



Por qué es Importante la Mente: Comprendiendo las Verdades Relativa y Última

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



Publicado por "The Sakya Tradition"

Publicado por “The Sakya Tradition”

<https://sakyatradition.org/>

E-mail: info@sakyatradition.org

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Soundcloud: the-sakya-tradition

<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 42^{do} Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, otorgó esta enseñanza el 26 de marzo de 2012, a petición del Centro Sakya Drogon Ling en Denia, España. En 2023, el texto de esta enseñanza fue preparado, editado y publicado en inglés por *The Sakya Tradition, Inc.*, una organización sin fines de lucro dedicada a preservar y difundir ampliamente las preciosas enseñanzas del Dharma del glorioso linaje Sakya. El equipo de *The Sakya Tradition* tradujo también el texto al español en 2024.

La presente publicación fue posible gracias a las generosas donaciones de María Julia Silva y Cheah Poh Peng. También, queremos agradecer a todos los voluntarios por su dedicación y esfuerzo al preparar este texto.

Por el mérito de este trabajo, que tanto Su Santidad el Sakya Trichen como Su Santidad el Sakya Trizin disfruten de perfecta salud, así como de muy larga vida, y que sigan haciendo girar la rueda del Dharma.

El fruto durian es algo que, bien puedes amar, o bien puedes odiar. Pero ¿a qué se deberá que unos adoren tanto algo que a otros provoca desagrado? ¿o que algunos, frente a la tragedia, se vean completamente abrumados por la emoción, mientras otros conservan la calma?

Todo es mente, eso lo explica todo. Si comprendemos bien esta profunda visión, conseguiremos maniobrar hábilmente por el camino hacia la felicidad.

Sin embargo, es más fácil decirlo que hacerlo. En este texto, y valiéndose de ejemplos hallados en la vida cotidiana, Su Santidad nos brinda una explicación clara sobre el tema, facilitándonos su comprensión, para que podamos así tener un mejor control sobre nuestras vidas.

TODO ES MENTE



Por qué es Importante la Mente: Comprendiendo las Verdades Relativa y Última

Es posible decir que, en general, nuestras experiencias de sufrimiento dependen de la manera en que respondemos a los problemas o desafíos que enfrentamos —de cómo manejamos estas situaciones—. Por ejemplo, si dos personas enfrentan el mismo padecimiento o desafío, pero uno practica el Dharma y el otro es simplemente una persona común, entonces, aunque se encuentren con los mismos problemas, la manera en que manejarán la situación será distinta y, por lo tanto, su sufrimiento será también diferente. De ellos, el que afronte sus desafíos teniendo nociones del Dharma experimentará menos sufrimiento. Por supuesto, esto no solo requiere de conocer las enseñanzas, sino que es necesario también ponerlas en práctica. Para conseguir manejar los problemas y enfrentar los desafíos hábilmente, hace falta primero adquirir conocimientos por medio del estudio, para llevar luego nuestra comprensión intelectual a la acción.

El Señor Buddha otorgó una enorme cantidad de enseñanzas, las cuales tuvieron todas el propósito de subyugar o domar la mente. En su texto llamado *Bodhisattvacaryāvatāra*, el gran ācārya y bodhisattva Śāntideva dijo que, si dominamos nuestra mente, nos libraremos de todo temor y poseeremos todas las virtudes. Según Śāntideva, si controlamos nuestra mente, podremos vencer a todo ser temible. Superaremos obstáculos como tigres, leones, elefantes y otros animales aterradores. Lograremos, asimismo, derrotar a enemigos y espíritus malignos. Conseguiremos superar todos estos obstáculos y seres temibles simplemente con domar nuestra mente.

Śāntideva dijo que no podemos cubrir el universo entero con pieles o cuero, pero que sí podemos cubrir nuestros pies. Esto se refiere a que podemos vencer nuestros obstáculos y problemas simplemente con modificar nuestras mentes. No podemos vencer todos los obstáculos externamente, pero sí es posible lograr algo equivalente, del mismo modo que cubrir nuestros pies con cuero tendría el mismo resultado que cubrir con ello todo el universo. La felicidad y el sufrimiento no dependen de factores externos, sino de nuestra propia mente y estados mentales.

Si tenemos un fuerte apego por los asuntos mundanos, sentiremos nuestros problemas con mayor intensidad. Sin

este fuerte apego, no experimentaremos entonces tanto sufrimiento, ni siquiera al enfrentar grandes problemas. Por ejemplo, si perdemos algún objeto sin valor para nosotros, no nos sentiremos afligidos. Pero si el objeto perdido es algopreciado, sí nos sentiremos tristes. El sentimiento no depende del objeto, sino de la mente. Si compramos un plato de plástico o un vaso desechable, lo tiraremos sin pena, puesto que no sentimos apego por este. Pero si compramos algo que para nosotros sea de valor, como un carro o una casa, sentiremos, debido a nuestro apego, un gran pesar si lo perdemos. Cuanto mayor sea nuestro apego, mayor será el sufrimiento. Asimismo, en la medida que sea menor el apego, será menor también nuestro sufrimiento. Tener apego por los objetos significa tenerlo por el *ciclo de la existencia*. Según Mañjuśrī, en su enseñanza de cuatro líneas llamada *Apartarse de los Cuatro Apegos*: “Si tienes apego por el saṃsāra, no tienes renuncia”.

En ocasiones, por motivos meramente circunstanciales, un mismo objeto podrá provocarnos diferentes sentimientos de apego. En España, no es difícil encontrar azafrán —se lo puede comprar en cualquier sitio—, y no nos sentiremos tristes si perdemos el nuestro estando en dicho país. Pero si perdemos nuestro azafrán en algún lugar donde este sea escaso, entonces sí sufriremos. Un mismo objeto, el azafrán, podrá provocarnos

diversos sentimientos, dependiendo simplemente de nuestro grado de apego. Esto nos demuestra, también, que no depende del objeto cuanto sufrimos, sino de nuestra respuesta frente él; de nuestra mente y de cómo lo veamos.

Todo es mente, y es por eso que la clave radica en aprender a domesticarla o controlarla. Si bien el Buddha otorgó una enorme cantidad de enseñanzas con el fin de ayudarnos a domar nuestra mente, en términos generales podemos decir que enseñó sobre las dos verdades: la relativa y la última. Si conocemos estas dos verdades y meditamos en ellas, entonces podremos superar los sufrimientos y los problemas tanto de esta vida como de la próxima, e incluso conseguiremos superar todo el saṃsāra. Meditar en las dos verdades nos ayudará a lograr la budeidad para beneficio de todos los seres sintientes, alcanzando en su grado último la felicidad, la sabiduría y el poder, así como todas las buenas cualidades.

La realidad de la verdad relativa se refiere a todos los fenómenos que ahora consideramos existentes, aunque no lo sean efectivamente. Son como reflejos en un espejo, un espectáculo de magia o un sueño. Por el momento, no nos percatamos de esto y, por eso, nos aferramos a las apariencias como si existieran verdaderamente. Al no darnos cuenta de la realidad de la verdad relativa, tenemos fuertes pensamientos

de aferramiento y apego hacia estos fenómenos. Al aferrarnos a ellos, como si realmente existieran, nos volvemos materialistas y nos enfocamos en el mundo exterior, en lugar de hacerlo en nuestra propia mente.

Los fenómenos de la verdad relativa no tienen una existencia real. Todo cuanto experimentamos o vemos surge de sus propias causas y condiciones. Todos los fenómenos aparecen como resultado del surgir interdependiente. Respecto al mundo moderno, decimos que este se ha vuelto más pequeño, refiriéndonos a que ahora podemos ver cómo dependemos unos de otros. Es lo mismo que el surgir interdependiente de los fenómenos, lo cual implica que estos no existen verdaderamente. Si algo realmente existiera, entonces lo haría de forma independiente, sin surgir en dependencia de otras cosas que actúen como causas y condiciones. Pero, en cambio, todas las cosas surgen de manera interdependiente, todo depende de causas y condiciones.

[Pregunta] – Rinpoche, usted dijo que hoy en el mundo podemos sentir más la realidad de la interdependencia, pero ¿es esto realmente lo mismo que la doctrina budista de la interdependencia?

[Su Santidad] – De hecho, sí, lo es. Y es necesario que lo sepamos. El significado del surgir interdependiente es que las cosas están compuestas y no existen de verdad. Cuando las cosas son compuestas, esto significa que son también impermanentes y carentes de existencia inherente. Dependen de otros factores para aparecer o manifestarse. Todo lo que surja de esta manera está sujeto al cesar. En otras palabras, es impermanente. Por ejemplo, cualquier ser que haya nacido en el mundo morirá. No hay persona alguna que, nacida, no vaya a morir jamás. Esto se aplica también a los objetos materiales. Aquello que se ha producido finalmente cesará o será destruido, nada es permanente. Incluso la más sólida estructura de hierro dejará de existir o podrá destrozarse.

Todo es impermanente y similar a un sueño. En un sūtra, el Señor Buddha dijo que, al soñar, una joven se sentirá muy feliz si tiene un hijo. Luego, si este niño onírico fallece, ella se sentirá muy triste y experimentará un gran sufrimiento. Pero, en realidad, ningún hijo ha nacido ni muerto. El Señor Buddha nos dice, en aquel sūtra, que tanto la felicidad como la tristeza de la

mujer fueron producto de su sueño, y que todos los fenómenos son similares a esto.

De modo parecido, tenemos sueños buenos como los tenemos malos, los cuales producen sentimientos de felicidad y tristeza. Al despertar, dejamos de sentir estas cosas, pues conseguimos reconocer que el sueño no era real. En la vigilia, nos podemos percatar de que los fenómenos oníricos fueron ilusorios. De la misma manera, es posible ver que en realidad la verdad relativa es similar a un sueño, así como lo es nuestra visión ordinaria de los fenómenos. Sin embargo, por el momento, pese a ser capaces de reconocer nuestros sueños como tales, aún pensamos que la vida ordinaria durante la vigilia es la verdad; debido a nuestra fuerte propensión hacia ello. Esto nos explica también cómo es que podemos tener percepciones tan distintas.

Es importante descubrir la realidad de la verdad relativa, porque esto definitivamente conseguirá disminuir nuestro sufrimiento. Con tal entendimiento, podremos controlar nuestra mente y reducir nuestros pensamientos negativos. Entonces, sobre esta base, conoceremos la realidad de la verdad última, lo cual eliminará por completo los pensamientos negativos de nuestro continuo mental.

Reconocer la verdad última significa alcanzar un estado libre de extremos. Esto comienza por un análisis que nos demuestra la ausencia de cualquier identidad o existencia inherentes. Si analizamos a fondo nuestro cuerpo en busca del “yo”, no lo encontraremos en lugar alguno. Śāntideva dice en su *Bodhisattvacaryāvatāra*: “Los dientes no son el ‘yo’, ni lo son el cabello o las uñas”, etc. Cuando tenemos un automóvil, y decimos “mi carro”, no somos ese vehículo. De la misma manera, cuando decimos “mi yo”, ¿cómo podemos ser a la vez el dueño y aquello que este posee? En realidad, no existe un “yo” como entidad independiente que pueda ser hallado.

En la realidad de la verdad relativa hay un “yo” que existe como un sueño o un espectáculo mágico. En la verdad última, no hay ningún “yo” en absoluto; no es posible encontrarlo. A esto se le llama “vacuidad”, pero no quiere decir meramente vacío. La realidad última está más allá de los extremos tanto de la existencia como de la no-existencia. Si nos aferramos a la vacuidad como un estado de inexistencia, caemos en el extremo del nihilismo. La verdad última se encuentra más allá de los dos extremos; del eternalismo y del nihilismo.

En resumen, al conocer la realidad de la verdad relativa, podremos suprimir nuestros pensamientos negativos, que son la causa de nuestro sufrimiento. Al conocer la realidad

de la verdad última, podremos eliminar por completo dichos pensamientos de nuestra mente —o de nuestra conciencia, que quizás sea una mejor manera de llamarla—.



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

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



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

<https://sakyatradition.org>

2023©All Rights Reserved