

GUESHE KELSANG GYATSO

# Compasión universal

INSPIRACIÓN PARA  
TIEMPOS DIFÍCILES



EDITORIAL THARPA  
*Alhaurín el Grande*  
*(Málaga) España*

# Índice general

Ilustraciones	VII
Budismo kadampa	VIII
Colaboraciones	IX
Nota de la traductora	X
Nota editorial	XII
Prefacio	XIII
El linaje y las cualidades del adiestramiento de la mente	1
Bodhichita convencional	13
Bodhichita última	55
Cómo transformar las circunstancias adversas en el camino a la iluminación	67
Cómo integrar todas nuestras prácticas diarias	85
Indicaciones de progreso en el adiestramiento de la mente	97
Los compromisos del adiestramiento de la mente	103
Los preceptos del adiestramiento de la mente	115
Conclusión	137
Dedicación	139
Apéndice 1 – Texto raíz: <i>Adiestramiento de la mente en siete puntos</i>	141
Apéndice 2 – Significado conciso del comentario	146
Apéndice 3 – Sadhanas	
<i>Oración liberadora</i>	155
<i>Esencia de buena fortuna</i>	159
<i>Oraciones para meditar</i>	171

Glosario de términos	179
Lecturas recomendadas	191
Programas de estudio de budismo kadampa	197
Oficinas de Tharpa en todo el mundo	205
Índice analítico	209

# Ilustraciones

Buda Shakyamuni	2
Manyhushri	12
Shantideva	22
Serlingpa	32
Atisha	42
Dromtomba	54
Gueshe Potoua	66
Gueshe Sharaua	76
Gueshe Chekhaua	84
Gueshe Chilbupa	98
Yhe Tsongkhapa	104
Yhe Pabongkhapa	116
Kyabyhe Triyhang Rimpoché	126
Gueshe Kelsang Gyatso Rimpoché	136
<i>(incluido a petición de sus discípulos)</i>	

# Budismo kadampa

El budismo *kadampa* es la unión de todas las enseñanzas de Buda integradas en el *Lamrim*, texto de instrucciones y prácticas especiales compuesto por el gran maestro budista Atisha en el que se presentan las etapas completas del camino hacia la iluminación.

La práctica de esta clase de budismo, caracterizada por su sencillez, profundidad y gran pureza espiritual, constituye un método muy eficaz para solucionar los problemas humanos y es aplicable a todos los aspectos de la vida en la sociedad actual.



NTK -UIBK

# Prefacio

Todos los seres humanos tenemos un mismo deseo en común: ser felices y no experimentar sufrimiento. Incluso los recién nacidos, animales e insectos también lo tienen. Este ha sido nuestro deseo principal desde tiempo sin principio y lo sigue siendo en todo momento, incluso cuando dormimos. Dedicamos toda nuestra vida a trabajar duramente para satisfacerlo.

Desde los orígenes de este mundo, los seres humanos han dedicado mucho tiempo y energía a mejorar sus condiciones externas, buscando así felicidad y soluciones a sus muchos problemas. Pero ¿cuál ha sido el resultado? En vez de ver cumplidos sus deseos, los seres humanos han presenciado cómo su sufrimiento ha ido en aumento, al tiempo que disminuyen cada vez más sus experiencias de paz y felicidad. Ello demuestra claramente que nos urge encontrar un verdadero método con el que podamos lograr una felicidad pura y liberarnos del sufrimiento.

El medio verdadero para alcanzar la felicidad pura y la liberación del sufrimiento es la práctica de Dharma. Todas nuestras insatisfacciones y dificultades son el resultado de nuestra mente incontrolada y de las acciones perjudiciales que cometemos. Poniendo en práctica el Dharma podemos aprender a apaciguar y controlar nuestra mente, y a abandonar las acciones indebidas y su causa principal. De este modo podremos alcanzar una paz permanente, la cesación verdadera de todo nuestro sufrimiento.

El Dharma supremo del adiestramiento de la mente (tib.: *Loyong*) es un método insuperable para controlar la mente

en el que se revela, además, el camino principal que conduce a la iluminación. Existen muchas instrucciones de Loyong, como las recopiladas en el texto conocido como *Cien prácticas del adiestramiento de la mente*. En este libro, *Compassión universal*, se explica cómo poner en práctica las instrucciones de Loyong que el Bodhisatva Gueshe Chekhaua expone en su texto raíz *Adiestramiento de la mente en siete puntos*. Estos siete puntos son:

1. Prácticas preliminares del adiestramiento de la mente.
2. Práctica principal: adiestramiento en las dos *bodhichitas*.
3. Cómo transformar las circunstancias adversas en el camino a la iluminación.
4. Cómo integrar todas nuestras prácticas diarias.
5. Indicaciones de progreso en el adiestramiento de la mente.
6. Los compromisos del adiestramiento de la mente.
7. Los preceptos del adiestramiento de la mente.

El primer punto, las prácticas preliminares, constituye la preparación necesaria para emprender el camino principal hacia la iluminación, y el segundo es el camino propiamente dicho. Los cinco puntos restantes son los métodos para completar dicho camino.

Tener la oportunidad de practicar esta preciosa y profunda enseñanza es mucho más importante que recibir todas las joyas preciosas que hay en este mundo. Si comprendemos que escuchar las enseñanzas presentadas en este excelente Dharma, leerlas, estudiarlas, contemplarlas y ponerlas en práctica posee un valor incalculable, nos dedicaremos a ello con todo nuestro corazón, fe y entusiasmo.

*Gueshe Kelsang Gyatso,  
Tharपालand.  
Noviembre de 1987.*