



Sobre Conocerse Uno Mismo y la Importancia de las Preguntas Básicas: Una Enseñanza para un Empoderamiento de Guru Rinpoche

S.S. 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, concedió gentilmente la iniciación de Guru Rinpoche del linaje de Apang Tertön en línea, a petición de Sakya Friends, el 4 de febrero de 2023. Antes de la iniciación, Su Santidad ofreció orientación y consejos a los practicantes. En 2025, la transcripción en inglés fue cuidadosamente 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 noble linaje Sakya. El texto fue traducido luego al español por el equipo de traducción de The Sakya Tradition en marzo de 2026.

Esta publicación ha sido posible gracias a las generosas donaciones de Erickson Santos, Katherin Gaston, María Julia Silva, Cheah Poh Peng y Cheah Poh Kheng. También queremos agradecer a todos los voluntarios su dedicación y esfuerzos volcados en la elaboración del presente 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 Trizins, disfruten tanto de perfecta salud como de gran longevidad, y que continúen haciendo girar la rueda del Dharma.



PREFACIO EDITORIAL

¿Te conoces realmente a ti mismo? Nos gusta pensar que comprendemos las alegrías y las penas de nuestro corazón, pero ¿qué sutil corriente las guía? Cuando te detienes y te preguntas: “¿Por qué siento felicidad? ¿Por qué sufro?”, ¿tienes el valor de enfrentarte a la silenciosa verdad que se esconde tanto en la pregunta como en la respuesta? Quizás el despertar no comience en un lugar lejano, sino en el instante mismo en que te atrevas a hacerte estas preguntas.

CONTENIDO

El Comienzo es la Parte más Difícil del Camino	1
La Pregunta más Importante para un Practicante	8
Tienes que Dejar Todo eso Atrás	14
Conclusión: Por Qué Caemos en la Misma Zanja	20

El Comienzo es la Parte más Difícil del Camino

Antes de comenzar la iniciación, es tradicional explicar por qué debemos querer recibirla. Estoy seguro de que la mayoría de ustedes han recibido muchas iniciaciones y enseñanzas de muchos gurus. Si se han dado cuenta, a todos los budistas, y especialmente a los maestros tibetanos del Vajrayāna, les encanta explicar el sufrimiento. Es una enseñanza preliminar, o una enseñanza que precede a la enseñanza principal. Las enseñanzas preliminares son la parte más difícil del camino que recorreremos hacia la iluminación.

El comienzo es la parte más desafiante y difícil del camino. Es donde más tenemos que practicar. El hecho de que estemos realizando una determinada práctica no significa que ya estemos en el camino de dicha práctica. Puede que la estemos haciendo físicamente, o que pensemos que estamos en camino hacia ella, dentro de esta tradición de práctica; sin embargo, si pensamos detenidamente en cómo funciona nuestra mente,

creo que la mayoría de nosotros descubriremos que todavía estamos en una etapa temprana o en el comienzo mismo de nuestra práctica.

Comprenderte a ti mismo es la clave para desbloquear el Dharma

Me gusta decir que la iluminación llega en el momento en que te comprendes a ti mismo. Para decirlo de una manera sencilla, o en términos mundanos: el momento en que te comprendes a ti mismo es el momento en que alcanzas la iluminación. Muchas personas estudian diferentes animales, personas y sociedades: la sociedad asiática, la europea, la americana, etc. Pero una vez que te comprendes a *ti mismo*, entonces comprendes a todos los demás. Y si no te comprendes a ti mismo, entonces será muy difícil comprender a otros.

Entenderse a uno mismo es como la llave de la ley universal. Una vez que tienes la llave, que en realidad es el control sobre tu propia mente, ese es el método que te permitirá comprender todo lo demás. Y si lo comprendes todo, ese es el momento en el que te das cuenta de que no hay sufrimiento, no hay felicidad, no hay saṃsāra. Eso me parece muy interesante.

Como practicante, creo que para practicar el budismo debemos tratar de comprendernos a nosotros mismos: cómo funciona

nuestra mente, por qué somos felices, por qué sufrimos, por qué sentimos ira o deseo.

Deja de suponer

Normalmente pensamos que ya comprendemos a los demás, quizá no todo, pero hay ciertas cosas que suponemos que comprendemos. Por ejemplo, podría decir que conozco a mi familia, o que conozco a tal o cual persona. Pero ¿cómo lo sabemos? “Porque a esta persona le gustan las manzanas. Le gusta vestir de cierta manera. Le gusta beber ciertas cosas. Le gusta hacer ciertas cosas”. Pero eso es solo el cinco por ciento de lo que la persona piensa o hace. Si hacen esto, están viendo el cinco por ciento y asumiendo que conocen a esa persona.

Si nos acercamos a nuestras propias tradiciones o a los miembros de nuestra familia, podríamos decir: “Oh, lo sé todo sobre mi padre”, o “Lo sé todo sobre mi madre”, “Lo sé todo sobre mis hijos”. Eso me resulta muy interesante porque, de nuevo, solo sabemos ciertas cosas sobre ellos. Por ejemplo, quizá sepan que a su hijo le gusta el chocolate, o que a su padre le gusta el pan, etc. Estamos asumiendo que lo sabemos. Si lo observamos con atención, estamos asumiendo todo lo que sabemos en la vida. Lo estamos asumiendo todo. Esto es muy importante. Es un mundo sencillo y pequeño. Pero es un gran desafío.

Hasta este punto, hemos estado hablando de otras personas, como los miembros de nuestra familia; la pregunta final es: ¿sabemos quiénes somos nosotros mismos? ¿Qué sabemos sobre nosotros mismos? En mi caso, en mi experiencia personal, se me puso la piel de gallina literalmente en el momento en que pensé esto sobre mí mismo. Me quedé impactado durante un rato, pensando que no sé nada sobre mí mismo, al igual que no sé nada sobre los demás. Había estado asumiendo cosas sobre mí mismo. O pensando que me conocía a mí mismo si sabía que me gustaba el fútbol, o que me gustaba nadar o los deportes, o que me gustaba cierto tipo de comida, o ciertos lugares.

Debes preguntarte: “¿Qué es la felicidad?”

Cuando empiezas a pensar así y tratas de comprenderte a ti mismo, entonces puedes empezar a preguntarte: “Si bien todos queremos la felicidad y ninguno desea el sufrimiento, ¿sabemos acaso qué es la felicidad?”. Me sorprendió bastante cuando pensé en esto por primera vez, y tengo cuarenta y tres años. Empecé a pensar en cómo todos asumimos que queremos la felicidad, o que eso es lo que todo el mundo quiere. Pero si lo piensan detenidamente, deben preguntarse: “¿Qué es la felicidad? ¿Qué me hace feliz?”.

Por ejemplo, el mes pasado hubo un partido de la Copa del Mundo. La gente se emociona con esto. “Tal equipo está

ganando, tal equipo está perdiendo”. La gente se enfada o se alegra, y algunas personas incluso lloran. Pero si lo pensamos racionalmente, aquí hay veintidós adultos, no niños, corriendo con una pelota, y todo el mundo grita y se enfada o se alegra o llora. ¿Por qué nos emocionamos tanto? ¿En qué nos ayuda como personas que este equipo o aquel gane o pierda? Ni siquiera saben que existimos. Si lo pensamos bien, resulta gracioso ver a la gente emocionarse tanto.

Es algo sencillo, pero estas son las preguntas que me gusta hacer. Solo estoy compartiendo mis experiencias. No les estoy diciendo que no deban seguir a su equipo o que dejen de alegrarse si ganan. Lo que digo es que, si lo piensan detenidamente, verán que el sufrimiento y la felicidad son condicionales. Cuando se dan ciertas condiciones, somos felices. Cuando ciertas condiciones están ausentes, entonces sentimos que no lo somos.

Si nos gustan las manzanas, si creemos que la causa de nuestra felicidad radica en comerlas, entonces, deberíamos sentirnos felices cada vez que comamos una. Pero no es así. Solo nos sentimos felices cuando se dan ciertas condiciones. O puede ser que tengamos alguna vaga sensación, una emoción determinada, y que a esta la etiquetemos como felicidad.

Lo más interesante del universo somos cada uno de nosotros. Ahí es donde deben practicar. Creo que esta es la forma más fácil de practicar, y también la más interesante. Con otras personas, podemos pensar en lo que hacen o no, y hacer suposiciones. Pero el poco control que tenemos en este mundo no es control sobre ellos, es control sobre nosotros mismos. Lo más cercano que pueden poner a prueba es a ustedes mismos. Pero, de nuevo, por mucho que alguien pueda decir que se conoce a sí mismo, ¿quién puede decir “voy a pensar así” dentro de una hora? ¿Quién puede decir que exactamente a las cinco, a las seis o a las siete, mi mente va a estar así o asá? Nadie puede. Y esto significa que tampoco tenemos ningún control sobre nuestra propia mente.

Apego

Empecé diciéndoles que a los practicantes y a los maestros budistas les encanta hablar del sufrimiento y del saṃsāra. Esto se debe a que queremos ayudar a las personas a deshacerse del apego. Los mejores antídotos contra el apego son el altruismo y la compasión. La compasión hace que sea mucho más fácil estar menos apegado.

El apego lo complica todo. Es bien sabido que cada persona que ha nacido en este mundo va a morir. Todos lo sabemos. Sé que

voy a morir. Pero cuando digo eso, no siento nada. No tengo miedo. Sin embargo, si tuviera una enfermedad o me encontrara en una situación peligrosa, entonces sentiría mucho miedo a la muerte. Esto es especialmente importante para los practicantes, porque saber que hay un final, conocer la certeza de la muerte, nos anima a practicar.

Pero ¿por qué le tememos a la muerte? Es porque no sabemos qué va a pasar después de morir. Después de exhalar nuestro último aliento, ¿qué va a pasar con nuestra mente, nuestro espíritu o nuestra alma? De una forma u otra, nuestros cuerpos serán descartados. Pero en cuanto a la mente, no lo sabemos. Y por eso le tememos a la muerte. Si supiéramos exactamente cómo será nuestra mente después de morir, o dónde terminarán nuestras almas, entonces no sentiríamos miedo.

Siempre digo que los budistas tenemos el lujo de sufrir. El sufrimiento es importante para los practicantes budistas porque es la razón por la que queremos practicar: para eliminar el sufrimiento y sus causas. Si no hubiera sufrimiento, si no hubiera muerte, entonces no tendríamos un estímulo para practicar.

La Pregunta más Importante para un Practicante

Nos queda poco tiempo. Estas son algunas cosas que quería compartir. Quiero que piensen en ellas, porque es importante comprender por qué debemos querer practicar. Quizás estén haciendo una sādhana de Vajrapāṇi, o una sādhana de Mañjuśrī, o Hevajra. Puede que piensen: “Oh, estoy haciendo tal o cual sādhana”. Pero tienen que comprender *por qué* quieren hacerlo, ¿verdad? Esa es la pregunta más importante para un practicante.

Si no se hacen esta pregunta, ¿qué sentido tiene su práctica? No pueden saber qué tipo de práctica están haciendo realmente si no saben por qué la están haciendo. Una vez que sepan exactamente por qué quieren hacer esta práctica, entonces su práctica tendrá más profundidad, fuerza y poder.

Proyección

Una vez más, no estoy realmente conectado con esto, pero quiero compartir algo más. El otro día, estaba pensando que

tenemos todo tipo de deidades: pacíficas e iracundas. Siempre me parece interesante que relacionemos las películas y las historias que hemos escuchado en el mundo con nuestra práctica budista. Por ejemplo, tenemos deidades pacíficas como Mañjuśrī o Avalokiteśvara, que son “normales” y apacibles. Pero también tenemos a Mahākāla y Vajrapāṇi. Estos son aterradores, por lo que la gente tiende a ser más cuidadosa con su práctica. Debido a su apariencia, proyectamos que son más poderosas y aterradoras.

Esto es incorrecto. Vajrapāṇi y Mahākāla son buddhas, y también son bodhisattvas. No pueden ser aterradores, desde ningún punto de vista. Cuando practicamos con una deidad iracunda, debemos pensar en esta como el propio Buddha y como un bodhisattva. No hay ninguna diferencia entre lo iracundo y lo pacífico. Pero en nuestra vida normal, vemos a ciertas personas como malas o peligrosas, pandilleros, etc. Asimismo, tomamos estas imágenes y las proyectamos en nuestras deidades. Debemos comprender que hacemos esto. Pero, en realidad, lo que decimos de las personas, no podemos decirlo de las deidades: que son malas o buenas, peligrosas porque tienen armas, etc. Es algo importante que debemos comprender.

Por qué tenemos diferentes tradiciones y diferentes deidades

Hemos completado la iniciación. Ahora pueden recitar la plegaria de siete líneas a Guru Padmasambhava y el mantra.

Como dije antes, en realidad no hay diferencia entre las deidades que practicamos. Es solo una cuestión de los sentimientos personales de cada uno y del vínculo kármico que se tiene con una deidad en particular. Que la deidad sea iracunda o pacífica no es importante en sí mismo. En las tradiciones del budismo tibetano, tenemos Sakya, Nyingma, Kagyu, etc., e incluso dentro de Sakya, o dentro de Nyingma, hay diferentes tradiciones. Pero, fundamentalmente, no hay ninguna diferencia entre ellas.

Intenta pensar en cómo funciona tu mente

Lo importante es que se sientan conectados y que eso les proporcione comprensión. Incluso si el propio Buddha viniera a enseñarles, no obtendrían ningún beneficio si no lo comprendieran. Por eso, lo más importante es intentar comprender lo que estamos haciendo. Por eso les digo, una vez más, que intenten pensar en cómo se comporta su mente cuando están felices, que piensen en por qué sienten esa felicidad y que luego se pregunten qué es la felicidad.

En términos generales, al intentar comprender la felicidad de esta manera, no veremos una felicidad definitiva. Y, del mismo modo, tampoco encontraremos sufrimiento. El método más sencillo es este: siempre que tengan preguntas, pueden encontrar las respuestas por sí mismos, si piensas detenidamente en su pregunta..

Busca la calma y el equilibrio más que la “felicidad”

En lugar de buscar una vida feliz, diría que deberíamos buscar una vida tranquila, calmada y más relajada. Creo que esto es más importante que buscar la “felicidad”. Es más estable porque la felicidad depende de muchas causas y condiciones. Este es el consejo que suelo dar para vivir una vida más significativa.

Lo primero, entonces, es encontrar un equilibrio en nuestra vida. Si hacemos ejercicio, hacer demasiado no es bueno, al igual que hacer muy poco tampoco lo es. Tomar demasiados medicamentos no es bueno, y tomar muy pocos tampoco lo es. Amar en exceso no es bueno, y amar muy poco tampoco lo es. Meditar en exceso tampoco es bueno. Tienen que comprender su propio cuerpo —sus rodillas, por ejemplo— y su propia mente. No puedo decirles que un minuto, cinco minutos o una hora de meditación sea la cantidad perfecta.

Cada persona es diferente en lo que respecta a su mente. Pero, por supuesto, no somos tan diferentes en otros aspectos. Puede que tengamos la percepción de ser muy diferentes; podemos pensar que los europeos son muy diferentes de los asiáticos, o que los estadounidenses son diferentes de los australianos, o que los africanos son diferentes por el color de su piel. Pero estas no son diferencias reales. Son insignificantes.

Esto es cierto incluso con la comida. Los currys indios, las hamburguesas estadounidenses, las pastas italianas o los croissants franceses; puede que pienses que todos somos muy distintos. Nuestras comidas pueden tener un sabor diferente, pero a menudo olvidamos el propósito de comer; proporcionar energía y nutrientes. Y desde esa perspectiva, la comida es la misma. Es más, los platillos en sí mismos no son tan diferentes si nos fijamos en los ingredientes básicos. La mayoría de las recetas en todos los países añaden un poco de sal para dar sabor. Puedes añadir sal marina, sal rosa, sal yodada o cualquier otra, pero todos usamos sal. Del mismo modo, todos usamos cereales, ya sea cebada, arroz, etc. Todo el mundo disfruta de los mismos cuatro o cinco ingredientes y sus variaciones, pero seguimos diciendo que somos muy diferentes.

Pensar de esta manera significa pensar más allá de nuestra propia comunidad, y nos hará la vida más fácil y tranquila. Si

pueden ver cómo todos somos iguales, les resultará más fácil conectar con otras personas. Esto es especialmente importante en el mundo moderno. Pensar que eres diferente o que eres mejor que los demás causa problemas.

Tienes que Dejar Todo eso Atrás

Todos los países tienen lo que se conoce como gente buena y gente mala, gente rica, gente pobre, gente guapa, etc. Esto es cierto para cualquier unidad social, hasta la calle o el edificio donde vives. Si vives en un edificio de apartamentos, habrá alguien que sea la persona más rica del edificio, alguien que sea la persona más pobre del edificio, alguien que sea la persona más guapa del edificio, la más fea, etc. Todo depende de quién haga la pregunta y de cómo decidamos ver estas cosas.

Sé que son preguntas sencillas, pero pensar en ellas puede ayudarnos a estar más tranquilos. A menudo intentamos ser personas que no somos. Todos decimos que intentamos ser mejores personas, pero ¿qué es una persona mejor? ¿Según qué valores quieres ser una persona mejor? He conocido a un gran número de personas que tienen miles de empleados. Por lo general, se considera que ser rico es bueno. Se dice que son personas felices. Pero lo he visto literalmente con mis

propios ojos; siempre los veo preocupados. Se preocupan por su empresa, por su trabajo, por otras personas y por su futuro. Rara vez los veo “felices”, incluso en términos mundanos. Y, por el contrario, he conocido a personas tan pobres que no tenían suficiente comida para el día siguiente. Sin embargo, vi que eran felices, reían y estaban más relajadas.

Los conceptos que tenemos de rico y pobre son bloqueos que hemos puesto en nuestras propias mentes. Tenemos que dejar todo eso atrás. Tenemos que pensar más allá de la sociedad y las reglas que tenemos. No estoy diciendo que rompan todas las reglas. Por favor, no lo hagan. Sigán las reglas y no hagan nada ilegal. Lo que intento decir es que tenemos que *pensar*. Para cumplir con los estándares de nuestra sociedad, trabajamos las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Creemos que necesitamos tener un cierto tipo de casa, un cierto tipo de coche y cierta ropa. Para alcanzar estos objetivos, nos pasamos toda la vida intentando alcanzar un determinado estándar. Es una lástima. Para estar relajados, para estar más cómodos, solo tienen que darse cuenta de lo que son.

Acepta quién eres

Lo primero es encontrar un buen equilibrio en la vida y lo segundo es la aceptación. Tienen que aceptar quienes son. Soy

asiático, tengo 43 años. Soy tibetano. Sea cual sea el color de tu piel o de tu cabello, sea cual sea el estado de tu cuerpo físico, si aceptas quién eres, estarás más satisfecho. Tu ansiedad será menor. Si quisiera tener un buen cuerpo con abdominales marcados y grandes músculos, estaría intentando conseguirlo durante el resto de mi vida y nunca alcanzaría mi objetivo. Una vez más, no estoy diciendo que no deban cuidar su dieta o hacer ejercicio. No estoy diciendo: “No vayas al gimnasio”. Vayan al trabajo, a la escuela o al gimnasio, pero también tengan en cuenta que son lo que son. Si siempre intentan estar dos pasos por delante de ustedes mismos, esos dos pasos siempre estarán dos pasos por delante de ustedes. Nunca estarán relajados. Nunca estarán satisfechos.

Para estar más relajado y feliz, el equilibrio y la aceptación son muy importantes. Les digo esto desde mi propia experiencia, también desde lo que entiendo de las enseñanzas del Buddha, así como de nuestros maestros y gurus. Todo lo que entiendo, intento transmitírselo a ustedes. No estoy diciendo que lo que yo he entendido sea la única o la mejor manera. Para todos los que deben seguir este camino por sí mismos, no estoy diciendo eso. Simplemente estoy compartiendo mi experiencia. Si les parece apropiado y creen que podrían intentarlo, adelante. Si no es así, al menos pueden pensarlo.

Y, por supuesto, según el budismo, no estamos pensando. No estamos usando nuestra mente en absoluto. La iluminación significa que tenemos que usar nuestras mentes. Ya estamos iluminados en nuestro interior porque ya tenemos la naturaleza búdica en el centro de cada uno de nosotros. Esto es cierto no solo para los humanos, sino también para los animales, los dioses e incluso para los seres infernales. Todos los seres sintientes tienen la naturaleza búdica, y esto significa que todos los seres sintientes ya están iluminados en su interior.

No sé cuántos de ustedes juegan videojuegos. Cuando era más joven, solía jugar. El juego ya está instalado en su consola y, a medida que juegan y alcanzan los objetivos del juego, desbloquean el siguiente nivel. De la misma manera, ya somos buddhas en nuestro interior, pero tenemos que comprender o darnos cuenta de lo que somos. Tenemos que darnos cuenta del poder que tenemos. Esta es la forma más fácil de explicar la budeidad en términos mundanos.

Sin esta comprensión, no es posible alcanzar la Budeidad. Con esta, la Budeidad se puede alcanzar incluso en una sola vida. Hay muchas historias de personas que, mientras realizaban sus prácticas o hablaban con sus maestros, alcanzaron la iluminación.

Lo único que te impide alcanzar la Budeidad eres tú mismo

Todos conocemos los pasos. Todos sabemos dónde nos encontramos según las enseñanzas. Para alcanzar la iluminación, todos conocemos el camino; cómo deshacernos de las aflicciones, cómo obtener méritos, etc. Si todos lo sabemos, ¿por qué no somos buddhas? ¿Qué nos pasa que no nos damos cuenta de que somos buddhas?

Lo único que nos impide alcanzar la iluminación somos nosotros mismos. Conocemos el camino, pero tenemos que creer. No sé cómo llamarlo. ¿Quizás *convicción*? O estar *convencidos*. Necesitamos tener convicción, sin dejar lugar para la duda.

Decimos: “Oh, quiero alcanzar la iluminación de la Budeidad”, pero en el fondo de nuestra mente tenemos muchas inquietudes y muchas dudas. Necesitamos deshacernos de todas estas inquietudes, de todas estas dudas, para tener convicción y cero dudas. Todas estas prácticas son para que podamos conseguirlo.

Para lograrlo, para alcanzar la iluminación, necesitamos revisar todas las puertas, todas las puertas que son preguntas en nuestras mentes, y cerrarlas. Imaginen que tienen muchas puertas frente a ustedes. Dicen: “Está bien, seguiré la puerta

número tres”. Pero en el fondo de su mente, piensan: “¿Qué hay de la puerta número uno? ¿Qué hay de la puerta número cuatro? ¿Qué hay de la puerta número cinco?”. Estas preguntas los mantendrán apegados. Estas puertas los mantendrán en la duda.

Para evitarlo, antes de atravesar cualquier puerta, deben revisarlas todas. Recientemente, escuché una entrevista a un astronauta. Dijo que ellos no rezan y dicen: “Oh, esperemos que todo esté bien con este cohete y que lleguemos sanos y salvos al espacio”. Dijo: “Revisamos cada parte del cohete. Revisamos cada centímetro”. Cuando están seguros de que todo está bien, es cuando viajan. De esa manera, no hay inquietudes ni dudas en sus mentes. Están seguros de que todo es cien por ciento perfecto.

Los astronautas no dicen: “Oh, espero que tengamos suficiente combustible hoy”. Al igual que ellos, podemos revisar todo en nuestras vidas para tener absoluta certeza, sin duda alguna. Una vez que alcanzas la budeidad, no hay vuelta atrás al saṃsāra, ¿verdad?

Conclusión: Por Qué Caemos en la Misma Zanja

Para no extenderme aún más, estoy muy feliz de haber podido transmitirles estas enseñanzas, las cuales recibí de Su Santidad el 41^{er} Sakya Trichen. Él las recibió de Apang Tertön en el Tíbet. Espero que las practiquen. Y espero que se hagan las preguntas que he descrito y otras propias. Es bueno hacerse preguntas para que estas puedan ser respondidas; entonces, en cierto nivel, ya no tendrán preguntas.

Lo más importante es que espero que tengan preguntas sobre ustedes mismos y sobre los sentimientos que tienen. Llevamos tanto tiempo siguiendo las reglas de la sociedad que estamos acostumbrados a ello. Les daré un pequeño ejemplo. Si les digo que esto es mi ojo [*señalando su nariz*] y esto es mi nariz [*señalando su ojo*], les resultará muy difícil de aceptar, ¿verdad? Durante mucho tiempo, desde que nacieron, les han dicho que esto es su nariz y esto es su ojo. Si su maestro les dice: “*Esto es tu nariz y esto es tu ojo*”, tal vez responderán: “Oh, sí, sí, estamos

de acuerdo”. Pero en el fondo de su mente, les resultará muy difícil de aceptar. Les llevará tiempo. Cada día tendrán que esforzarse por convencerse a sí mismos. Es así.

La razón por la que nos encontramos en el saṃsāra es porque estamos muy acostumbrados a estos sentimientos y pensamientos. Por eso caemos en la misma zanja, incluso cuando sabemos que hay una zanja. Cada generación y cada ser sintiente cae en la misma zanja en el mismo lugar. ¿Por qué? Porque todos seguimos las mismas reglas. Todos seguimos el mismo sendero, pensando que estamos siguiendo el camino correcto. Por eso es tan importante plantearse estas preguntas básicas. Si quieren alcanzar la iluminación, es realmente importante.

La iluminación está básicamente en su mente. En realidad, no hay nada que iluminar. Todo es mental, todo está aquí. Pueden ver que acabo de señalar mi cabeza y decir: “Esta es mi mente”. Estoy siguiendo las “reglas” de las que hablé antes.

Son cosas sencillas, pero son preguntas realmente importantes que nos debemos hacer.

Muchas gracias.



■ Perteneciente 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/>

2026 @All Rights Reserved