



Las Enseñanzas del Buddha: Corazón Bondadoso y Mente Clara

Su Santidad el 42^{do} Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche



"Publicado por "The Sakya Tradition"



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.

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

Agradecimientos

Su Santidad el 42^{do} Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, otorgó esta enseñanza el 6 de Diciembre del 2018, en Lisboa, Portugal. El programa fue organizado por la *Kangyur Rinpoche Foundation*. En el 2020, la transcripción en 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 preciosas enseñanzas de Dharma del glorioso linaje Sakya. El texto fue traducido al Español por el equipo de traducción de *The Sakya Tradition* en el 2021. Agradecemos a todos quienes han contribuido, de un modo u otro, a facilitar el acceso a estas enseñanzas, conectando a muchos con el precioso Dharma a fin de lograr beneficios temporales y últimos.

Por los méritos de este trabajo, puedan Sus Santidades Sakya Trichen y Sakya Trizin disfrutar de perfecta salud y muy larga vida, y continuar girando la rueda del Dharma.

Las Enseñanzas del Buddha: Corazón Bondadoso y Mente Clara

Su Santidad el 42^{do} Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche

Publicado por “The Sakya Tradition”

CONTENIDO

Un Auténtico Corazón Bondadoso	1
El Enfado es la Raíz de Muchas Acciones Negativas	5
Cultivando un Corazón Bondadoso y una Mente Clara	8
Preguntas y respuestas	16

Un Auténtico Corazón Bondadoso

Buddha Shakyamuni ha llevado a cabo muchas nobles actividades para guiar a todos los seres sintientes desde el sufrimiento y la insatisfacción, a la felicidad temporal y definitiva. De todas estas actividades, la principal actividad del Buddha es girar la Rueda del Dharma. El Buddha dijo, “Yo he mostrado el camino a la liberación, pero el lograr o no la liberación depende de uno mismo.” El Buddha es nuestro guía, quien señala el camino correcto versus el incorrecto. Nosotros lograremos la liberación o la iluminación si seguimos el camino correcto, pero sufriremos severas consecuencias si seguimos el camino incorrecto. El Buddha dijo que somos nuestro propio salvador, y que somos nuestro propio enemigo. Si logramos o no la liberación, por tanto, depende principalmente de nuestro propio esfuerzo. Si logramos la verdadera felicidad o si experimentamos más sufrimiento depende de nuestras propias acciones, actitud mental y motivación.

Si cultivamos un corazón bondadoso y una mente clara, progresaremos en el camino y lograremos los resultados temporales y definitivos. Pero sin un corazón bondadoso y una mente clara, experimentaremos más y más sufrimiento.

Las enseñanzas del Buddha son un método que hace que una persona mala se vuelva buena. Sus enseñanzas transforman los pensamientos negativos en positivos, los pensamientos ordinarios en sabiduría, y a seres ordinarios en seres iluminados. Practicamos por medio de nuestro cuerpo, palabra y mente. Pero principalmente, debemos practicar por medio de nuestra mente. Si practicamos con nuestra conducta física y verbal, pero nuestra mente está distraída, nuestra practica no tendrá un fuerte impacto ni grandes resultados. Nuestras acciones mentales nos ayudan a lograr el resultado principal — la liberación.

Las buenas acciones mentales son el resultado de tener un corazón bondadoso y una mente clara. Hay distintos niveles, sin embargo, para tener un corazón bondadoso. Todos tienen un corazón bondadoso en alguna medida. Incluso los no-creyentes tienen un corazón bondadoso, como el deseo de salvar vidas, de ayudar a los niños, o de ayudar a quienes padecen enfermedades. También, alguien podría desear ayudar a cientos o miles de personas, o a cien mil personas.

Según las enseñanzas del Buddha, un corazón bondadoso no solo involucra ayudar a cientos, miles o millones de personas. Significa ayudar a infinitos seres sintientes sin ningún límite — con base en el amor bondadoso, la compasión y la bodhicitta. Esta clase de corazón bondadoso se enfoca en todos los seres sintientes — no solos los seres en este mundo, sino que también los que no son visibles, los que están en los reinos inferiores, así como los semidioses y los dioses. Todos ellos son objeto de un corazón bondadoso. Esta clase de corazón bondadoso es muy profundo y grande. Tiene infinitos objetos de su amor bondadoso, compasión y bodhicitta.

Si tenemos un auténtico corazón bondadoso, entonces controlaremos naturalmente nuestros pensamientos negativos, como los que involucran enfado, apego, celos, competencia, o prejuicios. Esto es porque, al tener un auténtico corazón bondadoso, no hacemos diferencias entre los seres sintientes.



Un auténtico corazón bondadoso siente afecto por todos los seres, independientemente de su cultura, raza, religión, lengua, u otras diferencias. No tiene fronteras; se extiende a todos sin discriminación o excepción alguna. Tener esta clase de corazón bondadoso no era importante solo en siglos pasados, o en el presente, sino que será importante también en el futuro. Sin importar la época, ya sea que vivamos en los tiempos modernos o no, todos necesitamos paz y armonía, y todos deseamos ser felices. Un corazón bondadoso, bueno y positivo, es la fuente de la paz y la felicidad.

Así que necesitamos este auténtico corazón bondadoso en todo momento. Muchos de nuestros problemas y sufrimientos son ocasionados por nuestra manera de pensar. Si tenemos un corazón bondadoso, entonces nuestros pensamientos pueden cambiar. Tendremos una mentalidad más positiva. Cuando pensamos positivamente y cultivamos un auténtico corazón bondadoso, podemos superar muchos sufrimientos, preocupaciones y problemas. Por lo tanto, un corazón bondadoso es muy importante.

Un corazón bondadoso nos hace mejores personas, o personas sin excesivo estrés y sufrimiento. Incluso al enfrentarse a grandes desafíos, quienes tengan un corazón bondadoso no se verán afectados. Tendrán una mente apacible, que no se verá afectada por desafíos externos. Esta clase de corazón bondadoso es la causa de la felicidad y ayuda a superar el sufrimiento.

El Enfado es la Raíz de Muchas Acciones Negativas

Nuestro sufrimiento y problemas son ocasionados por nuestros propios pensamientos y acciones negativas. Por ejemplo, si tenemos pensamientos negativos hacia los miembros de nuestra familia, entonces tendremos discordias. Habrá riñas, discusiones e infelicidad entre los miembros de la familia. Todos estos problemas son ocasionados por pensamientos negativos y por no tener un verdadero corazón bondadoso hacia los demás. Si tenemos un corazón bondadoso, entonces no reñiremos, discutiremos ni nos odiamos entre nosotros. Una familia puede vivir armoniosamente, y esta armonía puede extenderse a vecinos y otros. Eventualmente, podremos vivir armoniosamente con cualquier persona, en cualquier momento. Pero para tener armonía, debemos tener un corazón bondadoso.

De hecho, enfadarnos con nuestra familia es más grave que enfadarnos con otros. Normalmente vivimos, o al menos interactuamos, con nuestra familia con más frecuencia que con otros. Mientras mayor sea la frecuencia con la que discutimos o nos enfadamos con quienes son más cercanos para nosotros,

acumularemos más acciones negativas graves, lo que a su vez nos llevará a experimentar más sufrimiento. Si estamos enfadados con alguien fuera de nuestra familia, es posible que no veamos a esa persona muy seguido, así que no estaremos enfadados con esa persona todos los días. Pero si estamos enfadados con nuestra familia, hay mayores posibilidades de enfadarnos todos los días o con mucha frecuencia. Mientras más enfadados estamos, más acciones negativas cometemos. Por tanto, se dice que es más grave, y que puede conducir a resultados más negativos, si estamos enfadados con nuestra familia.

Debiéramos, por lo tanto, comenzar nuestra práctica de tener un corazón bondadoso con nuestra propia familia. De esta manera, podemos vivir de forma armoniosa con nuestra familia y luego extender esta armonía a otros.

Si vivimos juntos en armonía, entonces habrá menos posibilidades de que nos enfademos. Sin enfado, no habrá acciones negativas ocasionadas por el enfado. Así que, al controlar el enfado, podremos controlar no solo el enfado en sí mismo, sino que también muchas acciones negativas cometidas física o verbalmente, ya que muchas acciones negativas son ocasionadas por el enfado.

El enfado es la raíz de muchas acciones negativas. Si controlamos o dominamos la raíz, entonces naturalmente podremos controlar otras acciones negativas ocasionadas por

esta raíz. La mejor manera de controlar nuestros pensamientos negativos, como el enfado y los celos, es tener un corazón bondadoso que sea inseparable del amor bondadoso, la compasión y la bodhicitta.

Si tenemos un auténtico corazón bondadoso, entonces podremos ayudar a traer más paz a este mundo. La paz proviene de una mente pacífica. No podemos crear paz mundial a partir del enfado. No podemos hacer de éste un mundo pacífico por medio de pensamientos negativos. Solo podemos ayudar a hacer de éste un mundo más pacífico por medio de una mente pacífica. Una mente pacífica es la solución.

El enfado no creará paz y no solucionará nuestros problemas. El enfado causará siempre más problemas, sufrimiento, estrés e infelicidad. Alguien lleno de enfado será infeliz. Aquellos que son objeto del enfado de otro, serán infelices también. Así que, el enfado destruye tanto nuestra propia felicidad como la de otros. Nos causa sufrimiento tanto a nosotros como a los demás. Deberíamos contemplar y llegar a comprender que el enfado es el enemigo que destruye nuestra paz, felicidad, y pensamientos positivos.

Cultivando un Corazón Bondadoso y una Mente Clara

Para controlar los pensamientos negativos, primero debemos aprender realmente de qué se trata un auténtico corazón bondadoso. Las enseñanzas budistas no son, sin embargo, para el mero conocimiento intelectual. El conocimiento intelectual no controlará por sí solo nuestros pensamientos negativos. Debemos saber lo que significa tener un corazón bondadoso, y después de aprender esto, debemos practicar. La práctica auténtica puede controlar nuestros pensamientos negativos. Pero incluso con nuestra práctica, debemos adquirir experiencia. Al adquirir experiencia podremos luego dominar realmente nuestros pensamientos negativos. A esta experiencia la podemos llamar *una mente clara*. Así que, con el conocimiento correcto, podemos practicar. Luego, con una práctica adecuada, podemos lograr comprensión interna o experiencia — es decir, una mente clara.

Existe una relación de causa y resultado entre nuestro conocimiento y nuestra práctica, y entre nuestra práctica y nuestra experiencia. Así que, nuestro estudio, práctica, y experiencia deben estar enlazados entre sí. De otro modo, no

habrá un gran impacto. Sin aplicar o poner en acción nuestro conocimiento, nuestra práctica no dará buenos resultados. Y sin una buena práctica, estará faltando nuestra experiencia.

Existen diferentes clases o niveles de mente clara, logrados a través de escuchar enseñanzas, y por medio de nuestro estudio, contemplación y meditación. Aquí nos referimos a la mente clara o sabiduría que comprende claramente la verdadera naturaleza de todos los fenómenos. Basados en esta sabiduría conseguida por escuchar y contemplar en las enseñanzas, podremos lograr la sabiduría de la meditación o experiencia. Este tipo de sabiduría es tan importante como tener un corazón bondadoso. Aunque tener un corazón bondadoso nos ayudará a controlar los pensamientos negativos, un corazón bondadoso por sí solo no eliminará los pensamientos negativos. Para eliminar los pensamientos negativos, debemos lograr la mente clara o sabiduría que comprende la ausencia de un *yo*. Solo a través de esta clara comprensión podremos eliminar las aflicciones mentales y las emociones negativas.

Esta mente clara o sabiduría es muy importante, porque para eliminar el sufrimiento debemos eliminar la raíz del sufrimiento: la egolatría o los pensamientos egoístas. La egolatría es la raíz de todo el sufrimiento y los problemas en el *samsāra* o existencia cíclica; es la fuente de todas nuestras emociones y pensamientos negativos. La egolatría puede ser eliminada por el logro de la sabiduría que comprende la ausencia de un *yo*.

Desear la felicidad para uno mismo no es la causa de la felicidad; es la causa del sufrimiento. En su texto *Bodhicaryāvatāra* (*Entrando en el Modo de Vida del Bodhisattva*), el gran maestro indio Śāntideva dijo: “Toda la felicidad que pueda haber en este mundo proviene de querer que los demás sean felices. Todo el sufrimiento que pueda haber en este mundo proviene de querer la propia felicidad.”

En este mundo, las personas están muy ocupadas con sus vidas. Cuando buscan la felicidad basándose en la egolatría, nunca logran resultados genuinos o verdadera felicidad. En lugar de eso, experimentan más sufrimiento. Puede que algunos piensen que la felicidad se puede lograr simplemente por desarrollar o mejorar el mundo físico, pero este no es el caso. En las últimas pocas décadas hemos visto grandes progresos materiales, pero las personas no están necesariamente más felices en estos días en comparación con unas pocas décadas atrás. Esto nos demuestra que la verdadera felicidad proviene del desarrollo interior, no solo por medio del desarrollo externo o material. Debemos desarrollar nuestra propia mente — nuestro propio mundo interior. Para desarrollar este mundo interior, debemos lograr una mente clara — la sabiduría que sabe cómo vencer el sufrimiento y cómo conseguir la verdadera felicidad, no solo para uno mismo, sino que para todos los seres sintientes sin ninguna excepción.

Las enseñanzas del Buddha no son solo para uno mismo. En especial, no podemos practicar ninguna de las enseñanzas Mahāyāna solo para nosotros mismos. Más bien, debemos practicar por el bien de todos los seres sintientes. Debemos

practicar no solo por el bien de nuestros compañeros budistas, sino que también por quienes siguen otras religiones o ninguna religión en absoluto. Tenemos que practicar con el deseo de ayudar a todos los seres humanos y animales en este mundo, y extender esa motivación para incluir a todos los seres en el saṃsāra.

Además, las enseñanzas del Buddha no son simplemente para preservar una religión o para mantener una tradición. Son practicadas para el bien de todos, y todos pueden practicar las enseñanzas del Buddha independientemente de diferencias tales como nacionalidad, raza o cultura. Todos pueden practicar las enseñanzas del Buddha porque cada uno de nosotros tiene la naturaleza búdica — el potencial o la semilla para convertirnos en un buddha. Dado que todos tenemos esta posibilidad, nuestra práctica debe incluir a todos los seres, sin dejar a nadie afuera.

Para convertirnos en un buddha, nuestra práctica tiene que incluir dos campos de méritos. En primer lugar, está el campo de los buddhas y los seres sublimes como nuestros guías y objetos de refugio. En segundo lugar, está el campo de los seres sintientes. Sin enfocarnos en los seres sintientes, no podemos practicar el refugio, el amor bondadoso, la compasión y la bodhicitta propiamente dichos — ni hablar de convertirnos en un Buddha. Por ejemplo, al practicar el refugio recitamos: “yo y todos los seres sintientes nos refugiamos en el Buddha, en el Dharma y en la Sangha.” También recitamos las cuatro meditaciones ilimitadas: “Puedan todos los seres sintientes tener la felicidad y las causas de la felicidad” y demás. Para

cultivar la bodhicitta recitamos: “Por el bien de todos los seres sintientes, debo lograr el estado de un buddha, por este propósito practicaré este profundo sendero.”

Así que, sin enfocarnos en los seres sintientes, no podemos practicar ninguna de las enseñanzas fundamentales del Mahāyāna. Los seres sintientes no son un obstáculo para nuestra práctica del Dharma. Son el terreno y el foco de atención de nuestra práctica. Es muy importante saber que necesitamos a los seres sintientes para practicar. Debemos hacer que nuestro foco de atención incluya a todos los seres sintientes.

Sin tener una mente clara, no podemos practicar ninguna de las seis perfecciones. En sánscrito la palabra para perfección es *pāramitā*, que significa *ir más allá*. *Pāramitā* significa ir más allá del *saṃsāra*. Para ir más allá del *saṃsāra* necesitamos una mente clara o sabiduría, que es conocida como la sexta perfección. Sin la perfección de la sabiduría, no podemos ir más allá o liberarnos del *saṃsāra*. Las otras cinco perfecciones —generosidad, moralidad, paciencia, vigor alegre, y meditación— no son perfecciones sin la sabiduría.

La perfección de la sabiduría es la más importante de las perfecciones. Es como los ojos para ver el camino para lograr la liberación o iluminación. Aunque uno tenga pies para caminar, uno no puede avanzar sin ojos para ver el camino.

En el *Madhyamakāvātāra* (Introducción al Camino Medio), el gran maestro indio Candrakīrti dijo que necesitamos dos cosas. A modo de analogía, los cisnes vuelan con dos alas para

cruzar el océano o un río. Asimismo, necesitamos dos alas de método y sabiduría — un corazón bondadoso y una mente clara — para cruzar el océano del saṃsāra. Ambos son importantes. Con estos dos, no hay duda de que podremos superar todos los sufrimientos y problemas. Podremos conseguir la liberación, ir más allá del saṃsāra, y lograr la iluminación por el bien de todos los seres.

Como mencioné antes, primero debemos adquirir conocimiento sobre que significa tener un corazón bondadoso y una mente clara, y luego debemos aplicar ese conocimiento a nuestra vida diaria y ponerlo en acción. Si tenemos conocimiento, pero no lo aplicamos, entonces este conocimiento no es útil. Existe el mismo principio incluso para el conocimiento mundano. Así que, debemos conectar nuestro conocimiento con nuestra práctica. A su vez, esto nos permitirá desarrollar una conexión entre nuestra práctica y nuestra experiencia, permitiéndonos conseguir la comprensión interna que domestica nuestra mente.

Un corazón bondadoso y una mente clara no son otra cosa que nuestra propia mente. Podemos entrenar nuestra mente cultivando un corazón bondadoso y una mente clara, y el entrenamiento mental es sumamente importante. Si tenemos una mente positiva, entonces llevaremos a cabo acciones físicas y verbales positivas. Una mente positiva no nos motivará a cometer ninguna acción negativa. Siempre nos motivará para desarrollar acciones positivas. Si acaso llevamos a cabo acciones físicas y verbales positivas dependerá de si tenemos o no una

mente positiva. Hasta que tengamos una auténtica mente positiva todo el tiempo, necesitamos practicar para perfeccionarnos y entrenarnos.

La mejor manera de entrenarnos es permanecer atentos y alerta todo el tiempo. Si no estamos atentos, entonces puede que cometamos acciones negativas. Cuando no estamos atentos, en ocasiones tomamos decisiones apresuradas que terminan saliendo mal. Existe el potencial de cometer muchas acciones negativas en base a una mala decisión tomada con prisa — sin estar atentos y alerta. Por lo tanto, es importante permanecer atentos y alerta en todo momento, de modo que los pensamientos positivos sean como un recordatorio o una guía que nos prevenga de cometer acciones negativas. Los pensamientos positivos nos pueden ayudar a seguir el camino correcto y a llevar a cabo acciones adecuadas en concordancia con las enseñanzas del Buddha.

Además, tener un corazón bondadoso y una mente clara significa también que debiéramos llevar a cabo todas nuestras acciones con la motivación correcta. Si tenemos un auténtico corazón bondadoso, entonces no habrá posibilidad de que generemos una motivación incorrecta o mundana. Si tenemos una motivación mundana para practicar el Dharma, entonces no tenemos un corazón bondadoso. Según las enseñanzas del Buddha, un corazón bondadoso es inseparable del amor bondadoso, la compasión y la bodhicitta. No es otra cosa que estos pensamientos positivos. Si tenemos este corazón bondadoso, entonces éste pacificará naturalmente las

intenciones mundanas. También nos ayudará a tener una perspectiva más amplia y a pensar positivamente, y nos convertirá en personas sabias.

Como principiantes en el camino, nuestra supuesta mente clara no es otra cosa que nuestros pensamientos. Pero a medida que desarrollemos nuestra práctica, podremos abrirnos paso entre nuestros pensamientos. La mente clara surgirá entonces como sabiduría no-conceptual.

Un corazón bondadoso y una mente clara son la medicina que cura nuestra enfermedad de las emociones aflictivas que causan sufrimiento. Por ejemplo, cuando estamos enfermos, necesitamos tomar medicina. Pedir a otros que tomen medicina no curará nuestra propia enfermedad. Asimismo, para curar nuestras propias emociones aflictivas, debemos cultivar un corazón bondadoso y una mente clara. Todos necesitamos practicar. Todos necesitamos desarrollar pensamientos positivos para curar nuestra propia enfermedad, nuestros pensamientos negativos. De esta manera progresaremos en el camino. Esto es como la raíz o la base. Si nuestra raíz es fuerte, buena y positiva, entonces tendremos un desarrollo positivo y conseguiremos un corazón bondadoso y una mente clara.

Preguntas y respuestas

Pregunta: ¿Por qué dice que el apego es un pensamiento negativo? ¿No es el apego algo normal ya que sentimos afecto unos por otros?

Respuesta: Es positivo sentir afecto por otros, pero el apego no es sentir afecto por todos los seres. El apego se basa en pensamientos parcializados ya que no sentimos apego hacia todos. Tenemos apego hacia algunos, pero no hacia todos los siete billones de personas en este mundo. Pero cuando sentimos verdadero afecto por los demás, significa que sentimos afecto por todos sin discriminación alguna. Cuando tenemos apego, en cambio, nuestra mente es estrecha. No extendemos nuestro amor bondadoso y compasión hacia todos. Este apego ocasiona entonces más acciones negativas. En ocasiones, debido al apego, nos enfadamos. Por ejemplo, si alguien tiene un fuerte apego hacia cierto tipo de comida y quiere comerla inmediatamente, pero debe esperar por ella, entonces él o ella se puede enfadar. Del mismo modo, el apego puede hacernos cometer acciones negativas físicas y verbales en contra de otros. Este apego se basa en pensamientos discriminatorios y puede ocasionar que generemos más pensamientos negativos y que cometamos más acciones negativas.



Pregunta: El sufrimiento que he soportado desde mi infancia ha sido como una marca hecha con hierro candente sobre mi piel ¿Cómo me puedo liberar de este sufrimiento?

Respuesta: La naturaleza de la mente es clara o pura desde tiempos sin principio. Todos estos pensamientos negativos son temporales. No son la naturaleza de la mente. Son como suciedad sobre una tela blanca. La suciedad no es la naturaleza de la tela; es temporal. Si usamos el remedio correcto, como jabón y agua, entonces se puede quitar la suciedad de la tela. Así mismo, los pensamientos negativos no son como una marca de hierro candente en nosotros. Se pueden eliminar con el remedio correcto, es decir, con la enseñanza y practica correctas. Si podemos eliminar los pensamientos negativos, entonces podemos eliminar todo el sufrimiento, porque el sufrimiento es ocasionado por los pensamientos negativos. Así que no debiéramos desanimarnos. Debíamos pensar que todo sufrimiento es impermanente. El sufrimiento puede ser eliminado. Es bueno recordar que los pensamientos negativos no son la naturaleza de nuestra mente. En el Bodhicaryāvatāra, Śāntideva explica que incluso los insectos, si desarrollan el poder del esfuerzo, pueden convertirse en un buddha. Entonces ¿por qué no podríamos nosotros? Como humanos, sabemos qué conducta debe adoptarse y cuál se debe abandonar. Para nosotros, no es necesario mencionar que también podemos convertirnos en un buddha. Así que, no nos debiéramos desanimar. Debíamos sentirnos alentados por las enseñanzas del Buddha y los métodos que nos ha mostrado.

Pregunta: ¿es la mente clara lo mismo que la mente pura?

Respuesta: Si nos estamos refiriendo a la mente pura natural, entonces no es lo mismo que la mente clara. Todos los seres sintientes poseen la mente pura natural desde tiempos sin principio. Debido a esto, se dice que todos tienen la naturaleza búdica. Por otro lado, la mente clara se refiere a la sabiduría lograda por medio del estudio, la contemplación y la meditación sobre las enseñanzas correctas. A través de tal práctica, logramos la doble pureza de un buddha. Esta doble pureza es la pureza natural de nuestra mente y la pureza de estar libres de todos los oscurecimientos. Esta doble pureza es inseparable de la mente clara última o sabiduría trascendental del Buddha.

Pregunta: A veces mi mente no es clara ¿Está bien estresarnos o enfadarnos cuando esto sucede? ¿O es contraproducente?

Respuesta: Debemos abandonar el enfado, incluso hacia nosotros mismos. Porque si tenemos enfado hacia nosotros mismos, entonces aún estamos generando enfado que perturba nuestra mente. Así que, en lugar de enfadarnos, debiéramos intentar despojarnos de nuestro estrés usando métodos positivos, cultivando un corazón bondadoso y una mente clara. Con estos métodos, debiéramos intentar abandonar nuestro enfado, y podemos también superar nuestro estrés.

Pregunta: ¿Qué meditación sugiere para desarrollar una mente clara?

Respuesta: En el *Abhidharmakośa (Tesoro del Abhidharma)*, el gran maestro indio Vasubandhu dijo: “Sobre la base de una sólida conducta moral: escucha, contempla y dedícate por completo a la meditación.” Al obrar con la intención y motivación correcta, podemos lograr una mente clara. Para lograr una mente clara primero tenemos que estudiar. Apoyándonos en una conducta moral pura, tenemos que estudiar lo que necesitamos practicar. Luego necesitamos entender el significado y cómo practicar. Después de saber esto, entonces necesitamos practicar o meditar. Al obrar de esta manera, podemos lograr una mente clara o sabiduría.

Pregunta: ¿Es posible tener amor bondadoso infinito sin una mente clara?

Respuesta: Para practicar el amor bondadoso, necesitamos tener una mente clara. Estos dos van juntos. Pero hay distintos tipos o niveles de mente clara o sabiduría. Está la sabiduría que poseen los bodhisattvas nobles, y está la sabiduría que poseen los bodhisattvas ordinarios. Al practicar el amor bondadoso infinito mientras estamos en el camino ordinario, necesitamos tener entonces el nivel ordinario de mente clara o sabiduría. En ese estado no tendríamos sabiduría noble, porque no hemos alcanzado aún el nivel de un bodhisattva noble.

Pregunta: Un corazón bondadoso está relacionado con la bodhicitta ¿verdad? En cuanto a la sabiduría ¿Existe alguna relación o conexión con la vacuidad?

Respuesta: La sabiduría es la clara comprensión de la vacuidad, o la verdadera naturaleza de los fenómenos. Así que, la vacuidad es el objeto de nuestra comprensión, y la sabiduría es el sujeto.



- Su Santidad el 42^{do} Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, es el hijo mayor de Su Santidad el Sakya Trichen (el 41^{er} Sakya Trizin). Perteneciente a la noble familia Khon, cuyas sucesivas generaciones han proporcionado un linaje ininterrumpido de sobresalientes maestros budistas, y famoso tanto por su erudición como por la claridad de sus enseñanzas, Su Santidad el 42^{do} Sakya Trizin es considerado como uno de los sostenedores de linaje más altamente cualificados en la tradición budista tibetana.

Desde su juventud, Su Santidad el 42^{do} Sakya Trizin ha recibido de Su Santidad el Sakya Trichen, así como de muchos otros maestros eruditos y consumados, un océano de enseñanzas, empoderamientos, transmisiones e instrucciones esenciales sobre sutra y tantra. Tras años de rigurosos estudios filosóficos en el Sakya College en India, le fue otorgado el grado de kachupa. Y desde sus doce años, ha completado numerosos retiros de meditación, incluido el retiro de Hevajra. Con suma humildad, viaja extensamente para conceder enseñanzas y empoderamientos a petición de alumnos alrededor del mundo.



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

www.sakyatradition.org

2021©All Rights Reserved