



# Una explicación de la Sādhana de Avalokiteśvara llamada *Beneficio Omnipresente de los Seres*

Su Santidad el 43<sup>er</sup> Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche



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”

<http://www.sakyatradition.org>

E-mail: [info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the\_sakya\_tradition

Facebook: TheSakya

Soundcloud: the-sakya-tradition

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

Terminantemente No para la Venta, Solo para Distribución Gratuita

# Agradecimientos

Su Santidad el 43<sup>er</sup> Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche, otorgó esta enseñanza en línea, a petición de Sakya Kachod Choling (Sakya Society) el 10 de julio de 2021. En 2022, la transcripción fue preparada, editada y publicada por *The Sakya Tradition Inc.*, una organización sin fines de lucro dedicada a preservar y difundir las preciosas enseñanzas del Dharma del glorioso linaje Sakya. El texto fue traducido al español por el equipo de traducción de *The Sakya Tradition* en 2024.

Esta publicación fue posible gracias a las generosas donaciones de María Julia Silva y la Familia Chan. También queremos agradecer a todos los voluntarios por su dedicación y esfuerzo al preparar esta enseñanza.

Por el mérito de este trabajo, que Su Santidad el Sakya Trichen, así como Sus Santidades el 42<sup>do</sup> y 43<sup>er</sup> Sakya Trizin, disfruten tanto de salud perfecta como de una vida muy larga, y que sigan haciendo girar la rueda del Dharma.



Thangtong Gyalpo



Si hubiera una práctica simple que abarcara la esencia de todo el Dharma, pero que al practicarla debidamente se obtuviesen los resultados, ¿te interesarías en esa práctica?

¿Por qué las sādhanas enfatizan siempre las prácticas preliminares como el refugio, la compasión, etc.? ¿Cuáles son las principales diferencias entre un maestro y un principiante?

En esta enseñanza —donde podremos encontrar las respuestas a las anteriores preguntas— Su Santidad nos presenta en detalle una simple, pero poderosa, práctica de sādhana.

# CONTENIDO

Introducción	1
La Sādhana	5
Cómo Pensar Acerca de la Pandemia	22

## Introducción

Una breve historia sobre el origen de Avalokiteśvara: en una ocasión, Buddha Śākyamuni estaba predicando. Ese día, él parecía más feliz que de costumbre; sonreía más de lo habitual. Su discípulo Ānanda le preguntó por qué sonreía. El Buddha respondió hablándoles sobre Avalokiteśvara a los que estaban ahí reunidos. Mientras hablaba, rayos de luz brotaron de su corazón y viajaron hasta la Tierra Pura donde habita el Buddha Amitābha. Entonces, tocando a Amitābha, los rayos de luz dieron origen a Avalokiteśvara, desde el corazón de Amitābha. Como ya saben, a Avalokiteśvara se lo representa comúnmente con el Buddha Amitābha sobre su coronilla. Se entiende que diversas deidades representan las buenas cualidades de los buddhas, y Avalokiteśvara es la manifestación de la compasión de todos ellos. De modo similar, Tārā es la manifestación de la actividad de los buddhas, como Mañjuśrī es la manifestación de la sabiduría de todos ellos.

Sobre el origen de la sādhana: Thangtong Gyalpo, uno de los grandes maestros del Tíbet, vivió entre los siglos XIII y XIV. Él es



una figura histórica inusual, ya que no solo fue un gran maestro de Dharma, sino que fue también un maestro en ingeniería, construcción y algunas cosas más. *Thang* significa “tierra grande y vasta”; *Tong*, de *Tongpa*, significa “vacío”; y *Gyalpo* es “rey”. Por tanto, Thangtong Gyalpo significa “rey de la tierra vacía”. Este nombre lo adquirió por su excelencia en la práctica de la meditación. Por dedicarse al aprendizaje, se le dio también el nombre de *Tsöndrü*, que significa “diligencia”.

Una vez, Thangtong Gyalpo quería cruzar un río, pero el barquero no le permitió abordar debido a lo descuidado y desaseado de su aspecto. Él solo se preocupaba por el estudio y la práctica del Dharma, así que no prestaba atención a su apariencia. En esos tiempos, cruzar aquel río salvaje podía ser peligroso. Muchas personas y animales habían muerto por lo riesgoso que era. Reflexionando sobre esto, y tras su experiencia con el barquero, Thangtong Gyalpo decidió construir un puente sobre el río. En los siglos XIII y XIV, en el Tíbet, no existían conocimientos tecnológicos tan avanzados como los que tenemos en la actualidad. Pero, de alguna manera, Thangtong Gyalpo aprendió no solo a extraer, refinar y trabajar el hierro, sino que aprendió también a construir estructuras con este material. Carente de recursos para esta enorme iniciativa, en un comienzo, pidió dinero. Pero, al darse cuenta de que mendigando no conseguiría reunir los fondos que necesitaba,

creó una compañía de ópera tibetana. Unas siete artistas tibetanas se unieron al grupo, y consiguieron así recaudar lo necesario para completar el proyecto de construcción. Hoy, en la región del Himalaya, particularmente en Bután y Tíbet, todavía es posible encontrar algunos de los puentes que él construyó; en total, unos cincuenta o sesenta de ellos. Todo esto, además de sus actividades de Dharma.

Las diversas fuentes difieren en sus afirmaciones al respecto, pero es posible que haya vivido hasta los 120 años, lo cual por sí solo es un logro. Entre otras actividades de Dharma, fundó una práctica que se hizo muy popular en el Tíbet, llamada *mañi dungdrup*, en la que un grupo de personas se reúne para recitar el mantra de Avalokiteśvara cien millones de veces. Esta práctica se originó a partir de una visión en la que Avalokiteshvara otorgó muchas enseñanzas a Thangtong Gyalpo.

La sādhana que hoy estamos estudiando se encontraba entre aquellas enseñanzas entregadas a Thangtong Gyalpo. Avalokiteśvara le dijo que el mantra *mañi* llegaría a ser muy significativo. Las deidades meditativas tienen conexiones kármicas con los seres sintientes, y Avalokiteśvara, en particular, tiene una fuerte conexión con la región del Himalaya. Quizás hayan notado que muchas personas de esa región recitan el mantra *mañi*; esta es una práctica común en esos lugares.

A veces, al hablar entre ellas, las personas dicen que el mantra *maṇi* es demasiado simple o común, y que quisieran practicar algo más sagrado o elevado. Pero, si escuchan a su guru, sabrán ustedes que este mantra, aunque breve y aparentemente simple, es la combinación de todas las enseñanzas del Buddha, resumidas en las seis sílabas que le dan forma. Tan poderoso es, que no necesitarán nada más. Avalokiteśvara dijo que muchas personas serán liberadas del saṃsāra, simplemente gracias a este mantra.



# La Sādhana

## *Parte Preliminar*

**C**omo cada práctica budista y toda sādhanā, esta comienza con la toma de refugio. Pero ¿en quién nos refugiamos? Es en el Buddha, el Dharma y la Saṅgha que lo hacemos. Y ¿por qué buscamos refugio? — lo cual es un punto crucial. Nuestra motivación determina, antes que la práctica misma, las bendiciones y el mérito que recibiremos de la misma. Buscamos refugio motivados por estos tres factores: *miedo* al sufrimiento del saṃsāra, *fe* en la Triple Gema y *compasión* por todos los seres sintientes que se encuentran en el ciclo de la existencia.

En el saṃsāra, hay seis reinos. De estos, los tres reinos inferiores son el reino animal, el reino de los espíritus hambrientos y los reinos infernales. Los tres reinos superiores son los de los humanos, de los semidioses y el reino de los dioses. Si lo observamos con atención, veremos que estos seis reinos están llenos de sufrimiento; también los

reinos superiores, con los reinos celestiales incluidos. Puede que estos seres parezcan felices, pero si consideramos su situación con detenimiento, nos resultará evidente que no lo son.

Los dioses disfrutan de grandes lujos y todo es hermoso ahí donde residen. Sin embargo, aún experimentan una esperanza de vida limitada. También, el poder que tienen les permite ver su propia muerte a medida que esta se aproxima, así como el lugar donde renacerán. Sin embargo, tras vivir entregados al disfrute, y habiendo agotado todos sus méritos, caerán luego en los reinos inferiores. Ellos pueden ver este tipo de cosas, de modo que sienten un gran temor ante la cercanía de su muerte. En el reino de los semidioses, los seres están llenos de ira y celos. Por el deseo que tienen de entrar en el reino de los dioses, están siempre iniciando guerras. Sin embargo, son constantemente derrotados por los dioses, y por esto sufren.

En el reino humano, experimentamos los sufrimientos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Estos son inevitables; ningún ser humano escapa al sufrimiento de dichos procesos naturales. En los tres reinos inferiores, el sufrimiento de los animales incluye el temor a ser devorados por otros, así como el miedo a que los humanos les fuercen a trabajar. Los espíritus hambrientos padecen terriblemente de

hambre y sed. Y, finalmente, tanto en los infiernos calientes como en los fríos, es tan inmenso el sufrimiento que no requiere explicación.

Los humanos se encuentran en medio de estos seis reinos, en una posición inferior a la de los semidioses y los dioses. Sin embargo, se considera que un nacimiento humano es lo mejor para la práctica del Dharma. Esto se debe a que contamos con oportunidades, tanto de recibir las enseñanzas como de ponerlas en práctica, que no hallaremos en los otros reinos.

Hay quienes podrán pensar que, hasta ahora, lo que he dicho son enseñanzas básicas, material para principiantes. Sin embargo, creo que reflexionar en los sufrimientos del saṃsāra nos brinda una base sólida para la práctica del Dharma, incluso si ya hemos escuchado esto muchas veces. Además, saber sobre algo y creerlo son dos cosas muy diferentes. Quizás, intelectualmente, podamos tener conocimiento respecto de la existencia de los reinos infernales y de los espíritus hambrientos, pero ¿lo creemos realmente? Es por esto que a todos ustedes les insto a contemplar estas cosas seriamente.

Al generar, de esta manera, una comprensión clara y vívida del saṃsāra en su totalidad, así como del sufrimiento en los

seis reinos, seremos capaces de refugiarnos con miedo, fe y compasión genuinos; miedo a los sufrimientos en el ciclo de la existencia, fe en la Triple Gema y compasión por todos los seres sintientes. Esta práctica preliminar es fundamental, puesto que infunde en nosotros la motivación correcta desde el principio, para poder así realizar la práctica principal de la sādhana.

Otra enseñanza que nos puede ayudar a comprender el saṃsāra, es aquella sobre los cuatro finales. Se dice que:

*El final de la reunión es la separación.*

*El final de la acumulación es el agotamiento.*

*El final de la elevación es la caída.*

*El final del nacimiento es la muerte.*

Cualquier cosa que intentemos acumular y preservar en esta vida, algún día se perderá. Asimismo, las reuniones se dispersarán. Consideremos esta reunión en la que ahora nos encontramos: en cuanto termine la enseñanza, cada uno seguirá su propio camino. Sin importar qué tan eminente sea el estatus que consigamos o cuanto poder, acabaremos perdiendo todo eso. Y, por último, todos los que han nacido habrán de morir. Estas reflexiones sobre el saṃsāra serán de

gran ayuda para dirigirnos hacia el Dharma con la motivación adecuada.

Además, en el continuo ciclo de renacimientos en saṃsāra, todos los seres sintientes han sido nuestros parientes; nuestros padres e hijos inclusive. Sobre la base del amor bondadoso y la compasión que generamos por ellos al pensar de este modo, desarrollamos el pensamiento de la iluminación, el deseo de alcanzar dicho estado por el bien de todos los seres sintientes. En el Mahāyāna, la práctica nunca debiese perseguir el logro de la iluminación solo para uno mismo. En cambio, tras observar cuidadosamente el saṃsāra desde todos estos diferentes ángulos, debiéramos decidirnos a seguir el Buddhadharma por el bien de todos los seres sintientes. Esta siempre debiera ser nuestra motivación para la práctica; lo que incluye la presente ocasión, mientras nos encontramos aprendiendo sobre esta sādhana de Avalokiteśvara.





## *Parte Principal*

En la parte principal de la sādhana, deberíamos visualizar que estamos rodeado de todos los seres sintientes. Sobre nuestra cabeza y sobre la cabeza de todos, aparece un loto blanco y encima de este un disco lunar, sobre el cual aparece la sílaba hrīḥ ( ह्रीं ). Visualicen eso.

Avalokiteśvara surge a partir de la letra hrīḥ. Es de color blanco, con una cara y cuatro manos. El blanco simboliza la pureza y claridad del Buddha. Avalokiteśvara es *Chenrezik* en tibetano; *chen* es la palabra tibetana para "ojo". Avalokiteśvara mira compasivamente a todos los seres sintientes. De sus cuatro manos, dos están juntas a la altura del corazón. Este gesto de oración nos muestra a Avalokiteśvara haciendo un llamado a todos los buddhas y bodhisattvas para que bendigan a todos los seres sintientes y les guíen hasta la liberación. De su otro par de manos, en la derecha sostiene un rosario de cristal con 108 cuentas. La claridad del cristal simboliza su capacidad de ver a todos los seres sintientes con su mirada compasiva, en todo momento y sin obstrucciones. Él nunca se cansa ni deja de liberar a los seres sintientes del saṃsāra. En la mano izquierda sostiene un loto blanco que simboliza la compasión. Adornado abundantemente con prendas y ornamentos de múltiples colores, luce una piel de venado acomodada sobre la parte izquierda de su pecho. Esto simboliza su compasión hacia todos los seres sintientes.

Amitābha aparece encima de su coronilla. Esto se debe a que Avalokiteśvara surgió originalmente desde la forma de Amitābha. Sus dos piernas están cruzadas en la posición del loto, simbolizando la unión de la sabiduría y la vacuidad. Detrás de su cabeza hay otro disco de luna, cuyo frescor representa el enfriamiento de los ardientes enfado y deseo, así como la pacificación de todas las emociones negativas. Finalmente, debiéramos pensar que todos nuestros gurus, junto con todos los buddhas y bodhisattvas, están combinados en esta forma de Avalokiteśvara frente a nosotros. Esta es la visualización.

A continuación, oramos a Avalokiteśvara para que otorgue sus bendiciones a todos los seres sintientes y a nosotros mismos, mientras nos postramos recitando esta oración:

རྫོག་རྒྱུན་གྱིས་མ་གོས་སྐྱ་མདོག་དཀར། །  
jowo kyön gyi ma gö kudok kar

*Precioso señor, tu cuerpo  
blanco e inmaculado,*

རྫོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན། །  
dzok sangyé kyi u la gyen

*tu coronilla adornada con  
los buddhas perfectos,*

ལུགས་ཇིའི་ལྷན་གྱིས་འགོ་ལ་གཟིགས། །  
dzok sangyé kyi u la gyen

*tus ojos compasivos mirando  
a todos los seres.*

ལྷན་རས་གཟིགས་ལ་ལྷག་འཚལ་ལོ། །  
chenrezik la chaktsal lo

*¡Avalokiteśvara, a ti te rindo  
homenaje!*

Reciten estos cuatro versos tantas veces como puedan.

### *La Oración de las Siete Ramas*

Lo siguiente es la plegaria de las siete ramas, conocida también como la *oración séptuple*. Su propósito es el de la purificación previa a recitar el mantra.

- La primera rama es la de rendir homenaje a todos los buddhas y bodhisattvas.
- La segunda es hacer ofrendas, como flores, comida, música o cualquier cosa que uno desee ofrendar a los buddhas y bodhisattvas.
- La tercera es la confesión. Debiéramos confesar todas nuestras negatividades; no solo las de esta vida, sino las de todas nuestras vidas pasadas.
- La cuarta rama es el regocijo. Nos alegramos de todas las buenas acciones, así como de las enseñanzas de todos los buddhas y bodhisattvas. Celebrar las buenas acciones de los demás es beneficioso para nosotros mismos. Si alguien, por ejemplo, ha salvado una vida o dado comida a los necesitados, y nos regocijamos en ello, entonces estaremos acumulando méritos por las buenas acciones de otra persona.
- La quinta es pedir a todos los buddhas y bodhisattvas que giren la rueda del Dharma, que den enseñanzas y bendiciones.

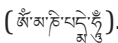
- La sexta es pedir a todos los buddhas y bodhisattvas que se queden, que continúen guiándonos con sus enseñanzas en aras de nuestra liberación del saṃsāra y logro de la budeidad.
- La última y séptima rama es la oración de dedicación. En esta, cualquier mérito acumulado a partir de la oración se distribuye a todos los seres sintientes. Distinto a lo que sucede cuando hacemos regalos tangibles, cada vez que obsequiamos nuestros méritos a través de esta práctica interna, nuestra propia reserva de méritos no se ve disminuida de manera alguna, sino que aumenta.

### *Recitación del Mantra y Oración a Avalokiteśvara*

A esto le sigue una plegaria a Avalokiteśvara. Al recitar dicha oración, piensen que están llamando a su guru, que también es Avalokiteśvara. La deidad lo es todo para ustedes, todo lo que ven y oyen. Le están pidiendo a Avalokiteśvara que por favor les libere y acerque a él. Es una oración larga, con el mantra *maṇi* después de cada sección.

Tras completar la oración, visualizamos que, tanto por el poder de nuestro ruego como por el de Avalokiteśvara, rayos de luz salen de su cuerpo, tocándonos y purificando todas nuestras emociones negativas. Todo nuestro entorno se transforma en el Dewachen, la Tierra Pura de Amitābha.

La diferencia entre los grandes maestros y los principiantes es que los primeros realmente creen en la visualización. Como principiantes, sabemos lo que se supone hemos de visualizar, pero no creemos necesariamente en ello. Mientras mayor sea la fe con que las practiquemos, más poderosas serán también nuestra recitación y visualización, trayendo consigo mayores bendiciones y méritos. Tengan por cierto que todo cuanto ven es Avalokiteśvara, que es Dewachen el entorno rodeándoles y que cada sonido es el mantra *maṇi*. Cuerpo, palabra y mente están completamente unidos con el cuerpo, palabra y sabiduría trascendental de Avalokiteśvara.

En este punto, recitamos el mantra *maṇi*, el cual, como antes dije, contiene la totalidad de las enseñanzas de todos los buddhas y bodhisattvas. Este mantra consta de 6 sílabas: *oṃ maṇi padme huṃ* (ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུཾ་).  


**Oṃ** (ཨོཾ) Tiene tres elementos gráficos que representan tres sonidos: Ah (ཨ), O (ཨོ), Ma (མ). Estos tres elementos simbolizan el cuerpo, la palabra y la sabiduría.

**Maṇi** significa “joya” en sánscrito, y se refiere también al método. Avalokiteśvara tiene muchas formas y, en una representación muy conocida, sostiene una joya que concede todos los deseos. Por lo tanto, *maṇi* es a la vez joya y método.

**Padme** significa “loto” en sánscrito, y se refiere también a la sabiduría. En la visualización de Avalokiteśvara, él sostiene un rosario y una flor de loto. Todas las enseñanzas de los buddhas consisten en una combinación de sabiduría y método. De esta manera, las seis sílabas contienen todas las enseñanzas de los buddhas.

**Hum** representa la combinación de sabiduría y método. Un pájaro no puede volar nada más con un ala. De la misma manera, necesitamos que ambas alas, la de la sabiduría y la del método, trabajen juntas para liberarnos del saṃsāra.

Otro mantra, aún más breve, es *oṃ āḥ hūṃ*. Debiéramos pensar que estos son nuestro cuerpo, palabra y mente, y orar luego del siguiente modo: “A través de la sabiduría y el método, llévame hasta ti y libérame del saṃsāra”.

Estas prácticas, simples y poderosas, son fáciles de llevar a cabo. Todas las enseñanzas de los buddhas se valen de métodos hábiles para enseñarnos con gran sabiduría. Pese a que el mantra *maṇi* contiene todas las enseñanzas de los buddhas, me parece que muchos lo pasan por alto, pensando que es demasiado fácil o simple. Pero, cuando se trata del Dharma, incluso las más simples enseñanzas son poderosas. Existen muchas y diversas prácticas de deidades, por ejemplo, aquellas que son simples y las que son complejas. Todas son métodos hábiles, así que no hay diferencia entre ellas. No importa si tu deidad tiene dos, cuatro o muchas manos; lo importante es *cómo* practicas.

Con frecuencia me preguntan el por qué de las diferentes prácticas de deidades. Esta diversidad se debe a nuestra creencia de que somos diferentes. Sin embargo, todas estas prácticas son métodos que tienen por finalidad nuestra liberación y logro de la iluminación; no hay diferencia entre ellas. De manera similar, la gente me pregunta si veo algún problema en aplicar las enseñanzas del Buddha, de hace 2.500 años, en el siglo XXI. Bueno, es como tener distintas gastronomías — italiana, francesa, china, india, americana o británica—, a veces olvidamos que el sabor es algo secundario. Lo más importante es que nos nutren, nos permiten vivir. En este sentido, dichas gastronomías son iguales. El sabor y el color, así como otros factores externos, son secundarios.

En el pasado, la gente tenía dolores de cabeza y dolores físicos como tenemos en la actualidad. También les aquejaban los mismos problemas que a nosotros nos aquejan con relación a los celos, la ira y demás. Hoy en día, seamos chinos, americanos, franceses, italianos, británicos o rusos, es obvio que compartimos los mismos problemas; pese a sentirnos diferentes en apariencia, cultura, idioma, etc. Exactamente lo mismo sucede cuando miramos hacía el pasado. Los problemas internos como el apego, la ignorancia, el deseo y el enfado son todos iguales.

El Buddha no enseñó sobre las cosas externas, sino sobre las internas. Explicó la manera de dirigir nuestra atención hacia adentro y cómo domar nuestra mente. Esta última es quien determina si algo es bueno o malo; es ella quien causa nuestras experiencias de felicidad o tristeza.

Si conseguimos gobernarla, tendremos entonces dominio sobre el mundo entero. Sin importar a qué situación podamos enfrentarnos, no la experimentaremos como una dificultad si mantenemos el control. Nunca se ve a los grandes maestros ir con prisa; se conducen siempre a una misma velocidad y ritmo, pues rigen ellos sobre sus mentes. Sin embargo, en nosotros, incluso las cosas más pequeñas consiguen despertar el enfado, así como otras emociones; permitimos que nos afecten.

Todas las enseñanzas, diversas como son para tantos seres diferentes, se ocupan fundamentalmente de cómo abordar el apego y las emociones negativas. Para decirlo de una manera simple y “mundana”; en cuanto consigues controlar tu mente, estás entonces básicamente liberado. Con esto no me refiero a conseguirlo solo durante unos segundos, sino a que debiésemos mantenerla en ese estado para siempre. La liberación no significa que vayamos a un planeta diferente, o a una próxima vida, o a otro lugar.

Si todos estamos aquí estudiando el Dharma, es porque nos hemos dado cuenta de que queremos domar nuestro enfado, nuestro deseo y nuestra ignorancia. Creemos que las enseñanzas del Buddha nos pueden ayudar. Todos nosotros entendemos que las emociones negativas son la razón por la que estamos en saṃsāra. Sin embargo, nuestra práctica será profundamente diferente dependiendo de cuanto creamos en nosotros mismos. A veces, la gente me dice que se siente como si fuesen personas simplonas, comunes, practicando una sādhana sencilla. Aunque no soy



capaz de mirar dentro de sus mentes, creo entender de dónde viene esto. Puedo inspeccionar mi propia mente y ver cuánta ignorancia, enfado y deseo hay en mí. Entonces, hay quienes sienten que no son una gran persona, o siquiera una persona muy buena, o alguien respetable. Una y otra vez les digo esto: no existe quien sea meramente un simple practicante. Si estás en el camino, lo practicas y lo intentas, entonces no existe tal cosa, porque ya has dado el gran paso. Sin importar la práctica que estés haciendo, debes creer al cien por cien que esta ayudará a todos los seres sintientes. Como dije antes, incluso las prácticas más simples tienen el mismo poder liberador que poseen las sādhanas complejas. Quizás no podamos cubrir mil pasos de un solo salto, pero sí podemos avanzar de a un paso por vez, yendo del primero al segundo y así sucesivamente, hasta llegar al milésimo. Es para esto que es importante creer en nosotros mismos.

Recuerden que todos los buddhas y bodhisattvas, así como nuestros santos gurus, aparecieron en el saṃsāra para enseñar, pero no enseñaron a todos y en todas partes. Más bien, eligieron estudiantes que consideraron dignos. Quien no sea merecedor de ellas, no recibirá las enseñanzas. Pensemos en lo de hoy, por ejemplo: Thangtong Gyalpo creyó y depositó su confianza en todos nosotros, asimismo, decidió compartir con nosotros esta enseñanza que recibió de Avalokiteśvara. Creo que, si él mostró tal fe y respeto hacia nosotros, es nuestro turno entonces de corresponder a tal honor mostrando algo de fe en nosotros mismos también. Todos los buddhas son omniscientes; conocen el pasado, el presente y el futuro. De haber previsto Avalokiteśvara que los

seguidores no practicarían esta enseñanza en el futuro, no se la hubiese dado a Thangtong Gyalpo. Tanto nuestro guru, como Thangtong Gyalpo y Avalokiteśvara, creen todos ellos en nosotros. Ellos, junto con todos los buddhas, están siempre allí viéndonos. Es solo debido a nuestra carencia de méritos, y al karma negativo que poseemos, que no somos capaces de verlos. Ellos, en cambio, sí pueden vernos, y están siempre presentes en las diez direcciones. Por esta razón, no debiéramos considerarlos como personas comunes y corrientes, pensando que, por ejemplo, no sabrán de las cosas malas que hacemos si no les hablamos de ellas. Solo nos estaríamos engañando a nosotros mismos, pues no es así como funciona.

Los Buddhas, externamente, tienen distintas apariencias, pero en el interior son todos iguales. Hace unos días estaba dando una enseñanza sobre Guru Padmasambhava, y en aquel texto decía que él está siempre justo afuera de nuestra puerta; en cuanto la abramos, entrará. Guru Rinpoche ya nos está esperando, incluso si nosotros no lo esperamos a él. Todo cambiará si creemos en nosotros mismos y en las enseñanzas, multiplicándose por varios cientos cualquier mérito que podamos conseguir.

Debiéramos creer en nuestros gurus, como también en sus gurus, y así hasta el primer guru del linaje, que en este caso es Thangtong Gyalpo, quien recibió la enseñanza directamente de Avalokiteśvara. Todos creían unos en otros y de este modo transmitieron la enseñanza a sus alumnos. Junto con creer, debiéramos practicar el mantra sin apegos ni ego, manteniendo la mente en calma. Si surge alguna emoción o pensamiento,

entonces debiéramos notarlo y reflexionar “aquí está este pensamiento”, para dejarlo ir luego y meditar en la vacuidad.

### *Conclusión*

En la sección final de la sādhana, invocamos al Buddha Avalokiteśvara, pidiéndole que libere a todos los seres sintientes y los lleve a su mismo estado de iluminación. Aquí es donde dedicamos los méritos —cuantos sea que hayamos podido conseguir por medio de esta práctica— a todos los seres sintientes. Esto es importante porque, como expliqué antes, es aquí donde los méritos se multiplican.

Con esto queda completa la explicación de la sādhana.





Ngulchu Thogme

## Cómo Pensar en la Pandemia

Se me pidió hablar sobre la pandemia. Desde una perspectiva budista, no creo que esté sucediendo nada inusual aquí. La enfermedad y la muerte siempre están presentes; antes, durante y después de la pandemia. Es siempre nuestro karma el que determina si experimentaremos enfermedades y cuándo hemos de morir. Hay tres cosas que nos mantienen vivos ahora: la vida, el karma y el mérito. Si uno o dos de estos factores disminuye, entonces, para restaurarlos, podemos llevar a cabo prácticas como la de liberar vidas o las de Amitābha, entre otras. Sin embargo, si los tres se agotan, no habrá nada que se pueda hacer y nadie, ni siquiera los buddhas, podrá prolongar nuestra vida.

Hay dos tipos de karma: individual y colectivo. Podemos decir que la pandemia es el resultado del karma colectivo de los seres sintientes. Además, como seguidores del Buddha, creemos en la verdad y la realidad, por lo que simplemente tendremos que aceptarla y pasar por ella.

Hace mucho tiempo, en Sakya, había un gran maestro llamado Ngulchu Thogme, quien no solo siguió la escuela Sakya, sino también a maestros de otras escuelas. Un estudiante le preguntó qué hacer en caso de enfermarse o no enfermarse, de tener riqueza o no tenerla, de morir o sobrevivir. Estas son las preguntas que le hizo al maestro.

Le respondió, Ngulchu Thogme, que si enfermamos es por nuestro karma anterior y que, por esto, debiéramos pensar que es bueno padecer enfermedades. Significa que nuestro mal karma se está agotando. De hecho, cuanto más sufrimiento hay, mayor la cantidad de karma negativo que agotamos. Por lo tanto, debiéramos regocijarnos. También, si no estamos enfermos, esto es bueno, pues significa que podemos hacer una mayor cantidad de buenas acciones y más prácticas para acumular méritos.

Si somos ricos, esto es bueno; significa que es mucho lo que podemos hacer para ayudar a los demás y acumular méritos. Pero, si somos muy pobres, también debiéramos alegrarnos, porque eso significa que los problemas de nuestro ego serán menos severos para nosotros. Siendo menos fuertes nuestras emociones negativas, seremos capaces de realizar grandes acciones virtuosas. De una u otra manera, seamos ricos o pobres, es algo bueno.

Si nos enfrentamos a la muerte, esta es producto de nuestro karma. La muerte es algo por lo que todos tenemos que pasar. Morir significa que la cantidad de malas acciones que podemos cometer en esta vida está llegando a su fin. Por otro lado, si vivimos, esto también es bueno. Significa que tendremos más oportunidades de practicar el Dharma en esta vida.

Finalmente, me gustaría citar al gran maestro Śāntideva: “¿Por qué preocuparse si hay solución? Y si no hay solución, ¿por qué preocuparnos?”<sup>[1]</sup> En otras palabras, sintamos o no que las cosas se pueden resolver, no debiéramos preocuparnos. Con el Dharma estamos en buenas manos. Tenemos grandes maestros, somos practicantes y somos capaces de afrontar el desafío.

**Notas:**

- [1] “¿Por qué estar descontento por algo / Si tiene remedio? / ¿Y de qué sirve estar descontento por algo / si no tiene remedio?” Śāntideva. *Una Guía para el Modo de Vida del Bodhisattva*. Basado en la traducción de Stephen Batchelor. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives (Biblioteca de Archivos y Obras Tibetanas).







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

**2024@All Rights Reserved**