



Una Charla sobre Tara Verde Antes de la Iniciación

Su Santidad el 43^{er} Sakya Trizin, Gyana 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 43^{er} Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche impartió esta enseñanza, a petición de Sakya Kalden Ling, Frankfurt, Alemania, los días 5 y 6 de junio de 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. En 2024 el texto fue traducido al español por el equipo de traducción de The Sakya Tradition.

Esta publicación ha sido posible gracias a las generosas donaciones de Helen Hong, María Julia Silva, Cheah Poh Peng y Cheah Poh Kheng. También queremos agradecer a todos los voluntarios por su dedicación y esfuerzo en la elaboración de este texto.

Por el mérito de este trabajo, que Su Santidad el Sakya Trichen, así como Sus Santidades el 42^{do} y el 43^{er} Sakya Trizin, disfruten de una salud perfecta, gran longevidad y que continúen haciendo girar la rueda del Dharma.



TARA VERDE

Siempre que se menciona a Tara, solemos evocar la imagen de una deidad femenina compasiva, que se convierte en fuente de inspiración y refugio para los seres sintientes.

Sin embargo, nuestra comprensión de la verdadera naturaleza de Tara, del significado de su manifestación femenina y de su consecución del estado de bodhisattva suele ser limitada.

A pesar de la distancia que percibimos entre Tara y nosotros, Su Santidad enfatiza que ella sirve como un importantísimo modelo a seguir, especialmente para quienes llevan una ajetreada vida moderna.

En esta enseñanza, Su Santidad explica cómo integrar el conocimiento y la práctica del Dharma en nuestras vidas, con el objetivo último de alcanzar el estado de iluminado de Tara, así como de todos los buddhas y bodhisattvas.



Tara Verde

CONTENIDO

Prólogo	1
El origen de Tara	2
Las veintiuna emanaciones de Tara y sus mantras	13
La práctica de Tara en India y Tíbet	16
Una breve meditación	20
Consejo sobre la práctica del Dharma	22

Prologo

Hola a todos. Hace algún tiempo, Jampa-la y Sakya Kalden Ling me pidieron que impartiera una enseñanza sobre Tara y, tiempo después, Su Eminencia Jetsun Kushok me aconsejó que lo hiciera. En la medida de mis posibilidades, intentaré cumplir los deseos de mis gurus. Considero a Jetsun Kushok como Tara, y es una de mis gurus raíz.



El Origen de Tara: La Princesa Yeshe Dawa Desarrolla la Bodhicitta

Hace muchos eones, en la época de Sangye Ngadrak, el Buddha del Sonido de los Tambores, Tara nació como la princesa de un gran rey. Este rey tenía una gran fe en el Buddha del Sonido de los Tambores. Recibió muchas enseñanzas de él y llevó a cabo muchas prácticas. Su hija, la princesa Yeshe Dawa, era hermosa y muy devota, una estudiante excepcional del Buddha. Sirvió y veneró fielmente al Buddha del Sonido de los Tambores durante cientos de años, ofreciéndole comida, flores y agua — además de hacer muchas otras cosas que demostraban su compromiso. Al ver su devoción, el Buddha del Sonido de los Tambores se sintió muy complacido.

En estos tiempos de Buddha Śākyamuni —en nuestra época— uno podría de inmediato preguntarse: "¿Cómo pudo estudiar durante muchos cientos de años? No es común vivir siquiera hasta los cien años". Pero en aquellos tiempos, el mérito de la gente en general era tan grande que era común para ellos vivir

miles y miles de años. Por eso pudo dedicarse al buddhadharma durante tanto tiempo, como se dice en los textos, y pudo llevar a cabo tantas prácticas.

La princesa Yeshe Dawa prometió que llegaría a ser como él, que alcanzaría la iluminación por el bien de todos los seres sintientes. Ésa fue su promesa al Buddha. Fue entonces cuando comenzó a practicar la meditación sobre la bodhicitta. Uno no puede comenzar directamente meditando sobre la bodhicitta, puesto que la base de la bodhicitta es la gran compasión. Gran compasión significa, dicho brevemente, tener el deseo de liberar a todos los seres del sufrimiento. Tener tal sentimiento por otros seres sintientes es a lo que llamamos compasión, y tenerlo por todos los seres sintientes se conoce como gran compasión.

Al igual que con la bodhicitta, tampoco se puede pasar directamente a la práctica de la compasión como meditación. La base de la compasión es el amor bondadoso, que es el deseo de que todos los seres sintientes sean felices. (Asimismo, antes de poder cultivar el verdadero amor bondadoso, hay un paso anterior. Necesitas comprender que hay una vida después de esta, que hay algo llamado saṃsāra). En nuestros rituales utilizamos a nuestras madres como base para meditar en el amor bondadoso. Para la mayoría de nosotros, nuestros

padres, pero especialmente nuestras madres, son las personas más cercanas y queridas de nuestras vidas. La idea es pensar en la persona a la que más queremos y por la que más nos preocupamos. Comprender y reconocer que dicha persona existe para ti es el primer paso de la práctica. El segundo paso es comprender y reconocer que todos los seres han sido esta persona para ti en diferentes vidas. Debes pensar en la guía y el amor que te han brindado, no sólo en esta vida, sino que en innumerables vidas. El tercer paso es sentir que quieres retribuir tanto amor bondadoso y compasión que estas queridas madres te han brindado. A través de estos tres pasos se cultiva la práctica del amor bondadoso, o el deseo de que todos los seres sintientes sean felices.

Después, puedes pasar a la práctica de la compasión, que es el deseo de que todos los seres sintientes se liberen del sufrimiento. Debieras comprender que tus seres queridos sufren porque están en el saṃsāra; que están ahí debido al karma, a sus acciones y a sus aflicciones. Cada ser en el saṃsāra tiene las aflicciones de la ira, la ignorancia y el deseo. Así que, creamos karma debido a nuestras aflicciones. Las causas para escapar del saṃsāra son las buenas acciones y el buen mérito, pero estos son muy difíciles para nosotros debido a la fuerza de nuestras aflicciones. Reducir las aflicciones y realizar buenas

acciones, pensar más en el amor bondadoso y la compasión, son cosas que nos resulta muy difícil hacer. Y de este modo, sufrimos en saṃsāra, naciendo una y otra vez, como dando vueltas en una rueda.

Todo ser sintiente ha renacido incontables veces, y cada uno ha sido nuestra querida madre una infinidad de veces. Todos estamos conectados con los demás de esta manera. Al meditar sobre el sufrimiento continuo que experimentan tus seres queridos en saṃsāra, tendrás un fuerte deseo de que sean felices y que puedan liberarse del sufrimiento. Querrás liberarlos — si tan sólo fueras capaz de hacerlo. Con este propósito en mente, querrás alcanzar la iluminación para beneficio de todos los seres sintientes, de modo que puedan ser liberados. A este pensamiento tan elevado y noble lo llamamos el pensamiento de la iluminación, o bodhicitta. No es fácil que surja este pensamiento; no es nada común.

La Princesa Yeshe Dawa hizo el Voto de Convertirse en un Buddha en Forma Femenina

Habiendo desarrollado la bodhicitta, la princesa meditó en esta con frecuencia. Al mismo tiempo, ella siguió sirviendo al Buddha del Sonido de los Tambores y a los miembros de la Saṅgha, así como a todos los miles de buddhas y bodhisattvas. Les ofreció

alimentos, agua, y flores, así como muchas otras cosas, durante varios cientos de años. Los buddhas y bodhisattvas se alegraron mucho de verla llevar a cabo esas grandes obras, día tras día, durante tantos años. Le dijeron que, si lo deseaba, podía rezar para transformarse de mujer a hombre en esa misma vida y así seguir practicando el buddhadharma hasta iluminarse. Añadieron que ellos también rezarían con ella.

La princesa respondió que ya había muchos que se habían convertido en buddhas en forma masculina, pero que muy pocos en el mundo lo habían hecho en forma de mujer. Les dijo que deseaba alcanzar la iluminación en forma femenina. Complacido por ello, el Buddha del Sonido de los Tambores dijo que, en el futuro, la princesa Yeshe Dawa se llamaría Drölma, que significa “liberadora”. Profetizó que alcanzaría la iluminación y que, una vez alcanzada, conservaría el nombre de Drölma.

La Princesa Yeshe Dawa practicó Śamatha y Vipāśyanā

Como quería iluminarse por el bien de todos los seres sintientes, empezó a meditar en śamatha; a meditar para controlar y pacificar la mente. Puede que algunos no se den cuenta, pero nuestras mentes son como cascadas. Cuando se mira desde lejos, una cascada parece ser una sola cosa, como

una columna de agua que baja, pero en realidad, una cascada son muchas pequeñas gotas que vienen una tras de otra. Del mismo modo, nuestras mentes son corrientes de muchos pensamientos diferentes que vienen uno tras de otro, y no nos damos cuenta. No nos damos cuenta de cuántos pensamientos fluyen por nuestra mente hasta que miramos.

Uno de mis maestros me dijo que la mente es como un océano. La parte superior del océano tiene olas y mucho movimiento visible. Nunca se ha visto un vasto océano que esté quieto como un pequeño lago. Mi maestro dijo que cuando empiezas a observar la mente, verás que la superficie está llena de preguntas, llena de curiosidad y movimiento. Pero en cuanto te adentras en el agua, empiezas a notar que las cosas están más calmadas. En las profundidades del océano, las cosas son muy tranquilas y pacíficas. Debemos superar la primera capa antes de poder encontrar ese estado de calma y paz, antes de poder comprendernos a nosotros mismos. Hasta que la mente esté bajo control, irá en muchas direcciones y estará ocupada. Cuando estaba en el *Sakya College*, mi abad señaló que cuando estábamos haciendo los deberes en nuestras habitaciones, nuestra mente podía estar fácilmente en otro sitio. Quizás estábamos pensando en comprar pasta o cepillo de dientes, y nuestras mentes estaban en la tienda. O, quizás, pese a

que estábamos sentados en nuestras habitaciones frente a nuestros textos, nuestras mentes se encontraban aquí o allá, en otro lugar.

Necesitamos controlar nuestras mentes revoltosas. A menudo pensamos que tenemos el control, o que la libertad es poder hacer lo que queramos y cuando queramos. Pero en realidad, no somos libres. Somos esclavos de nuestros deseos, ira e ignorancia. Cada decisión que tomamos y cada pensamiento que tenemos, creyendo ser libres, han sido impulsados por las aflicciones, incluso en nuestros sueños. Puede ser que no te hayas percatado de esto, pero es importante comprenderlo. Debemos comprender los errores que cometemos si queremos mejorar. Del mismo modo, debemos sellar todos los agujeros de una jarra antes de poder utilizarla para portar agua. Si hay agujeros en la jarra, el agua se escurrirá, sin importar cuanta vertamos dentro. Al comprender y corregir nuestros errores, cada paso que demos en el futuro será de gran ayuda para nosotros.

Controlar nuestra mente, tener unos cimientos estables y fuertes para que todo lo que construyamos sobre ellos también sea fuerte, proviene de la práctica de *śamatha*, y *śamatha* significa estabilizar la mente. El primer paso en la práctica de *śamatha* es tomar una flor azul, una estatua del Buddha u otro

objeto que puedas colocar frente a ti y utilizarlo para posar tus ojos en él. Luego, concéntrate en ese objeto. Parece muy fácil, pero es difícil mantener la mente en un lugar de esta manera. La mente puede volar a cualquier lugar sin limitación alguna. Sin embargo, la verdadera libertad proviene de la capacidad de mantener la mente en un lugar, de estabilizar la mente.

El poder de la mente es asombroso. De todas las cosas poderosas del mundo, la más poderosa es la mente humana. El poder de la mente para imaginar y crear cosas es mayor que cualquier otra fuerza poderosa. Los científicos dicen que solo utilizamos el cinco por ciento de nuestra capacidad mental, lo que pone de relieve que no hay límite a lo que podemos hacer. A veces bromeo con mis amigos imaginando cuántas canciones se han escrito en cientos y millones de años, y aún se siguen creando canciones nuevas. Eso es mucha música. O pensemos en cuántos zapatos se han diseñado, pese a que tenemos pies sencillos. Las empresas fabrican cientos de tipos diferentes de zapatos cada temporada, cada año, y luego en la temporada siguiente crean más estilos. Me asombra ver todas estas cosas diferentes cuando salgo a la calle. Me asombra ver lo poderosas que son nuestras mentes. Realmente no tienen límites.

Por eso creo que subestimamos nuestra mente cuando pensamos que la budeidad es difícil de alcanzar. Subestimamos

nuestra fe, nuestra capacidad de creer. Cuando tienes confianza, entonces cualquier práctica limitada que estés haciendo será cien veces más poderosa. Debes creer en ti mismo. De lo contrario, puedes estar siguiendo al mejor maestro del mundo, pero básicamente le estás pidiendo a tu maestro que lo haga todo por ti. La gente quiere que el Buddha les lleve a la iluminación, pero no funciona así. Tus maestros te aceptaron como alumno porque creen en ti. De lo contrario, no te habrían aceptado. Es importante recordar esto. Las preguntas que a menudo recibo de los alumnos me hacen sentir que necesitan más fe y creer más en sí mismos.

Una vez que eres bueno en śamatha, es decir, que puedes controlar tu mente, entonces puedes pasar a la práctica de vipaśyanā, la meditación que comprende la vacuidad. La princesa Yeshe Dawa hizo esto. Practicó la combinación de śamatha y vipaśyanā, y comprendió el fruto; comprendió la vacuidad. Su mente se volvió muy poderosa, y concentró su energía iluminada en liberar y ayudar a todos los seres sintientes. Liberó a cientos y miles de seres sintientes del saṃsāra.

A veces la gente me pide consejos sobre cómo practicar en el mundo moderno o vivir en una ciudad ajetreada. Creo que podemos aprender esto de Tara. Algo especial sobre ella es que no se fue a una cueva o a un lugar apartado para hacer estas

meditaciones. Las hacía mientras vivía como una princesa. Te puedes imaginar que como princesa no había ningún límite real al lujo que la rodeaba, igual que las celebridades de hoy en día. Tenía acceso a todos los lujos que pudiese desear. Pero, aunque vivía en un gran palacio, no estaba apegada a ese estilo de vida. Este es un punto muy importante que debemos recordar. No estaba apegada al estilo de vida lujoso, a la comida deliciosa, a los perfumes fragantes, al gran palacio, al oro, la plata y los diamantes que poseía. Fue capaz de vivir como una princesa mientras practicaba el Dharma, alcanzando gran estatura y liberando a tanta gente. Se ganó así el nombre de Drölma, como dijo el Buddha.

Drölma Regresó en Forma Femenina para Beneficiar a los Seres y Logró la Budeidad

Cuando el Buddha del Sonido de los Tambores profetizó que la princesa sería conocida como Drölma, ella prometió seguir regresando en forma femenina para beneficiar a los seres. Esa fue su promesa. Así, en su siguiente vida, nació en forma femenina durante la época del Buddha Amoghasiddhi. Era una muy buena estudiante, muy devota, que realizaba ofrendas y hacía prácticas. Prometió al Buddha Amoghasiddhi proteger a todos los seres sintientes de cualquier daño. Con amor y compasión por todos los seres sintientes, así como

con bodhicitta, sometió a muchos espíritus malignos y ayudó a muchos seres sintientes. Otra especialidad de Tara es compartir el dolor de aquellos que la invocan. Cuando el dolor se comparte, se reduce. En cualquier ocasión que alguien la llamase, ella se mostraba valerosa. Ayudó a mucha gente de esta manera, y se ganó los apodos de Nyurma, que significa "muy rápida", y Palmo, que significa "la intrépida", entre otros.

En su tercera vida después de la profecía, nació en la época del Buddha Vairocana y los Cinco Buddhas, de nuevo en forma femenina, y una vez más se convirtió en una estudiante destacada y devota. El Buddha Vairocana estaba muy complacido con ella. Todos los buddhas combinaron sus bendiciones en forma de luz y le dieron la iniciación que algunas personas llaman la iniciación de la luz; es básicamente lo mismo que la iniciación de Avalokitesvara. Después de recibirla, se iluminó y alcanzó la budeidad.

Las Veintiuna Emanaciones de Tara y su Mantra

Hay veintiún emanaciones de Tara Verde. Suelen representarse como veintiuna emanaciones en torno a la figura central de Tara Verde, lo que hace veintidós en total. En cuanto al origen de estas veintiuna emanaciones, creo haber dicho al principio que Tara es la emanación de Avalokiteśvara, y Avalokiteśvara es la emanación del Buddha Amitābha. Hace mucho tiempo, Avalokiteśvara prometió al Buddha Amitābha que meditaría hasta que todos los seres sintientes del mundo superasen el sufrimiento y fuesen liberados del saṃsāra. Hasta entonces, no tendría ningún pensamiento egoísta ni aferramiento a sí mismo. Hasta entonces, nunca flaquearía ni siquiera cuando estuviese cansado. Como resultado, liberó a muchos seres sintientes.

Habiendo transcurrido ya un largo tiempo y sintiéndose satisfecho de haber liberado a una gran cantidad de seres — de modo que tal vez solo quedarían unos pocos en el ciclo del saṃsāra— se levantó de su meditación. Quería ver si

quedaba alguien. Para su sorpresa, vio aún más seres en el saṃsāra que cuando empezó a meditar. Al ver a todos estos seres sufriendo, se sintió muy triste y empezó a llorar. Lloró tanto que sus lágrimas formaron un pequeño lago. En este lago surgieron veintiuna flores de loto. En estos veintiún lotos, había veintiuna Taras, o emanaciones de Tara. Todas ellas le dijeron: "Avalokiteśvara, no te preocupes. Estamos contigo. Te ayudaremos y trabajaremos hasta que todos los seres sintientes se hayan iluminado". Estas Taras prometieron ayudar a quienes pasaran por tiempos difíciles y a quienes experimentasen cualquier tipo de miedo. Estos miedos incluyen el miedo al sufrimiento, el miedo a los leones, el miedo a los bandidos, el miedo a los terremotos, el miedo a ahogarse y todos los demás tipos de miedo. Las emanaciones de Tara prometieron liberar a estos seres del saṃsāra, y para aquellos que invocaran el nombre de Tara o que hicieran rituales de Tara, prometieron que no solo los liberarían, sino que les ayudarían a alcanzar la iluminación.

El mantra de Tara tiene diez sílabas:

OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVAHĀ

OM es la combinación de tres letras Ah (ॐ), O (ॐ), y MA (ॐ). Estas son el cuerpo, palabra y mente de Tara. Es la sílaba más importante en todos los mantras.

TĀRE se refiere a Tara. Con el mantra la estamos llamando.

TUTTĀRE es otra variante del nombre.

TURE quiere decir “veloz”. Siempre que la gente la llama por su nombre, ella acude inmediatamente en su ayuda.

SVAHĀ quiere decir “deseo”. Cuando llamamos a Tara formulamos deseos y oramos.

Esto se puede explicar de muchas maneras, pero básicamente estás llamando a Tara y rezando: "Que todos los seres sintientes se liberen del sufrimiento y obtengan la iluminación". Llamamos a Tara y le pedimos este deseo.

También recitamos un texto llamado las Veintiuna Alabanzas a Tara que fue compuesto por el Buddha Vairocana, combinando tanto el significado como la esencia de muchos textos y rituales dirigidos a Tara, los cuales fueron a su vez compuestos por Avalokiteśvara. El texto tiene veintiún versos de alabanza. Me han dicho que fue creado especialmente para los tiempos deteriorados, cuando la gente es perezosa, tiene menos oportunidades o tiene mentes menos controladas. Para estas personas, el texto de las veintiuna alabanzas es fácil de aprender y recitar.

La Práctica de Tara en India y Tíbet

Hay muchas menciones a Tara en los sūtras, que son las enseñanzas del Buddha Śākyamuni en nuestros tiempos, nuestro Buddha actual. También sabemos que muchos de sus alumnos practicaban Tara, e incluso la tenían como su deidad principal. Es importante saberlo, ya que nos inspira a aprender de ellos. Han existido muchos grandes maestros budistas cuya deidad principal era Tara. Una de mis preguntas inmediatas fue por qué tantos maestros optaron por practicar Tara, cuando hay tantas otras deidades. La respuesta es que Tara es muy rápida y es una emanación de la actividad de todos los buddhas. Ella es una buddha muy poderosa y activa.

Uno de sus practicantes fue Nāgārjuna. Buddha Śākyamuni dijo que después de muchos años habría un gran erudito que vendría a enseñar el Camino Medio y cuya deidad principal sería Tara. Quienes aprendan filosofía estudiarán a Nāgārjuna. Su principal yidam, o deidad, era Tara. Se dice que ella vino a

él en visiones, le inspiró, le guió y le dijo que meditara en la vacuidad. Muchos otros maestros también han tomado a Tara como su práctica principal. Me refiero a la práctica tántrica de Tara que, por supuesto, es sagrada y se mantiene en secreto.

Tara llegó al Tíbet en tiempos de Atiśa, un erudito de Bengala Occidental que fue a estudiar a Nālandā y se convirtió en uno de los grandes maestros de su época. Nālandā era considerada la universidad más prestigiosa de la época. Los mejores eruditos venían de muy lejos para estudiar allí. Atiśa se preguntaba en aquel momento cuál era la mejor manera de alcanzar la iluminación, porque hay muchas maneras. Justo cuando este pensamiento pasaba por su mente, vio a dos chicas en el cielo hablando entre ellas. Una de ellas le preguntaba cuál era la mejor manera de alcanzar la iluminación. La otra chica respondió: "La mejor manera de alcanzar la iluminación es a través del amor bondadoso, la compasión y la bodhicitta". Estaba circunvalando un pequeño templo y no había nadie, pero la puerta se abrió de repente. Entró y vio una estatua de Tara. Hoy en día se puede ir a Bodhgaya, en el estado de Bihar, y ver esa misma estatua de Tara. Somos muy afortunados de poder verla.

Una voz salió de la estatua diciendo: "Tu último alumno está en el Tíbet. Debieras ir allí, donde tus actividades florecerán.

Aunque signifique que tu vida será más corta, esta tendrá más sentido". Así Tara aconsejó a Atiśa. Entonces, él comenzó a prepararse para viajar al Tíbet. Si estudias la historia, descubrirás que Atiśa fue invitado al Tíbet por un rey. Pero esta es solo la historia externa. La historia interna es que recibió instrucciones de Tara de ir allí para conocer estudiantes. Al llegar al Tíbet, encontró allí a muchos alumnos, y también conoció a su último discípulo, cuyo nombre era Dromtönpa. Atiśa llevó a cabo muchos rituales, dio enseñanzas por todo el Tíbet y popularizó allí la práctica de Tara.

Este es el caso en todas las escuelas. En los monasterios, verás la estatua de Buddha Śākyamuni. Pero si te fijas, la población en general está recitando el OM MANI PADME HUM, que es el mantra de Avalokiteśvara, o el mantra de Tara, que es OM TARE TUTTARE TURE SVAHA. Estos son muy famosos. Hay muchas historias de Tara apareciéndose ante la gente corriente en diversas emanaciones y ayudándoles. Muchas princesas, reinas y esposas de maestros budistas han sido emanaciones de Tara. También es muy común en el Tíbet que las familias se sienten por la tarde o después de cenar y reciten juntos la oración de Tara.

Creo que es inspirador. Hay muchas deidades, pero se dice que Tara y Avalokiteśvara tienen vínculos kármicos especiales con el

Tíbet y el budismo tibetano. Es como tener un vínculo kármico con un maestro o guru. Hay muchos buenos maestros, pero si encuentras a aquel con el que tienes un vínculo kármico, tu comprensión será cien veces más veloz. Podrás aprender muy rápida y naturalmente con aquel maestro con quien compartes un vínculo kármico.

Para que esto se mantenga breve y sencillo, concluiré aquí la enseñanza de hoy. Mucha gente ha preguntado por la sādhana de Tara, pero en general, para los tantras, no se puede recitar el mantra o hacer la sādhana sin previo permiso o iniciación. Mañana, llevaré a cabo la iniciación de Tara y daré la transmisión oral de las Veintiuna Alabanzas a Tara.

Una Breve Meditación

Antes de comenzar la iniciación, me gustaría hacer una breve meditación para aquietar la mente, ya que esta suele estar muy ocupada con pensamientos. Debiéramos prepararnos y estar listos para recibir la iniciación, igual que nos lavamos las manos antes de comer.

Recuerda que siempre que recibas cualquier enseñanza o lleses a cabo cualquier sādhana, cualquier ritual o cualquier otra práctica que incluya buenas acciones, debes hacerlo con gran compasión y por el bien de todos los seres sintientes, con el pensamiento de alcanzar la iluminación para liberarlos. Esto es lo que la convierte en una práctica Mahāyāna o Vajrayāna. Esta motivación es una parte esencial de toda práctica y, por supuesto, de la iniciación.

Ahora haremos una breve meditación sobre la compasión, la base de todo el budismo Mahāyāna. Si tienes dificultades

para pensar en todos los seres sintientes, entonces puedes concentrarte en tu respiración, en inhalar y exhalar, o en cualquier objeto que tengas delante; como una flor, una estatua o la imagen de un buddha o de una deidad. Puedes concentrar tu mente en eso.

[Breve meditación:]

Consejo sobre la Práctica del Dharma

Motivación, Confianza en uno Mismo y Diligencia

Para ayudar a recordar por qué estamos recibiendo la iniciación, piensa en lo difícil y poco común que es nacer como un humano. Un nacimiento humano nos brinda la mejor oportunidad de ser un practicante budista. A veces digo que tenemos la oportunidad del sufrimiento porque sin sufrimiento no habría empuje, ni estímulo, para practicar hasta llegar a la iluminación. El sufrimiento es una parte muy importante de la vida. Normalmente, la gente teme a la muerte, pero como practicantes, reconocemos que la muerte forma parte de nuestra práctica. Comprendemos que somos mortales y que nuestro tiempo es limitado. Por lo tanto, tenemos que hacer todo lo que podamos durante nuestro tiempo aquí, en esta forma humana. No debemos pensar que podremos practicar mañana o cuando estemos jubilados. No sabemos si llegará primero el día de mañana o nuestra muerte.

No estoy diciendo que debemos renunciar a todo, que debemos hacer todas las prácticas hoy o ahora mismo. Pero hagamos lo que hagamos, debemos hacerlo con plena devoción y fe. Estoy seguro de que la mayoría de ustedes ya practican una sādhana larga o corta. Tal vez no sientan que hacer la sādhana esté ayudando a alguien. Porque tenemos poco tiempo, o porque somos perezosos, hacemos nuestras sādhanas tan rápido como podemos. Tal vez reducimos los mantras. Hacemos otras cosas con la mente en lugar de enfocarnos en la sādhana, lenta y cuidadosamente. Puede que los demás no lo sepan, pero tú te conoces a ti mismo: ¿Haces la sādhana corriendo? ¿Qué emociones tienes durante la práctica? Estas son preguntas importantes. Nadie es perfecto, pero debemos intentarlo. No importa si vives en una cueva, en un templo o donde sea, ni cuántas horas practiques, siempre que lo hagas con plena fe y devoción. No se trata de cuánto tiempo o cuánto practiques. Puedes hacer un mantra con plena fe, y esto puede ser mejor que horas con tu mente haciendo otra cosa. La calidad es más importante que la cantidad en cualquier práctica que hagamos.

He dado muchas iniciaciones a muchas personas. Siempre digo que recibir la iniciación es una parte de la práctica; no es toda la práctica. Es como ir al médico, recibir un diagnóstico y una medicación. Esos pasos son solo una parte del tratamiento.

Después, hay que hacer lo que dice el médico: tomar la medicación, comer los alimentos adecuados y hacer ejercicio. Si vas al médico, pero no tomas la medicina, no puedes esperar alcanzar el resultado. Del mismo modo, después de recibir la iniciación, el verdadero trabajo comienza con tu práctica. La práctica es la parte más importante para lograr la liberación del saṃsāra y alcanzar la budeidad. Sin esto, todavía es posible que recibas alguna bendición de la iniciación, pero no el beneficio completo que está disponible para ti.

Hay personas que quieren recibir muchas iniciaciones y bendiciones, pero cuando llega el momento de practicar, se dicen a sí mismas que están ocupadas. Como he dicho antes, esto no es importante. La propia Tara era una princesa que vivía en un palacio lleno de lujos antes de iluminarse. Pero como no tenía apego a las cosas mundanas, pudo conseguir grandes resultados con su práctica. Puedes vivir en tu casa con tu familia, puedes hacer tu trabajo y dirigir tu negocio. Si consigues eliminar el apego a estas cosas, si piensas en la impermanencia, tu práctica será mucho más fácil. Tú decides cuánta es la distancia que te separa de la iluminación. Nadie más puede enviarte al infierno o enviarte al cielo. Lo que importa es cómo practicas, cómo ves el mundo y cómo desarrollas la sabiduría. Por eso hablaba antes de creer en uno mismo. Si crees en ti mismo, todo irá más rápido y tus resultados serán más sólidos.

Aunque no creas en ti mismo, puede que sigas siendo devoto de tu guru. Quizá pienses sinceramente: "Haré todo lo que diga mi guru". Pero al final, tu guru no quiere sino lo más importante, es decir, que practiques. Los gurus están en el mundo debido a nuestra devoción y nuestra necesidad de ellos, no porque quieran estar aquí. Incluso la duración de la vida de un guru depende de la devoción de sus discípulos. Como he dicho antes, la mayoría de la gente piensa que, si hacen cuatro horas de sādhana al día, o si hacen un retiro, entonces su guru estará contento. Pero eso no es todo.

El Guru es la Mejor Parte de Ti Mismo

Debieras pensar en el guru como en el Buddha mismo. No puedes pensar: "Si no se lo digo, no lo sabrá; si no me ve, no lo sabrá". Estás reduciendo enormemente el poder de la bendición que recibes si no crees que el Buddha y el guru son lo mismo. Appey Khen Rinpoche, el gran maestro Sakya, dijo: "Si crees en tu guru y lo sirves, entonces estás sirviendo a todos los buddhas. Pero si faltas al respeto a tu guru, estás faltando al respeto a todos los buddhas". Lo que intento decir es que, si sopesas su importancia, el guru es mucho más importante que el Buddha. Esto se debe a que, aunque existe el Buddha, no hay más camino hacia la iluminación que el que te muestra tu guru. Una vez que encuentras a tu guru, todo es hermoso.

Hubo un tiempo en que me preocupaba pensando: "En este mundo impermanente, incluso Buddha Śākyamuni falleció a los 81 años. ¿Cómo me las arreglaría sin mi guru en este mundo?". Pero entonces, al esforzarme en mi propia práctica, al leer textos, al discutir cosas con mi abad y con eruditos, descubrí que el guru no es algo distinto de uno mismo. Aunque pueda parecer físicamente diferente a ti, e incluso alguien de un país distinto, esas cosas no son importantes. El punto es que el guru que está ahí fuera es la mejor parte de ti mismo, reflejándose como el guru que tienes delante. En el momento en que descubrí esto, me sentí liberado. Fue un gran alivio saber que mi guru estará conmigo pase lo que pase, en cualquier situación. Además, no puedo esconderme de mí mismo. Al igual que tu sombra está siempre presente, tu guru está contigo. El guru es una parte de ti, la mejor parte reflejada frente a ti. Puede que veas a esta persona como una forma diferente, pero eso es solo una apariencia externa y no es importante. Básicamente, eso es el guru.

No hay separación entre uno mismo y el guru. Por lo tanto, no es muy astuto pensar: "Oh, mi guru es un hombre y yo soy una mujer", o "Mi guru es una mujer y yo soy un hombre". Estas cosas no importan en lo más mínimo. Son solo apariencias externas y nada de lo que preocuparse. El guru es uno mismo. La voz del guru es mi voz. Mi voz es la voz del guru. El discurso

del guru es mi discurso. La mente del guru es mi mente. Básicamente, es lo mejor y más puro de ti mismo que estás viendo como el guru frente a ti. Por eso, cuando practicas, eres transparente para tu guru. No puedes esconderte del guru.

Debiéramos creer esto, y no sólo saberlo. Saber y creer no son lo mismo. Este es un punto muy significativo para nuestra práctica. Todos sabemos por qué estamos aquí en el saṃsāra, y sabemos cómo este funciona. Podemos leer estas cosas en los textos y comprenderlas. Del mismo modo, todos sabemos que moriremos algún día. No es posible esconderse ni huir de eso. Aun así, cuando perdemos a nuestros familiares o seres queridos, nos sentimos terriblemente tristes. ¿Por qué nos sentimos así? Si sabemos que todo es impermanente y que, por mucho que protejamos a alguien, algún día morirá, ¿por qué nos sentimos tristes? Y, sin embargo, lo hacemos.

Creo que es porque no nos lo creemos del todo. He visto a ciertas personas fallecer y permanecer tranquilas, sin miedo ni llanto. He visto a muchos practicantes fallecer así, incluidos algunos de nuestros gurus. Eran buenos practicantes, no tenían miedo a morir y conocían la impermanencia. Sabían que volverían a renacer en otra forma. Si eres afortunado y tu karma es bueno, renacerás como humano, y de esta forma tu práctica continuará. Uno de mis abades fallecidos solía decir: "Volveré.

No hay de qué preocuparse. Es como cambiar de habitación". Decía que en la próxima vida tendría un cuerpo más en forma, porque el suyo era un poco pesado. Así nos habló.

Comprendiendo la Vacuidad

Todas las prácticas que realizamos son para darnos cuenta de la verdadera naturaleza de nosotros mismos, la vacuidad. ¿Por qué queremos encontrar la vacuidad? Si comprendemos el verdadero significado de la vacuidad, podremos aplicarlo al *yo*. Y cuando nos damos cuenta de que no hay *yo*, entonces ya no hay apego. Cuanto antes te des cuenta de esto, antes alcanzarás la verdadera felicidad, la liberación del saṃsāra, o algún otro nivel, dependiendo de tu capacidad. Como dije antes, la mayoría ya sabe muy bien por qué estamos aquí en el saṃsāra, es decir, por las tres aflicciones de la ignorancia, el deseo y la ira. No conozco siquiera a un solo practicante nuevo que desconozca este hecho. Pero debemos creerlo al cien por ciento. Debemos tener fe al cien por ciento, y esta debe cultivarse. Si puedes trabajar en esto día tras día, pensando cada vez más en ello, entonces será más fácil creer y confiar plenamente en tu práctica.

Todos decimos: "Sí, esto es muy importante. El sufrimiento es real y queremos salir del saṃsāra". Pero no basta con

verbalizarlo. Si queremos que nuestras palabras tengan sentido, debemos ponerlas en práctica. No importa qué práctica hagas, cuál sea la deidad que practiques, si es sencilla o complicada. Estas distinciones no son importantes. No puedes decir: "Mi deidad es más fuerte. Tiene más manos o piernas, o un mejor color ". Estas cosas no importan. Todas las deidades y buddhas son iguales. No hay un solo punto de diferencia entre ellos. Aparecen en diferentes formas solo para el beneficio de los seres y para sus prácticas. Puedes imaginar que, si hay alguna persona que te cae bien y con la que generalmente estás de acuerdo, estarías inclinado a aceptar lo que te dice. Pero cuando alguien que te cae mal, alguien en quien no confías, dice lo mismo, puede ser difícil para ti creerle o aceptar la misma información. Esta es básicamente la razón por la que tenemos diferentes deidades y gurus.

Independientemente de la enseñanza que recibas y de las prácticas que realices —rituales, retiros o cualquier otra cosa—, el resultado final es la vacuidad, la percepción de que no existe el yo. Lo demás son simplemente diferentes métodos que podemos elegir. Puedes pedir consejo a tu guru sobre qué métodos son buenos para ti.

[La Iniciación]



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

A una muy temprana edad, Rinpoche comenzó su entrenamiento en los principales rituales y oraciones del linaje Sakya. Ha recibido de Su Santidad el Sakya Trichen la mayoría de las iniciaciones, empoderamientos, transmisiones orales, bendiciones e instrucciones esenciales que son inherentes al linaje Sakya. Además, Rinpoche ha recibido numerosas enseñanzas, comunes y no comunes, de algunos de los más eminentes maestros de nuestros tiempos.



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

<https://sakyatradition.org/>

2024@All Rights Reserved