

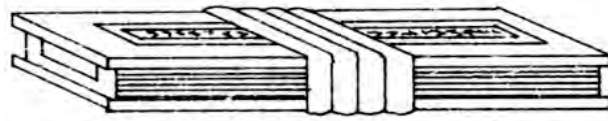
Separarse de los Cuatro Apegos. Una Colección de Enseñanzas Sakya de Entrenamiento Mental.

1.^a edición: diciembre de 2020

Equipo de Traducción Paramita
© Paramita Editorial (Fundación Sakya)
Pedreguer (Alicante, España)
www.paramita.org

Este trabajo se proporciona bajo la protección de Creative Commons CC BY-NC-ND (Reconocimiento - No comercial - Sin derivados) 3.0 copyright. Puede copiarse o imprimirse para un uso justo, pero solo con una atribución completa, y no para una ventaja comercial o compensación personal. Para más detalles, consulte la licencia Creative Commons.





Contenido

Los versos raíz.....	1
Las claves para separarse de los cuatro apegos.....	2
Separarse de los cuatro apegos por Sakya Pandita.....	7
Néctar del corazón.....	9
Súplica a los gurús del linaje.....	10
Dedicación.....	13



Los versos raíz

El gran Lama Sakyapa, cuando llegó a los doce años de edad, hizo una práctica de seis meses de arya Mañyushrigosha. En ella percibió una masa de luz radiante con un trono enjorado en su centro, sobre el que estaba sentado yetsun Mañyugosha. De color naranja, con las manos en el mudra de enseñar el Dharma, las piernas hacia abajo y acompañado a su derecha e izquierda por dos bodhisattvas, Mañyushri dijo:

Si estás apegado a esta vida, no eres un practicante espiritual.

Si estás apegado a los tres reinos, no tienes renuncia.

Si estás apegado a tu propio beneficio, no tienes bodhichitta.

Si surge el aferramiento, no tienes la visión.

Al investigar el significado de estas instrucciones, descubriremos que toda práctica del paramitayana está resumida en este manual de entrenamiento mental. La comprensión extraordinaria de todas las enseñanzas culmina en SEPARARSE DE LOS CUATRO APEGOS.

Primero, para el desapego a esta vida, desecha el modo no espiritual de practicar la conducta, la escucha, la contemplación y la meditación; que es cuando su enfoque está en esta vida.

Para comenzar, la conducta se explica como la que nos dota con las raíces para lograr los reinos superiores, con la escalera para alcanzar la liberación y con el antídoto para abandonar el sufrimiento.

Aunque no existe un método [para alcanzar la liberación] sin la conducta, la conducta de quien está apegado a esta vida está dotada con las raíces para lograr los ocho dharmas mundanos, con denigrar [a quienes tienen] una conducta inferior, con celos hacia los justos, con hipocresía hacia la propia conducta y con la semilla para alcanzar los reinos inferiores. Desecha esta falsa conducta.

La persona que se entrena en escuchar y contemplar está dotada con la riqueza que logra la sabiduría, con la lámpara que disipa la ignorancia, con el conocimiento del camino que guía a los seres y con la semilla del dharmakaya.

Aunque no existe un método [para alcanzar la liberación] sin la escucha y la contemplación, quien escucha y contempla apegado a esta vida está dotado con la riqueza que obtiene orgullo, con desprecio por los inferiores en escucha y contemplación, con celos hacia los de mejor escucha y contemplación, con la búsqueda de seguidores y riqueza, y con la raíz para alcanzar los reinos inferiores. Desecha la escucha y contemplación relacionada con los ocho dharmas mundanos.

Todas aquellas personas que practican la meditación están dotadas con el antídoto para abandonar las aflicciones, con la raíz para alcanzar el camino hacia la liberación, y con la semilla para lograr la budeidad.

Aunque no existe un método [para alcanzar la liberación] sin la meditación, el meditador que practica por el bien de esta vida está ocupado aunque vive en aislamiento, recita oraciones cantando palabras ciegamente, ridiculiza a quienes estudian y contemplan, tiene celos hacia los que meditan, y se distrae en su propia meditación. Desecha esta meditación de las ocho metas mundanas.

Lo escrito hasta ahora es acorde al Abhidharmakosha, donde se establece lo siguiente: “Por poseer la escucha y la contemplación basadas en la conducta, uno debe aplicarse totalmente a la meditación”. Así, esto muestra directamente la diferencia entre los objetivos últimos y relativos, mientras que indica de manera indirecta la forma de meditar sobre la dificultad de obtener los [dieciocho] prerequisites [del renacimiento humano] y la impermanencia de la vida.

Para alcanzar el nirvana, abandona el apego a los tres reinos. Para abandonar el apego a los tres reinos, ten presente las limitaciones de la existencia mundana.

Primero, el sufrimiento del sufrimiento es el sufrimiento de los tres reinos inferiores. Si lo contemplamos de manera correcta, nuestra piel temblará, ya que si lo padeciéramos, no podríamos soportarlo.

Quienes no logran la virtud de la renuncia son cultivadores de los reinos inferiores. Donde sea que residan será un lugar lamentable.

Cuando contemplamos el sufrimiento del cambio vemos el paso [de los seres] de los reinos divinos a los reinos inferiores, a Shakra renacido como un ser común, al sol y la luna oscureciéndose, y al emperador universal renacido como un esclavo.

Creerlo depende de la palabra [del Buddha], porque la gente ordinaria no tiene la habilidad de lograr las realizaciones. Observa por ti mismo los cambios de las personas: las ricas se vuelven pobres, las poderosas se vuelven débiles, donde había muchas [solo] queda una, y así hasta exceder los límites de la imaginación.

Cuando contemplamos el sufrimiento de la naturaleza de todos los fenómenos condicionados vemos que las actividades no tienen fin, que el sufrimiento existe entre muchos y entre pocos, y que el sufrimiento existe entre los ricos y entre los pobres.

Las vidas humanas se agotan en preparativos y todos mueren haciendo preparativos. Los preparativos no terminan ni en el momento de la muerte, [cuando] empezamos los preparativos para la próxima vida.

Quienes están apegados a este mundo de existencia, que es una pila de sufrimiento, son desgraciados.

Hasta este punto, se han mostrado directamente las limitaciones del mundo de la existencia, e indirectamente se ha indicado qué acciones se deben adoptar y rechazar de acuerdo a la ley de causa y efecto.

Cuando nos liberamos del apego ganamos el nirvana. Cuando logramos el nirvana obtenemos la dicha. Esta es la canción de la experiencia de SEPARARSE DE LOS CUATRO APEGOS.

Liberarme yo solo no tiene beneficio, ya que todos los seres sensibles de los tres reinos son mis padres. Abandonar a mis padres en mitad del sufrimiento mientras deseo mi dicha es lamentable.

Que el sufrimiento de los tres reinos de existencia madure en mí y que todos los seres sensibles tomen mis méritos. Por la bendición de estos méritos, que todos los seres alcancen la budeidad.

Hasta aquí se ha indicado indirectamente la meditación sobre el amor bondadoso y la compasión como causa [para la generación del pensamiento iluminado], mientras que se ha mostrado directamente el intercambio del yo con los demás, que es el resultado [del pensamiento iluminado].

De cualquier manera que yo permanezca, no hay liberación a través de aferrarme a la verdadera naturaleza de las cosas. Para explicar esto con precisión: no hay liberación mediante el aferramiento a la existencia; no hay reinos celestiales mediante el aferramiento a la no existencia; y aferrarse a ambos [extremos] está basado en la ignorancia; permanece contento en el estado de no-dualidad.

Hasta este punto, habiendo rechazado tanto la visión eternalista como la nihilista, se ha mostrado el método general para llevar la mente al estado no-dual [de la inseparable unión entre sujeto y objeto, existencia y no existencia y demás].

Todos los fenómenos son la dimensión experiencial de la mente. No busques un creador en los cuatro elementos, en el azar, en Dios o en algo parecido, mas permanece contento en la naturaleza de tu mente.

Hasta este punto, habiendo mostrado los distintos estadios del camino comunes con la escuela bodhisattva vijñānavada (Solo Mente), ahora se explicará el camino extraordinario de la escuela majayana Madhyamaka.

Las apariencias tienen la naturaleza de las ilusiones mágicas y surgen mediante la interdependencia. Sin saber cómo expresar su estado natural, permanece contento en lo inefable.

Hasta este punto, se ha indicado indirectamente la forma de meditar sobre la calma mental, mientras que la forma de meditar sobre la visión profunda se ha mostrado de la siguiente manera: una vez se ha establecido sistemáticamente que las apariencias externas son creaciones mentales; que [la mente] es ilusoria y que [la ilusión] no tiene una naturaleza inherente; y que [la ilusión sin naturaleza] tiene origen interdependiente y es inexpresable, se medita sobre la unión [de la mente y su verdadera naturaleza de vacuidad], el absoluto libre de todo extremo conceptual.

Por el mérito de esta virtud de explicar SEPARARSE DE LOS CUATRO APEGOS, que todos los seres vivos de las siete clases alcancen la Budeidad.

El autor concluye con la dedicación de mérito e indica el resultado.

Colofón:

Esta instrucción de SEPARARSE DE LOS CUATRO APEGOS fue escrita por el yogui Drakpa Gyaltzen en el auspicioso monasterio Sakya.



Separarse de los cuatro apegos

Por Sakya Pandita Kunga Gyaltzen

Me postro a los pies del sagrado gurú.

Generalmente, cuando uno ha obtenido un cuerpo con las libertades y los dones, ha encontrado la preciosa enseñanza del Buddha y ha dado a luz a la mente no-fabricada, uno necesita dedicarse sin equivocación al sagrado Dharma. Uno debería practicar SEPARARSE DE LOS CUATRO APEGOS y, si se le pregunta en qué consisten, la respuesta es: desapego por esta vida, desapego por los tres reinos de existencia, desapego al propósito personal y desapego a los fenómenos y las características.

Para explicar esto, (podemos decir que) esta vida es similar a una burbuja de agua y el momento de la muerte no está definido. No vale la pena tener apego (a ella).

Los tres reinos de la existencia son como frutos envenenados; superficialmente son deliciosos, pero finalmente nos causarán daño. Tener apego a ellos es un engaño.

Apegarse al propósito personal es como estimar al hijo de un enemigo; aunque la felicidad superficial parecerá felicidad real, finalmente nos causará daño. Incluso la felicidad superficial que resulta de seguir nuestro propósito personal nos llevará finalmente a un mal nacimiento.

Apegarse manifiestamente a los fenómenos y características es como intentar beber el agua de un espejismo; aunque tiene la apariencia de agua, no existe sustancia que podamos beber. En esta existencia, examinada con sabiduría, no existen entidades que podamos encontrar. Sabiendo que no debemos fijar la mente en el futuro, que no debemos fijar la mente en el pasado, que no debemos fijar la conciencia en el presente, debemos conocer que todos los dharmas se encuentran libres de elaboración.

Practicando de esta forma, sin apego a esta vida, uno no generará ningún renacimiento negativo.

Estas instrucciones de SEPARARSE DE LOS CUATRO APEGOS, la intención segura del Gran y Glorioso Sakyapa, fueron escritas por Sakya Pandita.

Néctar del corazón

Una canción de experiencia al separarse de los cuatro apegos
por Yamyang Khyentse Wangpo

Por la bendición del Gurú, Señor Mañyushri,
que todos los seres, iguales al espacio, practiquen el sagrado Dharma,
que tomen el Dharma como su sendero,
que apacigüen los engaños y disuelvan todas las ilusiones en el absoluto.

Aun tras obtener ocio y prosperidad como base,
“Si estás apegado a esta vida, no eres un practicante espiritual”;
esfuérzate pues en adquirir virtudes y desecha las acciones no
virtuosas, ya que el tiempo corre sin parar.

Aun habiendo llevado la mente hacia el sagrado Dharma,
“Si estás apegado a los tres reinos, no tienes renuncia”;
desarrolla pues un deseo de liberación genuino,
ya que la naturaleza del samsara es el sufrimiento.

Aun valorando la paz y felicidad de la liberación,
“Si estás apegado a tu propio beneficio, no tienes bodhichitta”;
entrénate pues en ser amable, compasivo y en el pensamiento que
conduce a la iluminación ya que todos los seres son nuestros
bondadosos padres.

Aunque nos hayamos entrenado en la iluminación relativa,
“Si surge el aferramiento, no tienes la visión”;
busca pues el reino de la realidad, libre de actividad,
ya que es necesario arrancar de raíz la perspectiva del yo.

*Estas palabras esenciales fueron enseñadas por Mañyushri al Lama Sakyapa.
Que por el mérito de esta canción, todos los maternas seres alcancen
rápidamente la iluminación.*

Súplica a los gurús del linaje de SEPARARSE DE LOS CUATRO APEGOS

Namo Shri Guruve

Al Maestro de los Seres, el perfecto Buddha,
al Hijo Principal de los Conquistadores, el Protector Mañyugosha,
y a quien él sostiene, Yetsun Sakyapa;
a vosotros tres, supremos e inigualables refugios, yo os suplico.

Al que ha logrado los cinco campos de conocimiento, Sonam Tse;
al que conoce todo el sutra y el tantra , Yetsun Rinpoché;
y al segundo señor de los sabios, Sakya Pandita;
a vosotros tres, regentes del Conquistador, yo os suplico.

Al maestro de la enseñanza, Phagpa Rinpoché;
al que tiene la mente rica de estudio, reflexión y meditación,
Konchog Pal;
y al receptor del siddhi supremo, Choye Dragpugpa;
a vosotros tres, eruditos y realizados, yo os suplico.

A la joya de la corona de múltiples seres, Sonam Gyaltzen;
al poderoso señor de la enseñanza, Palden Tsultrim;
y al omnisciente, Yeshe Gyaltzen;
a vosotros tres, maestros y guías excelentes, yo os suplico.

*Plegarias adicionales compuestas por el omnisciente Ngorchen Kunga Zangpo
para el linaje de SEPARARSE DE LOS CUATRO APEGOS.*

Al profetizado por el Conquistador, el omnisciente Ewampa;
al hijo principal; Kunchog Gyaltzen Pal;
y al sol radiante del habla, Sonam Sengue;
a vosotros tres, que alcanzásteis los límites de la inteligencia y la
liberación, yo os suplico.

A Mañjushrirugosha mismo, Sangye Rinchen;
al heroico sattva, el honorable Namka Wangchuk;
y al maestro de la escritura y el razonamiento, Kunga Legdrub;
a vosotros tres, iluminadores de las enseñanzas, yo os suplico.

Al impulsor de la lógica, Kunga Chodrang;
al señor que alcanzó los logros, Kunga Nampar Gyal;
y al que alcanzó los límites extremos del conocimiento, Tensin
Sangpo;
a vosotros tres, sagrados guías universales, yo os suplico.

Al que logró los siddhis y el conocimiento, Ngawang Lhundrub;
al sol del Dharma que todo lo ve, Morchen Ye;
y a la fuente del océano de instrucciones, Nesarwa;
a vosotros tres, gurús sin igual, yo os suplico.

Al pilar de las enseñanzas en la Era Oscura, Kunga Lodro;
al exaltado y santo Chime Tenpai Nima,
y al juvenil Mañyushri, Dorye Rinchen;
a vosotros tres, excelentes líderes de los seres, yo os suplico.

A Mañyushrigosha mismo, Khyentse Wangpo;
al maestro de los tantras, Loter Wangpo;
y al maestro que preside todas las familias, Shenpen Ningpo;
a vosotros tres, guardianes del mandala, yo os suplico.

Por el poder de mi súplica a la asamblea de gloriosos gurús y de
mantenerme bajo vuestra compasiva mirada,
benedicidme para que me aparte completamente del apego
a las apariencias de esta vida, la base de todo sufrimiento.

Benedicidme para que genere una fuerte renuncia
hacia estos tres reinos de samsara, angustiosos sin final,
repletos de sufrimientos extremos y difíciles de soportar,
y en los que no hay ni un poco de felicidad.

Benedicidme para estar libre de atención a mi propósito personal,
a través del único sendero atravesado por los herederos del
Conquistador,
la bodhichitta que iguala e intercambia a uno con los demás,
la meditación correcta para beneficiar a los seres maternales.

Benedicidme para que la convicción de la vacuidad emerja puramente
en mi continuo mental, se libere de todas las visiones aferrantes
y se una con el camino madhyamika, en el que todos los fenómenos
desde el comienzo son un sueño y un espejismo, aparentes pero sin
realidad.

[Sumando el resultado]

Benedicidme para que meditando así, mi mente se adentre en el
Dharma,
lleve al sendero todos los dharmas, despeje una por una
todas las confusiones del camino y todas las confusas apariencias
surjan como la gran sabiduría del Buddha.

*Estas alabanzas a los maestros del linaje de consejos sobre SEPARARSE DE
LOS CUATRO APEGOS son las palabras del monje Kunga Sangpo de Shakya,
compuestas en el Glorioso Sakya.*



Dedicación

A través de esta virtud, alcanzaré el estado del Omnisciente y de ese modo superaré todas las limitaciones. Pueda liberar a los seres del océano de la existencia cíclica, donde las olas del nacimiento, vejez, enfermedad y muerte surgen violentamente.

Comparto los méritos que he ganado en la práctica del precioso Dharma sagrado de la gran vía, para que todos los seres sean dichosos en encontrar enseñanzas, puras y genuinas.

Con mi poder voy a erradicar completamente todas las fuerzas negativas, las doctrinas extremas, la variedad de enseñanzas falsas y el resto de los males que afligen a los seres.

Que todos los seres a lo largo de sus vidas en los mundos obtengan el mérito y la sabiduría ilimitada, y de ese modo se conviertan en el tesoro inagotable de todas las cualidades, métodos, sabiduría, absorciones y poderes.

Así como los valientes Mañyushri y Samantabhadra saben cómo transferir el mérito, así también yo transfiero el mío, entrenándome para ser como ellos.

A través de esta virtud, afamada como suprema por todos los victoriosos buddhas del pasado, presente y futuro, dedico todas las raíces de virtud para poder llevar a cabo las obras de Samantabhadra.

Puedan incrementar las enseñanzas de Sakya, un lugar que rebosa con un océano de aprendizaje y realización, el supremo protector e iluminador de la doctrina en la Tierra de las Nieves.

Pueda aumentar la influencia temporal y espiritual de Sakya, el vajrasana en el centro de la Tierra de las Nieves. Pueda el linaje de emanación permanecer ininterrumpido y puedan sus obras ser tan vastas como el cielo.

Lama de los seres errantes, Maestro del Dharma Pandita,
el sabio y poderoso señor Yetsun Mañyushrigosha,
el victorioso segundo Buddha Sakyapa,
¡que todo sea auspicioso para que las enseñanzas permanezcan!



Paramita Editorial

Paramita.org