



La Senda Correcta

Su Santidad el Sakya Trichen



Publicado por "The Sakya Tradition"

Publicado por “The Sakya Tradition”

<https://sakyatradition.org>

E-mail: info@sakyatradition.org

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Soundcloud: the-sakya-tradition

[https://www.youtube.com/c/ 萨迦传承](https://www.youtube.com/c/萨迦传承) TheSakyaTradition

Twitter: Sakya_Tradition

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 en 2022, en Kagyu Ling, Reino Unido. En 2022, la 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 en 2023. Agradecemos a todos quienes 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 Sakya Trichen disfrutar tanto de salud perfecta como de larga vida, y continuar girando la rueda del Dharma.

La Senda Correcta

Su Santidad el Sakya Trichen

Publicado por "The Sakya Tradition"



La Senda Correcta

Como seres humanos, tenemos diversas preocupaciones en nuestras vidas cotidianas, como un lugar donde vivir, alimentos para comer, ropas que vestir, etc. Sin embargo, lo más importante es la práctica del Dharma, porque por medio de esta podemos volver nuestra mente más calma, feliz y pacífica.

Los objetos materiales solo sirven para satisfacer nuestras necesidades físicas; por ejemplo, para renovar nuestro hogar y hacerlo más cómodo, o para recibir tratamiento médico si estamos físicamente enfermos. Al buscar objetos externos, es posible que consigamos satisfacer nuestras necesidades físicas. La mente, sin embargo, es muy distinta. Los problemas mentales y la insatisfacción no se pueden resolver con ayudas materiales. Como podemos observar, hay muchas personas adineradas que, aun estando bien provistas de todo tipo de comodidades externas, son mentalmente más desdichadas que aquellos que carecen de lujos materiales. Los problemas mentales se consiguen resolver por

otros medios — a través de la ayuda del Dharma.

Existen muchos tipos de religiones en el mundo. Cada una tiene un rol que desempeñar y ofrece su propio modo de ayudar a la gente. Yo no estoy diciendo que todas las religiones sean iguales, pero sí que todas son relevantes. Cada uno de nosotros es diferente de los demás — cada uno de nosotros tiene distintas inclinaciones y propensiones; por lo tanto, una sola religión no es suficiente para satisfacer a todos. De la misma manera, se requiere de muchos tipos diferentes de medicina para curar una gran variedad de enfermedades — por ejemplo, la medicina alopática es adecuada para ciertas enfermedades, la medicina Āyurveda es mejor para otras, y es posible que la medicina naturópata sea la mejor opción para tratar aun otras enfermedades. Asimismo, para ciertas personas, diferentes religiones pueden ajustarse mejor para resolver sus problemas.

Desde la perspectiva de quienes seguimos al Buddha, él generó el pensamiento de la iluminación para beneficio de todos los seres sintientes desde el principio. Mientras que, en el intertanto, por medio de la acumulación de mérito y sabiduría, eliminó por completo todas las formas de oscurecimientos —tanto el oscurecimiento de las aflicciones, como el cognitivo— sin quedar siquiera el rastro de alguna de sus propensiones. Por lo tanto, él perfeccionó la acumulación de mérito y sabiduría, logrando así

los grandes kāyas — el dharmakāya, que se refiere al cuerpo de la realidad última, y el rūpakāya, que es la forma física más alta. De esta manera, sus actividades iluminadas son incesantes.

El Buddha posee sabiduría omnisciente, gran compasión y gran poder, por los medios hábiles de sus actividades físicas, verbales y mentales. De estas actividades, la más importante es la actividad verbal, es decir, girar la rueda del Dharma — impartir instrucciones y enseñanzas.

No es posible para el Buddha realizar milagros que puedan salvarnos directamente a los seres ordinarios del sufrimiento, sin que hagamos ningún tipo de esfuerzo. El Buddha descubrió, y enseñó, que todo aquello con lo que nos encontramos en nuestras vidas es producto de nuestro karma. Si cometemos acciones negativas, si nos entregamos a las acciones no virtuosas, si no seguimos el camino correcto, entonces, incluso si mil Buddhas aparecieran ante nosotros, no podrían salvarnos. El Buddha nos impartió instrucciones, distinguiendo la senda correcta de la incorrecta. Por lo tanto, no deberíamos seguir la senda incorrecta, sino que debiéramos seguir la correcta.

Siguiendo estas instrucciones, podremos lograr la felicidad temporal, así como la liberación permanente, e incluso la suprema iluminación. Como el Buddha dijo, “eres tu propio salvador.”

Por lo tanto, debemos seguir las instrucciones presentes en sus enseñanzas. Debemos esforzarnos por seguir al Buddha en nuestras vidas cotidianas. Esta es la mejor forma de salvarnos del sufrimiento.

Ya sea uno budista o no-budista, creyente o escéptico, cualquiera sea la filosofía o ideología que sigamos, todos tenemos una meta en común: todos deseamos ser felices y deseamos estar libres de sufrimiento. Sin embargo, debido a la ignorancia o carencia de sabiduría, creamos cada vez más causas de sufrimiento. Como resultado de esto, estamos atrapados en el saṃsāra, el ciclo de la existencia, tal como en una rueda que no cesa de girar.

Una vez enredados en el saṃsāra, ya no estamos libres del saṃsāra — el ciclo se mantiene; a pesar de que nuestra forma física ha cambiado muchas veces, la continuidad de nuestra consciencia se ha perpetuado desde tiempos sin principio. Si no nos esforzamos, no nos liberaremos, no lograremos resultados, y de este modo permaneceremos en el saṃsāra por siempre. Mientras sigamos en el saṃsāra, estaremos sujetos al sufrimiento — no tendremos felicidad. Todo el saṃsāra, desde el más alto reino celestial hasta el más bajo reino infernal, está impregnado por el sufrimiento. Aunque pareciera haber una mezcla de sufrimiento y felicidad en el saṃsāra, al examinarlo cuidadosamente, vemos que no hay verdadera felicidad, todo es sufrimiento.

Nadie quiere experimentar sufrimiento. Si no queremos sufrir, debemos abstenernos de las causas del sufrimiento. Por ejemplo, cuando contraemos alguna enfermedad, es importante que recibamos el tratamiento médico correcto. Pero al mismo tiempo, es aún más importante abstenernos de lo que causa la enfermedad, ya sea nuestra comida, estilo de vida, o entorno. Asimismo, si no queremos sufrir, debemos abstenernos de las causas del sufrimiento.

Las causas del sufrimiento son las aflicciones, que surgen de la ignorancia o carencia de sabiduría, de no conocer la realidad. Cada ser sintiente posee la naturaleza búdica, que es pura. Sin embargo, no conseguimos percatarnos de ella. En lugar de percibir la verdadera naturaleza de nuestra mente, nos aferramos a ella como un “yo”, sin una razón lógica. Al aferrarnos a ella como un “yo”, es cuando sentimos apego hacia nuestros cercanos y aversión hacia los demás — de este modo, generamos las aflicciones. Las aflicciones son como venenos; la ignorancia, el deseo, y el enfado son los tres venenos principales, de los cuales surgen las demás aflicciones o emociones negativas, tales como los celos y el orgullo. Reaccionamos a las aflicciones involucrándonos en acciones físicas como matar y robar, en acciones verbales como mentir, y en acciones mentales como el odio. Cometer estas acciones es como plantar semillas en un terreno fértil, las cuales, a su debido tiempo,

producirán inevitablemente sus resultados.

El sufrimiento no desaparecerá simplemente por desearlo y rezar. Solo conseguiremos acabar con el sufrimiento si nos involucramos en una conducta correcta y en acciones virtuosas, a la vez que nos abstenemos también de las acciones no virtuosas, ocasionadas por las aflicciones. Las acciones no virtuosas generan toda clase de sufrimientos, por lo tanto, debemos abstenernos de ellas. Incluso si creemos que una acción es apenas ligeramente dañina, necesitamos abstenernos de ella, aunque sea muy pequeña, porque una chispa diminuta puede ocasionar un gran incendio.

Todos queremos ser felices, pero para generar felicidad necesitamos crear sus causas. La felicidad no es creada por una fuerza externa. Más bien, la felicidad surge de nuestras propias acciones virtuosas, que surgen a su vez de los pensamientos positivos como el amor bondadoso, la compasión, las aspiraciones, etc. Debiéramos esforzarnos por practicar e involucrarnos en las acciones virtuosas tanto como nos sea posible, incluso si son acciones minúsculas, ya que la acumulación de gotas de agua puede crear un océano.

Dedicarnos a las virtudes no es fácil, porque desde tiempos sin principio nos hemos acostumbrado a las aflicciones. En nuestra vida cotidiana es muy fácil que surja el enfado, los celos, el orgullo,

y demás. Aunque somos conscientes de que estas emociones son muy dañinas y que son causa de todo el sufrimiento, es muy difícil para quienes están acostumbrados a las aflicciones abstenerse de tales actos. Por otro lado, es difícil que surjan en nosotros emociones positivas como el amor bondadoso, la compasión y el pensamiento de la iluminación, incluso si hacemos nuestro mejor esfuerzo. Por lo tanto, debiéramos domar nuestra mente.

El Buddha, y muchos otros maestros, impartieron para nosotros innumerables enseñanzas de distintos niveles, como el Hīnayāna, el Mahāyāna, y el Vajrayāna; muchas formas de meditación y muchos tipos de prácticas. El propósito de aprender todas estas enseñanzas es el de domar nuestra mente. Sin importar qué práctica realicemos, ya sea escuchar, contemplar o meditar en el Dharma, individual o grupalmente, es vital comprobar si nuestra mente ha sido domada, si la práctica ha sido efectiva en subyugar nuestra mente y nuestras aflicciones.

Se considera que cualquier práctica que reduzca nuestras aflicciones, es una práctica de Dharma sumamente grandiosa y efectiva. Puede incluso que practiquemos las enseñanzas de los niveles más altos, pero si no sirven de antídoto para nuestras aflicciones, no se les considera efectivas. De modo que, para ser eficaces, para ser capaces de seguir estas enseñanzas tan elevadas y conseguir resultados, es vital construir sus cimientos, tanto los

comunes como los no-comunes.

Los cimientos comunes son las cuatro reflexiones: la dificultad de conseguir una preciosa vida humana, la impermanencia de la vida, la ley del karma, y el sufrimiento del saṃsāra. No debiéramos alcanzar tan solo una comprensión intelectual de estas prácticas fundamentales, sino que debiéramos, además, contemplar y meditar en estas, hasta lograr sentimientos íntimos y auténticos.

Luego, los cimientos no-comunes, que también son muy importantes, son la toma de refugio, generar el pensamiento de la iluminación, la práctica de Vajrasattva, la ofrenda de maṇḍala, y la práctica de guru yoga. Aunque estos no se tratan simplemente de contar los números, es costumbre realizar cada una de estas prácticas fundamentales cien mil veces. Sin embargo, para algunas personas no es necesario lograr un número tan grande, mientras que para otras, mil veces podría no ser suficiente, por el contrario, muchas miles de veces podrían ser necesarias para estas personas. Es importante para nosotros entender que la cantidad no se considera importante; la meta principal de nuestra práctica es ser efectiva y lograr señales definitivas. Es importante practicar hasta lograr estas señales, estos sentimientos íntimos que transformen nuestra mente. Si nuestra mente es domada y se transforma, entonces la práctica se considera exitosa.

Habiendo construido unos cimientos muy firmes y sólidos podremos —sobre esta base— dedicarnos a enseñanzas muy “elevadas”, y ser exitosos en estas. Uno podría desear dedicarse a las enseñanzas elevadas sin su contexto ni sus cimientos, lo que podría ser una ruta conveniente tan solo para ciertas personas con una gran capacidad, pero no lo será así para todos. Cuando construimos un rascacielos, este debe tener cimientos sólidos, de lo contrario colapsará. Por lo tanto, es esencial construir estos cimientos firmes y estables. Con tales cimientos tendremos éxito en lograr los resultados.





- 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.**

<https://sakyatradition.org>

2023©All Rights Reserved