



Una Simple Instrucción de Entrenamiento Mental Otorgada por Mañjuśrī

Su Santidad el Sakya Trichen



Publicado por "The Sakya Tradition"

Publicado por “The Sakya Tradition”

www.sakyatradition.org

E-mail: info@sakyatradition.org

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Terminantemente No para la Venta, Solo para Distribución Gratuita



Este texto es proporcionado bajo la protección de un Creative Commons CC-BYNC-ND (Atribución-NoComercial-SinDerivadas) 4.0 copyright. Puede ser copiado o impreso para uso legítimo, pero solo con completas atribuciones y no para ventaja económica o compensación personal.

Para más detalles ver la licencia de Creative Commons.

Agradecimientos

Su Santidad el Sakya Trichen (el 41er. Sakya Trizin) otorgó esta enseñanza el 6 de Agosto del 2019 en la Fundación Sakya, California. En el 2021, esta transcripción al Inglés fue preparada, editada y publicada por The Sakya Tradition, Inc. Una organización sin fines de lucro dedicada a preservar y facilitar ampliamente el acceso a las enseñanzas del precioso Dharma del linaje Sakya. El texto fue traducido al español por el equipo de traducción de The Sakya Tradition. Agradecemos a todos aquellos que contribuyeron, de una manera u otra, a facilitar el acceso a esta enseñanza, conectando a muchos con el precioso Dharma para obtener beneficios temporales y últimos.

Por el mérito de este trabajo pueda su Santidad el Sakya Trichen disfrutar de una salud perfecta y una larga vida y continuar girando la rueda del Dharma.

**Una Simple Instrucción de
Entrenamiento Mental Otorgada
por Mañjuśrī**

Su Santidad el Sakya Trichen

El Señor Buddha ha dado una gran cantidad de enseñanzas, todas con el propósito de entrenar la mente. Hay algunos sūtras que requieren de un largo proceso de entrenamiento y práctica. Algunos grandes maestros estudiaron, contemplaron, y meditaron en estas enseñanzas. Después de la meditación, lograron experiencia, pusieron sus propias experiencias en palabras y las resumieron para que pudieramos practicar más fácilmente.

Este entrenamiento mental que enseñaré a continuación le fue otorgado directamente por Mañjuśrī al gran Lama Sakyapa Sachen Kunga Nyingpo. Lama Sakyapa logró una muy profunda comprensión a través de esta práctica. El verso solo tiene cuatro líneas.

*Si tienes apego por esta vida, no eres una
persona de Dharma.*

*Si tienes apego por los tres reinos, no tienes
renuncia.*

*Si tienes apego por tu interés personal, no
tienes la mente de la iluminación.*

Si la aprehensión surge, no tienes la visión.

Si tienes apego por esta vida, no eres una persona de Dharma.

Esta línea explica directamente cuales son las maneras correctas y las incorrectas de practicar el Dharma. La manera incorrecta de practicarlo es con apego por esta vida; en ese caso, cualquier práctica que se haga —estudio, contemplación o meditación, incluso si se trata de las más altas meditaciones— aunque parezca Dharma, no es Dharma en realidad. Uno lo está haciendo por el propósito de esta vida; para obtener fama, riqueza, seguidores, posición, entre otros. Por lo tanto, no es religioso, no es verdadero Dharma.

Algunas personas dicen, “Practicando el Dharma, mi vida no se ha tornado exitosa; mi negocio no está mejorando; no puedo lograr las metas que me he propuesto.” Es incorrecto decir y pensar de este modo. El Dharma no es para beneficio de esta vida. El Dharma es, como mínimo, para beneficio de las vidas futuras, y por lo tanto, soltar el apego a esta vida nos ayudará al menos a no caer en los reinos inferiores. Tenemos que mantener una buena conducta moral para renacer continuamente en los reinos superiores.

Si tienes apego por los tres reinos, no tienes renuncia.

Siempre hay tanto sufrimiento en los reinos inferiores — el reino de los infiernos, de los espíritus hambrientos, y de los animales. En los reinos superiores, por otro lado, podemos pensar que hay una mezcla de felicidad y sufrimiento, que a veces hay felicidad y a veces sufrimiento, pero esto se debe a la falta de un análisis cuidadoso del saṃsāra. Si lo examinamos cuidadosamente, en el saṃsāra no hay felicidad; el saṃsāra está lleno de sufrimiento. De este modo, los reinos superiores tampoco son dignos de apego. Por lo tanto, necesitamos renunciar completamente a todo el saṃsāra.

Para esto, necesitamos conocer el sufrimiento del saṃsāra y la ley del karma. ¿Por qué estamos en el saṃsāra? El hecho de que estemos en el saṃsāra no se debe a alguna fuerza externa, sino que se debe a nuestras propias acciones. Son nuestras propias buenas y malas acciones las que determinan a dónde vamos. Si efectuamos buenas acciones, renaceremos en los reinos superiores. Si efectuamos acciones negativas, caeremos a los reinos inferiores. Pero, incluso si nacemos en los reinos superiores, esto no es permanente, y encontraremos sufrimiento ahí también. Habiendo renacido ahí, al final caeremos a los reinos inferiores. Por lo tanto, el saṃsāra en su totalidad, ya sea en los reinos inferiores o superiores, no es digno de apego. Por tanto, debemos renunciar a éste por completo.

Si tienes apego por tu interés personal, no tienes la mente de la iluminación.

Desde tiempos sin principio hasta ahora, nos hemos aferrado a un “yo”. Siempre estamos pensando en hacer cosas que beneficien a este “yo”; tenemos un interés personal. Nuestro interés personal es de lo único que nos hemos ocupado, sin embargo, solo hemos conseguido sufrimiento. Esta vez, hemos nacido como un ser humano, y tenemos todas las facilidades para estudiar y practicar el Dharma, por lo tanto, debemos soltar el apego hacia todo el saṃsāra, para buscar al menos el nirvāṇa y la liberación.

Esta línea también significa que esta vez debemos destruir el “interés personal” y dedicar nuestro tiempo y energía completamente al beneficio de todos los seres sintientes. Para hacer esto, necesitamos verdadero amor bondadoso y compasión. Sin amor bondadoso y compasión, la bodhicitta, la mente de la iluminación, no podrá surgir. En otras palabras, esta instrucción explica la bodhicitta directamente. Pero indirectamente, explica también su causa, que es el amor bondadoso y la compasión.

Si la aprehensión surge, no tienes la visión.

Por ejemplo, para explicar esto, las aves vuelan en el cielo con dos alas. No pueden volar solo con un ala. De la misma manera, no podemos lograr la iluminación por un solo lado, ya sea

con método o sabiduría por sí solos. Necesitamos tanto método como sabiduría. El método es el amor bondadoso, la compasión, la bodhicitta, y demás. Por otra parte, necesitamos también sabiduría. Por ejemplo, para recorrer un camino, necesitamos piernas y ojos. Sí tenemos piernas, pero no ojos, entonces no podemos ver. Sí tenemos ojos, pero no piernas, no podemos caminar. Por lo tanto, para ir por un camino necesitamos ojos y piernas. De la misma manera, para lograr la iluminación, necesitamos método y sabiduría. Método se refiere a la acumulación de mérito. Sabiduría se refiere a tener la visión, la visión última.

Hay muchas escuelas filosóficas en el Budismo, pero la mayor es la Madyamaka, la escuela del Camino Medio. Ésta explica que la realidad última está más allá de los extremos tales como “existente”, “no existente”, “simultáneamente existente y no existente” y “ni existente, ni no existente”. Porque la visión de la realidad última escapa a nuestra percepción. Así que esta línea dice: si la aprehensión surge, si percibes algo como “existente” o “no existente”, o si percibes algo como “ambos” o “ninguno”, entonces no tienes la visión correcta. La visión correcta escapa a cualquier expresión, está más allá del habla, y del pensamiento. Para tener la visión correcta, necesitamos una “concentración” estable.

Esta línea de la enseñanza también explica indirectamente la concentración. Primero uno tiene que concentrarse, para que la

mente pueda mantenerse estable en un objeto. Sobre esa base, luego uno puede practicar la meditación y eventualmente tener éxito.

Soltar el apego a esta vida nos salvará, como mínimo, de caer a los reinos inferiores. Soltar el apego al saṃsāra nos salvará de caer dentro del saṃsāra. La bodhicitta, el amor bondadoso y la compasión nos salvarán de caer a los niveles de los śrāvakas y pratyekabuddas. Eventualmente, soltar “la aprehensión de la visión” nos salvará de no lograr la completa iluminación. Si uno tiene apego a todos los fenómenos, tomando los fenómenos presentes como reales, tomando cualquier signo y entidad como real, es igual que ansiar un espejismo como si fuera agua, esto no saciará la sed. Un espejismo no es agua; solo luce como agua. Sin embargo, cuando uno se acerca al espejismo, éste desaparece.

He escuchado que algunos animales sedientos siguen corriendo y eventualmente mueren a causa del cansancio por la sed y por correr. De la misma manera, la presencia de estas cosas aparentemente hermosas en los reinos superiores no logrará satisfacer nuestro propósito. Por lo tanto, debemos abandonar el apego a la aprehensión y trabajar para el logro de la iluminación. Cuando logremos la iluminación, conseguiremos enormes cualidades. Uno puede practicar muchas deidades, visualizaciones, recitaciones, meditaciones, incluso las más altas enseñanzas tántricas, sin embargo, tener amor bondadoso, compasión, la mente de la

iluminación, y la visión de la vacuidad son muy, muy importantes para todas estas prácticas. Sin el amor bondadoso, la compasión, la mente de la iluminación, y la visión de la vacuidad, no tendremos éxito. De cierta manera, estas prácticas son preliminares, pero al mismo tiempo, son la mayor fuerza vital de todas las prácticas del Dharma.

Con esto concluyo la presente sesión. Quisiera desearles a todos ustedes un completo éxito en su práctica espiritual.



- Su Santidad el Sakya Trichen es venerado como el cuadragésimo primer sostenedor del trono del linaje Sakya del Budismo Tibetano. Nacido en Tíbet en 1945, Su Santidad pertenece a la noble familia Khön, cuyos predecesores se remontan a los primeros días de la historia tibetana, y fueron los fundadores de la orden Sakya en el siglo once. En su juventud, Su Santidad recibió un entrenamiento intensivo en filosofía budista, meditación, y rituales con eminentes maestros y eruditos.

Ampliamente considerado como una emanación de Mañjuśrī, Su Santidad es el guía espiritual de muchos de los maestros y practicantes budistas de la siguiente generación, y ha concedido el ciclo central de las enseñanzas Sakya conocido como el Lamdre (el Camino con el Resultado) tanto en países orientales como occidentales. Su Santidad manifiesta profunda sabiduría y compasión, trabajando incansablemente para establecer monasterios, conventos e instituciones educativas, y para impartir las enseñanzas del Buddha a incontables alumnos alrededor del mundo.



**"The Sakya Tradition" — Distribuyendo las
Preciosas Enseñanzas Sakya Completa y
Fielmente en Vuestras Lenguas Maternas.**

www.sakyatradition.org

2022©All Rights Reserved