



# **Dos Enseñanzas Introductorias: sobre los Maestros Espirituales y sobre Abstenerse de Acciones No-virtuosas**

Su Santidad el Sakya Trichen



Publicado por "The Sakya Tradition"



Publicado por “The Sakya Tradition”

<https://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>

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 Sakya Trichen (El 41er Sakya Trizin) impartió esta enseñanza en 2002 en el Centro Sakya Tashi Choling, en Hungría. En 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 difundir las preciosas enseñanzas de Dharma del glorioso linaje Sakya. El texto fue traducido al español por el equipo de traducción de *The Sakya Tradition* en 2024.

La presente publicación ha sido posible gracias a la generosa donación del Señor Lee Chee Kong y la Señora Cheah Poh Kwai. También queremos agradecer a todos los voluntarios por su dedicación y esfuerzo en la elaboración de esta enseñanza.

Por el mérito de este trabajo, que Su Santidad el Sakya Trichen disfrute de una salud perfecta, una muy larga vida, y que continúe haciendo girar la rueda del Dharma.



“Mejor que mil días de estudio diligente, es un solo día con un gran maestro”. Los maestros juegan un papel muy importante en nuestro camino hacia la iluminación.

¿Por qué necesitamos de un maestro calificado en nuestro camino budista? ¿Qué cualidades debiera tener? ¿De qué modo debiéramos ver nuestras relaciones con nuestros maestros de Dharma? ¿Cómo podemos tomar consciencia de nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente?

En esta enseñanza, Su Santidad nos presenta una explicación completa y detallada sobre cómo determinar quién es un maestro de Dharma calificado, así como sobre nuestro compromiso básico de abstenernos de las diez acciones no virtuosas, los cuales son puntos importantes para tener éxito en el camino.

# CONTENIDO

Primera Parte: sobre los Maestros Espirituales	1
Segunda Parte: sobre Abstenernos de las Diez Acciones No-virtuosas	8
Comentarios Adicionales	18

# Primera Parte: sobre los Maestros Espirituales

**N**uestro camino espiritual —y, por lo tanto, el destino al que conduce— depende de nuestro maestro espiritual. Por ser este punto tan importante, el Buddha dio descripciones precisas de las cualidades que los maestros espirituales debiesen poseer. Al igual que en un sistema educativo regular, tenemos diferentes maestros que están calificados para enseñarnos en los diferentes niveles, desde el jardín de niños hasta el colegio o la universidad. De manera similar, en el camino espiritual, necesitamos tener maestros capacitados en los diferentes niveles del Dharma, desde las enseñanzas básicas hasta las enseñanzas más elevadas del Vajrayāna.

Para las enseñanzas básicas, sin entrar aún en una relación de guru-discípulo, nuestros maestros pueden ser *amigos espirituales*. A no ser que estemos realmente convencidos del guru, será mejor de esta manera. Entre compañeros del Dharma y por medio de nuestros amigos espirituales, podremos estudiar los textos filosóficos del budismo, así

como sus enseñanzas básicas. Podremos aprender sin hacer un compromiso tan serio como recibir un voto, y no habrá entonces peligro alguno. Si descubrimos luego que un amigo espiritual no era el maestro adecuado para nosotros, o que esa persona en realidad no era un maestro genuino, no se habrá producido así ningún daño considerable.

Hay textos que explican cómo un discípulo debiese examinar a un maestro antes de tomarlo como su guru, y cómo un guru debiera examinar a un estudiante antes de tomarlo como su discípulo. En la antigüedad, los gurus no tomaban discípulos tan rápido como lo hacen ahora. Se examinaban cuidadosamente el uno al otro, y solo se formaba una relación de guru-discípulo tras estar el estudiante convencido sobre la autenticidad del guru, y cuando este también estaba seguro de que el discípulo era genuino, sincero y dotado de una fe inquebrantable; tanto hacia las enseñanzas como hacia el maestro.

Es un compromiso serio tomar a alguien como nuestro guru espiritual; alguien que nos otorgue los votos de refugio, de *prātimokṣa* o de *bodhisattva*. Aún más serio es tomar un guru que nos otorgue empoderamientos, iniciaciones y votos del *Mantrayāna* (o *Vajrayāna*).



Existen diferentes tipos de maestros espirituales dependiendo del nivel de los votos involucrados. Para cada nivel, el maestro debe poseer cualificaciones específicas: desde un maestro del vinaya para los votos prātimokṣa y un maestro Mahāyāna para los votos de bodhisattva, hasta un maestro vajra para los votos del Mantrayāna, conocidos también como samayas. Además, en cada uno de estos niveles hay maestros inferiores, maestros intermedios y maestros superiores. Todo esto se describe detalladamente en los textos. Esencialmente, sin embargo, podemos decir que todos los maestros requieren de tres cualidades: buena disciplina, sabiduría y compasión.

## **Buena Disciplina**

Una buena disciplina, o conducta moral, es la base de toda práctica del Dharma. Para ser un maestro, esta es la cualificación número uno. Las enseñanzas dicen que, si la conducta moral de nuestro maestro no es adecuada, las cualidades positivas difícilmente surgirán como resultado de nuestra práctica. Una buena disciplina se refiere a observar cuidadosamente los votos prātimokṣa (conocidos también como votos de liberación individual), los votos de bodhisattva y los votos del Vajrayāna. Se deben conservar con cuidado todos los votos que se hayan adoptado.

En esta época deteriorada, es difícil para cualquiera mantener todos los votos; sin embargo, las reglas principales, cuando menos, deben ser cautelosamente preservadas. Como mínimo, ser maestro significa dar un buen ejemplo, y si él o ella no puede hacer esto, entonces no cumple con los requisitos.

### **Sabiduría**

En segundo lugar, el maestro debe poseer sabiduría. De esta hay tres tipos: la sabiduría obtenida a través el estudio, la que se consigue con la contemplación y la que adquirimos por medio de la meditación. Los mejores maestros tendrán todas estas. Sin embargo, es bastante raro encontrar un maestro así, especialmente uno que posea la sabiduría alcanzada mediante la meditación. Mucho más comunes son los maestros que poseen la sabiduría que se logra con el estudio y la contemplación. El requisito mínimo es que un maestro tenga conocimientos adquiridos gracias al estudio. De esta manera, al menos podrá explicar correctamente las enseñanzas.

### **Compasión**

La tercera cualidad es la compasión que un maestro debe tener por sus discípulos; el deseo de ayudarlos en el camino, y no

solo de impartir conocimientos. En los sūtras se dice que la compasión es lo más importante para alcanzar la iluminación. Al ser esta auténtica en nosotros, todas las demás cualidades manarán con naturalidad. Es como invitar a un emperador a que sea tu huésped; si viene, todo su séquito naturalmente lo seguirá. Dicho de otra manera: si tienes las demás cualidades, pero careces de compasión, entonces, alcanzar la iluminación no será posible.

Antes de aceptar a un maestro como tu guru y establecer un compromiso, es importante que lo examines con cuidado. Debieras estar convencido de que esta persona tiene, al menos, esas tres cualidades indispensables. Tras haber recibido algún voto —en particular los compromisos que acompañan a una iniciación o un empoderamiento del Vajrayāna—, será importante mantener los samayas, o los compromisos con los gurus.

Incluso si encuentras que tu guru tiene ciertos defectos, no debieras pensar en estos. Debieras, en cambio, pensar en sus buenas cualidades. Al tener un compromiso Vajrayāna, debieras considerar los defectos de tu guru como si surgiesen de tu propia visión impura. Piensa en esto como si fuese algo similar a ver, en el agua, el reflejo de la luna. Pese a brillar esta con claridad en el cielo, su reflejo no será igualmente claro

en aguas agitadas o lodosas. Esto no es culpa de la luna, sino del agua.

No hay otra manera de recibir la bendición de los buddhas que no sea por medio de los gurus. Comparémoslo con el sol: este brilla todo el tiempo en el cielo, pero no podemos aprovechar su energía al máximo sin los instrumentos específicos para ello. En la modernidad existen muchos instrumentos para dirigir o almacenar la energía solar. De manera similar, las bendiciones de los buddhas brillan constantemente sobre los seres sintientes, y el guru es como un instrumento entre el sol y la tierra. Es a través de nuestros gurus que recibimos tanto las enseñanzas como las bendiciones del Buddha.

### **La Importancia del Guru Yoga**

Siendo el guru tan importante, lo es también el guru yoga. Una forma de practicar esto es visualizar a tu guru principal, aquel por quien sientas plenas fe y devoción. Luego, todos tus otros gurus —de quien sea que hayas recibido enseñanzas e iniciaciones— se absorben en él. Entonces, intentas cultivar tu devoción y tu fe. Esto lo puedes visualizar también a la inversa, comenzando por el guru en quien menos fe tengas, absorbiéndose después los demás en él. Se dice

que las personas de capacidad superior pueden alcanzar la comprensión y la iluminación gracias únicamente al guru yoga, recibiendo de esta manera las bendiciones de los gurus. Para los practicantes inferiores, esta es la más importante de las prácticas preliminares, ya que nos permite llevar a cabo exitosamente la práctica principal sin encontrarnos con obstáculos.

Para alcanzar la iluminación, necesitamos comprender la naturaleza de la mente. Esto no se puede lograr mediante la lógica, el análisis de ejemplos o el estudio de textos. La única manera de comprenderlo es por medio de las dos acumulaciones, tanto de mérito como de sabiduría, así como por las bendiciones de los gurus.

## Segunda Parte: sobre Abstenernos de las Diez Acciones No-virtuosas

**A**sí como la tierra es la base de todos los objetos animados e inanimados, la conducta moral es la base sobre la cual surgirán todas las buenas cualidades. Por lo tanto, lo primero en el camino espiritual es cultivar una buena disciplina.

Tanto los votos prātimokṣa como los votos de bodhisattva y los votos del Vajrayāna tienen, cada uno de estos niveles, sus propios preceptos a seguir. Sin embargo, para cualquiera que se haya convertido en budista, abstenerse de cometer acciones no-virtuosas es el requerimiento más básico.

Los sufrimientos que nos encontramos en la vida —como el dolor físico, la ansiedad o los deseos insatisfechos— no son aleatorios ni provienen de fuerzas externas. Surgen todos, más bien, de sus propias causas y condiciones. Todas nuestras miserias, pesares y condiciones indeseables son fruto de nuestras propias acciones no-virtuosas, aquellas que cometemos impulsados por las aflicciones. Seamos budistas o

no, cualquiera sea nuestra filosofía o religión, tanto humanos como no-humanos, todos buscamos ser felices, así como librarnos del sufrimiento. Si queremos que nuestro sufrimiento disminuya, debiéramos entonces abstenernos de aquello que lo ocasiona.

¿Cómo es que surgen nuestras aflicciones? Principalmente surgen debido a la ignorancia, o el desconocimiento de la realidad. Al carecer de la sabiduría que percibe la realidad última y al no ver la verdadera naturaleza de la mente, nos aferramos a un “yo” sin tener razón lógica alguna para ello. Una vez que comenzamos a buscar este “yo”, no conseguimos hallarlo en ninguna parte; ni en el nombre, ni en el cuerpo, ni en la mente.

- Un *nombre*, por sí solo, está vacío. Se puede dar cualquier nombre a la persona que sea en cualquier momento, y los nombres también pueden cambiar.
- Si buscamos en cada parte del *cuerpo*, examinando la carne, los huesos, la sangre, las venas, etc., descubriremos que no hay nada en el cuerpo que sea el “yo”.
- Si examinamos la *mente*, veremos que esta cambia a cada instante. La mente pasada ya se ha ido, la mente futura aún está por surgir y la mente actual está en constante cambio.

En consecuencia, veremos que la mente tampoco puede ser el “yo”.

El “yo” solo existe como una propensión desde tiempos sin principio hasta ahora. Es un patrón de apego a una identidad. Este hábito se mantiene sin ninguna lógica que le respalde. Elude nuestro análisis, persistiendo de esta manera debido a que estamos acostumbrados a este apego. Esta es la ignorancia básica que constituye la raíz del saṃsāra.

Cuando tenemos la noción de la existencia de un “yo” esencial, tendremos también una noción de la existencia de algo distinto a este. Es como derecha e izquierda: si hay un lado izquierdo, habrá un lado derecho. No puede haber uno sin el otro. Y, finalmente, cuando hay un “yo” y un “otro”, habrá apego a nuestro propio lado y enfado hacia el otro.

Las tres aflicciones principales son la ignorancia fundamental, así como el deseo y el enfado que surgen de esta. Estas tres dan lugar a otras aflicciones como los celos, el orgullo, la tacañería, etc. Llamamos acciones no-virtuosas a todas aquellas que son producto de nuestras aflicciones, ya sean estas acciones de cuerpo, palabra o mente; estas ocasionan los sufrimientos que experimentamos en esta y todas nuestras vidas.

Hay diez acciones no-virtuosas: tres del cuerpo, cuatro del habla y tres de la mente.



## Acciones No-virtuosas del Cuerpo

1. *Matar.* Esto se refiere a quitar cualquier tipo de vida, desde el más pequeño de los microorganismos invisibles hasta humanos y devas. El acto de matar puede ser directo o indirecto, y puede realizarse mediante diversos medios, incluyendo veneno, armas, fuego, agua, etc. El aborto de fetos no nacidos cuenta como matar. Tomar cualquier vida de la manera que sea es una acción negativa, pero hay diferentes grados de no-virtud involucrados. Por ejemplo, lo peor es matar a un enemigo debido a un odio inmenso. Lo siguiente es matar a un ser vivo por deseo; como podría ser si con ello buscásemos conseguir riquezas. Matar animales por su piel o sus huesos es una acción muy negativa, pero es menor a matarlos por odio. En un nivel incluso menor está matar por ignorancia o por entretenimiento; como lo hacen los niños pequeños cuando matan insectos.
2. *Robar.* Esto es tomar cosas que no nos pertenecen motivados por la codicia. Lo robado puede ser tanto precioso como insignificante, y los métodos para robar incluyen la fuerza —como en el caso de un atraco—, el hurto en silencio o el timar a alguien.

3. *Conducta Sexual Incorrecta*. Se trata de participar en cualquier tipo de actividad sexual con quien no sea nuestro compañero o compañera de vida. La conducta sexual inapropiada traerá dolor, enfado y sufrimiento a quien se encuentre comprometido o comprometida en una relación.

### **Acciones No-virtuosas del Habla**

4. *Mentir*, o no decir la verdad, especialmente con el propósito de engañar a la gente.
5. *Promover la Discordia*. Se refiere a comentarios que exacerbaban las divisiones entre las personas, ya sea entre individuos o grupos, ya sean los dichos verdaderos o falsos.
6. *Las palabras duras* son palabras o comentarios hirientes. Téngase en cuenta que no es necesario que estas sean palabras duras per se; si otro ser experimenta dolor mental al escucharlas, entonces se ha cometido esta acción no-virtuosa.
7. *Charla ociosa* es cualquier plática que no tenga beneficio alguno y que sirva simplemente para aumentar el deseo, el enfado, los celos u otras aflicciones.

## **Acciones No-virtuosas de la Mente**

8. *Odio*. Se refiere a albergar pensamientos desagradables hacia otra persona. Incluye pensamientos como querer que una persona sufra, que se enferme o muera.
9. *Envidia*. Esto ocurre cada vez que vemos a alguien que tiene alguna cosa buena — puede ser una posesión material o una posición social— y que queremos sea nuestra en su lugar.
10. *Visiones erróneas*. No creer en la ley del karma, o de causa y efecto, es tener una visión errada. La ley del karma nos enseña que las acciones virtuosas causan felicidad y las acciones no-virtuosas causan sufrimiento.

## **Los Tres Tipos de Resultados**

Después de pensar en la naturaleza y tipos de acciones no-virtuosas, debiéramos pensar en sus consecuencias. Hay tres clases de resultados que derivan de nuestras acciones no-virtuosas.

1. *El resultado de la maduración*. Las acciones no-virtuosas madurarán de manera diferente según su grado de

negatividad, su cantidad y su motivación. Por ejemplo, como se mencionó antes, matar a alguien por odio tiene un grado mayor de negatividad que hacerlo por deseo o ignorancia. De manera similar, el karma de matar variará en su maduración si esto se ha practicado abundantemente, en lugar de haberlo hecho una sola vez. Si tanto grado como cantidad son grandes, entonces caeremos en los reinos infernales. Si el grado es medio —por ejemplo, al matar por deseo en lugar de hacerlo por odio— y lo es también la cantidad, entonces caeremos en el reino de los espíritus hambrientos. Si el acto se cometió por ignorancia y en pequeña cantidad, entonces caeremos en el reino animal.

2. *El resultado que es similar a la causa.* Esto significa que experimentaremos lo mismo que ocasionemos. Si hemos matado en alguna vida pasada, experimentaremos entonces, ya sea en este renacimiento o en el futuro, una vida corta y poco saludable. Habiendo causado dolor y reducido la vida de otros, los efectos se verán reflejados en nosotros. El resultado de la maduración correspondiente a matar es el de caer en un reino inferior, pero en lo que al resultado que es similar a la causa se refiere, es posible nacer en un reino superior y, aun así, experimentar un sufrimiento similar al que hemos ocasionado. Quienes

hayan robado experimentarán el sufrimiento de la pobreza, aquellos que se hayan involucrado en una conducta sexual incorrecta experimentarán matrimonios desdichados. Podemos ver que en este mundo algunas personas tienen vidas largas y saludables, mientras que otras tienen vidas cortas. Algunos sufren de gran pobreza, matrimonios infelices o de tener pocos amigos. Estos son todos resultados secundarios de cometer acciones negativas.

El resultado similar a la causa incluye *el resultado de formar hábitos*. Supongamos que, en una vida pasada, cometimos la acción negativa de matar. En esta vida, tendremos una tendencia natural a matar, o cierta afición por ello. A través de la formación de hábitos, seguiremos cometiendo la misma acción negativa y continuaremos experimentando el sufrimiento que esta produce.

3. *El resultado de la pertenencia*. En este tipo de resultado, las acciones no-virtuosas maduran en la forma de los lugares donde renacemos. Las personas que se involucran en acciones negativas nacen en lugares miserables, con muchas calamidades naturales: terremotos, tornados, inundaciones, guerras, etc.

En conclusión, todas nuestras miserias y sufrimientos son ocasionados por nuestras acciones no-virtuosas, y

debemos abstenernos de cometer incluso la más pequeña de ellas. Realmente debiéramos esforzarnos mucho por evitarlas. Al realizar acciones virtuosas, que son lo opuesto a las acciones no-virtuosas, crearemos causas que madurarán como felicidad y buenas cualidades.

Aunque todo el mundo debiera practicar las diez acciones virtuosas y abstenerse de las diez acciones no-virtuosas, esto es particularmente importante para quien desee ingresar al sendero del Dharma. Una conducta moral básica es lo inicial para el camino budista. Sobre la firme base de nuestra conducta moral, podremos practicar el Dharma y seguir el sendero que consiste en la combinación de método y sabiduría. Si somos diligentes en seguirlo, conseguiremos obtener la liberación y, finalmente, la iluminación última.



## Comentarios Adicionales

**P**ese a ser corta mi estadía, ha sido una dicha conocerlos a todos y compartir las enseñanzas esta noche. Es alentador ver que tanta gente se interesa en aprender sobre el Dharma, así como en practicarlo. Cualquiera sea el conocimiento que hayan adquirido esta noche, por favor analícenlo con cuidado. Piensen en ello y esfuércense luego por ponerlo en práctica. Si incorporan las enseñanzas en su práctica diaria, lograrán grandes progresos en el sendero.

Practicar el Dharma en grupo es de gran ayuda y muy meritorio. Para las personas que comparten intereses y que practican lo mismo, reunirse en grupo puede fortalecer la práctica individual de cada uno. Es una buena manera de cultivar el Dharma.







■ 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.**

<https://sakyatradition.org>

2024©All Rights Reserved