Libera tu Corazón y tu Mente

Parte 1: Introducción al Sendero Budista

Su Santidad Sakya Trizin

Redactado por Khenpo Kalsang Gyaltsen
y Ani Kunga Chodron



Ediciones Amara. Ciutadella de Menorca

Título original: Freeing the Heart and Mind
Publicado por cortesía de Wisdom Publications
Publicado por vez primera en 2014
por Ediciones Amara. Ciutadella de Menorca.

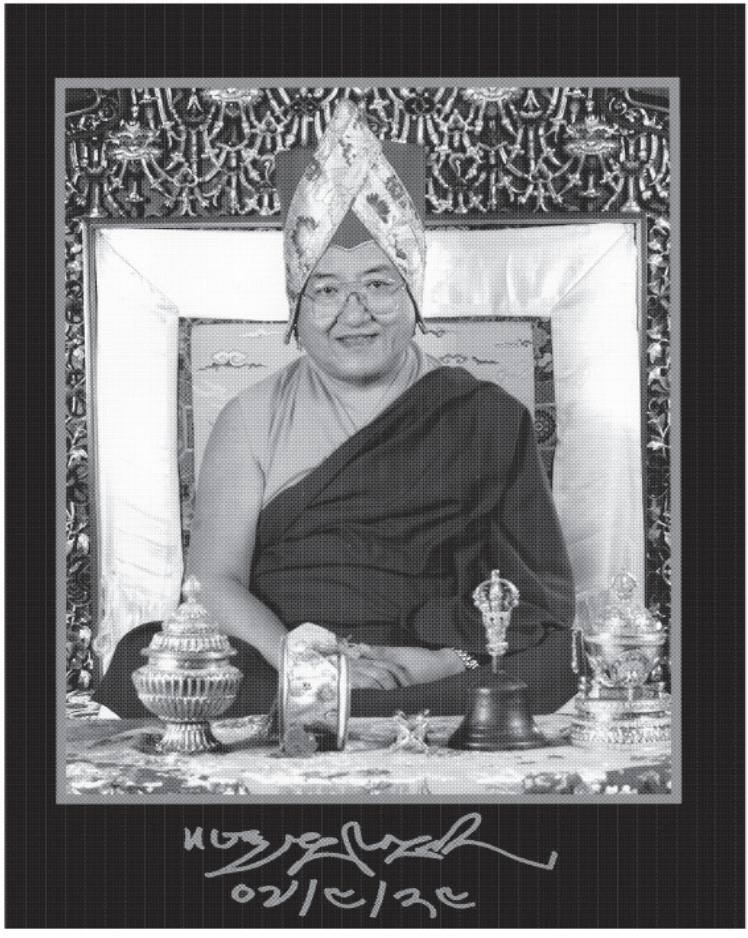
© Copyright de Su Santidad el 41 Sakya Trizin
© Copyright de la traducción Fernando Hernández

Coordinador de la traducción Isidro Gordi
© Diseño de la portada: Federica Mahieu

Impreso en España / Printed in Spain

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del editor o propietario del Copyright. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, *www.cedro.org*) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN de la obra: 978-84-95094-48-3
Depósito legal: ME. 397-2014



Su Santidad el Cuarenta y Un Sakya Trizin

Contenido

Prefacio 7

PRIMERA PARTE

Cruzar la Puerta del Dharma 9

Introducción al Budismo
Su Santidad Sakya Trizin 11

SEGUNDA PARTE

Desarrollar Compasión 29

La Vida del Mahasidha Virupa
Jetsun Dragpa Gyaltsen 31

Adiestrar la Mente en la Compasión Inmaculada:
Instrucciones esenciales del Glorioso Virupa
Recopiladas por Muchen Sempa Chenpo Konchog Gyaltsen 43

Una Explicación de la Compasión Inmaculada
Su Santidad Sakya Trizin 51

TERCERA PARTE

Separarse de los Cuatro Apegos 73

La Vida de Sachen Kunga Nyingpo
Sakyapa Ngawang Kunga Sonam 77

Versos Raíz de *Separarse de los Cuatro Apegos*
Sachen Kunga Nyingpo 83

Una Explicación de *Separarse de los Cuatro Apegos*
Su Santidad Sakya Trizin 85

Instrucciones sobre *Separarse de los Cuatro Apegos*
Jetsun Dragpa Gyaltsen 147

Instrucciones Esenciales sobre *Separarse de los Cuatro Apegos*
Sakya Pandita Kunga Gyaltsen 155

La Llave del Profundo Significado: Un Manual de Instrucciones sobre *Separarse de los Cuatro Apegos*
Gorampa Sonam Senge 159

Néctar del Corazón: Una Canción de Experiencia sobre *Separarse de los Cuatro Apegos*
Jamyang Khyentse Wangpo 177

El Linaje de *Separarse de los Cuatro Apegos* 181

Oración de Dedicación 183

Glosario 185

Prefacio

TODA ESTRUCTURA necesita una base sólida. Del mismo modo, el estudio y la práctica del precioso Dharma necesita también de una sólida base para progresar a través de las diferentes etapas y niveles. Sin una base sólida, es muy difícil comprender y alcanzar los niveles del Dharma. El sendero vajrayana -o tántrico- tiene unas bases que comparte con todos los senderos budistas, y tiene unas bases que son únicas del vajrayana. De éstas es sumamente necesario dominar las bases compartidas.

La mente es como un caballo salvaje que va galopando sin rumbo en la selva de la existencia cíclica. La contemplación es la silla de montar para adiestrar la mente, y el santo Dharma son las riendas para dirigirla por el camino a la iluminación. Por lo tanto es de vital importancia estudiar y reflexionar sobre las enseñanzas básicas del Noble Sakyamuni Buda, y los comentarios a dichas enseñanzas que fueron impartidos por grandes maestros realizados en la antigüedad.

Al mismo tiempo es esencial también conocer las vidas de estos grandes maestros e integrar los valiosos principios que en ellas se encuentran en nuestro día a día. Esto nos ayudará a volver nuestras mentes hacia el Dharma y a establecernos con determinación en el sendero del Dharma, en consecuencia nos capacita para ayudar a otros seres sintientes, nuestras madres, a alcanzar paz, felicidad y la liberación.

Me siento muy complacido de ofrecer este primer libro de un programa de estudios budistas, preparado para los estudiantes de habla inglesa que desean estudiar el Dharma auténtico procedente de los grandes maestros del Tíbet, tal y como fue enseñado durante siglos por los grandes maestros de la orden Sakya. A pesar de que los estudiantes puedan vivir distantes en el tiempo o el espacio de estos grandes

maestros, el estudio meticuloso de este libro les proporcionará una sólida base.

Las enseñanzas del Dharma escogidas para este programa son auténticas y muy tradicionales, y aún así se ofrecen en un formato moderno, con una guía que está disponible en *www.hhthesakyatrizin.org*. Tras estudiar cuidadosamente estas grandes enseñanzas, desearás hacer el examen online de la página web para valorar tu progreso.

El aprendizaje en el Dharma pasa por las etapas de estudiar, contemplar y meditar. Tras aprender estas enseñanzas y pensar cuidadosamente en ellas, es importante practicar las meditaciones aquí descritas una y otra vez. Pienso que este libro será muy beneficioso para quienes desean aprender sobre el Budadharma en profundidad por sí mismos en su tiempo libre.

Doy las gracias a Khenpo Kalsang Gyaltsen y Ani Kunga Chodron por redactar este libro y componer las guías de estudio, y al Reverendo Jamyang Tharching por su asistencia complementaria. Deseo a este proyecto todo el éxito y rezo para que estas enseñanzas ayuden a abrir las mentes de quienes buscan el Dharma.

Puedan las bendiciones de la Triple Joya estar contigo ahora y siempre.

Su Santidad el Cuarenta y Un Sakya Trizin

Primera Parte

Cruzar la Puerta del Dharma



Su Santidad Sakya Trizin

La primera sección de este libro es una enseñanza
que le di a un joven amigo quien me pidió
una introducción al budismo.

Para situarle correctamente en el camino,
le expliqué las enseñanzas budistas básicas
haciendo un especial hincapié en la enseñanza
budista más famosa;
Las Cuatro Nobles Verdades.

Introducción al Budismo

Su Santidad Sakya Trizin

En cualquier práctica que hagamos, la dirección en la que ésta nos dirigirá depende de nuestra motivación primordial. Dado que tener una motivación inadecuada es muy dañino, cultivar una motivación adecuada –la motivación más elevada– es de vital importancia. La motivación más elevada para recibir enseñanzas, es alcanzar la completa iluminación, no solo para nuestro beneficio sino para el beneficio de todos los seres sintientes. Así pues, piensa que estás recibiendo estas enseñanzas para llevar a cabo este objetivo altruista.

La progresión básica de la práctica en las escuelas de budismo –las escuelas theravada, mahayana, y vajrayana– es establecer primero una profunda base de conducta moral, y después estudiar, contemplar y meditar. Todas las escuelas budistas empiezan estableciendo una profunda base de conducta moral. Por lo tanto, lo primero es recibir las enseñanzas con la motivación correcta y la conducta correcta. Esto significa que las recibimos con una actitud física, verbal y mental de respeto. Recibir las enseñanzas de este modo es de gran beneficio.

Según los sutras budistas, cada ser sintiente, no sólo los seres humanos sino cada ser sintiente, desde los insectos hasta los dioses más elevados, poseen la naturaleza de buda. La naturaleza de buda es la verdadera naturaleza de nuestras mentes. Es pura. Nunca ha sido manchada por los oscurecimientos. Por consiguiente, todo ser vivo, cuando se encuentra con las causas adecuadas, las condiciones adecuadas y los métodos adecuados, tiene el potencial de lograr la perfecta iluminación; la budeidad.

Pero en este momento no vemos la verdadera naturaleza de nuestras mentes. Al contrario, nuestras mentes están completamente engañadas por dos clases de oscurecimientos: los oscurecimientos producidos por las aflicciones o emociones aflictivas, y los oscurecimientos que impiden la omnisciencia. Mientras tengamos estos oscurecimientos no seremos libres. Nuestro camino a la iluminación está bloqueado, y estamos, por el contrario, atascados en lo que se conoce como *samsara*. *Samsara* es nuestro universo engañoso, el ciclo de la existencia que se perpetúa.

Tenemos tanto un cuerpo físico como una mente. Por descontado que sabemos de dónde procede el cuerpo, cómo evoluciona, y cómo mantenerlo. Podemos verlo con nuestros ojos, tocarlo con nuestras manos y podemos describir su tamaño, color, forma y demás. Finalmente, cuando dejamos este mundo, el cuerpo físico será incinerado, enterrado o algo similar. Pero la mente es algo muy diferente. La mente es algo que no podemos ver con nuestros ojos, no podemos tocar con nuestras manos, y no podemos describir en términos de forma, color o tamaño. ¿De dónde viene esta mente? No puede venir del cuerpo, que es algo visible, porque la mente es invisible, y una mente invisible no puede surgir de una entidad física visible –de la materia o de los elementos.

La mente también tiene que tener alguna clase de continuidad. No puede venir de la nada. Debido a esto, podemos establecer o probar que teníamos mente antes de tomar nuestro cuerpo físico presente. Debemos haber tenido una vida previa o pasada. Y antes de esa vida tuvimos otra vida pasada y así sucesivamente. No hay un punto en el tiempo que podamos identificar como el principio de la mente de una persona en particular. Nuestras mentes no tienen principio.

Es una de las maravillas de la vida el que desde tiempo sin principio hasta ahora, esta misma mente ha continuado. Por supuesto cambia momento a momento, pero es aún así, en cierto sentido, la misma mente. Sin detenerse nunca,

continúa incluso hoy, en nuestra forma humana presente, pero cuando dejemos este mundo, entrará en otro cuerpo, en otro mundo, en otro lugar, en otra familia. Esto sigue y sigue. Por lo tanto, nuestro universo, o samsara, es como un círculo o una rueda que gira y gira sin final. Debido a que el samsara es como una rueda, es conocido como *la rueda de la vida,* y cada segmento de la rueda de la vida está caracterizado por alguna forma de sufrimiento. El Buda enseñó la manera de escapar de la rueda de la vida.

LAS CUATRO NOBLES VERDADES

La primera enseñanza que dio el Buda es conocida como las cuatro nobles verdades. Estas cuatro son: la noble verdad del sufrimiento, de la causa del sufrimiento, de la cesación, y del camino a la cesación.

La Noble Verdad del Sufrimiento

Mientras tengamos oscurecimientos e impurezas, seguiremos atrapados en el samsara. Mientras estemos en samsara no estaremos libres del sufrimiento. Hablando en general nadie está libre de los cuatro sufrimientos principales: el sufrimiento de nacer, el sufrimiento de la enfermedad, el sufrimiento de la vejez, y el sufrimiento de la muerte. Además, entre los seres humanos, los ricos tienen sufrimientos mentales y los que no poseen riquezas tienen sufrimientos físicos como el hambre, la sed y estar expuestos a los elementos. Tal y como leemos en los periódicos las situaciones de infelicidad suceden cada día. El samsara está lleno de sufrimientos.

Según las enseñanzas budistas el samsara está dividido en seis reinos: tres reinos inferiores y tres reinos superiores. Los tres reinos inferiores son: el reino de los infiernos, el reino de los espíritus ávidos, y el reino de los animales. La medida de sufrimiento en el reino de los infiernos es inimaginable. En el

reino de los espíritus ávidos también hay un gran sufrimiento producido por el hambre y la sed extremas. Podemos ver por nosotros mismos cuanto sufren los animales. Éstos son los tres reinos inferiores.

Los tres reinos superiores son: el reino humano, el de los semidioses y el de los dioses. Un semidiós está a medio camino entre un dios y un ser humano. Los semidioses sufren en gran medida, ya que, por naturaleza, son muy celosos y están siempre compitiendo con los dioses. Aún así, debido a que su mérito nunca es igual al de los dioses, siempre son derrotados y padecen enormemente. Según las enseñanzas del Buda, los dioses habitan muchos reinos celestiales diferentes. Los dioses tienen un estado muy lujoso y elevado. Tienen grandes placeres, una vida muy larga, hermosos cuerpos, y demás. Pero ellos son también impermanentes. Un día, sus hermosas vidas terminan, y otra vez descienden a las existencias menos placenteras.

Según las enseñanzas del Buda, desde el más elevado de los cielos al más profundo de los infiernos, todo el samsara no es nada más que sufrimiento. Incluso lo que vemos como placeres son realmente una fuente de sufrimiento. Para ver por qué es esto así, debemos entender lo que las enseñanzas llaman "las tres clases de sufrimiento": el sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento del cambio y el *sufrimiento de la naturaleza condicionada.*

El *sufrimiento del sufrimiento*, se refiere a lo que normalmente consideramos que es sufrimiento –dolor físico, ansiedad mental, desgracias, y demás.

El *sufrimiento del cambio* se refiere a las sensaciones que normalmente consideramos que son placenteras, pero que, en realidad, son otra clase de sufrimiento. Por ejemplo, una persona que pasa de un alojamiento muy pobre a una casa con todos los lujos y comodidades modernas se sentirá muy cómodo y feliz en comparación. Si esa nueva casa tan confortable fuera la causa de la felicidad, cuanto más estuviera en ella más feliz debería ser. Pero este no es el caso. Incluso con

todo lujo y confort, cuando estuviera en ese lugar durante un largo periodo de tiempo, volvería a sentirse aburrido otra vez y desearía hacer algo más. Esto se debe a que las sensaciones que consideramos placenteras son en realidad otra clase de sufrimiento; el sufrimiento del cambio.

Finalmente, debido al *sufrimiento de la naturaleza condicionada* de todos los fenómenos o de todas las cosas, incluso lo que normalmente consideramos sensaciones de indiferencia, son también una clase de sufrimiento. No solo los momentos de dolor o de placer, sino cada momento de nuestras vidas en samsara está infectado por la ansiedad e insatisfacción que procede de malinterpretar el modo en que son las cosas. Esto significa que mientras permanezcamos en este ciclo de existencia no hay otra cosa que sufrimiento. Cualquier lugar al que vayamos, con quien quiera que nos asociemos, lo que sea que hagamos, nunca estamos satisfechos y siempre hay algo de lo que quejarse. La totalidad del samsara, todo el ciclo de existencias, no es nada más que sufrimiento. Es crucial darse cuenta de ello.

El Buda dijo que debemos realizar y saber que la vida es sufrimiento. Por supuesto, sufrimos tanto si nos damos cuenta como si no. Pero cuando no tenemos sufrimientos evidentes solemos olvidarlo. La razón por la que es importante saber que la vida es sufrimiento es porque hasta que no conozcamos el sufrimiento no aplicaremos los remedios necesarios para superar ese sufrimiento. Es lo mismo que cuando tenemos una enfermedad. Primero necesitamos diagnosticar la enfermedad correctamente, ya que si no conocemos la naturaleza de la enfermedad, el tratamiento que aplicaremos bien podría ser incorrecto.

Realizar la primera noble verdad es comprender que la vida es sufrimiento, que el samsara es sufrimiento. Todo el samsara, desde el más elevado reino celestial hasta el más profundo de los infiernos, no es nada más que sufrimiento. Uno vez que sabemos esto surge en nosotros lo que llamamos *renuncia,* el deseo de erradicar por completo el sufrimiento.

Esta es la razón por la que contemplamos las descripciones de los sufrimientos del samsara, para desarrollar la renuncia, dado que es este genuino sentimiento lo que nos impulsa a aplicar los remedios necesarios.

La Noble Verdad de la Causa

La segunda verdad es la verdad de la causa: lo que produce el sufrimiento, quién produce el sufrimiento, la razón por la que sufrimos.

Hay muchas religiones diferentes, algunas religiones creen en un Dios, en el sentido de un creador que ha creado todo. Dios creó la vida, Dios te da la felicidad, Dios también te castiga y te hace sufrir. Sin embargo, según el budismo, no hay un Dios como ese, ni un creador que juzga y castiga.

Según las enseñanzas del Buda, toda la vida, todo lo que podemos experimentar ahora, es el producto de nuestras propias acciones pasadas, o karma. Realizamos acciones durante todo el día –acciones físicas, verbales y mentales– y cada vez que llevamos a cabo un acto es como si se plantara una semilla en una tierra fértil; producirá un resultado. Las cosas buenas y malas que experimentamos no son el producto de fuerzas externas. Las cosas buenas y malas que experimentamos son el resultado de nuestras propias acciones. Esta es la segunda verdad, la verdad de la causa –la causa del sufrimiento.

¿Por qué creamos las causas de nuestro propio sufrimiento? Básicamente, la razón por la que nos causamos tanto sufrimiento se debe a la ignorancia, a no conocer la realidad y a no conocer la verdadera naturaleza de la mente. En lugar de ver la verdadera naturaleza de la mente, nuestra naturaleza de buda, nos aferramos a la noción de la existencia sustancial, y es este apego o aferramiento el que a su vez da lugar a todos nuestros errores y por lo tanto a todos nuestros sufrimientos. Hacemos esto sin una base lógica ya que, en realidad, no existe nada que exista de modo esencial.

El yo intrínseco o sustancial es una concepción errónea, ya que si hubiera realmente un yo así tendría que ser nuestro nombre, nuestro cuerpo o nuestra mente. Por supuesto el nombre está vacío de cualquier existencia sustancial. Cualquier nombre se le puede dar en cualquier momento a cualquiera. Así, el nombre está vacío de cualquier sustancialidad esencial. En cuanto al cuerpo, si investigamos cada parte del cuerpo, desde la cabeza a los pies, hay muchas partes diferentes –carne, sangre, huesos y demás– pero no hay ni una sola cosa que pueda ser llamada el yo. La mente es algo invisible, que está cambiando a cada momento. Por ejemplo, la mente que teníamos como niños pequeños y la mente que tenemos como adultos son muy diferentes. La mente cambia, no solo de vez en cuando, sino constantemente, a cada momento. Algo que está siempre cambiando no puede ser el yo al que nos aferramos. Erróneamente creemos en un yo permanente que es estable y no cambiante.

Normalmente cuando decimos "mi casa", nos referimos a una casa que me pertenece a *mí*. Del mismo modo decimos "mi cuerpo", lo que significa que el cuerpo me pertenece a *mí*. Así, cuando decimos "mi mente" significa la mente que me pertenece a *mí*. Ahora, ¿quién es este yo, que posee todas estas cosas? ¿Quién posee nuestra casa, nuestras posesiones, nuestro cuerpo, nuestra mente? Este gran poseedor es el yo, pero ¿dónde está este yo? Cuando tratamos de encontrar dónde está localizado el yo y quién es, no se puede encontrar nada en ningún sitio.

Desde tiempos sin principio ha sido nuestro hábito el aferrarnos a la noción de un yo con existencia intrínseca o sustancial. Nuestra tendencia del aferramiento a dicho yo es muy fuerte y lo sentimos como algo absolutamente natural en nosotros, pero este aferramiento a una noción errónea del yo, sin una base lógica, es la raíz de todos nuestros errores. Esto es debido a que cuando nos aferramos a la idea de un "yo", ahí, de manera natural, aparece la idea de "otro", igual que izquierda y derecha. Si hay un lado derecho debe

haber un lado izquierdo. Cuando nos apegamos al yo, como consecuencia hay aferramiento hacia nuestro propio lado y aversión hacia los otros.

Puesto de otro modo, hay tres engaños raíz: deseo, aversión e ignorancia. La ignorancia es el más básico de ellos. La raíz misma de la ignorancia es desconocer la naturaleza de la realidad y aferrarse al yo. De esta ignorancia surge el aferramiento, también llamado deseo. Luego viene la ira o aversión, que también es llamada odio. De estos tres engaños principales surgen los celos, el orgullo y demás. Así, la causa del sufrimiento son estos engaños del aferramiento, la ira, la ignorancia, los celos y otros pensamientos impuros que surgen del aferramiento a la existencia intrínseca o sustancial.

Con estos engaños, llevamos a cabo acciones, o karma: acciones físicas, mentales y verbales. Crear karma es como sembrar semillas. Por supuesto, hay acciones positivas y negativas. Acciones negativas o acciones no virtuosas son acciones que maduran en experiencias desagradables— dolor y dificultad. Es como un árbol de raíces venenosas: todo lo que crezca de él será igualmente venenoso. Del mismo modo cualquier acción que surja de los engaños de la ignorancia, el deseo, y la ira, produce sólo sufrimiento. Y todas estas acciones empiezan con el aferramiento a un yo.

Las acciones no virtuosas de cuerpo, palabra y mente a menudo se clasifican en diez tipos. Las tres acciones no virtuosas del cuerpo son matar, robar y la conducta sexual inadecuada. Las cuatro acciones no virtuosas de la palabra son mentir, las palabras que crean desarmonía, las palabras duras que causan dolor y la charla vana –la conversación que no beneficia sino que hace surgir los engaños. Las tres acciones no virtuosas de la mente son la codicia, la aversión y las ideas erróneas, que quiere decir no creer en el karma– la ley de causa y efecto. Estas son las diez acciones no virtuosas. La pobreza, la incapacidad para satisfacer nuestros deseos, ansiedad, y todas las cosas indeseables con que nos encontramos, son el resultado de las acciones contaminadas y no

virtuosas que cometimos en el pasado. Por lo tanto, para no experimentar más dolor en el futuro debemos evitar las acciones no virtuosas ahora.

Tanto si se es budista como si no, nadie quiere sufrir. Nadie, en ninguna sociedad, desde los más diminutos insectos hasta los seres humanos quiere sufrir. Todo el mundo quiere la felicidad, y todo el mundo va corriendo en busca de esa felicidad. Aún así, aunque su objetivo es la felicidad, debido a la ignorancia, están creando constantemente más causas para el sufrimiento. Tal es la tragedia de la ignorancia. Si deseas verte libre del sufrimiento y conseguir la felicidad debes darte cuenta de la verdadera fuente del sufrimiento, de modo que puedas evitar las causas del sufrimiento y reunir las verdaderas causas de la felicidad.

El Buda no ayuda a los seres sintientes realizando grandes milagros o mediante alguna clase de intervención divina sino a través de sus enseñanzas. El Buda enseña que todo se crea desde nuestras propias acciones. De este modo si cometes errores el Buda no puede salvarte. Aunque el Buda vino a este mundo y desplegó muchas manifestaciones diferentes y llevó a cabo muchas acciones, la mayor de todas, lo más importante que hizo fue dar sus enseñanzas. Él enseñó lo que es correcto y lo que es erróneo. No debemos seguir el camino erróneo sino el camino correcto. Nuestra felicidad futura depende de ello.

La liberación o la iluminación dependen por completo de nosotros. El Buda dijo: "He mostrado el camino a la liberación". El Buda simplemente no puede darnos la liberación. El Buda dijo: "Yo no puedo lavar tus manchas con agua; Yo no puedo extraer tu sufrimiento con mis manos, como se extrae una espina de tu cuerpo. Ni tampoco puedo transferirte mi realización". El Buda ayuda a los seres sintientes mostrándoles la verdad. Si seguimos correctamente esta verdad, debido a que tenemos la naturaleza de buda, tenemos la oportunidad de lograr la liberación o iluminación. Como dijo el Buda: "Tu eres tu propio salvador".

Nadie puede salvarnos; solo podemos salvarnos nosotros mismos. Esta es una de las principales diferencias entre el budismo y otras religiones. Los budistas en general creen que el esfuerzo individual es de suma importancia. Necesitamos la guía del Buda, por supuesto, y nos apoyamos en otros en nuestra práctica del Dharma, pero el factor principal debe ser nuestros propios esfuerzos.

Cuando caemos enfermos necesitamos un médico cualificado y buenos servicios médicos. Pero para mejorar debemos seguir las indicaciones del médico –hacer las cosas correctas, tomarnos la medicina, comer la comida adecuada, evitar la comida inadecuada, evitar un comportamiento inadecuado y demás. Al hacer estas cosas nuestra enfermedad puede ser curada. Incluso si tenemos el mejor médico y los mejores servicios médicos, si no seguimos las indicaciones del médico, no tomamos la medicina, y continuamente comemos la comida inadecuada no nos curaremos. El Buda es como un médico. El Dharma es como una medicina. Nosotros somos los pacientes. Nuestros engaños presentes son como la enfermedad. Para curar estos engaños debemos tomar la medicina correcta. Esta medicina es el Dharma que enseñó el Buda: cómo seguir el camino correcto y cómo abandonar el camino equivocado.

La segunda verdad es la verdad de la causa, y el Buda dijo que tenemos que evitar esas causas. Sin evitar las causas del sufrimiento no podemos esperar superar el sufrimiento. Sólo por rezarle al Buda o simplemente por desearlo no podemos superar el sufrimiento. Necesitamos tener una fe verdadera en el Buda y después seguir sus enseñanzas para evitar las acciones no virtuosas que surgen de los engaños. Las acciones que surgen desde los engaños son nuestro enemigo más cercano. Ningún otro enemigo puede crear tal sufrimiento. Nuestros engaños pueden producir sufrimientos que no podemos siquiera imaginar. El mayor enemigo no es externo; nuestro mayor enemigo está en realidad en nuestra propia mente.

Dándonos cuenta de esto, debemos tratar de evitar y eliminar los engaños. Esto no es fácil, por supuesto, porque estamos unidos a los engaños desde tiempos sin principio hasta ahora. No debe sorprendernos que controlar la ira, el deseo, los celos y demás sea tan difícil. Pero el primer paso hacia la eliminación de los engaños es darse cuenta de que la verdadera causa del sufrimiento no son nuestros enemigos externos; la verdadera causa es en realidad nuestros propios engaños interiores. De hecho, debido a estos engaños percibimos enemigos externos.

Los enemigos externos son como reflejos en un espejo, nuestra propia imagen reflejada es devuelta a nosotros. Del mismo modo que si no hubiera nadie en el espejo aparte de la imagen reflejada de nuestro cuerpo, todos estos problemas externos, obstáculos, enemigos, y demás son los reflejos de nuestros propios engaños. Por lo tanto, si controlamos o destruimos nuestros engaños internos, todos nuestros enemigos externos y obstáculos desaparecen de modo natural. Esta es la implicación de la segunda verdad, la verdad de la causa.

Estas dos primeras verdades son en realidad la causa y el resultado del samsara. Primero está la verdad del sufrimiento y luego está la verdad de su causa. El Buda dio el resultado en primer lugar. Normalmente la causa viene primero y el resultado en segundo lugar, pero el Buda fue muy hábil enseñando el resultado primero, ya que hasta que no comprendamos que la vida es sufrimiento no querremos aplicar el remedio para el sufrimiento. Dado que nadie quiere sufrir, el Buda mostró la verdad de nuestro sufrimiento en primer lugar. Para superar este sufrimiento tienes que evitar su causa, y esto es lo que explicó en la segunda verdad.

La Noble Verdad de la Cesación

La tercera verdad es la verdad de la cesación. El estado de cesación del sufrimiento se llama *nirvana* o paz verdadera.

El nirvana está completamente libre de engaños. El logro del nirvana es por lo tanto paz completa.

De nuevo en este segundo par de verdades, el resultado es dado primero, porque cuando vemos los beneficios del resultado entonces desearemos obtenerlo. La gente de negocios, antes de invertir en una nueva aventura, mirarán primero cuántos beneficios pueden obtener. Si no ven el beneficio no irán tras ese negocio. Por la misma razón, el Buda enseñó primero la verdad de la cesación, que es el resultado. Al cesar todos los engaños alcanzamos la paz verdadera y la felicidad. Una vez nos damos cuenta de verdad de lo maravilloso que sería ese estado, no escatimaremos esfuerzos para lograrlo.

La Noble Verdad del Sendero

Para llevar a cabo la verdad de la cesación debemos recorrer el camino. Esta última verdad es llamada la *verdad del camino.* Cuando ansiemos el resultado entonces, naturalmente, entraremos en la verdad del camino. Esta verdad es la esencia de la enseñanza del Buda.

¿Cuándo entramos en el camino del Buda? El primer paso es tomar refugio en la Triple Joya –El Buda el Dharma y la Sangha. No te conviertes en budista por haber nacido en una familia budista. Para llegar a ser budista debes tomar refugio. Tomar refugio es importante porque es la raíz de todo el Dharma, la práctica preliminar de todos los caminos, y la base de todos los votos. No puedes recibir ningún voto budista sin haber tomado refugio primero.

Tomar refugio es lo que distingue budista de no budista. Lo que te hace budista es tomar refugio en la Triple Joya, en las Tres Joyas. Solo con esto te conviertes en budista. Alguien puede ser una persona espiritual, pero sin el refugio en Buda Dharma y Sangha él o ella es no budista. Para ser llamado budista debes haber tomado el voto del refugio.

El Buda el Dharma y la Sangha son los mismos en todas las escuelas budistas, ya sean theravada, mahayana o

vajrayana, pero la explicación en cada una de ellas difiere ligeramente. Por lo general la palabra "Buda" quiere decir "el completamente iluminado". Según las enseñanzas mahayana, un Buda es aquel que posee los tres "kayas" o cuerpos. Los tres cuerpos son el *dharmakaya,* el *sambhogakaya,* y el *nirmanakaya. Dharmakaya* quiere decir "cuerpo de la verdad" que puede entenderse como la sabiduría o la realización de la verdad última.

Los budistas no creen en un Dios creador de todas las cosas, pero creen en la sabiduría última. Esta sabiduría última, el dharmakaya, es en realidad la sabiduría primordial, completamente libre de oscurecimientos que todo el mundo posee. A pesar de que todos tenemos esta sabiduría básica, esta naturaleza de buda, en este momento nuestra naturaleza de buda está recubierta por oscurecimientos. En el caso del dharmakaya de un buda, toda forma de oscurecimiento ha sido eliminada completamente. Por tanto esto se conoce como "doblemente pura". Doblemente porque, en primer lugar, tiene la naturaleza primordial que todos poseemos, y en segundo, porque todos los oscurecimientos temporales también han sido eliminados.

El *sambhogakaya*, "el cuerpo de deleite", es la forma física más sublime de los budas. Todos estos budas moran en las tierras de buda o tierras puras. Esta forma es visible únicamente para los más elevados Bodhisatvas, los seguidores más avanzados del Buda.

El tercer cuerpo se llama "*nirmanakaya*", que quiere decir "el cuerpo de emanación". Mientras que el *sambhogakaya* siempre mora en las tierras de buda, el *nirmanakaya* es una emanación en una forma ordinaria. Esta aparece cuando quiera, donde quiera y en cualquier forma que se requiera según las circunstancias particulares y necesidades de los seres. El Buda histórico Sakyamuni, que alcanzó la iluminación en la India, fue un *nirmanakaya.*

Según las enseñanzas mahayana, el Buda ya había logrado la iluminación mucho antes de que llegara a la India. De-

liberadamente eligió nacer en una familia real, convertirse en un renunciante, emprender la búsqueda de la verdad, alcanzar la iluminación bajo el árbol bodhi en Bodhgaya, dar enseñanzas y al final lograr el mahaparinirvana en Kushinagara. Hizo todo esto para darnos el ejemplo de cómo una persona ordinaria como un príncipe puede lograr la iluminación y enseñar a la gente cómo buscar y trabajar hacia la iluminación

El Buda en el que tomamos refugio posee los tres *Kayas*, ha eliminado toda forma de oscurecimiento, y ha perfeccionado toda cualidad positiva posible. Para emprender el viaje hacia un lugar desconocido, necesitamos un guía experimentado que pueda mostrarnos el camino correcto. El Buda es el guía que nos muestra el camino.

La segunda Joya en la que tomamos refugio es el Dharma. En sánscrito la palabra *dharma* tiene en realidad diferentes significados, incluso dentro del budismo. Pero cuando nos referimos al "santo Dharma", tiene dos aspectos. El primer aspecto del Dharma es la experiencia o realización de los budas y Bodhisatvas. El segundo aspecto son las enseñanzas.

Los budas y Bodhisatvas ponen la experiencia y la realización que tienen en palabras que ellos ofrecen a los seres sintientes. A esto se le llama *girar la rueda del Dharma.* Cuando una rueda gira nos lleva a nuestro destino. En este caso la rueda tiene dos aspectos: realización y enseñanzas. El Buda dio enseñanzas sobre la sabiduría y la realización que el obtuvo. De igual manera si trabajamos duro y logramos este conocimiento por nosotros mismos, avanzaremos en el camino y un día lograremos la liberación y la iluminación. Es decir, cuanto más oigamos las enseñanzas más las comprenderemos. Cuanto más las comprendamos más realizaciones tendremos, cuantas más realizaciones tengamos más cerca estaremos de la iluminación. Porque esto gira alrededor de estas etapas se llama la rueda del Dharma.

Tomamos refugio en el Buda como el guía que nos muestra el camino correcto, pero tomamos refugio en el

Dharma como el sendero real, porque al practicar el Dharma nosotros mismos, avanzamos en el camino. Por lo tanto el Dharma es nuestro verdadero salvador, lo que nos salva del sufrimiento del samsara.

El tercer refugio es la *Sangha,* que quiere decir "comunidad". Sin embargo, la verdadera sangha son aquellos que ya están en lo que se conoce como *el camino irreversible*. Son los Bodhisatvas que ya han alcanzado un cierto nivel desde el que ya no pueden retroceder nunca hacia la existencia cíclica de nuevo. Estos Bodhisatvas son la sangha verdadera. Pero la sangha generalmente hablando, son nuestros compañeros en la práctica del Dharma. Cuando tenemos que hacer una viaje muy largo y difícil, es mejor tener compañeros de viaje que van al mismo destino y por el mismo camino que viajar solos. La sangha son los compañeros a lo largo del camino.

Así pues, empezamos el sendero budista tomando refugio en las Tres Joyas: el Buda, el Dharma y la Sangha.

El Budismo tiene muchas escuelas diferentes, pero en general, hay dos acercamientos: hinayana y mahayana. El hinayana enfatiza principalmente el logro del Nirvana –la paz última– para uno mismo. La vida es sufrimiento y nadie quiere sufrir. Para eliminar este sufrimiento esta escuela te enseña a renunciar al mundo y alcanzar el nirvana individualmente. Cuando se agota todo el combustible, el fuego se extingue naturalmente. De modo similar, cuando se han agotado todos los engaños el sufrimiento se desvanece y tú logras el nirvana de modo natural, que es la experiencia de paz y felicidad completas.

En contraste, en el mahayana, el objetivo no es el nirvana para nosotros solos. Todo ser sintiente ha estado aquí en el universo desde tiempo sin principio. En todo este tiempo, hemos tenido incontables vidas en miríadas de formas. No hay un solo lugar en el que no hayamos nacido. No hay un solo ser sintiente que no haya sido alguna vez nuestra madre o familiar. Incluso en esta vida, toda nuestra existencia depende de los demás, de nuestros padres, nuestros maes-

tros, nuestros amigos, nuestros compañeros. Así, buscar la liberación para nosotros solos no es correcto.

Incluso desde una perspectiva mundana, si solo nosotros estamos a salvo y disfrutamos de grandes placeres pero el resto de nuestra familia padece un gran sufrimiento, si somos personas de buen corazón, no seremos felices. De aquí, podemos comprender que no es correcto buscar la felicidad o la liberación solo para nosotros. Necesitamos tener en cuenta el beneficio de todos los seres vivos.

Todo ser sintiente ha sido nuestra propia madre, padre o familiar, pero debido al trauma del proceso de la muerte y el renacimiento, no nos reconocemos unos a otros. Vemos a unos como nuestros amigos, a otros como enemigos, y hacia otros somos indiferentes. Pero en realidad cada ser sintiente es nuestro ser querido. Por lo tanto, debemos devolver el beneficio y la amabilidad que ellos nos han dado. El mejor modo de devolvérselo es rescatarlos del sufrimiento del samsara y llevarlos al camino a la iluminación. Así pues, buscamos la iluminación para el beneficio de todos los seres vivo sin ninguna excepción.

Buscar la iluminación para beneficiar a todos los seres vivos es el camino mahayana. Este es el camino más grande. Produce un enorme mérito beneficiar a cada ser sintiente. Si nuestro objetivo es beneficiar a innumerables, ilimitados seres sintientes, entonces esto es de un beneficio infinito. Decidirse a alcanzar la iluminación para beneficiar a todos los seres se llama *la mente de la iluminación,* o *bodhichita.*

Para hacer surgir esta mente iluminada debemos desarrollar amor afectuoso y compasión. El amor afectuoso es como el amor de una madre por su hijo. Toda madre quiere que su hijo sea feliz, sano y que tenga buena suerte y éxito. Del mismo modo nosotros queremos que cada ser sintiente sea feliz y que tenga la causa de la felicidad. Este pensamiento es llamado *amor afectuoso*.

Cuando tenemos amor afectuoso la compasión surge de modo natural. *Compasión* es el deseo de que cada ser sintiente

esté libre del sufrimiento y de la causa del sufrimiento. Si examinamos la realidad cuidadosamente observaremos que ningún ser sintiente es realmente feliz, y de hecho todo ser sintiente está hundido en el sufrimiento. Ellos buscan la felicidad, pero debido a la ignorancia crean más y más causas de sufrimiento. Es sobre esta base que generamos compasión por ellos.

Desde el amor afectuoso y la compasión, surge la mente de la iluminación. La mente de la iluminación, de nuevo, se define como la resolución para lograr la iluminación última, de tal modo que seamos de gran beneficio para todos los seres sintientes, igual que el propio Buda Sakyamuni. El Buda también generó primero la mente de la iluminación, luego acumuló sabiduría y mérito y un día alcanzó la iluminación mediante la cual benefició a innumerable seres sintientes.

Nosotros somos seguidores del Buda y en particular seguidores mahayana. Debemos cultivar no solo el abandono de las acciones no virtuosas y engaños sino también la acumulación de amor afectuoso, compasión y la mente de la iluminación. De este modo seremos capaces de lograr la iluminación por el beneficio de todos los seres sintientes.

Esto concluye mi breve explicación de la esencia de las enseñanzas del Buda. Espero que te haya inspirado a cultivar estas enseñanzas en tu propia vida y así descubrir los frutos por ti mismo.