



# Cuatro Simples Líneas: Consejos Contemporáneos para Practicar el Apartarse de los Cuatro Apegos

Su Santidad el 43er Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche



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.

# **Cuatro Simples Líneas: Consejos Contemporáneos para Practicar el Apartarse de los Cuatro Apegos**

**Su Santidad el 43er Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche**

# Agradecimientos

Su Santidad el 43<sup>o</sup> Trizin Sakya, Gyana Vajra Rinpoche, impartió esta enseñanza en línea, a petición del Centro ScinGiang, Italia, el 4 de noviembre del 2021. En 2023, la transcripción en inglés fue preparada, editada y publicada 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 texto fue luego traducido al español por el equipo de traducción de *The Sakya Tradition* en 2023.

Esta publicación ha sido posible gracias a las generosas donaciones de Gerald Keane, Maria Julia Silva, la familia Chan, Cheah Poh Peng, Cheah Poh Kwai y Lee Chee Kong. También queremos agradecer a todos los voluntarios su dedicación y esfuerzo en la elaboración de este texto.

Por el mérito de este trabajo, pueda Su Santidad el Sakya Trichen, así como Sus Santidades el 42<sup>do</sup> y el 43<sup>er</sup> Sakya Trizins, disfrutar de salud perfecta y gran longevidad, y seguir también haciendo girar la rueda del Dharma.



El Buddha impartió innumerables enseñanzas, y *Apartarse de los Cuatro Apegos* contiene todas esas enseñanzas. Es la esencia del Dharma y nos sirve de GPS en el camino hacia la iluminación.

¿Es posible alcanzar la budeidad? Una vez que hemos comprendido la esencia, lo comprendemos todo.

En este texto, Su Santidad explica la profundidad de *Apartarse de los Cuatro Apegos* de forma sencilla y completa, para que todos nosotros —monásticos y laicos, ya sea que tengamos un estilo de vida ajetreado o uno relajado— seamos capaces de ponerlo en práctica en nuestra vida cotidiana. Solo poniendo en práctica el Dharma en nuestras vidas nos embarcaremos realmente en el viaje hacia la budeidad.

# CONTENIDO

Introducción	1
Primera Línea	5
Segunda Línea	10
Tercera Línea	15
Cuarta Línea	19
Reflexión Final	27

## Introducción

**A**partarse de los Cuatro Apegos es una de las enseñanzas más comunes para el adiestramiento mental. Es una enseñanza Sakya que se practica en todas las tradiciones del Tíbet, la cual se originó con Sachen Kunga Nyingpo, uno de los cinco fundadores de la tradición Sakya. Cuando era joven, su maestro, Bari Lotsāwa, le dijo que hiciera un retiro de Mañjuśrī para adquirir sabiduría y dominar las enseñanzas. Después de seis meses de retiro, Mañjuśrī se le apareció a Sachen Kunga Nyingpo en una visión, y le dio esta enseñanza que consta de cuatro líneas:

*Si tienes apego por esta vida, no eres una persona de Dharma.*

*Si tienes apego por los tres reinos, no tienes renuncia.*

*Si tienes apego por tu interés personal, no tienes la mente de la iluminación.*

*Si la aprehensión surge, no tienes la visión.*



Al escuchar estas breves líneas, Sachen Kunga Nyingpo se dio cuenta de que contenían la totalidad de las enseñanzas del Buddha. Es importante comprender que el objetivo de escuchar el Dharma no es que nos enfoquemos en enseñanzas extensas. Se trata de adquirir una visión de la naturaleza de la realidad. El Buddha habla de la realidad, de la verdad última. Dio sus enseñanzas como si señalara una manzana y dijera: "Esto es una manzana". Entendido así, el Dharma es sencillo y directo. Creo que así es como debemos verlo.

Esta enseñanza, otorgada en el siglo XII a Sachen Kunga Nyingpo por el propio Mañjuśrī en una visión pura, fue transmitida a Sonam Tsemo, que es otro de los cinco fundadores de la tradición Sakya. Sonam Tsemo se la otorgó a Dragpa Gyaltzen, y este a Sakya Pandita. De ahí, fue transmitida a través del linaje Sakya hasta el cuadragésimo primer Gongma Trichen y el cuadragésimo segundo Sakya Trizin, directamente hasta nuestros días. Así pues, poseemos el linaje puro e ininterrumpido de esta enseñanza.

## **Primeros Pasos**

Antes de comenzar con *Apartarse de los Cuatro Apegos*, me gustaría hacer una breve meditación. Normalmente tenemos

tantas cosas en la cabeza, tantos pensamientos, que es bueno despejar primero la mente, calmarla y prepararla para escuchar las enseñanzas. Es como lavarse las manos antes de comer. La forma de hacerlo puede variar según la experiencia que tengas con la meditación. Puedes meditar en la compasión, pensando que estamos recibiendo esta enseñanza por el bien de todos los seres sintientes. O puedes hacer una simple meditación en la respiración, manteniendo el pensamiento en la respiración mientras inhalas y exhalas. O puedes colocar una estatua delante tuyo y utilizarla para mantener la mente en un solo lugar, lo que se denomina *śamatha*.

## **Método y Motivación**

Debiéramos entender lo que queremos decir cuando hablamos de hacer una práctica. Decimos: "Voy a hacer mi *sādhana*", "Voy a hacer un *tsog*", "Voy a hacer un ritual", o "Voy a hacer un retiro". Todas estas prácticas son métodos. Son métodos para que nos iluminemos, para que comprendamos la vacuidad, para que comprendamos la realidad. Estas frases significan lo mismo. Cuando decimos que haremos tal o cual práctica o un retiro, estamos diciendo que emplearemos uno de los métodos que abarcan el único camino para alcanzar nuestro objetivo de lograr la iluminación. Es importante tener esto en mente.

En el budismo, nuestra motivación también es en extremo importante. De hecho, sin la motivación adecuada, no estaremos practicando el Dharma, sino otra cosa. La intención determina el resultado. Tu motivación debiera ser la de iluminarte por el bien de todos los seres sintientes. Creemos en la vida después de la muerte, en la reencarnación — que todos hemos nacido y renacido muchas veces en este ciclo del saṃsāra. Todos estamos en la misma condición. Pensando en esto, buscamos iluminarnos porque queremos que todo el mundo se ilumine. Queremos acabar con el sufrimiento, y no hay método más elevado para hacerlo que alcanzar la iluminación. Cuando se alcance la iluminación, todo el sufrimiento, todo el saṃsāra, habrá desaparecido. Es el estado último del que no hay vuelta atrás; la felicidad última. Este es el objetivo de todo budista.

## La Primera Línea

*Si tienes apego por esta vida, no eres una persona de Dharma.*

**E**sta línea significa que, si haces las cosas que haces, cualquier cosa, para tu beneficio durante esta vida, entonces no eres un practicante. “Practicante” significa alguien que practica para la iluminación. Imagina que emprendes un viaje o cruzas un río. Para llegar a tu destino necesitas un medio de transporte, como una barca para cruzar el río. Por supuesto, no te apegas al barco ni deseas permanecer en él. Así es como debes pensar en esta vida, como parte del viaje hacia la iluminación, y entonces puedes aprovechar la oportunidad sin apegarte. Cada práctica que hagas en esta vida, todo lo que hagas, debe ser al menos para la próxima vida, o la siguiente, y así hasta tu objetivo final, que es iluminarte. Este es un punto muy importante.

Debiéramos verlo del siguiente modo: según las enseñanzas, nacer con una forma humana es muy difícil. Quizá pienses que hay miles de millones de personas en este mundo, por lo que

debe ser fácil nacer como humano. Pero debieras pensarlo de nuevo. No es difícil hacerse una idea de cuántas personas hay en el mundo, o en este pueblo, o en esta habitación. Pero en realidad es muy difícil —casi imposible— para nosotros concebir el número de seres sintientes que existen siquiera en una habitación. Son demasiados para contarlos.

Nacer como humano es muy difícil porque se necesita tener el karma adecuado. Se necesita un gran karma para nacer como humano. Luego, incluso si naces en forma humana, es difícil encontrar el camino correcto. Hay muchas regiones del mundo en las que no se practica el Dharma en absoluto. Podrías nacer en un lugar sin maestros, en una zona de guerra llena de sufrimiento, en un lugar con hambruna o uno con disturbios sociales. Además, nacer como un ser humano con un cuerpo y una mente intactos también es importante para practicar el Dharma. Si analizamos todos estos aspectos, veremos que es cierto que nacer como ser humano, con las circunstancias adecuadas para la práctica, es difícil.

Supongamos que naces como humano y tienes la oportunidad de practicar el Dharma. Has escuchado el Dharma, estás bien física y mentalmente, tienes tiempo y tienes familia. Todo va bien. Aun así, todo en el saṃsāra es impermanente, y esto incluye la vida que tienes ahora. No sabemos cuánto tiempo

vamos a vivir, o cuánto tiempo tenemos para la práctica. Solemos decir: "Oh, soy joven. Tengo tiempo. Llegaré a viejo". Pero esto es pura suposición. En realidad, ni siquiera sabemos si viviremos o no hasta mañana. La impermanencia es un segundo factor que debemos recordar, junto con la dificultad de obtener un nacimiento humano. Recordar la impermanencia es una forma poderosa de librarse de los apegos. Estos pensamientos son una parte importante de la enseñanza de hoy. Te animarán a practicar.

Como budistas, no creemos en un creador. Todos nacemos en este ciclo del saṃsāra debido a nuestro propio karma. Nadie más nos hizo venir aquí. Si hacemos cosas buenas, entonces experimentaremos buenos resultados. Y del mismo modo, si hacemos cosas malas o negativas, entonces experimentaremos malos resultados, y renaceremos en circunstancias difíciles. Esto es muy sencillo de entender.

Alguien podría preguntar: "Si esta vida es tan valiosa, ¿por qué hablamos siempre de la próxima?". La razón es que con esta vida tenemos la oportunidad de practicar el Dharma. Por eso esta vida es preciosa, esta vida humana. Deberíamos verla de esta manera. Alguien podría preguntar también: "¿Por qué hacemos prácticas de longevidad si se supone que no debemos estar apegados a esta vida? ¿Por qué debiéramos hacer

prácticas de deidades de la riqueza como Gaṇeśa o Jambhala, o recibir enseñanzas del Buddha de la Medicina?". Debieras pensar en esto detenidamente para que comprendas por ti mismo y por tu propia motivación que todas estas prácticas no son para esta vida. Son para aumentar tu oportunidad de practicar el Dharma en esta vida. Si tienes una vida larga, por ejemplo, entonces podrás hacer más prácticas de Dharma y adquirirás más méritos.

Los méritos son muy importantes porque, sin mérito, no hay iluminación— recuerda siempre que esa es nuestra meta. Para alcanzarla, necesitamos mérito y sabiduría. Estos son los dos ingredientes —los dos elementos— que producirán la meta. Si estuvieras solo en el mundo, ¿cómo podrías practicar la compasión? ¿Cómo podrías practicar la bodhicitta, el deseo de iluminarte para beneficio de todos los seres sintientes? Las prácticas de longevidad y las prácticas de las deidades de la riqueza nos proporcionan oportunidades para conseguir más méritos. Con la riqueza, puedes ayudar a otros seres sintientes, y esto significa que conseguirás más méritos. Si practicas el Buddha de la Medicina, tendrás una vida saludable y podrás utilizarla para ayudar a otros seres sintientes. Estas prácticas existen para que puedas conseguir méritos. Es importante comprender también esto.

Por último, si solo estás pensando en esta vida, entonces estás aumentando el apego a esta vida. Si estás apegado a ella — anclado a esta vida— entonces te será muy difícil liberarte del sufrimiento. Es principalmente el apego lo que te mantiene en el saṃsāra y te impide alcanzar la felicidad última, o iluminación. De este modo es como se explica la primera línea.

Una última cosa que decir es que esta línea está expandiendo nuestros horizontes, ampliando nuestra visión más allá de esta vida. Normalmente solo pensamos en hoy, en el año que viene o en algún momento posterior de esta vida. Pero si seguimos la enseñanza, ampliaremos nuestro horizonte para incluir mucho más.



## La Segunda Línea

***Si tienes apego por los tres reinos, no tienes renuncia.***

Como practicante del Dharma, es importante comprender que en el saṃsāra hay seis reinos: tres reinos superiores y tres inferiores. No necesito decir mucho aquí sobre los tres reinos inferiores: el reino infernal, el reino de los espíritus hambrientos y el reino animal. Cualquiera puede ver que hay un gran sufrimiento en estos reinos. En particular, los reinos del infierno y de los espíritus hambrientos son lugares extremadamente difíciles en los que hay mucho sufrimiento. El reino animal incluye a los animales que viven en el océano y en la tierra. En este reino también hay mucho sufrimiento. Los animales se comen unos a otros constantemente, o son utilizados por los humanos para trabajar o como alimento... toda clase de sufrimientos. Los animales no tienen voz ni derechos en esto. Algunas personas pueden pensar que los dueños de los animales son buena gente y que son amables con sus mascotas, y que los animales parecen felices. Pero, ¿cómo podemos saber si los animales son realmente felices o no? No

hablamos el lenguaje de los animales. Podemos pensar que son felices, pero no podemos saberlo realmente.

Los tres reinos superiores son el de los dioses, los semidioses y los humanos. Comúnmente imaginamos que los dioses viven en hermosos palacios, visten hermosas ropas y tienen un aspecto hermoso, y nada en absoluto es malo allí. Pero por todo este lujo, en el reino de los dioses no piensan en la práctica del Dharma; nunca piensan en iluminarse. Es como nosotros cuando estamos muy sanos; no nos preocupamos mucho de lo lejos que está un hospital, o si podemos llegar a un médico, o si seremos capaces de tomar nuestra medicina a tiempo. No nos preocupa comer comida basura, ni beber alcohol, ni fumar. Pero cuando uno se enferma, cuando tiene mala salud, estas cosas cobran importancia. Querrás saber cómo encontrar un médico, consultarás con él y seguirás sus consejos, cualesquiera sean. El primer día, probablemente tomarás la medicina con mucho cuidado y según el horario: por la mañana, después de comer, después de cenar. Pero más tarde, cuando ya no estés tan enfermo, pensarás: "Ah, se me ha olvidado tomarla esta mañana. Pero no pasa nada", o "Un poco de comida basura o alcohol no me hará daño".

El reino de los dioses se parece a esto, porque hay tanto lujo que es difícil seguir las enseñanzas. Debes entender que este

lujo y la supuesta felicidad del reino de los dioses es algo bueno solo desde un punto de vista mundano. Ellos disfrutaban todo el tiempo, pero como budistas, decimos que no queremos renacer en el reino de los dioses.

Luego están los semidioses. Debido a su karma, todo lo que tienen es inferior en comparación con los dioses. Quieren ser como los dioses y, por eso, están llenos de enfado y envidia. Debido a su ira y su ignorancia, entran en guerra con los dioses, pero siempre pierden. Cuando sus guerreros mueren, experimentan un gran dolor y sufrimiento. Los que no pueden ir a la batalla, pueden ver morir a sus seres queridos, ya que los semidioses tienen un gran poder de visión y pueden ver la batalla mientras ocurre, como si miraran la televisión o un espejo. Cuando ven a sus seres queridos muertos y padeciendo tales terribles tormentos, experimentan también un terrible sufrimiento mental. Debido a que los semidioses son consumidos por la guerra, este es un lugar donde no querrás renacer si eres un practicante.

Por último, llegamos al reino humano. La forma humana, como dije al principio, es muy preciosa y buena. Es cierto que hay muchos seres humanos que no están física o mentalmente intactos, o que nacieron en una zona con hambrunas u otros lugares con sufrimiento físico. Sin embargo, cuando se está en

el reino humano, también existe la oportunidad de practicar el Dharma, y esto es lo más importante, este es el beneficio de tener una forma humana. Podemos echar un vistazo a todo el saṃsāra, y podemos ver que los que nacen en el reino infernal, el reino de los espíritus hambrientos, el reino animal, el reino de los dioses, o el reino de los semidioses, todos ellos tienen sufrimiento y distracciones que hacen que la práctica del Dharma sea imposible o muy difícil. El sufrimiento en el reino humano es real, pero también tenemos la oportunidad de practicar.

Podrías pensar: "Oh, esta forma humana no está mal, porque nos suceden cosas buenas, hay muchas cosas de las que podemos disfrutar: fiestas y todo tipo de cosas parecidas". Pero si te fijas bien, incluso las cosas que llamamos felicidad en esta forma humana no son realmente felicidad. Siempre que piensas que algo es agradable, tienes también el conocimiento de que no durará. Se acabará. Las cosas que consideramos felicidad no traen felicidad real y duradera. Son solo cambios en el escenario.

Observando cada uno de los seis reinos del saṃsāra como hemos hecho, se puede ver que todo es sufrimiento. Por eso dice el texto: "Si tienes apego al saṃsāra, no tienes renuncia". Necesitas renunciar a todas las cosas saṃsáricas, a la totalidad

del saṃsāra. Intentar alcanzar la iluminación, o convertirse en un Buddha, significa intentar salir del saṃsāra.

Dependiendo de tu karma, nacerás en el reino de los dioses, en el reino infernal o en alguno de los otros reinos, y esto no tiene principio ni fin. Dado que continúa sin fin, como un círculo, lo llamamos el cakra, o la rueda, del saṃsāra, y lo que estamos haciendo es tratar de salir de este círculo. Para ello, necesitamos tener renuncia, una firme intención de renunciar al saṃsāra. Definitivamente no sentirás apego alguno por el reino infernal, pero puede que sí por el reino de los dioses o a la forma humana, y cualquier apego que tengas te mantendrá en el saṃsāra. Si hubieras nacido como un dios y este fuera un estado permanente, las cosas serían distintas. Pero debido al karma, incluso los dioses morirán y renacerán en otro lugar. En tu próxima vida, si tienes karma para ello, podrías renacer en un reino infernal. Si renaces en el reino humano, podrías renacer en la pobreza extrema, o como alguien con otro gran sufrimiento. El punto es que el saṃsāra no tiene en él ningún lugar que sea digno de apego. Esta es la manera en la que debieras practicar.

## La Tercera Línea

*Si tienes apego por tu interés personal, no tienes la mente de la iluminación.*

**E**sto significa que, si haces cualquier cosa, cualquier práctica, teniendo en mente tu propio beneficio, entonces no tienes bodhicitta. Como budistas Mahāyāna, siempre que llevamos a cabo una práctica del Dharma, lo hacemos por el bien de todos los seres sintientes, para que puedan iluminarse. Esto es bodhicitta, el pensamiento de alcanzar la iluminación para beneficio de todos los seres sintientes. Para tener bodhicitta, necesitamos tener compasión. La base misma del budismo es la compasión; sin ella, no hay budismo. La bodhicitta y los actos puntuales de compasión no son lo mismo, y hay que saber diferenciarlos. Cosas como dar de comer al hambriento, o dar ropa a alguien, o ser generoso y amable, no son en sí bodhicitta. Son cosas muy compasivas, pero la bodhicitta tiene un alcance y una visión mucho mayores. Con la bodhicitta, piensas: "Deseo que todos los seres sintientes se liberen del sufrimiento, que se iluminen". La compasión

individual es mucho más limitada, pensando: "Quiero que esta persona se libere del sufrimiento". La bodhicitta significa que deseas que cada ser sintiente se libere del sufrimiento, no solo esta persona, no solo todos los seres humanos, no solo los dioses, sino que cada ser sintiente en todo el saṃsāra, a lo largo y ancho de los seis reinos.

Para iluminarte, necesitas tener la compasión que desea que todos se liberen del sufrimiento. Pero, ¿de dónde viene esta compasión? Esta viene del amor bondadoso, el cual se refiere simplemente a querer que los demás sean felices. Tienes que entender de dónde viene esto. Sabemos que hemos renacido en el saṃsāra muchas veces, incontables veces. Hemos nacido y muerto en muchas formas diferentes y en diferentes reinos. Y debido a esto, cada ser sintiente en todo el saṃsāra ha sido nuestra madre en algún momento. Por esta razón, debiéramos mantener a todos en el saṃsāra muy cercanos a nosotros, con amor bondadoso, como una madre. Normalmente, utilizamos el ejemplo de una madre, pero también podría ser cualquier otro ser querido.

El primer paso es pensar que todos los seres sintientes, en una u otra vida, han sido tu madre, y todos ellos han experimentado un sufrimiento tan grande. El segundo paso es pensar en la bondad y el amor que nos han mostrado. Nos han protegido y

han hecho muchas cosas por nosotros. Tenemos que aceptarlo, comprenderlo y reconocerlo. A continuación, tenemos que pensar que queremos retribuir su bondad y su amor, y la única forma de hacerlo verdaderamente es guiándoles hacia la iluminación. A partir de este amor bondadoso, generamos la compasión que se extiende a todos los seres sintientes, deseando que se liberen del sufrimiento. Cuando tenemos esta compasión, surge la bodhicitta o el pensamiento de alcanzar la iluminación para ellos.

Cualquier cosa que hagas pensando solo en ti mismo no es bodhicitta. Como dije al principio, se trata de un proceso de expansión de tu visión, del alcance de tu visión, más allá de ti mismo, más allá de esta vida y más allá de toda la rueda del saṃsāra. Cuando tienes en mente a todos los seres sintientes del saṃsāra, y tu deseo es alcanzar la iluminación para proporcionarles la mayor felicidad, entonces tu compasión se convierte en bodhicitta. Esta es una visión mucho más amplia que la que normalmente tenemos. Si solo piensas en tu familia, en tu vida, en esta vida, en este lugar, tienes una visión muy estrecha. Para tener bodhicitta, hay que ser muy valiente y mantener la mente abierta, la visión amplia.

Al ampliar tu visión, de esta manera, a cada ser sintiente en el saṃsāra, tus prácticas conseguirán muchos más méritos.



Cuanto más seres sintientes incluyas en tus oraciones, más méritos obtendrás. Del mismo modo, cuanto más dediques tus méritos, distribuyéndolos en beneficio de los seres, más aumentarán los méritos. El mérito no es algo que se pierda al distribuirlo, hasta quedarte sin nada. Con el mérito, mientras más lo dedicas, más consigues.

## La Cuarta Línea

*Si la aprehensión surge, no tienes la visión.*

**E**n esencia, las enseñanzas del Buddha hablan de la visión; de la vacuidad y de la naturaleza de la realidad. El budismo no trata fundamentalmente del modo en que comes, bebes o qué haces, sino de cómo piensas y cómo ves el mundo. En pocas palabras, la vacuidad significa que lo que ves y cómo son las cosas en realidad son dos mundos diferentes. Los confundimos todo el tiempo. Lo que ves ahora es la verdad relativa, y lo que necesitas comprender es la verdad última.

En la verdad relativa, este vaso de agua existe. Pero tienes que investigar mediante el análisis, preguntándote, ¿cómo existe este vaso? ¿Cómo es, si tiene partes que lo constituyen? ¿El "vaso" es la parte superior, la central o la inferior? Si profundizas en ello, serás entonces incapaz de encontrar el supuesto "vaso". Solo tenemos el nombre "vaso". Surge de

una combinación de muchas cosas, y su nombre es algo que podemos cambiar; podemos llamarlo como queramos. En la verdad última, este vaso no existe; en la verdad relativa, existe porque está ahí y puedes verlo. Es muy importante poder diferenciar las verdades. Muchos estudiantes se confunden con respecto al análisis, pero la explicación sencilla es que lo que ves fuera es la verdad relativa, y lo que entiendes dentro es la verdad última. Para practicar esto, nos entrenamos en reconocer nuestras percepciones como imaginarias, la proyección de nuestra mente, como un proyector o un televisor. Tal vez veo a alguien en la pantalla, pero en realidad no está ahí en la pantalla; sería un error pensar que existe ahí en la pantalla.

En primer lugar, tienes que entender que todo lo que ves es una proyección de tu mente. Con un proyector, puedes ver cosas en la pared, una organización de la luz que produce imágenes, pero las cosas no están ahí realmente. Una vez establecido esto, puedes ir más allá. Debieras pensar que incluso la mente misma es una ilusión o imaginación. Así que, primero, todo lo que ves es la proyección de tu mente. Luego, cuando preguntas: "¿Dónde está la mente?", te das cuenta de que la mente es, también, solo una ilusión. Yendo paso a paso de esta manera, descubrirás que nada existe realmente a nivel último. Hay una ilusión, y la ilusión misma es solo una ilusión. Es importante comprender,

sin embargo, que cuando hablamos de la vacuidad, no estamos diciendo que, puesto que las cosas no existen realmente, nada importe. Seguimos viviendo en el nivel de la verdad relativa. Seguimos sujetos al sufrimiento y al karma. Debemos practicar el camino antes de poder comprender la verdad última, que es lo mismo que la budeidad.

## **Uniando las Piezas**

Ahora llegamos al fondo de la cuestión. Todos los apegos de los que hemos hablado antes se originan del apego a uno mismo o ego. Deshacerse de estos apegos desde la raíz significa deshacerse del ego. Como he dicho, la mente misma es una ilusión. Piensa en la explicación científica de cómo funciona el ojo. La parte frontal del ojo envía señales a la parte posterior del ojo, y estas señales viajan hasta el cerebro. El cerebro recibe las señales y las procesa. Incluso en esta explicación científica, la mente no ve el objeto directamente. Lo que ves está en tu mente. Tu mente te está mostrando las cosas que ves, y tu mente es ilusión. Esta es la realidad última. El beneficio de practicar para darse cuenta de esto —la realidad última— es que te estás deshaciendo de tus apegos desde la raíz. Ese es el objetivo.

Cuando hablamos de iluminación o de convertirse en un buddha, nuestro objetivo no es estar cerca del Buddha, o nacer en lugar donde habita el Buddha. Nuestro objetivo es convertirnos en un buddha por nosotros mismos. Iluminarse o convertirse en un buddha no significa nacer en otro planeta o ir a otro lugar. La iluminación, la budeidad, es un estado mental. Es el estado mental que comprende la realidad. Si te conviertes en un buddha hoy, no significa que no vayas a morir mañana, o que no vayas a volver a hacer nada nunca, nada de eso. Convertirse en un buddha significa llegar a comprender y aceptar la realidad.

### **Nos subestimamos a Nosotros Mismos**

Siento que muchos de nuestros estudiantes —y me incluyo en esto— comprenden que estamos en el saṃsāra debido a nuestra ignorancia, deseo e ira, los tres venenos. Lo hemos oído muchas veces; hemos escuchado muchas enseñanzas. Entonces, ¿qué nos impide iluminarnos, apresurarnos hacia la meta? Creo que es porque nos subestimamos. Muchos estudiantes no tienen confianza en sí mismos, subestiman su mente. Piensan: "Bueno, soy una persona normal. No soy un Rinpoche. Solo soy un practicante laico". Todas esas son excusas. No importa si eres un Rinpoche o un practicante laico, de qué país vienes o qué

idioma hablas. Todas esas son solo cosas externas o cosméticas. Lo que importa es tu comprensión. La iluminación es la forma de comprender la realidad; es conocimiento. El budismo trata del conocimiento, o sabiduría, que cuando se combina con la compasión en tu práctica, se convierte en iluminación. Para lograrlo, debemos creer en nosotros mismos, como debemos creer en las enseñanzas. El Buddha dijo que tú eres el único impedimento que tienes para convertirte en un Buddha; nadie más te lo impide. Nadie puede hacer que te quedes en el saṃsāra. Todo está en tus propias manos.

Puede que digas: "Oh, no puedo hacer todo esto. Tengo un trabajo", o lo que sea. No importa si estás ocupado. No importa si vives en una ciudad o en un pueblo. Hay muchos, muchos seres sintientes que ya se han iluminado y que se están iluminando en este momento. Esto tiene que darnos ánimo. Sabemos que en este eón en el que estamos habrá mil buddhas, y que el cuarto de ellos fue Śākyamuni. Esto no significa que solo surgirán mil buddhas. Mil buddhas vendrán en este eón, pero en realidad habrá muchos más que cientos de miles de seres que se convertirán en buddhas.

La iluminación significa despertar, como despertar de un sueño, o como una luz en una habitación oscura. En una habitación oscura, no puedes ver nada y tienes que adivinar dónde están

las cosas. En la oscuridad, tendrás mucho miedo. Del mismo modo, en nuestro estado actual, tenemos miedo de morir. Tenemos miedo del coronavirus. ¿Por qué? Porque nos falta conocimiento. La gente tiene miedo de morir porque no sabe lo que va a pasar cuando muera; el miedo se debe a la ignorancia. Si te deshaces de la ignorancia, el miedo desaparecerá. Tomemos el ejemplo de ver una película que te da miedo o una que te hace reír. Cuando la ves por primera vez, las partes terroríficas o las divertidas te afectan mucho, y sientes todo tipo de emociones de acuerdo con la película. Pero si la ves una y otra vez, no sentirás mucha emoción porque sabes lo que va a pasar. Asimismo, cuando has entendido la verdad última, entonces ya no hay miedo.

Otro ejemplo: Si hay cuatro puertas delante de ti y debes elegir una y atravesarla, pero no sabes qué hay detrás de las puertas, entonces tendrás miedo de elegir la puerta equivocada. Estarás adivinando. Incluso después de atravesar una de las puertas, podrías pensar: "Tal vez había esto o aquello detrás de las otras puertas". Pero si eres capaz de ver primero detrás de todas las puertas, antes de elegir una y entrar, entonces no habrá preocupaciones en tu mente.

Por eso la comprensión es tan importante en el budismo. Alcanzar la iluminación tiene que ver con este conocimiento

y sabiduría. No estamos haciendo sādhanās, retiros, tsog u ofrendas de lámparas, todas estas cosas, solo por hacerlas. Las hacemos como métodos para salir del saṃsāra, para alcanzar nuestro objetivo último de lograr la budeidad y comprender la verdad última. Con la visión de la vacuidad, el Buddha no está tratando de decirnos que esto o aquello no existe, o que nada existe. Nos está diciendo qué es la realidad, cómo podemos vivirla y cómo podemos comprenderla.

## **Conocimiento y Creencia**

Ahora bien, comprender y creer son dos cosas distintas. Todos podemos entender, más o menos, el contenido de las enseñanzas del Buddha; quizá no al cien por ciento, pero sí más o menos. Sin embargo, creer realmente en ellas al cien por ciento es algo diferente. Creer en ellas firmemente te dará un nivel de motivación mucho mayor.

Al asistir a la misma ofrenda de tsog, a la misma pūjā, al mismo retiro, a la misma iniciación, dependiendo de su motivación y mente, diferentes estudiantes obtendrán méritos diferentes en estos mismos escenarios. Los méritos que obtienes dependen de la fe que tengas, de la comprensión que tengas y también de cuánto creas en tu guru. Si crees al cien por ciento, los méritos



que obtendrás serán mucho mayores que los obtenidos si no creyeras.

Del mismo modo, tenemos que creer en nosotros mismos. No importa si trabajas en una ciudad ajetreada, si tienes hijos o una familia que cuidar. No debieras pensar que no tienes tiempo suficiente. Todo es cuestión de comprender y creer. El conocimiento es la clave para acabar con el sufrimiento e iluminarse. Si crees en ti mismo, si comprendes las enseñanzas del Buddha y si llevas a cabo las prácticas, cualquier práctica que hagas te aportará muchos méritos y una comprensión aún más profunda.

Quizá pienses: "Oh, pero las enseñanzas del Buddha son tan largas y difíciles...". Pero mira, esta enseñanza solo tiene cuatro líneas. Estas cuatro simples líneas contienen todas las enseñanzas del Buddha. Si quieres entrar en grandes detalles tratando de entender este y aquel aspecto, de acuerdo. Podrías incluso estudiar el *Apartarse de los Cuatro Apegos* durante toda tu vida, y puede que lo entiendas o puede que no, ni siquiera un poquito. Pero si realmente quieres hacerlo, embarcarte en este esfuerzo por iluminarte, entonces aquí tienes cuatro simples líneas que contienen la totalidad de la filosofía y las enseñanzas del Buddha.

## Reflexión Final

**L**o que he compartido hoy es mi propia comprensión sobre *Apartarse de los Cuatro Apegos*. Solo estoy compartiendo mis pensamientos y mis creencias contigo, pero no te estoy enseñando; al menos, no creo estar haciéndolo. Como dijo el Buddha, nadie más puede liberarte. Es algo que tienes que hacer por ti mismo. Por mi parte, puedo compartir mi punto de vista, mis pensamientos. Y si crees que son buenos, si crees que puedes adquirir cierta comprensión, si crees que mis pensamientos son útiles, entonces, por supuesto, me alegro mucho. Las cosas que he dicho aquí son muy parecidas a *Las Tres Joyas* de Je Rinpoche sobre los temas de la renuncia, el amor bondadoso y la visión pura. Esto es lo que intento compartir contigo. Esto es lo que creo.





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

2023@All Rights Reserved