

Lojong: 7 puntos de entrenamiento de la mente

I. Preliminares

1. Primero, entrénate en los preliminares:

- i. Valorar la vida humana
- ii. Muerte e impermanencia
- iii. Karma y efectos del Karma
- iii. Las frustraciones de la existencia.

II: Bodhichita: compasión universal:

- 2. Trata todo los fenómenos como un sueño
- 3. Examina la conciencia no nacida, no creada
- 4. Permite que se disuelva naturalmente incluso el remedio
- 5. Mantente en la conciencia primordial: la base de todo
- 6. Entre meditaciones, sé un niño maravillado
- 7. Practica Tonglen: tomar sufrimiento, dar alegría y luz
- 8. Tres objetos, tres venenos, tres semillas de virtud
- 9. Aplica los proverbios en todo lo que hagas
- 10. Al practicar aceptación incondicional, comienza contigo mismo

III. Cómo transformar la adversidad:

- 11. Cuando el mundo se llena de maldad, trata la adversidad como camino a la mente despierta
- 12. Atribuye todas las culpas a una sola
- 13. Mantén gratitud hacia todos
- 14. Ver la confusión como los 4 cuerpos es la protección inigualable de la vacuidad
- 15. Cualquier cosa que encuentres inesperadamente, intégrala en la meditación (en la mente espaciosa, clara y compasiva)

IV. La práctica de los Cinco Poderes:

16. Para sintetizar la esencia de esta guía de práctica, aplícate en los cinco poderes:
 - a.resolución
 - b.familiarizarse
 - c.corazón compasivo
 - d.abandonar el ego-centrismo
 - e.expresar una aspiración

V. La enseñanza tiene solo una meta:

17. Todo el Dharma concuerda en un punto
18. De los dos testigos, sostén el principal
19. Siempre mantén una mente alegre
20. Si puedes practicar aún cuando estás distraído, ya estás bien entrenado

VI. Samaya: compromiso con el cambio:

21. Siempre mora en los tres principios básicos:
 - a. Mantén los compromisos (votos) que has tomado.
 - b. Abstenerse de conducta escandalosa: específicamente exhibicionismo, tratar de ser visto como alguien especial.
 - c. Practica paciencia
22. Cambia tu actitud, pero permanece natural
23. No hables de "miembros" heridos
24. No sopeses a otros
25. Trabaja con las mayores obscuraciones primero
26. Abandona toda esperanza de obtener un fruto
27. Abandona la comida venenosa
28. No seas tan predecible
29. No hables ni pienses maliciosamente de otros
30. No tiendas emboscadas
31. No lles las cosas a un punto doloroso
32. No transfieras la carga de un buey a una vaca
33. No trates de ser el más rápido
34. No actúes con segundas intenciones
35. No conviertas a los dioses en demonios
36. No uses el dolor de otros como base de tu felicidad

VII. Practicar con una sola intención:

37. Todas las actividades deben hacerse con una sola intención
38. Resuelve todos los problemas con una sola intención
39. Dos actividades: una al principio y otra al final
40. Cualquiera de las dos que ocurra, se paciente
41. Observa las dos, aún a riesgo de tu propia vida
42. Entrénate en las tres dificultades
43. Aborda las tres causas principales
44. Mantente atento de que nunca se desactiven estas tres
45. Mantén las tres inseparables
46. Entrénate sin sesgo en todas las áreas
47. Siempre medita en lo que te provoque resentimiento
48. No te dejes llevar por circunstancias externas
49. Esta vez practica los puntos principales
50. No malinterpretes
51. No dejes que tu práctica se vuelva irregular
52. Practica de todo corazón
53. Libérate mediante análisis y reflexión
54. No seas autocomplaciente con la auto-lástima
55. No seas celoso
56. No pierdas tu energía en cosas que te dispersen
57. No esperes que te aplaudan