



Recordando los tres entrenamientos



Imagen cortesía de Rigpa

Queridos amigos que se encuentran cerca y lejos:

Como siempre, espero que este mensaje los encuentre bien, sanos y felices. Para este día de Guru Rinpoche, quisiera recordarles cuatro líneas que contienen todas las enseñanzas del Buda:

*No cometas ni una sola acción negativa,
Acumula un tesoro de virtudes,
Doma completamente tu mente:
Estas son las enseñanzas de Buddha.*

Estas son las palabras del Buda. Son una síntesis de todo el Buddhadharmā, el cual consiste en tres entrenamientos: el entrenamiento de la disciplina, la meditación y la sabiduría. Entonces, no cometer ni una sola acción negativa constituye el entrenamiento de la disciplina. Acumular un tesoro de virtudes constituye el entrenamiento en la meditación. Y domar completamente tu mente constituye el entrenamiento en la sabiduría. El día de hoy quisiera recordarles un poco de cada uno de estos entrenamientos.

Antes que nada, como practicantes, todos necesitamos recordar que el entrenamiento fundamental de la disciplina requiere de una [atención plena](#) (mindfulness) y vigilancia. La atención plena significa recordar lo que debemos evitar, en particular, las diez no virtudes y lo que debemos llevar a cabo, es decir, las diez virtudes. Necesitamos una atención plena para recordar esto en todo momento y vigilancia para verificar que no estamos cometiendo ninguna acción negativa.

Además, para preservar nuestra disciplina es importante que regularmente confesemos todas nuestras acciones negativas cometidas en esta vida y en nuestras vidas pasadas. Podemos confesarnos apoyándonos en los cuatro poderes (el poder de soporte, de arrepentimiento, de remedio y de resolución), si sabemos cómo llevar a cabo esto. O al menos confesar a los buddhas y bodhisattvas, como [Vajrasattva](#).

La acumulación de un tesoro de virtudes constituye el entrenamiento en la meditación. Esto significa permanecer tranquilo por diez, quince minutos o tal vez una hora o dos cada día, el tiempo que podamos. Durante este tiempo, nos quedamos tranquilos, relajamos nuestro cuerpo, dejamos que nuestra respiración fluya de manera natural y dejamos que nuestra mente descansa en un punto, sin desviarse por aquí o allá. Mientras dejamos que nuestra mente descansa, permanecemos atentos y podemos darnos cuenta si nuestra mente se está distrayendo o se vuelve somnolienta, o si no es capaz de permanecer en un solo lugar. A través de la meditación, entrenamos nuestra mente para que se vuelva estable. Esto puede involucrar cualquier objeto de atención en nuestra práctica de Dharma, como la recitación de mantras, el cultivo de la bodhicitta, los rituales, permanecer con una mente quieta (shamata), ver claramente (vipashana), etc. Si no conoces ningún método de meditación en particular, solo permanece quieto por un momento, descansando con cuerpo, palabra y mente inmóviles.

También, cuál sea tu motivación para meditar es extremadamente importante. Si no tienes la motivación correcta, tu meditación no será de gran beneficio. El mejor tipo de motivación es desear realizar la verdadera naturaleza de todas las cosas para poder liberarte a ti y a todos los demás seres de los sufrimientos del samsara en esta y en todas las vidas futuras. Esta es la motivación suprema de la [bodhicitta](#).

Finalmente, el domar completamente nuestra propia mente es el entrenamiento en la sabiduría, el entendimiento de la carencia de un yo. Para esto, empezamos por reconocer nuestro egoísmo y cómo cada una de nuestras acciones busca nuestro propio beneficio. Después, una vez que hemos reducido nuestras tendencias egoístas, vemos que todavía hay orgullo detrás de ese egoísmo. Una vez que hemos eliminado nuestro orgullo, descubrimos que aún queda un sutil aferramiento al “yo”. Todas estas son formas de aferramiento a la noción del yo.

Necesitamos entender cada una de estas y examinarlas, tratando de encontrar el “yo” al que tan desesperadamente nos aferramos. ¿Lo podemos encontrar en el cuerpo?, ¿en la mente? ¿Es el sujeto que se aferra o el objeto que es aferrado? Al no poder encontrar el “yo” en ningún lado, soltamos y descansamos en meditación. Este método de práctica es extremadamente importante para desarrollar el entrenamiento en la sabiduría.

Estos tres entrenamientos son la esencia de las enseñanzas del Buda. De hecho, la disciplina, la meditación y la sabiduría son esenciales tanto para alcanzar la felicidad a nivel mundano como para tener éxito en nuestra práctica del Dharma. Y la esencia de esto es la atención en la virtud y la no virtud, cultivar la compasión y la bondad amorosa y examinar nuestra tendencia innata a creer en y aferrarse a un yo.

Por lo tanto, el día de hoy hemos querido recordarte estos tres entrenamientos. Contienen todo el Buddhадharma que fue transmitido al Tíbet hace más de mil años en la forma de la traducción de las Palabras de Buda (Kangyur). Son la esencia de las tres colecciones de enseñanzas (Tripitaka): el entrenamiento en disciplina constituye el Vinaya; el entrenamiento en meditación constituye los Sūtras; y el entrenamiento en sabiduría constituye el Abhidharma. De esta manera, todas las enseñanzas del Buda pueden encontrarse en estas cuatro líneas, las cuales condensan las tres enseñanzas fundamentales de [disciplina](#), [meditación](#), y [sabiduría](#).

Con todo mi amor,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, appearing to be in Tibetan script, written in a fluid, cursive style.

Phakchok Rinpoche