



Una Reseña Sobre la Triple Visión

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

Youtube: @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 42^{do} Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, otorgó esta enseñanza por medio de un video en el invierno del 2021, a petición de sus devotos estudiantes. 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 de Dharma del glorioso linaje Sakya. El equipo de *The Sakya Tradition* tradujo luego dicho texto al castellano en el 2023.

Esta publicación ha sido posible gracias a las generosas donaciones del Sr. Edward Kuoy y la familia Chan. Queremos agradecer también por toda su dedicación y esfuerzos a los voluntarios que participaron en la preparación de esta enseñanza.

Por el mérito de todo este trabajo, puedan Sus Santidades el Sakya Trichen y el Sakya Trizin disfrutar de óptima salud y gran longevidad, para así continuar girando la rueda del Dharma.



El Lamdre, o el “Camino que Incluye su Resultado”, es la enseñanza más elevada en la escuela Sakya y consiste en el camino completo hacia la iluminación.

**¿Por qué se considera al Lamdre como una enseñanza profunda?
¿Qué comprende la Triple Visión, la parte preliminar del Lamdre?
¿Cuál es su importancia y valor? ¿Cómo deberíamos estudiar,
contemplar y practicar esta enseñanza?**

En esta lección, Su Santidad nos ofrece una reseña general sobre la Triple Visión. A través de esta práctica, podremos acercarnos sin contratiempos al destino final del camino.

Una Reseña Sobre la Triple Visión

La preciosa enseñanza del Lamdre es la instrucción más importante de la tradición Sakya. Esta le fue transmitida al Mahāsiddha Virūpa por el gran Vajradhara, por medio de Vajra Nairātmyā. A su vez, el Mahāsiddha Virūpa concedió esta preciosa enseñanza a sus discípulos, quienes hicieron lo mismo con sus propios discípulos, y así sucesivamente.

Hay cinco Mahāsiddhas indios que figuran en el linaje del Lamdre. El quinto de ellos, el Mahāsiddha Gayadhara, concedió esta enseñanza a Drogmi Lotsawa Shakya Yeshe, el primer tibetano en recibirla. Drogmi Lotsawa la impartió a Setön Kunrik, quien la confirió a Shangtön Chöbar. A su vez, Shangtön Chöbar la concedió al gran Lama Sakyapa, Sachen Kunga Nyingpo, quien fuera el principal entre los cinco maestros fundadores del linaje Sakya.

Es así como la enseñanza del Lamdre ha sido transmitida a través de un linaje ininterrumpido que se extiende desde el gran Vajradhara hasta nuestros días. En lo personal, recibí muchas veces las preciosas enseñanzas generales y particulares^[1] del Lamdre de mi guru raíz, Su Santidad el 41^{er} Gongma Trichen Rinpoche.

La parte preliminar del Lamdre recibe el nombre de la *Triple Visión*, mientras que a la parte principal se la conoce como el *Triple Tantra*. La enseñanza del Lamdre constituye un camino completo, desde la toma de refugio hasta el logro de la budeidad. Contiene todos los elementos necesarios para alcanzar el estado de Vajradhara.

La Triple Visión nos presenta el Buddhadharmā de acuerdo con el Mahāyāna, a veces también llamado Pāramitāyāna. Esta se divide en tres partes: la parte preliminar, la parte principal y la conclusión. La parte preliminar cubre la toma de refugio y las oraciones de súplica, la parte principal es la enseñanza de la Triple Visión propiamente dicha y la conclusión es la dedicación de méritos. Al hacer la dedicación, no solo dedicamos el mérito de haber hecho esta práctica en particular, sino *todo* el mérito. Finalmente, en el estado de post meditación que sigue a la práctica, es importante mantener la atención.

En primer lugar, explicaré brevemente la toma de refugio. Para practicar bien el refugio, necesitamos tener una buena causa para ello. Es por este fin que contemplamos en las tres causas de refugio, que son el miedo, la fe y la compasión. El miedo y la fe son denominadas causas generales. *General* aquí significa que son comunes a todas las escuelas budistas. El miedo se refiere al temor de experimentar el sufrimiento del saṃsāra. A partir de este miedo, buscamos refugio en un lugar seguro donde haya felicidad y no sufrimiento. La raíz de todos los problemas y sufrimientos del saṃsāra son los pensamientos ególatras. Por ejemplo, si hay una serpiente venenosa en nuestra habitación, el miedo nos llevará a huir de la serpiente y buscar un lugar más seguro. Este miedo surge de pensamientos centrados en uno mismo. Por tanto, la primera causa para refugiarse en la Triple Gema y el guru, es el miedo que surge de los pensamientos que se centran en uno mismo.

La segunda causa del refugio es la fe. En los sūtras, se dice que la fe es como una semilla. Si las semillas se queman, no darán una buena cosecha, incluso si las plantamos en tierra fértil. Asimismo, sin una fe sincera no cosecharemos beneficios ni resultados, sin importar cuántas enseñanzas recibamos o cuántas prácticas hagamos. Hay tres clases de fe: la fe clara, la fe anhelante y la fe creyente. La fe clara quiere decir que

estamos sorprendidos e impresionados por las infinitas cualidades de la Triple Gema y el guru. La fe anhelante quiere decir que uno desea tener esas mismas cualidades para beneficio de los seres sintientes. La fe creyente quiere decir que se tiene total convicción en las buenas cualidades de la Triple Gema y el guru.

La tercera causa para buscar refugio es la compasión, es decir el deseo de que todos los seres sintientes se libren del sufrimiento y sus causas. Generar el pensamiento de la compasión ilimitada es de gran beneficio. Sin embargo, solo tener dicho pensamiento no liberará a todos los seres del saṃsāra. Para lograrlo, debemos tomar refugio en la Triple Gema. Por tanto, también tomamos refugio a partir de esta gran compasión.

Estas son las tres causas para tomar refugio en el Buddha, el Dharma y la Saṅgha para beneficio de todos los seres sintientes, desde ahora y hasta que alcancemos la iluminación. Nuestro propósito no es el beneficio propio, ni el beneficio de un grupo de personas, es el beneficio de todos los seres sin discriminación ni excepción alguna. Al refugiarnos en la Triple Gema debiéramos pensar que, sin importar cuales sean las situaciones que enfrentemos en la vida, sean estas felices o tristes, nunca debiéramos abandonar nuestra fe y devoción

en los objetos de refugio. Con fe y devoción así de firmes e inquebrantables, tomamos refugio. Además, necesitamos tener una clara comprensión sobre los grandes beneficios que alcanzaremos tomando refugio en la Triple Gema. Se dice en los sūtras que, si los beneficios de tomar refugio tuvieran forma física, el universo entero sería demasiado pequeño para contenerlos. Dichos beneficios son inconcebibles e ilimitados. Finalmente, tras haber tomado refugio debemos mantener nuestros votos de refugio.

Pero antes que nada ¿Cómo es que tomamos refugio? La mejor manera de hacerlo es tomar refugio con un maestro del modo adecuado y con la debida preparación. Tras ello, uno debiera cumplir con las reglas, lo cual incluye las reglas generales y las específicas. Las reglas generales se refieren a observar los cinco preceptos^[2]. Las instrucciones sobre las reglas específicas nos indican que: habiendo tomado refugio en el Buddha, no debiéramos tomar refugio en dioses mundanos; habiendo tomado refugio en el Dharma, no debiéramos dañar a los seres sintientes; y que, habiendo tomado refugio en la Saṅgha, no debiéramos aceptar a personas que no sean budistas como nuestros compañeros espirituales. Esto se refiere únicamente a compañeros y amigos espirituales. Podemos, sin embargo, tener amigas y amigos mundanos que no sean budistas.

Habiendo tomado los votos de refugio, debiéramos llevar a cabo las súplicas adecuadas y concluir con la dedicación.

Si queremos continuar con el estudio y la práctica de la secuencia temática en esta enseñanza, entonces al refugio le sigue la parte principal, llamada la Triple Visión. Las tres visiones son la visión impura, la visión de la experiencia y la visión pura.

La primera parte de la enseñanza principal sobre la Triple Visión, la contemplación en la visión impura, tiene tres partes: primero, contemplamos en los defectos del saṃsāra para generar el pensamiento de la renuncia; en segundo lugar, contemplamos en la dificultad de obtener un precioso nacimiento humano para generar gran diligencia; y en tercer lugar, estudiamos la ley del karma o ley de causa y efecto, para así distinguir las acciones correctas de las incorrectas.

En cuanto a los defectos del saṃsāra, se dice en los sūtras que todo el saṃsāra es sufrimiento, que incluso la punta de una aguja está repleta de sufrimiento. En otras palabras, ni siquiera en un lugar muy pequeño es posible encontrar verdadera felicidad.^[3] Si examinamos cuidadosamente este mundo, llegaremos a la conclusión de que, pese a sus muchas culturas, países, razas, religiones, etc., no encontraremos lugar alguno

dónde no haya sufrimiento. Muchas personas se trasladan o migran a otro lugar que les parece mejor, quizás de un país en vías de desarrollo a otro ya desarrollado. Sin embargo, este esfuerzo no les otorga auténtica felicidad, ya que seguirán experimentando dolor físico y ansiedad mental, seguirán sufriendo a causa de la enfermedad, la vejez y la muerte, cosas que afligen a todos los seres humanos.

El saṃsāra comprende seis reinos de seres. Hay tres reinos superiores y tres reinos inferiores. Los seres que encontramos en los reinos inferiores son los seres infernales, los espíritus hambrientos y los animales. En los reinos superiores tenemos a los dioses, semidioses y humanos. No ilustraré, en este momento, los diversos sufrimientos de cada uno de estos seis reinos. No obstante, todos estos seres experimentan sufrimiento.

Conocer los sufrimientos del ciclo de la existencia de seguro nos ayudará a generar un deseo sincero de renunciar al saṃsāra y de conseguir liberarnos de él. Tener este pensamiento de renuncia es algo muy importante. Sin este, ni siquiera podemos ser budistas. El Señor Buddha impartió una enorme cantidad de enseñanzas, todas con el propósito de apartar a los seres sintientes del sufrimiento y la insatisfacción del saṃsāra, acercándolos también al logro de la liberación

y la iluminación. El Buddha nunca enseñó una sola palabra para facilitar el logro de beneficios y resultados mundanos. El propósito de las enseñanzas del Buddha es el de ayudarnos a todos a conseguir la liberación y la iluminación.

Como seguidores, si practicamos las preciosas y profundas enseñanzas del Buddha con la finalidad de conseguir algún beneficio mundano, entonces nuestro propósito estará en contradicción con el del Buddha. Nuestra intención será la de seguir en el saṃsāra, mientras que el Buddha desea liberarnos de este. Dichas intenciones se oponen de forma tan directa entre sí como querer quedarse en casa y querer salir de ella — no podemos hacer ambas cosas al mismo tiempo. Si realmente queremos seguir de manera genuina los pasos del Buddha, tenemos que practicar el Dharma de acuerdo con la intención del Buddha y generar auténtica renuncia. Sin esta mentalidad de renuncia, no es posible tomar los votos de refugio de manera genuina, ni tampoco ser un auténtico budista. Por lo tanto, es muy importante reconocer el sufrimiento del saṃsāra tal como es en realidad. Esto nos ayudará verdaderamente a desarrollar una auténtica mentalidad de renuncia hacia todo el saṃsāra. Esta es la práctica fundamental en las enseñanzas del Buddha, y con este pensamiento como base podemos proceder a practicar todas las demás enseñanzas del Dharma.

Tras reconocer los defectos del saṃsāra, debiéramos lograr una clara comprensión sobre la dificultad de obtener una preciosa vida humana, para desarrollar así diligencia en nuestra práctica. Es con muy poca frecuencia que se consigue un nacimiento humano. En las enseñanzas, esto se ilustra desde el punto de vista de la causa, el número, el ejemplo y la naturaleza. Al comprender esto, no desperdiciaremos la gran oportunidad que ahora mismo tenemos de practicar el Dharma. Utilizar este precioso cuerpo humano de manera significativa es mucho más beneficioso que adquirir una joya que concede los deseos. Esta joya puede darnos cualquier cosa que necesitemos en esta vida —como vestimenta, comida, techo, etc.— pero no podrá otorgarnos felicidad duradera ni tampoco la iluminación. Empleando nuestra preciosa vida humana de manera significativa, no solo lograremos lo que deseamos para esta vida, sino que conseguiremos además un buen renacimiento y finalmente alcanzaremos la iluminación.

Nuestras preciosas vidas humanas no son permanentes. No cabe duda de que todos moriremos. Es más, nuestras vidas son bastante frágiles. Si hasta el objeto más sólido puede ser destruido y desmantelado, cuanto más susceptibles son nuestros frágiles cuerpos a ser destruidos, dañados o incluso devorados por animales — las causas de daño y muerte son

innumerables. Desde el momento de nuestro nacimiento comenzamos a acercarnos a la muerte, momento a momento y día tras día. Si bien es seguro que moriremos, no sabemos con certeza cuándo sucederá esto, ya que la duración de nuestra vida es incierta. La gente puede morir en cualquier momento o en cualquier etapa de su vida. Algunos mueren en el vientre materno, otros durante el parto y así sucesivamente. Hay muchas condiciones externas e internas que favorecen la llegada de la muerte. Sin embargo, son muy pocas las condiciones favorables que sustentan la vida. A veces, condiciones aparentemente favorables —tales como el acceso a comida o medicinas— pueden acabar siendo desfavorables, arrebatándonos la vida. Por ejemplo, podríamos morir por una intoxicación alimentaria o por tomar medicamentos de manera incorrecta.

Al llegar la muerte, de nada nos servirán nuestras riquezas y propiedades, ni tampoco nuestros amigos y familiares. Asimismo, de nada nos servirán el poder y otras buenas cualidades de las que hayamos gozado en vida. Al momento de morir, lo único que realmente nos protegerá será nuestra práctica y nuestro guru. Por lo tanto, sin demora necesitamos enfocarnos unidireccionalmente en la práctica del Dharma, con gran devoción y fe basadas tanto en una comprensión clara como en fundamentos lógicos.

Todos nuestros sentimientos y experiencias, como la experiencia del sufrimiento, se deben a nuestras acciones pasadas. Por esta razón, el próximo tema de la enseñanza es el karma, que se entiende como *acción*. Sobre la importancia del karma, el Señor Buddha dijo en el *Sūtra del Consejo al Rey*:

“Con la aflicción del (paso del) tiempo, oh rey, a la hora de la muerte, nuestras posesiones, seres queridos, parientes y amigos no nos seguirán. Pero donde sea que vayamos, nuestras acciones nos siguen como sombras.”^[4]

Nuestro karma, a menos que lo consigamos purificar, solo madurará sobre nosotros mismos, no sobre otros seres sintientes ni sobre objetos inanimados.

La ley del karma es muy importante. Las enseñanzas del Señor Buddha se basan en el karma, el cual no solo afecta esta vida, sino que abarca también nuestras vidas pasadas, presentes y futuras. La ley del karma es justa e igual para todos. No hay trato preferencial que sea posible. Tómenme a mí como ejemplo; en este momento tengo un alto título dentro de la comunidad Sakyapa, pero esto no me pone por sobre la ley del karma, a la cual todavía me debo ceñir. Si me involucro en acciones negativas, experimentaré el sufrimiento causado por

tales acciones. Sin que importe la riqueza o estatus de una persona, ya sea alguien común o de alto rango, todos somos iguales ante la ley del karma.

De igual manera, puede que engañemos a otros seres humanos como nosotros, pero no podemos engañar al karma ni recurrir a sobornos para librarnos de esta ley. Es verdaderamente lo mismo para todos, sin excepciones. Si alguien ingiere veneno, ya sea que lo haga frente a otras personas o en secreto, el resultado que experimentará será el mismo. La acción de beber veneno producirá la misma consecuencia. Asimismo, sin importar si alguien divulga sus acciones negativas o si las oculta con éxito, la consecuencia será la misma. Las acciones negativas nos conducen a consecuencias negativas y sufrimiento. La ley del karma es poderosa y siempre debiéramos respetarla en concordancia con las enseñanzas del Buddha, absteniéndonos de cometer acciones contrarias a la virtud.

Como ya saben, hay diez tipos de acciones contrarias a la virtud. Tres de estas son acciones físicas: matar, robar y el mal comportamiento sexual. Cuatro son acciones verbales negativas: mentir, generar cisma, palabras duras y la charla sin propósito. Por último, hay tres acciones mentales negativas: la codicia, la malevolencia y las visiones erróneas. Dado

que hoy no contamos con tanto tiempo, no me detendré en las diez acciones negativas. No obstante, debiéramos llegar a comprenderlas con claridad. El resultado de las acciones negativas será siempre el sufrimiento, y debiéramos esforzarnos en abstenernos de ellas.

Debiéramos también conocer las diez acciones virtuosas, que son las opuestas a las diez acciones negativas. Son la causa de toda felicidad, y debiéramos esmerarnos en llevarlas a cabo. Aparte de las acciones virtuosas y las contrarias a la virtud, tenemos también las acciones neutras, tales como sentarse, dormir, etc. Son neutras en el sentido de que no causan ni felicidad ni sufrimiento. No obstante, y dependiendo de nuestra intención, las acciones neutras pueden llegar a ser virtuosas o contrarias a la virtud. Por lo tanto, necesitamos hacer nuestro mejor esfuerzo por transformar nuestras acciones neutras en virtuosas. Al comer, por ejemplo, podemos pensar en que estamos alimentando a los microorganismos dentro de nuestro cuerpo, o podemos pensar que por alimentarnos viviremos una larga vida, lo que nos dará tiempo para practicar el Dharma. De esta manera, ingerir alimentos se transformará en una acción virtuosa.

Con esto concluye esta breve enseñanza sobre la primera visión, la visión impura. Recapitulando, esta aborda tres temas:

los defectos del saṃsāra, la dificultad de obtener una preciosa vida humana y la ley del karma.

La segunda visión se conoce como la visión de la experiencia. De esta hay dos tipos: la general y la particular. La visión de la experiencia general es el tema principal en la enseñanza de la Triple Visión. No hablaremos sobre la visión de la experiencia particular porque consiste en enseñanzas pertenecientes al Vajrayāna. La visión de la experiencia general es denominada de este modo por ser parte del Pāramitāyāna. Esta se divide en tres temas: amor bondadoso, compasión y mentalidad de la iluminación o bodhicitta.

El amor bondadoso se refiere al deseo de que todos los seres sintientes experimenten la felicidad y sus causas. Cada uno de nosotros posee este amor bondadoso, aunque algunos tengan más y otros menos. El amor bondadoso de las personas mundanas es limitado, extendiéndose normalmente solo a seres queridos y amigos, o a personas que sean cercanas. Pero esto no es suficiente. Lo que necesitamos es un amor bondadoso que no tenga fronteras, que pueda extenderse a todos los seres sintientes sin discriminación ni excepciones. Debemos amar a todos, sin poner condición alguna. Si practicamos el amor bondadoso con el deseo de obtener algo a cambio, nuestra intención no será pura y nuestro amor

bondadoso no será genuino. Lo que debemos practicar, en cambio, es el amor bondadoso de manera incondicional hacia todos los seres sintientes. “Todos los seres sintientes” no se refiere solo a la gente de nuestro mismo país, escuela o grupo religioso. En lugar de esto, sin importar quiénes sean o donde se encuentren, ya sean budistas o de otras religiones, de nuestro mismo país o de otro, debiéramos practicar el amor bondadoso de forma incondicional hacia todos los seres sintientes.

No es posible alcanzar físicamente a todos los seres sintientes con nuestro amor bondadoso. Mentalmente, sin embargo, sin duda somos capaces de extender nuestro amor bondadoso hacia todos los seres sintientes sin excepción. Esta se trata de una práctica mental. Nuestra capacidad de practicar el amor bondadoso de esta manera —ilimitada y sin excepciones— dependerá del objeto que elijamos para nuestro amor bondadoso. Si nuestro objeto es limitado, sin importar cuánto practiquemos, no lograremos tener un amor bondadoso ilimitado. Aquí, el objeto son todos los seres sintientes. Debido a que su objeto es ilimitado, el sujeto, o nuestro pensamiento de amor bondadoso, también se vuelve ilimitado. Objeto y sujeto dependen el uno del otro.

Es importante recordar lo que “seres sintientes ilimitados” significa. Esto se refiere a todos los seres del saṃsāra; incluidos

los seres de los tres reinos inferiores, los de los tres reinos superiores y aquellos que se encuentran en el bardo. Incluye también a quienes han alcanzado la liberación, como los śrāvakas, los pratyekabuddhas y los bodhisattvas que aún no han alcanzado la completa budeidad. Todos ellos se pueden convertir en objeto de nuestro amor bondadoso, porque todavía no han alcanzado la felicidad definitiva. Cabe recordar que el amor bondadoso se refiere al deseo de que todos los seres sintientes estén dotados tanto de la felicidad como de sus causas. “Felicidad” no se refiere aquí solo a la felicidad temporal, se refiere principalmente a la felicidad definitiva. Los śrāvakas, los pratyakabuddhas y los bodhisattvas nobles, que todavía se encuentran en alguno de los bhūmis, no han alcanzado aún la budeidad o felicidad definitivas, y por lo tanto son también objeto de nuestro amor bondadoso.

El amor bondadoso es muy importante, puesto que sin este no podemos practicar la gran compasión. Sin gran compasión, no podemos practicar la bodhicitta. Sin bodhicitta, no podemos embarcarnos en el sendero Mahāyāna. Sin ingresar al camino Mahāyāna, no es posible lograr la liberación del saṃsāra acorde a esta tradición. Si queremos lograr la perfecta budeidad, el amor bondadoso es la base para todas estas otras prácticas en el camino, así como para sus resultados.

La gran compasión es el segundo tema dentro de la visión general de la experiencia. El gran Ācārya Candrakīrti, en su trabajo titulado *Madhyamakāvātāra*, rinde homenaje a la gran compasión, no así a los buddhas y bodhisattvas. Señala en su texto que los śrāvakas y los pratyekabuddhas nacen de los buddhas, que los buddhas nacen de los bodhisattvas y que los bodhisattvas nacen de la bodhicitta, la sabiduría sin dualidad y la gran compasión. Los dos primeros —bodhicitta y sabiduría sin dualidad— nacen de la gran compasión, por lo que esta es la raíz de todo lo demás.

Candrakīrti también dijo:

*“De la copiosa cosecha de la budeidad, la compasión es
semilla.*

*Es como la humedad que incremento trae consigo, y se
dice*

Que madura en el estado de la felicidad duradera.”^[5]

De esto entendemos que la gran compasión es muy importante en la fase inicial, intermedia y final del sendero Mahāyāna. Se dice que, si tenemos una práctica genuina de la compasión, tomando por objeto a los ilimitados seres sintientes, lograremos entonces muchas otras auténticas cualidades

positivas. Es como invitar a un emperador a quedarse como huésped en tu casa. Cuando invitas a un emperador, este llegará con todo su séquito, sin que haya necesidad alguna de invitar a cada uno por separado. Si tenemos una gran compasión que sea genuina, entonces muchas otras cualidades surgirán en nuestro continuo mental, alcanzaremos grados de comprensión directa cada vez más altos y eventualmente lograremos la budeidad.

La “gran compasión” se refiere al deseo de que los demás seres sintientes estén libres tanto del sufrimiento como de sus causas. Hay tres tipos de sufrimiento: el sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento del cambio y el sufrimiento que todo lo abarca. De manera alternativa, tenemos sufrimiento temporal y a largo plazo. Cuando hablamos de las causas del sufrimiento, esto se refiere a nuestras acciones que son contrarias a la virtud.

Cuando llevamos a cabo la práctica del amor bondadoso y la compasión, dirigimos primero nuestra mente hacia nuestra propia madre y generamos estos pensamientos altruistas. Luego imaginamos a nuestro padre, los miembros de nuestra familia, parientes y amigos. Después extendemos estos pensamientos hacia nuestros enemigos y la gente que nos ha hecho daño, para dirigirlos luego, finalmente, hacia todos los

seres sintientes. De esta manera, extendemos gradualmente nuestro amor bondadoso ilimitado y nuestros pensamientos compasivos hacia todos los seres sintientes. No se debiera interpretar aquí que “gradual” se refiere a una gran cantidad de años, o a múltiples brechas en nuestra práctica. Debiéramos intentar lograr esto lo antes posible. Puede que nos tome más de una hora o un solo día, pero deberíamos intentar alcanzar la práctica ilimitada del amor bondadoso y la compasión en pocos días o pocas semanas, no en décadas.

Teniendo como base estos dos pensamientos positivos e ilimitados —el amor bondadoso y la gran compasión— podemos proseguir con la práctica de la bodhicitta o mentalidad de la iluminación, que es el tercer tema de la visión general de la experiencia y abarca tanto la bodhicitta relativa como la bodhicitta absoluta.

En relación con la bodhicitta relativa, debiéramos entender que practicar tan solo el amor bondadoso y la compasión, aunque estos sean muy buenos, no es suficiente. Estas dos prácticas por sí solas no hacen a un budista Mahāyāna. Un budista Mahāyāna debe generar bodhicitta o la mentalidad de la iluminación. En la *Distinción de los Tres Votos*, el gran Sakya Paṇḍita Kunga Gyaltsen Pal Sangpo dijo: “No hay práctica Mahāyāna sin bodhicitta”. La presencia de la bodhicitta o

mentalidad de la iluminación es lo que autentifica o sella toda práctica Mahāyāna.

Hay varias razones por las cuales la práctica de la bodhicitta se hace necesaria. Todos deseamos de igual manera conseguir la felicidad y superar el sufrimiento. Por esta razón ensayamos infinitos pensamientos altruistas hacia todos, pero ponemos especial énfasis en generar la bodhicitta. Todos hemos nacido en el saṃsāra, no solo una, sino que una infinidad de veces. Tampoco hemos tenido los mismos padres y seres queridos una y otra vez; más bien, en uno u otro momento, todos los seres sintientes han sido nuestros padres y nuestros seres queridos. Debiéramos pensar que, en este momento, en este nacimiento, tenemos la mejor oportunidad para retribuir su bondad por medio de la práctica de la bodhicitta o mentalidad de la iluminación.

No obstante, en la actualidad carecemos de poder suficiente como para ayudar a todos los seres sintientes; solo un buddha tiene tal poder. Debiéramos pensar que, si queremos llevar a todos los seres sintientes desde el sufrimiento y la insatisfacción, hasta la felicidad tanto temporal como definitiva, es necesario entonces que alcancemos la budeidad. De este modo, desarrollaremos la bodhicitta anhelante, que se refiere al deseo de alcanzar la iluminación para beneficio de todos los seres.

Tras la bodhicitta anhelante, el siguiente tema es la bodhicitta que se involucra. Tan solo desear lograr la iluminación no es suficiente. Para alcanzar el resultado deseado, necesitamos seguir el camino que conduce a la budeidad. Si queremos visitar algún lugar sagrado como Bodhgayā, resulta evidente que nunca llegaremos a dicho destino a menos que hagamos los preparativos y nos embarquemos en el viaje. Del mismo modo, habiendo desarrollado la bodhicitta anhelante, necesitamos luego involucrarnos en la práctica del Dharma para poder lograr así la budeidad. Para cultivar la bodhicitta que se involucra, primero debiéramos practicar la igualdad entre uno mismo y los demás. Piensa que todos somos iguales en compartir el mismo deseo de conseguir la felicidad y superar el sufrimiento. Deseando hacer algo, no solo para nuestro propio beneficio, sino que para el de todos nosotros, practicamos la igualdad de uno mismo y los demás. A continuación, practicamos el intercambio de uno mismo con los demás. Para hacer esto, debiéramos imaginar que tomamos todo el sufrimiento de los demás sobre nosotros mismos. Luego, debiéramos pensar que le damos toda la felicidad a los demás. En el *Bodhicaryāvatāra*, el gran maestro indio Sāntiveda dijo: *“Sin practicar el intercambio de uno mismo con los demás, no se consigue verdadera felicidad ni se logra la budeidad.”* Llevando a cabo estas prácticas mentalmente, podemos acumular una



gran cantidad de méritos y así ayudar a los demás de manera más poderosa.

También debiéramos practicar las seis perfecciones^[6] o pāramitās, junto con los cuatro medios de atracción. Al igual que las demás prácticas, las seis perfecciones pueden practicarse de forma correcta o incorrecta. Por ejemplo, darle alcohol a alguien sería una práctica incorrecta de la generosidad, ya que, pese a ser el dar un acto de generosidad, el alcohol es una sustancia embriagante que se debiese evitar. Debiéramos practicar las seis perfecciones de manera genuina, distinguiendo la forma correcta de la forma incorrecta de practicarlas.

A continuación, tenemos los cuatro medios para atraer discípulos al camino budista. Estos son: la generosidad para complacer a los demás; expresarse de manera agradable, lo cual incluye hablar hábilmente del Dharma; alentar a los demás a practicar el Dharma; y practicar nosotros mismos el Dharma para dar un buen ejemplo. Debiéramos hacer todas estas cosas de manera genuina.

El siguiente tema es la bodhicitta última. Esto es algo que realmente necesitamos practicar. Sin la bodhicitta última, no es posible para nosotros erradicar los pensamientos ególatras de

nuestro continuo mental. La bodhicitta última es la sabiduría que comprende directamente la verdadera naturaleza de los fenómenos, y es realmente lo opuesto a todo pensamiento egoísta. Los pensamientos egoístas son la fuente de todo sufrimiento en saṃsāra, y la práctica de la bodhicitta última es lo que erradica finalmente este sufrimiento. En el momento en que logremos la bodhicitta última, lograremos liberarnos del saṃsāra en su totalidad. En ese momento alcanzaremos el primer bhūmi, en ese momento alcanzaremos el camino de la visión.

Para comprender la bodhicitta última, primero necesitamos practicar la meditación de “permanecer en calma” o śamatha, de modo que podamos lograr una mente estable. Para llevar a cabo esta práctica de manera adecuada, hay cinco defectos que se han de reconocer y ocho antídotos para superar estos cinco defectos. Además, hay nueve métodos hábiles que nos ayudan en la práctica de permanecer en calma.

Para practicar śamatha, debiéramos utilizar un objeto de meditación que se encuentre inmóvil, que no esté ni muy lejos ni muy cerca, ni muy alto ni muy abajo. Debiéramos mantener la postura de meditación de manera correcta, sin mover los ojos ni pestañear. Con esto como base, podemos aplicar

los nueve métodos hábiles que nos ayudarán a practicar un śamatha genuino.

Śamatha, o permanecer en calma, nos proporciona la base para la práctica de la sabiduría penetrante o vipaśyanā. La sabiduría, que es la sexta pāramitā o perfección, es como el ojo que ve el camino. La perfección de la sabiduría es en realidad lo que permite que las demás pāramitās sean denominadas como perfecciones.

Esta es una breve reseña o resumen de las enseñanzas y prácticas de la visión general de la experiencia. Luego, si nos queremos involucrar en la práctica del Vajrayāna, o Mantrayāna, aprenderemos entonces sobre la visión particular de la experiencia.

El tercer tema es el de la visión pura. Esto se refiere al estado de la budeidad, y aunque no podamos experimentarlas por nosotros mismos en esta etapa, deberíamos estudiar y contemplar en las infinitas cualidades del Buddha. Ciertamente, las cualidades de Buddha son ilimitadas como el espacio, de modo que ni siquiera podemos concebirlas en su totalidad. Aun así, debiéramos esforzarnos en comprenderlas tanto como nos sea posible.

El texto habla sobre las cualidades del cuerpo, la palabra y la sabiduría del Buddha. En relación con el cuerpo del Buddha, se habla de sus tres kāyas: el dharmakāya, el saṃbhogakāya y el nirmāṇakāya. El dharmakāya se refiere a la indiferenciación de la sabiduría última. Los otros cuerpos son el saṃbhogakāya, el cual posee las cinco seguridades^[7], y el nirmāṇakāya, el cual, para beneficio de los seres sintientes, puede emanar simultáneamente un sinnúmero de formas para diferentes seguidores en distintos lugares. El nirmāṇakāya se puede manifestar como buddhas, bodhisattvas, reyes del Dharma, seres humanos, animales u objetos inanimados como puentes o barcas de pasajeros. Cualquiera sea la forma que se requiera para beneficiar a los seres sintientes, de esa manera se manifestarán los buddhas.

En cuanto a la voz del Buddha, se dice que el Buddha puede enseñar simultáneamente en muchos idiomas diferentes y para seguidores en diversos lugares. Las enseñanzas enumeran también otras cualidades de la voz del Buddha.

En cuanto a la cualidad última, la sabiduría del Buddha, él es omnisciente y todo lo sabe. Como seres comunes, es posible que conozcamos la ley del karma, pero solo la conocemos de manera general. El Buddha, en cambio, conoce el funcionamiento sutil del karma, incluyendo la razón por la cual

las cosas presentan la variedad de colores, formas o sabores que tienen, etc. El Buddha conoce los detalles de nuestras vidas pasadas, como el lugar donde nacimos y quiénes fueron nuestros seres queridos en esas vidas. También conoce nuestras vidas futuras, etc. En resumen, el Buddha está dotado de todas las buenas cualidades últimas e ilimitadas: sabiduría, conocimiento, compasión, poder y demás, incluyendo cualidades que se encuentran más allá de nuestra capacidad de comprensión.

Con esto, concluyo mi breve charla sobre la Triple Visión. Hoy tan solo he resumido de forma muy breve cada tema. Espero sinceramente que las bendiciones de nuestro guru raíz, de todos los gurus, y también del Buddha, Dharma y Saṅgha, estén con ustedes ahora y siempre.

Notas:

[1] Traducidas también como enseñanzas “comunes y no-comunes”.

[2] Los cinco preceptos generales del refugio en la Triple Gema son: (1) Nunca abandonar la Triple Gema, incluso a costa de la propia vida; (2) recurrir siempre a la Triple Gema, incluso en las situaciones más apremiantes; (3) Hacer ofrendas continuamente a la Triple Gema; (4) practicar el refugio diligentemente y alentar a otros a hacer lo mismo; y (5) rendir homenaje al Buddha de cualquiera sea la dirección en que viajemos. Para una explicación más detallada de estos preceptos ver la primera parte de *Abriendo la Puerta del Dharma* en nuestra biblioteca virtual: <https://sakyatradition.org/archived-teaching/opening-the-door-to-dharma-part-i/>

[3] Por ejemplo, ver el *Sūtra de los Fundamentos de la Atención (Smṛtyupasthānasūtra)*.

[4] Rājāvavādakasūtra, citado en Ngorchen Konchog Lhundrup, *The Beautiful Ornament of the Three Visions*, trad. Cyrus Stearns (Golden Vase Publications, 1987).

[5] Fuente: *Introducción al Camino Medio: el Madhyamakavatara de Chandrakirti con Comentario de Ju Mipham*, traducido por el Grupo de Traducción Padmakara (Shambhala, 2002).

[6] Las seis perfecciones o pāramitās son: la generosidad, la disciplina ética, la paciencia, la diligencia, la concentración meditativa y la sabiduría.

[7] Las cinco seguridades, denominadas a veces como perfecciones, son: maestro, enseñanza, lugar, discípulos y tiempo seguros (o perfectos).



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

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



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

<https://sakyatradition.org>

2023©All Rights Reserved