



## Entrenamiento Mental Supremo



Queridos amigos que se encuentran cerca y lejos:

Como siempre, espero que este mensaje los encuentre bien, sanos y felices. En este día de Guru Rinpoche, quisiera compartir con ustedes algunas líneas de los Versos Raíz sobre el Entrenamiento de la Mente de Atisha. Estos son recomendaciones muy claras, sencillas y directas para toda persona que quiera practicar o solo mejorar su vida al cambiar su manera de pensar y de actuar. Quiero compartir con ustedes aquellas frases que para mí son más importantes porque resumen de manera concisa los puntos clave de las enseñanzas:

*La disciplina espiritual suprema es domar tu propia mente.*

*La buena cualidad suprema es el gran altruismo.*

*La instrucción oral suprema es observar la mente en todo momento (...)*

*La conducta suprema es estar en discordancia con el mundo.*

En esencia, las enseñanzas consisten en observar tu mente y transformarla. Y esto solo es posible si uno se desapega de las preocupaciones mundanas, que es lo que se quiere decir con “estar en discordancia con el mundo”. Las preocupaciones mundanas son básicamente expectativas basadas en el ego o en el orgullo: esperar tener elogios, respeto, fama, etc. Es natural tener estas preocupaciones si uno vive en este mundo de una manera samsárica, pero esto genera muchas dificultades a quien esté apegado a ellas. Por eso, lo mejor es acostumbrar nuestra mente a pensar en los demás.

*El logro supremo es la disminución continua de las emociones perturbadoras.*

*El signo de logro supremo es la disminución continua de las emociones perturbadoras.*

El resultado de la práctica de Dharma es una reducción en el deseo, una reducción del apego a lograr cualquier meta y sobre todo menos emociones negativas, sentimientos perturbadores o estrés mental y físico. En breve, conocer el Dharma significa conocerte a ti mismo y practicar el Dharma significa transformarte a ti mismo.

Entonces, entre estas citas que comparto con ustedes el día de hoy, elije la que te sea más benéfica y puedes usarla como recordatorio, como un espejo para observarte. Si deseas aprender más sobre el entrenamiento de la mente, puedes [visitar el Instituto Samye para más explicaciones](#) y [un curso gratuito](#) (también disponible en chino, Indonesio, portugués, español, ruso y tailandés).

Deseo que todos ustedes mejoren en su práctica y que sean genuinamente felices. Por favor cúidense y traten de meditar y transformar sus mentes lo más que puedan.

Gracias.

Sarva Mangalam,



Phakchok Rinpoche