



Abriendo la Puerta del Dharma

Parte II de II: Los Cuatro Pensamientos que Dirigen la Mente Hacia el Dharma

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) concedió esta enseñanza el 6 de Junio del 2019 en Tsechen Kunchab Ling, Walden, Nueva York. En el 2020 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 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 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, pueda Su Santidad el Sakya Trichen disfrutar de perfecta salud y muy larga vida, y continuar girando la rueda del Dharma.

Abriendo la Puerta del Dharma
Parte II de II: Los Cuatro Pensamientos
que Dirigen la Mente Hacia el Dharma

Su Santidad el Sakya Trichen

Publicado por "The Sakya Tradition"

CONTENIDO

El saṃsāra está lleno de sufrimiento	1
La Dificultad de Obtener un Precioso Renacimiento Humano con los Prerrequisitos	11
La Impermanencia de la Vida	22
La Ley del Karma	26
Conclusión	33

El saṃsāra está lleno de sufrimiento

Hemos nacido como seres humanos, y aún más importante, tenemos todas las condiciones necesarias, estamos libres de todas las condiciones desfavorables, y nos hemos encontrado con el precioso Dharma. Por lo tanto, tenemos una gran oportunidad de practicar el Dharma. Es muy importante que practiquemos diligentemente para lograr resultados. Debido a que la naturaleza de la mente es pura desde el comienzo, ésta nunca se mancha con los oscurecimientos. La naturaleza de la mente, que es nuestra naturaleza búdica, se encuentra dentro de cada ser sintiente. Así que, todo ser sintiente tiene la oportunidad de convertirse en un Buddha completamente iluminado. Pero por el momento no podemos ver esto. En lugar de ver la verdadera naturaleza de la mente, nos aferramos a un “yo,” y por esto tenemos oscurecimientos — los oscurecimientos de las contaminaciones y los oscurecimientos del conocimiento. Mientras tengamos estos oscurecimientos, estaremos perdidos en el saṃsāra. Y mientras estemos en el saṃsāra, ninguno de nosotros estará libre del sufrimiento.

I. El Primer Pensamiento: El Saṃsāra está Lleno de Sufrimiento

El saṃsāra se divide en dos partes: los reinos inferiores y los reinos superiores. En los reinos inferiores —conocidos como reino infernal, reino de los espíritus hambrientos, y reino animal— hay mucho sufrimiento.

El reino infernal tiene muchas divisiones: hay ocho infiernos fríos, ocho infiernos calientes, un infierno colindante, y un infierno efímero. En total hay dieciocho diferentes tipos de reinos infernales. Los seres en estos reinos infernales están sufriendo. Sus vidas son extremadamente largas y, por consiguiente, la clase de sufrimiento que están experimentando es inimaginable. Ahora, en nuestra vida humana, incluso una pequeña aguja pinchando nuestro cuerpo o una pequeña chispa cayendo sobre nuestra piel nos provocan un dolor que consideramos insoportable. Si tuviéramos que sufrir en el reino infernal, no habría fin para este insoportable dolor. Las posibilidades de caer al reino infernal son altas, ya que la mayoría de las personas se dejan llevar por las acciones negativas. Al entregarnos a las acciones negativas, provocamos el resultado de caer en estos reinos inferiores, en especial el reino infernal. Por tanto, hay mucho sufrimiento.

El segundo reino inferior es el reino de los espíritus hambrientos. Debido a la mezquindad y el deseo, los seres

caen al reino de los espíritus hambrientos. Existen treinta y seis clases diferentes de espíritus hambrientos, y estas se pueden clasificar en tres tipos: los con oscurecimientos externos, los con oscurecimientos internos y los con oscurecimientos de los oscurecimientos. Ahora, en nuestra vida humana, si no comemos por un día ¡Nuestra hambre se vuelve insoportable! Pero en este reino, los espíritus hambrientos pasan años sin una gota de agua para beber o algún grano minúsculo para comer. Además, tienen cuerpos horribles, y para conseguir comida un espíritu hambriento debe conducir su pobre cuerpo como una vieja y ruidosa carreta en busca de alimento. Incluso con un gran esfuerzo no consiguen encontrar comida por meses y años. A veces encuentran algo de comida muy sucia, como mocos, pus o sangre. Sin embargo, como son tan tacaños, no comen los alimentos que encuentran, sino que los acopian. Y cuando sí los comen, la comida no consigue bajar por sus gargantas. Incluso si un espíritu hambriento se las arregla para tragar, su estómago es enorme: la comida simplemente desaparece y, lo que es peor, causa más dolor y sufrimiento.

El tercer reino inferior es el reino animal. Los animales se dividen en tres categorías dentro del reino animal: Los animales que habitan en el océano exterior, Los animales que habitan entre los continentes, y los animales que están esparcidos por la tierra. Existen innumerables animales que habitan en el océano exterior, con diferentes nombres, especies, y demás. En general, los animales son muy ignorantes; no saben lo que está bien y lo que está mal. Es

como si una gigantesca roca estuviese colocada sobre la cabeza de cada animal, y por consiguiente los animales tienen mucho sufrimiento. Los animales grandes se comen a los animales pequeños. Los animales pequeños se comen a los grandes. En general los animales se tienen que quedar en lugares muy difíciles, muy sucios e inseguros, con compañeros inciertos. Están temerosos de encontrarse con sus enemigos, otros animales como ellos mismos y seres humanos. Los animales que habitan en la oscuridad entre los continentes no pueden ver ni siquiera sus propios miembros. Tienen que comer lo que sea que llegue a ellos, sin importar si es comestible o no. Los animales que están esparcidos por la tierra pelean entre sí, y son capturados o atrapados, torturados o sacrificados. A los animales se los mata por su carne, su piel y sus huesos. En resumen, existen muchos sufrimientos diferentes en el reino animal.

Las Tres Clases de Sufrimiento

En términos generales, hay tres clases diferentes de sufrimiento: el sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento del cambio, y el sufrimiento de los fenómenos condicionados.

El sufrimiento del sufrimiento se refiere a lo que normalmente consideramos como sufrimiento, como el dolor físico o la ansiedad mental. Esto se experimenta principalmente en los reinos inferiores — el reino infernal, el reino de los espíritus hambrientos y el reino animal. Los seres en los reinos

inferiores sufren constantemente; no hay un solo momento en que tengan un descanso o un respiro del sufrimiento.

Existen tres reinos superiores — el reino humano, el reino de los semidioses, y el reino de los dioses. Estos reinos principalmente tienen el sufrimiento del cambio. El sufrimiento del cambio se refiere a lo que normalmente consideramos como placer y alegría, pero que en realidad es otra clase de sufrimiento.

Si hubiera verdadero placer, mientras más nos entregásemos a éste, más alegría sentiríamos. Sin embargo, no lo hay. Por ejemplo, una persona que se encuentra en un lugar muy incómodo se siente acalorada y sudorosa en el verano, y fría y mojada en el invierno. Si va a una casa con instalaciones para que los habitantes se sientan frescos durante el verano y cálidos durante el invierno entonces, al principio, esta persona se sentirá muy feliz. Si estas condiciones fueran una verdadera causa para la felicidad, mientras más se quedase una persona en tal lugar, más feliz se volvería. Sin embargo, éste no es el caso. Si nos tuviéramos que quedar ahí por mucho tiempo, después de un rato, nos aburriríamos y sentiríamos la necesidad de ir a otro lugar. Querríamos ir a otros lugares a hacer diferentes cosas. Las mismas instalaciones que nos causaban placer ahora nos causan sufrimiento, y esto nos indica que no es verdadero placer — más bien, es otra forma de sufrimiento. Por lo tanto, se le llama “el sufrimiento del cambio.”

Los Cuatro Principales Sufrimientos en el Reino Humano

Generalmente, en el reino humano tenemos cuatro sufrimientos principales: el sufrimiento del nacimiento, el sufrimiento de la vejez, el sufrimiento de la enfermedad y el sufrimiento de la muerte.

El sufrimiento del nacimiento: cuando estábamos en el vientre de nuestra madre, el vientre era muy estrecho y tenía muy mal olor. Cuando nuestra madre se movía, nos empujaba y apretaba, y cuando nuestra madre iba a diferentes lugares, se sentía como si estuviésemos cayendo de un acantilado muy alto; cuando nuestra madre comía diferentes alimentos, calientes o fríos, sentíamos incomodidad; y al nacer, hubo dificultad en el acto de nacer.

El sufrimiento de la vejez: Cuando envejecemos, nuestro lindo cabello se vuelve blanco y nuestro rostro se arruga; perdemos nuestro poder y fuerza. Nos volvemos dependientes de otros, incluso para levantarnos o sentarnos. Perdemos nuestra voz y no podemos pronunciar las palabras adecuadamente. La mente también pierde poder, y no tenemos interés en hacer ninguna cosa. Cualquier cosa que digamos o hagamos se olvida rápidamente. Todo lo que hacemos está mal. Otros pueden incluso criticarnos o faltarnos el respeto. Por lo tanto, la vejez es un tipo de sufrimiento.

El sufrimiento de la enfermedad: como todos sabemos, cuando tenemos una enfermedad, nos sentimos incómodos,

y cuando la enfermedad es grave, sentimos lo difícil que es recibir tratamientos intensivos. Lo que sea que comamos nos hace sentir incómodos. Incluso si podemos pasar los días sintiéndonos bien, no podemos pasar bien las noches. Incluso si podemos pasar bien las noches, no podemos pasar bien los días. No solo estamos enfermos físicamente, sino que mentalmente tenemos también preocupación y ansiedad.

El sufrimiento de la muerte: luego está el sufrimiento de la muerte. Nadie sabe cuándo nos sobrevendrá la muerte. La muerte puede ocurrir mientras trabajamos, antes de comenzar nuestro trabajo, o entre un trabajo y otro. En ese momento, sin importar que rituales hagamos o que medicamentos tomemos, no tendrán efecto. Tendremos que dejar esta vida solos, tal como si sacáramos un cabello de la mantequilla. Todas nuestras posesiones, incluso este precioso cuerpo con el que hemos estado desde la concepción y el nacimiento, lo tendremos que dejar atrás. El sufrimiento de la muerte trae mucho sufrimiento.

Cuando hablamos del reino humano, pensamos que hay una mezcla de sufrimiento y felicidad, pero en realidad no hay verdadera felicidad. Incluso el sentimiento que consideramos como felicidad es en realidad otra forma de sufrimiento. Así que, por consiguiente, todo es sufrimiento.

El segundo reino superior es el reino de los semidioses. Los semidioses están entre los dioses y los seres humanos, así

que se les llama semidioses. Se dice que residen dentro del Monte Sumeru. Ellos son por naturaleza muy celosos, porque están compitiendo constantemente con los dioses. Debido a que sus méritos nunca son iguales a los méritos de los dioses, siempre son derrotados. Los miembros varones mueren en el campo de batalla, mientras que las mujeres sufren cuando ven lo sucedido al presenciar la escena en un lago mágico. De esta manera hombres y mujeres sufren mucho. Debido a que están constantemente involucrados en emociones como los celos y el enfado, el resultado es que luego caen a los reinos inferiores y deben experimentar ahí un inmenso sufrimiento por largo tiempo.

El tercer reino superior es el reino de los dioses. El mundo saḥā se divide en tres reinos: los reinos del deseo, de la forma y sin forma. Hay muchas clases diferentes de seres divinos habitando en estos tres reinos. Hay seis clases diferentes de dioses que habitan en el reino del deseo, llamado kāmadhātu. Luego el rūpadhātu, el reino de la forma, tiene diecisiete diferentes clases de dioses. Luego está el arūpadhātu, que se refiere al reino sin forma, el cual tiene cuatro niveles de dioses. Así que existen muchos niveles diferentes de dioses.

El reino de los dioses en el kāmadhātu, el reino del deseo, es muy hermoso. Los seres divinos ahí tienen cuerpos hermosos, una vida hermosa — todo es bello. Además, su vida es muy larga. Sin embargo, no es

permanente. Un día, repentinamente, los signos de la muerte aparecen, tales como que el cuerpo del dios o diosa se vuelve feo, el dios se vuelve inquieto o ya no está interesado en sentarse, sus guirnaldas de flores se marchitan, su cuerpo se vuelve sucio y sudoroso, y demás.

Estos son los signos de la muerte. Debido a que los dioses tienen clarividencia, ellos saben dónde van a renacer. No solo sufre el dios los signos de la muerte, ahora él o ella sabe donde ocurrirá su renacimiento. Debido a que pasan toda su vida entregándose al disfrute, se olvidan de practicar el Dharma, y es de esperar que caigan a los reinos inferiores. Esto les provoca tanta tortura mental y sufrimiento.

Los seres divinos que habitan en el reino de la forma y en el reino sin forma, no tienen tales sufrimientos visibles como los tenemos nosotros, pero sin importar qué tan alto puedan volar las aves en el cielo, eventualmente tendrán que aterrizar en el suelo. Similarmente, cuando la fuerza de las virtudes contaminadas de un dios se agota, ellos piensan que han alcanzado la verdadera liberación, pero en realidad no han alcanzado la liberación — aún se encuentran en saṃsāra. Así que, estas visiones erróneas surgen en los seres divinos en esos dos reinos, y debido a esto ellos caerán nuevamente a los reinos inferiores.

Por tanto, el saṃsāra en su totalidad — ya sea que nos encontremos en los reinos inferiores o en los reinos superiores — es sufrimiento. Por supuesto, hay diferencias

entre estos dos; los reinos inferiores tienen un inmenso sufrimiento mientras que los reinos superiores tienen menos sufrimiento, pero aparte de esto todavía son lo mismo. Los seres en los reinos superiores aún pueden caer a los reinos inferiores, así que no hay nada que esté definido — todo está cambiando, todo es sufrimiento, y todo está en movimiento. Por lo tanto, no vale la pena tener apego por el saṃsāra. El saṃsāra en su totalidad, el ciclo de la existencia por completo, no es nada más que sufrimiento. Tal como la naturaleza del fuego es ser caliente, ya sea un fuego pequeño o uno grande, la naturaleza del saṃsāra es el sufrimiento. Así que todo el saṃsāra, sin importar donde uno haya nacido, no es más que sufrimiento.

A la tercera clase de sufrimiento se la conoce como la naturaleza condicionada de todos los fenómenos, lo que se refiere a las sensaciones que normalmente consideramos como neutras. Nuestra existencia en sí misma es sufrimiento y, además, los trabajos son interminables, no hay satisfacción del deseo, no hay conciencia del nacimiento y de la muerte, y demás. El sufrimiento no tiene fin y sin importar cuánto trabajemos, sin importar qué tan duro trabajemos, sin importar dónde vayamos, no hay satisfacción. Así que estar apegado al saṃsāra es como ser un paciente con una enfermedad terminal, una persona condenada a cadena perpetua, o una persona que nunca ha llegado a destino. Sin importar dónde vayamos, o con quien nos asociemos, lo que disfrutemos y lo que hagamos, todo es de la naturaleza del sufrimiento. Así que, por lo tanto, necesitamos liberarnos del sufrimiento.

La Dificultad de Obtener un Precioso Renacimiento Humano con los Prerrequisitos

II. El Segundo Pensamiento: La Dificultad de Obtener un Precioso Renacimiento Humano con los Prerrequisitos

Para liberarnos del sufrimiento, necesitamos obtener la iluminación. Todos los seres sintientes tienen la naturaleza búdica, así que todos los seres tienen la oportunidad de convertirse en un Buddha completamente iluminado; sin embargo, solo la vida humana ofrece la mejor oportunidad para lograrlo. Por lo tanto, una vida humana es muy difícil de conseguir. Entonces, nos damos cuenta de que todos los seres en saṃsāra se encuentran sufriendo, y que, para liberarnos de tal sufrimiento, necesitamos practicar el sagrado Dharma. Para practicar el Dharma, necesitamos obtener una preciosa vida humana, la cual es muy difícil de obtener desde muchos puntos de vista: desde el punto de vista de la causa, desde el punto de vista numérico, desde el punto de vista de su naturaleza, y desde el punto de vista del ejemplo.

El Punto de Vista de la Causa

El primer punto de vista a examinar es el de la causa. Para obtener una vida humana, necesitamos practicar acciones virtuosas ¿Cómo podríamos obtener una preciosa vida humana sin practicar acciones virtuosas y dejándonos llevar por las acciones negativas? Dado que hay muy pocas personas practicando acciones virtuosas y es también muy raro que la gente lo haga, el resultado de obtener una vida humana es también muy raro. Estas acciones virtuosas tampoco son acciones virtuosas ordinarias, sino que son una buena conducta moral. Es muy difícil encontrar alguien que se abstenga de las acciones no virtuosas, que tenga buena disciplina y buena conducta moral.

El Punto de Vista Numérico

Aunque hay muchos seres humanos, al compararlos con otros animales, los seres humanos son poco numerosos. Es fácil contar cuantas personas viven en un país, pero es muy difícil contar cuantos gusanos e insectos existen, incluso en un lugar pequeño. Por ejemplo, en verano, a menudo vemos cadáveres de animales cubiertos de gusanos. Esto nos indica que podría haber innumerables seres listos para entrar desde el bardo a los cuerpos de los gusanos. Hay muchos, muchos seres que habitan en el bardo, porque, a no ser que, y hasta que tengan las condiciones necesarias para obtener un renacimiento, los seres del bardo permanecerán en el bardo.

Así que, son muchos los seres del bardo incapaces de obtener un cuerpo, en comparación con el número de seres humanos. Y es así como, al compararlos con los seres del bardo y otros seres, los seres humanos son muy poco numerosos.

El Punto de Vista de su Naturaleza

Desde el punto de vista de la naturaleza, una vida humana dotada con los dieciocho prerequisites es muy poco común. Los dieciocho prerequisites se refieren a estar libres de las ocho condiciones desfavorables y dotados de las diez condiciones adecuadas. Las ocho condiciones desfavorables se refieren a los ocho lugares donde no hay oportunidad de practicar el Dharma. Cuatro de estos lugares son reinos no-humanos, mientras que los otros cuatro se encuentran dentro del reino humano.

Las Cuatro Condiciones Desfavorables que Están en los Reinos No-humanos

- i. El reino infernal: Si uno nace en el reino infernal, ahí experimentará un inmenso, intolerable sufrimiento ¿Como podrían los seres infernales tener una oportunidad de practicar el Dharma? Por consiguiente, el reino infernal es un lugar desfavorable.
- ii. El reino de los espíritus hambrientos: Los seres en el reino de los espíritus hambrientos experimentan un constante sufrimiento de hambre y sed. No tienen ninguna oportunidad de practicar el Dharma.

- iii. El reino animal: Los animales son en general muy ignorantes; no saben lo que es correcto y lo que es incorrecto. Incluso cuando se les explica el Dharma, no logran comprender nada. Así que no hay ninguna oportunidad de practicar el Dharma ahí.
- iv. El reino de los dioses: Se dice en algunas enseñanzas que todos los dioses, a pesar de que tienen vidas largas y la oportunidad de practicar el Dharma, han estado disfrutando de tanto placer que no se toman la molestia, ni ven la necesidad, de practicar el Dharma. Existe una clase en particular de dioses, conocidos como dioses de larga vida, que residen en el rūpadhātu, y que, con la excepción del momento de su nacimiento y su muerte, todas sus actividades mentales cesan. Ellos poseen naturalmente un tipo de meditación en la que la mente se “congela” en un solo estado. Si uno nace ahí, no hay oportunidad alguna de practicar el Dharma.

Estas son las cuatro condiciones desfavorables para los no-humanos; luego, están las cuatro condiciones desfavorables dentro del reino humano.

Las Cuatro Condiciones Desfavorables que Están Dentro del Reino Humano

- i. Bárbaros: Personas en tierras incivilizadas, tales como las que viven en junglas profundas, no saben lo que es correcto y lo

que es incorrecto, y no tienen la oportunidad de recibir las instrucciones correctas.

- ii. Aquellos que poseen visiones erróneas: Incluso cuando se tiene la oportunidad de recibir instrucciones de Dharma, las visiones erróneas pueden estar tan profundamente arraigadas para este grupo que, sin importar cuanto Dharma se explique, ellos no cambian sus ideas — no cambian de opinión.
- iii. Nacer en un tiempo en que un buddha no ha aparecido: A un tiempo en que un Buddha ha aparecido se lo llama un “eón de luz,” en cambio, cuando un Buddha no ha aparecido, se habla de un “eón oscuro.” Hay muchos eones oscuros y muy pocos eones de luz. Si uno nace en un eón oscuro, entonces no hay ningún Buddha. Debido a que no hay ningún Buddha, no hay Dharma para practicar. Así que ésta es la tercera condición desfavorable.
- iv. Aquellos que son bobos, en particular, mentalmente bobos: No tienen la oportunidad de entender o comprender el Dharma.

Estas son las ocho condiciones desfavorables. Si nacemos en estas ocho condiciones, no tendremos oportunidad alguna de practicar el Dharma. Por consiguiente, son llamadas las “ocho condiciones desfavorables.” No solo necesitamos estar libres de las ocho condiciones desfavorables, sino que además necesitamos conseguir las diez condiciones favorables.

Las Cinco Condiciones Favorables Conseguidas por Nuestro Lado

- i. Nacer como un ser humano: como se explicó antes, una preciosa vida humana es muy difícil de conseguir.
- ii. Uno debe nacer en un lugar de ubicación central: “lugar de ubicación central” tiene dos significados, una ubicación geográficamente central y una ubicación central donde se practica y se enseña el Dharma. Un lugar de ubicación central en el sentido geográfico se refiere a Bodh Gaya, India, donde los mil buddhas obtendrán la iluminación. Un lugar de ubicación central donde se conoce el Dharma se refiere a cualquier lugar donde estén presentes los cuatro tipos de seguidores del Buddha. Estos cuatro tipos de seguidores del Buddha son monjes y monjas completamente ordenados, y seguidores hombres y mujeres laicos. Si un lugar cuenta con estos cuatro tipos de seguidores, es un lugar de ubicación central.
- iii. Uno debe nacer con órganos de los sentidos: uno necesita órganos de los sentidos para poder recibir instrucciones de Dharma y comprenderlas adecuadamente.
- iv. Tener verdadera fe en el Dharma: uno debe tener verdadera fe en el Dharma, especialmente en el Vinaya, que es la raíz de todo el Dharma. Es también muy poco común tener verdadera fe.
- v. No haber cometido acciones extremas: las acciones extremas se refieren a los cinco crímenes atroces: matar

al propio padre, matar a la propia madre, matar a un arhat, hacer sangrar el cuerpo de un Buddha, crear cisma entre los miembros de la sangha. Si uno ha cometido cualquiera de éstas, es difícil entonces entrar en el sendero del Dharma.

Las Cinco Condiciones Favorables Obtenidas Externamente

- i. Uno debe nacer cuando un Buddha ha aparecido: a los tiempos en que un buddha ha aparecido se los llama “eones de luz,” mientras que a los tiempos en que un buddha no ha aparecido se los llama “eones oscuros.” Durante este eón de luz, habrá mil buddhas, así que se lo llama el “eón afortunado.” Después de esto habrá sesenta eones oscuros y luego habrá un eón de luz. Después de eso, habrá diez mil eones oscuros, y luego un eón de luz. Luego habrá trecientos eones oscuros, seguidos de un eón de luz. Entre los diez mil trecientos sesenta eones oscuros, hay solo cuatro eones de luz. Además, durante los eones de luz, cuando la esperanza de vida de los seres humanos está en aumento, el Buddha no aparece. Así que, por la mayor parte del tiempo, el Buddha no aparece. De esta manera, es en extremo poco común conseguir nacer en el tiempo en que un buddha ha aparecido en este universo.
- ii. Uno debe nacer durante un tiempo en que un buddha no

solo ha surgido, sino que además ese buddha ha dado enseñanzas: el Buddha no da enseñanzas a no ser que vea que hay seres que son afortunados y dignos de recibir las enseñanzas, que pueden comprender las enseñanzas profundas. Cuando el presente Buddha Shakyamuni alcanzó en un comienzo la iluminación bajo el árbol bodhi en Bodh Gaya, él no enseñó. Él dijo, “He encontrado las enseñanzas similares al néctar, pero nadie podría comprenderlas. Por lo tanto, no enseñaré.” Entonces, el Señor Brahma ofrendó una rueda dorada con mil radios y pidió al Buddha que girase la rueda del Dharma. Así que, es muy poco común que un buddha gire la rueda del Dharma.

- iii. Uno debe nacer cuando un buddha no solo ha surgido y dado enseñanzas, sino que sus enseñanzas deben ser aun una tradición viva: aunque los buddhas anteriores han aparecido, ya han terminado de dar sus enseñanzas. Además, hay grandes lapsos entre un buddha y el siguiente.
- iv. Uno debe nacer donde hay seguidores de la tradición viva: conseguir nacer en un lugar donde hay seguidores del Dharma también es poco común, porque hay muchos opositores a la visión budista (Skt. Tīrthika) que no creen en las enseñanzas del Buddha.
- v. Uno debe nacer con la oportunidad de encontrar el sustento

adecuado para el Dharma: mucha gente se gana la vida con las ofrendas de otros por medio de complacer a los donadores. Estos no son practicantes auténticos. Por el contrario, los que son practicantes auténticos no intentan adular a los demás para conseguir donaciones. Muchos de estos practicantes auténticos están practicando el Dharma con seriedad en lugares aislados, en cuevas y en selvas profundas, y tienen dificultades para encontrar el sustento adecuado. Como ya sabemos, el gran yogui tibetano Milarepa tuvo grandes dificultades para encontrar comida. Así que, es difícil para los verdaderos practicantes encontrar el sustento adecuado.

De esta manera, una vida humana que está dotada con todos los dieciocho prerequisites —libre de los ocho lugares desfavorables y con todas las diez condiciones favorables— es extremadamente poco común.

El Gran Beneficio de Este Renacimiento Humano

Nacer como un ser humano es muy poco común. Imaginen que todo el universo es un océano. Hay una tortuga ciega viviendo en las profundidades del océano. Cada cien años la tortuga nadará hacia la superficie. Flotando en la superficie del océano hay un yugo dorado con un solo agujero. Si el viento sopla del este, el yugo flotará hacia el oeste, y si el viento sopla del oeste, flotará hacia el este, y de igual manera, si el viento sopla del sur, irá hacia el norte, y si

el viento sopla del norte, irá hacia el sur. Luego, esta tortuga nada hacia arriba, introduciendo accidentalmente su cuello en el agujero del yugo dorado. Es casi imposible que todas estas condiciones ocurran simultáneamente. Similarmente, la probabilidad de obtener una vida humana es todavía más difícil de lo que es que la tortuga introduzca su cabeza por el agujero del yugo dorado. Esto es solo una metáfora sobre las posibilidades de obtener un renacimiento humano. No es real.

El océano es gigantesco, vasto, profundo y amplio. De manera similar, las posibilidades de nacer como un ser no-humano son vastas, grandes y numerosas. El yugo dorado tiene solo un agujero, así que la posibilidad de nacer como un ser humano es muy escasa y pequeña. La tortuga sale a la superficie del océano solo una vez cada cien años, simbolizando que muy pocos seres están creando las causas para renacer como seres humanos. La tortuga ciega simboliza que las posibilidades de renacer como seres humanos, de esos pocos que están practicando acciones virtuosas, son también muy débiles, como personas ciegas. El yugo dorado está flotando sobre el océano en cualquier dirección que el viento lo empuje — esto simboliza que, incluso si una persona tiene las condiciones para renacer como un ser humano, hay muchos obstáculos. Así que, este ejemplo nos indica que obtener una preciosa vida humana es extremadamente poco común.

Debido a nuestras propias acciones virtuosas, buena fortuna, y mérito, en esta ocasión hemos nacido como seres humanos. No solo nacimos como seres humanos, sino que tenemos además todos los dieciocho prerequisites, lo cual es extremadamente poco común. Así que, cuando tenemos este precioso renacimiento humano con prerequisites y condiciones favorables, no solo es algo muy poco frecuente, sino que es también de gran beneficio. Es mucho más precioso que joyas que conceden los deseos. Si tenemos una joya que concede los deseos, si la limpiamos, la colocamos sobre una bandera, y le rezamos, puede concedernos todas nuestras necesidades materiales, tales como comida, ropa, albergue, medicina, etc. Sin embargo, no nos concederá un renacimiento superior, el nirvana, o la iluminación. Pero con este cuerpo humano, lo que sea que queramos lograr, ya sea un renacimiento superior o la liberación, o incluso la iluminación, esto también es posible. Por lo tanto, es mucho más precioso tener un renacimiento humano que encontrar una joya que concede los deseos. Así que, cuando tenemos una oportunidad tan escasa y preciosa, la cual no nos podemos permitir perder, tenemos que practicar, debemos lograr la esencia de esta preciosa oportunidad — es decir, practicar el Dharma.

La Impermanencia de la Vida

III. El Tercer Pensamiento: La Impermanencia de la Vida

Esta vida humana es también impermanente. Debido a nuestra propia fortuna y mérito, en esta vida tenemos todo lo necesario para estudiar el Dharma, pero dado que todo es impermanente, tenemos que practicar ahora rápidamente. Pensar en la impermanencia tiene grandes beneficios. Nos sentiremos alentados a renunciar al saṃsāra y abandonar nuestro fuerte apego a nuestras posesiones. Pensar en la impermanencia también acelerará nuestras tentativas y esfuerzos. Pensar en la impermanencia se convertirá en el antídoto para el sufrimiento. Pensar en la impermanencia nos ayudará a comprender directamente la vacuidad.

En primer lugar, pensar en la impermanencia nos ayudará a abandonar el apego, porque tarde o temprano lo vamos a perder todo. Así que, con esta reflexión en mente, renunciaremos, y por lo tanto no tendremos un fuerte apego por las posesiones. Pensar en la impermanencia nos llevará al momento en que nos percatemos de la completa

incertidumbre de la muerte. Nos ayudará primero a entrar en el sendero del Dharma. Entretanto, acelerará nuestro camino, y al final esto se convierte en verdadero Dharma — Dharma que es verdaderamente para el beneficio de otros, que es para ayudar y beneficiar a otros. De lo contrario, si no conocemos o comprendemos la impermanencia, incluso si usamos hábitos, aún seguimos siendo una persona laica común.

Reflexionar en la impermanencia se convierte en el antídoto para el sufrimiento, porque cuando nos damos cuenta de que todo es impermanente, entonces ya no tememos ni siquiera la muerte, y así otros sufrimientos menores no nos afectarán. También nos ayuda a comprender la vacuidad, porque todos los fenómenos carecen de existencia inherente. Todo es impermanente y todo está cambiando con las causas y condiciones, porque no hay una verdadera existencia inherente. De esta manera nos ayuda a comprender directamente la vacuidad. Para considerar esto, las enseñanzas sobre la impermanencia tienen tres partes.

La Muerte es Segura

La primera enseñanza es pensar por completo en la certeza de la muerte. A lo largo de esta preciosa vida humana, tenemos que practicar el Dharma muy diligentemente y con rapidez. Todos los que han nacido van a morir. Si cuando la muerte se aproxima repentinamente, solo entonces

comenzamos a practicar diligentemente, eso será demasiado tarde. Se habla de los cuatro finales de todas las cosas compuestas: todos los que nacen morirán; todos los que están reunidos se separarán; todos los que acumulan riquezas o posesiones agotarán su riqueza; todos, sin importar que tan alto lleguen, caerán.^[1] Estos son los cuatro finales de las cosas compuestas.

El Momento de la Muerte es Incierto

Algo que es cien por ciento seguro es que cualquiera que haya nacido morirá, no hay duda alguna de ello. Todos morirán, incluso los seres nobles, aunque en realidad se han liberado de la muerte. La completa incertidumbre de la muerte, es que no hay una duración definida de la vida, así que nadie sabe cuándo llegará la muerte. El futuro de *mañana o la próxima vida* — ¿Cuál llegará primero? Nadie lo puede determinar. Es mucho más sensato trabajar en el futuro de *nuestra próxima vida* que en el futuro de *mañana*, porque nuestra vida no tiene una duración definida. Hay muchas causas — causas externas e internas de muerte, y hay muy pocas causas para prolongar la vida. A veces, incluso cosas que tienen el propósito de prolongar nuestra vida pueden causar la muerte, tales como la medicina equivocada, comida incorrecta, y demás.

En el momento de la muerte nada puede ayudarnos, no importa qué tan ricos seamos, no importa cuantos amigos o

parientes tengamos, no importa qué tan poderosos podamos ser, no importa que tan astutos seamos, no importa que tan fuertes seamos... nada puede ayudarnos. Lo único que nos puede ayudar en ese momento es la práctica del Dharma. La práctica de Dharma que hagamos determinará y cambiará nuestra ruta de descenso a los reinos inferiores por una hacia los reinos superiores, la liberación, y la iluminación. Por lo tanto, practicar el Dharma es muy, muy importante; por lo tanto, practiquen sin demora.

[1] En algunos textos, estos cuatro finales se pueden presentar en un orden diferente.

La Ley del Karma

IV. El Cuarto Pensamiento: La Ley del Karma

Mientras tengamos la oportunidad de haber nacido como un ser humano y teniendo todo el tiempo libre necesario para practicar, nuestra práctica principal es el karma. El Buddha dijo que todo lo que experimentamos es la proyección de nuestro propio karma. Hay dos tipos de proyecciones: la apariencia ilusoria y la apariencia kármica. La apariencia ilusoria se refiere a que no hay una existencia inherente en lo que vemos, lo que experimentamos ahora en la realidad, pero aun así todos verán al sujeto y al objeto como dualidad. Estamos enredados en esta red de dualidad. La apariencia kármica son los fenómenos que se manifiestan como resultado del karma de un individuo, y por tanto cada individuo experimentará diferentes apariencias, como que algunos tienen vidas largas y otros vidas cortas, algunos son ricos y otros pobres, algunos tienen más acompañantes, y así sucesivamente. Así que, se dice en el sūtra, que cuando el momento llega, el rey muere, todas sus posesiones y acompañantes no le seguirán, pero

donde sea que esa persona vaya, el karma le seguirá tal como nuestra sombra nos sigue donde quiera que vayamos.

El karma tiene tres tipos de acciones diferentes: acciones no virtuosas, acciones virtuosas, y acciones indeterminadas. Las acciones no virtuosas significan que, por ejemplo, si la raíz de un árbol es venenosa, entonces todo lo que crece del árbol —hojas, flores y frutos— es igualmente venenoso. Similarmente, las acciones que surgen del deseo, el enfado y la ignorancia son denominadas “acciones no virtuosas,” que son causas para el sufrimiento. Si analizamos las diez acciones no virtuosas, tres son cometidas por medio del cuerpo físico, cuatro son cometidas por medio de la palabra, y tres son cometidas por medio de la mente.

Las Diez Acciones No Virtuosas

Las Tres Acciones No Virtuosas Cometidas por Medio del Cuerpo Físico

- i. Matar, ya sea por uno mismo o pidiendo a alguien que sacrifique o mate a cualquier ser vivo, desde insectos pequeños hasta seres humanos, por medio de veneno, fuego, armas, etc.
- ii. Robar, ya sea por uno mismo o a través de otros, robar violenta o tranquilamente cosas que no nos pertenecen, desde cosas valiosas hasta cosas insignificantes como hilo y agujas. Si uno roba, aunque sea la cosa más pequeña e

insignificante, esto, aun así, es robar.

- iii. Mala conducta sexual, es decir, actividades que no sean con nuestro compañero o compañera de vida, o actividades a una hora incorrecta, en un lugar incorrecto, conductos incorrectos, etc.

Las Cuatro Acciones No Virtuosas Cometidas por Medio de la Palabra

- iv. Decir mentiras: Decir cualquier cosa que no sea verdad, o falsedades.
- v. Crear cisma: Crear discordia entre individuos o grupos, sin importar si tiene sustento o no.
- vi. Usar palabras duras: Tan sólo escuchar tales palabras causa dolor a otros.
- vii. Entablar conversaciones frívolas: Conversaciones que no tienen beneficio, como sobre la guerra y demás, que intensifican y activan el deseo, el enfado, los celos, etc. Este tipo de conversaciones son inútiles y crearán más daño.

Las Tres Acciones Negativas Cometidas por Medio de la Mente

- viii. Tener codicia: Cuando uno ve algo agradable que pertenece a otros, y uno quiere usarlo para uno mismo.

- ix. Albergar odio: Cuando uno desea que a alguien le ocurran desgracias o cosas malas.
- x. Tener visiones erróneas: Tener visiones como no creer en la ley del karma, no creer en las cuatro nobles verdades, no creer en la Triple Gema, etc.

Los Tres Resultados de Cometer Acciones No Virtuosas

El primer resultado es el de caer a los reinos inferiores. Dependiendo de nuestras intenciones y la cantidad de acciones negativas cometidas, si la acción negativa es cometida por enfado únicamente, como matar a nuestro enemigo por enfado, y si el karma negativo crecería habiendo sido cometida muchas veces esa acción negativa, entonces lo más probable es que caigamos a los reinos infernales. Si la acción negativa es cometida por codicia, como matar animales por su carne o su piel, entonces lo más probable es que caigamos al reino de los espíritus hambrientos. Si el matar animales es cometido por ignorancia, como por simple diversión o por deporte, entonces lo más probable es que renazcamos en el reino animal.

El segundo resultado es el resultado similar a su causa, que también tiene dos partes diferentes: La experiencia similar a su causa, y la acción similar a su causa.

La experiencia similar a su causa: por matar, uno también tendrá una vida corta y con mala salud, porque uno ha acertado la vida de otro ser y le ha generado dolor, y por

lo tanto uno experimentará dolor. Similarmente, si uno roba, entonces uno experimentará pobreza; por mentir, uno no escuchará la verdad, etc.

La acción similar a su causa: por permitirnos cometer acciones negativas, se forma un hábito, de modo que incluso en vidas futuras uno continuará disfrutando también de tales acciones. Por ejemplo, si algunas personas en sus vidas pasadas cometieron matanza de animales, entonces en esta vida tendrán la tendencia de matar animales. Por lo tanto, continúan creando más acciones similares.

El tercer resultado es el resultado de propiedad, que se refiere a que el karma negativo madurará como el aspecto externo del mundo donde uno nacerá o habitará. Por ejemplo, por haber matado, uno nacerá en un lugar desdichado, donde hay condiciones climáticas extremas y desastres naturales, etc.

Por tanto, las acciones no virtuosas son la causa de todos los sufrimientos. Todos quienes realmente desean liberarse del sufrimiento deben abstenerse de las acciones no virtuosas.

Si la raíz de un árbol es medicinal, entonces todo lo que crece de ésta —hojas, flores y frutos— también es medicinal. Similarmente, las acciones sin apego, sin deseo, sin enfado, y sin ignorancia, son denominadas acciones virtuosas. Hay diez acciones virtuosas.

Las diez acciones virtuosas se categorizan como tres acciones físicas, cuatro acciones de la palabra, y tres acciones de la mente. Éstas son simplemente el opuesto de las diez acciones no virtuosas, como abstenerse de matar, abstenerse de robar, abstenerse de una mala conducta sexual, abstenerse de mentir, abstenerse de crear cisma, etc. Así que, de este modo, uno se abstiene de éstas.

El Resultado de Llevar a Cabo Acciones Virtuosas

Por practicar las diez acciones virtuosas, uno nacerá en los reinos superiores. Si muchas acciones virtuosas son llevadas a cabo, entonces uno nacerá en el reino de los dioses; si uno lleva a cabo una cantidad media de acciones virtuosas, entonces nacerá en el reino de los semidioses; si uno genera acciones virtuosas en menores cantidades, entonces nacerá en el reino humano.

El resultado que es similar a su causa tiene dos partes: la primera parte es que, por abstenerse de matar, uno tendrá una vida larga y saludable; por abstenerse de robar, uno tendrá una vida acaudalada, y demás. Similarmente, en cuanto al habito formado en nuestras vidas previas, si uno no se ha permitido cometer acciones negativas, entonces en esta vida habrá también una tendencia natural a abstenerse de matar, robar, etc.

Entonces, el resultado de haber llevado a cabo acciones virtuosas habrá madurado. Uno nacerá o habitará en lugares muy hermosos donde no hay desastres naturales.

Acciones Indeterminadas

Las acciones indeterminadas o neutras son acciones que no son ni virtuosas ni no virtuosas, tales como caminar, sentarse, dormir, etc. Ya que estas acciones no producen sufrimiento alguno, son mucho mejores que las acciones no virtuosas, pero debido a que no producen ningún resultado positivo, son un tanto inútiles. Estando todo en nuestra mente, donde el resultado depende de nuestra motivación, podemos entonces transformar las acciones indeterminadas en acciones virtuosas. Por ejemplo, al dormir, uno puede pensar “Puedan todos los seres lograr el estado del dharmakāya,” al levantarse, uno puede pensar “Puedan todos los seres obtener el estado del rūpakāya,” etc. Al llevar a cabo estas prácticas uno puede transformar las acciones indeterminadas en acciones virtuosas.

Conclusión

Ayer hablamos sobre el refugio, lo cual es muy importante, y es la raíz del Dharma, una práctica preliminar, y la base de todos los votos, etc.

Hoy hablamos de los cuatro pensamientos que dirigen la mente [hacia el Dharma], comenzando por el sufrimiento del saṃsāra como el primer pensamiento. El saṃsāra en su totalidad, sin importar donde uno nazca, es todo sufrimiento.

En segundo lugar, para liberarse del sufrimiento, uno necesita obtener una preciosa vida humana, dotada de los dieciocho prerrequisitos, lo que es muy difícil de obtener desde muchos puntos de vista.

En tercer lugar, todo es impermanente, la vida humana también es impermanente — uno debe pensar en la impermanencia, uno debe practicar sin demora alguna.

En cuarto lugar, está la ley del karma, las acciones virtuosas y no virtuosas — abstenerse de las acciones no virtuosas y practicar las acciones virtuosas.

Cuando recibimos las enseñanzas de Vajrapāṇi y Vajrayoginī,^[2] estos cuatro pensamientos son muy importantes. Antes de comenzar nuestra práctica, es muy importante pensar en estas cuatro bases comunes, tales como el sufrimiento del saṃsāra, las dificultades de obtener una preciosa vida humana, la impermanencia, y la ley del karma. Cuando pensemos en éstas, nuestra práctica se convertirá entonces en verdadero Dharma, lo que realmente ayudará a nuestra mente. De otro modo, incluso si recitamos oraciones y mantras, meditamos y demás, lo más probable es que nuestra práctica se mezcle con la vida mundana y los pensamientos mundanos, lo que no es verdadero Dharma.

Tal como se enseña, “Si tienes apego por esta vida, no eres una persona de Dharma.” Entonces, con este pensamiento, concluimos la sesión de hoy.

[2] Estas enseñanzas son ofrecidas no solo como las enseñanzas preliminares para las enseñanzas de Vajrapāṇi y Vajrayoginī, sino que son apropiadas también para cualquiera que esté entrando por la puerta del Dharma y embarcándose en el camino.



■ 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

2021©All Rights Reserved