



La Manera Adecuada de Hacer Nuestra Práctica Diaria de Sādhana

Por Su Santidad el 43er Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche



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/@TheSakyaTradition>

<https://www.youtube.com/@latradicionsakya>

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 43er Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche, otorgó esta enseñanza el 17 de julio de 2019, por solicitud de la *Singapore Buddha Sasana Society* (Sakya Tenphel Ling). En el año 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 preciosas enseñanzas del Dharma del glorioso linaje Sakya. El texto fue traducido al castellano por el equipo de traducción de *The Sakya Tradition* en 2023. Agradecemos a todos quienes, de una forma u otra, han colaborado en facilitar el acceso a esta enseñanza, conectando a muchos con el precioso Dharma para conseguir así beneficios tanto temporales, como últimos.

Por el mérito de este trabajo, puedan Su Santidad el Sakya Trichen, así como Sus Santidades los 42do y 43er Sakya Trizins, disfrutar de óptima salud y una muy larga vida, para continuar girando la rueda del Dharma.

La Manera Adecuada de Hacer Nuestra Práctica Diaria de Sādhana

Por Su Santidad el 43er Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche

Publicado por “The Sakya Tradition”



Una vez que hemos recibido las enseñanzas y los empoderamientos, ¿es necesario que hagamos la práctica de sādhana todos los días?

¿Te sientes entusiasmado al principio cuando practicas tu sādhana, pero luego se vuelve una carga mantener tu práctica diaria?

¿Qué debiéramos hacer para recibir las bendiciones de nuestros maestros por medio de la práctica de sādhanas?

En esta enseñanza, usando como ejemplo la práctica de sādhanas, Su Santidad el 43er Sakya Trizin nos brinda consejos sobre muchos asuntos importantes con los que nos podemos encontrar por el camino del Dharma. Estudiemos y contemplemos entonces esta enseñanza, implementando los cambios que sean necesarios en nuestra práctica.



La Manera Adecuada de Hacer Nuestra Práctica Diaria de Sādhana

Cuando hacemos la práctica de Mahākāla —así como cuando practicamos cualquier deidad— lo hacemos para el beneficio de todos los seres sintientes. Dado que practicamos nuestra sādhanā a diario, es importante que de vez en cuando revisemos hacia dónde se dirige nuestra práctica, y que esta no se esté convirtiendo en algo “rutinario” — sin saber, a pesar de estar “practicando”, qué es lo que estamos haciendo ni por qué.

De todas las prácticas, la sādhanā de tu deidad es una de las más relevantes, pues es allí donde se encuentran reunidas todas las bendiciones y enseñanzas. Si no haces tu práctica de sādhanā, el poder y significado de hacer todas tus otras prácticas, tales como los rituales, será menor. Recibir la iniciación es solo el comienzo, nunca el fin del sendero de nuestra práctica. La iniciación, por supuesto, es también una bendición, porque la recibimos de grandes maestros.

Es muy importante que hagamos la sādhanā de la deidad.

De vez en cuando, es importante recordar la razón por la que recibimos la iniciación. Todos queremos recibir bendiciones e iniciaciones, como la de larga vida, pero en ocasiones olvidamos la razón por la que las recibimos. Reflexionar sobre la razón por la que recibimos la iniciación también es beneficioso en nuestra vida cotidiana, dado que nuestra práctica no solo nos beneficia a nosotros, sino que también a los demás.

Debemos recordar que, si bien nuestro guru nos dice que practicamos por el beneficio de todos los seres sintientes, en realidad somos nosotros mismos quienes obtenemos el mayor beneficio. Mientras mayor sea el número de seres sintientes por quienes practicamos, mayor será la bendición recibida, y así el mérito acumulado también será mayor. Mientras más mérito obtengamos, más cerca estaremos de la budeidad. No se puede alcanzar la budeidad sin la acumulación de méritos.

Según mi comprensión de las enseñanzas del Buddha y otros maestros —ya sea que se traten sobre vacuidad, compasión u otros temas— el punto esencial de todas estas enseñanzas es que logremos controlar nuestras emociones, nuestro ego. Cuando las enseñanzas señalan que ningún fenómeno existe, también se refieren a que “tú” no existes. Si “tú no existes,” también quiere decir que “yo” no existo. De la misma manera, donde haya “derecha” habrá una “izquierda.” A esto se le llama interdependencia.

Cuando el Buddha habló sobre la vacuidad, quedó claro que si todo lo que ves fuera de ti no existe, entonces tú tampoco existes. Sin embargo, si nos dicen que no existimos, de inmediato preguntaremos: “¿Qué quieres decir con que no existo? ¡Estoy aquí, por supuesto que existo!” Así que, nos resulta difícil entender y aceptar esta noción.

Pero, si demostramos que este edificio, este altar, ese objeto, o incluso esa persona no existen, gradualmente podremos llegar a comprenderlo. De hecho, el objetivo del Buddha era enseñarnos que no tenemos existencia inherente. Intentó explicarnos que, si los fenómenos externos no existen o son por naturaleza vacíos, “nosotros”, natural y lógicamente, tampoco existimos. Es interesante cómo nos lleva hábilmente a comprender que no existimos, en lugar de decírnoslo directamente. Al darnos cuenta de que los fenómenos externos carecen de existencia inherente, llegamos a comprender que nuestra propia naturaleza es vacua también, al igual que la de nuestro ego y emociones negativas.

Del mismo modo, el Buddha impartió enseñanzas sobre la compasión. Si lo observamos detenidamente, notaremos que cuando experimentamos compasión hacia alguien, nos resulta imposible generar aflicciones como el enfado hacia esa persona. Esto es así, porque la compasión y los oscurecimientos no van

de la mano. Notaremos que nos sentimos muy pequeños y humildes cuando experimentamos compasión hacia otro ser. La compasión nos hace sentir modestos y minúsculos. Este es otro método para ayudarnos a controlar nuestras emociones negativas.

Cuando hablamos de “todos los seres sintientes”, nos referimos a un número ilimitado de seres sintientes, no sólo a los seres humanos. Cuando asistimos a un partido de fútbol o un recital, al estar en medio de una gran multitud, nos sentimos tan pequeños. Ya no nos sentimos tan grandiosos.

Hace algunos años, fui invitado a Kenia para ver la Gran Migración, en la que todos los animales viajan de un lugar a otro en búsqueda de agua. En el safari hay grandes cantidades de toda clase de animales, mientras que hay apenas unos pocos humanos admirándolos. Cuando se está en semejante entorno, uno no puede evitar sentirse diminuto.

Todos queremos ser felices, y si logramos controlar nuestras emociones negativas, lo seremos. Por lo general, pensamos que somos infelices —que sufrimos— debido a nuestra propia mente, nuestras propias expectativas puestas en los demás. Ya sea que estemos hablando de nuestros padres, pareja, hijos e hijas, parientes, o amigos, cada uno de nosotros tenemos nuestro propio ego, nuestro propio set de emociones aflitivas

— todos queremos dar nuestra opinión, queremos fijar metas, queremos lograr nuestros deseos y nuestros planes. Cuando las cosas no salen como queremos, cuando los demás no están de acuerdo con nosotros, nos molestamos, y por eso sufrimos.

Si desde un comienzo no tenemos expectativas, estaremos en paz con el resultado, cualquiera que este sea. Por ejemplo, cuando salimos a cenar con nuestra familia, alguien querrá comer comida china, mientras que otro preferirá la comida italiana. Ambos intentarán convencer a todos de que su sugerencia es la mejor, usando toda clase de argumentos, tales como el sabor de la comida, la ambientación del restaurante, y así sucesivamente.

Si los demás no están de acuerdo con nosotros, nos molestamos y nos decepcionamos, y eso es sufrimiento. Debemos examinar el porqué de tales sentimientos. La mayoría de las veces nos daremos cuenta de que, si logramos reducir nuestras expectativas, entonces, nada de lo que suceda será un problema para nosotros, y por consiguiente, no experimentaremos tanto sufrimiento.

Desde niños, siempre hemos deseado alguna cosa, ya fueran dulces o juguetes. De mayores deseamos más dinero, mejores vestimentas y automóviles más grandes. No hay nadie en este mundo que no desee nada, y perseguimos constantemente

alguna cosa que nos falta. La gente pobre piensa que la gente rica lo tiene todo. Luego, la gente rica piensa que los todavía más ricos lo tienen todo, y así sucesivamente. Esto no tiene fin, todos lo sabemos. Lo que es verdaderamente importante comprender, es nuestra forma de pensar, cómo nos involucramos en estas situaciones de sufrimiento. Si comprendemos esto, pienso que podremos sentirnos un poco más relajados y felices.

Si tan solo pudiéramos vivir en el momento presente, pero nunca estamos realmente en el presente —siempre estamos pensando en el futuro. Con frecuencia pensamos sobre lo que comeremos mañana, y hacemos planes para el día siguiente, para el mes próximo, o incluso con años de anticipación. Los estudiantes jóvenes piensan en las universidades a las que asistirán; los estudiantes universitarios, en las ofertas de trabajo que recibirán; y aquellos con trabajos, siempre están haciendo planes sobre proyectos y tareas futuras. Seamos ricos o pobres, siempre estamos en busca de algo que no tenemos, siempre estamos haciendo planes para el futuro, y no logramos vivir en el presente.

Por esto es importante reflexionar sobre la muerte, en especial para un budista, porque nos da una oportunidad para enfocarnos en el presente, en lugar de hacerlo en un futuro impredecible. La contemplación de la muerte nos brinda

una oportunidad para pensar sobre nuestra situación actual, permitiendo que nos anclamos en el presente. Cuando llegue la muerte, y lo hará, ya no habrá un mañana. Nadie hace planes para después de su muerte. Así que, recordar constantemente la certeza de la muerte nos traerá de regreso al presente — enfocándonos en lo que estamos haciendo ahora— y por tanto estaremos más calmados y relajados, cualquiera sea la situación.

Del mismo modo, la contemplación del sufrimiento también es muy importante para un budista. De los seis reinos del samsara, el reino humano es considerado el más afortunado porque los humanos tenemos la oportunidad de hacer algo con respecto a nuestro sufrimiento. Por esto decimos que tenemos el lujo de experimentar sufrimiento. Por ejemplo, cuando estamos enfermos, mientras recibimos tratamiento médico, podremos pensar sobre hacer cambios positivos en nuestro estilo de vida, tales como una dieta más saludable, hacer ejercicio con más frecuencia, etcétera. Al igual que ocurre al reflexionar en la muerte, la contemplación del sufrimiento traerá nuestro foco hacia el presente.

El momento presente, es donde deberíamos estar en este preciso instante. Sin embargo, nos pasamos la mayor parte del tiempo en el pasado o en el futuro. Contemplar la vacuidad y la compasión también nos ayudará a anclarnos al presente.

Si la muerte llegase mañana, no haríamos planes para el día siguiente. Si ya no hay camino luego de cierto punto, no planearemos ir más allá de dicho punto. En lugar de esto, nos enfocaríamos solo en el presente.

Una vez que pensemos en el presente, prácticas como la iniciación de Mahākāla de hoy, por ejemplo, y otras como la puja de Tara o las sādhanas de Avalokiteśvara o Mañjuśrī, entrarán todas en juego. Una vez que recibimos estas bendiciones, podemos entonces llevar a cabo las prácticas por nosotros mismos, lo cual es la meta. Recibir la iniciación, por sí solo, no es la meta, sino que lo son las prácticas meditativas que podemos hacer tras haberla recibido. Incluso las prácticas meditativas están ahí para calmar nuestra mente y traerla al presente. Y aquí es donde nuestros gurus entran en escena para guiarnos.

Cuando afirmamos estar haciendo prácticas del Dharma, como lo son las de la compasión o la vacuidad, pero estamos pensando en asuntos mundanos y vivimos en el pasado o el futuro, en lugar de permanecer en el momento presente, estas no son entonces prácticas del Dharma, y no nos beneficiarán.

He notado que la gente tiende a preguntar mucho a sus gurus sobre sus vidas samsáricas o asuntos mundanos, pero no sobre sus prácticas del Dharma. Los gurus siempre

están pensando en nosotros, mostrándonos el camino de la compasión y la vacuidad, guiándonos para estudiar, contemplar y practicar por la iluminación de todos los seres sintientes.

Aunque aseguramos estar aprendiendo y practicando, la mayoría de nosotros nos enfocamos en asuntos mundanos y en el futuro. Si no nos damos cuenta dónde está nuestra práctica, puede ser que nos perdamos en la devoción. Existe también la posibilidad de que nuestra devoción esté contaminada por el deseo, el enfado y la ignorancia. Por lo tanto, tenemos que revisar también nuestra devoción. No podemos decir que solo por tener devoción, podemos entonces hacer lo que nos dé la gana. Este es un tema en el que tenemos que pensar.

La mejor ofrenda para nuestro guru es nuestra práctica del Dharma. No hay mejor ofrenda que puedas hacer a tu guru además de tu práctica. Así que, nuestra práctica diaria es esencial. De esta manera es como conseguimos méritos. La práctica diaria se refiere a las prácticas que hacemos todos los días. No estoy diciendo que tengamos que meditar en una cueva o practicar por horas y horas cada día. Incluso si practicamos tan solo por unos minutos, esto nos ayudara a nosotros mismos, y también a nuestros gurus. Nuestros gurus se manifiestan en este mundo porque nosotros los necesitamos, no porque ellos nos necesiten a nosotros. Tenemos que grabar en nuestra mente

que los gurus nacen en este mundo, imparten enseñanzas y pasan al paranirvāna, para enseñarnos y para mostrarnos el camino a través de su ejemplo.

Lo único que les estoy pidiendo es que hagan su práctica diaria, incluso si tan solo puedan recitar un mantra al día. Tienen que hacerlo con un corazón puro, estando en el momento presente, y pensando en todos los seres sintientes. Como dije antes, al pensar en todos los seres sintientes nos volveremos más humildes, menos egocéntricos, y todas nuestras emociones negativas eventualmente se disiparán. Incluso si solo podemos dedicar un pequeño periodo de tiempo a nuestra práctica diaria, notaremos un cambio transformador, siempre y cuando lo hagamos todos los días. No hay disciplina que podamos dominar sin experiencia, y no adquirimos experiencia de la noche a la mañana. Refinar nuestras habilidades requiere de tiempo, al igual que ocurre con un atleta, un chef o cualquier otra profesión.

Cuando no experimentamos dolor físico ni distracciones, podemos entrenarnos en la compasión. De este modo, cuando sintamos dolor, y eso sin duda ocurrirá, o cuando alguien nos grite, nos regañe o insulte, entonces nuestra mente estará tan familiarizada con la compasión, que será más fácil para nosotros pensar en la compasión en estos momentos, y por tanto, no

nos veremos sobrepasados por ninguna emoción negativa. En cuanto oigamos que nos critican o insultan, seremos capaces de frenar nuestro enfado, de suprimir nuestro enfado y nuestras demás emociones negativas.

Como dije antes, nuestra práctica tiende a volverse rutinaria. Por ejemplo, todos sabemos que emociones negativas como el enfado y el deseo no son buenas para nosotros. Sin embargo, ¿cuántos de nosotros nos enojamos a diario por motivos sin importancia? Si notamos que sentimos enfado o deseo, es indicio de que no hemos estado practicando como se debe. Si practicamos de manera apropiada, seremos capaces de controlar nuestras emociones. Puede ser que el primer día hagamos la práctica de forma correcta, con motivación, visualización y dedicación adecuadas. Pero con el pasar del tiempo, es posible que perdamos interés, que nos volvamos descuidados, o que demos por sentado nuestra práctica diaria, recitando la sādhanā a toda velocidad. Nos apresuramos en completar la práctica lo antes posible, en lugar de pensar cuidadosamente en las palabras de la sādhanā, manteniendo una visualización adecuada.

De vez en cuando, yo mismo me he visto en esta situación. No estoy diciendo que lo que yo siento sea lo que todos ustedes sienten, o vayan a sentir. Solo he compartido aquí mi

comprensión y conclusiones personales, basándome en lo que he llegado a entender de las enseñanzas y los consejos que mis gurus me han dado, y espero que esto les pueda ayudar.



༄༅། དབལ་ས་སྐྱའི་ཡསྐབས་མགོན་ཡགོང་མ་ཁྱིའི་ཞེ་གསུམ་པ་ཚེན་པོ་མཚོག

His Holiness the 43rd Sakya Trizin



■ Pertenciente a la noble familia Khön, cuyas sucesivas generaciones han proporcionado una línea ininterrumpida de maestros budistas sobresalientes, Su Santidad el 43er. Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche, es el segundo hijo de Su Santidad el Sakya Trichen (el 41er. Sakya Trizin).

A una muy temprana edad, Rinpoche comenzó su entrenamiento en los principales rituales y oraciones del linaje Sakya. Ha recibido de Su Santidad el Sakya Trichen la mayoría de las iniciaciones, empoderamientos, transmisiones orales, bendiciones e instrucciones esenciales que son inherentes al linaje Sakya. Además, Rinpoche ha recibido numerosas enseñanzas, comunes y no comunes, de algunos de los más eminentes maestros de nuestros tiempos.



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

<https://sakyatradition.org/>

2023@All Rights Reserved