

Tres claves para una práctica exitosa



Imagen: El omnisciente Gampopa, cortesía de [Himalayan Art Resources](#).

Queridos amigos de todas partes del mundo:

Como siempre, espero que este mensaje los encuentre bien, sanos y felices. En este día de Guru Rinpoche quisiera compartir un consejo con todos los practicantes que están leyendo este mensaje.

A veces, aunque llevemos a cabo todo tipo de prácticas y les dediquemos mucho tiempo y esfuerzo, en realidad no son productivas. No aporta muchos beneficios. Esto se debe a que nuestra práctica no va a la esencia, le faltan los puntos esenciales.

Por eso he querido compartir con ustedes un fragmento importante de *El Preciado Ornamento de la Liberación*. En estas tres líneas, el Omnisciente Gampopa nos da tres claves para generar todas las condiciones positivas para una práctica exitosa (la acumulación de mérito):

El poder de la sabiduría lo hace superior.

El poder del conocimiento lo hace expansivo.

El poder de dedicatoria lo hace inconmensurable.

El poder de la sabiduría significa no conceptualizar las tres esferas: en todo lo que hagas, lo haces sin aferrarte a la idea de un sujeto, un objeto o una acción. Por ejemplo, no hay un “yo” meditando, ni objeto de meditación, ni meditación por hacer.

El poder de conocimiento se refiere a las tres excelencias: la preparación excelente, la parte principal excelente y la conclusión excelente. La preparación excelente es la motivación de bodhicitta, la cual debe permear todas tus acciones y todas tus prácticas. La parte principal excelente es la ausencia de aferramiento a lo que estás haciendo. La conclusión excelente es permanecer sin la esperanza o sin expectativas de un resultado. Sé que todos tenemos la esperanza de obtener algún tipo de resultado, pero debemos de hacerla a un lado.

Por último, el poder de la dedicatoria es el dedicar el mérito de la misma manera que todos los buddhas y bodhisattvas que nos han precedido. Por ejemplo, así se hace en estos dos versos de “Aspiración a las buenas acciones” de Samantabhadra:

འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཁྱེན་པ་དང་། །

jampal pawö jitar khyenpa dang

Así como el bodhisattva Mañjuśrī alcanzó la omnisciencia,

ཀུན་ཏུ་བཟང་བོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །

küntuzangpo deyang dezhin té

y Samantabhadra también,

དེ་དག་ཀུན་གྱི་ཇི་ཇེས་སུ་བདག་སྐོབ་བྱིར། །

dedak kün gyi jesu dak lop chir

dedico todos estos méritos

དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྐོ། །

gewa didak tamché raptu ngo

para entrenarme y seguir sus pasos.

ལྷོ་ ལྷོ་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །

dü sum shekpé gyalwa tamché kyi

Así como todos los victoriosos buddhas del pasado, presente y futuro

བསྐྱོབ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱགས་པ་དེས། །

ngowa gangla chok tu ngakpa dé

enaltecen la dedicación como suprema,

བདག་གི་དགོ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་གྱི། །

dak gi gewé tsawa di kün kyang

yo también dedico ahora todas estas raíces de virtud

བཟང་པོ་སྤྱོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྐྱོབ་བསྐྱི། །

zangpo chö chir raptu ngowar gyi

para que todos los seres perfeccionen las buenas acciones.

Es de mucha ayuda aprender de memoria estos dos versos, ya sea en tu idioma o en tibetano, para que siempre puedas dedicar tus buenas acciones de la misma manera que los buddhas y bodhisattvas lo hicieron antes.

Éstos son los consejos de Gampopa para tener una práctica exitosa. Espero que los lleven a su corazón y los recuerden para que su práctica les traiga frutos.

Con todo mi amor y plegarias,
Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche