

## Seis cualidades clave para los que inician el sendero



Imagen: Gyalwa Longchenpa, cortesía de [Himalayan Art Resources](#).

Queridos amigos que se encuentran cerca y lejos:

Como siempre, espero que este mensaje los encuentre bien, sanos y felices. Les mando mis mejores deseos para este día de Guru Rinpoche y hago plegarias para que estén cuidando bien sus cuerpos y mentes.

En este día de Guru Rinpoche quisiera compartir con ustedes algunas palabras del *Tesoro de las instrucciones que apuntan al reconocimiento de la naturaleza (Mengak Dzö)*. Estas líneas trazan las seis cualidades esenciales para apoyar nuestra práctica como principiantes en el sendero:

*Las seis cualidades que se necesitan al iniciar el sendero son:*

*Mantener los tres entrenamientos, los cimientos para la práctica;*

*Estudiar y reflexionar imparcialmente sobre un cúmulo variado de enseñanzas;*

*Pacificar tus tres puertas y domar tu mente;*

*Evitar la negatividad y multiplicar las buenas acciones;*

*Tener vergüenza, ser cuidadoso y desarrollar la fe;*

*Y apoyarse en un maestro espiritual, así como en amigos virtuosos.*

La primera cualidad que aquí se menciona es “**mantener los tres entrenamientos, los cimientos para la práctica**”. Ciertamente, el cimiento nuclear para el sendero budista consiste en los tres entrenamientos de la conducta ética, la meditación y la sabiduría. Entrenar correctamente en estos tres es esencial, puesto que el sendero completo está contenido en éstos. Por lo tanto, el entrenamiento en la conducta ética transforma nuestro comportamiento; el entrenamiento en la meditación transforma nuestras mentes y el entrenamiento en la sabiduría elimina nuestras fijaciones, nuestro autocentrismo y nuestras emociones negativas.

La segunda cualidad es “**estudiar y reflexionar imparcialmente sobre un cúmulo variado de enseñanzas**”. Tal como aquí se indica, debemos estudiar el Buddhadharma tan ampliamente como sea posible y genuinamente reflexionar en las enseñanzas.

Nuestro estudio y reflexión deben apuntar hacia la tercera cualidad: “**pacificar tus tres puertas y domar tu mente**”. Ciertamente, el propósito de estudiar, reflexionar y meditar es que nuestros comportamientos físicos, verbales y mentales —en otras palabras, todas las acciones que realizamos con el cuerpo, el habla y la mente— se vuelvan más amorosos.

Se dice que cuando estudiemos no debemos hacerlo con orgullo y que cuando meditemos lo hagamos sin negatividad. Por lo tanto, al llevar a cabo nuestro estudio, reflexión y meditación, necesitamos observar nuestra mente continuamente, y así desenraizar cualquier falta que notemos. De otro modo, mientras más estudiemos, más nos arriesgaremos a volvernos orgullosos; y mientras más reflexionemos, más nos arriesgaremos a que emerjan dudas. Esto es lo opuesto al efecto deseado.

Al domar nuestro cuerpo, habla y mente, también comenzamos a “**evitar la negatividad y multiplicar las buenas acciones**”. Esto significa que en cuanto notamos que nos estamos involucrando en acciones negativas, nos alejamos de ellas y lo confesamos. Por el contrario, cuando

notamos que nos estamos involucrando en acciones positivas, somos capaces de desarrollarlas más y mejorarlas. Para ello, necesitamos reflexionar acerca de cuáles acciones son positivas y cuáles negativas, para que podamos actuar en consonancia con ellas.

Más aún, como apoyo a nuestra conducta ética nos esmeramos en **“tener vergüenza, ser cuidadoso y desarrollar la fe”**. Tener vergüenza es importante cuando vemos que nos estamos involucrando en comportamiento dañino, con la finalidad de decidirnos a no repetir tal comportamiento en el futuro. Ser cuidadoso nos ayuda a honrar tal decisión y la fe en el karma, es decir, en que toda causa tiene un efecto, lo apoya. Más adelante, para impulsarnos a progresar en el sendero, necesitamos desarrollar estos tres tipos de fe: fe basada en la inspiración, fe basada en el anhelo y fe basada en la confianza.

Finalmente, el cimiento para desarrollar la fe es **“apoyarse en un maestro espiritual, así como en amigos virtuosos”**. Un maestro espiritual apropiado es alguien que actúa éticamente, que es compasivo y erudito, y que además tiene una experiencia meditativa sustancial. También debe sustentar un linaje auténtico en el que puedes confiar. Un maestro espiritual así es nuestro soporte para desarrollar todas las buenas cualidades en el sendero.

Más aún, también debemos rodearnos de amigos virtuosos. Desafortunadamente, los amigos que no mantienen sus samayas, que han tenido malas relaciones con su maestro o hermanos de Dharma, que no practican y han perdido su fe son influencias negativas que pueden echar a perder nuestro propio progreso. Por lo tanto, es importante elegir a nuestros amigos sabiamente.

Cuando desarrollamos estas seis cualidades, estamos reuniendo todas las condiciones propicias que necesitamos para establecernos en el sendero. Por eso, por favor manténganlas en mente y practiquen bien.

Con todo mi amor y mis oraciones,  
Sarva Mangalam.

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

Phakchok Rinpoche