



## GUÍA DE ESTUDIO CON EXTRACTOS DEL BODHICHARYAVATARA

Este es el material del curso formal y para mitras del Bodhicharyavatara del poeta indio Santideva. En la guía a continuación se especifica como se explorará cada capítulo del libro a lo largo de cada sesión.

### **Primera semana: Introducción General y Capítulo 1 (Los Beneficios del Bodhichitta)** **Introducción:**

El Bodhicharyavatara de Shantideva es uno de los textos budistas de mayor influencia de todos los tiempos. Describe la perspectiva de lo que se ha denominado “La Era Dorada del Budismo Mahayana Indio” y sus enseñanzas y dice que lo lee todos los días).

El Bodhicharyavatara fue el primer libro sobre el cual Sangharákshita dirigió un grupo de estudio después de fundar la Orden Budista Triratna y siempre lo ha considerado

uno de los principales textos para Triratna. En el curso original de estudios para mitras se contempló que todos los mitras estudiaran el Bodhicharyavatara además de la serie de conferencias que ha dado Sangharákshita.

## **El sendero del bodhisatva**

El Bodhicharyavatara es una guía para seguir el Sendero del Bodhisatva pero no debemos creer que se trata de un nuevo camino o un sendero superior. El Bodhicharyavatara es un replanteamiento del budismo básico en una forma que enfatiza de manera especial el altruismo, el interés por los demás y la práctica en beneficio de todo el mundo. No es nada nuevo. Si nos remontamos al budismo de los primeros tiempos veremos que el Buda hacía constante hincapié en que deberíamos practicar: "... para el beneficio de muchos, por el bienestar de dioses y hombres" y no nada más para ser más felices nosotros y sentirnos más liberados. Este aspecto altruista quizá se perdió un poco de vista tras la muerte del Buda, hasta que el budismo mahayana sintió la necesidad de devolverle su importancia. El Sendero del Bodhisatva se presenta de diversas formas a lo largo del Curso de Entrenamiento en el Dharma para Mitras y esto se aprecia mejor en el módulo sobre el Ideal del Bodhisatva.

## **El texto**

Este curso emplea un texto abreviado que cubre los principales puntos que expresa Shantideva, con un lenguaje más accesible que el de la mayoría de las traducciones académicas y eliminando repeticiones. Se ha hecho así para actualizar su relevancia adaptándola a los practicantes de esta época, en lugar de estudiarlo como un documento histórico o académico. El texto que utilizaremos se basa ante todo en tres traducciones [al inglés]: la de Crosby y Skilton, la de Wallace y Wallace y la de Batchelor [para su estudio en español se ha tomado principalmente la traducción de Dokusho Villalba]. La intención ha sido transmitir el sentido que ellos han rescatado y expresarlo una vez más de un modo accesible en nuestro idioma. Se han insertado subtítulos para dar más claridad a la estructura. Sin embargo existen varias traducciones al español que podremos emplear para comparar y ver más a fondo el mensaje que hace Shantideva (ver el otro archivo para saber cuales). Para facilitar esto y ya que es un texto clásico, cada párrafo que se cita viene con el número que le corresponde de acuerdo a la traducción original y todos las traducciones al inglés o al español deben tener cada párrafo enumerado.

## **Tratamiento y calendarización**

La sugerencia para abordar este texto es leerlo en voz alta en pequeñas secciones durante la sesión de estudio, analizando cada sección conforme se vaya avanzando. Esto significa que no es necesario hacer muchas otras lecturas entre sesiones, lo cual

les brindará la oportunidad de ahondar en el texto, leyéndolo una y otra vez como parte de la práctica diaria. De manera opcional es posible leer alguna de las otras traducciones disponibles del Bodhicharyavatara, además del material de referencia que se proporcione, aunque esto no es necesario. El facilitador del curso cuenta con una “Guía para el Instructor” que ofrece información adicional y sugiere preguntas para explorar. Es posible que decida compartir ese material, pero como es algo extenso muchas veces preferirá no distribuirlo y en cambio destacará los puntos más relevantes conforme avancen en la lectura.

**El plan de estudios que se sugiere para este módulo es el siguiente**

Primera semana: Introducción general y Capítulo 1.

Segunda y tercera semana: Capítulos 2 y 3 y Puya del Boddhicaryavatara

Cuarta semana: Capítulos 4 y 5.

Quinta semana: Capítulo 6.

Sexta semana: Capítulo 7.

Séptima semana: Capítulo 8.

Octava semana: Capítulo 9 y la dedicación de los méritos del capítulo 10.

## Capítulo 1: Los beneficios del bodhichitta

Después de haber saludado respetuosamente a los budas, al Dharma y a los nobles hijos e hijas de los Sugatas, expondré brevemente la práctica espiritual de los discípulos del Buda, de acuerdo con las escrituras. [1]

Esta preciosa oportunidad, que nos brinda las condiciones necesarias para la práctica del Dharma, es difícil de obtener. Esto es lo que hace que la vida sea tan significativa. Si la desperdiciamos, ¿cuándo volveremos a encontrar otras condiciones como las actuales? [4]

Así como en una negra noche de tormenta brilla por un instante el relámpago y aclara todo, de la misma manera, gracias al poder del Buda la mente mundana se ilumina a veces por un momento, debido a sus intenciones propicias. Pero el bien es siempre frágil, mientras que la fuerza del mal es grande y terrible. ¿Qué otro bien podría vencerla que no fuera la aspiración al despertar! [5, 6]

Los budas han visto que el bodhichitta es la bendición que nos trae la verdadera alegría y la dicha. Todo aquél que quiera atravesar los innumerables sufrimientos de la existencia condicionada, alejar todos los males de las criaturas y percibir los cien mil gozos no debe abandonar nunca la aspiración al despertar. [7, 8]

Los desgraciados que viven encadenados en la prisión de la vida son proclamados súbitamente hijos de los sugatas. ¡Helos aquí convertidos en venerables a los ojos de los dioses y los humanos desde que surge en ellos la aspiración al despertar! [9]

El bodhichitta es la poderosa piedra filosofal que transmuta el metal base de este cuerpo en el oro de la joya búdica. Consérvalo con atención y dale buen uso. [10]

El platanero se marchita después de haber dado su fruto. Solamente el bodhichitta es un árbol que fructifica y produce sin agotarse jamás. Nos protege como un gran héroe. Los malos hábitos y el karma anterior son consumidos como en el fuego del fin del mundo cuando aparece la aspiración al despertar. [12-14]

Hay dos tipos de bodhichitta: la aspiración de alcanzar el despertar y esa misma aspiración puesta en práctica. Según los sabios entre ambos aspectos existe la misma diferencia que entre aquél que quiere partir y aquél que ya está en camino. [15, 16]

El voto de alcanzar el despertar procura grandes frutos en este mundo. Sin embargo, no se compara con la fuente continua de méritos que es la marcha hacia el despertar. Desde el momento en que definitivamente decidimos vivir y practicar por el beneficio de todos los seres, los méritos se expanden sin cesar hasta alcanzar la infinitud del espacio, aun cuando estemos dormidos o distraídos. [17-19]

El estado mental en el que nos interesamos por los demás con mayor intensidad que incluso ellos mismos es una joya milagrosa y es una maravilla verlo surgir. Es fuente de alegría para el mundo y es la curación de sus sufrimientos. La profundidad de sus virtudes es insondable. [24-26]

Mira como los seres se arrojan al sufrimiento queriendo escapar del sufrimiento. Deseosos de felicidad destruyen locamente su felicidad, como si ellos mismos fueran sus propios enemigos. [28]

Están hambrientos de felicidad pero viven torturados de diez mil formas. ¿Dónde encontrarán a quien los sacie, que elimine sus aflicciones y disuelva su locura? ¿Dónde está ese amigo espiritual? [29-30]

Rindo homenaje a aquellos en quienes ha surgido la preciada joya de esa aspiración. Voy a refugio a esas fuentes de alegría, que traen la felicidad incluso a quienes los ofenden. [36]

## Segunda y tercera semanas: Capítulo 2 (Confesión) y 3 (Asimilación del Bodhichitta) Puya de las Siete Etapas

### Capítulo 2: Confesión

#### Veneración, ofrendas y postraciones

Para conquistar el preciado bodhichitta, la joya de la mente, hago ofrendas a los budas, al Dharma sublime y a los hijos e hijas del Buda, que son océanos de excelencia y mérito espiritual. [1]

Tomando todos los frutos y las flores del mundo, junto con todos los tesoros, las hierbas fragantes, las aguas puras y frescas, las montañas de gemas preciosas, la encantadora soledad de los bosques, las lianas resplandecientes de flores, los árboles cargados de frutos y los lagos adornados con lotos y embellecidos con el canto de los cisnes, los ofrezco a los grandes nobles y sus hijos. [2-6]

Me ofrezco yo mismo por completo a los budas y sus hijos, sin reserva y todo entero. ¡Seres sublimes, admítanme para su servicio! ¡Me declaro con devoción esclavo suyo! [8]

Ahora que me han admitido he perdido todo temor. Trabajaré por el beneficio de todos los seres. Me he liberado del karma torpe y ya no cometeré más torpezas. [9]

En el ojo de mi mente invito a los sabios a las salas de baño perfumadas, con sus columnas resplandecientes de joyas, con sus suelos de cristal puro y brillante. Mientras suenan cánticos y melodías preparo el baño para los budas, en bañeras incrustadas de gemas nobles, llenas de flores y de agua fragante. Con paños impregnados de incienso y lavados de toda mancha seco sus cuerpos y después los cubro con ropa luminosa y aromatizada. Los unzo con perfumes exquisitos. [10-14]

Los sahumo con nubes de incienso que impregnan sus corazones de un perfume rico y penetrante. Les rindo homenaje ofreciéndoles alimentos y bebidas variadas. Les ofrezco antorchas de pedrerías dispuestas sobre lotos dorados y a lo largo del suelo rociado de perfumes dejo que caigan de mis manos preciosas flores. [16, 17]

Ofrezco a ellos, cuya mismísima esencia es maitri, una multitud de palacios celestes, a cuyos recintos asciendan himnos melodiosos y poemas que los ensalcen. ¡Que sobre todos los altares, estupas e imágenes caiga una lluvia incesante de flores y joyas! [18, 20, 21, 23]

Tantas veces como átomos existen en el universo me postro ante los budas del pasado, del presente y del futuro, ante el Dharma y ante la arya sangha. Hago reverencia

a todos los altares y moradas de los bodhisatvas. Rindo homenaje a los maestros espirituales y a los venerables practicantes. [24, 25]

### **Confesión e ida a refugio**

Me dirijo a los budas de todas las regiones y a los compasivos bodhisatvas y con las manos unidas reconozco todo el mal que he causado en las alejadas encarnaciones del pasado o en la vida presente. Confieso el daño que he cometido en mi propio perjuicio, así como los ultrajes que he perpetrado en contra de las Tres Joyas y de todos los demás seres. [27-31]

¿Cómo puedo escapar a los resultados de mi karma? ¡Oh, Guías del Mundo, dense prisa en salvarme! ¡Que la muerte no me llegue antes de haberlo purificado! [32]

Aquí y en este momento voy a refugio a los Budas, protectores del universo. De todo corazón voy a refugio al Dharma que ellos han realizado y a la comunidad excelente de bodhisatvas. [48, 49]

Me ofrezco a Samantabhadra, me entrego a Manyugosha, imploro su protección al compasivo Avalokiteshvara. Me postro ante Vajrapani, cuya sola presencia espanta a los mensajeros de la muerte. [51-53]

He pasado por alto su consejo, oh, grandes guías, pero ahora que veo el riesgo en que me encuentro voy a refugio y pido su protección. Cuando se teme una enfermedad pasajera no se ignoran las prescripciones del médico. Con más razón cuando las enfermedades nos roen la vida. Sin embargo, existen enfermedades para las que el universo no contiene remedio. ¡Y yo he violado la palabra del Médico Omnisciente, la que cura todos los dolores! ¡Acaso nunca terminará mi insensatez! [54-57]

Con extrema prudencia bordeo los precipicios. ¿Qué decir de mi preocupación ante el abismo de los infiernos que se extienden sobre miles de lugares y sobre el tiempo inmenso? Pienso que la muerte no me sobrevendrá hoy. ¡Qué falsa seguridad! ¿Quién me ha dado a mí un salvoconducto? ¿Cómo escaparé a la muerte si nadie lo logra? Debería recordar siempre que las acciones torpes inevitablemente producen dolor y que necesito liberarme de los efectos de mi karma. [58-60, 63]

Con inmenso terror al sufrimiento, ante los Protectores confieso todos los males que he acumulado, a través de necedad e ignorancia. Con las manos unidas en reverencia y postrándome ante ellos una y otra vez, les pido que reciban mi confesión. ¡Oh, protectores! ¡Lo que no está bien no lo volveré a hacer! [64-66]

## Capítulo 3: Asimilación del Bodhichitta

### Regocijo en los méritos

Me regocijo en el bien hecho por todos los seres, gracias al cual pueden escapar de los sufrimientos de la existencia cíclica. Me regocijo en la naturaleza de los budas y bodhisatvas, así como en la enseñanza de los sabios. Me regocijo en el corazón por todas las expresiones del bodhichitta, la mente que desea la felicidad de todos los seres y que por su bienestar se esfuerza. [1-3]

### Petición de la enseñanza

A los budas de todas las regiones les suplico con las manos juntas que enciendan la luz del Dharma para guiar a los extraviados que han caído en el pozo de los sufrimientos. Con las manos unidas imploro a los budas que desean extinguirse en el nirvana que permanezcan aquí por tiempo ilimitado para que así, este mundo no caiga en la oscuridad. [4, 5]

### Transferencia de méritos y total entrega

Que el mérito alcanzado por mis actos alivie el sufrimiento de todos los seres. Sin sentir que estoy perdiendo algo entrego mi cuerpo a todos los seres. Sean de ellos todos mis placeres y mis méritos del pasado, presente y futuro. [6, 10]

La iluminación es el abandono de todo y mi corazón aspira al nirvana. ¡Entrego todo entonces a los demás seres! [11]

Entrego este cuerpo a su voluntad. Que hagan con él lo que quieran pero que yo no le cause daño a nadie. Si están irritados, si quieren hacerme daño, que eso mismo les sirva para alcanzar la iluminación. [12-16]

Pueda ser yo para los enfermos el remedio, el médico y el enfermero, hasta que desaparezca su enfermedad. Pueda yo calmar el suplicio de su hambre y su sed. Pueda yo mismo convertirme en alimento y bebida durante los grandes periodos de hambruna. Pueda yo ser el refugio de los abandonados, el guía de los que viajan, la balsa y el puente para los que desean alcanzar la otra orilla. Pueda ser yo una lámpara para los que necesitan luz, un lecho para los que necesitan descanso y un esclavo para todos los seres. [7-9, 17, 18]

Así como la tierra y otros elementos sirven generosamente a un sinnúmero de seres repartidos a través del espacio infinito, pueda yo ser útil de muchas maneras a todos los seres, hasta que alcancen su liberación final. [20, 21]

## Compromiso y celebración

Con la misma actitud con la que los budas precedentes produjeron la aspiración al despertar, para lo cual se prepararon adiestrándose en las seis perfecciones, también yo ahora abrazo el bodhichitta, por el beneficio de todos los seres, decidiéndome a practicar con intensidad en el sendero del bodhisatva. [22, 23]

Hoy mi vida está dando frutos. He nacido en la familia del Buda. Me he convertido en uno de sus hijos. Todo lo que haga a partir de este día deberá ser digno de esta noble familia. [25, 26]

Como un ciego que buscando entre montones de basura encuentra una perla preciosa, así ha brotado en mí, no sé cómo, esta invaluable actitud. [27]

Esta aspiración es el elixir de la vida que pone fin a la muerte. Es el tesoro inagotable que elimina las miserias del mundo. Es la medicina suprema que cura la enfermedad de los demás. Es el puente para todos los que aspiran a liberarse de los estados dolorosos. [28-30]

Es la luna espiritual que aparece para aliviar las quemaduras producidas por las pasiones del mundo. Es el sol que disipa las tinieblas de la ignorancia. Es una mantequilla fresca producida por la leche del Dharma. [30, 31]

He aquí que preparo el banquete de felicidad para que la caravana humana, hambrienta de felicidad en su recorrido por la vida y la muerte, pueda saciarse por completo. [32]

Hoy, en presencia de los budas, convido al mundo al gran festín de la felicidad. ¡Que se regocijen los dioses, los humanos y todos los seres! [33]

**PUYA DEL BODHICHARYAVATARA**  
**(para acompañar los capítulos 2 y 3)**

**OFRENDAS**

*Con el fin de adoptar el espíritu del bodhisatva,  
el sagrado bodhichitta,  
esa joya de la mente,  
hago ofrendas a los budas,  
rindo honores al Dharma  
y a la excelente comunidad de hijos del Buda,  
todos ellos océanos de virtud.*

*Portándolos en el corazón  
les ofrezco todas las flores del mundo,  
todos los frutos  
y todas las hierbas fragantes.*

*Les ofrezco las aguas frescas y transparentes,  
las montañas cristalinas,  
y los bosques apacibles  
en los que se disfruta la soledad.*

*Les ofrezco sarmientos rebosantes de flores,  
árboles de cuyas ramas  
cuelgan exquisitos frutos,  
lagos engalanados con lotos*

*y el evocador graznido de los gansos silvestres.*

*Llevando a los sabios y a sus nobles hijos en mi mente  
todo eso les ofrezco,  
a ellos, que son océanos de excelencia.*

**SALUDO REVERENTE**

*Tantas veces como átomos existen  
en los miles de millones de universos,  
así, con innumerables cuerpos hago postraciones  
reverenciando a los budas de las tres eras,  
al Dharma verdadero  
y a la noble sangha.*

*Venero todos los altares  
y recintos en los que han morado los bodhisatvas.*

*Hago profunda reverencia a los maestros  
y a todos aquellos que merecen devoción y respeto.*

*Me inclino ante cuantos seres  
expresan el bodhichitta  
y voy a refugio a ellos  
que son manantiales de alegría.*

## **IR A REFUGIO**

*Este mismo día  
voy a refugio a los budas que protegen al universo,  
al Dharma que ellos han captado plenamente  
y a la comunidad que conforman por los bodhisatvas.*

*Íntegramente me ofrezco  
a los budas y bodhisatvas.  
Sublimes seres,  
tómenme a su servicio.*

*A ustedes me entrego  
liberándome así de la ignorancia.  
A su causa me entrego  
y me libero de los errores cometidos.*

*A su noble propósito me entrego  
y ya no hay más miedo que me atormente.*

*Por favor tómenme a su servicio,  
sublimes conquistadores,  
a quienes con devoción admiro  
y sin reservas me entrego.*

## **Refugios y Preceptos**

### **CONFESIÓN**

*Con las manos unidas en reverencia  
ante los eminentes guías del universo,  
ante los budas de las diez direcciones*

*y los compasivos bodhisatvas  
reconozco el mal que he ocasionado  
en esta vida y en anteriores existencias,  
el daño que le he causado a los demás  
y también a mí mismo,  
así como las ofensas que he proferido  
a las tres magníficas joyas.*

*De pie, con las manos juntas  
ante aquéllos que nos conducen a la luz  
pronuncio mi aspiración al despertar  
y hago el sincero propósito  
de no cometer más torpezas  
bajo el influjo de una conciencia adormecida.*

*Ya antes he ignorado su sabio consejo,  
¡oh, seres radiantes de paciencia!  
¿Acaso he pretendido que puedo  
escapar de los frutos de mi karma?*

*Manyugosha, a ti me entrego,  
también a ti, discreto Avalokiteshvara.*

*Me postro ante Vajrapani,  
ante cuya enérgica mirada  
huyen despavoridos  
los mensajeros de la muerte.*

*A ustedes me entrego,  
Oh, seres sublimes,  
por favor, tómenme pronto a su servicio  
que la muerte ya me pisa los talones.*

## **REGOCIJO EN LOS MÉRITOS**

*Con gran deleite me regocijo  
en el bien hecho por todos los seres,  
gracias al cual ellos logran la paz  
y se liberan de moradas inferiores.*

*Me regocijo en que los seres se liberen  
de los sufrimientos del samsara.*

*Me regocijo en la naturaleza de los bodhisatvas  
y las enseñanzas de los sabios.*

*Con el corazón rebosante de alegría  
me regocijo en toda expresión del bodhichitta,  
esa mente que anhela la felicidad de todos los seres  
y que por su bienestar se afana.*

*Súplica y ruego*

*Con las manos unidas en reverencia  
suplico a los budas en todas las direcciones  
que hagan resplandecer la luz del Dharma  
para iluminar a este mundo  
y guiar a quienes deambulamos  
perdidos en el sufrimiento de lo ilusorio.*

*Con las manos juntas frente al corazón  
ruego a los seres excelsos,  
deseosos de entrar en el nirvana,  
que permanezcan aquí por tiempo ilimitado,  
para que así la vida en este mundo no se oscurezca.*

## TRANSFERENCIA DE MÉRITOS

*Sin ninguna sensación de pérdida  
me entrego a todos los seres.*

*Que el mérito obtenido por mis buenos actos  
sirva de beneficio a todos ellos,  
que pueda ser yo el médico y el enfermero  
para sus múltiples quejas  
hasta que sus dolores se alivien.*

*Pueda yo ser quien llene de riquezas  
a quienes padecen en la pobreza,  
sea yo el bálsamo que restablezca  
la paz de quienes están angustiados,  
sea yo una lámpara para quienes vagan perdidos,  
sea yo un puerto seguro  
para quienes han naufragado.*

*Que así como la tierra, el agua,  
el aire y el fuego,  
sirva yo a los seres que pueblan el planeta*

*hasta que todos se hallen satisfechos.*

*Que así como los tatháguas acogieron el bodhichitta  
adiestrándose en las seis perfecciones  
también yo pueda establecer la mente en la suprema iluminación  
por el beneficio de todos los seres.*

*Me entrenaré en el sendero del bodhisatva  
por el bien de los demás.*

*Mi vida está dando frutos  
ahora que nazco en la familia del Buda,  
ahora que reconozco que mi linaje es el suyo.*

*Increíble,  
como la fortuna de un ciego  
que ha encontrado una gema preciosa  
tirada entre el estiércol,  
es que ahora,  
por extraña causa,  
haya surgido en mí  
esta incomparable actitud.*

*Es un elixir de vida  
que hace imposible la muerte,  
es el preciado tesoro  
que extingue la pobreza del mundo,  
es la medicina suprema  
que cura las enfermedades del cosmos,  
es el puente a la libertad  
por el que escapamos de los estados sombríos.*

*Es la mantequilla esencial  
extraída de la leche del Dharma  
para nutrir a la caravana humana  
que viaja por la rueda de la existencia  
en busca de la felicidad.*

*Hoy, ante la presencia de los budas,  
invito al mundo a este festín.  
Que sea para el regocijo de todos:  
humanos, dioses y cuantos seres pueblan  
los miles de millones de universos.*

## **Cuarta semana: Mantener la Atención. Capítulo 4 (Apramada) y 5 (Samprayanya) Capítulo 4: Apramada, vigilancia de la ética**

### **De las promesas a la práctica**

Después de abrazar de ese modo al bodhichitta, el hijo de los Yinas ha de esforzarse por poner en práctica sus votos. Lo que se emprende precipitadamente sin una reflexión madura acaba por paralizarse, aunque haya una promesa de por medio. Mas de aquello que ha sido examinado por los budas, por los sabios bodhisatvas y por mí mismo, ¿cómo podría retractarme? [1-3]

Se dice que aquél que tiene un simple pensamiento de dar y no da renace como un espíritu hambriento, aunque se trate de una cosa pequeña. Con más razón si, después de haber anunciado la felicidad suprema en voz alta y desde el fondo del corazón, defrauda al mundo entero. Por lo tanto, lo prometido debe ser escrupulosamente realizado. Si hoy mismo no hago un esfuerzo descenderé a lo más bajo de lo más bajo. [5, 6, 8, 12]

### **Esta invaluable oportunidad**

¿Cuándo encontraré de nuevo a un Buda, la fe, la condición humana, la libertad para practicar, buena salud, alimento suficiente y no grandes dificultades, todo ello tan difícil de obtener? Si no hago el bien ahora que soy capaz, ¿qué haré cuando me vea embrutecido por los sufrimientos de los destinos funestos? El Bienaventurado dijo que la condición humana es tan difícil de obtener como difícil es que una tortuga se asome precisamente por entre el orificio de un yugo que flote en el océano inmenso cuando salga a respirar. Después de obtener esta oportunidad tan poco probable no habría peor necedad que pudiendo hacer la práctica no la hiciera. [15, 16, 18-20, 23]

### **El poder de los kleshas**

No sé cómo he alcanzado este plano favorable tan difícil de obtener y, he aquí que, plenamente consciente de ello, de nuevo soy conducido a los mismos infiernos. Soy un ser desprovisto de razón. ¿Qué sortilegio me ciega? ¿Qué es lo que me enloquece? ¿Quién vive dentro de mí? [26, 27]

El deseo, el odio, la ignorancia son enemigos sin manos ni pies. No son tan valientes ni tan inteligentes. ¿Cómo he podido convertirme en su esclavo? Emboscados en mi corazón me asaltan a su antojo. ¡Y yo ni siquiera me irrito! ¡Basta ya de esta absurda paciencia! [28, 29]

Mis enemigos humanos no conseguirían arrastrarme al fuego del infierno, pero los kleshas, las pasiones, esos poderosos rivales, pueden enviarme allí en un instante.

Los enemigos humanos se tornan amistosos si los tratamos con amabilidad, pero las pasiones no reservan a quienes les sirven más que el colmo de la desgracia. [30, 33]

### **Determinación de guerrero**

No depondré pues mis armas hasta que estos enemigos hayan perecido ante mis ojos. Los guerreros orgullosos persiguen encolerizados a sus más irreductibles adversarios. No se adormecen hasta haberlos aplastado. En el frente de batalla asestan golpes terribles a los desgraciados, condenados ya por la naturaleza al suplicio de la muerte. No tienen en cuenta el dolor que les producen las flechas y las lanzas. No dan la espalda antes de haber vencido. Y yo, que me he sublevado para vencer a mis enemigos naturales, únicos responsables de todos mis dolores, ¿por qué me dejaría ir a la desesperación y al desaliento, aun después de cientos de derrotas? [36-38]

Los pescadores, los braceros, los campesinos y los artesanos concentran sus mentes en sus medios de existencia, resistiendo el frío, el calor y todas las miserias. ¿Cómo podría yo dejar de soportar las mías cuando he hecho el voto de esforzarme para el bien del mundo? [40]

Me he comprometido a liberar de las pasiones al mundo entero ¡y ni siquiera yo me he liberado de ellas! He hablado como un insensato ignorando mi medida. A partir de ahora me aplicaré sin descanso a la destrucción de las pasiones. [41, 42]

Como un fiero guerrero perseguiré con toda mi furia a cualquier pasión que no sea la de acabar con todos los kleshas. [43]

¡Aunque esparzan mis entrañas, aunque me corten la cabeza! No sucumbiré ante mis enemigos, los kleshas! [44]

Un enemigo expulsado puede refugiarse en otro lugar, recuperarse y volver al ataque. ¡No dejaré que mis enemigos, los kleshas, encuentren ese refugio! ¡Dónde podrían ir una vez desterrados de mi corazón esos parásitos que buscan mi ruina! Su única fuerza es mi cobardía y mi estupidez. Las pasiones no son más que viles canallas que huyen cuando llega la sabiduría. [45-47]

## Capítulo 5: Cuidar samprayanya, la continuidad de propósito

### La importancia de la atención

Aquél que quiera practicar el Dharma debe cuidar celosamente su conciencia. Es imposible seguir la vía del Dharma con la conciencia dispersa. Los elefantes salvajes, en el furor de una estampida, no causan tantas desgracias como las que provoca el terrible elefante que es la conciencia desbocada que nos llevará al infierno. Pero si el elefante Conciencia es atado firmemente con la cuerda de la atención el peligro desaparece y nos encontramos seguros y felices. [1, 2, 3]

Cuando domamos a la conciencia sometemos a todos los problemas y amenazas, pues los sufrimientos y los temores provienen de la mente. Así lo dijo el Buda. No podemos cubrir con cuero la tierra entera pero, bien empleado, bastará con el cuero de la suela de mi sandalia. [4, 6, 13]

Un hombre lastimado cubre sus heridas de la intemperie. ¿Por qué, si estamos amenazados por montañas aplastante, ni siquiera se nos ocurre proteger esta enorme herida que es la conciencia? Un asceta permanece firme e imperturbable, aun entre temibles tentaciones. [20, 21]

Si no cuidamos la atención, ¿qué ocurrirá con todos nuestros demás votos y preceptos? Así como un enfermo no está en condiciones para trabajar, tampoco una mente distraída puede ser de utilidad. Cuando la inconsciencia invade a la mente, el fruto del estudio y de la reflexión se escapan de la memoria como el agua que sale de una jarra perforada. [16, 17, 24, 25]

Muchas personas conocen el Dharma, tienen fe y se esfuerzan, pero se atascan en el lodo de la falta de atención. La inconsciencia es un ladrón que acecha un momento de distracción, para robarnos los méritos acumulados. ¡Que la atención no se aparte nunca de la puerta de nuestro corazón! Si se aparta conduzcámosla de nuevo, teniendo presentes los posibles suplicios del infierno. [26, 27, 29]

### Estrategias para mantener la atención

La atención nace fácilmente al contacto con los maestros. Es propicio respetar lo que ellos sugieren. [30]

Los menos afortunados deberían recordar que los budas y bodhisatvas ven todo lo que pasa. Meditemos sobre ello con modestia, respeto y temor. Que el recuerdo de los budas nos estimule a cada instante. [31, 32]

También deberíamos leer y recitar las escrituras una y otra vez. Recordar las enseñanzas con frecuencia nos ayudará a proteger a la mente y entregarnos a la práctica. [103-107]

### **Atención “negativa”, el control de los estímulos sensoriales y de nuestras reacciones**

Vigilaré constantemente mi atención. Me mantendré alerta, como si careciera de órganos sensoriales, como si fuera un tronco seco. [34]

Cuando vaya caminando por ahí no andaré mirando todo distraídamente. Me mantendré consciente de mi propósito, consciente del cuerpo, consciente de la mente. Si quiero moverme o hablar, primero examinaré mi conciencia y la conduciré a un estado de tranquilidad. [38, 39, 41, 47]

Si siento atracción o rechazo no deberé actuar ni hablar. Permaneceré inmóvil, como un tronco seco. Si siento mi corazón altanero, gruñón, orgulloso, infatuado, brutal, insidioso, torcido, presuntuoso, malvado, desdeñoso o agresivo permaneceré inmóvil, como un tronco seco. [48-50]

Cuando mi espíritu busque provecho, honores, gloria, popularidad u homenajes permaneceré inmóvil, como un tronco seco. Cuando encuentre mi corazón rebelde al bien de los demás, apegado a lo mío, goloso de clientela o inclinado a charlas fútiles permaneceré inmóvil, como un tronco seco. Cuando me encuentre indolente, tímido, temerario, charlatán o sectario permaneceré inmóvil, como un tronco seco. [51, 52, 53]

### **Atención “positiva”**

Dueño de sí mismo, que el bodhisatva sonría siempre, que no frunza el ceño, que sea el primero en dirigir la palabra, que sea amigo del mundo. Que mire de frente a todos los seres y se los beba con los ojos, pensando que gracias a ellos alcanzará la iluminación. [71, 80]

Determinado, benevolente, firme, humilde, respetuoso, pudoroso, apaciguado, entregado a los demás, nunca excedido por los deseos contradictorios de los insensatos sino, por el contrario, compasivo, consciente de que los demás suelen ser esclavos de sus pasiones, me mantendré atento, valorando siempre esta oportunidad única. [55-58]

### **Aprovechar todas las situaciones para practicar**

Cualquiera que sea la situación practicaré con atención. Toda actividad es una práctica espiritual para el bodhisatva y actuando de esa manera no hay nada que no le resulte meritorio. [99, 100]

## **Conclusión**

En resumen, estar atento significa observar todo el tiempo al cuerpo y a la mente. A partir de ahora pondré en práctica el Dharma. ¿De qué sirve solamente leer o recitar palabras? ¿Qué bien puede hacerle a un enfermo la sola lectura de un tratado médico?  
[108, 109]

## **Quinta semana: Capítulo 6: La Práctica de Kshanti**

### **Los beneficios de kshanti y lo nocivo que es su opuesto**

Todas estas acciones, la generosidad, la veneración de los budas, el bien hecho durante millares de kalpas, todo queda destruido cuando surge el odio. No hay vicio peor que el odio. No hay ascesis igual a la paciencia. Hay que practicar la paciencia por todos los medios. [1, 2]

Mientras lleve en el corazón clavado el dardo del odio mi mente no estará en paz, no saboreará la alegría y el bienestar ni conseguirá un sueño pacífico. Los regalos y las atenciones no impedirán que quienes los reciben deseen la perdición de quien se los ofrece, si su brutalidad lo hace odioso. Nadie aprecia el don del hombre irascible. Hasta sus amigos se apartan de él. Alguien así no puede ser feliz con nada. Sólo aquél que reconoce en la cólera al enemigo autor de sus males y la ataca con energía podrá ser feliz en este mundo y en los demás. [3-6]

### **Liberarse de la dependencia de acontecimientos externos**

El descontento, nacido del miedo o del deseo ilusorio, es el alimento del odio que, fortalecido por él, me llevará a la perdición. Tengo que destruir pues el alimento de este enemigo cuya única misión es asesinarme. [7, 8]

Mi alegría no debe ser turbada, aunque me sobrevenga la peor calamidad, ya que el descontento es también un disgusto que, además, disipa el mérito adquirido. Si hay remedio, ¿de qué vale el descontento? Si no hay remedio, de qué vale el descontento? [9, 10]

### **Aprender a soportar el dolor y la incomodidad**

La práctica lo consigue todo. Acostumbrándome a ligeros sufrimientos lograré soportar otros mayores. ¿Por qué calificar de inútiles los mosquitos, los tábanos, las moscas, el hambre, la sed, la comezón más irritante, las sensaciones dolorosas y los diversos sufrimientos? Frío, calor, lluvia, viento, cansancio, prisión, golpes... debo endurecerme ante todo esto con el fin de no tener que sufrir más después. [14-16]

Algunos al ver el color de su sangre redoblan su valentía. Otros se desmayan si ven la sangre de alguien más. Todo depende de la firmeza o debilidad de su actitud mental. [17, 18]

El dolor tiene una gran virtud, es una violenta sacudida que provoca la caída de la infatuación, despierta la compasión hacia los seres, el miedo a cometer el mal y la fe en el Buda. [21]

## **Aprender a tolerar a los demás. Las motivaciones de la gente dependen de condiciones**

No me irrito contra la bilis y otros humores, aunque sean la causa de grandes sufrimientos. ¿Por qué irritarme contra los seres sensibles si también ellos son accionados por las causas. Las malas acciones son producidas por la fuerza de las causas. Nada se produce de manera independiente. Todo depende de una causa y ésta también es dependiente. ¿Por qué irritarse contra autómatas que son como creaciones ilusorias? [22, 25, 31]

Nadie se irrita contra el bastón, autor inmediato de los golpes, sino contra quien lo maneja. Dado que los seres son manejados por el odio es al odio al que hay que odiar. [41]

Así que si vemos a un amigo o un enemigo comportándose de manera inapropiada debemos recordar que la causa de su conducta son las condiciones, de modo que no habrá por qué perder la serenidad. [33]

El sufrimiento de los seres es necesariamente el efecto de una causa, consciente o inconsciente, que sólo puede ser percibida por un ser consciente. ¡Sopórtalo pues, oh, corazón mío! Unos enajenados ofenden, otros enajenados responden con furia. ¿A cuáles de ellos llamaremos culpables y a cuáles inocentes? Habiendo comprendido bien esto me esfuerzo en alcanzar el mérito espiritual de un modo que ayude a que todos desarrollen maitri hacia los demás. [66, 67, 69]

## **Aprender a tolerar. La gente vive en una ilusión, ¡lo mismo que yo!**

Los seres humanos se desgarran, sufren hambre y se infligen todo tipo de sufrimientos debido a la irreflexión, a la cólera y a la ambición de objetos inaccesibles, tales como una mujer que no podrán tener. Algunos recurren al suicidio, se arrojan al vacío, se envenenan, se entregan con exceso a la comida y a la bebida y cometen así todo tipo de acciones torpes. Bajo la influencia de las pasiones destruyen su propio cuerpo, tan querido por ellos. ¿Qué no harán con el cuerpo de los demás? ¿Por qué encolerizarse con esos seres, enloquecidos por los kleshas, en vez de manifestarles compasión? [35-38]

Lo cierto es que esta locura perniciosa enmascara su verdadera naturaleza. En esencia los seres son buenos. Es tan poco justificado irritarse con ellos como enojarse con el aire que ha sido invadido por un humo acre. También yo hace tiempo infligí un sufrimiento parecido a los seres. Ahora recibo lo que merezco por haber atormentado a los demás. [40, 42]

## **Causas de resentimiento: la preocupación por ganancias o pérdidas**

Si me siento agraviado porque mi propiedad o mis posesiones sufren daños debería recordar que mi dinero y mis propiedades se desvanecerán en esta vida, mientras que los resultados de mi karma permanecerán con toda su fuerza. Después de haber obtenido mucho y saborear innumerables delicias tendré que irme desnudo y con las manos vacías, como si me hubieran despojado los ladrones. [55, 59]

Injurias, palabras duras, calumnias, nada de esto hiere al cuerpo. ¿De dónde viene mi cólera? La alegría nace en mí porque yo soy el halagado. Entonces mi conducta es tan incoherente como la de un niño. Los halagos arruinan la paz mental y el temor a hacer el mal, engendran la envidia hacia el mérito de los demás y el desprecio a su prosperidad. Por lo tanto, quienes se esfuerzan en destruir mi reputación en realidad me están salvando de los infiernos. [53, 97-99]

## **Causas de resentimiento: la preocupación por el nivel social y la fama**

Elogios, gloria, honores, nada de eso sirve para ganar méritos ni para alargar la vida. No dan fuerza ni salud ni bienestar físico. ¡Y la gloria! Por ella sacrifico mis bienes y mi vida. ¿Puedo comer honores? ¿Podré saborear este placer una vez que esté muerto? [90, 92]

Como un niño que grita de rabia cuando su castillo de arena ha sido destruido, así oigo chillar a mi corazón cuando mi gloria y mi reputación son vituperados. Los bienes y los honores son cadenas que no convienen a mi deseo de liberación. ¿Cómo puedo odiar a los que me liberan de estas cadenas? [93, 100]

¡Cuánto me complazco si me elogian! ¡Qué pena que no suceda lo mismo cuando elogian a los demás! He suscitado en mí la aspiración al despertar con el deseo de hacer felices a todos los seres. ¿Cómo puedo indignarme contra aquéllos que son espontáneamente felices. Digo que deseo para todos los seres el venerable estado de Buda. Sin embargo ardo de celos cuando otros reciben honores mundanos. ¿Qué no le deseará a los seres aquél que les desea la iluminación? ¿Cómo podrá surgir el bodhichitta en quien siente envidia de la prosperidad de los demás? [79, 80, 81, 83]

## **Justa indignación**

Aquellos que ultrajan las rupas y los altares o que critican el Dharma no merecen mi odio. Ni budas ni bodhisatvas se alteran en absoluto por ello. Digo que mis enemigos me dificultan hacer buenas obras. ¡Es una mala excusa! No hay mejor ocasión para practicar la incomparable paciencia que la que ahora se presenta. [64, 102]

Cuando alguien ofende a nuestros maestros, a nuestros padres y a los seres que amamos hemos de entender el hecho como un efecto de causas y refrenar nuestra ira.

En verdad deberíamos valorar a quien nos da la oportunidad de practicar la paciencia, porque nos está ayudando a caminar por la vía del despertar. [65]

## **La perspectiva de la devoción**

Que mis maestros se entreguen sin reserva a quienes ellos decidan poner por encima de ellos. ¿Cómo podría yo sentir envidia y no humildad hacia aquéllos a quienes mis maestros muestran deferencia? Los budas se regocijan cuando los seres son felices, se apesadumbran cuando los seres sufren, se sienten contentos cuando los seres están contentos y se conmueven cuando los seres son ofendidos. [121, 122]

A partir de hoy, para complacer a los budas, me hago completamente servidor del mundo. ¡Que los seres pongan sus pies sobre mi cabeza o que me maten! Aquéllos cuya naturaleza pura es la compasión ven al mundo como a sí mismos. Son ellos, los Protectores, quienes aparecen en forma de seres sensibles. ¿Cómo puedo osar faltarles al respeto? [125, 126]

Servir a los seres sensibles es servir a los budas. Realizar mi meta: aliviar el sufrimiento del mundo, ése es mi voto. [127]

## **Conclusión**

Ya no digamos que servir a los seres nos conducirá a realizar la budeidad. ¿Acaso no está claro que en el ciclo de mis existencias terrestres la paciencia me proporciona bienes tales como la felicidad, la gloria, el bienestar, el encanto, la salud, la alegría, la longevidad y las numerosas dichas que ya quisiera un monarca? El que practica kshanti, la paciencia, recibe todas esas bendiciones, aun cuando se encuentre en el samsara. [133, 134]

## Sexta semana, Capítulo 7: La práctica de virya

### ¿Por qué es tan importante virya y qué es virya?

Al mismo tiempo que la paciencia hay que cultivar la energía, puesto que el despertar requiere también de ésta. Sin energía es imposible el mérito espiritual, del mismo modo que sin viento no hay movimiento. [1]

¿Qué es virya? Es hacer el esfuerzo energético para hacer lo que es adecuado. Es tener el valor para hacer el bien. ¿Cuáles son sus adversarios? La indolencia, el apego al mal, el desaliento y el desprecio de sí mismo. [2]

### Los enemigos de virya: la pereza y el apego a lo torpe

La indolencia se deriva de la inercia, la holgazanería, la indulgencia en los placeres sensuales, el dormir demasiado y la constante necesidad de apoyo. Además, todo esto ocasiona que nos volvamos insensibles a los sufrimientos del samsara. [3]

La muerte nos acecha todo el tiempo. ¿Cómo podemos distraernos complaciéndonos en la comida, el sueño y el sexo? [6]

Tú, que eres negligente, ambicionas recompensas. Tú, que eres blando, no temes los dolores que te aguardan. Tú, que ya estás en las garras de la muerte, te crees inmortal. ¡A pasos acelerados caminas hacia tu perdición! ¡No, insensato! ¡No es momento de dormir! ¡Atraviesa el río del dolor ahora que dispones de la nave de una vida humana! Pasará mucho tiempo antes de que tengas la fortuna de encontrar de nuevo una nave como esta. [13, 14]

### Los enemigos de virya: el desánimo y el desprecio de sí mismo

No te desalientes pensando que nunca obtendrás la iluminación. El Tathágata, que siempre hablaba con la verdad, dijo que todos los que con sus esfuerzo han alcanzado la iluminación fueron, en sus existencias anteriores, tábanos, mosquitos, avispa, moscas y gusanos. Tú, que has nacido como ser humano y eres capaz de discernir el bien del mal, ¿por qué no habrías de obtener también la iluminación si sigues las instrucciones de los omniscientes? [17-19]

Pero todavía nos paraliza la idea de que tendremos que hacer sacrificios, como dar nuestras manos o pies o alguna parte de nuestro cuerpo. Lo grave es ser descuartizado durante millones de kalpas sin obtener la iluminación. [21]

Lo insignificante es este dolor limitado que me ayuda a acceder a la iluminación, este dolor parecido al que causa la extracción de una flecha hundida en la carne y que

pone fin al dolor que se sintió al principio. Los cirujanos curan mediante dolorosas operaciones. Hay que sufrir un poco para poder eliminar los grandes sufrimientos. [22, 23]

Pero el Médico Supremo no utiliza esos tratamientos convencionales sino que emplea tratamientos más suaves y la dulce medicina del adiestramiento del bodhisatva. [24]

Primero el Maestro prescribe a su discípulo que se abstenga de verduras y otros alimentos. Después, poco a poco, le hace capaz de sacrificar hasta su propia carne. [25]

Aquél que considera de la misma manera a la verdura y a su propia carne no encuentra ninguna dificultad en sacrificar su sangre y sus huesos. Siendo impecable permanece al abrigo de los sufrimientos físicos. Siendo sabio está protegido del sufrimiento mental. El cuerpo es feliz gracias a las acciones virtuosas y la mente es dichosa debido a la sabiduría. ¿Qué puede cansar al ser compasivo que permanece en el samsara por el bien de los demás? Al purificar sus torpezas anteriores y acumular océanos de méritos, avanzando de felicidad en felicidad, ¿qué ser inteligente se desalentaría, tras haber obtenido la aspiración que hace desaparecer todo dolor o fatiga? [26-30]

### **Lo que fomenta la energía: Los “Cuatro Poderes”.**

Para lograr la salvación de todos los seres se necesita un ejército de cuatro cuerpos: aspiración, confianza, alegría y desapego. Al reflexionar en los beneficios de andar por la vía acumulamos el anhelo entusiasta de hacer lo que es propicio. [31]

### **El anhelo propicio a lo noble (“Dharmachanda”)**

No he aspirado al Dharma en mis vidas anteriores. Ésa es la causa de mi desgracia actual. ¿Cómo podría ahora menospreciar esta aspiración al Dharma? El Buda declaró que la aspiración es la raíz de todas las virtudes y que la raíz del Dharmachanda es la constante reflexión en los frutos de nuestros actos. [39, 40]

Los dolores físicos, la depresión, el miedo y los obstáculos acosan a quienes actúan torpemente, pero el corazón de quien actúa bien rebosa de alegría y en cualquier parte es bienvenido. El hombre que procede con maldad también ambiciona ser apreciado, pero a donde quiera que va sus vicios destruyen su felicidad. [41, 42]

El bienhechor morará en el corazón de un fresco y fragante loto que se abre. Su vitalidad y esplendor serán alimentados por la dulce voz del Buda. Su cuerpo primoroso, nacido junto con los demás bodhisatvas ante la presencia del Sugata, se desenvolverá entre la luz del Sabio. [44]

El malhechor aullará agonizando mientras el Señor de la Muerte desgarrará su piel. Su cuerpo será sumergido en cobre fundido y desollado con flamígeras espadas. Debido a sus malas obras volverá a caer en infiernos pavimentados de hierro hirviente una y otra vez. [45]

De esa forma cuidadosamente contempla esto, cultivando el anhelo por el Dharma, y desarrollando este anhelo con reverencia. De esta forma uno puede desarrollar un hábil orgullo y la autoconfianza. [46]

## Séptima semana, Capítulo 8: La práctica de la meditación

### ¿Por qué practicar la meditación?

A la vez que practicamos virya debemos establecer la mente en la meditación, pues si estamos distraídos nos exponemos constantemente en las fauces de los kleshas, las pasiones. [1]

### Condiciones necesarias para tener éxito en la meditación

El aislamiento físico y mental elimina cualquier posibilidad de dispersión. Que el bodhisatva renuncie entonces al mundo y evite las preocupaciones. [2]

El apego y la ambición de ganancias y bienes imposibilitan la renuncia al mundo. Con el fin de liberarse de estos obstáculos el sabio debe reflexionar en que la calma conduce a la visión clara y que esa visión destruye el sufrimiento mental, de modo que lo primero que hay que hacer es buscar las condiciones para establecer samatha y esas condiciones son la soledad y el desapego. [3, 4]

### Obstáculos hacia viveka: el apego a las personas

#### (a) El apego a los seres queridos

¿Tiene sentido que un ser efímero se apegue a cosas efímeras, sabiendo que durante millares de existencias no volverá a ver al objeto de su apego? Cuando nuestros seres queridos están lejos nos sentimos tristes y no podemos concentrarnos en la meditación. Cuando están con nosotros, eso no nos hace felices. Debido al apego que le tenemos a nuestros efímeros seres queridos la vida se va pasando pronto y en vano y se nos escapa la oportunidad de practicar el Dharma, que sí es permanente. [5, 6, 8]

#### (b) El apego a las compañías mundanas

Si imito a los insensatos acabaré teniendo un mal renacimiento pero si actúo de un modo distinto a ellos me detestarán. Ahora son mis amigos, ahora mis enemigos. Si me esfuerzo por agradarles se ofenden. ¡No es tarea fácil contentar a los necios! Si les exhortas a practicar el bien se irritan y quieren que tú te desvíes. [9, 11]

Envidian a sus superiores, son hostiles con sus semejantes y arrogantes con quienes tienen un nivel inferior. Los halagos les embriagan, las críticas les exasperan. Siempre están quejándose, tratando de verse bien o de salirse con la suya. Dicen los budas que quien tiene una mente estrecha no ama a nadie más que a su propio interés. [12, 13, 24]

Acercarse a ellos equivale a encontrar todo tipo de males. Mejor viviré en soledad, con el cuerpo contento y el corazón tranquilo. Me alejaré de los insensatos. Si me encuentro

con alguno lo trataré con afabilidad, amable pero desapegado y sin involucrarme demasiado. [14, 15]

### **Obstáculos hacia viveka: el deseo de riquezas y posesiones**

Puedo pensar que soy rico y respetado y que la gente me quiere pero de que servirá eso cuando me llegue la muerte. Muchos se han vuelto ricos y famosos pero a dónde han ido con su riqueza y su fama. [20]

La ansiedad que provoca ganarla y conservarla y el dolor que causa perderla hacen que la fortuna sea una inmensa infortuna. Aquellos cuya mente está apegada a las riquezas viven extraviados y son incapaces de liberarse de los sufrimientos del samsara. [79]

### **Obstáculos hacia viveka: el deseo de sensaciones agradables, en especial las del placer sexual**

Cuando la mente se confunde y busca la felicidad en los placeres sensoriales lo que obtiene es sufrimiento. El sabio no busca el placer. Esa búsqueda es peligrosa. Aunque el placer se presente por sí mismo hay que considerarlo con firmeza. El deseo de tener placer crea miedo y ansiedad y las sensaciones que tanto anhelamos terminan en un instante. [18, 19]

¿No es cierto que cuando los abrazabas te sentías en el culmen de la felicidad? ¡Míralos ahora! ¡Son los huesos de la persona a la que amabas! ¡Ya no tienen dueño! ¡Abrazalos a tu antojo! ¿Cómo? ¿No te sientes feliz? [43, 52]

Ese rostro que tan púdicamente se inclinaba y al que con trabajos podías mirar de frente, ése al que un velo ocultaba, ¿por qué no quieres verlo ahora, cuando son los buitres los que le quitan el velo a su verdadera naturaleza? Claro, puedes ignorar que el cuerpo de los demás está hecho de inmundicias, pero ¿no te das cuenta de lo inmundo que es tu propio cuerpo? Lo cierto es que lo único valioso de ese cuerpo es el loto puro que florece bajo los rayos de un sol sin obstáculos. [44, 45, 56, 57]

Engañada por el deseo de los sentidos la gente se esclaviza y pasa su vida trabajando para los demás y en la noche se deja caer sobre su camas como un bulto. Las personas sufren mucho y disfrutan muy poco, como un animal que se conforma con mascar un poco de hierba mientras jala una carreta, para que el placer que obtienen al final sea el mismo que un animal consigue por nada. Por ese átomo de placer un ser humano, cegado por el karma, deja perder la plenitud de este instante tan difícil de obtener. ¡Con un esfuerzo mil veces menor habría alcanzado la iluminación! [72, 75, 80, 81, 83]

## **Los frutos de viveka: la meditación de samatha**

¡Hay que temer a los deseos! Es mejor regocijarse en la soledad, en los sitios apacibles donde no hay querellas ni penas! Felices los que viven con paso tranquilo sobre las rocas espaciosas, en llanuras refrescadas por el sándalo de los claros de luna, acariciados por las suaves brisas de los

bosques, habitando en una cabaña abandonada, a los pies de los árboles o en una gruta, sin preocuparse por pérdidas o ganancias. [85-87]

## **Los frutos de viveka: la visión clara de la insustancialidad**

Con la mente tranquila, ya desapegada de los deseos mundanos, meditemos para desarrollar el bodhichitta. En primer lugar meditemos en la igualdad del yo y los otros. Todos somos lo mismo. Todos sentimos dolor y placer. Entonces he de proteger a los demás como a mí mismo. Protegemos al cuerpo como uno solo aunque tiene múltiples miembros. Lo mismo debe suceder con este mundo en el que los diversos seres tienen en común el dolor y la alegría. [89-91]

Debo combatir el dolor de los demás porque es dolor, como el mío. Debo hacer el bien a los demás porque son seres vivos, como yo. Todos tenemos una necesidad idéntica: ser felices. ¿Por qué privilegio debería ser yo el único beneficiado de mi esfuerzo por alcanzar la felicidad? Todos tenemos miedo del peligro y el sufrimiento. ¿Por qué tendría yo solo derecho a ser protegido y los otros no? [94-96]

Esta corriente de momentos mentales a la que llamo “mi mente” y estos elementos tan cambiantes a los que llamo “mi cuerpo” no son algo que exista aparte, de manera independiente. No hay sujeto del dolor. ¿Quién podría ser su dueño? Todos los dolores son impersonales y hay que combatirlos como “dolor”, sin limitar el campo de batalla. [101, 102]

Después de haber cultivado esa mente, regocijándose en la tarea de calmar el sufrimiento de los demás, los bodhisatvas se sumergen en los infiernos mismos como cisnes en una espesura de lotos. La liberación de todos los seres es para ellos un océano de alegría. ¿Cómo podrían preferir una liberación más reducida? [107, 108]

Aquél que quiera salvar pronto a todos los seres, tanto a sí mismo como a los demás, debe practicar el supremo misterio de intercambiar el “yo” por “los otros”. Los que se hallan en la desgracia están ahí porque se dedicaron a buscar su propia felicidad. Toda la alegría en el mundo viene de desear que los demás sean felices. ¿De qué sirven tantas palabras? El necio busca su propio beneficio. El sabio actúa por el bien de los demás. Mira la diferencia que hay entre ellos. [120, 129, 130]

Para apaciguar mi dolor y el de los demás me entregaré a ellos y los adoptaré a título de “yo”. Les pertenezco. Ésa será mi convicción. El bien de todos los seres ocupará, a partir de hoy, toda mi atención. Que estos ojos, que son de los demás, no miren nunca más por su propio interés. Que estas manos, que le pertenecen a todo el mundo, no se muevan más por interés egoísta. [136-138]

### **Una visión clara práctica: intercambiar al “yo” por “los demás”**

Ahora que he de dedicarme al bien de los demás, todo lo que encuentre útil en mi cuerpo lo pondré al servicio de ellos. Si me parece que alguien es inferior a mí me veré con sus ojos y sentiré la envidia y el orgullo que él siente. [139, 140]

“A él lo respetan y a mí no”, “A ése lo tratan mejor que a mí”, “Él es feliz y yo padezco”, “Yo trabajo y él descansa”, “Él tiene muchas cualidades y yo soy una persona insignificante”, “Sí, tengo muchos errores pero así nací, ni modo”, “Si ése es tan espiritual debería estar tratando de ayudarme a desarrollar”, “Yo me dedico a esto, aunque sea fatigoso pero mira a ése, en cambio, cómo me mira con desprecio, ni siquiera tiene compasión por los caídos en los hocicos del infierno. Le importa más superar a los sabios y competir con ellos para tener más riquezas y honores”. Llevaré esta práctica de ponerme en los zapatos de los demás aun más lejos e incluiré en ella a quienes me parece que son de mi nivel o de un nivel superior. [141-154]

Así practicaré, intercambiándome por los demás, viéndome con sus ojos, sintiendo su sufrimiento. Me bajaré de mi pedestal. Dirigiré el curso de mi envidia contra mí mismo: “¡Míralo, cuándo hará en verdad algo por los demás! ¡Es puro cuento!” [160, 161, 165]

### **Conclusión**

¡No más preocupaciones mundanas! ¡Ya, basta! Seguiré la vía de los sabios y me concentraré en la meditación, desgarrando el velo de la ignorancia.

## Octava semana, Capítulo 9: El paramitá de la sabiduría y Dedicación de los méritos (Capítulo 10)

### La importancia fundamental de la sabiduría

El Buda enseñó todo este sistema de práctica para ayudarnos a desarrollar la sabiduría, que es la cura esencial y permanente para el sufrimiento. [1]

### La verdad convencional y la verdad esencial

Hay dos tipos de verdad, la convencional y la absoluta. La realidad esencial está más allá de lo que alcanza a entender el intelecto. Los conceptos del intelecto pertenecen al plano de la verdad convencional. [2]

Hay paralelamente dos tipos de seres humanos, el contemplativo y el ordinario. Los contemplativos superan a los ordinarios y forman, a su vez, toda una jerarquía según la calidad de su sabiduría. Estas dos categorías sirven para discernir y clarificar la meta que se quiere alcanzar. Incluso la visión de quienes tienen un desarrollo espiritual es superada por quienes han llegado a niveles más altos. Los que han llegado a esos niveles más elevados de desarrollo espiritual sólo pueden comunicar su visión de la realidad a quienes están en niveles inferiores por medio de analogías. [3-4]

Las personas ordinarias ven y conciben las cosas como reales y no como ilusorias. En esto son diferentes los contemplativos y los seres ordinarios. Las formas y los demás objetos de los sentidos obtienen su evidencia del sentido común y no de una prueba lógica, pero el sentido común se equivoca y cree, por ejemplo, que lo impuro es puro. [6]

### Carencia de naturaleza propia de los seres

De la misma manera que un tallo de bananero deja de existir cuando se lo descompone en sus partes, así el yo, cuando se observa con visión clara, es reconocido como una pura y simple nada. [74-75]

#### (a) El cuerpo

No soy los dientes ni los cabellos ni las uñas ni los huesos ni la sangre ni el moco. No soy la flema ni el pus ni la saliva ni la grasa ni el sudor. No soy la linfa ni las vísceras ni los excrementos ni la orina ni los tendones. Mientras dure una cierta reunión de causas el conjunto es considerado como un cuerpo. [57-59, 85-86]

El cuerpo no está en sus partes y tampoco existe aparte de ellas. ¿Quién, después de analizar así al cuerpo, puede deleitarse en una forma que es semejante a un sueño? [86, 87]

## **(b) La mente**

Las esferas de los sentidos no son yo, tampoco lo es la idea de "yo". Las impresiones de los sentidos dependen de los objetos que las causan y la idea de "yo" depende de las impresiones de los sentidos. [59-62]

La mente del pasado y la mente del futuro no pueden ser yo porque no existen, pero si la mente del presente es yo, entonces el supuesto yo se desvanece tan pronto como pasa este momento de conciencia. De hecho, el sentido de que hay un yo continuo es una ilusión causada por la memoria. Lo que pasó antes en el tiempo lo recordamos como si hubiera ocurrido después, pero esto no quiere decir que el yo de antes y el yo de después sean el mismo. [73, 100]

La mente no se localiza en las facultades de los sentidos ni en los objetos que ellos perciben ni entre ambas instancias. No se encuentra dentro del cuerpo ni fuera de él ni en ningún otro lado. La mente no es algo, es nada. De modo que por naturaleza los seres sensibles son libres. [102, 103]

### **Objeciones presentadas a la carencia de naturaleza propia de los seres**

Habrà quien diga que si los seres sensibles son como una ilusión y no tienen naturaleza propia, entonces no tiene sentido la idea del renacimiento, pero una ilusión dura tanto como duren las condiciones que la hacen existir. El hecho de que el continuo de estados mentales al que llamamos persona dure mucho tiempo no significa que esa persona tenga una existencia independiente inherente. [9, 10]

Se me podrá replicar que el yo es inmutable. Entonces ¿cuál es el efecto que se produce cuando se une con la conciencia? Según esto, también al espacio consciente e inmutable se le podría atribuir la cualidad de "yo". Y alguien rebatirá que la relación entre la causa y el efecto es imposible sin el yo. Mas si el autor del acto desaparece después de haberlo realizado, ¿quién sufre el efecto? [70-72]

### **Shunyatá**

La existencia de cualquier fenómeno depende de una compleja serie de causas. Nada existe aparte de sus causas y los fenómenos del mundo condicionado, en constante cambio, no tienen una identidad continua. La causa pasada y el efecto del futuro no son la misma cosa como tampoco son la misma cosa el arroz y el estiércol. [135, 141, 142]

¿Cómo puede tener existencia real un fenómeno artificial parecido a un reflejo en el espejo y que si aparece se debe a la conjunción de diversos elementos? Lo que existe por sí mismo, ¿para qué necesita una causa? Si algo no existe, ¿para que necesita una

causa? Miles de causas no pueden modificar la nada. Por lo tanto no hay existencia ni cesación de la existencia. El universo no conoce nacimiento ni destrucción. Todos los estados de la existencia condicionada son como sueños y son tan reales como el tallo de un bananero. [144, 150]

### **Los beneficios de tener una visión de shunyatá**

El concepto de shunyatá nos libera de las ataduras a los fenómenos condicionados y luego nos liberamos incluso de shunyatá, al percatarnos de que tampoco ésta existe en realidad. Cuando la mente no se aferra a objetos, ni como entidades existentes ni como no-entidades, entonces se calma. Sin shunyatá la mente está encadenada y se encuentra atrapada en ciclos de continuo resurgimiento. [32, 34, 48]

Podemos permanecer en samsara por el beneficio de los seres que sufren si nos liberamos de los puntos de vista extremos del apego y el miedo. Éste es el fruto de percatarse de shunyatá, el antídoto para las opiniones erróneas y los kleshas. En tanto que haya yo habrá miedo, pero si vemos que no hay yo, ¿quién puede tener miedo? De modo que no hay razón para no atreverse a una verdadera visión de shunyatá. Que se tema lo que causa dolor, de acuerdo, pero la visión de la vacuidad apacigua el dolor. ¿Por qué temerle? [52-54, 56]

Sin embargo muchos seres humanos no se dan cuenta de que todo es vacío y abierto como el espacio. Hechizados por los fenómenos condicionados, en un momento están enojados y al siguiente están alegres, se atormentan con preocupaciones y congojas, se desesperan. Siempre están buscando su felicidad. Se mueven con mucha torpeza y se hacen daño unos a otros. [154, 155]

### **Aspirar a lo Incondicionado, por uno mismo y por los demás**

Los muertos caen en los infiernos, donde sufren penosas torturas. De vez en cuando vuelven a los cielos para no perder la costumbre de la felicidad. Samsara comporta múltiples caídas, mas nada de ello existe en realidad. En samsara los días pasan rápida e inútilmente ocupados en cuidar la vida y la salud, en aliviar el hambre, la enfermedad, el cansancio y el sueño, en evitar los accidentes y las relaciones estériles con los necios. ¡Es difícil alcanzar la luz estando en samsara! Hay en samsara muchos caminos inciertos y cuesta trabajo vencer a la duda. [157-161]

¡Ah, qué situación tan miserable es ésa en la que viven estos seres arrastrados por el torrente del dolor! No ven su triste condición y por lo mismo son más desgraciados. Son como el que después de tomar un baño se arroja al fuego porque lo cree benéfico. [163, 164]

Actúan como si nunca fueran a envejecer ni a morir y, debido a ello, encuentran terribles calamidades mientras la muerte les pisa los talones. ¿Cuándo podré aliviar a estos

seres, atormentados por el fuego del dolor? A ésos que creen en la realidad sustancial de la existencia, ¿cuándo podré enseñarles la verdad de la vacuidad por medio de la verdad aparente? ¿Cuándo podré enseñarles los innumerables méritos espirituales que pueden acumularse cuando uno deja de ver lo ilusorio como verdadero? [166, 167)

## Capítulo 10: Dedicación

---

*Por la virtud que haya podido obtener al dirigir mi mente hacia el bodhicharyavatara, que toda la gente pueda andar por el sendero que conduce al despertar.*

*Que el mérito alcanzado por mis actos sirva para que todos los seres que están sufriendo, en el cuerpo o en la mente, encuentren la felicidad.*

*Que los temerosos encuentren valor, que los que están ansiosos encuentren calma, que los acongojados encuentren alegría. Que recuperen la salud los enfermos, que los débiles adquieran fortaleza. Que todos los seres se traten entre sí con bondad.*

*Que los dioses protejan a los jóvenes y a los ancianos, a los intoxicados, a los necios y a todos los que se encuentren en peligro.*

*Que las lluvias lleguen en el momento adecuado y nutran a los cultivos en el campo. Que prospere la gente y que sean virtuosos los gobernantes.*

*Que los monasterios cuenten con todo lo necesario, que resuenen los mantras en sus recintos, que no dejen de estudiarse las escrituras. Que la sangha se mantenga unida y tenga éxito. Que los practicantes encuentren un espacio para meditar en paz, que se regocijen en sus preceptos.*

*Que sus mentes no se distraigan y que alcancen la dicha de las dhyanas.*

*Que la ética de la sangha no se corrompa. Que quienes no están haciendo el bien vean la necesidad de cambiar, que se deleiten en poner fin a sus malas acciones y que obtengan un buen renacimiento.*

*Que la sangha aprenda lo mejor y se cultive. Que no les falten apoyo y donaciones.*

*Que perdure mucho tiempo el favor que dispensan los budas, su medicina para los males del mundo, esa mina de joyas que traen la felicidad y el buen éxito. Que esa bondad sea dignamente sustentada y venerada.*

*Que la conexión que he establecido con Manyugosha me ayude a ingresar a la sangha en todas mis existencias, que encuentre las condiciones adecuadas para la meditación y que el mismo Manyugosha me enseñe y me aconseje.*

*Que pueda emular a Mañjusrí, que está totalmente dedicado al bienestar de todos los seres. En tanto que haya espacio y haya mundos, que pueda yo continuar disipando los padecimientos del mundo.*

*Que por el mérito alcanzado por mis actos todos los seres desistan de realizar malas obras y que se comporten de manera propicia para el bien. Que en todos despierte el bodhichitta y decidan andar por la senda que lleva a la luz. Que los budas nos adopten. Que todos se encuentren con la sangha y sean inmunes a las tretas de Mara.*

*Que todos los seres tengan una vida infinita. Que todo lugar se convierta en sitio de dicha, con resplandecientes joyas, mucha luz, jardines de árboles mágicos, poblados de budas. Que las aves, las plantas, el cielo y los rayos del sol entonen el cautivante sonido del Dharma. Que el mundo se vuelva un enorme mandala de bodhisatvas, donde cada uno de ellos ilumine al universo con su intenso color particular. Que todo el cosmos alcance la budeidad como un solo cuerpo divino.*

*Me postro ante Manyugosha, el amigo espiritual supremo, que inspira a mi mente para dedicarme al bien, lleno de energía.*



*Fuente: Curso de mitras Triratna 2010*