desagradables, o aquellas abrumadas por la negatividad, el dolor o el sufrimiento, a menudo preferimos ignorarlas o evitarlas en lugar de valorarlas y cuidarlas. Podemos considerarnos más importantes o más evolucionados que esos seres y, por lo general, nos alejamos de ellos, ya que no queremos ser molestados, heridos o «contaminados» por su condición.

Este verso nos sugiere revertir nuestra actitud habitual de apego egoísta, aprendiendo a valorar y cuidar a esas personas con alegría y gratitud, como si hubiéramos encontrado un tesoro raro y precioso. Para superar la delusión y el egoísmo debemos ver este encuentro como una oportunidad para servir y brindar felicidad a los demás, en lugar de como una molestia a evitar. De esta manera, nuestra mente egoísta se debilita y nuestra compasión se profundiza hasta abrazar a todos los seres sin excepción.

**Cuando, por envidia, otros me maltraten
con injurias, insultos o algo similar,
aceptaré la derrota
y ofreceré la victoria a los demás.**

Verso 5

Aprender a aceptar la pérdida y la derrota para nosotros mismos y ofrecer la ganancia y la victoria a los demás es la base misma de la práctica del bodhisatva. Aunque a nivel mundano pueda parecer que sufrimos una pérdida con esta práctica, en última instancia el practicante recibe los mayores beneficios de riqueza espiritual y virtud.

Al aprender a aceptar un trato duro o injusto, no debemos permitirnos reaccionar con ira, comportarnos de la misma manera no virtuosa o abandonar a los demás debido a sus acciones hacia nosotros. Esta es la esencia de aceptar la derrota y ofrecer la victoria, y la realización suprema de la paciencia y la bondad.

Al aceptar la derrota y ofrecer la victoria a los demás con la pura motivación de una compasión sincera, destruimos la ignorancia de nuestro egoísmo en su misma raíz.

**Cuando alguien a quien he beneficiado,
y en quien he depositado grandes esperanzas**

**me cause un daño terrible,
consideraré a esa persona como a mi sagrado maestro.**

Verso 6

Cuando somos amables con las personas, ayudándolas, confiando en ellas y depositando en ellas nuestra esperanza, naturalmente esperamos ser tratados con bondad a cambio. Cuando estas personas nos devuelven nuestra bondad y confianza con daño o con un trato hiriente solemos reaccionar con ira, dolor o desilusión. Después de una experiencia así, puede resultarnos difícil seguir brindándoles nuestro amor y respeto. Este tipo de amor ordinario es condicional e impuro.

Como practicantes queremos abrazar estas situaciones con sabiduría hábil, compasión y amor incondicional. Por lo tanto, es esencial que aprendamos a transformar estas experiencias difíciles en el camino mismo hacia la iluminación. Para lograr esto, aprendemos a ver a quien nos daña o nos trata de manera hiriente como nuestro maestro precioso.

Esta persona se convierte en un maestro invaluable porque nos brinda lecciones de dharma de un valor incalculable. Gracias a su « bondad » también recibimos la maduración y purificación de nuestro propio karma negativo, el cual es el resultado inevitable de haber hecho algo similar a alguien en el pasado. De esta manera, podemos ver cómo incluso nuestros peores enemigos pueden ser nuestros mayores benefactores y maestros preciosos.

**En resumen, tanto directa como indirectamente,
ofrezco todo beneficio y felicidad a todas mis madres.**

**Tomaré en secreto sobre mí
todas sus acciones dañinas y su sufrimiento.**

Verso 7

Este verso se refiere a la esencia de la práctica de *Tong-len* (Dar y tomar). Debemos ofrecer directa e indirectamente nuestra ayuda, felicidad, beneficios, habilidades y recursos con un servicio amoroso a todos los seres, quienes sin duda, en algún momento del pasado, han sido nuestras propias madres.

En la práctica de *Tong-len*, con una fuerte compasión visualizamos cómo tomamos los obstáculos, problemas, enfermedades y sufrimiento de los demás. Luego, visualizamos cómo les damos toda nuestra felicidad, bienestar, amor, virtud, prosperidad y grandes logros.

En este verso, la palabra « *secretamente* » sugiere que esta práctica de compasión puede no ser adecuada o ser demasiado difícil para los practicantes principiantes. También significa que esta práctica debe realizarse de manera discreta y no debe exhibirse abiertamente ni mencionarse con el fin de recibir elogios o reconocimiento.

**Sin verme afectado por las manchas de las supersticiones
de las ocho preocupaciones mundanas,
que me vea liberado de las ataduras del apego
al percibir todos los fenómenos como ilusorios.**

Verso 8

Es fundamental que nuestra práctica espiritual no esté contaminada o corrompida por las ocho preocupaciones mundanas.

Por ejemplo, participar en estas prácticas con la esperanza de ser reconocido o elogiado como un gran practicante del dharma no es la motivación correcta. Tampoco deberíamos practicar con la expectativa de obtener algo especial o placentero para nosotros mismos.

Nuestra motivación para la práctica no debe verse contaminada por preocupaciones mundanas y apego. La motivación correcta es actuar exclusivamente y con compasión en beneficio de todos los seres.

Nuestra práctica de adiestramiento mental también debe estar unificada con la percepción directa de la verdad última: la vacuidad. A medida que realizamos la verdad última, conocemos la naturaleza vacía, ilusoria e impermanente de todas las cosas existentes. Con este logro, disminuye nuestro aferramiento a las apariencias y dejamos de ser engañados por ellas. Así, obtenemos la liberación de la esclavitud del apego y de las visiones erróneas de la realidad.

El texto raíz de los *Ocho versos* es una traducción al inglés de Lama Zopa Rimpoché.

Este comentario ha sido traducido por V.Kunzang con motivo de las enseñanzas de V.Geshe Tenzin Zopa en el centro de retiros de Tekchen Choeling, el 8 de Febrero de 2025. Servicio de Traducción de la FPMT (CPMT), 2025.