



Integrando las Enfermedades en el Camino

S.S. el Sakya Trichen (el 41er Sakya Trizin)



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

Esta enseñanza fue impartida por S.S. el Sakya Trichen (el 41^{er} Sakya Trizin) el 18 de Mayo del 2019 en Sakya Phuntsok Ling, Maryland. La transcripción en Inglés fue preparada y publicada por “The Sakya Tradition” en 2019. El texto fue traducido al Español por el equipo de traducción de “The Sakya Tradition” en 2021. Agradecemos a todos quienes han contribuido, de un modo u otro, en crear esta enseñanza, conectando a muchos al precioso Dharma para obtener beneficios temporales y últimos.

Por los méritos de este trabajo, pueda Su Santidad el 41er Sakya Trizin disfrutar de perfecta salud y una vida extremadamente larga, y continuar girando la Rueda del Dharma.

Integrando las Enfermedades en el Camino

S.S. el Sakya Trichen (el 41er Sakya Trizin)

Publicado por “The Sakya Tradition”

Contenido

La Vida Espiritual es Muy Importante	1
La Vida Humana es Muy Preciosa	2
Nosotros Creamos Karma	6
¿Dónde se Encuentra el Yo?	8
¿Cómo Integrar el Dolor y las Enfermedades en el Camino?	11
Preguntas y Respuestas	15

La Vida Espiritual es Muy Importante

Una vez más estamos aquí hoy reunidos, y me gustaría extenderles nuevamente mis cordiales saludos y bienvenida.

Hoy es un día muy auspicioso –el día tres veces sagrado– el Vesak internacional.¹ En un día como éste, lo que sea que hagamos posee gran mérito. Como seres humanos tenemos muchos requerimientos en nuestras vidas. Necesitamos muchas cosas, pero la cosa más importante es el camino espiritual, porque todo lo demás es simplemente temporal. El camino espiritual no es solo para esta vida, si no que también para la vida siguiente, y la siguiente, y la siguiente. Va de cabo a cabo. Por lo tanto, la vida espiritual es muy importante.

Notas del editor:

1. El Vesak conmemora el nacimiento, iluminación y fallecimiento (parinirvāṇa) de Buddha Shakyamuni, también conocido como Siddhārtha Gautama.

La Vida Humana es Muy Preciosa

De acuerdo con las enseñanzas, todos los seres sintientes poseen la naturaleza búdica. En cierto sentido, la verdadera naturaleza de nuestra mente es pura –desde el comienzo mismo– y nunca es manchada por los oscurecimientos. Es el Buddha. No hay diferencia entre la verdadera naturaleza de la mente de un ser sintiente y la verdadera naturaleza de la sabiduría del Buddha. Existe, por supuesto, una vasta diferencia entre los seres sintientes y el Buddha, pero en cuanto a lo que a su verdadera naturaleza se refiere, no hay diferencia. La diferencia entre los seres sintientes y el Buddha es que, a pesar de que poseemos la naturaleza búdica, dado que la verdadera naturaleza de nuestra mente es pura, ésta se encuentra completamente cubierta por los oscurecimientos – el oscurecimiento de las contaminaciones y el oscurecimiento de los fenómenos. Así que mientras aun tengamos oscurecimientos, nunca podremos manifestar la verdadera naturaleza de un Buddha; estaremos atrapados en el saṃsāra y experimentaremos tanto sufrimiento. En saṃsāra,

sin importar donde te encuentres –ya sea en los reinos inferiores o en los superiores– mientras aun sea saṃsāra, es sufrimiento. La naturaleza del fuego es caliente, ya sea un fuego pequeño o uno grande. Similarmente, la naturaleza del saṃsāra es sufrimiento. Así que, por lo tanto, necesitamos derrotar el sufrimiento de saṃsāra. La única manera de derrotar el sufrimiento del saṃsāra es practicando el Dharma. Solo por medio de la práctica del Dharma se puede derrotar el sufrimiento del saṃsāra.

Todo ser sintiente posee naturaleza búdica, desde los más pequeños, como gérmenes e insectos, hasta los seres humanos; todos poseen naturaleza búdica. Pero los seres humanos tienen la mejor oportunidad, porque los seres humanos son capaces de hablar y entender, y también poseen inteligencia. Así que la mente humana es mucho más poderosa que la de cualquier otro ser vivo. Por consiguiente, tener este poder humano es muy importante, lo más importante.

Esta vida humana no es fácil de conseguir. Aunque hay muchos seres humanos, cuando los comparas con otros seres vivos, los seres humanos son pocos en número. Es fácil contar cuantas personas viven en el campo, pero es imposible contar cuantos insectos viven incluso en un lugar pequeño. Por lo tanto, cuando la comparas con otros seres vivos, la vida humana es muy reducida en número. Así que la vida humana es muy difícil de conseguir.

Para conseguir una vida humana necesitamos acumular una gran cantidad de méritos, una gran cantidad de oraciones y una gran cantidad de acciones virtuosas – especialmente acciones virtuosas de buena y pura conducta moral. Sin una buena conducta moral no se puede conseguir una vida humana. La vida humana es muy preciosa; en especial una vida humana que esté dotada de todos los prerequisites es algo muy difícil de obtener desde muchos puntos de vista.²

Notas del editor:

2. Un precioso nacimiento humano tiene dieciocho prerequisites: ocho libertades de estados de existencia sin descanso, donde no hay oportunidad de practicar el Dharma, y diez obtenciones. De las ocho libertades, las cuatro primeras son libertades de los estados no-humanos de nacimiento, como (1) un ser infernal; (2) un espíritu hambriento; (3) un animal; (4) o un dios de larga vida. Las siguientes cuatro son, como ser humano, estar libre de haber nacido (5) entre bárbaros; (6) como alguien con visiones erróneas; (7) en un tiempo donde ningún Buddha ha surgido en este mundo; y (8) como alguien tonto que, debido a facultades sensoriales incompletas o en especial una mente insensata, no puede comprender o practicar el Dharma.

De las diez obtenciones, las primeras cinco son adquiridas por uno mismo: (1) nacer como un humano; (2) nacer en un lugar de ubicación central como Bodh Gaya, en India, donde el Buddha logró la iluminación, o en un país donde exista la cuádruple asamblea de bhikṣus, bhikṣunī, upāsaka y upāsikā; (3) tener facultades intactas; (4) tener fe sincera en los tres pitakas y especialmente en el vinaya; y (5) no haber cometido acciones nefastas. Las siguientes cinco son adquiridas de otros: (6) nacer en un eón en el que haya surgido un Buddha; (7) que un Buddha haya enseñado el Dharma; (8) que las enseñanzas sigan siendo una tradición viva; (9) que haya seguidores practicando las enseñanzas; y (10) la sincera compasión de otros, tal como la de aquellos, que teniendo medios de vida correctos, apoyan a los practicantes con dádivas.

Nosotros Creamos Karma

Así que mientras tengamos una vida humana, la práctica más importante es observar la ley del karma, porque el Buddha dijo que todo con lo que nos encontramos en la vida –felicidad, sufrimiento, todo– no surge debido a la ausencia de causas, ni surge de causas incorrectas. Cada cosa, sin excepción, debe tener sus propias causas específicas, y eso es el karma. Existen muchas creencias diferentes. Algunos dicen que hay un creador que creó todo y demás. Pero de acuerdo con el Budismo, no hay tal creador. Los creadores somos nosotros mismos. Nosotros creamos karma, y el Karma se refleja y madura como es debido; luego experimentamos cualquiera sea la clase de vida que tenemos. El karma es muy importante porque al mundo entero se lo llama “la tierra del karma.”

Si no cometiste este karma, no te encontraras con su resultado. Cualquier karma que hayas creado, incluso después de cientos de años, no se desvanecerá; madurará en quien sea que haya creado su causa. Rezamos para no tener enfermedades, para no

tener mala suerte y demás, pero las oraciones por sí solas no conseguirán todas las respuestas. Sin embargo, si ponemos de nuestro propio esfuerzo, si creamos buen karma, entonces eso definitivamente traerá buena fortuna. Así que, por lo tanto, es muy importante que trabajemos con nuestro karma.

¿Dónde se Encuentra el Yo?

¿Cómo se crea el karma? Básicamente, es debido a la ignorancia – no conocer la verdadera naturaleza de la mente. En lugar de ver la verdadera naturaleza de la mente, nos aferramos a un yo, sin razón lógica alguna. Si existe un yo, éste tiene que ser o un nombre, o un cuerpo, o una mente. El nombre es vacío por sí solo; se puede otorgar cualquier nombre en cualquier momento. El cuerpo se refiere a muchas cosas, de cabeza a pies hay tantas partes diferentes. Así que, si quitas cada parte, no hay un yo. Cada parte es diferente: cada parte tiene su propia forma, su propio nombre y su propia función. Y luego, en cuanto a la mente: la mente cambia de un momento a otro. La mente pasada ya cesó; la mente futura aún está por surgir; la mente presente también cambia de un momento a otro. Algo que está cambiando a cada momento tampoco puede ser el yo. Así que, a parte del cuerpo y la mente ¿Dónde se puede encontrar el yo?

Incluso en nuestro lenguaje cotidiano decimos “mi cuerpo,” “mis posesiones,” “mi casa,” “mi coche,” etc. Así que, cuando dices

“mi coche,” el coche te pertenece, pero el coche en sí mismo no eres tú. Similarmente, decimos “mi cuerpo,” esto significa que el cuerpo te pertenece, pero el cuerpo no eres tú. De modo similar decimos “mi mente”; cuando dices “mi mente,” esa mente también te pertenece. Pero ahora, si intentas investigar quién es el propietario de tus posesiones, tu cuerpo o tu mente, no lo puedes encontrar en ninguna parte.

Así que, en lugar de ver la verdadera naturaleza de la mente, nos aferramos a un *yo* sin razón lógica alguna, debido a que tenemos una fuerte tendencia a ese hábito, que se ha venido acumulando desde tiempos sin principio hasta ahora. Es por esto que automáticamente pensamos que hay un *yo* y un *mío*, pero no hay un verdadero *yo* y *mío*. Como resultado, luego creamos karma. Así que, en lugar de ver la verdadera naturaleza de la mente, nos aferramos a un *yo*. Cuando tienes un *yo*, entonces tienes automáticamente *otros*. Tal como con la izquierda y la derecha: si hay un lado derecho, tiene que haber un lado izquierdo; no puedes tener el lado derecho por sí solo. De manera similar, cuando tienes un *yo*, hay *otros*. Cuando tienes *yo* y *otros*, hay apego hacia el propio lado y enfado hacia los otros. De este modo, todo proviene de la ignorancia, de no conocer la realidad. Debido a la falta de sabiduría, en lugar de ver nuestra verdadera naturaleza, nos aferramos a un *yo*. Esa es la ignorancia más grande. De esta ignorancia luego surge el deseo – deseo por

nuestro propio lado y enfado hacia otros. De esta manera, formamos las tres contaminaciones principales³ y luego, a partir de estas, formamos orgullo, mezquindad y celos, etc. Y luego, cuando tenemos esto, a partir de esto, creamos entonces karmas como acciones físicas, verbales y mentales.

Así que, cuando cometemos acciones, es tal como plantar una semilla en tierra fértil, lo cual dará resultados a su debido tiempo. Y luego nos permitimos acciones físicas como matar, robar y mal comportamiento sexual; acciones verbales como mentir, generar cisma, discurso severo y conversación banal; y acciones mentales como el odio, codicia y visiones erróneas.⁴ De modo que, cuando cometemos estas acciones negativas, éstas luego producen resultados, que son todas las cosas negativas que experimentamos, tales como tener una vida corta, enfermedades, pobreza, no ser capaces de cumplir nuestros deseos, fracasos, y no ser exitosos, etc. Todas estas cosas negativas surgen de permitirnos acciones no-virtuosas.

Notas del editor:

3. Estas tres son la ignorancia, el apego y la aversión.

4. Estas acciones negativas listadas más arriba son denominadas las diez no-virtudes.

¿Cómo Integrar el Dolor y las Enfermedades en el Camino?

El tema de hoy de hecho es cómo integrar el dolor y las enfermedades en el camino. Así que, cuando nos permitimos acciones negativas o no-virtuosas, luego el resultado surge y lo experimentamos. Entonces, por su puesto, ya no podemos hacer nada. Lo que sea que suceda en nuestra vida, uno debiera intentar ajustarse, también uno debiera tratar de no entrar en pánico e intentar relajarse. Eso es lo más importante.

Si estás físicamente enfermo, muy enfermo y con un dolor insoportable, entonces, en lugar de consumir tu mente, debieras pensar que padecer esta enfermedad es algo bueno o positivo. Ya que por padecer esta enfermedad y por tener una experiencia dolorosa, te estás deshaciendo de tu karma negativo. De modo que, cuando te deshaces de tu karma negativo en esta vida, tu próxima vida será más prometedor, no será necesario que caigas en los reinos inferiores. Incluso si tu vida presente es muy alegre, si caes en los reinos inferiores en tu próxima vida, ahí encontrarás un enorme sufrimiento. Incluso el más pequeño

de los sufrimientos de los reinos inferiores no alcanza a ser representado por los enormes sufrimientos que aquí experimentamos. Se dice en el *Suḥṛllekha*⁵ que ser punzado trescientas veces con una lanza es muy cruel y doloroso, pero es apenas un pequeño sufrimiento comparado al sufrimiento de los reinos inferiores. Así que, al experimentar dolor, desechamos el karma negativo que nos causaría un renacimiento en los reinos inferiores. Es algo bueno, así que uno debiera alegrarse. Y todas las prácticas que hacemos son también para purificar nuestras acciones negativas.

Así que padecer dolor y enfermedad es una práctica. De este modo, es una práctica, porque práctica significa purificación, y padecer una enfermedad también es como una purificación. Por lo tanto, si en lugar de sufrir en los reinos inferiores en el futuro, sufres en esta vida padeciendo enfermedad y dolor, esto sería algo positivo. Si no estás enfermo, por supuesto que eso es algo muy bueno, porque cuando tu cuerpo y tu mente están saludables, entonces puedes realizar acciones virtuosas, puedes practicar, y cuando practiques acumularás méritos. Cuando acumules méritos, entonces podrás progresar en el camino. Así que, de esta manera, puedes integrar las dolencias y las enfermedades en el camino.

De manera contraria, al enfermar y sentir dolor, si tienes cargas

adicionales mientras te encuentras físicamente enfermo, si además lo tomas mentalmente como una carga, entonces el sufrimiento se duplica. Aunque estés físicamente enfermo, si mentalmente lo tomas con ligereza, entonces es mucho mejor y más ligero. De este modo, dado que todo es mente, si la mente lo toma con ligereza entonces se vuelve más fácil. La mente es lo más importante, y la mente debe ser controlada. De otro modo, si ya estás sufriendo físicamente, y además tu mente también sufre, entonces se duplica tu sufrimiento. Pero si aun estando físicamente enfermo, tu mente lo toma con ligereza y piensas de manera positiva, entonces se vuelve mucho más fácil.

En cualquier caso, si eres un buen practicante, entonces lo que sea que suceda en tu vida, todo se vuelve práctica – enfermedad, dolor, desastres, lo que sea. La práctica seguirá progresando por el camino. De esta manera se te hará mucho más fácil permanecer en el camino.

Después de todo, la mente es lo más importante. Si tu mente es feliz, entonces, sin importar donde estés, serás feliz. Si tu mente no es feliz, entonces, incluso si te encuentras en el lugar más bello y agradable, no serás feliz. Así que, todo es mente. Si tu mente piensa que algo muy terrible está sucediendo, entonces es mucho peor; pero si tu mente lo toma con ligereza, entonces se vuelve mucho más fácil. Así que, lo principal es que integres

todo en el camino – bueno o malo. Lo que sea que suceda en nuestras vidas, debiéramos integrarlo en el camino. Los buenos practicantes integran todo en el camino.

Así que, en lugar de yo hablar ahora, si tienen preguntas, estaré feliz de responderlas.

Notas del editor:

5. El *Suḥṛllekha* (Sánscrito), *Carta a un Amigo*, es un tratado o comentario sobre las palabras del Buddha compuesto por Nāgārjuna.

Preguntas y Respuestas

Pregunta: Me gustaría saber si podría explicar cómo incorporaría usted, por ejemplo, el dolor, que es la sensibilidad y la sensación corporal ¿Cómo incorporaría eso en su práctica?

Respuesta: Sí. Como dije, cuando experimentamos un gran dolor, normalmente lo vemos como una carga. Así que, en lugar de verlo como una carga, lo vemos como deshacernos de karma negativo. “Por el sufrimiento físico mi karma negativo se purifica. Cuando mi karma negativo se purifique, estaré feliz en el futuro que anhelo.” De este modo el dolor se vuelve menor cuando tu mente es más positiva. Así que, de esta manera, esto será mucho más provechoso.

Pregunta: Su Santidad, recibimos una pregunta: ¿Existen meditaciones específicas—por supuesto está el Buddha de la Medicina que Su Santidad nos otorgará mañana—existen algunas otras visualizaciones, lecturas o posturas, cualquier cosa que se deba hacer para el dolor?

Respuesta: Sí, existen muchas meditaciones. Por ejemplo, mañana tendremos la iniciación del Buddha de la Medicina, con el néctar del Buddha de la medicina descendiendo y lavando todas las enfermedades y todas las impurezas. Esta clase de meditación también es posible. Esto es desde la perspectiva del método.

La perspectiva desde la sabiduría es que —en realidad— no hay dolor, no hay un sujeto que experimenta el dolor, no hay dolor en sí mismo, no hay nadie que haya creado el dolor. No hay tal dolor en ninguna parte. De este modo, si contemplas en la vacuidad o śūnyatā, entonces todo se disuelve.

Pregunta: Muchas gracias por el *wang* (empoderamiento) de hoy.⁶ Mi pregunta es: cuando asistimos a estas enseñanzas y recibimos estos empoderamientos, hay una práctica que va con el mantra y una práctica que podemos incorporar en nuestras vidas, y sé que usted dijo que no hay un compromiso. Pero a veces, al menos para mí, hay confusión en cuanto a qué práctica hago encajar en mi día, con el trabajo y las responsabilidades ¿Termino con mi práctica de Guru Rinpoche? ¿Hago la práctica del Buddha de la Medicina? ¿Completo el *ngöndro* (prácticas preliminares)? No quiero ver la práctica como algo discordante, pero a veces siento eso, y me gustaría contar con su consejo para mi pregunta.

Respuesta: De hecho, el gran señor Buddha –quien posee sabiduría infinita, con el propósito de ayudar a todos los diferentes niveles de seres sintientes– se ha manifestado de muchas formas diferentes: forma pacífica, forma iracunda, forma simple, forma elaborada, etc. Hay tantas prácticas e iniciaciones diferentes. No puedes practicarlas todas. Para cualquier persona resulta imposible practicar todas las deidades.

Puedes recibir muchas iniciaciones como bendiciones para mejorar tu práctica, pero no puedes practicarlas todas. Practica lo que llamamos nuestra deidad de vínculo kármico, la deidad con la que tienes el vínculo kármico que te entrega el guru o que descubres por ti mismo.

Una forma de descubrir nuestra deidad personal es en aquella que nos atraiga más—cualquier deidad hacia la que sientas más cercanía, hacia la que sientas más atracción y la que te sea más fácil de practicar, esa es tu deidad de vínculo kármico. Así que puedes adoptar esa como tu deidad principal.

Notas del editor:

6. Más temprano en el mismo día de esta enseñanza, Su Santidad otorgó un empoderamiento de larga vida.

Pregunta: Su Santidad, tengo una pregunta relacionada con la anterior. Si sabemos que estamos hablando de una práctica en particular: por ejemplo, si estamos recitando un mantra, a veces resulta natural establecer un número, una meta a lograr, digamos diez mil o cien mil, para practicar ¿Cómo entrenamos nuestra mente para que los números no se vuelvan nuestra motivación y que seamos capaces de practicar continuamente sin apegarnos a un cierto número o una cierta meta?

Respuesta: Sí. El número de hecho no es lo más importante. Lo importante no es la cantidad; la calidad es lo más importante. Mucha gente cuenta los números y tú también cuentas los números, pero eso no es lo más importante. Lo más importante es la calidad de la práctica. Hasta que presentes algunos signos definitivos, ya sea en la realidad o en tus sueños, de que has logrado la deidad, solo entonces eso se considera un signo.

Pregunta: Gracias. Tengo otra pregunta. Para aquellos de nosotros que tenemos la fortuna de tener un cuerpo saludable y al menos una mente medianamente estable ¿Cómo ayudamos a quienes no son capaces de ayudarse a sí mismos, específicamente a personas que son físicamente incapaces de moverse o personas que tienen alguna condición mental que no

les permite ver que el sufrimiento puede ser una bendición? Creo que es obvio que rezamos por ellos, pero simplemente me pregunto si hay algo más que podamos hacer a nivel mundano para ayudar a quienes sufren.

Respuesta: Sí, rezar siempre ayuda. Principalmente puedes también aconsejarles – puedes hablarles, puedes darles consuelo; hablándoles, entregándoles tus palabras, también les das consuelo. Cuando alguien está enfermo, si les dices “tu enfermedad es terrible y muy dolorosa, es tan espantosa, es horrible,” decir esto por supuesto que hará que todo sea mucho peor. Pero si dices que “tu dolor no es un problema, va a estar bien, mejorará, pronto mejorará, debieras verlo como una bendición.” Entonces puede ser menos doloroso. Luego, por supuesto, puedes rezar por ellos.

Pregunta: Su Santidad ¿Cuál es el rol del pensamiento de la compasión? Es decir ¿Cuál es su rol en el sufrimiento de los demás?

Respuesta: Sí, la compasión es lo más importante. Sin compasión ni siquiera puedes dar consuelo, no les puedes hablar, no puedes darles nada. Así que la compasión es lo más importante.



■ 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