



## LOS CUATRO DHARMAS DE GAMPOPA



Imagen cortesía de Himalayan Art Resources

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 la comprensión que tengo de los muy conocidos Cuatro Dharmas de Gampopa:

Por favor bendíceme para que mi mente se dirija hacia el Dharma;  
Que el Dharma se convierta en el camino,  
Que el camino disipe la ilusión,  
Y que la ilusión se convierta en sabiduría.

Estas palabras pueden aplicarse a cualquier practica que emprendamos. Por ejemplo, cuando cultivamos compasión, primero necesitamos entender realmente la compasión a través del estudio y la reflexión. Al entender lo que significa tener un buen corazón, nuestra mente se vuelve hacia el Dharma.

Después de haber estudiado y contemplado, tenemos que aplicar lo que hemos aprendido en nuestra práctica. En este caso, utilizamos diversas técnicas para cultivar la compasión. Así, el Dharma se convierte en el camino.

A través de nuestra práctica, la compasión se convierte en un antídoto contra las aflicciones como la ira, la infelicidad, etc. Se convierte en un antídoto contra el aferramiento a uno mismo y el sufrimiento. Este es el camino que disipa la ilusión.

Finalmente, a medida que nuestra práctica se fortalece, llegamos a un punto en el que cualquier cosa que surja, como la ira o cualquier otra emoción negativa, todo se convierte en una condición para que nuestra compasión crezca y nunca decaiga. Es entonces cuando la propia ilusión se convierte en sabiduría.

En resumen, el estudio y la reflexión de las enseñanzas dirigen la mente hacia el Dharma. Aplicar lo aprendido en la práctica convierte el Dharma en el camino. Cuando nuestra práctica actúa como antídoto contra las aflicciones, el camino disipa la ilusión. Y cuando todo lo que surge en el camino, cualquier obstáculo o condición, se convierte en una ayuda para nuestra práctica, la ilusión se está convirtiendo en sabiduría.

Este es mi propio entendimiento de los cuatro Dharmas de Gampopa. Espero que les resulte útil en su práctica. Por favor, dedíquense al Dharma, a cultivar un corazón bondadoso, la fe y todas las demás buenas cualidades.

Con todo mi amor y plegarias,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves, characteristic of a Tibetan Buddhist's signature.

Phakchok Rinpoche