



Sabiduría y Compasión

Su Santidad el Sakya Trichen



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 Sakya Trichen (el 41er Sakya Trizin) concedió esta enseñanza en 2003, en el Ahimsa Institute, al sur de Egremont, Massachusetts, USA. En 2023 la transcripción en inglés de esta enseñanza fue preparada, editada y publicada por The Sakya Tradition, Inc., una organización sin fines de lucro dedicada a preservar y facilitar el acceso a las preciosas enseñanzas de Dharma del glorioso linaje Sakya. El texto fue luego traducido al español por el equipo de traducción de The Sakya Tradition en 2023.

Esta publicación fue posible gracias a las generosas donaciones de María Julia Silva, Lee Chee Kong y Cheah Poh Kwai. Queremos agradecer también a todos los voluntarios por su dedicación y esfuerzos al preparar esta enseñanza para su publicación.

Por los méritos de este trabajo, pueda Su Santidad el Sakya Trichen gozar de perfecta salud y una vida muy larga, y pueda asimismo continuar girando la Rueda del Dharma.



Sabiduría y Compasión

La sabiduría y la compasión son esenciales para tener éxito, tanto en los asuntos mundanos como en el camino espiritual ¿Por qué son estas dos cualidades de suma importancia?

¿Es siquiera posible lograr tener estas grandes cualidades?
¿Cómo nos guio y enseñó el Buddha para que lográsemos dichas cualidades? ¿Cuál es la manera correcta de hacerlo?
¿Cómo podemos enfocar nuestros problemas personales y asuntos terrenales desde la perspectiva del budismo?

Este texto nos presenta las enseñanzas del Buddha de manera gradual y sistemática. Es como un faro que en medio de la niebla nos ilumina y nos guía para que lleguemos sin contratiempos a nuestro destino.

CONTENIDO

Introducción	1
La Necesidad del Desarrollo Espiritual	3
La Perspectiva Budista	5
Preguntas y Respuestas	26

Introducción

Entrevistadora: Su Santidad, quisiera agradecerle por permitirnos hablar con usted. Sé que su tiempo es muy valioso. La pregunta que me gustaría hacerle es la siguiente: ¿si usted tuviese un mensaje que dar hoy a nuestros televidentes, cual sería este?

Su Santidad: Quisiera decir que es posible para nosotros transformar nuestras mentes de manera positiva, y desarrollar cualidades como la compasión, el amor bondadoso, la tolerancia y el perdón. Por muy importantes y básicas que sean estas cualidades, necesitamos cultivarlas y entrenar nuestras mentes siguiendo estos patrones. Hacer esto ciertamente será de gran beneficio para nosotros mismos y beneficiará también a otros seres. Si hacemos esto, entonces podremos hacer del mundo un lugar más apacible y armonioso.

Entrevistadora: Eso sería maravilloso. Tengo muchos amigos en el movimiento pacifista, activistas en contra de la guerra en

Iraq. Algunos de ellos se sienten desalentados por todo lo que está ocurriendo en el mundo, pero en especial por la guerra en Iraq, ya que ha causado tantas muertes en ambos bandos ¿Tiene algunos pensamientos o palabras de aliento para estas personas?

Su Santidad: Yo creo que no podemos conquistar el enfado con enfado. El enfado solo puede ser conquistado por el amor bondadoso y la compasión. Como individuos, el amor bondadoso y la compasión son las mayores cualidades de nuestras mentes. Necesitamos generar estas cualidades e intentar practicarlas. Solo entonces podremos conquistar las emociones negativas.

Entrevistadora: Muchas gracias. Valoro mucho sus pensamientos.

Su Santidad: Si, muchas gracias.

La Necesidad del Desarrollo Espiritual

Me gustaría aprovechar esta oportunidad para extender a ustedes mis más cordiales saludos y darles la bienvenida a esta charla. Quisiera también agradecer a los diversos grupos y familias que me invitaron, organizando esta ocasión para encontrarme con ustedes y compartir las enseñanzas del Buddha. Antes de comenzar las enseñanzas propiamente dichas, me gustaría recitar una breve oración al Buddha y todos los bodhisattvas. [Recitación de la plegaria.]

En este mundo que habitamos, existen muchas razas, religiones, culturas y filosofías. Pese a esta diversidad, hay algo que todos tenemos en común: todos en el mundo deseamos librarnos del sufrimiento y encontrar felicidad. Para lograr este objetivo, todos nos esforzamos de diferentes maneras.

Todo el progreso tecnológico se ha desarrollado con el propósito de conseguir la felicidad humana. En el último siglo, especialmente aquí en occidente, se han hecho muchos avances tanto en ciencia como en tecnología, y este desarrollo material

material ha resultado beneficioso de muchas maneras, trayendo consigo la ciencia médica, transportes, tecnología de las comunicaciones y demás. Pero al mismo tiempo podemos observar que, por sí solo, este desarrollo material externo no es suficiente. Para encontrar paz y felicidad necesitamos avanzar hacia el progreso espiritual interior. Es solo a través del desarrollo espiritual interior que podremos encontrar verdadera paz y felicidad.

El desarrollo espiritual se torna todavía más importante en estos días en que tenemos dicha tecnología moderna. Esto se debe a que la tecnología es muy peligrosa cuando cae en manos de las personas equivocadas, como aquellas que tienen fuertes emociones negativas. Se nos hace necesario controlar el desarrollo científico y material para que este no caiga en las manos equivocadas. Es evidente que, para utilizar la tecnología de manera positiva, el desarrollo espiritual resulta esencial. Yo creo que, si se consiguen combinar el progreso material exterior con el progreso espiritual interior, esto será inmensamente beneficioso y hará del mundo un lugar más feliz y apacible.

La Perspectiva Budista

Por desarrollo espiritual me refiero a todas las principales religiones del mundo. Todas estas religiones enfatizan el amor bondadoso, la compasión, la tolerancia, la paciencia, el perdón, etcétera. Yo mismo soy budista, y desde este punto de vista, mi tarea es la de presentarles al Señor Buddha, quien otorgó las enseñanzas budistas.

Cuando el Señor Buddha asumió por primera vez el voto de lograr la iluminación, lo hizo con el propósito de beneficiar a todos los seres sintientes sin discriminación o excepción alguna. El término budista para el deseo de lograr la iluminación con el propósito de beneficiar a todos los seres sintientes, de modo que todos se liberen del sufrimiento y consigan la felicidad, es el de la *mentalidad de la iluminación*.^[1]

Habiendo desarrollado este pensamiento, el Señor Buddha acumuló méritos y sabiduría por mucho tiempo — por muchos eones. Por medio de la combinación de méritos y sabiduría, fue capaz de eliminar eventualmente todas las formas de

oscurecimientos.^[2] Esto quiere decir que despejó por completo todas las formas de oscurecimientos, que no volverán a surgir. Estos fueron extraídos por completo desde la raíz. Finalmente, el Señor Buddha logró la iluminación, es decir, la liberación de todos los oscurecimientos y la consecución de cada posible cualidad positiva.

Una vez alcanzada la iluminación, el Buddha llevó a cabo todas sus acciones —ya fueran físicas, verbales o mentales— con el propósito de beneficiar a los seres sintientes.^[3] Su principal objetivo al lograr la iluminación era ese. De todas estas actividades, la más grande es su actividad verbal, o dar enseñanzas, la cual recibe el nombre de *Dharma*. En la terminología budista nos referimos a dar las enseñanzas como *girar la rueda del Dharma*. Tal como una rueda que girando transporta a los pasajeros hasta el lugar donde se dirigen, las enseñanzas del Buddha son la rueda que lleva a los discípulos a su destino. La comprensión lograda por el Buddha es luego transferida a sus discípulos por medio de las enseñanzas, cada vez que estos practican y utilizan las enseñanzas que el Buddha les dio. Los discípulos del Buddha consiguen progresar en el camino y eventualmente lograrán, gracias a las enseñanzas, tanto la liberación como la iluminación.

Como ya dije, hay muchas religiones y filosofías en el mundo. Y

si bien es verdad que desde cierto punto de vista todos somos lo mismo —todos queremos vernos libres de sufrimiento y todos deseamos ser felices— también es verdad que todos tenemos diferentes gustos, mentalidades, naturalezas, inclinaciones y aflicciones. Se dice que los seres sintientes son ilimitados como el espacio, y el espacio no tiene fin. Por lo tanto, un solo tipo de enseñanzas no basta para todos los seres sintientes.

Es como tener una gran variedad de medicamentos para las enfermedades. Nosotros tenemos muchos medicamentos diferentes para las diversas enfermedades, incluso tenemos diferentes sistemas médicos. Para ciertas enfermedades la medicina alopática resulta más efectiva, mientras que para otras enfermedades puede que la medicina ayurvédica, la medicina homeopática o alguna otra, sean lo más conveniente. De la misma manera, tener un solo tipo de enseñanzas no es suficiente. El Buddha mismo entregó distintos tipos y niveles de sus propias enseñanzas — enseñanzas que, de hecho, son incontables. En resumen, los diferentes niveles de las enseñanzas del Buddha son el Hīnayāna, el Mahāyāna y el Vajrayāna.^[4] Dentro de estos senderos encontramos también diversas escuelas. Basándome en estos hechos, creo que las diferentes religiones son necesarias para el mundo. Tal como

los diferentes sistemas médicos, las diversas religiones son útiles para distintos tipos de seres.

La Mente y el Cuerpo

Según el budismo, todos tenemos un cuerpo físico y una mente, y estos son muy diferentes entre sí. Sabemos que nuestro cuerpo surge de nuestros padres, y sabemos también cómo se desarrolla y mantiene. En esta vida humana, nuestro cuerpo necesita de un lugar donde vivir, comida, albergue, ropa, medicamentos, amistades, acompañantes y demás. Sin embargo, lo más importante es nuestra práctica espiritual, lo cual se relaciona con la mente, no con el cuerpo. Sin práctica espiritual toda nuestra vida estará vacía, sin importar qué tan satisfechas se vean nuestras necesidades materiales.

Podemos ver el cuerpo con nuestros ojos y tocarlo con nuestras manos. Podemos describir su tamaño, color, forma, etcétera. Además, al final de nuestra vida, el cuerpo será descartado de una manera u otra. Pero la mente es algo distinto. No podemos ver la mente nada más con nuestros ojos. No podemos tocar la mente con nuestras manos. No podemos describirla en términos de su color, forma o tamaño. En otras palabras, la mente es vacua, y aun así la mente es lo más poderoso. Es de la mente que surgen todas las cosas malas y las cosas buenas

que hacemos. Es la mente que disfruta de la felicidad y es la mente la que sufre. Es debido a que la mente es algo vacuo, invisible e intangible, que al dejar este mundo la mente no será descartada como nuestro cuerpo. La mente no es algo que puedas enterrar.

¿De dónde viene la mente? ¿Cómo es que existe y como es que se mantiene? Cada cosa tiene sus propias causas y condiciones. La mente actual, que es invisible, no pudo surgir de algo material y visible como el cuerpo físico. No pudo surgir de los elementos, ya que podemos ver los elementos. Debió surgir entonces de aquello que forme un continuo con ella, no de algo que sea completamente diferente. De igual manera que para cultivar arroz es necesario sembrar semillas de arroz, y no de alguna otra cosa. También hacen falta las condiciones correctas para que el arroz crezca: tierra cultivable, la temperatura correcta, el nivel de humedad correcto, etcétera. Sin estas condiciones necesarias, no habrá semilla que madure.

La mente está cambiando todo el tiempo, y aun así sigue siendo lo mismo. La mente que tenías cuando eras un bebé y la que tienes ahora son muy diferentes. Sin embargo, hay también una continuidad ininterrumpida entre ellas. Es como un río que cambia constantemente, pero sigue siendo el mismo. El agua del río corre en un flujo siempre cambiante, pero constante. La

mente que tenemos en el presente es esta continuidad de conciencia, como un río, aunque esté cambiando todo el tiempo.

Es debido a la existencia de esta línea de continuidad, la cual no se origina de cosas externas o materiales, sino que tiene su fuente en sí misma, que postulamos la existencia de la mente anterior a nuestra mente y cuerpo actuales, previa a esta encarnación. Así es como los budistas demuestran por medios lógicos la existencia de vidas pasadas. Si lo seguimos analizando en busca de su origen, nos encontraremos con que no hay un comienzo y que la mente no tiene fin. No hay un tiempo o lugar en particular en el que la mente de un individuo haya surgido repentinamente. Más bien, la mente ha existido desde tiempos sin principio. La mente es en verdad una de las maravillas del mundo, una que desde tiempos sin principio ha existido hasta ahora.

Saṃsāra e Impermanencia

Aunque hemos nacido en muchos lugares y en diferentes formas, la continuidad de la mente se mantiene persistentemente desde el pasado y hacia el futuro. El término budista para esto es *saṃsāra*, el ciclo de existencia y renacimientos desde tiempos sin principio. A veces llamamos al saṃsāra la *rueda del saṃsāra*

porque sigue y sigue, como una rueda que gira sin parar. A menos y hasta que alcancemos la iluminación, seguiremos de este modo en la rueda del saṃsāra, incesantemente.

Cuando logramos comprender esto, se vuelve más fácil para nosotros desarrollar la mentalidad de la renuncia y recurrir a la práctica espiritual. Cuando se lo mira desde la perspectiva de la interminable rueda del saṃsāra, todo lo que pareciera ser importante en esta vida resulta ser temporal e impermanente. El Buddha dijo: “Todas las cosas compuestas son impermanentes”. El Buddha enseñó también lo que conocemos como los cuatro finales:

El final de la reunión es la separación.

El final de la acumulación es el agotamiento.

El final de la altura es la caída.

El final del nacimiento es la muerte.

El final de la reunión es la separación: incluso aquí hoy, donde muchos de nosotros hemos venido desde lugares lejanos para encontrarnos, nuestra reunión acabará en la separación. Regresaremos a los lugares de donde vinimos tan pronto se acabe la reunión.

El final de la acumulación es el agotamiento: es posible que acumulemos una gran fortuna, y muchas otras cosas también, pero llegará el día en que todo esto se agote.

El final de la altura es la caída: Sin importar qué tan alto sea el estatus que consigas alcanzar o qué tan poderoso te vuelvas, no permanecerás en esa condición para siempre. Un día, caerás al llegar la muerte. Este es el cuarto final: *El final del nacimiento es la muerte.*

Resulta fundamental para el camino espiritual el recordar que esta vida es simplemente temporal. Es transitoria y carente de esencia. Incluso en el caso del billonario más acaudalado o la persona más poderosa del mundo, sin importar cuanta prosperidad se logre adquirir, o cuanto poder, todos tendrán que dejarlo todo atrás. Ni la fama, ni el poder, ni la riqueza, nada de esto nos acompañará cuando dejemos este mundo. No podremos llevar nada con nosotros cuando nos sorprenda la muerte. Y en ese momento, la mente no desaparecerá, sino que seguirá adelante.

Karma y Renacimiento

Al continuar la mente, en concordancia con la ley del karma, acarreamos con nosotros las diversas acciones que hemos llevado a cabo. *Karma* es una palabra sánscrita que significa

“acción”. El mérito que deriva de las acciones positivas que llevamos a cabo con una mente positiva —como el amor bondadoso, la compasión y la tolerancia— nos ayudará en el futuro. Tal como una sombra que nos sigue donde sea que vayamos, nos seguirán también nuestras acciones virtuosas. De la misma manera, las acciones contrarias a la virtud, que son las acciones que surgen de emociones negativas como el enfado, la ignorancia y los celos, nos seguirán también donde sea que vaya nuestra conciencia.

Tanto las acciones virtuosas, como aquellas contrarias a la virtud, que llevemos a cabo a lo largo de nuestra vida, nos seguirán luego de nuestra muerte y determinarán nuestro próximo renacimiento. Si llevamos a cabo acciones virtuosas, renaceremos continuamente en los tres reinos superiores y tendremos todo lo positivo: longevidad, buena salud, prosperidad, la consecución de nuestros deseos y una vida feliz. Estos son producto de las acciones positivas.

Los resultados negativos —tales como una vida corta y nada saludable, o como la pobreza y no lograr nuestros deseos— son producto de las acciones negativas. Es así como nuestra vida futura se verá determinada por las acciones que estamos realizando en el presente, y aquellas que hemos llevado a cabo en el pasado. Si cometemos acciones negativas, es posible

entonces que descendamos a los reinos inferiores, e incluso si no renacemos en dichos reinos, aun nos encontraremos con resultados negativos producto de nuestras acciones contrarias a la virtud. Si practicamos las acciones virtuosas, entonces renaceremos continuamente en alguno de los tres reinos superiores.

Sabiduría

Para abstenernos de las acciones contrarias a la virtud, y practicar aquellas que son virtuosas, necesitamos sabiduría. Se dice en uno de los comentarios de un gran maestro indio: “la raíz de todas las cualidades que son visibles, y de aquellas que no lo son, se encuentra en la sabiduría”. Sin sabiduría, no sabremos cuales son las causas de la felicidad y cuales las del sufrimiento. Todos buscan la felicidad, pero tantos fracasan en conseguirla debido a que carecen de sabiduría. Se dice que la ignorancia es la aflicción que da origen a todos los oscurecimientos. El antídoto para dicha ignorancia es la sabiduría. Cuando se está provisto de sabiduría uno conoce las causas tanto de la felicidad como del sufrimiento.

Sin considerar siquiera la meta última del logro de la iluminación, resulta evidente que debemos hacer los esfuerzos correctos, incluso si solo queremos conseguir felicidad común

en esta vida y las futuras. Hay muchos que, carentes de sabiduría, se involucran en acciones negativas, ya que piensan que su actuar contrario a la virtud les conducirá a la felicidad. Como resultado de esto, solo están creando más sufrimiento. Resulta claro entonces que, incluso para un camino simple, la sabiduría es importante.

En el budismo, la forma más alta de sabiduría es la clara comprensión de la verdadera naturaleza de la mente, la verdadera naturaleza de la realidad. Al reconocer la naturaleza ilusoria de la visión dualista que produce los oscurecimientos de nuestra mente, podremos abandonar completamente nuestro apego al saṃsāra. Así es como uno logra la felicidad definitiva de la liberación y la perfecta iluminación.

El Sendero Pequeño y el Mediano

Como dije antes, el saṃsāra es la rueda de la existencia, o existencia cíclica, que sigue y sigue como una rueda que no deja de girar. En cuanto terminamos una vuelta la siguiente comienza, como al terminar esta vida comienza la siguiente. Todo el saṃsāra está impregnado de sufrimiento e insatisfacción, pero no reconocemos esto. Por supuesto, existen diversos grados de sufrimiento, así que en algunos lugares se sufre más y en otros menos. Al compararlos con algún reino

del saṃsāra donde el sufrimiento sea enorme, puede que otros reinos parezcan ser felices. Pero en realidad, si examinamos cuidadosamente la totalidad del saṃsāra, nos encontraremos con que en este no hay auténtica felicidad.

En las enseñanzas, el sendero de las personas pequeñas es aquel de quienes buscan la felicidad dentro del saṃsāra, sin reconocer que todo esto es solo sufrimiento. Puede que busquen la felicidad en esta vida o que aspiren a futuros renacimientos felices. A este camino se lo llama “pequeño” porque su objetivo se encuentra aún dentro del saṃsāra, o la rueda de la existencia.

Sin embargo, mientras permanezcamos todavía dentro de la rueda de la existencia, solo encontraremos sufrimiento. Sin importar donde vayamos, lo que sea que hagamos, o con quien nos asociemos, no habrá para nosotros satisfacción que sea permanente. Podemos apreciar este hecho incluso a través de nuestra propia experiencia en la vida presente. Esto nos indica que nuestra mera existencia en este universo es sufrimiento.

El camino de la persona mediana se refiere a reconocer que no hay verdadera felicidad en ninguno de los reinos del saṃsāra, ya sean los reinos inferiores o los superiores. Sea lo que sea que parezca ser felicidad en los reinos superiores es reconocido

como una mezcla de felicidad y sufrimiento, dolor y placer, en la cual la felicidad no será duradera. Cuando uno alcanza el camino de una persona mediana, uno busca liberarse del saṃsāra. Otra manera de llamar a esta liberación es *nirvāṇa*.

Para renunciar al saṃsāra y conseguir la liberación individual, es necesario cortar la raíz de la existencia cíclica, esta ignorancia básica que ha de ser eliminada. Pero, ¿qué es esta ignorancia? Es ignorar la verdadera naturaleza de la mente, la cual es pura ya desde tiempos sin principio. La verdadera naturaleza de la mente es la naturaleza búdica, la cual nunca resulta manchada por los oscurecimientos. Sin embargo, no vemos la verdadera naturaleza de la mente y nos aferramos a un “yo”.

El Camino de la Persona Grande

Alcanzar el camino de la persona mediana es muy bueno, pero hay una tercera etapa más allá del camino de la persona mediana, conocida como el camino de la persona grande. Es más alto que el camino de la persona mediana, ya que no solo busca la liberación para uno mismo, sino que también para todos los seres sintientes. La liberación individual resulta de comprender la sabiduría que discierne la realidad última y la naturaleza de la mente. El camino de la persona

grande consiste en combinar la sabiduría con el cultivo de la compasión y la generación de la mentalidad de la iluminación. La persona grande renuncia a la liberación individual para así lograr la más alta iluminación, o budeidad, para beneficio de todos los seres sintientes.

Para dar inicio al camino de una persona grande, necesitamos reconocer que todos somos iguales, ya que nos encontramos todos en busca de la felicidad. Los demás son tal como nosotros en este respecto. Podemos observar también, que necesitamos de los demás en esta vida, tal como ellos nos necesitan a nosotros. Cuando éramos niños, necesitábamos de cuidadores —nuestros padres y profesores— que nos guiasen y nos dijese qué era lo correcto y qué lo incorrecto. Más tarde, ya de adultos, necesitamos de acompañantes y amigos a quienes poder pedir consejos y ayuda. A medida que envejecemos, necesitamos cada vez más ayuda de los demás. De igual manera, en la práctica espiritual, no es correcto pensar solo en uno mismo mientras se ignora a todos los demás. En cambio, debiéramos desear que todos los seres alcancen la felicidad, tal como nosotros mismos deseamos ser felices.

Este deseo de que los demás sean felices en el budismo recibe el nombre de *amor bondadoso*. Es un paso que damos hacia el desarrollo de la compasión, que es el deseo de salvar a los demás del sufrimiento. Si examinamos con honestidad

si acaso los seres sintientes son felices o no, descubriremos que no son felices en su estado actual. Todo ser sintiente experimenta sufrimiento, ya sea dolor físico, ansiedad mental, insatisfacción en general o una gran variedad de otras miserias. Todos añoran ser felices, pero ignoran de donde proviene la verdadera felicidad.

Para dar origen al amor bondadoso universal, debiéramos pensar primero que todos los seres sintientes no son sino nuestros propios seres queridos — aquellos a quienes amamos, como nuestros padres, amigos u otros parientes. Dado que creemos en el interminable ciclo del saṃsāra, resulta lógico que cada ser sintiente haya sido esa persona querida para nosotros en algún punto u otro del tiempo. Si te ejercitas en ver a todos los seres sintientes de esta manera, como estas personas que son tan queridas para ti, entonces lograrás generar verdadero amor bondadoso.

Es necesario que incluyamos a nuestros enemigos más odiados en esta práctica. Aunque aparezcan ante nosotros como enemigos en esta vida, necesitamos recordar que ellos también fueron nuestros seres queridos en vidas pasadas. Siempre debiéramos recordar que todos los seres vivos quieren ser felices, sin importar quienes sean o cual sea su filosofía, religión o ideología.

A continuación, cultivamos la compasión, el sincero deseo de eliminar el sufrimiento de los demás. Esto quiere decir, preocuparse por los seres que sufren mental o físicamente, con el deseo de ayudarlos y salvarlos. Entendemos que la gente sufre porque carece de sabiduría, y que de tener sabiduría perfecta nunca volverían a sufrir. De este modo, deseamos que todos los seres sintientes logren la iluminación, ya que esta es la única manera en que ellos podrán encontrar una auténtica y duradera liberación del sufrimiento.

La Mentalidad de la Iluminación

Por medio del cultivo de dicho amor bondadoso y compasión, desarrollaremos por nosotros mismos el firme deseo de lograr la iluminación para así liberar a todos los seres sintientes del sufrimiento, sin discriminación alguna. Como mencioné en un comienzo, así es como el Buddha se embarcó en el camino que le llevaría a lograr la budeidad. A este deseo le llamamos *la mentalidad de la iluminación o bodhicitta*. Es la única manera de lograr la perfecta iluminación, que es la meta más elevada.

Una vez que hayamos cultivado verdadero amor bondadoso y compasión, necesitaremos de hecho rescatar a los seres de su sufrimiento. No basta tan solo con tener buenos deseos y pensamientos de preocupación. Pero, ¿cómo podemos lograr

esto? Por ahora no podemos hacerlo, ya que no tenemos el poder, o la liberación, que hace falta para ello. Estamos atados por nuestras aflicciones y nuestras emociones negativas, o nuestro karma. Cuando sea que los vientos del karma soplen, no nos quedará más remedio que ir donde estos nos lleven. Por ejemplo, no escogimos nacer aquí en esta vida, sino que nacimos aquí debido a nuestro karma. En el futuro, no tendremos elección respecto de donde iremos a renacer, nuestro karma determinará eso.

Alguien que se encuentra completamente atado por las aflicciones y el karma, obviamente, no puede rescatar a otros seres sintientes. La única manera de ayudar efectiva y verdaderamente a los seres sintientes es por medio de lograr la iluminación para su beneficio, tal como el Buddha lo hizo. Él logró la iluminación para beneficio de todos los seres y entregó las enseñanzas para que nosotros pudiésemos hacer lo mismo.

La Naturaleza Búdica

¿Qué se necesita para lograr la iluminación? ¿Cómo es esta posible? En primer lugar, podemos lograr la iluminación porque todos poseemos algo llamado *naturaleza búdica*, nuestro potencial para la budeidad, la semilla de un buddha. Y es realmente como hacer crecer un árbol; necesitas plantar la

semilla. La semilla de tu budeidad es la verdadera naturaleza de tu mente, la cual nunca resulta manchada por las aflicciones. La verdadera naturaleza de tu mente es pura desde un comienzo. No hay diferencia alguna entre la verdadera naturaleza de tu mente y la verdadera naturaleza de la sabiduría de los buddhas. Son lo mismo.

La única gran diferencia entre nuestras mentes y la sabiduría de los buddhas, es que ellos eliminaron las aflicciones. Esto es en sí una gran diferencia. Es como la diferencia que hay entre el cielo y la tierra. Pero cuando las aflicciones sean despejadas, entonces cualquier ser sintiente ordinario obtendrá las inconmensurables cualidades de la budeidad.

Esto es posible ya que a nivel último no hay diferencia, en cuanto a su naturaleza, entre los seres comunes y los buddhas. En este momento, no podemos ver nuestra naturaleza búdica y nos aferramos a un “yo”. Esto trae como resultado los dos oscurecimientos, el de las aflicciones y el del conocimiento. Es debido a que estos oscurecimientos nos impiden ver la verdadera naturaleza de nuestras mentes, que no conseguimos desarrollar las grandiosas cualidades de la budeidad.

La budeidad requiere del método adecuado. Todos tenemos la semilla de la budeidad, pero si no empleamos los métodos

para eliminar los oscurecimientos, entonces nunca lograremos la iluminación. “Emplear los métodos correctos” se refiere a la acumulación de méritos y sabiduría.

Los méritos corresponden a la compasión de ayudar a todos los seres sintientes sin excepción alguna, y la sabiduría se refiere a aquella sabiduría que percibe la realidad última. Otra manera de describir el camino de la acumulación de méritos y sabiduría es por medio de las seis pāramitās, o perfecciones. Estas son las prácticas para producir el fruto de la budeidad por medio de las actividades de un bodhisattva.

La perfección de la generosidad es la primera de estas, y se refiere a dar obsequios materiales, amor, Dharma y protección. La segunda es la perfección de la conducta moral y la buena disciplina, o abstenerse de las acciones contrarias a la virtud que surgen de aflicciones tales como la ignorancia o el deseo. La tercera perfección es la de la paciencia. La cuarta perfección es la de la diligencia. La quinta perfección es la de la concentración meditativa. Y finalmente, la sexta perfección es la de la sabiduría, que se refiere a aquella sabiduría que percibe la realidad última.

De estas, la sexta, la sabiduría, es la más importante. Las demás son el modo de conseguirla. Además, la sabiduría perfecciona

la práctica de las otras. Por ejemplo, sin la sabiduría, la generosidad no es la perfección de la generosidad. Para tener la perfección de la generosidad, necesitamos cultivar la sabiduría no dual que percibe la realidad última. La perfección de la generosidad es la capacidad de dar sin estar obstruidos por la ignorancia que percibe dualidad entre uno mismo y los demás. Lo mismo se aplica a las perfecciones restantes.

Como Dos Alas

Todos tenemos la semilla de la budeidad y de la sabiduría perfecta, ya que todos poseemos la naturaleza búdica como nuestro potencial para la budeidad. Sin embargo, si mantenemos una semilla de arroz dentro de una caja seca, esta nunca producirá una cosecha de arroz. Para cultivar el arroz, es necesario generar las condiciones favorables para que la semilla germine — sembrando la semilla en tierra fértil, regándola, manteniendo la temperatura adecuada, añadiendo fertilizante y demás. Del mismo modo, para cultivar nuestra naturaleza búdica, tenemos que esforzarnos en practicar las seis perfecciones, así como en acumular méritos y sabiduría.

Cualquiera sea el nivel del camino que uno siga, cultivar la sabiduría no dual es verdaderamente esencial. Sin esta, no hay manera de lograr ninguno de los niveles del sendero

espiritual budista, ni mucho menos la perfecta iluminación de la budeidad. De igual manera, todas las enseñanzas budistas se basan en la compasión, lo cual es particularmente cierto respecto de la tradición Mahāyāna, que enfatiza el camino del bodhisattva. La compasión resulta crucial en el comienzo, en el transcurso, y al final, luego de lograr la iluminación.

Se dice que la sabiduría y la compasión son como dos alas. Necesitas de ambas para volar por el firmamento. Necesitas tanto de la sabiduría como de la compasión para lograr la iluminación. Estas dos alas dependen la una de la otra para estar completas. Sin sabiduría no se puede tener verdadera compasión, y sin compasión no es posible conseguir sabiduría. Cuando ambas se encuentran presentes, entonces puede uno lograr la iluminación.

Con esto doy por concluida mi charla. Aún quedan algunos minutos, de modo que si tienen preguntas estaré muy feliz de responderlas.

Preguntas y Respuestas

P: Llevo meditando un largo tiempo, como muchos de los aquí presentes. Me he esforzado en practicar las seis perfecciones y otras prácticas, pero todavía me siento tan lejos de lograr la iluminación. En occidente tenemos el concepto de “entregarnos a la voluntad de Dios”. ¿Podría hablar sobre eso desde la perspectiva budista? ¿De qué manera podemos hacer esto como budistas? A veces me siento inútil.

R: Me parece que ya has comenzado tu camino, y esto ya representa un buen progreso. No debiéramos sentirnos desalentados. Es natural que pase un largo tiempo antes de que sintamos algún tipo de logro. Como mencioné antes, hemos estado atrapados en el saṃsāra desde tiempos sin principio, y liberarnos del saṃsāra no es algo que vaya a ocurrir en un periodo breve de tiempo.

No hay milagro que haga que esto ocurra. Según el budismo, el Buddha nos entregó la mayor ayuda posible, las enseñanzas.

Él no nos salva por medio de milagros. No es así. En cambio, el Buddha otorgó enseñanzas sobre la ley del karma, o causa y efecto, explicando que nuestras vidas son producto de nuestras acciones. Si cometemos acciones negativas, entonces el rezar al Buddha no nos salvará. En lugar de esto, él nos dio instrucciones sobre la vía correcta y la incorrecta para que pudiésemos evitar el camino incorrecto y adoptar el correcto. Si viajamos por la vía correcta, entonces nos salvaremos a nosotros mismos. El Buddha dijo: “Tú eres tu propio salvador. Nadie más puede salvarte”.

Es como una persona enferma que se encuentra con un doctor. Para curar la enfermedad es importante tener un buen médico, pero el paciente también debe trabajar duro y seguir las indicaciones del doctor, ingiriendo los medicamentos correctos y siguiendo el comportamiento que se le ha prescrito. Si tienes al mejor médico del mundo, pero no sigues sus instrucciones, entonces la enfermedad no se curará. De modo que tenemos que hacer nuestros propios esfuerzos.

P: ¿Existe algún concepto en el budismo similar a la idea de la intuición, alguna chispa divina en nuestro interior, o alguna voz tranquila y pequeña que nos hable? En occidente, este es un

aspecto importante del cuaquerismo. En el hinduismo, existe la idea de que brahman se relaciona por medio del ātman. ¿Existe algún concepto similar en el budismo, algo como una voz que nos guía o un genio dentro de cada uno al cual se pueda escuchar para averiguar que nos está diciendo de manera específica?

R: No creo que haya un ser por separado que nos pueda guiar. Sin embargo, todos tenemos la naturaleza búdica, que es la naturaleza básica de la mente, la claridad pura de la mente. El Buddha hace especial énfasis en analizar las cosas por nosotros mismos, haciendo uso de nuestra inteligencia. Debemos examinar cuidadosamente todas las cosas con nuestra propia sabiduría. Con esta inteligencia y sabiduría podemos recibir las enseñanzas y así, por medio de estas, podemos conseguir cada vez más sabiduría. Entonces, combinando sabiduría y compasión, podemos encontrar el camino hacia la iluminación.

P: Me preguntaba si podría usted describir algunas de las cualidades de la sabiduría.

R: Cuando tienes sabiduría, eres capaz de llevar a cabo las acciones correctas y abstenerte de aquellas que son contrarias a la virtud, consiguiendo resultados positivos en la vida.

Después, practicando la meditación, puedes lograr la liberación personal. Luego, practicando las seis perfecciones, podrás lograr la iluminación. Y la raíz de todo esto yace en la sabiduría. Sin sabiduría no puedes lograr nada.

P: Usted explicó que tenemos muchas vidas y encarnaciones previas. Si estamos encarando la muerte y la enfermedad está devastando nuestro cuerpo, ¿cómo podemos prepararnos? ¿Cómo podemos preparar nuestra mente para aceptar eso? También, ¿debiéramos simplemente aceptarlo o podemos, en lugar de esto, intentar practicar el pensamiento positivo? ¿Puede sanarnos esto en el caso de una enfermedad terminal o algo que sea devastador para nuestra salud? ¿Podemos superarlo por medio de estas enseñanzas, o se tratan las enseñanzas solo de prepararnos para la muerte y aceptarla?

R: Sí, hay muchas prácticas para prepararse para la muerte, también para la longevidad. Pero verás, la muerte es algo que no podemos evitar. Nadie quiere morir, pero al mismo tiempo, nadie puede escapar de ello. Tendremos que enfrentar esto tarde o temprano.

La mejor manera de prepararnos para la muerte es darnos cuenta de que el momento de la muerte es una transición muy

importante para la mente. En el momento de la transición, tener una mente negativa resulta muy peligroso, ya que puede conducirnos al sufrimiento. En el momento de la muerte, recuerda que no tiene sentido entrar en pánico, ya que no puedes evitar la muerte. Uno debiera estar relajado. Con esto como base, puedes generar una mente positiva, con pensamientos de amor bondadoso y compasión hacia todos los seres sintientes. Esto con toda seguridad dirigirá la mente hacia las cualidades positivas.

P: ¿A qué se refiere cuando habla de meditar en la vacuidad?

R: La gente común no se toma la molestia de preguntarse o averiguar sobre la realidad, preguntarse cuál es la verdad última. Aceptan las cosas tal como las vemos y experimentamos en nuestra vida convencional y ordinaria. Pero los seres más inteligentes intentan examinar por qué esto es así, por qué estamos aquí y cuál es la naturaleza de la realidad.

La realidad no es como la vemos. La realidad es otra cosa, y lo que vemos es parecido a un sueño. Cuando soñamos, lo que experimentamos nos parece tan real como nuestra vida cotidiana. En nuestros sueños, podemos experimentar fuertes sentimientos de alegría y pesar. Pero en cuanto despertamos

del sueño, no queda ni siquiera una sola señal de lo que vimos en el sueño. Esta vida presente es así. Es como un sueño, pero la realidad no es este sueño. Dista mucho de estas apariencias actuales.

Si lo analizamos cuidadosamente, nos encontramos con que la realidad última está más allá de cualquier descripción. Está más allá de la existencia, de la inexistencia, de ambas juntas o ninguna de ellas. No es posible describirla con palabras, así que solo nos referimos a esta como *vacuidad*. Pero no significa vacuidad en el sentido de la nada. No estamos diciendo que en la realidad última no haya nada. La vacuidad se refiere a la ausencia de cualquier existencia inherente. En esta visión tampoco es que no haya nada. Vacuidad es el nombre que se da a esta cualidad inexpresable de la realidad última, que está más allá de cualquier descripción, más allá de la existencia, de la inexistencia, de ambas juntas o ninguna de ellas.

P: Cuando uno medita en la vacuidad, ¿qué es esa experiencia? ¿En qué se está meditando? ¿Cómo se conecta uno con la vacuidad? ¿En qué se está pensando?

R: Como personas comunes, no podemos experimentar la verdad última inmediatamente cuando meditamos. Tenemos

que ir paso a paso. El primer paso es reconocer que los fenómenos no existen de la manera en que aparecen. Luego, puedes seguir con el segundo paso, que es reconocer que la inexistencia tampoco es la realidad.

La realidad última está más allá de los cuatro extremos — existencia, inexistencia, ambas juntas o ninguna de ellas. La verdadera experiencia de la realidad última es alcanzada solo por aquellos seres que han logrado lo que nosotros llamamos “el estado noble”.

Notas:

[1] Bodhicitta (sánscrito). Traducido también como mente de la iluminación, mente del despertar, etcétera.

[2] Los oscurecimientos normalmente se clasifican como dos: el *oscurecimiento de las aflicciones* y el *oscurecimiento del conocimiento*. El oscurecimiento de las aflicciones (Sct. *kleśāvaraṇa*, Tib. *nyon mongs pa'i sgrib pa*) corresponde a las emociones aflictivas, a veces llamadas emociones negativas, como el deseo o el enfado. Estas impiden la comprensión de la falta de identidad personal al reforzar la experiencia de un “yo” y un “lo otro”. El oscurecimiento del conocimiento (Sct. *jñeyāvaraṇa*, Tib. *shes bya'i sgrib pa*) obstruye la sabiduría primordial de la mente, impidiendo la comprensión de la verdadera naturaleza de la realidad. La remoción de ambas clases de oscurecimientos trae consigo el resultado de la budeidad.

[3] Una manera de entender la budeidad es como la transformación del cuerpo, palabra y mente ordinarios de un practicante —a las que en ocasiones nos referimos como las tres puertas— en el cuerpo, palabra y sabiduría trascendentes de un buddha. Esto corresponde a los tres *kāyas*, o cuerpos de un buddha: el *nirmāṇakāya* (cuerpo de manifestación), el *saṃbhogakāya* (cuerpo de disfrute) y el *dharmakāya* (cuerpo de la verdad).

[4] El Vehículo Pequeño, el Vehículo Grande y el Vehículo Vajra. La distinción tradicional entre Hīnayāna y Mahāyāna describe dos tipos de motivación para la práctica: la práctica con el propósito de la liberación personal y la práctica con el propósito de la liberación de todos los seres sintientes. Esta distinción difiere de una hecha entre escuelas budistas de manera geográfica. El Vajrayāna, en ocasiones llamado budismo tántrico, es parte del Mahāyāna en términos de motivación, pero contiene prácticas especiales.



■ 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>

2023©All Rights Reserved