

ཁ་རག་སྒོམ་ཆུང་གིས་མཇེང་པའི་
སྒོ་སྦྱང་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཙུ་གཉིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

ENTRENAMIENTO MENTAL:
**LAS SETENTA Y DOS
EXHORTACIONES**

por Kharak Gomchung


KAGYU MONLAM
INTERNATIONAL

ཁ་རག་སྒོམ་ཚུང་གིས་མཛད་པའི་
སྒོ་སྒྱུར་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཙུ་གཉིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

ENTRENAMIENTO MENTAL:
**LAS SETENTA Y DOS
EXHORTACIONES**

por Kharak Gomchung

KAGYU MONLAM
INTERNATIONAL

ཁ་རག་སྒོམ་ཚུང་གིས་མཇུག་པའི་
སྒོ་སྒྲུང་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཙུ་གཉིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །



ENTRENAMIENTO MENTAL:
**LAS SETENTA Y DOS
EXHORTACIONES**

por Kharak Gomchung



KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

སླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
Me postro ante los gurús.

བཤེས་གཉེན་མོར་བྱ་རིན་ཆེན་དང་།
ཡི་དམ་ལྷ་དང་དཀོན་མཆོག་གསུམ།
གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་བཞུགས་སུ་གསོལ།
གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང་།
ཁྱེད་མེད་སེམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ།

Preciosa joya amigo espiritual,
y deidades yidam, más las tres joyas,
les suplico, ¡sean la joya de mi coronilla!
mientras que permanecen como la joya de mi coronilla
Por favor, cuiden a mi mente desconsiderada.



(1)

ཆོས་མེད་ཟོག་པོ་ཆོས་རྒྱལ་མཁན།
ཁྱེད་མེད་ལྷག་རྟོག་བསམ་པ་ལ།
གཉེན་པོའི་སེམས་ཀྱིས་གྲོས་ཤིག་འདེབས།
ཡུན་དུ་པན་གྱིས་ཉོན་ཅིག་ཨང་།

Para los practicantes incrédulos
que mantienen desconsideradas y erróneas intenciones,
ofreceré consejos como remedios para la mente.
¡Escucha! Te ayudará por largo tiempo.



(2)

མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་མ་བཟབ་ན།
སྒྲིན་པ་ཁྱོད་ལ་གོ་བ་མེད།
བྱམས་པའི་གདམས་ངག་མ་ཉན་ན།
དམན་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་ངོ་ཨང་།

Si no expongo tus faltas,
tú tonto, no llegarás a entender.
Si no escuchas los consejos amorosos,
tu situación irá en detrimento.

(3)

ཁྱོད་ཀྱི་ད་ལྟའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཀྱན།
སྒྲིན་ཆེ་ལས་ངན་སྦྱད་པས་ལན།
རང་གིས་ཉེས་ཀྱིས་སྐྱུག་བསྐྱེན་བསྐྱེད།
གཞན་ལ་ཡུས་སུ་མ་ཆེ་ཨང་།

Todo tu sufrimiento actual, ocurre debido
a las faltas que has cometido en tus vidas pasadas.
La culpa es tuya; prepárate para enfrentar dificultades.
No alardees ante otros.

(4)

ད་ལྟའི་བདེ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཀྱན།
སྒྲིན་ཆེ་ལས་ལ་རག་ལས་པས།
ཁྱོད་ལ་གདམས་དུ་མི་བདོག་གིས།
གང་བྱུང་གོགས་སུ་བྱིར་ཅིག་ཨང་།

Toda la felicidad y el sufrimiento actual
dependen del karma del pasado.

La unica alternativa;
hacer de todo lo que ocurra, tu amigo.



(5)

ཆེ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུང་ཅམ་སྟེ།
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན།
ཆེ་འདིའི་སྤྱག་བསྐུལ་ཕྱ་མོ་གྲུག།
ཁྱོད་གྱིས་དང་དུ་ལོངས་ཤིག་ཡང་།

Los placeres de esta vida son momentáneos.
Si deseas felicidad duradera,
debes estar dispuesto a aceptar
todos los pequeños sufrimientos de esta vida.



(6)

ད་ལྟའི་སྤྱག་བསྐུལ་ཕྱ་མོས་ཀྱང་།
སྤར་བྱས་སྤྱག་བསྐུལ་ཟད་བྱས་ནས།
ཕྱི་མའི་དུས་ན་བདེ་འབྱུང་གིས།
སྤྱག་བསྐུལ་དགའ་བ་སྒོམས་ཤིག་ཡང་།

Aún el más mínimo sufrimiento actual,
puede agotar el sufrimiento de acciones pasadas
y en un futuro, convertirse en felicidad;
así que cultiva alegrarte por el sufrimiento.

(7)

ཀྱིན་ངན་དག་བའི་བཤེས་གཉིན་ཡིན།
བར་ཆད་དག་སྒྱུར་བསྐྱེད་མ་ཡིན།
སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱིག་པའི་ཕྱགས་ཤིང་ཡིན།
མི་དགའ་བྱུང་དུ་མ་བཟླ་ཨང་།

La adversidad es una amiga espiritual,
los obstáculos nos inspiran a realizar la práctica espiritual,
el sufrimiento es la escoba de nuestras faltas.
No te desalientes viéndolos como infortunios.

(8)

སྤྱན་གསལ་བདུད་ཀྱི་ཕྱེ་གཏོར་ཡིན།
བསྐྱེད་བཀྱར་འཆིང་བའི་ཞགས་པ་ཡིན།
བསོད་ནམས་དག་སྒྱུར་བར་ཆད་ཡིན།
དུག་ལ་སྤྱན་དུ་མ་བཟླ་ཨང་།

La fama es el halago de los maras.
El respeto, la soga de las emociones aflictivas.
La buena fortuna es un impedimento para la práctica espiritual.
No veas el veneno como la medicina.

(9)

སློ་སྒྲི་སློ་འདྲེགས་མ་ཚད་ན། །
ཅི་བྱས་སེམས་ལ་བདེ་དུས་མེད། །
སློ་འདྲེགས་ཚད་པའི་མཁས་པ་ལ། །
ཚུན་བན་གྲོགས་སུ་འཆར་རོ་ཡང་། །

Si no cortas con las ideas que proyectas,
no importa lo que hagas, nunca estarás feliz.
Para aquellos capaces de ver más allá de sus proyecciones,
la desgracia surge como amigo.

(10)

རང་གི་སེམས་ཀྱིས་མ་བྲིལ་ན། །
མི་ཡི་འཕྲ་སྒྲོད་སྦྱ་མ་ཡིན། །
གཞན་གྱི་ཁ་ལ་མ་ཉན་པར། །
རང་སེམས་དཔང་དུ་ཚུགས་ཤིག་ཡང་། །

Si no te avergüenzas de tu propia mente,
el reproche de otro es una ilusión.
No escuches las palabras de los demás;
haz de tu propia mente el juez.

(11)

ཆོས་མིན་ཆོས་ལྟར་བཅོས་པ་ཡི།
ཆོས་ལ་བརྟེན་པའི་གཡོ་ལྷ་ཡིས།
ཆོ་འདིའི་ཆོ་ཐབས་མ་སྦྱབ་པར།
འཇིག་རྟེན་སློ་ཡིས་ཐོངས་ཤིག་ཨང་།

Aquello que no es Dharma y pretende ser Dharma
nos engaña, fingiendo serlo.
No te engrandezcas así en esta vida;
extrae de tu mente lo mundano.

(12)

ཆོ་འདིའི་སྟན་གྲགས་བསོད་ནམས་དང་།
སྤྱི་མར་པན་པའི་འཆི་ཆོས་གཉིས།
གར་སྐྱགས་གར་བྱིར་མ་བྱེད་པར།
ངས་པར་འཆི་ཆོས་གྲིས་ཤིག་ཨང་།

Entre el renombre y el mérito de esta vida
y el Dharma que beneficiará en la vida siguiente,
a cualquier oportunidad que se te presente,
en definitivo, ¡Escoge practicar el Dharma!

(13)

དད་གུས་འཁོར་ལས་དགོན་པ་མེད། །
མི་ངན་དཔོན་ལས་སྤྱད་པ་མེད། །
བཟང་པོའི་དཔོན་ཆ་མ་འཛིན་པར། །
ངན་པའི་དམན་ཆ་བྱངས་ཤིག་ཨང་། །

Nada es más inusual que un séquito con fe y respeto.
Nada más malo que un canalla como líder.
No te aferres a las ventajas del liderazgo;
Aprecia los aspectos sencillos de ser humilde.

(14)

བྱོང་ནི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ན་དམན། །
རང་གི་སྤྱོན་ལ་མ་བྲིལ་བར། །
བསོད་ནམས་ལྡན་པ་གཞན་དག་ལ། །
སྤྲུག་དོག་འགྲན་སེམས་འབྲུལ་ལོ་ཨང་། །

En el mundo, ocupas la posición más baja,
es un error ser envidioso y competitivo
hacia aquellos que poseen mérito,
y no avergonzarte de tus propias faltas.



(15)

སྤང་བ་ཡུལ་གྱི་འདོད་ཡོན་ལ།
ཞེན་པ་གཏིང་ནས་མ་ལོག་པའི།
བཅུན་དུ་རེ་བའི་ཚུལ་འཚོས་གིས།
མི་ནག་བསྐྱེད་མ་བྱེད་ཅང་།

Sin rechazar profundamente el placer
por las apariencias —los objetos sensoriales—,
no engañes a las personas laicas
pretendiendo tener el deseo de ser virtuoso.



(16)

ཀྱུལ་བས་གསུངས་པའི་མདོ་སྤྲུགས་གྱི།
ངས་ཤེས་སྒོ་ལ་མ་ཤར་བར།
ཐ་སྙད་ཚིག་ལ་ཞེན་པ་ཡི།
མདོན་པའི་ང་ཀྱུལ་མ་ཆེ་ཅང་།

A no ser que tengas convicción en tu mente
en los Sutras y los Tantras que el Buddha enseñó,
no seas tan orgulloso, no te engañes a ti mismo
aferrándote a las palabras convencionales.

(17)

ཐོག་མེད་རྒྱལ་ནས་གོམས་པ་ཡི།
ལྷག་རྟོག་ཅིག་ཅར་མི་སྤྲོད་གིས།
ཉ་ཅང་བཟང་པོ་མ་སྒྲ་བར།
སློ་སྦྱོང་རིམ་གྱིས་ཐོན་ཅིག་ཨང་།

Desde tiempo sin principio arraigados [en nuestro ser]
los conceptos erróneos no se abandonan de una vez.
No esperes la excelencia de inmediato;
cultiva la mente gradualmente.

(18)

འགྲན་སེམས་སློབ་གཉེར་བྱེད་པ་དང་།
ལོ་འདྲིང་སྟོན་པ་བྱེད་པ་དང་།
མཁས་འདྲིང་རྒྱལ་སྤྱོད་གསུམ།
ཆོས་སུ་འགོ་འཇགས་སེམས་ཤིག་ཨང་།

Estudiar competitivamente,
ser un maestro por fama, hablar
con orgullo por desear ser un erudito;
Piensa, ¿Pueden estos tres convertirse en Dharma?

(19)

རང་གི་སྒོ་ལ་མ་ཤར་བར།
གཞན་ལ་བཤད་པས་ཕན་པ་མེད།
སྒྲ་ཡང་བདག་ལ་ཞེ་བྲིལ་གྱིས།
རྟེན་ཕྱིར་དམ་ཚོས་མ་འཚོང་ཨང་།

No existe beneficio en enseñar a otros
lo que en nuestras mentes no ha surgido.
Debería de darte vergüenza,
así que no lucre con el Dharma verdadero.

(20)

སྒྱི་ཤས་གཏིང་ནས་མ་སྐྱེས་པའི།
ཚོས་བརྒྱད་ཞེ་ཕུགས་བཞག་པ་ཡིས།
གཞན་ལ་སྒྱི་ཚུལ་འཚོས་པ་ཡི།
ཨ་ཅང་སྤྱག་སྒྲ་མ་ཆེ་ཨང་།

Sin generar verdadera desilusión por el mundo,
mantienes en tu corazón las ocho preocupaciones
y con los otros, finges la renuncia.
¡No hay más que decir! No te quejes tanto.

(21)

ཁ་དང་ཆེ་ལ་གཏིང་དང་ཚུང་།།
བྱ་འོ་སྟམ་ལ་བྱ་སྟོ་གས།།
འབྲུག་པ་སྒྲ་ལ་སྒྲིན་པ་བྱལ།།
རང་ལ་བྲིལ་བར་སྒྲིམས་ཤིག་ཅང་།།

A mucha fe en la boca, poca fe en el interior.
El que mucho piensa en hacer,
pensando envejece.
Empiezas rápido, y lento maduras.
Medita en estar hastiado de ti mismo.

(22)

མེ་ཡི་རང་བཞིན་ཆ་བ་ལྟར།།
སེམས་ཅན་སྟོན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན།།
གཞན་གྱི་སྟོན་ལ་མ་རྟོག་པར།།
རང་སྟོན་རྟོག་ལ་སྟོངས་ཤིག་ཅང་།།

Del mismo modo que la naturaleza del fuego es ser caliente,
la naturaleza de los seres es tener faltas.
En vez de pensar en los defectos de los demás,
considera los tuyos y renuncia a ellos.

(23)

ཐེག་ཆེན་སྟོན་པའི་སླ་མ་ཡི།
སྤྱི་རོལ་སྟོན་ལམ་མི་མཛོས་ཀྱང་།
ནང་གི་བྱུགས་དགོངས་མི་ཤེས་པས།
སླ་མའི་སྟོན་ལ་མ་རྟོག་ཨང་།

Por fuera puede que no luzca muy bien
el comportamiento de un gurú mahayana,
pero desconoces sus pensamientos más profundos,
así que no consideres las faltas del gurú.

(24)

ཁྱོད་གྱི་སེམས་ལ་ཅི་མཐོ་བ།
རྒྱལ་བའི་བྱུགས་ལ་མ་སྤྲིབ་གསལ།
རང་གི་ཡི་དམ་ལྟ་བུའི་བའི།
བསམ་ངན་ཡིད་ལ་མ་རྟོག་ཨང་།

Cualesquiera que sean tus pensamientos,
están descubiertos ante la mente de los buddhas.
No dejes que agiten tu mente los malos pensamientos
que pueden ofender a la deidad yidam.

(25)

ལོང་བའི་བྱང་ན་མིག་ཅན་ལྟར།
སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དག།
ཏྲ་ཏུ་སྒྲིབ་མེད་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས།
སྤྱོད་ངན་པག་ཏུ་མ་བྱེད་ཨང་།།

Como personas videntes entre los ciegos,
los buddhas y los bodhisattvas
siempre ven con una visión libre de oscurecimientos.
No te comportes mal en secreto.

(26)

སོ་སོའི་སྤྱི་བོ་མགུ་དཀའ་བས།
འདྲིས་ནས་ཡོན་ཏན་མི་མཐོང་ནིང་།།
སྤྱོད་མཐོང་ནས་ནི་སྤྱོད་འགུར་གྱིས།
གཅིག་པུར་ཉམས་སུ་ལོངས་ཤིག་ཨང་།།

Los seres ordinarios son difíciles de complacer.
En vez de ver tus cualidades,
por hábito, verán únicamente tus faltas, y te criticarán.
Practica el permanecer en soledad.

(27)

ཆེ་འདིའི་ཕ་མ་བུ་ཚ་དང་།
ཉེ་གཞི་ཅུ་ལག་ཐམས་ཅད་ཀྱན།
མགོན་པོ་གནས་མཐུན་འཛོམ་གྱིས་ལྟར།
འབྲེལ་མེད་ཡིད་ལ་གྱིས་ཤིག་ཨང་།

Todos los padres, hijos, sobrinas y sobrinos,
primos y familiares de esta vida,
son como viajeros que se reúnen en una posada.
En tu mente, no sientas parentesco.

(28)

ལག་སྟོང་སྒྲིན་མོར་འགོ་ཅ་ན།
དབུལ་ཡང་སྟག་མ་ལུས་པ་ལ།
ཕྱིག་བསྐྱོས་ཡོངས་སྒྱུད་མ་གསོག་པར།
སློ་ཕུགས་སྤང་ལ་གཏོད་ཅིག་ཨང་།

Cuando te vayas con las manos vacías y desnudo,
aunque pobre, dejarás cosas.
No acumules riquezas con faltas.
Dentro de tu interior, comprométete a mendigar.

(29)

བདག་གིས་བཅིགས་པའི་མཁར་སྤྱུ།
གཏན་དུ་སྡོད་དབང་མི་བདོག་གིས།
དོན་མེད་མཁར་ལས་མ་བྱེད་པར།
རི་སྒོད་དགོན་པ་འགྲིམས་ཤིག་ཨང་།

No tienes el poder de quedarte para siempre
en las grandes mansiones que construyes.
No construyas castillos de arena;
Mantente en retiro en las montañas.

(30)

བཟའ་མེད་བྱིམ་ཐབ་བྱས་པ་ན།
དགོས་མེད་བྱ་ཆ་བྱང་ནས་ནི།
སྤྱིལ་མེད་སྤང་པོ་བྱ་དགོས་ཀྱི།
གོས་ཉེས་རྒྱུ་མ་མ་ལེན་ཨང་།

Cuando los solteros se casan,
nacen niños de manera innecesaria;
tendrán que convertirse en mendigos desvergonzados.
No escuches el mal consejo de contraer matrimonio.



(31)

ཞེན་ཆགས་བྲལ་བའི་དམ་པ་ལ།
ལས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱས་དགོས་པ་མེད།
ཞེན་ཆགས་སེམས་དང་འབྲེས་པ་ཡི།
ཕྱག་རྒྱས་ངན་འགྲོར་འབྲིད་དོ་ཨང་།

Los grandes seres que están libres del deseo
no necesitan del karmamudra.
Mientras que la mente se mezcle con el deseo,
el mudra te conducirá a los reinos inferiores.



(32)

ཆོས་མིན་སྤྱོད་པ་འབྱུང་བའི་རྒྱ།
འོག་མའི་ངན་དཔེ་མ་བཟླ་བར།
དམན་པ་སྤྱིང་རྗེའི་གནས་སུ་སྒྲོམ་ས།
གྲུབ་ཐོབ་རྗེས་སུ་སྒྲེགས་ཤིག་ཨང་།

No mires los ejemplos de personas inferiores,
la causa de la conducta que no es Dharma.
Contémploslos como objeto de compasión.
Sigue los pasos de los mahasiddhas.

(33)

སྤྲིག་པའི་གྲོགས་པོ་ཐབས་གྱིས་སྤྲོངས། །
མཁས་བཙུན་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་དང་། །
འཇིག་རྟེན་སློ་ཡིས་བཏང་བ་ཡི། །
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་བསྟེན་ཅིག་ཡང་། །

Hábilmente, abandona a los amigos negativos.
A los amigos espirituales genuinos,
con conocimiento y cualidades venerables
que han renunciado el mundo, síguelos.

(34)

བསམ་འཕེལ་ཡིད་བཞིན་རིན་ཆེན་ལྟར། །
བྱིན་རྒྱལས་རང་སེམས་གྲུས་ལས་འབྱུང་། །
ལྷ་དང་སྒྲ་མ་དགོན་མཆོག་ལ། །
མོས་གྲུས་དྲག་པོ་གྱིས་ཤིག་ཡང་། །

Como una joya que concede los deseos,
las bendiciones provienen del respeto en tu mente.
Mantén una devoción ardiente por las deidades,
los gurús, y las tres joyas.

(35)

བདག་ལ་མ་ཞོར་ལམ་སྟོན་པའི།
ས་མཁན་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས།
རྗེས་སུ་བསྟན་པའི་གདམས་ངག་ལ།
སྐབ་བ་སྦྱང་པོ་གྱིས་ཤིག་ཡང་།

Los guías, los amigos espirituales,
te señalan el camino libre de error.
Haz de sus instrucciones espirituales
la esencia de tu práctica.

(36)

ཀླུ་བས་གསུངས་པའི་ཐེ་མོན་ལ།
སྒོ་གྲོས་ལེགས་པར་སྦྱངས་པ་ཡིས།
མི་ཤེས་ཐེ་ཚཱ་དང་བྲལ་བ།
གཞོན་པའི་དུས་ན་སློབས་ཤིག་ཡང་།

Apren­diendo, bien y con in­teligen­cia
las cestas de las en­señanzas del Buddha,
te liberas del desconocimiento y de las dudas.
Mientras eres joven, estudia.

(37)

བཤེས་གཉེན་དམ་པས་མ་ཟིན་ན།
སྡོད་ངན་ཞབས་ནས་ཟགས་པ་ལྟར།
ཟག་བཅས་ཤེས་པ་བརྗེད་ངེས་པས།
ཐོས་པ་བསམ་པས་སྦྱངས་ཤིག་ཨང་།

Si no te cuida un gran amigo,
tu mente contaminada será olvidadiza
como un recipiente que gotea por la base.
Así que vigílala, contemplando lo que has escuchado.

(38)

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་རྒྱ།
ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱབ་པ་རིན་པོ་ཆེ།
རང་གི་རྒྱད་ལ་ཐུབ་ཆོད་ཀྱིས།
དྲི་མེད་གཙང་མ་སྦྱངས་ཤིག་ཨང་།

Con todo el poder de tu ser,
mantén limpio y libre de mancha
el precioso entrenamiento en la disciplina,
la causa de obtener un precioso cuerpo humano.

(39)

ཤེས་པ་འཕྲོ་ལ་ལུས་ལ་གནོད། །
མཁས་བཙུན་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲད་པའི་གནས། །
ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་རྒྱ། །
ཆང་དང་བུད་མེད་སྤྲོང་ཤིག་ཡང་། །

Agitan la mente y dañan al cuerpo.
Son condenados por los sabios y los virtuosos.
Son la fuente de todas las faltas;
Abandona al alcohol y las relaciones íntimas.

(40)

སྤྱི་བ་དམན་པའི་བུད་མེད་ཀྱི། །
འཁོར་ལ་པན་སེམས་ཆེས་པ་ན། །
སྤྱིང་རྒྱུ་བརྒྱས་པའི་ཆགས་སེམས་ཀྱིས། །
ཆོས་ཀྱི་བར་ཆད་བྱེད་དོ་ཡང་། །

Cuando desees ayudar excesivamente
a las mujeres en tu grupo de discípulos,
el apego disfrazado de compasión,
puede crear obstáculos al Dharma.

(41)

བདག་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་བྱེད་པའི།
ཉོན་མོངས་དག་པོ་འཇོམས་པ་ལ།
འཇིགས་དང་ཞུས་པ་མ་བྱེད་པར།
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཅིག་ཨང་།

Para vencer al enemigo, las emociones aflictivas,
que producen sufrimiento,
no tengas miedo, no te desalientes.
Genera el orgullo de la confianza en ti mismo.

(42)

ཁོང་ནད་སེལ་བའི་གཏར་སྟེག་ལྟར།
ངན་སོང་སྤྱག་བསྐྱེད་སེལ་བའི་ཐབས།
ཆོས་ཀྱི་དཀའ་ཐུབ་དྲག་པོ་ལ།
མི་བཟོད་འཇིགས་པར་མ་བྱེད་ཨང་།

Así como el sangrar y el quemar
son métodos para curar enfermedades,
las severas austeridades del Dharma, son medios
para disipar el sufrimiento de los ámbitos inferiores.
No seas tan temeroso.



(43)

ད་ལྟའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་འདི་འདྲ་ཡང་།
བདག་གིས་བཟོད་པར་མི་རྣམས་ན།
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལ།
བཟོད་དུ་རེ་བ་འབྲུལ་ལོ་ཨང་།

Si en el presente no eres capaz de tolerar
sufrimientos como estos,
te engañas esperando soportar
los sufrimientos de los tres reinos inferiores.



(44)

བདག་གི་སྦྱོད་པ་འདི་འདྲ་ཡིས།
མི་ལྷས་རིན་ཆེན་མི་འཐོབ་ན།
སངས་རྒྱལ་ཐོབ་དུ་རེ་བ་ཡི།
ལྟ་བ་མཐོ་བ་འབྲུལ་ལོ་ཨང་།

Si tu comportamiento actual
no trae consigo una preciosa vida humana,
la gran visión de esperar alcanzar
la budeidad es una equivocación.

(45)

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ།
རྟེན་པར་དཀའ་བ་ཐོབ་པ་ལ།
ཐོབ་པ་ཡིས་བར་མི་གཏོང་བར།
གཏན་གྱི་སོ་ནམ་གྱིས་ཤིག་ཨང་།

Has obtenido aquello que es difícil de conseguir,
un precioso cuerpo humano con libertades y atributos.
No dejes desaparecer lo que has obtenido;
cultiva la cosecha que perdura.

(46)

གཏན་གྱིས་སྤྱད་པའི་དགེ་བ་ལ།
རྟེན་པར་དཀའ་བ་བསྐྱེམ་བྱ་ཞིང་།
བྱ་མིན་ལས་ལ་འཇུག་འདོད་ན།
ལུས་ངག་གཡོ་བ་སྒྲུམས་ཤིག་ཨང་།

En la virtud que otros generan,
medita regocijándote.
Si tienes el impulso de hacer lo que no debes,
frena tus movimientos de cuerpo y palabra.

(47)

བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་བར་ཆད་སེལ།
ཐུན་མོང་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་།
ཡི་དམ་ལྟ་ཡི་བཟླས་སྒྲུབ་ལ།
ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་འབྱུངས་ཤིག་ཨང་།

Es la fuente de los siddhi supremos y comunes,
disipa los obstáculos propios y ajenos.
Sin dudarle, esfuérzate en
la práctica de la deidad yidam.

(48)

སེམས་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་ཕྱིས་པ་འདི།
དམན་པའི་ཡུལ་ལས་དྲངས་པ་ན།
ཉོན་མོངས་རྒྱང་འཕྲོབ་ལྷང་འབྱུར་གྱིས།
དྲན་པའི་ཐག་པས་བཟུང་ཞིག་ཨང་།

Una vez que arrastramos lejos de los objetos erróneos
al elefante embriagado de la mente,
soplará el ventarrón de las emociones perturbadoras.
Con la cuerda de la atención mental, ¡Atájalo!

(49)

ཐོས་པ་ཚིག་གི་ཞོལ་ཁང་གིས།
ཉོན་མོངས་དམག་དཔུང་ཐུབ་དཀའ་བས།
བསམ་སྒྲུབ་འབད་པ་དྲག་པོ་ཡིས།
ངེས་ཤེས་མཁའ་སྤྲི་བརྩིགས་ཤིག་ཡང་།

Para la casa cercada con las palabras y la escucha
es difícil resistir los ejércitos de las emociones aflictivas.
Para construir la muralla de la certeza,
esfuérzate en la contemplación y la meditación.

(50)

མི་ཡི་གྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་ནི།
སྤྱག་བསམ་ལ་ཚུ་བོ་ཆེ་ལས་སྒྲོལ།
གྲུ་འདི་ཕྱིས་ནས་རྟེན་དཀའ་བས།
རྟེན་ཆེ་ལེ་ལོ་མ་བྱེད་ཡང་།

Libérate del gran río del sufrimiento
con el barco humano.

Un bote así es difícil de conseguir.
Ahora que lo tienes, no seas perezoso.



(51)

བཅིགས་པ་འཇིག་ལ་བསགས་པ་ལྷན། །
འབྲེལ་བའི་གཉེན་རྒྱལ་སྐྱོར་ནས་ནི། །
གཅིག་སྤར་གར་འགྲོ་ཆ་མེད་ཀྱིས། །
འགྲུལ་མི་སློ་སྣ་མ་མང་ཨང་། །

Lo edificado se viene abajo, lo acumulado se pierde.
Dejarás atrás a tus parientes cercanos,
te irás solo, imposible saber a dónde;
un viajero no debería planear demasiado.



(52)

མི་འཆི་སྤོང་པའི་ས་ཕྱོགས་མེད། །
འཆི་ངས་དེ་ཡང་མུར་དུ་འཆི། །
འཆི་ལ་ཅིས་ཀྱང་མི་པན་གྱིས། །
ལྷང་མེད་རྒྱན་དུ་བསྟེན་ཅིག་ཨང་། །

No hay sitio donde puedas permanecer sin morir.
La muerte es certera y vendrá pronto.
No habrá nada que te ayude al morir.
Siempre mantén un sentido de urgencia.

(53)

གཏན་གྱི་མཐོ་རིས་བདེ་བ་དང་།
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གཉིས།
ད་ལྟ་རང་ལ་འདམ་ཁ་ཡོད།
མཐོ་བསམ་བློ་འབྲེལ་ཐོངས་ཤིག་ཡང་།

En este momento, puedes elegir
entre los placeres duraderos de los reinos superiores
y los sufrimientos de los reinos inferiores.
Reflexiona sobre esto con toda seriedad.

(54)

གཡོ་སྐྱུ་ཐོལ་ཐོག་ཁྲམ་དང་རྩྭ།
མ་བྱིན་ལེན་སོགས་དམན་པའི་ལས།
ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འབྱུང་བའི་རྒྱ།
ལས་ངན་སྒྲིག་པ་སློངས་ཤིག་ཡང་།

Acciones despreciables como el fraude, el engaño,
estafar, mentir y tomar lo que no se ha dado
producen los sufrimientos de los reinos inferiores.
Abandona las malas acciones y los delitos.

(55)

ཆེ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུང་ཅམ་སྟེ།
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན།
འགྲུབ་ཅིང་རང་དབང་ཡོད་པ་ལ།
སྤྱིན་སོགས་དགེ་ལ་འབྱུངས་ཤིག་ཡང་།

Los placeres de esta vida son efímeros.
Si deseas la felicidad duradera,
mientras tienes la libertad de lograr algo,
esfuérzate en las virtudes como la generosidad.

(56)

ཐམས་ཅད་སྤྱི་མཐོག་བསྐྱེད་ཡིན།
སྤྱོད་ཀྱིས་བྱས་ན་མི་བསྐྱེད།
དགོན་མཆོག་གསུམ་ལས་མི་བདོག་གིས།
རྟག་ཏུ་སྤྱི་བས་སུ་སྤོང་ཞིག་ཡང་།

Todo es el engaño de la ilusión.
Con la excepción de las Tres Joyas, no hay nada
en lo que puedas confiar que no te defraude;
así que toma refugio, siempre.

(57)

འཁོར་བ་པ་ལ་བདེ་བ་མེད།།
མི་རྣམས་འབྲས་དང་འདྲ་བ་ཡི།།
སྤྱག་བསྐལ་གསུམ་དང་བརྒྱད་ཀྱིས་གདུངས།།
འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སྒྲུལ་ཤིག་ཡང་།།

Aquellos en el samsara no son felices.
Los tres y ocho tipos de sufrimiento,
como el cáncer, atormentan a las personas.
Contempla los defectos del samsara.

(58)

ཉེ་བར་ལེན་པ་སྤྱག་བསྐལ་རྒྱ།།
ཀྱན་འབྱུང་ལས་དང་ཉོན་མོངས་དག།
བདག་མེད་ལམ་གྱིས་སྤངས་པ་ཡི།།
ཞི་བདེའི་ཡོན་ཏན་སྒྲུལ་ཤིག་ཡང་།།

El aferramiento es la causa del sufrimiento.
Abandona las causas, el karma y las emociones aflictivas
por el camino de la ausencia de un yo.
Cultiva las cualidades de paz y felicidad.

(59)

ཁྱོད་བས་རང་དོན་ཡལ་བར་འདོར།
མཛའ་བཤེས་གྲོགས་ནམས་སྟོབས་འགྱུར།
ཆོག་རྩལ་དུག་མདའ་མ་འཕེན་པར།
རྒྱུད་ངན་ཞེ་སྤང་སྟོངས་ཤིག་ཨང་།

Por la ira, abandonas tus propios objetivos
y entrísteces a tus amigos y familiares.
No lances dardos de veneno: las palabras duras.
Renuncia a tu mal genio, el odio.

(60)

བདེ་འདོད་སྤྱད་བསྐལ་མི་འདོད་པར།
བདག་དང་སེམས་ཅན་ཆོས་མཚུངས་པས།
རང་གི་ཉམས་ལ་དཔག་ནས་སྟ།
བདག་གཞན་སྟོམས་པར་སྟོམས་ཤིག་ཨང་།

Tú y los seres quieren la felicidad
y no desean sufrir de la misma manera.
Infiere desde la experiencia;
Medita en la igualdad entre ti y los demás.



(61)

སྒྲིན་ཚེ་ཕ་མར་གྱུར་པ་ཡི།
དྲིན་ཅན་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ལ།
གནོད་སེམས་འཚོ་བ་ཀྱན་སྤངས་ནས།
བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་སྦྱོམས་ཤིག་ཡང་།

Cultiva el amor bondadoso y la compasión
por todos los seres de los tres ámbitos,
quienes han sido tus padres en vidas pasadas.
Abandona toda malicia y hostilidad.



(62)

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གནོད་བྱས་ན།
བྱ་གཅིག་བསད་པའི་ཕ་མ་བཞིན།
ཐུགས་རྗེ་ལྡན་པའི་རྒྱལ་བ་རྣམས།
ཅིས་ཀྱང་མཉེས་ཐབས་མེད་དོ་ཡང་།

Si le causas daño a los seres,
los compasivos victoriosos se sienten
como los padres cuyo único hijo ha sido asesinado.
No hay forma de que se sientan complacidos.

(63)

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་ཀྱན། །
ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྒྱ་ལས་བྱང་། །
དེ་ཡང་བདག་རྟོག་ལས་བྱང་བས། །
བདག་མེད་དོན་ལ་ལྟོས་ཤིག་ཨང་། །

Todo los sufrimientos del samsara
surgen de las causas, el karma y las emociones aflictivas.
Y ellos surgen de la concepción de un yo.
Así que mira el significado de la ausencia de un yo.

(64)

གཟུང་འཛིན་གཉིས་དང་བྲལ་བ་ཡི། །
རང་སེམས་གདོད་ནས་མ་རྒྱུས་པ། །
སྒོ་ཡི་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ཕྱིར། །
ཞེ་འདོད་ཀྱན་དང་བྲལ་ལོ་ཨང་། །

Libre del objeto de percepción y el que lo percibe,
tu propia mente nunca ha nacido.
Está más allá de la esfera del intelecto.
Libérate de todo anhelo.

(65)

ལས་དང་པོ་ཡི་རྟོགས་པ་ལ།
གསལ་ཆ་ཡོད་དེ་བརྟན་ཆ་མེད།
རྟོག་པའི་རྒྱང་ལ་མ་བསྐྱར་བར།
བྲན་པའི་ཐག་པས་རྒྱངས་ཤིག་ཡང་།

La realización de un aprendiz es clara
pero no posee estabilidad.
No la arrojes a los vientos del pensamiento;
sujétala con la cuerda de la atención plena.

(66)

གནས་ལྷགས་ཅི་ཡང་མ་གྲུབ་པས།
མཐའ་བཞི་ངང་གིས་བྲལ་བ་ལ།
ཤེས་པ་ཅི་ཡང་མི་རྟོག་པས།
འཇོན་རྟོག་བྲལ་བར་གྱིས་ཤིག་ཡང་།

Sin ninguna naturaleza establecida,
en el estado libre de los cuatro extremos;
sin ninguna mente conceptual,
libérate de conceptualizaciones.

(67)

ཆོས་ཀྱན་མི་ལམ་སྒྱུ་མ་འདྲ།
བདེན་པའི་དངོས་པོ་ཅི་ཡང་མེད།
མེད་བཞིན་སྤང་བའི་དངོས་པོ་ལ།
མདོན་པར་ཞེན་པ་མ་ཆེ་ཡང་།

Todos los fenómenos son como sueños e ilusiones.
No hay nada que sea verdadero.
No tengas mucha fijación
por las cosas que aparecen, aún cuando no existen.

(68)

གནས་ལྷགས་དོན་ལ་མ་གྲུབ་ཀྱང་།
མི་ལམ་དུས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ལྟར།
འབྲུལ་པའི་ལས་འབྲས་མི་སྒྲིལ།
སྤྲིག་སྤོང་དགེ་ལ་འབྲངས་ཤིག་ཡང་།

Como causas y resultados en sueños,
aunque no establecidos en la naturaleza verdadera,
el karma y los resultados de aquellos confundidos, son indiscutibles.
Abandona las faltas y procura la virtud.

(69)

སྒྲུབ་ཀྱིས་སྒྲིག་ལ་འགྱུར་པ་སྒྲིམས།
སྒྲིན་ཆད་སྒྲིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྒྲིམ།
རྟག་ཏུ་སྒྲུབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི།
གཉེན་པོ་དགེ་ལ་འབྲུངས་ཤིག་ཨང་།

Cultiva el arrepentimiento por tus faltas pasadas,
De ahora en adelante, aún si te cuesta la vida,
abstente de ellas. Siempre procura el antídoto:
la virtud del refugio y la bodhichitta.

(70)

དགེ་བའི་དངོས་པོ་རྒྱུ་ཏུ་ཡང་།
འབྲས་བུ་མི་ཟད་ཆེན་པོར་འགྱུར།
རུས་གསུམ་བསྒྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ལ།
སེམས་བསྐྱེད་སྒྲིན་ཏུ་ཐོངས་ཤིག་ཨང་།

Aún la virtud más mínima
se convertirá en un resultado inagotable.
Haz las dedicatorias de los tres tiempos
con la convicción de la bodhichitta.



(71)

འདིར་བསྟན་གྲོས་དང་སློ་མཐུན་ན།
ངན་སོང་སྤྱག་བསྐལ་ཀྱན་བལ་ཏེ།
གནས་སྐབས་མངོན་པར་མཐོ་བ་ཡི།
ལྷ་མིའི་བདེ་བ་འབྱུང་ངོ་ཡང་།།

Si tu mente va de acuerdo con este consejo,
te liberarás de todo el sufrimiento de los ámbitos inferiores,
y a corto plazo, obtendrás los placeres
de los ámbitos superiores de los dioses y los humanos.



(72)

མཐར་ཐུག་སྒྲིབ་གཉིས་བྱང་བ་དང་།།
སྤྱ་གསུམ་ཡེ་ཤེས་བཞི་ལྡན་ཏེ།
འཁོར་འདས་གཉིས་ལ་མི་གནས་པའི།
སླ་མེད་བྱང་ཆུབ་འགྲུབ་ངོ་ཡང་།།

Finalmente, purificarás los dos oscurecimientos,
obtendrás los tres kayas y las cuatro sabidurías primordiales.
Lograrás la iluminación incomparable
que no reside en el samsara o el nirvana.



ཞེས་པ་གཙང་ཁ་རག་སྒོམ་ཆུང་གིས་ཁ་རག་ཅའི་དགོན་པར་བཅམས་པའི་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཙུ་གཉིས་པ་
རྒྱགས་སོ།

Así concluye *las Setenta y dos Exhortaciones*, escritas por Kharak Gomchung de
Tsang en el monasterio de Kharak Tsa.

Kagy Monlam
Kagyupa International Monlam Trust
Sujata Bypass Bodhgaya, 823231
Gaya, Bihar, India



Esta obra está bajo la protección de la licencia [Creative Commons Atribución-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). Para recibir autorización de su uso o distribución, comuníquese con la oficina del Kagyu Monlam a executive@kagyumonlam.org.

Traduction: Angélica Medaglia con Altaír Peredo

Primera edición de eBook: 02. 2020.

KAGYUMONLAM.ORG

DHARMAEBOOKS.ORG

Dharma Ebooks is a project of [Dharma Treasure](https://DharmaTreasure.org), which operates under the editorial guidance of the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje.



Contents

1. [70 exhortations](#)

Landmarks

1. [Cover](#)