



# Los Cuatro Incommensurables

Su Santidad El 42º Sakya Trizin Ratna Vajra Rinpoche



Publicado por "The Sakya Tradition"





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.

Publicado por “The Sakya Tradition”

<http://www.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>

Terminantemente No para la Venta, Solo para Distribución Gratuita

## Agradecimientos

Su Santidad el 42º Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, impartió esta enseñanza el 26 de agosto de 2022 en Praga (República Checa) a petición de Siddhártha Czech. En 2024, el texto en inglés de la enseñanza fue preparado, editado y publicado 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 Sakya Tradition también tradujo el texto al castellano en 2025.

Esta publicación fue posible gracias a las generosas donaciones de Maria Julia Silva, Cheah Poh Peng y Cheah Poh Kheng. También queremos agradecer a todos los voluntarios por su dedicación y esfuerzo para preparar este texto.

Por el mérito de este trabajo, que Su Santidad el Sakya Trichen y el Sakya Trizin disfruten de una salud perfecta y de vidas muy largas, y continúen haciendo girar la rueda del Dharma.

# PREFACIO EDITORIAL



Todos poseemos cierto grado de amor bondadoso y compasión, pero a menudo no logramos desarrollar estas cualidades hasta su máximo potencial. Esta limitación nos impide mantener constantemente un amor y una compasión incondicionales por todas las personas y seres. En consecuencia, nos resulta difícil experimentar una paz y una felicidad duraderas. Para quienes tienen grandes aspiraciones y buscan la liberación y la iluminación, es esencial cultivar un amor y una compasión ilimitados por todos los seres. Sin esto, no es posible liberarse del ciclo del samsara, y mucho menos emprender genuinamente el camino del bodhisattva y, en última instancia, alcanzar la budeidad.

Sin embargo, poner esto en práctica no es una tarea fácil. Superar el egocentrismo requiere no solo persistencia y coraje, sino también métodos hábiles que nos ayuden en nuestra práctica. Este texto ofrece técnicas sencillas pero efectivas y adecuadas para todos, independientemente de su conocimiento en el budismo. Al leer, reflexionar y practicar estos métodos, uno puede comenzar a apreciar sus beneficios, fomentando así un mayor entusiasmo y perseverancia.

Ahora, todo lo que necesitas hacer es dar el primer paso: avanzar a la primera página y cultivar los cuatro incommensurables junto a nosotros.

# CONTENIDO

Introducción	1
Los cuatro pensamientos incommensurables	6
Conclusión	15
Preguntas y Respuestas	17

# Introducción

Todos deseamos tener alegría y felicidad, y deseamos superar el sufrimiento. Todos hacemos esfuerzos de un modo u otro para satisfacer estos deseos. Muchas personas han hecho un gran esfuerzo por desarrollar el mundo material o adquirir riqueza personal para el beneficio de la felicidad humana, pero en realidad, el mundo externo no es la verdadera causa de la felicidad genuina. Seas rico o pobre, la vida es impermanente. Nadie puede vivir eternamente. En el momento de la muerte, nadie puede llevar consigo su riqueza, ni un solo centavo. Cuando las personas están vivas, puede que haya grandes diferencias entre los ricos y los pobres, pero en la muerte son iguales. Los ricos pueden sufrir más porque tienen más que perder. Y debes pensar que todos igualmente morirán. No hay una sola persona que nazca en este mundo que no muera. Además, la duración de la vida humana, aunque indeterminada, no es muy larga. Ningún ser humano puede vivir durante siglos y siglos.

Si queremos alcanzar la verdadera felicidad, esta debe surgir de nuestra mente, o del mundo interior, más que del mundo exterior. Si nuestra mente es positiva, todo será positivo. Para desarrollar el mundo interior, practicamos el entrenamiento mental para poder domar la mente, y esto no es fácil. Es difícil, pero no imposible. Estamos tan acostumbrados a que nos gobiernen nuestros pensamientos negativos que resulta difícil cambiar nuestra mente o alterar nuestras inclinaciones mentales.

Sin embargo, con los métodos adecuados, es posible superar los pensamientos negativos que son la causa de nuestras acciones nocivas, o karma. Las acciones negativas son la causa de nuestro sufrimiento, por lo que, si deseamos alcanzar la felicidad genuina, entonces debemos evitar realizar acciones dañinas. Si deseamos evitar estas acciones, entonces debemos superar nuestros pensamientos negativos.

Podemos empezar por hacer esto esforzándonos por ser afectuosos y amables. Si tratamos de alcanzar la felicidad venciendo a los demás, haciéndoles daño o causándoles sufrimiento, eso no está bien. De esa manera no alcanzaremos la verdadera felicidad.

No debes enojarte con nadie porque la ira causa sufrimiento. La ira no te hará feliz ni hará felices a quienes te

rodean. Cualquier acción dañina realizada con ira hacia otra persona producirá sufrimiento, no solo para la otra persona sino para ti en el futuro. Si alguien te trata mal, usa palabras duras o actúa maliciosamente contigo, entonces naturalmente sentirás que esto necesita ser corregido. Te enojarás. Lo mismo le sucede a la otra persona si usas palabras duras hacia ella; experimentará los mismos sentimientos de dolor y la misma infelicidad que tú. Por lo tanto, antes de cometer cualquier acto dañino, siempre debes pensar: “¿Qué pasaría si yo estuviera en esa posición? ¿Cómo me sentiría al recibir una acción tan dañina?” Al ponerte en el lugar del otro, puedes aprender a dejar de actuar con ira o con intenciones dañinas hacia los demás. Necesitamos evitar causar daño con el cuerpo y el habla, ya sea usando palabras duras o regañando a los demás.

Desar que los demás sean felices es la causa de nuestra propia felicidad. El gran maestro Śāntideva de Nālandā dijo: “Toda felicidad es causada por desear que los demás sean felices”. También dijo: “Todo sufrimiento es causado por desear tu propia felicidad”. Cuando Śāntideva dice “los demás”, no se refiere solo a nuestra familia ni a nuestros amigos. Estos “otros” no son solo la gente de tu país, o la gente de este o aquel continente, o toda la gente de tu religión. Śāntideva se refiere a todos los seres sin excepción.

Si deseas que algunas personas sean felices y otras no, o si deseas que algunas personas sean felices y eres neutral con respecto a otras, entonces significa que estás discriminando entre las personas y no extendiendo tu amor bondadoso hacia todos los seres. Necesitamos entrenarnos para producir el deseo sincero de que todos los seres, sin ninguna discriminación o excepción, puedan tener felicidad y las causas de la felicidad, y que puedan estar libres del sufrimiento y las causas del sufrimiento.

Por lo tanto, el tema de la enseñanza de hoy son las Cuatro Meditaciones Ilimitadas, que es un método para este entrenamiento mental<sup>[1]</sup>. Las Cuatro Meditaciones Ilimitadas son:

1. Amor bondadoso
2. Compasión
3. Regocijo
4. Ecuanimidad

Comúnmente deseamos estas cuatro cosas para todos los seres sintientes con la siguiente oración:

*Que todos los seres tengan felicidad y la causa de la felicidad.*

*Que estén libres del sufrimiento y de la causa del sufrimiento.*

*Que nunca se separen de la alegría sin dolor.*

*Que permanezcan en ecuanimidad, libres del apego y la aversión hacia los que están cerca y lejos.*

# Las Cuatro Meditaciones Ilimitadas

## Amor Bondadoso

Amor bondadoso ilimitado significa desear que todos los seres —que son ilimitados— tengan la felicidad y sus causas. La causa de la felicidad es realizar acciones virtuosas y, por lo tanto, deseamos que todos los seres obtengan felicidad y lo hagan realizando todas las acciones virtuosas que causan felicidad.

Si amas a algunos seres, pero odias a otros, entonces tu mente está dividida: tienes odio y amor en tu mente. Este tipo de mente dividida es un obstáculo para el amor bondadoso ilimitado. Para que la meditación sea ilimitada, necesitas extender este deseo, este amor bondadoso, a todos los seres sin excepción alguna.

Una mente que discrimina entre los seres sintientes, que no incluye a todos los seres sintientes como objeto, es otro obstáculo. Nos referimos aquí a “todos los seres” como el objeto

de tu amor bondadoso. Si deseas que cien personas obtengan felicidad y tengan las causas de la felicidad, o mil personas, entonces el objeto de tu amor bondadoso se limita a esas cien o mil personas. Es importante extender tu pensamiento hacia todos los seres sin excepción alguna; ese debería ser el objetivo.

Cuando practicamos el amor bondadoso, nos centramos en las similitudes entre los seres sintientes en lugar de en sus diferencias. Todos tenemos el mismo deseo de alcanzar la felicidad y todos tenemos el mismo deseo de superar el sufrimiento. Estos deseos son comunes a todos los seres.

Para entender lo que queremos decir con “todos los seres sintientes”, es útil pensar en los grupos de seres que hay en el mundo. La población humana del planeta hoy en día es de casi ocho mil millones de personas. Por lo tanto, “todos los seres sintientes” debe incluir a todas las personas de todos los países del mundo; a todas las personas de todas las religiones del mundo, y también a los que no son creyentes.

Sin embargo, cuando decimos que debemos extender nuestro amor bondadoso a todos los seres sintientes, no nos referimos solo a los seres humanos, sino a todos los animales y a todos los demás seres de los seis reinos de existencia. Todos ellos deben ser objeto de nuestro amor bondadoso. No

podemos ir a todos los reinos del universo y realizar acciones positivas para hacer felices a los demás, pero con nuestra mente podemos extender el deseo para su felicidad; podemos extender nuestro amor bondadoso a los niveles más elevados y a los confines más lejanos del universo y a todos los seres, porque la mente no tiene barreras.

Cuando deseamos que todos los seres sean felices, nos referimos a la felicidad real o genuina. Algunas personas toman drogas y se sienten felices como resultado de ello. Pero no nos referimos a ese tipo de felicidad. La felicidad mundana dura solo un corto tiempo y su naturaleza no es genuina. Además, la felicidad causada por las drogas es producida por acciones incorrectas, por la intoxicación. La felicidad que deseamos, tanto para nosotros como para todos los seres sintientes, es la felicidad real que proviene de la liberación del sufrimiento. Es una felicidad duradera. Esa felicidad se obtiene realizando acciones positivas. Todas las cosas surgen de causas y condiciones, y la ley del karma enseña que la felicidad surge de las acciones virtuosas.

Para practicar acciones virtuosas, es necesario tener una mente positiva. Por lo tanto, si realmente deseamos que el mundo sea más pacífico y feliz, debemos cultivar una mente positiva. Podemos lograrlo mediante el amor bondadoso. La

paz y la armonía surgirán del amor y no del odio, ya sea que hablemos de nuestras familias, nuestras ciudades, nuestros países o el mundo entero.

El odio y la ira nunca producirán felicidad. Hubo muchas guerras y conflictos en el siglo XX. Hoy, son historia; ambos bandos han fallecido. Esas luchas no pueden traer felicidad duradera a las personas que han fallecido. Ninguno de ellos fue capaz de llevarse consigo ni siquiera una pequeña porción de la tierra por la que lucharon. En realidad, todos son perdedores, no hay ganadores si todos mueren al final. Además, aunque decimos en términos mundanos que alguien ha ganado una batalla o ha ganado una guerra, esto solo se logra matando a otros. En realidad, matar o dañar a otros nunca es la causa de la felicidad. Aquellos que matan a otros o causan heridas a otros sufrirán en el futuro. Es por eso que decimos que ambos bandos, en realidad, son perdedores.

En la propia familia, el odio y la ira nunca producen felicidad. Si se quiere felicidad y armonía en el hogar, es importante amarse y respetarse mutuamente, y evitar las peleas. A veces, las personas se vuelven adictas a las peleas con sus parejas, lo que les produce sufrimiento a ambos. También puede tener un gran impacto en los niños, interrumpiendo sus estudios y causando perturbaciones y obstáculos para su futuro.

Pelear o discutir acaloradamente con tu compañero o compañera de vida es más grave que pelearse con un extraño. Si te peleas con un extraño, puedes alejarte y es probable que no vuelvas a ver a esa persona. Tal vez la veas de vez en cuando, cada pocos meses o años, pero no todos los días. Las peleas con tu compañero de vida son bastante diferentes. Como dije, pueden convertirse en una práctica diaria o en una adicción que hará que ambos miembros de la pareja se sientan miserables. Por lo tanto, es importante controlar la propia mente y tener amor y respeto mutuo.

Debemos empezar a practicar el amor bondadoso con nuestras familias. A partir de ahí, podemos extender el amor bondadoso hacia nuestros amigos y vecinos y, finalmente, hacia todos los seres sin excepción. Al practicar de esta manera, seremos capaces de hacernos amigos de cualquiera; podremos vivir en armonía con todos y vivir sin dificultades. Este es el beneficio de practicar el amor bondadoso. Ese es el poder del amor.

Practicar el amor bondadoso significa desear que todos los seres sintientes sean felices y que todos realicen acciones positivas, que son la causa de la felicidad. Cuando deseamos que los demás sean felices, también deseamos que tengan pensamientos positivos, como el amor bondadoso. Si

todos tuvieran amor bondadoso hacia los demás, entonces no habría posibilidad de que se hicieran daño entre sí; no habría posibilidad de que surgieran acciones dañinas.

## Compasión

La segunda meditación sin límites es la compasión ilimitada. El amor bondadoso y la compasión son como dos caras de la misma cosa. Tienen una misma naturaleza, o son como dos caras de la misma mente. La compasión sin límites significa desear que los demás estén libres del sufrimiento y de la causa del sufrimiento, que son las malas acciones. Debemos esforzarnos por producir esa compasión ilimitada.

En las enseñanzas se dice que, si tenemos compasión ilimitada, entonces tendremos todas las demás buenas cualidades. Todas las demás buenas cualidades surgirán de la compasión genuina y las tendremos sin hacer ningún esfuerzo extra. Las enseñanzas dicen que es como invitar a un emperador: si invitas al emperador, puedes esperar que todo su séquito venga sin enviar invitaciones separadas. Simplemente seguirán al emperador. De modo similar, si desarrollamos una compasión genuina o ilimitada, surgirán todas las demás cualidades.

Las enseñanzas dividen el sufrimiento en tres tipos: el sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento del cambio y el

sufrimiento de la naturaleza condicionada de los fenómenos. Aquí solo describiré los dos primeros. El primero, el sufrimiento del sufrimiento, se refiere a todas las cosas que comúnmente consideramos sufrimiento. Esto incluye el dolor físico, la ansiedad mental y todo lo demás que todos aceptamos como sufrimiento.

El sufrimiento del cambio se refiere a las cosas que la gente mundana considera felicidad. El Buddha nos enseña que esa felicidad no es real ni duradera, sino que se transforma en sufrimiento. Tomemos como ejemplo la comida. Si consumimos alimentos deliciosos, nos sentimos felices. La comida deliciosa pareciera ser la causa de la felicidad, pero si así fuera, cuanto más comiéramos, más felices seríamos. Todos sabemos que, en realidad, no es así. Si comemos en exceso, nos causará malestar y sufrimiento. Por lo tanto, la felicidad que proviene de la comida sabrosa no es felicidad genuina. Hay muchos otros tipos de felicidad mundana que son así, que se transforman en otra cosa. Por eso se considera que esa felicidad es el sufrimiento del cambio. Toda felicidad mundana, nuestra felicidad actual, no es felicidad real. Esa felicidad mundana es causada por el apego o el deseo, que es uno de los pensamientos negativos, uno de los tres venenos (deseo, ira e ignorancia). Estos venenos solo nos crean más sufrimiento. No pueden producir felicidad verdadera.

## Alegría

La práctica de la alegría ilimitada significa desear que todos los seres nunca se aparten de la felicidad que está libre de sufrimiento, o que nunca se aparten de la “alegría sin dolor”. Nuestra felicidad mundana tiene una duración muy corta. La vida humana no es larga. La mayoría de las personas mueren antes de llegar a los cien años de edad. Además, no hay una sola persona que solo haya experimentado felicidad y ningún sufrimiento en su breve vida. Si comparamos las dos cosas (cuánto sufrimiento versus cuánta alegría), entonces, en términos generales, todos experimentamos más sufrimiento en la vida que felicidad.

Si alguien vive hasta los cien años, puede ser que su felicidad haya sido de veinticuatro años o menos. La felicidad de una persona no solo es breve en términos de duración, sino que también suele ser causada por malas acciones. Podemos haber obtenido cierta felicidad engañando a los demás o haciendo algo malo hacia ellos. Incluso si no hemos hecho algo no virtuoso, la naturaleza de la felicidad ordinaria no es felicidad real; como he explicado, si algo nos da felicidad real, entonces cuanto más lo disfrutemos, más felicidad deberíamos tener. Pero no es así con la felicidad mundana y las cosas que la producen. Por ejemplo, estar con amigos puede hacernos felices, pero si pasamos

demasiado tiempo juntos, entonces eso producirá tensión en la amistad. Esa felicidad ordinaria es, en realidad, el sufrimiento del cambio.

Entonces, desde tres aspectos diferentes, podemos ver que la felicidad mundana no es felicidad genuina: el punto de vista de la naturaleza, el punto de vista de la duración y el punto de vista de la causa.

## **Ecuanimidad**

El cuarto “incommensurable” es la ecuanimidad. Esto significa desear sinceramente que todos los seres sintientes permanezcan en ecuanimidad, libres de aversión y apego hacia aquellos que están lejos y cerca. La frase “lejos y cerca” se refiere a personas que están distantes de ti (“lejos”) y personas cercanas (“cerca”). Ecuanimidad significa evitar tanto la aversión hacia aquellos que están lejos como el apego hacia aquellos que están cerca de ti. Si alguien tiene estos sentimientos, entonces significa que no está permaneciendo en ecuanimidad, y su mente no es ilimitada sino limitada.

# Conclusión

Debes intentar tener estos pensamientos ilimitados en todo momento en tu continuo mental. No importa quién seas: poderoso o no, rico o no, famoso o no. No importa si tienes muchos seguidores o no. Todo el mundo puede practicar estas cuatro meditaciones ilimitadas. Todo el mundo tiene el potencial o la propensión a practicarlas.

Como persona mundana, persona común o principiante, puede que no sea posible practicarlas todo el tiempo, pero todos deberíamos esforzarnos por hacerlo. Cuanto más practiquemos, más tiempo podremos mantenerlas y, con el tiempo, podremos practicarlas en todo momento.

Intenta controlar tu ira o tu odio antes de que se manifiesten ante los demás. Es mucho mejor si puedes controlarlos antes de que se expresen. Siempre que tu mente tenga odio, ira o cualquier otro obstáculo, debes recordar que es un obstáculo y debes volver a concentrarte en la práctica de

las meditaciones ilimitadas. Con el tiempo, podrás convertirte en un muy buen practicante y desempeñar un papel importante en la tarea de traer paz y armonía al mundo y más allá.

Deseo que todos mejoren su práctica de las cuatro meditaciones ilimitadas. Espero que todos tengamos mucho éxito alcanzando nuestros objetivos a corto y largo plazo.

# Preguntas y Respuestas

(Pregunta) – Acerca de lo que dijo en cuanto a la ira y otros pensamientos negativos y peleas. Sé que mis pensamientos negativos han sido destructivos, tanto para mí como para todos los que me rodean. He cometido errores que han sido destructivos en mi relación ¿Cuál es el camino a seguir una vez que todo se ha destruido? ¿Cuál es la salida?

(Su Santidad) – Todos hemos cometido errores. Como personas comunes, todo el tiempo tenemos pensamientos que no son otra cosa que los tres venenos del deseo, la ira y la ignorancia. Por lo tanto, todos hemos cometido muchos errores. Reconocer estos errores como tales es en sí mismo una buena señal. Significa que ahora estamos preparados para hacer un cambio y actuar bien.

Si alguien tiene una enfermedad y nadie lo sabe, si se mantiene oculta durante mucho tiempo, puede que sea demasiado tarde para hacer algo cuando se descubra. Descubrir

los errores ahora es mucho mejor que descubrirlos años después. Esto en sí mismo es una señal positiva.

Practicar las cuatro meditaciones ilimitadas puede ayudarnos a controlar nuestros pensamientos negativos, los tres venenos, y a superar nuestros errores. Descubrir nuestros errores y desear superarlos es una buena señal. Es importante ser positivo, animarse y tener confianza en que podemos superar los errores y forjar un futuro mejor.

Nuestros pensamientos de ira son siempre dañinos. La ira solo nos trae más sufrimiento cuando permanece en nuestra mente y en nuestro cuerpo. Lo principal es tratar de controlar los pensamientos negativos como la ira y tratar de aumentar los pensamientos positivos. Cuando los pensamientos positivos se vuelven más fuertes, los pensamientos negativos se debilitan naturalmente. Eventualmente, podremos eliminar todos nuestros pensamientos negativos a través de nuestra práctica. Reconocer los pensamientos negativos como nuestros enemigos nos ayudará a eliminarlos. Nos ayudará también a controlarlos, para no exponer nuestros pensamientos dañinos, como la ira, a los demás.

(Pregunta) – Me gustaría recibir algún consejo sobre cómo podemos lograr que el amor bondadoso y la compasión surjan espontáneamente antes de realizar nuestra práctica.

(Su Santidad) – En este momento, nuestra mente está controlada por pensamientos negativos. Estos son mucho más fuertes que los positivos, entonces, no es realmente posible tener pensamientos positivos espontáneos. Como principiantes, debemos poner esfuerzo en generar pensamientos positivos en nuestra mente. Solo más tarde, cuando los hayamos desarrollado, podremos tener pensamientos positivos que surjan espontáneamente. Pensemos, por ejemplo, en un alfarero y en un torno de alfarero. En la antigüedad e incluso ahora, el alfarero necesita hacer girar el torno con esfuerzo para ponerlo en marcha. Solo después de eso gira con facilidad o por sí solo, sin hacer ningún esfuerzo. Entonces es cuando el alfarero puede concentrarse en darle forma a la pieza.

(Pregunta) – ¿Puede decírnos más sobre lo que significa “ilimitado”?

(Su Santidad) – En este contexto, ilimitado se refiere a una capacidad de la mente. Mentalmente, nuestra mente puede abarcar todas las cosas o todos los seres. Físicamente, esto no es posible, pero mentalmente lo es. Podemos enfocar nuestra mente en un número ilimitado de seres sintientes sin excepción. La mente puede extenderse hacia todos los seres y producir pensamientos positivos de amor bondadoso hacia ellos, no solo hacia cien, o mil, o un millón, o mil millones de seres, sino hacia un número ilimitado de seres.

Por el contrario, lo físico tiene límites. Consideremos que la mejora física y la mejora mental son dos cosas diferentes. Físicamente, no podemos mejorar nuestras capacidades hasta el punto de que sean ilimitadas. Tal vez podamos entrenarnos para dar un salto de dos metros de largo, pero nunca podremos dar un salto de cien metros de largo; es simplemente imposible. Nuestras capacidades mentales, en cambio, no tienen límites. Cuanto más practiquemos, más podremos mejorar la mente, hasta llegar a la budeidad.

Notas:

[1] Las Cuatro Meditaciones Ilimitadas, o los Cuatro Inconmensurables, son “brahmavihārā” en sánscrito, que significa “las moradas de Brahma” (catvāro brahmavihārāḥ). En tibetano, ཁྱଦྗྲେ རྒྱྲୋ, tse me zhi (Wylie: tshad med bzhi).





■ His Holiness the 42nd Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, is the eldest son of His Holiness the Sakya Trichen (the 41st Sakya Trizin). Renowned for his erudition and the clarity of his teachings, His Holiness the 42nd Sakya Trizin is regarded as one of the most highly qualified lineage holders in the Tibetan Buddhist tradition. He belongs to the noble Khön family, whose successive generations have provided an unbroken lineage of outstanding Buddhist masters.

Since his youth, His Holiness the 42nd Sakya Trizin has received an ocean of sutra and tantra teachings, empowerments, transmissions, and pith instructions from His Holiness the Sakya Trichen, as well as many other learned and accomplished masters. After years of rigorous philosophy studies at Sakya College in India, he was awarded the kachupa degree. And starting from the age of twelve, he has completed numerous meditation retreats, including the Hevajra retreat. With utmost humility, he travels extensively to bestow teachings and empowerments at the request of students across the globe.



**"The Sakya Tradition"—Delivering the  
Precious Sakya Teachings Accurately  
and Entirely in Your Native Languages**

<https://sakyatradition.org>

2025 ©All Rights Reserved