

# HIMNOS DE EXPERIENCIA

## (Lam-Rim Bsdus-Don)

Los aspectos principales de la práctica de los estados  
en el camino gradual a la iluminación.  
Lama Tsong Khapa

1

Te rindo homenaje Gautama Buda, la cabeza del clan de los Sakya. Tu cuerpo surgido de diez millones de virtudes y de los dos logros perfectos (la realización del significado de *Sunyata* y la obtención de la Bodichita).

Tu palabra colma las esperanzas de un número infinito de seres existentes (enseñándoles el Dharma).

Tu mente, siendo omnisciente, percibe todo fenómeno conocible tal como existe, como vacío.

2

Rindo homenaje a Maitreya y a Manjushri, los dos discípulos principales de Gautama Buda, el maestro inmejorable. Tus encarnaciones (mostrando el Dharma para ayudar a la Liberación de todos los seres existentes del samsara) se manifiestan en los innumerables mundos habiendo tomado la responsabilidad de apoyar la acción de la palabra del Buda.

3

Rindo homenaje a los pies de las dos joyas de los continentes meridionales, Nagarjuna y Asanga famosos en los Tres Reinos. Vosotros habéis hecho comentarios explicando correctamente lo más difícil de comprender (Prajnaparamita Sutra), la madre de los budas.

4

Rindo homenaje a Atisha, el guardián del tesoro de las enseñanzas. Tu impecable compendio de sus puntos esenciales, el "*Bodhipathapradipa*" resume y sintetiza los dos carruajes mayores del gran vehículo Mahayana –el camino del profundo discernimiento de *sunyata*- y de la amplia acción de la Bodichita. Esto (hecho por vez primera desde el Sutra Prajnaparamita del Buda), está en conformidad con el propio linaje (por un lado del Buda a Manjushri y a Nagarjuna y por el otro, del Buda Maitreya y Asanga).

5

Con el mayor respeto rindo homenaje a mis Gurus.

Debido a su misericordia (bondad amorosa) clarifican el Dharma mostrándolo con métodos hábiles y efectivos para aquellos afortunados en recibir sus enseñanzas, sois el mejor puente para cruzar el océano del samsara hacia la iluminación. Son los ojos para que sus discípulos vean y comprendan todas las profundas escrituras.

6

Los estados en el camino de la iluminación han sido transmitidos en orden correcto por los propios linajes de Nagarjuna y Asanga, las joyas coronadas de todos los maestros eruditos indios, el estandarte de cuya fama resplandece en los Tres Reinos puesto que el seguir estos estados puede traer consigo la completa satisfacción de los dos objetivos básico de las nueve clases de seres. Estos estados son considerados como el rey que confiere poder de las enseñanzas preciosas. Ya que estos estados combinan las corrientes de miles de escrituras legítimas, son verdaderamente un océano de explicaciones excelentes y correctas.

7

(Los cuatro grandes beneficios que recibirás del estudio del camino a la iluminación como se muestra en el “*Bodhipathapradipa*” de Atisha, “*spm ñps qie sogiem*”). Entenderás que no existe contradicción en ninguna de las enseñanzas de Buda. Tomarás conciencia de que todas las escrituras deben tomarse como profundos consejos (ya que no existe contradicción entre los textos y su práctica). Entonces fácilmente descubrirás el significado de los tres temas en las enseñanzas del Buda: (La Renuncia a los sufrimientos del samsara, la bodichita y el verdadero conocimiento de *sunyata*). Además estarás protegido del abismo de la gran equivocación. A causa de que (el estudio de los estados del camino a la iluminación tiene estos cuatro beneficios). ¿Qué persona sensata de entre los eruditos maestros de India y Tíbet no tendrá su corazón y atención prendados de esta enseñanza superior, que ha sido estudiada por muchos afortunados y que se muestra en un camino gradual de acuerdo a los tres niveles de motivación humana?

8

(Es mucho el mérito que se puede ganar de) escuchar o recitar, incluso una sola vez, este compendio resumido de Atisha sobre los puntos principales de todas las escrituras. Además, es seguro que aún acumularás más oleadas de buen mérito como resultado de estudiar y mostrar realmente el Dharma genuino contenido en él. Por consiguiente, siendo este el caso debes pensar (en la manera adecuada de estudiar y enseñar dicho texto y en los beneficios que esto supone).

9

Hecho apropiadamente, el celo y la pura devoción con tus pensamientos y acciones hacia tu Guru, que te muestra el camino a la iluminación, es la causa raíz que resulta en la satisfacción de cualquier buen fin que tú puedas estar persiguiendo para esta vida y las futuras. (Cuando te hayas dado cuenta de que esto es así y hayas aceptado el Dharma tomando refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha), debes entonces complacer a tu Guru ofreciéndole tu práctica de obediencia completa en relación al camino a la iluminación, que no abandonarás aún a costa de tu vida.

Yo, que he recorrido realmente un camino verdadero que conduce a la iluminación, he tenido la experiencia de hacer justamente eso. Si tú también buscas la liberación por favor, cultiva devoción al Guru de la misma forma.

10

La forma humana dotada de las ocho libertades para el estudio del Dharma, es superior a la joya que satisface los deseos (pues aunque los nagas exhiban tales joyas alrededor de su cuello, no le son de ninguna utilidad para lograr la liberación del samsara. Sólo el logro de una forma humana adecuada ofrece la posibilidad de tener un vehículo con el cual es posible alcanzar la iluminación. Además, es solamente esta vez que obtienes una forma como esta. Dicha forma, tan difícil de conseguir (te ofrece una posibilidad) que puede perderse fácilmente, pues transcurre en un momento, como un relámpago en el cielo. Pensando que (esto puede ocurrir fácilmente en cualquier momento) y comprendiendo que todas las actividades del mundo samsárico son como cáscaras de grano trillado (en el sentido que las actividades mundanas no emplean el cuerpo por su valor esencia, esto es, para el logro de la iluminación), continuamente, de día y de noche debes intentar sacar partido (del significado esencial de haber adquirido dicho cuerpo).

Yo, que he recorrido realmente un camino verdadero que conduce a la iluminación, he tenido la experiencia de hacer justamente eso. Si tú también buscas la liberación, por favor, cultívala en la misma manera.

## 11

Después de la muerte, no tienes seguridad de que puedas evitar renacer en uno de los tres estados de renacimientos desafortunados. No obstante, es cierto que las Tres Joyas de Refugio tienen el poder de protegerte del temor de estos reinos inferiores. Por esta razón tu confianza en tomar refugio debe ser firme, y nunca debes ser negligente en tus obligaciones de la toma de refugio. Tu éxito en hacer esto depende de que realices adecuadamente lo que se debe practicar y lo que se tiene que evitar. Esto lo podrás hacer si ponderas a fondo en la causa y efecto kármico y sus tipos: blanco y negro.

Yo, que he recorrido un camino verdadero que conduce a la iluminación, he tenido la experiencia de hacer justamente eso. Si tú también buscases la liberación por favor, cultívale en la misma manera.

## 12

La base que más conduce a la práctica fructífera del camino Mahayana es un cuerpo humano ideal (completamente dotado con las ocho cualidades favorables para el estudio y práctica del Dharma que son los frutos maduros de acciones virtuosas cometidas previamente). Puesto que tu práctica no avanzará a grandes pasos a menos que obtengas tal cuerpo, debes practicar aquellas acciones virtuosas que te ocasionarán (el renacer con esta forma ideal). Así mismo es muy importante el hacer un gran esfuerzo para eliminar de las entradas de tu cuerpo, palabra y mente los obstáculos kármicos que pueden prevenir tal renacimiento. Puesto que estas tres entradas han sido polucionadas por el sucio olor de las consecuencias inmaduras de tus acciones sin virtud, cometidas anteriormente y del quebrantamiento de tus votos de conducta moral, debes tener siempre gran respeto y estima por los cuatro poderes oponentes (que te pueden purgar completamente del tener que padecer estas consecuencias inmaduras).

Yo, que he recorrido realmente un camino verdadero que conduce a la Iluminación, he tenido la experiencia de hacer justamente eso. Si tú también buscases la Liberación por favor, cultívale en la misma manera.

## 13

Si no haces un esfuerzo en ponderar en la Primera Noble Verdad del sufrimiento y que es la desafortunada (consecuencia de tus acciones sin virtud cometidas anteriormente), no tendrás la motivación apropiada para tener interés en lograr la liberación del sufrimiento (Nirvana). Si no haces un esfuerzo en pensar en la Segunda Noble Verdad referente a las causas de tus continuos renacimientos con sufrimiento en samsara, no conocerás los medios para cortar la raíz del samsara (que es ignorancia de *sunyata*). Por consiguiente, (a fin de generar una motivación para lograr la liberación) debes depender de desarrollar un aborrecimiento total por el sufrimiento y tener una pura renuncia del samsara. Por esto, es muy importante que conozcas con precisión cuales son los factores que te atan al samsara.

Yo, que he recorrido realmente un camino verdadero que conduce a la Iluminación, he tenido la experiencia de hacer justamente eso. Si tú también buscases la Liberación por favor, cultívale en la misma manera.

## 14

El desarrollo de la Bodichita es la estructura sobre la que se funda el camino Mahayana. Es la base fundamental para las grandes oleadas de la conducta iluminada de los bodisatvas.

De la misma manera que el elixir de los alquimistas convierte en oro todos los metales, la bodichita, convierte todas las acumulaciones de ambas; del buen mérito y del discernimiento en la meditación, en causas efectivas para el logro de la budeidad. La bodichita construye un tesoro de buen mérito que se reúne de las acumulaciones de innumerables hechos meritorios. Puesto que esto lo saben los audaces bodisatvas (que no

temen ni los obstáculos a la Liberación ni a la Omnisciencia) consideran a esta bodichita preciosa como el centro de sus meditaciones.

Yo, que he recorrido realmente un camino verdadero que conduce a la Iluminación, he tenido la experiencia de hacer justamente eso. Si tú también buscases la Liberación por favor, cultívale en la misma manera.

## 15

La generosidad es la joya que satisface los deseos con lo cual puedes colmar las esperanzas de todos los seres existentes. Es la mejor arma para cortar la atadura egoísta de la avaricia. Puesto que desarrolla el espíritu abnegado y denodado de ayudar a todos los seres existentes hacia la iluminación, es la base de la Conducta Iluminada de los bodisatvas. Es la razón de que tu buena reputación se extienda en las diez direcciones. Los sabios maestros conociendo esto, han enseñado el camino de dar a los demás tu cuerpo, riquezas y el mérito de tus acciones virtuosas.

Yo, que he recorrido realmente un camino verdadero que conduce a la Iluminación, he tenido la experiencia de hacer justamente eso. Si tú también buscases la Liberación por favor, cultívale en la misma manera.

## 16

La disciplina del dominio moral de si mismo es el agua que limpia la suciedad de las acciones sin virtud. Es el rayo de luz para refrescar el calor de las contaminaciones. Con este tipo de disciplina, te mantienes glorioso como el Monte Meru, por encima de las multitudes de seres existentes. Con su poder puedes sin ningún esfuerzo adicional ser una buena influencia sobre los demás. Los sabios maestros conociendo esto, han protegido con mucho cuidado los votos que han jurado mantener puramente, como harían con sus ojos.

Yo, que he recorrido realmente un camino verdadero que conduce a la Iluminación, he tenido la experiencia de hacer justamente eso. Si tú también buscases la Liberación por favor, cultívale en la misma manera.

## 17

Para los fuertes la paciencia es el mejor adorno a lucir, y la mejor resistencia para aquellos que están atormentados por el sufrimiento de las contaminaciones. Al ser la enemiga de la serpiente de la aversión es como el garuda que se remonta muy alto. Es la armadura más resistente contra las armas del lenguaje abusivo. Los sabios maestros, conociendo esto, han desarrollado en distintas formas el hábito de llevar la mejor armadura, la paciencia.

Yo, que he recorrido realmente un camino verdadero que conduce a la Iluminación, he tenido la experiencia de hacer justamente eso. Si tú también buscases la Liberación por favor, cultívale en la misma manera.

## 18

Cuando llevas la armadura de la perseverancia entusiástica resueltamente y sin vacilación, los efectos beneficiosos para que tú consigas tanto el conocimiento de las escrituras como el discernimiento sobre su significado se acrecentarán como la luna creciente. Todas tus acciones se harán efectivas para el logro de la budeidad y cualquier cosa que hayas emprendido dará exactamente el resultado deseado. Los bodisatvas, sabiendo esto, han ejercido grandes oleadas de perseverancia entusiástica eliminando todas las perezas.

Yo, que he recorrido realmente un camino verdadero que conduce a la Iluminación, he tenido la experiencia de hacer justamente eso. Si tú también buscases la Liberación por favor, cultívale en la misma manera.

## 19

La concentración meditativa es el rey que gobierna sobre el dominio de la mente. Si la enfocas en un punto permanece allí inamovible como el Monte Meru. Si la proyectas se puede fijar en cualquier objeto de valor virtuoso y religioso que escojas. El poder mantener tu cuerpo y mente siempre con atención y bajo tu control te lleva a la adquisición de gran alegría y bienaventuranza. Sabiendo esto, los yoguis que han ganado control (sobre su mente y están por encima del poder de las contaminaciones), se han consagrado siempre a la concentración con un solo propósito lo que subyuga a los enemigos de la divagación e inactividad mental.

Yo, que he recorrido realmente un camino verdadero que conduce a la Iluminación, he tenido la experiencia de hacer justamente eso. Si tú también buscas la Liberación por favor, cultívale en la misma manera.

## 20

La sabiduría es el ojo con el que se puede ver el significado de *sunyata* y el camino para cortar a través de la ignorancia, la raíz del samsara. Es el tesoro de conocimiento elogiado en todas las escrituras. Es bien conocida como la lámpara que elimina las oscuridades de una mente poco dispuesta. Los maestros que han querido alcanzar la Liberación han hecho todos los esfuerzos para avanzar en este camino.

Yo, que he recorrido realmente un camino verdadero que conduce a la Iluminación, he tenido la experiencia de hacer justamente eso. Si tú también buscas la Liberación por favor, cultívale en la misma manera.

## 21

No veo cómo puedes cortar la raíz del samsara con solo concentración meditativa en un punto meramente. Además, separado del camino de la meditación de la quietud mental (para desarrollar la concentración con un solo propósito), no veo cómo puedes despedirte de tus contaminaciones tan sólo examinándolas lo más posible únicamente con sabiduría. Por consiguiente, sobre el caballo de la meditación de la quietud mental que entrena tu mente a no divagar nunca, los maestros han montado la sabiduría que corta todas las dudas sobre cómo existen las cosas y qué debe de ser practicado o abandonado. Así han tratado de desplegar su inteligencia para entender *sunyata* con la sabiduría que lo abarca todo, la cual examina las cosas de acuerdo con la manera en que ellas existen verdaderamente. Provistos en este camino con la afilada arma del razonamiento del Camino Medio, desprovisto de extremos, ellos han destruido todo rastro de la idea de que pueda haber tales cosas como algo que exista verdaderamente independiente.

Yo, que he recorrido realmente un camino verdadero que conduce a la Iluminación, he tenido la experiencia de hacer justamente eso. Si tú también buscas la Liberación por favor, cultívale en la misma manera.

## 22

Una vez hayas desarrollado la concentración con un solo propósito, habiendo creado el hábito del pensamiento con una sola intención (a través de la meditación de la quietud mental), entonces, cuando (tú diriges esta concentración hacia un análisis de la naturaleza de) todos los pensamientos conceptuales (que implica) un examen apropiado (de ellos con la sabiduría de *sunyata*) atestiguarás el desarrollo de un muy firme estado de concentración con un solo propósito enfocado firmemente sobre el camino verdadero en el cual existen todas las cosas. (Teniendo en mente) cuán admirables son todos los esfuerzos para establecer la unión de ambas, la quietud mental y el discernimiento penetrante en *sunyata*, (debes hacer el esfuerzo inicial en capacitarte para conseguir tal unión) ofreciendo tantas oraciones y anhelos para ello como te sea posible.

Yo, que he recorrido realmente un camino verdadero que conduce a la Iluminación, he tenido la experiencia de hacer justamente eso. Si tú también buscases la Liberación por favor, cultívale en la misma manera.

### 23

(Habiendo conseguido en tu meditación una unión de quietud mental y discernimiento penetrante), durante tus sesiones de meditación debes enfocar tu concentración con un solo propósito sobre *sunyata* que es como el espacio. Durante los períodos después de la meditación debes enfocar sobre *sunyata* que es como una ilusión encantada. Meditando en ambos niveles por turno, podrás reunir de este modo la práctica de medios hábiles y efectivos con la sabiduría de entender *sunyata*. Así lograrás perfección completa en la conducta de los bodisatvas, (consiguiendo la completa iluminación de la budeidad), un logro que es grandemente encomiable. Habiendo comprendido enteramente (la importancia y necesidad de seguir tal camino uniendo medios hábiles y efectivos con sabiduría), y no estando satisfecho con caminos que conducen a otras direcciones más que a ésta, debes (hacer todos los esfuerzos para seguir este curso y así) imitar el camino de aquellos suficientemente afortunados (por haber conseguido la budeidad).

Yo, que he recorrido realmente un camino verdadero que conduce a la Iluminación, he tenido la experiencia de hacer justamente eso. Si tú también buscases la Liberación por favor, cultívale en la misma manera.

### 24

El gran Vehículo Mahayana procede por vía de los dos altos caminos (del Vehículo de Perfección, Sutrayana, y del Vehículo Dureza Diamantina, Tantrayana. El buen éxito de manejar el Vehículo de Perfección) te permite (mantener el Vehículo Dureza Diamantina. El buen éxito en el manejo del Vehículo Dureza Diamantina es) el resultado (de haber dominado el Vehículo de Perfección Renuncia, Bodichita, y un entendimiento verdadero de *Sunyata* como el triple tema de las enseñanzas del Buda, son estados requeridos en esta parte del camino a través del cual ambos Vehículos Mahayana) deben viajar en común. (Como ya has estudiado este tema triple en el curso de perfeccionar la conducta de los bodisatvas), ahora debes desarrollar correctamente (las percepciones de la esencia de estos tres todavía más allá), embarcándote en el Vehículo Dureza Diamantina y cruzando el gran océano de las cuatro clases de Tantra. Esto lo debes hacer dependiendo de un experto navegante como protector, (esto es, un maestro tántrico plenamente cualificado. En resumen, debes tomar la oportunidad de hacer que tenga propósito este logro de un cuerpo humano completamente dotado, confiando plenamente en las explicaciones completas de la tradición oral de un maestro tántrico (desde el comienzo del camino, devoción al Guru, hasta la completa consecución de la budeidad).

Yo, que he recorrido realmente un camino verdadero que conduce a la Iluminación, he tenido la experiencia de hacer justamente eso. Si tú también buscases la Liberación por favor, cultívale en la misma manera.

### 25

Por la virtud de mi explicación del camino completo en palabras fácilmente comprensibles, complaciendo a todos los Budas, que he escrito con motivo de habitar mi propio pensamiento a estas enseñanzas, así como con motivo de beneficiar a otros afortunados a encontrarse con un Guru verdadero y ser capaces de practicar el Dharma puro, ruego para que todos los seres existentes no puedan ser separados jamás de este camino puro que combina los tres temas de las enseñanzas del Buda.

Yo, que he recorrido realmente un camino verdadero que conduce a la Iluminación, he ofrecido plegarias justamente para eso. Si tú buscas también la Liberación, por favor, ofrece plegarias de la misma manera.

*Esto concluye “Líneas de Experiencia” (Los Aspectos Principales de la Práctica de los Estados en el Camino Gradual a la Iluminación), compilados resumidamente para que no puedan ser olvidados. Ha sido escrito en el Monasterio de dGe-ldan rNam-par rgyal-bab en el Monte hBrog ri-bo-che, Tíbet, por el monje budista Lobsang Dgragpa, Je Rimpoché Tsong Khapa, un meditador que ha oído muchas enseñanzas.*

**Colofón:**

Esta versión en español ha sido preparada por Publicaciones Cultura y Sabiduría y editada por el Instituto Nagarjuna para el beneficio de todos los seres que existen, en Diciembre de 1979.

Cualquier error de traducción es debido a X. Alonguina y J. García.

Ligeramente editada para el retiro en México con Lama Zopa Rimpoché.