

## *2 Revelación del Mal*

**E**n el primer capítulo de su *Guía*, Shantideva explica los beneficios del desarrollo de la mente bodhichitta. En el segundo capítulo nos muestra cómo podemos eliminar los obstáculos que generalmente impiden que desarrollemos este motivo iluminado. De modo que, el esquema del comentario prosigue de la siguiente manera:

*Cómo practicar las seis perfecciones una vez que la bodhichitta ha sido desarrollada (22)*

- 23 Manteniendo la bodhichitta*
- 65 Cómo practicar las seis perfecciones*

*Manteniendo la bodhichitta (23)*

Esta sección del esquema se divide en dos partes que corresponden a los capítulos segundo y tercero de este comentario:

- 24 Cómo destruir los obstáculos y purificar el mal*
- 46 Cómo aceptar y preservar la bodhichitta*

*Cómo destruir los obstáculos y purificar el mal (24)*

Según se indicó con anterioridad, el obstáculo principal que afecta el desarrollo de la mente de iluminación es nuestra acumulación de energía negativa,

o no-virtud. Si deseamos lograr el desarrollo de estados mentales benéficos tales como la bodhichitta, tenemos que purificar esa energía negativa y sustituirla con energía positiva o meritoria. Este doble proceso de recolectar mérito y limpiarnos de la no-virtud o mal, se logra al efectuar las siguientes prácticas preliminares y la declaración:

25 *Las ramas preliminares de la práctica*

26 *Ofrenda*

34 *Postraciones*

35 *Tomar refugio*

41 *La declaración de no-virtud*

42 *El poder del arrepentimiento*

43 *El poder del apoyo*

44 *El poder de la fuerza oponente*

45 *El poder de la promesa*

*Las ramas preliminares de la práctica (25)*

La primera de las ramas preliminares de la práctica consiste en hacer ofrendas. La explicación de Shantideva sobre esta práctica puede esbozarse como sigue:

*La ofrenda (26)*

27 *Necesidad y reconocimiento de los objetos de ofrenda*

28 *La ofrenda misma*

29 *Ofrendas que a nadie pertenecen*

30 *El propio cuerpo*

31 *Ofrendas mentalmente transformadas*

32 *Ofrendas ordinarias*

33 *Ofrendas sublimes*

*Necesidad y reconocimiento de los objetos de ofrenda (27)*

En este segundo capítulo, Shantideva asume el lugar de quien desea purificar su no-virtud acumulada. [1] Él comprende la necesidad de seguir las prácticas preliminares y lo declara con toda claridad, como sigue:

*[1] Para mantener y completar la preciosa bodhichitta, fuente de felicidad para todos los seres del universo, efectuaré ofrendas a los objetos de devoción: todos los tathagatas (aquellos que se han ido; es decir, los budas), al sagrado Dharma —joya incomparable— y a los hijos de Buddha, tales como el joven Manjugosha, Avalokiteshvara y otros, que son Océanos de Excelencia.”*

### La ofrenda misma (28)

Shantideva inicia una lista exhaustiva de los varios tipos de ofrendas que pueden ser presentadas a esos tres sublimes objetos: Buddha, Dharma y Sangha. Según se indicó arriba, esas ofrendas se colocan en tres categorías generales:

- 29 Ofrendas que a nadie pertenecen
- 30 Nuestro propio cuerpo
- 31 Ofrendas mentalmente transformadas

### Ofrendas que a nadie pertenecen (29)

*[2-7] Os hago estas ofrendas: Las más bellas flores que existen; frutas, hierbas medicinales, incontables joyas, agua pura y refrescante, montañas enjoadas, hermosas arboledas del bosque, lugares apacibles y llenos de dicha, árboles celestiales cubiertos de las más exquisitas flores y árboles cuyas ramas se agobian bajo el peso de su excelente fruto. Deliciosos perfumes de reinos celestiales, incienso, árboles que conceden todos los deseos, árboles de joyas, las cosechas espontáneas de campos que no han sido cultivados y todos los ornamentos que son dignos de ser ofrendados. Lagos y piscinas adornados con magníficos lotos, donde resuena el bello graznido de los gansos.*

*Desde lo más profundo de mi corazón y las esferas ilimitadas del espacio, Os elevo en ofrenda todos estos regalos que a nadie pertenecen, unidos a todo lo que es digno de ofrendar a los supremos budas y sus hijos. O compasivos, pensad en mi con bondad y aceptad estas ofrendas mías. Poseo poco mérito y no tengo otros regalos bellos y valiosos que ofrendar. Por vuestro poder, O Protectores que os preocupáis por todos los seres, por favor aceptad estas ofrendas en mi beneficio.”*

De entre todos los raros y bellos objetos arriba ofrendados, Shantideva menciona varios —tal como las preciosas montañas y los árboles que conceden todos los deseos— que a muchos de nosotros pueden parecernos inusuales. ¿Adónde pueden encontrarse tales montañas preciosas? ¿qué es un árbol que concede todos los deseos y adónde se encuentra?

Para entender todo esto, debemos antes conocer un poco de cosmología budista. El método budista de enfocar el universo difiere del que presenta la teoría científica contemporánea y contiene mucho que podría resultar difícil de aceptar, si se interpreta de manera demasiado concreta o literal. Pero, si tenemos en mente el propósito real de esta cosmología —permitirnos ver el universo entero como una ofrenda para los Iluminados— la extrañeza inicial de este sistema desaparecerá con rapidez.

Buddha Shakyamuni enseñó que en el universo hay innumerables sistemas de mundos. Algunos son iguales al nuestro mientras que otros son muy diferentes. Nuestro sistema de mundos o universo local, está compuesto de cuatro ‘continentes’ colocados en los cuatro puntos cardinales. Nosotros vivimos en el continente sur.

Al centro de este universo se levanta una inmensa montaña de forma cuadrilateral: el Monte Meru. Cada uno de los costados de esa montaña central tiene por naturaleza una sustancia preciosa diferente. El color del cielo sobre cada continente es determinado por la luz que se refleja del Monte Meru. Puesto que el costado sur del Monte Meru es de la naturaleza del lapislázuli, el cielo sobre el continente sur parece azul. Asimismo, el costado este del Monte Meru es de cristal y refleja una luz blanca hacia el continente oriental; el costado oeste es rojo rubí; y el costado norte es amarillo como el oro.

Los minerales y la vegetación difieren en cada uno de estos continentes. Además, cada uno de los cuatro posee un tesoro especial que es su mayor atributo. Estos cuatro tesoros, que por su magnificencia se ofrendan a los budas, son: una montaña preciosa del continente oriental; de nuestro propio continente sur, un árbol que concede todos los deseos; una vaca que concede todos los deseos del continente occidental; y del continente norte, las cosechas espontáneas de campos que no han sido cultivados.

Estos cuatro tesoros, que representan el universo, pueden reunirse y ofrecerse en una visualización a las tres joyas del refugio, Buda, Dharma y Sangha, junto con el sol, la luna y otros objetos especiales, mediante una práctica conocida como la ofrenda de la mandala. Si esta ofrenda visualizada se hace con la intención y devoción correctas, su inmensidad y calidad supremas

pueden surtir un efecto muy positivo sobre nuestra mente y conducirnos a la creación de gran cantidad de méritos.

Hacer ofrendas a las tres joyas —Buda, Dharma y Sangha— es una actividad de predominio mental. Los regalos materiales no son imprescindibles, por lo que incluso la persona más pobre puede hacer las más grandiosas ofrendas, siempre que su motivación sea pura y la visualización extensa. Esta práctica tiene como propósito superar incluso nuestras más pequeñas actitudes mezquinas, y sus beneficios pueden ser enormes.

Cuenta la historia de un pequeño niño que deseaba con vehemencia poder ofrendar algo valioso al Buda de su tiempo. Puesto que era pobre y no podía comprar nada, llenó un tazón con polvo y lo levantó, visualizándolo como oro resplandeciente. La fuerza y pureza de su motivación fueron tan poderosas que su mente acumuló gran cantidad de méritos. Más tarde, renació como el gran rey y benefactor budista, Ashoka. Durante su reinado, hizo mucho por establecer las enseñanzas del dharma en la India y en Ceilán. En un solo día logró edificar un millón de monumentos religiosos, algunos de los cuales pueden ser admirados en la actualidad.

Si reconocemos que todos los seres iluminados han superado todos los obstáculos y poseen todas las buenas cualidades, la práctica de hacerles ofrendas nos acercará a su logro supremo. Semejante logro depende del desarrollo de realizaciones sucesivas, a lo largo del sendero. Para lograr esas realizaciones, necesitamos un gran cúmulo de méritos o energía positiva.

Los discípulos que vivieron en la época de Buddha Shakyamuni poseían grandes cúmulos de mérito. Con solo escuchar una palabra de las enseñanzas impartidas por el Conquistador, algunos de ellos alcanzaron realizaciones inmediatas. Por ejemplo, durante el primer giro de la rueda del dharma, cuando Buddha Shakyamuni enseñó las cuatro nobles verdades —el verdadero sufrimiento, el verdadero origen del sufrimiento, el verdadero cese del sufrimiento y el sendero verdadero— varios de sus discípulos alcanzaron una comprensión directa de la vacuidad, la realidad más elevada, mientras que otros alcanzaron incluso el estado de nirvana: la completa liberación personal del sufrimiento.

El dharma que hoy se enseña es el mismo que enseñó Buddha Shakyamuni, y quienes lo enseñan son como el Buddha mismo. ¿Por qué es, entonces, que nosotros no alcanzamos realizaciones? Esto se debe a nuestra falta de mérito acumulada. De modo que, si deseamos lograr realizaciones, debemos acumular un gran tesoro de energía positiva, y uno de los métodos principales para hacerlo es dedicando ofrendas a los Iluminados.

El beneficio de hacer ofrendas a los Seres Iluminados es sustentado por la experiencia de muchos meditadores del pasado. Hay un relato de una monja plenamente ordenada que tuvo una visión de Avalokiteshvara —la deidad meditativa de la compasión— como resultado directo de haber hecho ofrendas de mandala. El gran lama Je Tsong khapa utilizó la práctica de hacer ofrendas de mandala para lograr una realización directa de la vacuidad. De hecho, esta práctica es recomendada por los lamas de las cuatro tradiciones del budismo tibetano.

*Nuestro propio cuerpo (30)*

[8] *“Durante todas mis vidas ofrendaré cada uno de mis cuerpos a los budas y sus hijos. Por favor aceptadme, O Nobles Guerreros, conforme me convierto en vuestro súbdito reverente y me amparo en vuestros consejos.*

[9] *Protegido por vuestro poder, no sentiré temor de los sufrimientos del samsara y beneficiaré a otros. Mi maldad previa será purificada y no reincidiré en acciones no-virtuosas en el futuro.”*

[8] Al ofrecer nuestro cuerpo a los seres iluminados, seremos capaces de acumular mucho mérito. Purificaremos gradualmente los efectos de nuestras acciones no-virtuosas del pasado y nos abstendremos de cometer actos perjudiciales en el futuro. ¿Por qué razón? La inconmensurable no-virtud que hemos creado desde tiempos sin principio es debida a nuestra actitud de amor propio. Por mantener una actitud egoísta hacia nuestro propio cuerpo, hemos cometido innumerables acciones negativas al tratar a toda costa de obtener lo mejor para nosotros mismos. De modo que, [9] si somos capaces de ofrendar nuestro cuerpo a los seres iluminados —privando con esto a nuestra actitud de amor propio de su objeto principal— entonces no habrá razón alguna para cometer acciones no-virtuosas.

Si logramos superar el egoísmo y la avaricia al ofrecernos mentalmente como siervos de los budas, experimentaremos muchos resultados positivos. Más aún, si meditamos una y otra vez de esta manera, nos estaremos preparando para ofrendar nuestro cuerpo como un siervo. Los insuperables beneficios de esta acción se evidencian en la vida del gran Milarepa, que entregó su cuerpo como siervo a su maestro Marpa. Como resultado de su intensa devoción al guru, alcanzó la iluminación plena en una sola vida.

Si ofrendamos a los budas nuestro cuerpo de esta vida y los cuerpos de nuestras vidas futuras, estaremos libres de los temores de la existencia cíclica (samsara). Cuando una persona se ofrece a sí misma y ofrece sus servicios a un rey, recibe protección real de manera que nadie osa dañarlo. Asimismo, si ofrecemos nuestro cuerpo a los budas, éste se convierte en su siervo y trasciende el mal que pueden causarle los seres humanos y no-humanos.

### *Ofrendas Mentalmente transformadas (31)*

Hay dos tipos de ofrendas que son mentalmente transformadas:

- 32 *Ofrendas ordinarias*
- 33 *Ofrendas sublimes*

### *Ofrendas ordinarias (32)*

En seguida, Shantideva describe una elaborada ceremonia visual mediante la cual doce ofrendas mentalmente transformadas son presentadas a los budas. Estas incluyen (1) agua perfumada para bañar a los budas, (2) ropajes celestiales, (3) joyas ornamentales, (4) aceites para ungir a los budas, (5) flores, (6) incienso, (7) alimento, (8) lámparas, así como (9) palacios, (10) parasoles, (11) música y (12) oración para que se produzca una lluvia continua de ofrendas.

Cuando efectuemos la siguiente visualización, hemos de recordar que los seres iluminados no tienen impurezas de cuerpo o mente que limpiar. Nosotros, sin embargo, tenemos que abandonar nuestra forma externa impura —además de los males y obstrucciones de nuestra mente interior— si queremos alcanzar el estado puro de un buda. De modo que, la limpieza y purificación que efectuaremos es, de hecho, en nuestro propio beneficio.

[10] *En estancias de baño dulcemente perfumadas, con luminosos pisos de cristal y exquisitos pilares fulgurantes de joyas bajo toldos recamados de perlas.*

[10] Primero debemos visualizar el cuarto de baño en donde se llevará a cabo la purificación. El piso es de cristal brillante y el ambiente está dulcemente perfumado de sándalo. Cuatro pilares enjovados están enclavados en las cuatro direcciones, mientras que del cielo penden dos preciosos toldos recamados de perlas. Al centro del cuarto se encuentra una piscina con aguas maravillosamente perfumadas. Tres peldaños brillantemente enjovados descienden desde tres lados hasta ella.

[11] *Suplico a los Tathagatas y a sus Hijos que se dignen venir y bañar sus cuerpos con agua perfumada emanada de rebosantes vasijas enjoyadas, en tanto se deleitan con música y canciones.*

[11] Luego de visualizar ese hermoso entorno, ahora invitamos a todos los tathagatas y bodhisattvas a que vengan a bañarse en la piscina. Conforme los vemos llegar, desde nuestro corazón emanan muchas diosas: una para cada uno de los budas y bodhisattvas invitados. Al son de música y canciones, unas diosas toman los ropajes de los seres iluminados y sus hijos, mientras que otras los bañan con agua pura contenida en vasijas bellamente enjoyadas.

[12] *Permitidme enjugar vuestros cuerpos con suaves lienzos inmaculados y fragantes. Luego, dejad que os cubra, O Seres Santos, con preciosos ropajes de apropiados colores.*

[13] *Con infinidad de alhajas y finas telas adornaré a los Aryas Samantabhadra, Manjugosha, Avalokiteshvara y a todos los demás.*

[12] Entonces visualizamos a las diosas secando a los invitados con toallas hechas de incomparable lienzo. [13] Después ofrendamos ropajes en colores adecuados y muchos ornamentos enjoyados a los magníficos seres superiores: Samantabhadra, Manjugosha, Avalokiteshvara y demás. **19**

[14] *Con idéntico esmero que puliría el oro puro y refinado, ungiré los cuerpos luminosos de los budas con los más exquisitos perfumes cuya fragancia impregna mil millones de mundos.*

[14] Luego, como si puliésemos oro puro refinado, unguimos los cuerpos radiantes de los budas y bodhisattvas con exóticos y raros perfumes cuya fragancia invade miles de millones de sistemas mundiales.

Una vez que sus cuerpos han sido ungidos, debemos visualizar a estos seres santos en el espacio ante nosotros y enviarles bellas diosas, cada una portando una ofrenda diferente.

[15] *A los más dignos objetos de ofrecimiento entrego hermosas y bien decoradas guirnaldas junto con bellas flores de dulces aromas, tales como lirios, jazmines y capullos de loto.*

[15] Las diosas presentan lo siguiente a los gloriosos seres: bellas guirnaldas de lotos dulcemente perfumados, mandaravvas, utpalas y otras flores exquisitas;

[16] *Además esparzo nubes de incienso cuya dulce esencia cautiva la mente, así como deleites celestiales en forma de variados alimentos y brebajes.*

[17] *Ofrezco lámparas enjoyadas, colocadas en capullos de loto dorado; sobre el suelo rociado con agua perfumada derramo delicados pétalos de flor.*

[16] nubes de incienso suave y fragante; alimento y bebidas deleitables; [17] preciosas lámparas adornadas con botones de flor de loto de color dorado, cuya luz disipa la oscura ignorancia de miles de millones de sistemas mundiales;

[18] *A aquellos que poseen la naturaleza compasiva ofrezco palacios resonando con himnos melodiosos, exquisitamente iluminados por ascuas de perlas y joyas que adornan el espacio infinito.*

[18] y el más hermoso palacio celestial hecho de perlas y piedras preciosas. Los pisos cristalinos del palacio celestial están alfombrados con hermosas flores, mientras que de las paredes cuelgan perlas y joyas preciosas. En cada rincón de esta morada celestial, bellas diosas cantan alegres canciones de alabanza a los budas.

[19] *Eternamente ofrendaré a los budas, parasoles enjoyados con manijas doradas y exquisitas alhajas adornando sus orlas, erguidos desplegando sus bellísimas formas.*

[19] Por todo el palacio se alzan gran cantidad de parasoles de bellísimas formas y enorme tamaño, con mangos forjados en oro, sus bordes adornados con muchas clases de joyas.

[20] *Que asimismo perdure, mientras sea necesario, una masa de ofrendas resonando con dulce y placentera música, como nubes que acallan el padecer de todos.*

[20] Todas estas magníficas ofrendas vibran con el sonido de música embelesadora, cuyas bellas armonías disipan hasta la más ínfima huella de la desdicha y el sufrimiento de todos los seres.

[21] *Y que un continuo diluvio de flores y gemas preciosas descendiendo sobre los relicarios y las estatuas, y sobre todas las joyas del Dharma.*

[21] La última ofrenda es nuestra propia oración para que, de ahora en adelante y hasta que termine el samsara, se derrame una lluvia continua de flores, incienso y joyas preciosas sobre las imágenes y estatuas de los budas, bodhisattvas, el dharma santo y los sagrados monumentos que contienen relicarios (stupas).

### *Ofrendas sublimes (33)*

Las ofrendas sublimes son más puras que las ofrendas ordinarias visualizadas que acabamos de hacer. Son ofrendas verdaderas, emanadas de los seres superiores.<sup>20</sup> Emulando a estos seres, Shantideva ora:

[22] *“Tal como Manjugosha, Samantabhadra y otros han hecho una infinidad de bellas ofrendas a los Conquistadores, asimismo hago ofrendas a los Tathagatas, los Protectores, sus hijos y todos los demás.”*

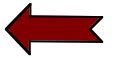
[22] Debido a sus realizaciones espirituales, los seres supremos como Manjugosha y Samantabhadra poseen la habilidad de emanar ofrendas semejantes a las que arriba se mencionan. En la actualidad solo somos capaces de visualizar esas ofrendas, pero los bodhisattvas superiores—los seres aventajados, que además de la mente de iluminación o bodhichitta, poseen una perspicacia directa de la realidad— son capaces de emanar tales objetos y ofrendarlos a los seres iluminados para su uso. Esas emanaciones también pueden ser aprovechadas por los seres sintientes ordinarios.

Los poderes de emanación no fueron desconocidos en la India y en el Tíbet. En la obra *“Las cien mil canciones de Milarepa”* (en tibetano *Mi la ras pa'i mgur 'bum*) se relata la historia del ingreso al Tíbet del gran pandit indio Padampa Sangye.

Milarepa deseaba probar los poderes espirituales de Padampa Sangye, así que voló milagrosamente hasta una montaña cercana al lugar por donde habría de pasar el indio. Mientras esperaba el arribo del pandit, Milarepa se transformó en una flor que crecía junto al camino. Cuando Padampa Sangye pasó sin detenerse ante la flor —aparentemente incapaz de adivinar el disfraz de Milarepa— el yogin tibetano pensó que el indio no poseía poderes de clarividencia. Pero, de inmediato, el pandit se detuvo, giró sobres sus talones y retrocedió hasta

llegar junto a la flor. Pateándola con fuerza, exclamó: «¡Tu, Milarepa, levántate!» Al instante, Milarepa retomó su forma humana y saludo al pandit, diciéndole con entusiasmo: «Bienvenido al Tíbet. En verdad eres un gran maestro.» Padampa Sangye le respondió, «Tu también eres un yogin muy famoso en la India.» El relato sobre la competencia que luego sostuvieron entre ellos para demostrar sus poderes milagrosos, y la canción de realización que después cantó Milarepa, pueden ser leídas en varias biografías que han sido traducidas al inglés.<sup>21</sup>

Si hacemos frecuentes ofrendas ordinarias visualizadas de los doce tipos arriba mencionados, grabaremos huellas positivas en nuestra mente que eventualmente madurarán en nuestra capacidad para hacer las ofrendas sublimes de los bodhisattvas superiores. Sin embargo, **hay otra ofrenda sublime que sí podemos hacer en este momento: practicar las enseñanzas recibidas de nuestro guía espiritual, nuestro guru.** Si nuestro guía nos brinda enseñanzas sobre cómo abandonar la no-virtud y practicar la virtud, y si seguimos esas enseñanzas con fidelidad, estaremos haciendo una ofrenda muy sublime.



Milarepa dijo a su maestro, Marpa, que no poseía objetos materiales para ofrecerle, pero que su intención era restituir la bondad recibida dedicándose en cuerpo, habla y mente a la práctica del dharma. Como el único interés de un guía espiritual es el bienestar de sus discípulos, esa práctica ofrendada lo complacerá mucho más que cualquier cantidad de riqueza material.

Otro método para hacer ofrendas sublimes es transformar todos los méritos que hayamos acumulado con nuestras acciones positivas, convirtiéndolos en obsequios apropiados para dedicarlos tanto a los seres iluminados como a los seres ordinarios.

#### *Postraciones (34)*

La segunda rama preliminar de la práctica consiste en ofrecer postraciones —rendir homenaje— a los seres supremos. Esta es una práctica muy amplia y Shantideva la resume de la siguiente manera:

[23] *“Con versos ilimitados de alabanza armoniosa glorifico a los Océanos de Excelencia. Puedan estas nubes de gentil exaltación ascender constantemente hasta Su presencia.*”

[24] *Con cuerpos tan numerosos como átomos hay en el Universo, me postro ante los Budas de los tres tiempos, ante el Dharma y ante la Suprema Comunidad de la Sangha.*

[25] *También me postro ante las stupas que contienen reliquias sagradas, y ante los fundamentos de la Mente Iluminada, ante todos los sabios abates y preceptores y ante todos los nobles practicantes.”*

Shantideva menciona aquí dos tipos de postración en particular: la verbal y la física. Otros textos especifican un tercer tipo —la postración mental— refiriéndose a la actitud de respeto y fe que se extiende a los objetos de merecimiento. Las alabanzas hechas a los budas, bodhisattvas y demás, son postraciones de palabra, en tanto que las postraciones físicas son de muchos tipos. En la forma más beneficiosa de práctica, las tres clases de postración se efectúan simultáneamente.

En lo referente a las postraciones físicas, hay dos métodos de uso común. El primero de ellos se conoce como media postración y se hace arrodillándose y tocando el suelo con ambas manos y con la frente. La postración de extensión completa requiere que el cuerpo entero, colocado boca abajo, esté en contacto con el suelo.

Instrucciones detalladas sobre las técnicas y beneficios de estas prácticas fueron enseñadas por Buddha Shakyamuni y comentadas más tarde por los pandites, en tanto que las descripciones de la postración de cuerpo entero pueden verse en el sutra “*Los tallos ordenados*” (en sánscrito *Gandhavyuhasutra*).

Ofrendar postraciones fue una de las prácticas principales de muchos de los grandes pandites indios. El famoso maestro Naropa<sup>22</sup> —guru principal de Marpa y propagador de profundos métodos de yoga cuya práctica perdura hasta la actualidad— empleó las postraciones como el método externo más importante para recolectar mérito.

La práctica de postraciones tiene un gran poder para purificar nuestra no-virtud y acumular energía positiva meritoria. Pero depende solo de nuestra mente que tales beneficios ocurran. Si nos adentramos en esta práctica con una motivación pura —deseando superar nuestro falso sentido del orgullo— y si en nuestra mente concedemos predominio a las cualidades de las tres joyas supremas, Buda, Dharma y Sangha, sin duda los efectos benéficos sucederán. Se dice que como resultado de esta práctica, uno renacerá en el seno de una familia de alta alcurnia y se convertirá en objeto del respeto de otros. Incluso, hay

una tradición según la cual el mérito obtenido al rendir homenaje de esta manera equivale al número de átomos que conforman la superficie cubierta por nuestro cuerpo postrado.

¿Cuál es el método exacto para efectuar postraciones? Hay varias tradiciones de práctica, aun en las escuelas del budismo tibetano. Según una tradición ampliamente difundida, comenzamos por pararnos erguidos, juntando las palmas de nuestras manos en actitud de plegaria, con los dedos pulgares unidos y colocados dentro de las palmas, para simbolizar una joya que concede todos nuestros deseos. (Debe subrayarse que se considera una postración física el simple hecho de colocar las manos en ese u otro gesto de respeto similar, como también el solo hecho de inclinar nuestra cabeza ligeramente. No es necesario que toquemos el suelo). Luego, colocamos nuestras manos unidas en cuatro distintos lugares del cuerpo, a fin de sembrar las semillas para alcanzar varias cualidades de un ser iluminado.

Primero tocamos la coronilla de la cabeza para obtener la **ushnisha** de un buda: la protuberancia en forma de corona que se obtiene como resultado de rendir homenaje al propio maestro espiritual y que simboliza las realizaciones interiores del buda. Luego tocamos nuestra frente, la garganta y nuestro chakra del corazón, para obtener el cabello rizado (signo de sabiduría), el poder del habla y el poder de la mente de un buda, respectivamente.

Si nuestra motivación y fe son profundas, estas prácticas grabarán huellas poderosas en nuestra corriente mental para alcanzar en el futuro el cuerpo, el habla y la mente trascendentales de un buda. Después de tocar estos cuatro puntos, nos inclinamos para efectuar una media postración o una postración completa, y luego nos ponemos nuevamente de pie. Este proceso se repite cuando menos tres veces y se completa al colocar nuestras manos juntas primero en nuestra coronilla, luego en la frente, la garganta y el corazón.

La ofrenda de postraciones fue una práctica muy conocida en el Tíbet. El gran lama Je Tsongkhapa subrayó la importancia de esta práctica y durante un retiro con varios de sus discípulos principales, hizo tres y medio millones de postraciones de cuerpo entero. Otro gran maestro tibetano, Jhampa Rinpoché —de quien se dice que era una manifestación de Buddha Maitreya— afirmaba haber limitado su recolección de mérito a solo dos prácticas diarias: ofrecía cien tazones de agua y hacía cien postraciones. Aún en su vejez continuó con esta práctica. Era muy alto y dado que podía cubrir tanta cantidad de suelo con su cuerpo, fue capaz de acumular muchos méritos por medio de su práctica. Cierto

día exclamó: «Que maravilloso sería si yo fuese más alto; podría entonces acumular un mérito aún mayor.»

Las postraciones fueron una forma popular de práctica incluso entre los laicos tibetanos, y muchas personas soportaron grandes penurias con el objeto de ofrendarlas. Era frecuente que algunas personas hicieran postraciones a lo largo del perímetro de la ciudad capital, Lhasa. También se sabía que algunas personas habían hecho postraciones de cuerpo entero a lo largo del camino que conducía desde su distrito de residencia, en el este del Tíbet, hasta la montaña sagrada de Kailash, en el oeste; una travesía que a pie y en condiciones normales, demoraba seis meses.

**Aunque las postraciones arriba descritas constituyen una práctica física, su valor verdadero depende de nuestra actitud mental, como sucede con todas las técnicas del dharma.** Por lo tanto, si durante esta práctica visualizamos nuestro cuerpo con innumerables manifestaciones que hacen postraciones a infinitos budas y bodhisattvas, entonces recibiremos beneficios tan grandes como grande es nuestra visualización.

En su *Guía*, Shantideva menciona las postraciones que se hacen ante los fundamentos de la bodhichitta. Hay **tres fundamentos** en los cuales se basa el desarrollo de esta mente de iluminación:

- (1) **el dharma mahayana** que describe las técnicas y beneficios del desarrollo de bodhichitta;
- (2) **el guía espiritual mahayana** que transmite las instrucciones exactas, y
- (3) **el lugar donde se lleva a cabo el desarrollo de bodhichitta.**

Generar la mente bodhichitta tiene un valor tan grande que hasta el sitio en donde se lleva a cabo su desarrollo merece veneración. En la India se encuentran muchos lugares de peregrinaje que demarcan aquellos puntos donde ciertos meditadores famosos alcanzaron realizaciones espirituales. Bodh Gaya, en particular —donde Buddha Shakyamuni demostró su logro de la iluminación plena— se considera un lugar sumamente auspicioso para efectuar postraciones. También Lumbini, su lugar de nacimiento; Sarnath, donde hizo girar por primera vez la rueda del dharma; y Kushinagar, donde murió, son lugares a los que acuden los peregrinos con el propósito específico de efectuar postraciones.

### *Tomar refugio (35)*

La tercera práctica preliminar para purificar negatividades y acumular energía meritoria es dirigir la mente hacia la fuente de refugio adecuada y fundamental. Según dice Shantideva, la toma de refugio puede explicarse en términos de las cinco divisiones siguientes:

- 36 *Las causas del refugio*
- 37 *Los objetos de refugio*
- 38 *La medida de haber tomado refugio*
- 39 *El compromiso de tomar refugio*
- 40 *Los beneficios de tomar refugio*

Si desconocemos las causas para tomar refugio, entonces no tendremos motivación para iniciar esta práctica. Además, si no sabemos quiénes son los objetos adecuados de refugio, ¿en quién nos apoyaremos?

Si no conocemos los alcances de haber tomado refugio, entonces no sabremos cómo completar esta práctica. Y si permanecemos ignorantes con respecto al compromiso de haber tomado refugio, no seremos capaces de cumplir el propósito para haber tomado ese refugio. Por último, si no sabemos los beneficios de tomar refugio, nos privamos de la inspiración necesaria para efectuar esta práctica con sinceridad y constancia.

### *Las causas del refugio (36)*

Tomar refugio es uno de los fundamentos principales del sendero budista. Representa nuestra determinación de alejarnos definitivamente del ciclo de confusión e insatisfacción que ha marcado nuestras vidas, para dirigirnos hacia un modo de vida más cuerdo y saludable.

Según lo expresado con anterioridad, nuestra acumulación de acciones negativas de cuerpo, palabra y mente ha sido responsable tanto de nuestra confusión e infelicidad diarias como de nuestra dificultad para alcanzar realizaciones a lo largo del sendero espiritual. Si no acabamos con este patrón de comportamiento descontrolado, éste nos conducirá a estados más agudos de sufrimiento y tormento en el futuro.

De manera que, hay dos causas relacionadas para tomar refugio en Buda, Dharma y Sangha. Primero debemos sentir un sincero temor de los estados

miserables de existencia samsárica hacia los que nos propulsa nuestro comportamiento descontrolado de cuerpo, palabra y mente. En términos de la cosmología budista, ese temor se interpreta como una intensa aversión hacia los sufrimientos de los tres reinos inferiores de existencia y, más aún, como un sentimiento de disgusto hacia la naturaleza insatisfactoria de *todos* los estados que están condicionados por la ignorancia.

Además de ese temor real, debemos tener convicción y fe inamovibles en las tres joyas, comprendiendo con claridad cómo poseen el poder de protegernos contra todas las formas de sufrimiento. Basando nuestra convicción en la razón, en la autoridad apropiada y, más importante aún, en nuestra propia experiencia, nos confiamos a las tres joyas del refugio con el pensamiento de que solo ellas son capaces de mostrarnos el sendero que nos aparta del temor y la insatisfacción, y nos conduce hasta la tranquilidad mental.

Las enseñanzas budistas describen tres niveles progresivos de práctica espiritual, y las dos causas antes descritas para tomar refugio varían según el nivel en el cual nos encontremos. Una persona que se encuentra en el **nivel inicial de motivación** ve con claridad que su mente está contaminada por perturbaciones violentas, tales como el odio, la envidia, la avaricia y demás. Esa persona teme que, sin el entrenamiento apropiado, su mente indómita la expondrá al intenso sufrimiento de los tres reinos inferiores: los niveles de sufrimiento infernal, fantasmal y embrutecedor que resultan de las acciones extremadamente no-virtuosas de cuerpo, palabra y mente. La persona desarrolla su fe y convicción en el poder que poseen las tres joyas para conceder protección contra ese mal.

Cuando se progresa hasta **el nivel intermedio de motivación**, puede verse que toda la existencia samsárica —tanto los estados elevados como los inferiores— está llena de insatisfacción y sufrimiento. Hastiada de circular a través de esta rueda de existencia sin límites, la persona se apoya en las tres joyas como método para alcanzar una completa liberación de la existencia condicionada.

En el **nivel más alto de motivación**, el buscador espiritual está motivado por una gran compasión. Trasciende las preocupaciones individuales, egoístas, y ve que todos los demás seres también están vagando en la oscuridad de su ignorancia, creando las causas de su ulterior sufrimiento. Anhelando ayudar a esos seres —a cada uno de los cuales reconoce como su madre—, se apoya en las tres joyas con la firme convicción de que únicamente ellas pueden

conducirlo hasta la iluminación: el estado plenamente perfeccionado en el que es posible beneficiar al máximo a todos los seres.

### *Los objetos del refugio (37)*

Es de suma importancia que tengamos una idea clara de cuáles son, con exactitud, los tres objetos del refugio. En el budismo se conocen como las Tres Joyas o los tres sublimes y preciosos: **Buda, Dharma y Sangha**.

En el capítulo primero se dio una definición general de estos tres objetos del refugio en la cual se dijo que “Buda” se refiere al ser iluminado (el doctor), “Dharma” se refiere a sus enseñanzas (la medicina) y “Sangha” se refiere a la comunidad espiritual conformada por quienes siguen estas enseñanzas (las enfermeras). Luego tomamos refugio en estas joyas del mismo modo que una persona enferma, para curarse, va al médico, depende de la medicina, y recibe ayuda y apoyo de las enfermeras entrenadas.

A medida que aumenta nuestro interés en seguir el sendero espiritual, se hace necesario tener una comprensión más detallada de estas tres joyas. Para lograr esa comprensión de lo que son los *verdaderos* objetos de refugio, es útil que nos familiaricemos con el siguiente esquema de los senderos mahayana —estados de conciencia— que conducen hacia y culminan en, la más completa iluminación. **23**

Una vez que desarrollamos el deseo bodhichitta, entramos en el primero de los cinco senderos progresivos que conducen a la consecución de la budeidad. La principal tarea que debe efectuarse a lo largo de estos senderos, es remover, paso a paso, todas las obstrucciones que cubren nuestra mente e impiden que exhiba su naturaleza esencial básicamente pura. Estas obstrucciones se clasifican como **kleshavarana** (las obstrucciones a la liberación) e **jneyavarana** (las obstrucciones al saber).

Esta limpieza se logra mediante el desarrollo y la familiaridad de la mente con la sabiduría, y más específicamente con la sabiduría que tiene una comprensión directa y no conceptual de la verdadera naturaleza de la realidad. Esta comprensión remueve, capa tras capa, la ignorancia oscurecedora, desde lo burdo a lo más sutil, hasta que se revela por entero la naturaleza de luz clara de nuestra mente.

### Esquema del sendero mahayana

Durante los **primeros dos** de los cinco senderos, nos entrenamos para lograr una comprensión conceptual cada vez más exacta y profunda de la realidad, mediante **el desarrollo de una concentración poderosa y una visión superior** según se explica en los capítulos octavo y noveno de este texto.

Senderos  
1 & 2

Como resultado de este entrenamiento y de la fuerza, o mérito, de nuestra mente, nuestro entendimiento eventualmente se hace directo y no-conceptual. En ese preciso momento entramos en el **tercer sendero, el sendero de la visión y se remueven todos nuestros engaños formados con el intelecto**. Nos hemos convertido en un **bodhisattva superior**, un noble hijo o hija de los budas.

Sendero 3  
de la Visión

El resto de nuestro entrenamiento está conformado por **la eliminación gradual** —a lo largo del **cuarto sendero de meditación**— **de todos los engaños innatos y las huellas que todavía oscurecen nuestra mente**.

Sendero 4  
de meditación

Cuando esta eliminación de todos los engaños y sus huellas se haya logrado plenamente y no quede ni el más sutil velo que oscurezca la naturaleza de luz clara de nuestra conciencia, habremos alcanzado el quinto y último sendero: **la iluminación plena de la budeidad**.

Sendero 5  
La + plena  
budeidad

Al alcanzar este estado de **ser plenamente despierto**, todas nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente trabajan de manera espontánea y fácil en beneficio de los demás, porque nuestra motivación bodhichitta nos impulsa a conducir a todos los seres hasta el éxtasis de la liberación y la iluminación.

Al tener en mente ese breve esquema del sendero mahayana, podemos regresar a los objetos del refugio para analizar el significado de las tres joyas: Buda, Dharma y Sangha.

Una joya **Buda** es todo ser que haya progresado a través del sendero mahayana hasta su realización y que, en consecuencia, está dotado de las **cuatro características** mencionadas en el capítulo precedente: **24**

- 1) *libertad de las obstrucciones,*
- 2) *medios hábiles,*

- 3) *compasión universal*
- 4) *imparcialidad.*

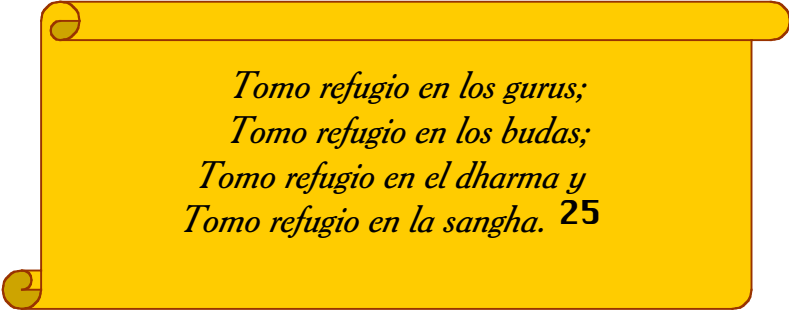
La joya **Dharma** se refiere a las dos últimas de entre Las Cuatro Nobles Verdades:

- *los senderos* (conciencias de sabiduría) que nos liberan para siempre de toda obstrucción a la liberación o al saber, y/o
- *la cesación* (la liberación de cualquier obstrucción) que se logra a lo largo de estos senderos.

Por último, la joya **Sangha** se refiere a los seres dotados de la joya del dharma; es decir, **los bodhisattvas superiores, esos nobles practicantes que han alcanzado como mínimo el sendero de la visión y que, por lo tanto, tienen una comprensión directa de la verdadera naturaleza de la realidad.**

*La medida de haber tomado refugio (38)*

La verdadera toma de refugio depende de nuestro claro reconocimiento de las causas arriba mencionadas. Cuando hemos cultivado el temor a las varias formas de sufrimiento samsárico y hemos entendido que solo las tres joyas tienen el poder para protegernos de tal sufrimiento, entonces nos apoyamos con toda firmeza en Buddha, dharma y sangha, desde lo más profundo de nuestro corazón. Hacer esto con sinceridad y constancia representa la verdadera toma de refugio. Para recordar y profundizar nuestro refugio podemos recitar la siguiente oración:



*Tomo refugio en los gurus;  
Tomo refugio en los budas;  
Tomo refugio en el dharma y  
Tomo refugio en la sangha. 25*

*El compromiso de tomar refugio (39)*

Una vez que nos hayamos confiado a las tres joyas del refugio, asumimos varios compromisos que debemos esforzarnos por cumplir con pureza. Los compromisos incluyen tres acciones que deben abandonarse, tres acciones que deben afirmarse y seis compromisos generales.

*(a) los tres abandonos*

Cuando hayamos tomado refugio en la joya del Buda, debemos: (1) abandonar la acción de tomar refugio último en dioses mundanos o espíritus.

Además, al haber tomado refugio en la joya del dharma, debemos: (2) abandonar el acto de perjudicar a otros.

Por último, habiendo tomado refugio en la joya de la sangha, debemos: (3) tratar de no caer bajo la influencia de amigos irreligiosos.

*(b) las tres afirmaciones*

Al haber tomado refugio en Buda, (1) debemos considerar todas las figuras o imágenes de los seres iluminados —sean estas de oro, madera o cualquier otro material, sin importar si son viejas o nuevas— como si fuesen budas de carne y hueso.

Nuestro refugio Dharma requiere que (2) tratemos incluso las letras individuales de los textos de dharma como si fueran la palabra misma de un buda. Como tal, de ninguna manera deben ser maltratados ni colocados en el suelo ni pisados.

Por último, al haber tomado refugio en la joya Sangha, (3) debemos considerar a quienes visten los hábitos de monje o monja ordenado(a) como si fueran las verdaderas joyas de la sangha.

*(c) Los seis compromisos generales*

La toma de refugio conlleva los siguientes compromisos que debemos guardar en mente durante nuestras vidas. Cada uno de ellos está destinado a aumentar las actitudes benéficas y mantener en nuestras mentes, de manera primordial, el pensamiento liberador del refugio.

- (1) *Debemos tomar refugio en Buda, Dharma y Sangha con una mente que contemple sus cualidades excelentes y reconozca su superioridad sobre las formas mundanas y ordinarias de refugio.*
- (2) *Recordando las bondades de las tres joyas, debemos ofrendarles mentalmente la primer porción de todo alimento o bebida que ingiramos.*
- (3) *Con el corazón lleno de compasión y conscientes de las diferentes capacidades de los seres, debemos alentar a los demás a que también tomen refugio.*
- (4) *Debemos confiarnos y tomar refugio en las tres joyas, gocemos o no de buena salud.*
- (5) *Considerando los muchos beneficios de tomar refugio, debemos hacerlo cuando menos tres veces por la mañana y otras tantas por la noche.*
- (6) *Por último, no debemos abandonar jamás nuestro refugio en las tres joyas aunque nuestra vida peligre.*

La práctica del refugio es en extremo amplia y profunda. No existe una sola práctica en los vehículos menor y superior del budismo que no esté contenida en el refugio que toman los seres de los varios niveles de motivación.

Cuando el gran maestro indio Atisha llegó por primera vez al Tíbet, impartió enseñanzas extensas sobre el tema del refugio. Por eso, los tibetanos lo apodaron con humor “El Lama del Refugio”. Atisha se sintió muy complacido al saber que los tibetanos le habían dado este nombre.

#### *Los beneficios de tomar refugio (40)*

Después de tomar refugio, surgen **ocho ventajas y beneficios:**

1. *Nos habremos convertido en budistas o seres internos 26*
2. *Habremos establecido los fundamentos sobre los cuales podemos aceptar otros votos tales como los laicos, los de ordenación, los del bodhisattva y los tántricos.*

3. *Una gran parte del mal que hemos acumulado en el pasado puede ser purificado*
4. *Grandes cantidades de méritos pueden ser acumulados cada día*
5. *Nos impedirá caer en cualquiera de los tres reinos inferiores*
6. *Nos liberaremos del mal que puedan dirigirnos los seres humanos y no-humanos.*
7. *Nuestros deseos se realizarán exactamente como los pensamos*
8. *Alcanzaremos con rapidez la iluminación plena de la budeidad.*

#### *La declaración de no-virtud (41)*

Las tres ramas constituidas por la ofrenda, la postración y el refugio, son prácticas preliminares que conducen a la práctica principal descrita en este capítulo: la declaración de la no-virtud.

La declaración o exposición de nuestras acciones negativas, malsanas y no-virtuosas, nos habilita para contrarrestar efectos que, de lo contrario, tales acciones nos acarrearán. El cumplimiento apropiado de esta práctica depende de la utilización de **los cuatro poderes oponentes** que se enumeran abajo. Si estos cuatro poderes se emplean de manera correcta —con una plena comprensión de su significado— todas nuestras no-virtudes del pasado pueden ser purificadas de manera definitiva.

42 *El poder del arrepentimiento*

43 *El poder del apoyo*

44 *El poder de la fuerza oponente*

45 *El poder de la promesa*

#### *El poder del arrepentimiento (42)*

**El primer paso para purificar los efectos de las acciones negativas es admitirnos a nosotros mismos que fueron en**

**verdad negativas y perjudiciales.** La admisión sincera de los males que nos hemos causado a nosotros mismos y que hemos causado a los demás, permite que se inicie el proceso de erradicación de las negatividades. Por lo tanto, al principio es necesario desarrollar un fuerte sentido de arrepentimiento por las acciones perjudiciales que hemos cometido al estar bajo el influjo de estados mentales perturbados.

En la siguiente cita extensa extraída de su *Guía*, Shantideva asume las veces del explorador espiritual que se ha convencido profundamente del alcance y la gravedad de su propia no-virtud.

[27] *“Con profundo arrepentimiento por mis no-virtudes del pasado, junto mis manos en súplica a quienes tienen gran compasión: todos los budas y bodhi-sattvas superiores que moran en las diez direcciones.*

[28] *A lo largo de la existencia cíclica, en esta vida y en las anteriores, al ignorar la ley de las acciones y sus efectos, he acumulado mucha no-virtud y he impulsado a otros a acumularla.*

[29] *Abrumado por la ignorancia engañosa, me he complacido en la no-virtud cometida. Sin embargo, ahora he reconocido el error de todas esas acciones y desde el fondo de mi corazón las confieso a los budas.*

[30] *Cualquier acto perjudicial de cuerpo, palabra y mente que, al estar en un estado mental perturbado, haya cometido en contra del campo de mérito, las tres joyas, mis padres, mi guía espiritual y demás,*

[31] *como también las graves faltas que he perpetrado, tan hondamente viles y contaminadas, las declaro abiertamente a todos los Guías del Mundo.*

[32] *Más puede darse que muera antes de purificar todas mis transgresiones. Por favor, amparadme de manera que sea rápida y certeramente liberado de ellas.*

[33] *Hay otras razones por las cuales busco de inmediato vuestra protección. No hay certeza de cuánto dure mi vida y al falaz Señor de la Muerte 27 no le importa que yo no haya declarado mis no-virtudes. Él descenderá de repente sobre mí, sin esperar que complete el trabajo que me ocupa y sin preocuparse de si estoy enfermo o sano. ¡O protectores, por favor liberadme de todos los temores de la muerte!*

[34] *Durante mi vida no comprendí que mis parientes, mi cuerpo, bienes, posesiones y demás objetos materiales quedarían atrás y yo partiría solo de esta vida hacia la próxima. Por ignorancia he creado mucha no-virtud para complacer a mis parientes y amigos, y he causado mucho mal en el intento por destruir a mis enemigos.*

[35] *Mis enemigos se convertirán en nada. Mis amigos se convertirán en nada. Yo mismo me convertiré en nada. De igual manera, todo se convertirá en nada.*

[36] *Igual que un sueño experimentado, todo disfrute se convertirá en mero recuerdo. Lo transcurrido no volverá a ser visto.*

[37] *Incluso en esta breve vida, muchos amigos y enemigos han pasado. Pero todo acto insoportablemente malvado que he cometido por ellos, permanece ante mí.*

[38] *Así pues, al no entender que desapareceré de pronto, he incurrido en tanta maldad por ignorancia, lujuria y odio.*

[39] *Sin detenerse ni de noche ni de día, la vida asiduamente se desliza y acorta. ¿Porqué no habría de llegarle a alguien como yo?*

[40] *El Señor de la Muerte caerá de repente sobre mí, sin que yo haya declarado mis no-virtudes y habiendo descuidado mi práctica del dharma. Al yacer en mi lecho de muerte —aunque esté rodeado de un círculo de amigos y parientes— experimentaré a solas un intenso sufrimiento y temor conforme se trunca mi vida.*

[41] *Cuando me atrapen los aterrizantes mensajeros del Señor de la Muerte, ¿De qué me servirán esos parientes y amigos? Si hubiese acumulado méritos, tomado refugio, practicado moralidad y otras virtudes, tales acciones serían mi protección.*

[42] *¡O Protectores! Con total despreocupación, inconsciente de semejante terror, acumulé un acerbo de maldad en aras de esta vida transitoria. Profundo es mi arrepentimiento.*

[43] *Una persona se aterroriza cuando es detenida por las autoridades y conducida a la tortura. Se le seca la boca y su rostro empalidece. Sus ojos se hundan y su apariencia entera se desfigura.*

[44] *¿Para qué mencionar, entonces, la tremenda desesperación al ser atropetados por la enfermedad del gran pánico, al ser aferrados por las formas físicas de los aterrorizantes mensajeros de la muerte?*

[45] *Quién podrá concederme verdadera protección de este tremendo horror? Con ojos desorbitados, aterrado buscaré refugio en todos los rincones de la tierra.*

[46] *Y al no encontrarlo en ningún lado, me envolverán la pesadumbre y la desesperación. ¿Qué haré sin protección alguna, expuesto a sufrimientos insoportables?"*

Sin ese profundo sentido de arrepentimiento, tan poderosamente ilustrado por Shantideva, seremos incapaces de purificar nuestra no-virtud. Y, no obstante, en general no sentimos ni el más mínimo arrepentimiento ante nuestras acciones malsanas del pasado. ¿Por qué? Porque somos incapaces de comprendemos con claridad que el único fruto de semejantes acciones es el sufrimiento.

Mientras insistamos en ignorar la relación causal entre las acciones obnubiladas y malsanas y las experiencias de miseria resultantes, ni nos arrepentiremos ni abandonaremos nuestro modo de vida descarriado. No solo seremos incapaces de purificar los efectos de las negatividades pasadas, sino que continuaremos creando las causas de un mayor sufrimiento futuro.

**Una actitud de arrepentimiento solo puede cultivarse si reconocemos la relación entre el daño que creamos y el que recibimos.** Pero es importante no mal interpretar lo que significa el arrepentimiento por nuestras acciones torpes. No debemos considerar el sufrimiento que experimentamos como un castigo externo que se nos aplica debido a nuestros pecados. Tampoco es necesario sentir culpabilidad al pensar que hemos ofendido a alguna autoridad o fuerza que está pronta a tomar revancha contra nosotros. El verdadero arrepentimiento no tiene nada que ver con semejantes actitudes externas.

En cuanto a este tema, la diferencia entre una actitud adecuada y la exagerada puede ilustrarse de la siguiente manera. Los padres de un niño, porque

reconocen los peligros del fuego, le han prohibido jugar con fósforos. Sin embargo, el niño juega y se quema un dedo. La respuesta adecuada y más beneficiosa es que el niño lamente su descuido y, mediante su experiencia dolorosa, aprenda a no exponerse a peligros similares en el futuro.

Una respuesta exagerada sería que el niño pensase que el fósforo lo castigó deliberadamente, por desobedecer a sus padres. Semejante reacción supersticiosa solo sirve para embrollar la situación e introducir consideraciones externas tales como el sentimiento de culpabilidad, que, de hecho, podrían reducir en vez de aumentar su habilidad para enfrentar con inteligencia todas las situaciones peligrosas del futuro.

Retomando la adecuada aplicación de las fuerzas oponentes, es importante subrayar que debemos esforzarnos en cultivar una actitud de arrepentimiento por nuestras acciones torpes y no virtuosas; **un arrepentimiento que no se base en la culpa, sino en una clara comprensión de que las causas perjudiciales producen resultados perjudiciales.** Los seres iluminados han señalado ciertas acciones como no-virtuosas justo por sus efectos perjudiciales. Al comprender que hemos cometido y seguimos cometiendo acciones cuyo potencial induce a la desdicha, un arrepentimiento sincero es la respuesta natural y apropiada.

¿Cómo es que las acciones perjudiciales tienen efectos perjudiciales? El potencial para experimentar sufrimiento en el futuro se debe al poder de la huella que tales acciones perjudiciales graban en nuestra mente. Por ejemplo, la persona que comete un asesinato siembra una huella negativa muy poderosa en su propia mente. Esa huella o semilla, trae consigo el potencial para poner la mente en un estado de extrema miseria. Si no se purifica la huella de esa acción no-virtuosa, la semilla latente quedará grabada en la mente. Su poder estará adormecido, pero intacto. Eventualmente, cuando surgen las circunstancias conducentes, la fuerza potencial de esa huella se activa y la semilla madura en una experiencia de intenso sufrimiento. Por ejemplo, en forma de un renacimiento en un reino kármicamente creado de miseria infernal.

La situación es comparable a un terreno árido en el que hace mucho tiempo fueron sembradas unas semillas. Mientras esas semillas no se destruyan de alguna manera, conservarán su potencial para crecer. Si el terreno se irriga en abundancia, las semillas olvidadas germinarán de repente. Asimismo, nuestras acciones kármicas siembran sus semillas en el terreno de nuestra conciencia y cuando encontramos las condiciones conducentes, esas semillas proporcionan su fruto kármico. **28**

Cuando efectuamos acciones negativas y perjudiciales y descuidamos su purificación, colocamos en nuestra mente innumerables semillas de energía potencial negativa. El fruto de tales semillas no se limita a la experiencia de un renacimiento en un reino inferior. Como resultado del perjuicio ocasionado a otros en una vida previa, por ejemplo, podemos encontrar que la presente vida está plagada de enfermedades. Además, el sufrimiento y la infelicidad del presente pueden ser el efecto de haber perturbado a otros en el pasado (la causa). Así como la pobreza es el resultado kármico de la avaricia, el resultado de la ira es poseer un cuerpo feo o desfigurado.

No es necesario esperar a una vida futura para experimentar el resultado de una acción no-virtuosa cometida en el presente. Todos hemos experimentado cómo la ira y la avaricia pueden proporcionarnos, casi de inmediato, el desconsuelo y la infelicidad.

Las acciones no-virtuosas tales como el robo, la calumnia y la mala voluntad, se cometen en perjuicio de otros seres que sirven como objetos de intención, o víctimas. Sin embargo, **hay ciertas acciones mentales que no son dirigidas hacia el exterior, sino que afectan en forma directa al perpetrador. Tales acciones mentales forman parte de un grupo conocido como el apego a puntos de vista equivocados y pervertidos y son las más pesadas y perjudiciales de entre las acciones torpes.** Por ejemplo, si nos aferramos a la noción de que no existe un refugio eficaz contra el sufrimiento mundano; si desarrollamos fe en un objeto impropio de refugio —tal como nuestros propios engaños— o si negamos que existe una relación causal entre las acciones y sus resultados, entonces, nuestra mente está descarriada y nos estamos impidiendo a nosotros mismos el logro de un punto de vista correcto de la realidad. Como resultado, nuestra ignorancia aumentará y nos conducirá a la creación de ulteriores acciones perjudiciales de cuerpo, palabra y mente.

Si nos aferramos a estos puntos de vista supersticiosos que niegan la verdad, ellos pueden grabar en nuestra mente semillas negativas muy poderosas. Un posible efecto que surge de tales semillas es el de experimentar gran dificultad al tratar de estudiar dharma o meditar en él.

Algunas personas carecen por completo de aptitud para el dharma y rechazan con estrechez mental cualquier cosa que tenga un sabor espiritual. Se mejante comportamiento también es el resultado de haberse aferrado a puntos de vista equivocados en una vida previa. Además, existen ciertos países en

donde las enseñanzas espirituales jamás penetrarán. Tan difundida ausencia del dharma es el resultado colectivo de acciones no-virtuosas cometidas en el pasado por las gentes que luego han renacido en esos países. De manera que —sea esta la experiencia de individuos o de grupos de personas— los resultados de la predisposición mental negativa son el infortunio y la infelicidad.

Todas las acciones no-virtuosas, sean éstas dirigidas hacia el interior o el exterior, contaminan nuestra mente. Por eso, si deseamos desarrollar las realizaciones concernientes a cualquier aspecto del dharma, tenemos que purificar al máximo nuestra no-virtud. Antes de poder utilizar una vasija sucia para llenarla con un brebaje delicioso, hay que limpiarla con meticulosidad; de lo contrario, el brebaje se contaminará y no podrá ser consumido. Para utilizar una imagen diferente, si no liberamos nuestra mente de sus impurezas, la bodhichitta-como-un-sol no podrá surgir en ella.

Pero si logramos purificar nuestra no-virtud y recolectar gran cantidad de méritos, es posible alcanzar realizaciones de gran profundidad, incluso con respecto a asuntos tan difíciles como el punto de vista profundo de la realidad última (el tema del capítulo noveno), sin tener que recibir extensas enseñanzas de dharma.

Al llegar a este punto, resulta útil hablar sobre **los diferentes grados de no-virtud**. Algunas personas piensan que la no-virtud de matar a un insecto pequeño es insignificante cuando se compara con la de matar a un animal grande. Sin embargo, el tamaño de la víctima no es necesariamente el criterio más importante para determinar la gravedad de nuestras acciones. **La diferencia entre la no-virtud grande y la pequeña se determina mediante la relación entre cuatro factores:**

- (1) **Objeto.** Se incurrirá en el karma no-virtuoso más pesado si el objeto de nuestra acción no-virtuosa es venerable y digno de respeto. Tales objetos incluyen, entre otros, a aquellos seres de carácter santo: un Buddha, un bodhisattva, un arhant (el que ha logrado la liberación personal), un miembro de la sangha, un maestro o nuestros padres.
- (2) **Tiempo.** En términos de tiempo, la seriedad de las acciones no-virtuosas aumenta cuando se cometen en días de festividad religiosa y observancia espiritual o el día en que se toman votos.
- (3) **Acción.** La manera como se lleva a cabo la acción no-virtuosa también afecta su gravedad. Por ejemplo, matar a otro ser con medios lentos,

causándole gran cantidad de sufrimiento, es una acción más grave que quitar la vida a otro de manera rápida y sin dolor.

- (4) **Mente.** Por último, el estado mental en el que nos encontramos al momento de efectuar la acción negativa determina poderosamente la gravedad de los resultados de esa acción. Una mente fuertemente motivada por la ira, que se regodea en acciones que perjudican a otros, es una mente excepcionalmente malvada y, en consecuencia, la no-virtud que acumula es muy grande.

Cuanto más presentes en la acción estén estos cuatro tipos de características negativas, tanto más perjudicial será la no-virtud acumulada.

Según indicamos con anterioridad, las acciones se dicen no-virtuosas o torpes porque conducen a futuro sufrimiento. Hay tres efectos que constituyen el resultado de posibles sufrimientos concernientes a una acción no-virtuosa en particular:

El primero —que es **el efecto completamente maduro de una acción**— es el futuro estado de renacimiento al que somos lanzados cuando germina la semilla sembrada por tal acción. Si matamos a alguien, por ejemplo, y las cuatro condiciones de objeto, tiempo, acción y mente son suficientemente graves, es posible que renazcamos en un estado de sufrimiento infernal. Cuanto menos graves sean esas condiciones, más “alto” será el reino en el que renacemos.

El segundo resultado de una acción no-virtuosa se conoce como **el efecto similar a la causa**. Los tormentos de una vida plagada de enfermedades y el temperamento cruel y sádico de un niño son ejemplos de este segundo tipo de efecto, que es el resultado de la acción no-virtuosa de asesinar.

Por último, nuestras acciones no-virtuosas tienen un **efecto ambiental**. El lugar donde tendremos que vivir nuestra vida —ya sea en alguno de los tres reinos inferiores (e incluso el momento en que volveremos a obtener un renacimiento humano)— será inhóspito, desértico y peligroso por las tendencias malsanas que se graban en nuestra mente cuando cometemos el asesinato. Este mismo triple efecto se aplica a todas las otras acciones no-virtuosas. **29**

Como señala Shantideva en el pasaje antes citado, toda la miseria y la frustración que se experimentan en los diferentes reinos de existencia cíclica surgen de nuestra no-virtud. Si por la fuerza de esa no-virtud renacemos como

un perro, ¿qué podemos hacer en ese momento? Los pescadores pueden alegrarse hoy de quitarle la vida a los peces, pero, ¿cómo se las arreglarán cuando, el día de mañana, ellos mismos nazcan como peces?

No hay nada permanente en nuestra forma humana del presente y nadie es capaz de predecir su propia muerte, que puede ocurrir en este instante. Debemos arrepentirnos de nuestra pasada no-virtud y encontrar de inmediato un antídoto para ese terrible veneno. Todos nuestros actos malignos deben ser declarados ahora mismo.

¡Cuidado con pensar que podemos posponer la purificación de nuestras acciones negativas hasta algún momento futuro! La muerte es impredecible y puede descender sobre nosotros en cualquier instante. El Señor de la Muerte no se detiene a contemplar si la víctima ha purificado su no-virtud; no es posible coaccionarlo para que espere ni tampoco acepta excusas. Cuando la muerte nos llega de repente, no tiene caso que digamos: «Debes regresar más adelante; yo soy el sostén de mi familia» o «Todavía soy joven, regresa dentro de algunos años» o «Por favor, déjame vivir un poquito más». Todo será inútil. El Señor de la Muerte no acepta componendas.

Al surgir una brisa repentina, puede ser que una candela que tiene la altura suficiente para arder durante muchas horas, se apague en cuestión de minutos. Mientras un hombre muy enfermo y anciano se aferra a la vida con gran tenacidad, durante largos años, las gentes jóvenes a su alrededor pueden estar muriendo una a una. Todos hemos de morir y ¿quién puede garantizarnos que la muerte no llegará mañana o tal vez hoy mismo?

Vivió en el Tíbet un astrólogo famoso por su sobresaliente habilidad para predecir el futuro. Cierta día, él decidió averiguar cuándo terminaría su vida. Con tal propósito en mente, tomó sus libros y mapas e hizo sus cálculos. ¡Cual no sería su sorpresa cuando descubrió que debía morir ese mismo día! «Que extraño», se dijo. «Me pregunto si cometí un error en mis figuraciones. De seguro hoy no moriré, porque estoy en perfecto estado de salud.»

Mientras musitaba de esta manera, se reclinó, sacó del bolsillo un estuche de acicalarse y comenzó a limpiar la cera de sus oídos con una pieza metálica punzante que guardaba para ese menester. «Me pregunto dónde estará mi error», pensó, mientras seguía escarbando su oído con distracción. De pronto, una bocanada de viento abrió de golpe la ventana contra la cual estaba reclinado. Su brazo fue empujado con tal fuerza que la pieza metálica atravesó su tímpano, se incrustó en su cerebro y lo mató.

¿Quién puede asegurar que la muerte no está por llegarle? En vista de esta incertidumbre, debemos purificar nuestra no-virtud **ahora**. Son mucho más numerosas las circunstancias que pueden producirnos la muerte que las que tienden a sustentar nuestra vida. Al comprobar que las gentes que nos rodean mueren por accidentes, guerras y enfermedades, ¿cómo podemos confiar que viviremos nuestra propia vida en su presunta totalidad?

Al recordar los ejemplos que a diario encontramos en las noticias, debemos meditar sobre la incierta hora de nuestra muerte. Pensemos en nuestra familia, en nuestros amigos, en los parientes y compatriotas. ¿Cuál de ellos estará a nuestro lado en cien años? ¿Por qué, entonces, cometemos tanto mal en nombre de quienes pronto desaparecerán? Y, no obstante, todos cometemos acciones no virtuosas. Pero si deseamos lograr seguridad futura, hemos de purificar ese mal ahora mismo.

El arrepentimiento es la esencia de la purificación y surgirá si consideramos la temporalidad de nuestra vida, la muerte y los frutos de nuestras acciones erróneas. Si tres personas inconscientemente ingieren un alimento envenenado y uno de ellos muere y otro enferma, ¿qué pensará el tercero? Sin duda se arrepentirá de haber ingerido ese alimento. Asimismo debemos pensar en la cantidad de personas que han cometido males, han muerto y ahora se encuentran experimentando intenso sufrimiento en algún reino inferior, y debemos recordar que nosotros también hemos cometido semejantes acciones desafortunadas.

A causa de un profundo apego, hemos mentido y robado en nombre de nuestros amigos. Con intensa ira hemos dirigido gran cantidad de mal hacia nuestros enemigos. La causa principal del daño que hemos ocasionado es la ignorancia de la ley de las acciones y sus efectos. Al no comprender que el sufrimiento será el único resultado de nuestras acciones, los seres sintientes insistimos en nuestro comportamiento malsano e ignorante.

¡Cuan difícil nos resulta comprender que nuestra vida va corriendo hacia el momento de la muerte y que nada podemos hacer para evitarlo! Nuestra fuerza vital se desgasta segundo a segundo. A diferencia del dinero, que permanece en depósito mientras no lo usemos, el lapso de nuestra vida se consume sin cesar. Es ahora que debemos admitir nuestra no-virtud y practicar todo lo que es beneficioso.

Si no empezamos de inmediato a arrepentirnos y a purificar el daño que hemos cometido, imprimiéndole así una nueva dirección a nuestras vidas, estaremos pavimentando el camino hacia una experiencia futura en los estados infernales de existencia.

Algunas personas creen firmemente en la no-existencia de tales reinos inferiores de existencia. Afirman que si no pueden ver tales lugares, es porque no existen. ¡Semejante lógica es ridícula! ¿Por qué? Porque de igual manera podríamos concluir que, si no somos capaces de ver lo que ocurrirá mañana ni ver las anteriores civilizaciones que existieron sobre el planeta, entonces el futuro y el pasado son totalmente no-existentes.

Es imposible afirmar que no caeremos enfermos el próximo mes solo porque en este momento no vemos la causa de tal enfermedad. Incluso un hombre sabio que morirá mañana en un accidente automovilístico es incapaz de predecirlo hoy. Por lo tanto, no debe influenciarnos la falsa lógica que asume injustificadamente que no existe aquello que no podemos ver.

Además, aunque podamos cuestionar la realidad de los reinos infernales, ¿quién puede dudar que existen experiencias horripilantes a las que la gente se refiere como “infiernos vivientes”? Vivir durante largos meses con el lacerante dolor de un cáncer; estar atrapado en las profundidades de la paranoia o la depresión suicida; tener que enfrentar una muerte por carbonización; estos son tan solo unos pocos ejemplos de los sufrimientos infernales que se experimentan dentro del reino humano. Si queremos evitar tales sufrimientos, debemos purificar las causas malsanas que constituyen su raíz y abstenernos de cometer semejantes acciones perjudiciales en el futuro.

Buddha Shakyamuni y todos los sabios pandites que le siguieron poseían grandes poderes de entendimiento y clarividencia. Estos seres iluminados establecieron la existencia de los reinos infernales mediante su propia experiencia y a través de muchos razonamientos lógicos. Aunque la existencia de los reinos infernales no es algo que nosotros mismos podamos comprobar de inmediato, al menos debemos tratar de mantener una mente abierta al respecto. Así cosecharemos muchos beneficios y no sentiremos temor en el momento de la muerte.

Si en verdad nos preocupamos por nuestro bienestar futuro, es mejor permanecer atentos al peligro de posibles reinos infernales. Entonces, al sentir temor ante el sufrimiento que se experimenta en esos reinos, debemos practicar lo que es beneficioso, purificar todo el mal y entrar en el sendero del dharma.

Buddha Shakyamuni explicó con gran detenimiento, en numerosas escrituras, el sufrimiento de los reinos infernales. Es claro que su intención no era asustarnos. Un buda siente gran compasión y amor hacia todos los seres sintientes y desea apartarlos del sufrimiento. Es por esa precisa razón que él enseñó sobre los reinos de existencia que conllevan sufrimiento e impartió numerosas enseñanzas sobre cómo evitar el renacimiento en ellos. Él nos enseñó que

debemos abandonar el mal y practicar la virtud, no porque deseaba asustarnos, sino porque deseaba vernos felices.

Cuando una madre explica a su pequeño hijo los peligros de jugar en una calle concurrida, no lo hace porque desea asustarlo. Lo hace debido a su compasión y preocupación por la seguridad del niño y porque comprende los peligros de la situación. Lo mismo es cierto con respecto a las enseñanzas de los seres iluminados. Ellos ven el tormento al que nos conducirá la no-virtud y nos advierten sobre el peligro para que podamos evitarlo. Sin recibir esas enseñanzas y advertencias, saltaríamos directo a las llamas del sufrimiento. De manera que, es importante estar bien advertidos. Si ignorásemos que cierto animal es ponzoñoso, podríamos interponernos en su camino. Pero, ¿cuál de nosotros se acerca a una serpiente que sabe que es mortífera?

Con respecto a nuestra práctica de dharma, es importante que cultivemos ahora el temor hacia los estados inferiores de renacimiento. El temor que hoy nos inspira cautela ante nuestras acciones es útil, pero el temor que surge en el momento de la muerte no nos sirve de nada. ¿De qué servirá arrepentirnos de nuestra no-virtud cuando estemos cara a cara con el Señor de la Muerte o cuando estemos experimentando los tormentos del infierno?

La única solución inteligente es practicar ahora mismo los métodos que nos evitarán la experiencia de semejantes sufrimientos en el futuro. Tenemos que purificar nuestra corriente mental antes de que maduren los frutos de nuestra no-virtud. Cuando los frutos de nuestras acciones no-virtuosas hayan madurado, será demasiado tarde incluso para que un buda pueda ayudarnos.

Los budas protegen a los seres sintientes al enseñarles el dharma y el sendero que los aleja del sufrimiento y los conduce a la iluminación. Sin embargo, no pueden sustraer a los seres sintientes del sufrimiento que ellos mismos se han creado en el pasado. Si no cuidamos nuestras acciones, ni siquiera un buda podrá ayudarnos.

### *El poder del apoyo (43)*

En el siguiente pasaje, Shantideva, lleno de arrepentimiento por sus acciones descarriadas,<sup>30</sup> recurre a las tres joyas en busca de refugio del sufrimiento:

*[47] Por tanto, ahora busco refugio en los budas, que protegen al mundo, afanándose en amparar a todo ser viviente y en erradicar con gran fuerza todo temor.*

- [48] *Asimismo, con pureza busco refugio en el Dharma por ellos realizado, que disipa los temores de la existencia cíclica. Y me refugio en la asamblea de bodhisattvas.*
- [49] *Temblando de miedo, me ofrezco a Samantabhadra; también a Manjugosha le obsequio mi cuerpo.*
- [50] *Al Protector Avalokiteshvara, que infaliblemente actúa con compasión, elevo un triste lamento: "Por favor protege a este malhechor!"*
- [51] *Al buscar refugio, de todo corazón invoco a Akashagarbha, Ksitigarbha, y a todos los Protectores Compasivos.*
- [52] *También tomo refugio en ti, Arya Vajrapani; al mirarte, los mensajeros del Señor de la Muerte huyen aterrorizados en las cuatro direcciones.*
- [53] *En el pasado falté a vuestros consejos; pero ahora, al enfrentar este inmenso temor, me refugio en vosotros y, al hacerlo, que este sobrecogimiento sea fácilmente disipado.*
- [54] *O budas, en el pasado he transgredido vuestros consejos y he cometido gran cantidad de mal, pero ahora entiendo los resultados de mis acciones no-virtuosas —los grandes tormentos del infierno— y me refugio en vosotros. Al confiarme a vosotros, que todos esos males y temores sean purificados con rapidez."*

Aquí, Shantideva afirma que sus lamentables acciones no-virtuosas fueron cometidas porque no observó las enseñanzas de los seres iluminados. Puesto que la purificación de todo mal depende de que practiquemos dichas enseñanzas con sinceridad, Shantideva invoca el poder del apoyo al tomar refugio en Buda, Dharma y Sangha desde lo más profundo de su corazón.

En la tradición mahayana, **el poder del apoyo significa tomar refugio y generar bodhichitta**. Para comprender por qué estas acciones son llamadas el poder del apoyo, considérese la siguiente analogía. Si resbalamos y caemos al suelo, la manera de levantarnos es apoyándonos en el mismo suelo; es decir, usándolo como soporte para levantarnos. De igual manera, si deseamos abstenernos de cometer de nuevo una acción torpe, nos apoyamos en los objetos contra los cuales hemos cometido tal acción.

En términos del objeto, toda no-virtud puede ser incluida dentro de dos categorías: (1) las acciones dirigidas en contra de las tres joyas y (2) las acciones dirigidas en contra de los seres sintientes.

Para purificar las acciones cometidas en contra de las tres joyas, es preciso apoyarse en el refugio que tomamos en Buda, Dharma y Sangha. Y si nuestras acciones son cometidas en contra de los seres sintientes, el poder del apoyo requiere la regeneración del precioso pensamiento bodhichitta. Es decir, debemos recordar que buscamos la iluminación en beneficio de esos seres sintientes a quienes lamentablemente acabamos de perjudicar.<sup>31</sup>

#### *El poder de la fuerza oponente (44)*

Este tercer poder —el de la fuerza oponente— cuando se combina con un profundo arrepentimiento, es el que en verdad purifica los efectos de nuestras acciones negativas. **Hay seis tipos de actividades que se utilizan como fuerzas oponentes (contra) el mal.** Estos seis métodos tradicionales son:

- 1) *recitar los nombres de los budas,*
- 2) *recitar mantras,*
- 3) *recitar las escrituras del dharma budista,*
- 4) *meditar en la profunda visión de la realidad (la vacuidad),*
- 5) *hacer ofrendas y*
- 6) *construir, pintar o reparar imágenes del cuerpo, palabra y mente de un buda.*

*Las Fuerzas Oponentes*

No hay nada mágico en estas actividades, ya que son eficaces solo cuando se sustentan en un fuerte arrepentimiento y se combinan con un sincero deseo de purificar nuestras negatividades.

Si deseamos purificar nuestra no-virtud, toda acción virtuosa puede ser utilizada como poder oponente. Incluso barrer el cuarto donde se encuentre un altar puede ser una poderosa fuerza oponente, si se hace con sincero arrepentimiento y una fuerte intención de purificar la no-virtud.

Para ilustrar este punto hay una famosa historia de un monje llamado Lam Chung, que vivió en tiempos de Buddha Shakyamuni. Antes de hacerse monje, Lam Chung había adquirido la triste fama de ser torpe e incapaz de aprender. Al ser enviado a la escuela, pronto fue expulsado porque sus maestros decían que era incapaz de recordar alguna de sus lecciones. Más tarde, sus padres lo mandaron donde un brahman a que aprendiera las escrituras védicas. De nuevo, fue incapaz de recordar o entender algo de lo que el maestro trató de enseñarle y fue expulsado.

Pensando que una situación monástica podría ser más de su agrado, sus padres enviaron a Lam Chung donde su hermano mayor, el Arya Lam Chen, quien lo ordenó como monje. Lam Chen se hizo cargo de la educación de su hermano menor y empezó por enseñarle un verso del dharma.

¡Lam Chung estudió ese verso durante tres meses, pero no pudo aprenderlo! Si lo memorizaba en la mañana, lo olvidaba por la tarde. Si lo memorizaba por la noche, a la mañana siguiente lo había olvidado. Trató de estudiar al aire libre, esperando de tal modo mejorar su mente, pero no sucedió. Cuando escalaba las montañas, recitaba el verso con tanta insistencia que incluso los pastores que cuidaban sus rebaños lograron memorizarlo y entenderlo. No obstante, el pobre Lam Chung fue incapaz de dominarlo. Los pastores mismos trataron de enseñárselo, pero Lam Chung no lo pudo aprender. Debido a sus repetidos fracasos, incluso su hermano Lam Chen se vio obligado a despedirlo. Lam Chung se sintió desolado. Estaba muy deprimido y lloraba mientras caminaba lentamente por el sendero. Pensaba para sí: «Ahora no soy ni monje ni laico. ¡Que desdichado soy!»

Por el poder de la clarividencia, Buddha vio cuanto le había sucedido a Lam Chung y salió a su encuentro. Le preguntó porqué lloraba y Lam Chung le respondió: «Soy tan estúpido que no pude memorizar ni siquiera un verso de las escrituras. Ahora, hasta mi propio hermano se ha visto obligado a despedirme.»

Buddha le dijo que no se preocupara. Como método para purificar su mente de negatividades pasadas, enseñó a Lam Chung tan solo dos palabras de dharma y le asignó el cargo de barrendero del templo. Lam Chung se sintió muy feliz con su nuevo cargo y barrió el templo con gran dedicación, mientras recitaba las dos palabras que Buddha le había enseñado.

Lam Chung barrió y barrió durante largo tiempo. Sin embargo, debido al poder del Buddha, cada vez que barría el lado derecho del templo, aparecía más polvo en el lado izquierdo. Y al barrer el lado izquierdo, de nuevo aparecía más

polvo en el lado derecho. Sin inmutarse, Lam Chung continuó barriendo el templo y purificándose como le había ordenado el Buddha.

La situación permaneció igual durante largo tiempo. Pero, de repente un día, Lam Chung comprendió que el polvo que barría sin cesar carecía de existencia propia verdadera e independiente. Esta fue una realización profunda y, a través de ella, alcanzó una comprensión directa de la vacuidad: la naturaleza última de la realidad. Meditando sin interrupción en esta vacuidad, pronto fue capaz de alcanzar su plena liberación del sufrimiento. Se había convertido en un glorioso arhant.

Buddha Shakyamuni vio que las técnicas de purificación asignadas a Lam Chung habían tenido un profundo éxito. Entonces decidió hacer una proclama pública de las nuevas cualidades del monje. Con tal propósito, instruyó a su discípulo Ananda que informase a una comunidad de monjas de que, a partir de ese momento, Lam Chung sería su nuevo maestro espiritual.

Las monjas se disgustaron y pensaron: «¿Cómo podemos aceptar de abate a un monje tan estúpido que durante muchos meses fue incapaz de recordar siquiera un verso de las enseñanzas?» Entonces, decidieron que si hacían del conocimiento público la incapacidad de Lam Chung, no tendrían que aceptarlo como director. Para lograr su objetivo, esparcieron en un pueblo cercano el rumor de que un monje tan sabio como Buddha pronto llegaría a impartir enseñanzas y que cualquiera que acudiese a escucharlo lograría grandes realizaciones. Con el propósito de hacer más completa la presunta humillación de Lam Chung, las monjas erigieron un trono enorme y ostentoso e intencionalmente omitieron colocar las escalinatas que conducían hasta su elevado asiento.

El día designado para las enseñanzas, Lam Chung llegó a la comunidad monacal donde se encontraban reunidas cien mil personas, algunas para escucharlo y otras para rendir testimonio de su humillación. Al ver que el enorme trono carecía de escalinatas, Lam Chung comprendió que fue construido para ridiculizarlo. Sin titubear, extendió sus manos de manera que semejaron la enorme trompa de un elefante, y con ellas encogió el trono hasta que lo convirtió en una pequeña mancha. Luego, lo devolvió a su tamaño original y ante el creciente asombro de los ahí reunidos, voló hasta su asiento!

Después de un breve período de meditación, se elevó hasta el cielo y sobrevoló a la muchedumbre, regresando de inmediato a su asiento. Sentado en su trono, dijo: «Escuchad con detenimiento. Ahora haré una disertación, que se prolongará durante una semana, sobre el significado de un único verso del

dharma. El mismo verso que en el pasado, después de mucho esfuerzo, no había logrado recordar o comprender.»

Transcurridos los siete días de enseñanza, muchos miles de personas entre las ahí reunidas habían alcanzado una comprensión directa de la realidad. Otras habían logrado alcanzar los estados elevados de “Uno que ha entrado en la corriente”, “Uno que regresa una sola vez”, “Uno que no regresa jamás” y el pleno estado de arhant.<sup>32</sup> Entre los presentes incluso hubo quienes fueron capaces de desarrollar la preciosa bodhichitta. Y los que vinieron solo a presenciar aumentaron su fe en las tres joyas. Más tarde, Buddha mismo profetizó que, de todos sus discípulos, Lam Chung poseería la mayor habilidad para domar las mentes de los demás. Incluso en la actualidad, es posible admirar los retratos de Lam Chung, uno de los dieciséis arhants más frecuentemente retratados en el arte budista.

Esta historia ilustra cómo una práctica —aunque sin ser convencional— puede servir de antídoto contra nuestra no-virtud, si se hace con sinceridad y con una motivación apropiada. Sin embargo, ningún remedio, por más poderoso que sea, puede ser eficaz cuando no es aplicado. Solo cuando se ha comprendido la necesidad de una cura es que resulta posible generar la motivación para aplicarla.

*[54] Si, al sentir temor por una enfermedad común, debo cumplir con el consejo de un médico, entonces, cuánto más cuando padezco perpetuamente de los múltiples males del deseo y demás.*

[54] Una persona que está enferma de gravedad y no cree tener mucho tiempo más de vida sigue el consejo de un médico por temor a la muerte. Si al sentirnos amedrentados por una enfermedad hemos de cumplir con las indicaciones del médico, ni que decir, entonces, cuán necesario es escuchar y seguir el consejo espiritual del médico más hábil, el Buddha compasivo. Su poderosa medicina —el dharma— puede curar las enfermedades que venimos padeciendo desde tiempos sin principio: los engaños ponzoñosos tales como el apego, la ira y la ignorancia.

No son necesarias muchas causas para que renazcamos en un reino infernal. Si nos permitiéramos siquiera un momento de ira hacia un bodhisattva y esa no-virtud no fuera purificada, muy pronto nos encontraríamos en el infierno. ¡Así de potente es el poder de esa enfermedad que es la ira!

[55] *Y si todos los moradores de este mundo pueden ser subyugados aunque sea por una de tales enfermedades, y si ningún otro medicamento para curarlos puede encontrarse en el universo,*

[55] Ni ésta ni otras enfermedades mentales perniciosas que consumen al mundo —el apego, la envidia, el orgullo y demás— pueden ser curadas por un médico común o su medicina. Solo un buda (el gran médico) y su medicina (el dharma) pueden vencer tales enfermedades.

[56] *Entonces, la intención de no actuar según el consejo de los Médicos Omniscientes que pueden desarraizar toda miseria, resulta en extremo perturbada y merece el desdén.*

[56] Si no tomamos el remedio que se nos ofrece, ¿adónde sino podremos encontrar alivio? Es una extrema tontería e ignorancia, por un lado, pretender deshacerse del sufrimiento samsárico y, por el otro, descuidar la observancia de las prácticas espirituales que son el único modo eficaz de lograr el alivio deseado.

[57] *Si debo ejercer cautela en cercanía de un precipicio pequeño y ordinario, entonces, cuánto más al acercarme al gran abismo, el que se precipita por miles de millas.*

[57] Si tenemos que ejercer cautela cuando caminamos al filo de un precipicio, ¿cuánto más se debe subrayar la cautela que hemos de ejercer cuando estamos al filo de un precipicio que nos sumergirá en las profundidades del infierno? Es como precipitarnos durante largo tiempo en un hoyo de miles de millas de profundidad, debido a nuestra no-virtud cometida. Por ende, debemos purificar con rapidez toda nuestra no-virtud.

[58] *Es impropio que disfrute al pensar que hoy no moriré, porque inevitablemente llegará el momento cuando me convertiré en nada.*

[58] No es sabio pensar que hoy podemos dedicarnos al disfrute, convencidos de que no moriremos. Nadie tiene el poder para decir con toda tranquilidad: «Hoy la muerte no me llegará.» Es inevitable que el momento ha de llegar cuando nos convertiremos en nada. Llegado ese día, otros hablarán de nosotros del mismo modo que nosotros hablamos hoy de quienes ya se han ido.

Shantideva concluye esta sección sobre el poder de la fuerza oponente, al preguntarse:

[59] *“¿Quién puede decirme: «Has cometido maldades, pero yo te protegeré?» Cuando pienso que la muerte es segura y el momento de la muerte es tan incierto, ¿Quién puede concederme temeridad? Si inexorablemente me convertiré en nada, ¿cómo soy capaz de abandonarme y disfrutar?”*

La última frase de este pasaje no significa que jamás debemos descansar y divertirnos. No obstante, debemos comprender que hoy hemos encontrado un precioso renacimiento humano. Desperdiciar todo nuestro tiempo en preocupaciones mundanas y cometer acciones no-virtuosas porque no queremos escuchar, es vivir como un torpe animal.

Si deseamos conferirle significación a esta vida, tenemos que velar por nuestras vidas futuras, practicando el dharma según nuestra capacidad presente y aprovechando esta rara oportunidad. Una de las formas más importantes de proceder es la de purificar los efectos de la no-virtud aplicando las fuerzas opuestas apropiadas.

#### *El poder de la promesa (45)*

El último de los cuatro poderes contenidos en la declaración de no-virtud es nuestra firme promesa de **no reincidir** en determinadas acciones malsanas. Si empleamos estos cuatro poderes correctamente, es indudable que toda nuestra maldad puede ser purificada por completo.

En vidas pasadas hemos nacido en altas posiciones, hemos poseído formas bellas, hemos estado dotados de grandes riquezas y hemos experimentado, una y otra vez, todos los goces y placeres del samsara. Sin embargo, como dice Shantideva:

[60] *¿Qué me queda de las experiencias del pasado? Y, no obstante, por mi enorme apego a ellas, he transgredido los consejos de mi maestros espirituales.*

[61] *Si al dejar esta vida, a mis amigos y parientes, debo partir solo, ¿de qué sirve hacer amigos y enemigos?*

[60—61] ¿Qué nos queda ahora de estas experiencias? De ninguna de ellas hemos obtenido beneficios; carecían de significado. A la hora de la muerte, hasta el hombre más rico tiene que dejar atrás su riqueza porque partirá completamente sólo. Lo único que nos llevaremos a la hora de la muerte serán los frutos de nuestras propias acciones.

Hoy nos abandonamos a los placeres mundanos pensando que son importantes; pero son ilusorios e insignificantes. Y, no obstante, seguimos apegados a estos placeres mundanos, transgrediendo el consejo de nuestros guías espirituales.

Puesto que este cuerpo, la familia, los amigos y riquezas quedarán atrás cuando uno muera y se encamine solitario hacia otro lado, ¿qué sentido tiene ponerse en peligro debido a tales preocupaciones transitorias?

Shantideva enfatiza la insensatez de nuestros constantes esfuerzos por disfrutar los placeres transitorios de este mundo. Él nos señala que no solo hemos experimentado estos placeres incontables veces en el pasado, sino que, en nuestro afán por satisfacer nuestros deseos insaciables, cometemos acciones que nos procurarán únicamente sufrimiento en el futuro.

Albergamos muchos otros puntos de vista equivocados con respecto a nuestros placeres y comodidades. Por ejemplo, generalmente pensamos que todas nuestras posesiones y riquezas son el resultado de nuestro esfuerzo de esta vida. Asumimos, además, que toda la felicidad que experimentamos nos la hemos causado nosotros mismos, en tanto que todo nuestro sufrimiento es causado por otros. Estas actitudes son incorrectas.

Debemos entender que hay dos tipos de causas relacionadas con todas nuestras experiencias, sean estas placenteras o dolorosas. La **causa sustancial** de cada una de nuestras experiencias, que fue creada en una vida previa o en momentos anteriores de esta vida, y la **causa circunstancial** constituida por las condiciones necesarias que ocurren en esta vida y hacen que fructifique la causa sustancial.

Si bien es cierto que un hombre rico pudo haber trabajado con ahínco para amasar su riqueza en esta vida, sin embargo, el trabajo que efectuó no es más que la causa circunstancial de su riqueza. La principal causa sustancial de su enriquecimiento fue su práctica de generosidad durante una vida previa. Buddha Shakyamuni enseñó que la causa principal de la felicidad en esta vida es nuestra práctica virtuosa del pasado y que el sufrimiento experimentado hoy es también resultado de la no-virtud cometida en vidas previas.

La importancia de la causa sustancial apropiada se puede ilustrar de la siguiente manera. Dos hermanos deciden montar, cada uno por su lado, un mismo tipo de empresa y para ello acondicionan dos diferentes locales. Aunque fueron creados por los mismos padres, han recibido el mismo tipo de educación,

han establecido empresas separadas con la misma inversión de capital y demás, uno de los hermanos logra un gran éxito y se enriquece, mientras que el otro encuentra muchas dificultades y termina en bancarrota. Esta no es más que una simple ilustración, pero todos conocemos situaciones similares, por experiencia propia.

¿Por qué razón los resultados obtenidos son tan diferentes? En el citado ejemplo, ambos hermanos crearon las causas circunstanciales apropiadas para enriquecerse; ¿qué razón hay para que los resultados sean tan distintos? La razón es que la causa principal del éxito —en este caso, la práctica de la generosidad que conduce al logro de riquezas futuras— fue creada solo por uno de los hermanos. Si el otro hermano carece de tal causa (en forma de una semilla sin madurar en su conciencia), entonces no podrá enriquecerse, pese al esfuerzo que invierta en el intento.

Las experiencias de sufrimiento también tienen una causa sustancial y una circunstancial. Por ejemplo, una persona que tiene problemas digestivos se enferma y experimenta sufrimientos físicos. Su sufrimiento ha surgido por dos causas: la causa *circunstancial* es que el alimento ingerido no fue bien digerido, pero la causa *sustancial* fue alguna acción no-virtuosa cometida con anterioridad.

Esa acción no-virtuosa sembró en su mente la semilla para experimentar dolor cuando se encontrara la causa circunstancial apropiada. Si esa persona no hubiera cometido la acción no-virtuosa y, por lo tanto, no hubiera creado la causa sustancial apropiada, jamás habría experimentado tal sufrimiento, aunque hubiese ingerido el mismo alimento que a otros causó indigestión. Habría sido como el pavo real que fue capaz de comer plantas venenosas y en vez de sentirse enfermo, se fortaleció.

Ejemplos como estos, aunque insignificantes, sirven para ilustrar el punto de que toda nuestra felicidad y sufrimiento surgen de una combinación de causas circunstanciales creadas en esta vida y de causas sustanciales anteriores.<sup>33</sup>

En los siguientes versos, Shantideva resume el poder de la promesa y toda la práctica de declarar la no-virtud:

[62] “¿Como podré verdaderamente liberarme de la maldad que es fuente del sufrimiento?” Noche y día, sin tregua, debo pensar en esto.”

[62] Todo sufrimiento surge de la no-virtud; toda felicidad surge de la virtud. Por eso, noche y día hemos de considerar cómo podemos liberarnos de la maldad que es fuente de toda miseria.

*[63] Todos mis actos cometidos por ignorancia y desconocimiento, ya sea la transgresión de un voto o un hecho de naturaleza errada,*

*[64] los confieso humildemente, a manos juntas, postrándome una y otra vez ante los Protectores con una mente atemorizada por el sufrimiento venidero.*

*[65] Suplico a los Guías del Mundo que por favor acepten con benevolencia mis actos malvados y equívocos. Puesto que son perjudiciales, no los cometeré de nuevo en el futuro.*

Con esto concluye “Revelación del mal”, el segundo capítulo del texto “De contemplación significativa”, el comentario de “Una guía de las normas de vida del Bodhisattva”, de Shantideva.