

4 La escrupulosidad

Cómo practicar las seis perfecciones (65)

Después de haber analizado los beneficios de la mente de iluminación; la manera cómo podemos purificar la no-virtud que impide el desarrollo de esa mente; y cómo aceptar esa mente en su totalidad, Shantideva se apresta a explicar de qué forma podemos impedir que nuestra bodhichitta disminuya y cómo podemos desarrollarla mediante la práctica de las seis perfecciones. Por ende, el texto restante se divide en las siguientes cuatro secciones:

- 66 *Meditando en el método de la escrupulosidad para que la práctica y los preceptos bodhichitta no degeneren*
- 98 *Practicando atención y vigilancia como observancia de una disciplina moral pura*
- 118 *Una explicación de las restantes cuatro perfecciones: paciencia, esfuerzo, concentración y sabiduría*
- 276 *Dedicación y práctica de la generosidad en beneficio de todos los seres sintientes*

Meditando en el método de la escrupulosidad para que la práctica y los preceptos bodhichitta no degeneren (66)

Con anterioridad se explicó cómo el practicante genera la mente de bodhichitta y toma los votos bodhisattva, dedicándose al logro de la iluminación plena en beneficio de los demás. Pero si un bodhisattva descuida las puertas de su cuerpo, habla y mente, no podrá efectuar las prácticas en forma correcta ni será capaz de mantener puros sus votos. De modo que, Shantideva enseña el

método de la escrupulosidad, el cual impide que la preciosa bodhichitta degenera.

La escrupulosidad es un factor mental⁴⁶ que vigila atentamente para impedir que vaguemos hacia los engaños y nos desviemos en actividades insignificantes de cuerpo, palabra y mente. Lo opuesto es una actitud imprudente y despreocupada que conduce a una actividad delusoria, a la producción de karma negativo y a la degeneración de nuestras prácticas y preceptos.

Descuidar nuestro cuerpo significa involucrarnos en acciones que están en conflicto con el dharma. Esto incluye actos tales como matar, robar, practicar una mala conducta sexual, intoxicarse, enviciarse con juegos de azar y otros quehaceres delusorios semejantes.

En lo referente a la palabra, el descuido se manifiesta en formas tales como mentir, calumniar, usar lenguaje procaz u ofensivo y la crítica banal. Por último, la imprudencia mental —la irreflexión— incluye todo pensamiento tendiente al engaño: la codicia, la mala intención, los puntos de vista equivocados y demás.

Si somos escrupulosos con nuestro comportamiento, nuestra comprensión y realizaciones aumentarán automáticamente y disminuirán las profanaciones de nuestras tres puertas: cuerpo, palabra y mente. La escrupulosidad es esencial para mantener pura nuestra disciplina moral. Cuando una persona escrupulosa habla, por lo general es cortés y dice cosas que la benefician y que benefician a otros; además, comunica asuntos relacionados con el dharma. Por el contrario, la persona irreflexiva habla bajo el influjo de sus engaños. Su comportamiento es descortés y lo que dice siempre resulta molesto, para ella y también para otros.

Ser escrupulosos con respecto a nuestras tres puertas es el modo de asegurarnos que nuestras cualidades positivas y virtuosas —incluso la bodhichitta que hayamos logrado desarrollar— se establezcan y aumenten en abundancia. Si deseamos practicar el dharma de manera correcta, hemos de desarrollar la escrupulosidad.

Todas las comunidades dharma establecen ciertos códigos de disciplina que requieren de sus huéspedes que se abstengan de ciertos actos tales como fumar, ingerir alcohol, apostar, pelear y demás. ¿Para qué esta disciplina? No es para castigar a los practicantes, aunque podría parecerlo a algunas personas. Por el contrario, estas reglas han sido establecidas para ayudarles a practicar con escrupulosidad. Los guías espirituales nos recuerdan sin cesar que debemos abandonar la no-virtud y proteger nuestra mente contra la influencia de los

engaños. Lo hacen para que las acciones de nuestro cuerpo, palabra y mente sean puras y logremos recoger los frutos de la práctica espiritual.

Todos los votos y preceptos tienen un mismo propósito: ayudar al practicante en su desarrollo a lo largo del sendero que conduce a la liberación y la iluminación. Buddha Shakyamuni especificó doscientos cincuenta y tres votos que sus monjes plenamente ordenados debían observar. No lo hizo con el propósito de castigarlos, sino para ayudarles en sus prácticas. Hay algunos votos adicionales que el bodhisattva debe observar cuyo propósito también es ayudarlo a obtener los frutos del sendero.

Cuenta la historia de un monje que vivió durante largo tiempo en una cueva, entregado a la meditación y observando una disciplina moral pura. Era protegido por una familia benefactora cuya hija lo visitaba a diario para llevarle alimento y bebida. Sin embargo, su objetivo secreto era seducir al monje para que hiciese el amor con ella, aunque nunca lograba provocar su interés. Hasta que, por fin, ella le declaró su deseo, ante lo cual él respondió con calma, «No puedo hacer el amor con usted porque quebrantaría mis votos de celibato.» La joven se alejó decepcionada.

Poco tiempo después regresó portando una jarra de licor y trayendo consigo una cabra. Al entrar en la cueva, dijo: «Hoy tengo tres requerimientos que hacerle. Si usted no me concede al menos uno, me suicidaré. Mi primero y más vehemente requerimiento es que haga usted el amor conmigo y no me repudie de nuevo.» Sin embargo, el monje se negó una vez más, explicándole que era contrario a las reglas morales establecidas por Buddha que un monje se involucrase en alguna práctica sexual.

«Está bien», dijo la mujer, «ya que no me concede mi primera petición, entonces escuche la segunda. Sacrifique usted la cabra que he traído conmigo, para que compartamos su carne.» Atónito, el monje respondió: «Los budistas nos esforzamos por no dañar jamás a ser viviente alguno. Es imposible que yo haga lo que usted me pide.» Llorando, la mujer le dijo: «Si no complace usted mis dos primeras súplicas, entonces debe concederme la tercera o, sin duda, me suicidaré. Debe usted beber conmigo el licor que he traído.»

Durante algunos minutos, el monje se debatió en el dilema. «¡Que situación tan desconcertante!», pensó. «Es obvio que esta joven mujer está desesperada y de seguro se suicidará si no le concedo al menos una de sus peticiones escandalosas. Pero, ¿cuál de ellas escoger? Imposible involucrarme en una relación sexual porque destruiría mis votos. En lo concerniente a sacrificar la cabra, también sería contrario a todo lo que profeso. Por cuanto se refiere a ingerir

licor, eso también constituiría una violación de mis votos. Pero, de las tres opciones, la última parece ser la menos perjudicial.»

Temeroso de que ella se suicidase si la repudiaba, el monje eligió beber el licor y se embriagó por completo. Luego, en un estado de total intoxicación y desparpajo, hizo el amor a la mujer, sacrificó la cabra y se la comió! A la postre, cometió todas y cada una de las acciones no-virtuosas a las que tanto temía. ¡Tal es el poder destructivo que causa una fisura en nuestra vigilancia!

Puesto que la persona que desea desarrollar y mantener la mente bodhi-chitta debe siempre estar atenta a las acciones de sus tres puertas, Shantideva dedica el cuarto capítulo de su *Guía* a una explicación completa de la escrupulosidad. Si comprendemos cómo practicar la escrupulosidad y enseñamos a otros, surgirán muchos beneficios. Los estudiantes que sigan este consejo serán conducidos a la práctica de la virtud y podrán lograr sus metas. En este texto, la explicación de la escrupulosidad se da en tres partes:

67 *Una breve descripción de la escrupulosidad*

68 *Una amplia explicación de la escrupulosidad*

97 *Resumen*

Una breve descripción de la escrupulosidad (67)

Shantideva introduce este tema expresando lo siguiente:

[1] Habiendo aprehendido la Mente del Despertar, un Hijo del Conquistador jamás ha de flaquear; debe hacer un esfuerzo constante para no desviarse de su práctica.

[1] Una vez que ha asumido con firmeza la bodhichitta que aspira y la que se implica, según lo estipulado, el bodhisattva practica las seis perfecciones y observa con escrupulosidad y constancia las prácticas y preceptos de las dos bodhichittas.

Una amplia explicación de la escrupulosidad (68)

Esta sección, que constituye el cuerpo fundamental del presente capítulo, tiene dos subdivisiones principales:

69 *Meditando en la escrupulosidad con respecto a bodhichitta*

75 *Meditando en la escrupulosidad con respecto a los preceptos*

Meditando en la escrupulosidad con respecto a bodhichitta (69)

La primera subdivisión importante de este capítulo se divide a su vez en dos partes, la segunda de las cuales también se subdivide en tres secciones, como sigue:

70 *Las razones por las cuales no es sabio abandonar la bodhichitta*

71 *Las faltas de abandonar la bodhichitta:*

72 *Uno es conducido a los tres reinos inferiores*

73 *El beneficio hacia otros disminuirá*

74 *Uno se aleja de los campos bodhisattva*

Razones por las cuales no es sabio abandonar la bodhichitta (70)

Si no preservamos con firmeza la mente bodhichitta que hemos desarrollado, ésta se degenerará con facilidad. Por lo tanto, es importante cuidarla atentamente.

[2] En el caso de acciones insensatas o de actos irreflexivos, aunque se haya adquirido un compromiso, es apropiado reconsiderar si deben o no efectuarse.

Cuando se ha desarrollado bodhichitta, no es sabio abandonarla. ¿Por qué? [2] En nuestro quehacer ordinario sucede que algunas veces prometemos asumir la responsabilidad de cumplir con ciertas tareas particulares sin haberlas examinado de antemano para constatar si somos capaces de mantener nuestra promesa. En consecuencia, algunas veces abandonamos la faena antes de haberla completado. [3] Este jamás debe ser el caso con respecto a nuestro deseo y nuestra promesa bodhichitta.

[3] ¿Cómo puedo apartarme de cuanto ha sido examinado con suprema sabiduría por los budas y bodhisattvas y, en numerosas ocasiones, incluso por mí mismo?

Para poder desarrollar bodhichitta, se requiere haber contemplado a profundidad los beneficios de esta mente de iluminación y haber examinado con minuciosidad todas las razones para cultivar tan preciosa actitud. Luego, convencidos de la importancia del desarrollo de bodhichitta, prometemos solemnemente beneficiar a todos y cada uno de los seres sintientes mediante el logro de la iluminación plena de la budeidad. Es una torpeza que, por descuidar nuestra bodhichitta, quebrantemos una promesa hecha después de tan profunda consideración.

Las faltas de abandonar la bodhichitta (71)

Según lo arriba reseñado, esta sección se subdivide en las siguientes tres secciones.

Uno es conducido a los tres reinos inferiores (72)

Como dice Shantideva:

[4] Si luego de hacer semejante promesa, omito practicarla, entonces, al engañar a todo ser viviente, qué clase de renacimiento tomaré?

[4] Después de haber prometido alcanzar la iluminación en beneficio de todos los seres sintientes, si por descuidar mi práctica quebranto esta promesa, estaré engañando a los demás. ¿Existe maldad mayor que esa? ¿adónde renaceré sino en un estado desafortunado de existencia?

[5] Si Buddha ha enseñado que quien no regala lo que pretendía obsequiar, incluso si es la cosa más pequeña, renacerá como espíritu hambriento;

[6] Entonces, si engaño a todos los seres después de haberlos incitado al gozo insuperable, ¿podré jamás lograr un renacimiento afortunado?

[5] Buddha ha dicho que la persona que pretenda obsequiar a otro incluso la cosa más pequeña e insignificante y luego, por avaricia, se arrepiente, renacerá como espíritu hambriento y errabundo. Shantideva afirma que por su parte, ha prometido invitar a todos los seres sintientes a un banquete de inigualable excelencia. [6] Si quebranta esa promesa, ¿cómo podrá renacer en los reinos superiores? Solo un buda omnisciente es capaz de entender cómo alguien que abandona bodhichitta puede algún día liberarse del sufrimiento.

Esta última frase se refiere a una historia de Shariputra, uno de los discípulos principales de Buddha Shakyamuni que es con frecuencia representado en pinturas, ubicado a la diestra del trono del Buddha.

En cierta ocasión, Shariputra desarrolló bodhichitta y se convirtió en bodhisattva. Para medir la profundidad de su compromiso, un demonio malvado se le acercó y le pidió su mano derecha. Shariputra se la cortó de inmediato y la ofreció al demonio, sosteniéndola con su mano izquierda. El demonio fingió sentirse insultado y exclamó, «¿Como te atreves a extenderme la mano izquierda? ¿no tienes modales?» Durante largo tiempo continuó maltratando al novel bodhisattva y luego se marchó. Sintiendo una profunda tristeza por el comportamiento irracional del demonio, Shariputra pensó: «Si todos los seres sintientes son tan irracionales, jamás podré beneficiarlos.» Con esta consideración, abandonó su bodhichitta y retomó su antigua senda de buscar solo su liberación personal. Tiempo después logró su meta y alcanzó el estado de arhant en esa misma vida.

[7] Solo el Omnisciente puede discernir el comportamiento de quienes renuncian a la Mente del Despertar y, no obstante, alcanzan la liberación; la revelación trasciende el alcance del pensamiento ordinario.

[7] Si conforme a lo estipulado, quien rechaza bodhichitta renace en los reinos inferiores, ¿por qué Shariputra no renació en el infierno? ¿Cómo logró alcanzar el estado de arhant? La respuesta de Shantideva es que solo un ser omnisciente, capaz de ver el alcance pleno de las acciones y sus efectos, puede entender cómo se liberó Shariputra del sufrimiento de los tres reinos inferiores. Comprender este hecho en su totalidad está por encima de las mentes limitadas. Sin embargo, resulta claro que incluso al dejar de lado su motivación bodhichitta, Shariputra no se apartó de su renuncia al samsara ni de su sabiduría de la vacuidad. Mediante la meditación en ambas, logró alcanzar nirvana y conseguir la liberación personal de todo sufrimiento.

El beneficio a otros disminuirá (73)

Cuando tomamos los votos bodhisattva de la manera descrita en el capítulo tercero, nos comprometemos a mantener un determinado comportamiento de cuerpo, palabra y mente. [8] El compromiso más importante es no abandonar jamás nuestra motivación bodhichitta. Si la abandonamos por falta de escrupulosidad, cometemos la más grave violación de nuestros votos y debilitamos gravemente nuestra capacidad de beneficiar a otros. Perdemos todas las bases del trabajo efectuado por el bienestar ajeno.

[8] Este, para un bodhisattva, es el más grave de los tropiezos porque, de suceder, el bienestar de todos disminuiría.

[9] Y si otros, aunque sea por un instante, obstruyen o impiden Su proceder virtuoso, perjudicarán el bienestar de todos y renacerán a perpetuidad en estadios inferiores de existencia.

[9] Asimismo, quien interrumpa la práctica virtuosa de un bodhisattva se estará creando un karma en extremo negativo y no-virtuoso. ¿Por qué? Porque el propósito único de todos los actos —o virtud acumulada— de un bodhisattva es el bienestar de los demás. Por ende, al obstaculizar su práctica aunque sea por un instante, indirectamente se perjudicará a todos los seres sintientes.

Puesto que no tenemos la capacidad para identificar a un bodhisattva, no debemos jamás interrumpir a quien está practicando la virtud. De hacerlo, se acumulará una gran cantidad de no-virtud, aunque la persona a la que interrumpimos solo aspire a practicar las enseñanzas mahayana. Cualquier perjuicio que le ocasionemos perjudica la dicha y felicidad de todos.

[10] Si me perjudica el destruir la dicha incluso de una única criatura; ni qué decir, entonces, el destruir la dicha de criaturas tan numerosas como vasto es el espacio.

[10] Y si lesionar la felicidad de un solo ser sintiente produce resultados negativos, ni qué decir, entonces, del mal que se ocasiona al destruir la felicidad de todos los seres sintientes, tan vastos como el espacio. ¿Se pueden cuantificar los resultados dolorosos de una acción tan malsana?

Es en verdad excelente desarrollar bodhichitta y practicar el dharma mahayana. Pero, si no somos capaces de practicar, no debemos objetar que otros quieran hacerlo. El dharma mahayana puede ser practicado por cualquiera que sienta el deseo de desarrollar la preciosa bodhichitta. No es una práctica reservada exclusivamente a monjes y monjas.

Existen otros malentendidos concernientes a la práctica del dharma mahayana. Hay quienes consideran que una persona que aspira únicamente a practicar el dharma mahayana no está realmente practicando. Piensan así porque la persona no parece beneficiar a nadie; pero están en un error. Es posible que el practicante mahayana no tenga en este momento la capacidad de beneficiar a otros. Sin embargo, está entrenando su mente para poder hacerlo en el futuro.

Un enfoque realista revela que, mientras no hayamos domado nuestra propia mente, no estaremos realmente capacitados para ayudar a nadie. Aunque nuestra meta principal es la de procurar el máximo beneficio posible a todos los seres sintientes, antes debemos controlar y purificar nuestra propia mente porque está contaminada por los tres engaños: apego, odio e ignorancia. Esta es nuestra principal tarea.

Cuando cultivamos la tierra, cosechas y frutos no aparecen de inmediato. Es erróneo pretender resultados sorprendentes a corto plazo. Asimismo, aunque entrenar nuestra mente amerite un inmenso esfuerzo, debemos entender que transcurrirá cierto tiempo antes de que surjan los beneficios que esperamos para nosotros mismos y para los demás.

Es absurdo exigir resultados inmediatos de nuestra práctica meditativa. Para recoger los frutos del sendero debemos meditar sin cesar, año tras año. Guru Padmasambhava, el maestro indio plenamente iluminado, dijo que al acumular meditaciones durante muchos años de práctica, obtendremos realizaciones.

Si albergamos un deseo sincero de alcanzar la iluminación en beneficio de los demás, debemos aceptar este consejo de todo corazón y desarrollar una práctica sólida y constante durante un largo período de tiempo.⁴⁷

Uno se aleja del campo bodhisattva (74)

[11] Por ende, quienes poseen el poder de la Mente del Despertar así como el impulso de perderla, continúan dando tumbos en la existencia cíclica y durante largo tiempo encuentran obstáculos para alcanzar los niveles del bodhisattva.

[11] Según se explicó con anterioridad, si tomamos los votos bodhisattva y luego los quebrantamos, es posible retomarlos en otra ceremonia. Pero si tomamos los votos solo para quebrantarlos una y otra vez, entonces estaremos perjudicando gravemente nuestra práctica. Como dice Shantideva, estaremos impidiendo nuestro logro de etapas superiores en el sendero bodhisattva: los diez planos⁴⁸ o niveles a través de los cuales avanza el bodhisattva superior en su camino hacia la iluminación.

Este consejo no debe aplicarse únicamente al desarrollo de bodhichitta. Es demasiado difícil lograr cualquier realización si nuestras prácticas meditativas son constantemente interrumpidas. Aunque queramos alcanzar el estado de permanencia apacible —en el cual podemos desarrollar la verdadera mente unipuntual— no seremos capaces de lograrlo si meditamos durante un mes y luego

abandonamos nuestra práctica solo para retomarla algunos meses más tarde. Ninguna práctica hecha de manera inconstante puede rendir frutos. No se logra que el agua hierva si una y otra vez apagamos y prendemos el fuego. Igual que una estufa debe mantenerse a temperatura constante, también nuestras prácticas meditativas deben ser estables y continuas.

¿De qué manera lograron sus realizaciones los grandes yogins tales como Milarepa, en tanto que nosotros continuamos sufriendo en samsara? Nuestro cuerpo no es distinto al de ellos, y el dharma mahayana que está a nuestro alcance es igual a las enseñanzas que ellos siguieron. ¿Cuál es, entonces, el motivo de las grandes diferencias existentes entre ellos y nosotros?

La única razón admisible es que nosotros no hemos reunido todas las causas para que nuestra práctica fructifique. Tal vez nuestra motivación es impura o no entendemos los métodos que nos han sido proporcionados. Sin embargo, la razón principal es que no hemos practicado con constancia, día con día. Esta falta tiene que ser corregida si deseamos alcanzar nuestro objetivo.

Con esto completamos la primera de las secciones principales de este capítulo: *la escrupulosidad con respecto a la preservación de bodhichitta*. En la siguiente sección, Shantideva analiza cómo esta escrupulosidad ha de abarcar todas las prácticas de un bodhisattva.

Meditando en la escrupulosidad con respecto a los preceptos (75)

Los preceptos concernientes a los votos bodhisattva son vastos, pero todos están contenidos en la práctica de las seis perfecciones y las cuatro modalidades para reunir discípulos.⁴⁹ En este capítulo, Shantideva divide los preceptos en los siguientes tres esferas de práctica:

- 76 *Escrupulosidad al abandonar la no-virtud*
- 77 *Escrupulosidad al meditar sobre la virtud*
- 84 *Escrupulosidad al abandonar el engaño*

Escrupulosidad al abandonar la no-virtud (76)

Durante la ceremonia de los votos bodhisattva, efectuada en presencia de nuestro guía espiritual o de los budas y bodhisattvas visualizados, prometimos alcanzar la iluminación en beneficio de todos los seres sintientes.

[12] *De manera que, respetuosamente conformaré mis actos a mi promesa. Si en adelante elijo no esforzarme, descenderé a estados inferiores cada vez más profundos.*

Shantideva nos recuerda [12] que debemos actuar con diligencia, conforme a nuestra promesa, y nos advierte que si no hacemos ningún esfuerzo por preservar nuestros votos, caeremos en los estados inferiores de existencia.

Algunas personas pueden argumentar que no es necesario observar los preceptos porque los budas compasivos con seguridad nos protegerán. Esta es una creencia equivocada. Si hemos cometido acciones no-virtuosas graves y no hemos hecho nada para purificarlas o acumular un tesoro de karma meritorio, ni siquiera un buda plenamente iluminado puede evitar que nos ahogemos en el océano de samsara.

[13] Aunque incontables budas han acaecido para beneficio de todas las criaturas, sin embargo, debido a mis errores no he sido objeto de sus cuidados.

[13] Innumerables budas han surgido en el pasado, pero, a causa de nuestras faltas e imperfecciones, no hemos sido el objeto directo de sus cuidados. En consecuencia, no hemos sido rescatados por ellos. ¿Por qué motivo?

Aunque Buddha Shakyamuni alcanzó la iluminación bajo el árbol de bodhi en Bodh Gaya, e hizo girar la rueda del dharma de forma que condujo a innumerables seres sintientes hasta la liberación y la iluminación, nosotros todavía estamos forcejando en samsara. ¿Por qué? También los discípulos de Buddha condujeron a muchos seres sintientes hasta la liberación del sufrimiento y sin embargo, nosotros todavía estamos atascados en el pantano de la existencia cíclica. ¿Por qué continuamos sufriendo?

Cuando Buddha Shakyamuni apareció en la India hace 2500 años, ¿sabía, acaso, que nosotros vagábamos en samsara? Claro que sí. ¿Sentía, o no, una gran compasión hacia nosotros; tenía o no, el poder de mostrarnos el sendero? Ciertamente. Sin embargo, en ese momento nosotros no habíamos completado todas las causas secundarias requeridas para convertirnos en miembros de su séquito y recibir sus enseñanzas.

Debido a nuestras acciones no-virtuosas previas, quizás habíamos tomado un renacimiento en uno de los tres estados desafortunados de existencia. Aun si tuvimos la buena fortuna de renacer como seres humanos, quizás vivíamos en un lugar donde no se conocía el dharma o no se practicaba la moralidad. Y si nacimos como seres humanos cercanos al Buddha, tal vez teníamos puntos de vista distorsionados y nos disgustaban las enseñanzas que él impartía.

Según dice Shantideva, los budas no pueden rescatarnos del océano de sufrimiento samsárico debido exclusivamente a nuestras propias faltas y acciones equivocadas. Mientras no tengamos fe en los seres iluminados y no creamos en la ley de las acciones y sus efectos; mientras rehusemos considerar la

continuidad de la conciencia y la existencia de vidas previas y futuras; y rechacemos la práctica del dharma, entonces, ni siquiera un buda podrá ayudarnos.

Los budas no pueden liberarnos de las ataduras del sufrimiento con las que nosotros mismos nos hemos amarrado. Si continuamos preservando nuestros puntos de vista equivocados, seremos incapaces de practicar el dharma con pureza y no podremos beneficiarnos con las enseñanzas que nos han brindado los seres iluminados.

Shantideva prosigue diciendo:

[14] Si permanezco bajo el influjo de los conceptos equivocados, después de mi muerte renaceré una y otra vez en los tres reinos inferiores y padeceré los sufrimientos de la enfermedad, la muerte, el cautiverio, las heridas y el derramamiento de sangre.

Buddha Shakyamuni ha dicho que mientras los seres sintientes estén bajo la influencia de la ignorancia, tendrán que experimentar **las cuatro características del samsara.**

En la rueda de la existencia cíclica:

- 1) *el nacimiento inevitablemente conduce a la muerte,*
- 2) *lo que se une eventualmente se dispersará,*
- 3) *quienes tienen posiciones elevadas eventualmente caerán en los estados inferiores,*
- 4) *todos los encuentros terminan en despedidas.*

Debemos examinar estas cuatro características con detenimiento. Quien disfruta de un alto rango, de buena reputación o riquezas, eventualmente las verá disminuir, decaer y por último, desaparecer. ¿Se obtiene placer verdadero con estos logros y pueden ellos ayudarnos en el momento de la muerte? ¿pueden nuestro esposo o esposa, amigos o familiares, posesiones o gobierno, ayudarnos a la hora de morir?

Es un burdo autoengaño creer que viviremos por siempre en este mundo. Este mundo no tiene residentes permanentes. De entre los millones de personas que hoy se encuentran vivas, ¿quiénes estarán aquí dentro de cien años?

Somos simples viajeros que pasan por este mundo y así debemos entenderlo si deseamos estar bien preparados para nuestra jornada. Pero, ¿qué necesitamos llevar? A la hora de la muerte, ninguno de los placeres temporales mencionados tiene valor; sólo nuestra práctica del dharma —el entrenamiento, dominio y purificación de nuestra mente— puede protegernos del sufrimiento.

[15] *Si el surgir de un Tathagata, la fe, el logro de un cuerpo humano y la perspicacia para cultivar la virtud suceden raramente, ¿cuándo podré obtenerlos nuevamente?*

Algunas personas rezan para poder practicar dharma en su próxima vida porque sienten que no tienen oportunidad de hacerlo en la presente. Esto es absurdo. En esta vida hemos logrado un renacimiento humano perfecto, hemos encontrado las enseñanzas mahayana y tenemos la rara oportunidad de practicar el dharma. [15] Si no aprovechamos esta oportunidad, ¿cómo podremos encontrar en el futuro un renacimiento humano tan perfecto?

Es raro que un buda surja en este mundo, es raro encontrar un renacimiento humano plenamente dotado y es difícil desarrollar fe en un ser iluminado. Por lo tanto, ya que hemos logrado estas preciosas circunstancias, debemos practicar el dharma ahora.

No debemos desperdiciar este perfecto renacimiento humano, que hemos obtenido con gran dificultad, en aras de las comodidades de la presente vida. Por el contrario, hemos de usar esta rara oportunidad para desarrollar la preciosa mente bodhichitta.

Hoy tenemos la vista despejada, el oído sano, la mente ágil y gozamos de buena salud. Si no practicamos el dharma ahora, luego será muy tarde aunque vivamos ochenta o noventa años. Entonces, aun si tuviéramos la intención de practicar el dharma, nuestros sentidos estarán declinando, nuestra mente titubeará y nuestro cuerpo estará enfermo. Un proverbio tibetano dice que, “Si usted no practica el dharma cuando es joven, lo lamentará de viejo”. Guntag Rinpoche, gran meditador del pasado, resumió de manera gráfica la decrepitud de la vejez al decir:

“Ahora tu pelo está blanco como una concha marina, no porque te has despojado de la negrura de la no-virtud, sino porque el Señor de la Muerte te ha escupido y su esputo ha caído sobre tu cabeza a modo de escarcha blanca. Las arrugas de tu frente no son los pliegues de la piel de un bebé rebosante, sino las líneas que ha marcado el Mensajero del Tiempo al hacer un recuento de tus muchos años pasados.”

Algunas personas piensan que practicarán el dharma cuando hayan terminado con sus asuntos mundanos. Esa actitud es errónea, porque nuestro trabajo en el mundo no termina jamás. El trabajo es como las ondas de agua que se mueven sin cesar en la superficie del océano. Resulta muy difícil liberarse de las ocupaciones para practicar el dharma. El trabajo con que llenamos nuestras vidas no termina sino en el momento de nuestra muerte.

[16] Aunque hoy me encuentre saludable, bien alimentado y sin aflicciones, la vida es fugaz y engañosa: el cuerpo es como un objeto en préstamo momentáneo.

[16] Aunque ahora estemos jóvenes y sanos, bien alimentados, acicalados con finos ropajes y libres de circunstancias desfavorables, la vida puede traicionarnos de repente. Nuestro cuerpo es un objeto prestado a corto plazo. Si deseamos generar la preciosa bodhichitta, debemos hacerlo durante esta vida.

Nuestra vida se desliza día a día, hora a hora, minuto a minuto y a cada instante. Incluso mientras dormimos, se va consumiendo. No podemos estar seguros de que la muerte no descenderá sobre nosotros de repente. Y, sin embargo, todos pensamos: «Hoy no moriré ... ni tampoco mañana.» Pensamos de este modo incluso cuando estamos postrados en una cama. Y el día en que nos llegue la muerte, antes que pensar en nuestra inminente partida, es probable que estaremos haciendo planes fútiles para un futuro que no viviremos para ver. Y, no obstante, todos vamos a morir. Por eso la vida es tan engañosa.

Si nuestro cuerpo nos perteneciera para siempre, podríamos llevarlo con nosotros al morir. Pero a la hora de la muerte tendremos que dejarlo, igual que todas nuestras otras pertenencias, que son prestadas.

¿Por qué nos aferramos a este cuerpo, nacido de la unión entre el óvulo de nuestra madre y la esperma de nuestro padre, como si fuera nuestro, realmente nuestro? Más bien debemos pensar en esta existencia como un engaño momentáneo y entender que la marea de la vida se retira segundo a segundo. Reflexionemos con detenimiento en la certeza e inminencia de nuestra muerte y recordemos que nuestro cuerpo no es más que un objeto prestado.

Si logramos una profunda comprensión de estos puntos, nuestra mente cambiará de manera definitiva. No malgastaremos más nuestro tiempo y conferiremos un nuevo significado y propósito a nuestras vidas. De lo contrario, solo estaremos descontando tiempo hasta que llegue la muerte.

[17] Con un comportamiento semejante, no lograré de nuevo un cuerpo humano; y si no alcanzo esta forma humana, solo habrá maldad y no-virtud.

[17] Si no practicamos la virtud, estaremos desperdiciando esta preciosa existencia humana. Más aun, si practicamos la no-virtud, en el futuro nos resultará imposible encontrar un renacimiento humano perfecto. Si no logramos encontrar de nuevo esta forma humana y, en consecuencia, renacemos en uno de los tres reinos inferiores, nuestra vida se verá nublada por la confusión. No tendremos ninguna oportunidad de practicar el dharma; ni siquiera escucharemos hablar de virtud y menos aún podremos practicarla.

[18] Si ahora que tengo la oportunidad de vivir una vida virtuosa, mis acciones no son benéficas, entonces, ¿que seré capaz de hacer cuando la miseria de los reinos inferiores me confunda?

[18] Todavía somos humanos, tenemos la oportunidad de practicar el dharma y entender los beneficios que surgen con la práctica virtuosa, así como las muchas faltas que surgen de la no-virtud. Si renacemos en cualquiera de los tres reinos inferiores, nuestra confusión será tan grande que no podremos discriminar entre los efectos de la virtud y la no-virtud. Como dice Shantideva:

[19] Si al encontrarme en ese estado no cometo actos benéficos y fácilmente acumulo abundante maldad, entonces, durante cien millones de eones no escucharé siquiera las palabras “una vida feliz”.

[19] Al cometer solo acciones no-virtuosas y no poder practicar ni un acto positivo, permaneceremos durante cien millones de años en el infierno, donde no tendremos ni un vislumbre de felicidad.

[20] Por estas precisas razones, el Buddha ha dicho que tan difícil como que una tortuga inserte su pescuezo en un yugo que flota sobre el vasto océano, es en extremo difícil alcanzar el estado humano.

[20] Buddha Shakyamuni nos brindó un ejemplo para demostrar lo difícil que es lograr un renacimiento superior después de haber descendido a cualquiera de los tres reinos inferiores.

Imaginemos que en la superficie de un vasto océano flota un yugo dorado que es arrastrado en todas las direcciones por las corrientes y los vientos. Imaginemos que cada cien años, una tortuga ciega que habita en el fondo del mar sube hasta la superficie, volviéndose a hundir de inmediato en las profundidades. Las probabilidades de que esa tortuga ciega emerja en el punto exacto, en

el instante preciso para insertar su cabeza dentro del yugo dorado, es comparable a la oportunidad que hay de lograr otro renacimiento humano cuando hemos caído en los reinos inferiores. Si no practicamos ahora, en esta existencia, ¿cuándo tendremos la esperanza de practicar de nuevo?

La escrupulosidad al meditar en la virtud (77)

Esta sección se analiza bajo los siguientes seis encabezados:

- 78 *Esforzarse por abandonar la infinidad de males recolectados durante vidas previas*
- 79 *Haber meramente experimentado los sufrimientos de los reinos inferiores no nos conduce a la liberación*
- 80 *Es un autoengaño no esforzarse por practicar la virtud ahora que se ha obtenido un renacimiento humano perfecto*
- 81 *Si uno no practica la virtud ahora, también experimentará sufrimientos durante esta vida*
- 82 *Si uno no practica la virtud ahora, será conducido a los reinos de renacimiento desafortunado*
- 83 *De lo anterior se desprende que es razonable abandonar la no-virtud y practicar la virtud.*

Esforzarse por abandonar la infinidad de males recolectados durante vidas previas (78)

Shantideva dice:

[21] Si un solo instante de maldad puede costarnos un eón en el más profundo infierno, entonces, por la no-virtud que he acumulado desde tiempos sin principio, ¿precisa mencionar que no disfrutaré de un reino afortunado?

[21] Buddha Shakyamuni enseñó que un instante de mal conduce a renacer en los infiernos más bajos, de donde no podremos salir durante incontables eones. Si descuidamos la práctica de los cuatro poderes oponentes y no declaramos los males cometidos desde tiempos sin principio, ¿será necesario subrayar que no podremos renacer en los reinos de existencia dichosa?

El haber meramente experimentado los sufrimientos de los reinos inferiores no nos conduce a la liberación (79)

[22] Sin embargo, el haber meramente experimentado semejante renacimiento infernal no me liberará; porque mientras se experimenta tal estado, solo se producirá abundante maldad ulterior.

[22] Cuando maduran las semillas de nuestro karma no-virtuoso, caemos en uno de los tres reinos inferiores de renacimiento. Ahí permanecemos hasta que el fruto de ese karma se consume. ¿Estaremos libres de sufrimiento cuando ese Karma haya sido consumado? No, no lo estaremos. Porque aún cuando hayamos agotado el fruto de ciertas semillas de no-virtud, por encontrarnos en los reinos inferiores y debido a la fuerza de nuestra ignorancia, actuaremos incluso con mayor perversidad.

Cuando un ser renace en cualquiera de los estados inferiores de existencia, es incapaz de practicar la virtud; su vida transcurre en acumular únicamente actos malsanos. Todos esos actos plantan semillas en su mente que en el futuro maduran como experiencias dolorosas.

Mientras estemos en samsara y vivamos una vida condicionada por la ignorancia, no podremos decir que hemos eliminado el sufrimiento. Aquellos seres afortunados que alcanzaron la liberación del sufrimiento, lo lograron no porque dejaron que su karma negativo se consumase por sí mismo o porque dieron tiempo a sus experiencias dolorosas para que cesaran por cuenta propia, sino porque siguieron el sendero de la meditación y lograron desarraigar la causa misma del sufrimiento. Los reos son liberados de prisión después de cumplir su condena. Sin embargo, en samsara nadie es condenado a descontar un determinado período de tiempo después del cual será automáticamente liberado.

La única manera de escapar del samsara es reconociendo que la ignorancia constituye la raíz de nuestro sufrimiento, y meditando en el sendero de la sabiduría que corta tal raíz.

En samsara no hay verdadera felicidad. Podemos creer que los reyes y los presidentes son, en cierta forma, más felices que el resto de nosotros. Pero, ellos también experimentan mucho sufrimiento durante sus vidas. Desde el más pobre de los mendigos hasta el más renombrado líder mundial, todos hemos de experimentar grandes sufrimientos, ya sea mentales —al no obtener lo que deseamos y enfrentarnos con lo indeseable— o físicos, al tener que soportar los dolores del nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte. Es indudable que, desde el llanto de un recién nacido hasta las lamentaciones de quien yace en su lecho de muerte, la insatisfacción y el dolor se experimentan siempre. Cuando el

recién nacido llora, no lo hace porque es feliz. Si queremos agotar nuestro sufrimiento, debemos estudiar tanto la causa del samsara como su remedio. Solo las tradiciones del dharma analizan estos temas plena y profundamente.

¿Qué significa dharma? Significa “sostener”. Y lo que es sostenido depende del alcance de nuestra práctica.

En el **nivel inicial**, la práctica del dharma nos sostiene de caer en los tres reinos inferiores de existencia.

En **el nivel intermedio** nos sostiene de renacer en cualquier lugar del samsara.

Por último, en **el nivel más alto** —el del practicante mahayana— nos sostiene de las faltas y desventajas del amor propio y nos muestra el sendero a la iluminación plena.

No hay práctica del dharma que no esté contenida en uno de estos tres ámbitos. De manera que, si deseamos acabar con nuestro sufrimiento, debemos practicar el dharma con escrupulosidad.

Es un autoengaño no esforzarse por practicar la virtud ahora que se ha obtenido un precioso renacimiento humano (80)

[23] De manera que, si al haber encontrado esta holganza soy incapaz de adherirme a lo virtuoso, entonces no podría darse un mayor engaño ni una mayor locura.

[23] Ahora que hemos encontrado un precioso renacimiento humano mediante el cual gozamos de las ocho libertades y los diez dones antes mencionados, no puede haber mayor autoengaño o locura que no esforzarnos por practicar el dharma. Buddha Shakyamuni ilustró este punto con el siguiente ejemplo.

Vivió una vez un mercader que se hizo a la mar en busca de joyas preciosas. Luego de padecer muchas penurias, desembarcó en una isla y descubrió con deleite que estaba repleta de toda clase de joyas. Pero fue de inmediato seducido por los placeres sensuales de la isla y se dedicó a beber y apostar, desperdiçando su tiempo en actividades insignificantes. Cuando regresó a su tierra, no tenía más que mostrar por sus penurias sino las deudas contraídas. ¿No fue en extremo torpe? Y, sin embargo, ese hombre no fue ni la mitad de torpe que quienes se dejan distraer por los placeres temporales del mundo y descuidan el

uso de su precioso renacimiento humano para lograr las metas de su práctica espiritual.

Nos sentiríamos molestos si perdiéramos o derrocháramos una fortuna, aunque luego fuera posible reponerla con un poco de esfuerzo. Y, no obstante, solo pensamos en desperdiciar esta vida humana que después de perdida no puede ser comprada, aunque poseamos grandes cantidades de oro y plata.

Cuando llega el Señor de la Muerte, no podemos contratar guardaespaldas para evitar que se poseione de nuestro cuerpo, ni podemos escapar, luchar o suplicar que nos perdone. Cuando ese despiadado señor nos anuncia que debemos acompañarlo, no nos queda más alternativa que dejar atrás a nuestros seres queridos y nuestras posesiones y partir solos, con las manos vacías. No existe mayor autoengaño que, habiendo nacido humano, verse obligado a proceder hacia los reinos inferiores sin nada que mostrar porque se descuidó la práctica en alguno de los tres ámbitos del dharma.

Si uno no practica la virtud ahora, también experimentará sufrimiento durante esta vida (81)

Shantideva continúa diciendo:

[24] Y si, habiendo comprendido estas circunstancias, persisto tontamente en mi indolencia, a la hora de mi muerte, un tremendo pesar me mostrará su rostro.

[24] Este renacimiento humano tan perfecto es en extremo raro y difícil de encontrar. Si descuido las prácticas de virtud por estar desorientado con respecto a la ley de las acciones y sus efectos, entonces a la hora de la muerte tendré que partir solo, ahogado por el arrepentimiento, el temor y un intenso pánico.

Cierta vez vivió en el Tíbet un hombre llamado Mondrol Chodak. Era muy culto y poseía otras buenas cualidades, por lo cual sus vecinos le pedían consejo sin cesar. Era, además, un líder nato y gozaba del respeto de todos. Su vida estaba llena de ocupaciones hasta un día en que se le manifestó una fiebre muy alta. Tendido bajo el sol, reflexionó profundamente sobre el curso de su vida y pensó: «He cometido todas las acciones mundanas concebibles, pero jamás he practicado el dharma.» Un intenso remordimiento lo sobrecogió al comprender que el dharma era lo único que podía ayudarlo a la hora de su muerte y que, sin embargo, había descuidado su práctica.

Durante largo rato, Mondrol Chodak permaneció tendido en el mismo sitio, lleno de arrepentimiento y temor. Su abuela lo miró y exclamó a viva voz, «¡No permanezcas bajo el sol!», pero él estaba tan lleno de remordimiento que no la escuchó. Poco después, ella volvió a llamarlo, diciéndole con burla, «¿Qué te sucede hoy? ¡Por lo general no actúas de esta manera!» Él la miró con tristeza y respondió: «Hoy he comprendido que todos mis parientes y amigos me han engañado. Ustedes siempre me dijeron cuan listo, sabio y servicial era. Sin embargo, ahora puedo constatar que todas mis acciones, sin excepción, se han referido a las insignificantes preocupaciones de este mundo. Distraído por esas actividades mundanas y por el halago recibido a causa de ellas, he hecho de todo menos practicar el dharma. La única cosa que podría haberme protegido es justo la que he evitado. ¿Existe en el mundo alguien más torpe que yo?» Con lágrimas en los ojos sollozó, «¡Sería maravilloso que no fuese Mondrol Chodak! Si solo pudiese ser otra persona...» Y diciendo esto, murió al instante.

No es raro que muramos con un arrepentimiento semejante a este. Si desperdiciamos nuestra vida en actividades insignificantes, terminaremos como Mondrol Chodak. Primero nos sorprenderá una enfermedad o una lesión; luego, cuando estemos postrados en nuestro lecho, el Señor de la muerte lanzará su ataque. El doctor nos visitará, pero nada podrá hacer más que decirle a nuestros parientes que nuestra enfermedad es incurable. Las oraciones no podrán detener la muerte. Los parientes cercanos circundarán nuestro lecho de muerte con ojos lacrimosos porque han perdido la esperanza.

Con el postrer aliento expresaremos nuestra última voluntad, «Por favor, cuiden de tal y tal ...». Luego, nuestra boca se secará, nuestra nariz se hundirá, nuestros ojos mirarán hacia lo alto con vaguedad y nuestra respiración será irregular. Al pensar que no volveremos a ver a nuestros familiares y amigos, el corazón se nos llenará de dolor. Todas nuestras malas acciones cometidas durante esta vida que llega a su fin desfilarán ante el ojo de la mente y nos sobrecogerán el dolor y el arrepentimiento. Nuestras extremidades empezarán a temblar y resultará difícil abandonarnos a la muerte. La orina y el excremento fluirán de nuestro cuerpo sin control. Horripilantes visiones desfilarán ante nuestros ojos, debido al mal que hemos dejado sin purificar y al poder de las apariencias ilusorias. Por último, exhalaremos nuestro postrer suspiro y no podremos retomar de nuevo el aliento. Llegó el inevitable momento de la muerte.

Es de suma importancia que contemplemos el modo cómo se acerca la muerte y pensemos muy profundamente en las probables experiencias de nuestro propio deceso. Esta consideración no debe hacerse una o dos veces, sino una y otra vez, hasta que nos invada el firme propósito de no desperdiciar ni un solo instante de esta preciosa y frágil existencia humana.

Solo mediante la comprensión de nuestra mortalidad podremos extraer la verdadera esencia de nuestra vida. Recordar nuestra muerte es el más grande incentivo para practicar el dharma con escrupulosidad.

Si uno no practica la virtud ahora, será conducido a los reinos de renacimiento desdichado (82)

[25] Entonces, si mi cuerpo arde durante largo tiempo en las insoportables llamas del infierno, será inevitable que mi mente sufra los tormentos de un agobiante remordimiento.

[25] Shantideva, hablando por nosotros, declara que al haber obtenido un precioso renacimiento humano, si no practica la virtud y únicamente comete acciones malignas, entonces renacerá en las profundidades del infierno. Agrega, además, que su cuerpo arderá en medio de abrasadoras llamas durante un período de tiempo incalculable, y nos obliga a considerar que ante semejante padecimiento también su mente se consumiría en un arrepentimiento sobrecogedor.

A juzgar por lo anterior, es razonable abandonar la no-virtud y practicar la virtud (83)

[26] Incluso aquellos que tienen muchos conocimientos, fe y perseverancia deseosa se mancharán con una falta moral por cometer el error de no tener vigilancia,

[26] Shantideva concluye esta sección señalando que debido a causas en extremo favorables, ha encontrado un perfecto renacimiento humano, dotado de ese tiempo de holganza que es tan difícil de encontrar. Subraya, asimismo, que si, pese a ser capaz de discriminar entre las faltas de la no-virtud y el beneficio de la virtud, se deja conducir a un renacimiento infernal, entonces es como no poseer una mente humana. Es como si su mente estuviese turbada por un potente hechizo, incapaz de funcionar o comprender por qué está confundida. Se pregunta, entonces, qué clase de ignorancia alberga en su interior. De esta manera Shantideva nos indica que persistir en una vida llena de no-virtud siendo capaces de diferenciar entre las acciones positivas y las negativas y de entender la relación entre las acciones y sus efectos, es señal inequívoca de que nuestra mente está sumida en la más oscura ignorancia.

Con esto concluye el análisis de *la escrupulosidad concerniente a meditar en la importancia de practicar la virtud.*

La escrupulosidad para abandonar el engaño (84)

Este tipo de escrupulosidad se analiza bajo tres encabezados:

- 85 *Contemplando las faltas del engaño*
- 92 *Lo inapropiado de lamentarse por las dificultades que han de padecerse mientras no se abandone el engaño*
- 93 *Contemplando la dicha de lograr el abandono de los engaños*

Contemplando las faltas del engaño (85)

El análisis de Shantideva concerniente a las faltas del engaño se divide en las siguientes seis partes:

- 86 *El engaño no nos deja alternativas*
- 87 *El engaño nos proporciona sufrimientos infinitos*
- 88 *El engaño nos perjudica durante largo tiempo*
- 89 *No es sabio apegarnos al engaño como si fuese un amigo*
- 90 *No es sabio ser paciente con el engaño*
- 91 *Desarrollando el coraje para disipar los engaños*

El engaño no nos deja alternativas (86)

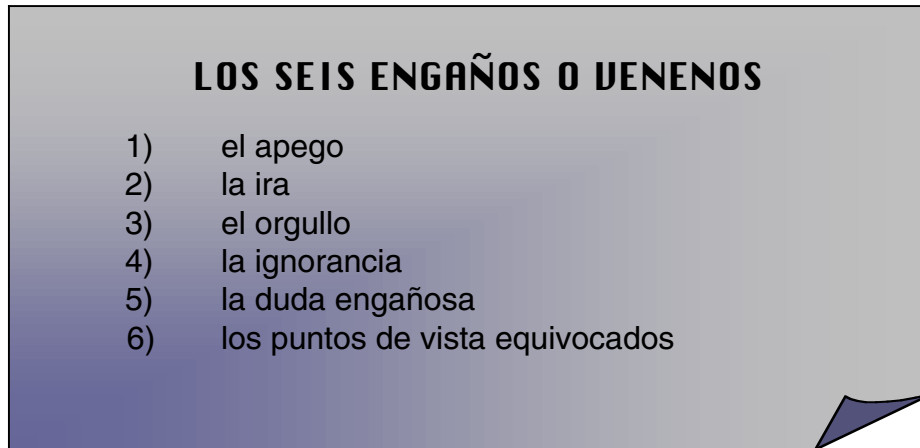
Shantideva caracteriza de la siguiente manera el dominio que nuestros engaños ejercen sobre nosotros :

[28] Aunque el odio, el apego y demás negatividades —que son mis enemigos— carecen de armas, piernas o brazos, coraje y sabiduría, cómo es posible que me utilicen como a un esclavo.

Según el dharma, nuestro peor enemigo es el engaño. Esto se refiere a cualquier factor mental que perturbe o dañe nuestra mente apacible. Si deseamos liberarnos de todo sufrimiento, debemos identificar los diferentes engaños y entender como nos perjudican.

Por lo general, tratamos de estar conscientes de nuestros enemigos externos, pero prestamos poca atención a los enemigos internos que nos infestan la mente. Si no reconocemos el engaño y vemos de qué manera nos perjudica, ¿cómo podremos vencer el sufrimiento?

Buddha identificó de la siguiente manera los seis engaños de raíz que envenenan nuestra mente:



Procederemos a analizarlos en ese orden.

El Apego es un factor mental que percibe un objeto que considera bello o placentero y desea obtenerlo, tocarlo, poseerlo y no apartarse de él. El apego trabaja de dos maneras entrelazadas: deseando obtener un objeto bello que aún no posee y deseando no separarse jamás de tal objeto cuando es poseído.

La relación ordinaria entre los miembros de una pareja ilustra ambos tipos de apego. Al principio, cada uno desea estar con el otro; este es el primer tipo de apego. Luego surge el deseo de no apartarse jamás uno del otro: este es el segundo tipo de apego. El apego también puede surgir en relación con los objetos materiales.

Al estar bajo el influjo del apego, nuestra mente es absorbida por el objeto deseado del mismo modo que el aceite es absorbido por la tela. Tal como es en extremo difícil separar el aceite de la tela que ha manchado, es muy difícil separar la mente del objeto al que está apegada.

Debido a nuestro apego, seguimos vagando en samsara y experimentamos sufrimientos infinitos. El requisito para alcanzar la liberación o la iluminación

plena, e incluso para ser ordenados como monjes o monjas, es la mente de la renuncia.

El apego a los placeres transitorios de este mundo impide que surja la mente de la renuncia. Desde tiempos sin principio hemos sido incapaces de liberarnos de la prisión del samsara y es el apego el que nos aprisiona. Si deseamos sinceramente practicar el dharma, debemos renunciar a todo el samsara, y esto se logra únicamente si disminuimos nuestro apego engañoso.

Cuando hayamos reconocido nuestro apego, hay dos formas de abandonarlo. Podemos vencer este engaño durante un tiempo, si meditamos en la repugnancia y la impureza de los objetos deseados y luego consideramos las muchas faltas del engaño mismo. Al efectuar esta práctica con constancia, es indudable que seremos capaces de reducir nuestro apego. En el capítulo octavo de este texto, Shantideva brinda una ulterior explicación de esta técnica.⁵⁰

El método arriba descrito no es más que un antídoto temporal contra nuestro apego. Si queremos removerlo por completo, debemos desarraigar la causa subyacente —no solo del apego sino de *todos* los engaños—, el aferramiento a nuestro “yo”. Solo meditando en la sabiduría de la vacuidad (en sánscrito **shunyata**) podremos desarraigar por completo el aferramiento a nuestro “yo”.

Para lograr la plena liberación del sufrimiento no solo necesitamos desarrollar una realización de la vacuidad sino también la renuncia, la permanencia apacible y la visión superior. Shantideva analiza las meditaciones sobre la permanencia apacible y la visión superior en los capítulos octavo y noveno, respectivamente.

El segundo engaño de raíz es **la ira**, un factor mental que quiere dañar a su objeto y exagera las características desagradables de ese objeto. Igual que el apego, la ira puede ser dirigida hacia aquello que es animado o hacia lo inánime.

¿De qué manera pueden dañarnos la ira y el odio? Buddha ha dicho que el odio disminuye o destruye toda nuestra virtud recolectada y puede conducirnos hasta los reinos infernales más bajos. Por ejemplo, un instante de ira dirigida contra un bodhisattva puede destruir todo el mérito previamente acumulado para renacer en un reino superior.

La ira es el fuego que quema la madera de nuestra virtud. Está acechando, escondida detrás de todas las disputas, sean éstas querellas domésticas entre marido y mujer o una guerra entre naciones. La ira hace que nuestro rostro enrojezca y no solo perturba nuestra mente, sino también la paz ajena. Una explicación extensa sobre las muchas faltas de la ira, así como de los métodos para evitar que surja, se planteará en el capítulo sexto de este texto.

El orgullo es un factor mental que nos hace sentir superiores o más importantes que los demás.⁵¹ Incluso nuestro estudio del dharma puede ocasionar que surja el engaño del orgullo, si pensamos que nuestra comprensión es superior a la de otros. El orgullo es perjudicial porque impide que aceptemos conocimientos nuevos de un maestro calificado. Así como el agua no puede empizarse en la cima de una montaña, tampoco se puede establecer una reserva de entendimiento en una mente inflada de orgullo.

El cuarto engaño de raíz es **la ignorancia**, que significa no saber y estar confundido. La ira se manifiesta sobre todo como aferramiento al “yo” (autoaferramiento). Si nuestra meditación en la vacuidad se efectúa de manera incorrecta y nuestra mente es conducida al oscurecimiento, esto también representa una forma de ignorancia. Son muchas las faltas de una mente tan ignorante y confundida.

Aún tratándose de asuntos mundanos, hemos de tener una clara comprensión de lo que estamos haciendo si deseamos actuar correctamente. Asimismo, si no conocemos los métodos para recorrer el sendero que conduce a la liberación y a la iluminación plena, será imposible que alcancemos cualquiera de esos estados. Todo los puntos de vista engañados, tales como negar la continuidad de nuestra conciencia y la manera como funciona la ley de las acciones y sus efectos —karma— son causados por el factor mental denominado ignorancia.

La duda delusoria o engañosa es un factor mental que obstruye nuestras creencias porque fluctúa entre los extremos de la verdad y la mentira. Por ejemplo, podemos no creer en los efectos del karma porque nuestra mente está plagada de dudas y piensa, «Tal vez sea verdad o tal vez no.»

La duda⁵² no permite que nuestra mente se estabilice. Nos impide atravesar el sendero de la liberación. Buddha Shakyamuni compendió todo el sendero de la liberación en las cuatro nobles verdades, pero si nuestra mente está llena de dudas contaminadas, jamás podremos alcanzar esa liberación. Tales dudas impiden que practiquemos con seriedad y evitan que obtengamos fruto alguno de nuestras meditaciones.

Hay dos medios para disipar nuestras dudas sobre cualquier tema en particular. El primero es examinar ese tema en forma lógica, empleando una línea válida de razonamiento. Buddha Shakyamuni siempre enfatizó que sus enseñanzas deben examinarse de esta manera antes de ser aceptadas. Sin embargo, algunas veces somos incapaces de llegar a una conclusión definitiva a través de nuestro razonamiento. Puede ser que todavía no tengamos el conocimiento suficiente para establecer una conclusión lógica sobre algún tema. Si tal

es el caso, entonces debemos disipar nuestras dudas acogiendo las enseñanzas de un guía espiritual ampliamente calificado en quien podamos depositar nuestra confianza plena. Si no tratamos de remover nuestras dudas de cualquiera de estas dos formas, nuestra práctica de dharma jamás se desarrollará de manera adecuada.

Sostener puntos de vista equivocados es el sexto y último de los engaños de raíz. Hay muchos tipos de puntos de vista equivocados, pero el principal es aferrarse al “Yo” o ser propio, como si fuese inherentemente existente. Este punto de vista, tanto como su cura, se explican con mayor amplitud en el capítulo noveno. Baste por ahora con decir que este punto de vista concibe el “Yo” como algo que no tiene ninguna relación con la mente o con el cuerpo; como el dueño de la mente y del cuerpo. Para citar un ejemplo, cuando caminamos al borde de un peligroso precipicio, no pensamos «Mi cuerpo puede caer» o «Mi mente puede caer», sino «¡Yo puedo caer!». El “yo” al que nos aferramos en ese momento no tiene relación con y es independiente de, nuestro cuerpo y de nuestra mente o la combinación de ambos. Esta manera errónea de percibirnos a nosotros mismos es la cadena que nos amarra al samsara; es la raíz de todos nuestros engaños. Si abandonamos este punto de vista, todos nuestros engaños se cortarían.

Este punto de vista equivocado —que estima que todo es independiente e inherentemente existente— es la fuente de la cual surgen todos los demás engaños, tales como el apego, la ira y el orgullo. Estos engaños, a su vez, nos impulsan a crear karma y —debido al poder de ese karma— renacemos una y otra vez en samsara, donde experimentamos los sufrimientos del nacimiento, el hambre, la sed, las enfermedades, la vejez y por último la muerte.

Todos los sufrimientos surgen de nuestro punto de vista equivocado que concibe las cosas como si fueran inherentemente existentes. Para poner fin a nuestros sufrimientos, es necesario meditar cada día en las fallas de mantener este punto de vista equivocado.

Ahora podemos entender por qué Shantideva dijo que nuestros engaños son nuestros peores enemigos, los que nos mantienen esclavizados en la prisión del samsara. ¿Qué es lo que nos impulsa a vender nuestro tiempo y energía, nuestro sudor e incluso nuestra fuerza vital por un poco de dinero, unas cuantas pertenencias y la burbuja de la reputación? A esto nos empujan nuestros engaños, en especial nuestro apego. También la ira nos esclaviza. De no ser por la ira, ¿qué otra cosa nos empuja a pelear sin pensar en los peligros, el temor y la amenaza de muerte? Solo los engaños tienen el poder de perjudicarnos de tantas maneras.

El engaño nos proporciona sufrimientos infinitos (87)

[29] Porque, mientras moran en mi mente, me causan daño a su antojo y, no obstante, los soporto pacientemente, sin enojos. Pero este es un tiempo impropio y vergonzoso para aceptarlos con paciencia.

[29] Los enemigos comunes nos perjudican externamente, pero el engaño enemigo ha morado dentro de nuestras mentes desde tiempos sin principio y nos ha perjudicado sin cesar, a placer. Es en extremo difícil identificar a este enemigo que está tan enraizado en nuestra mente. Solo estudiándolo logramos reconocerlo tal como es. No existe ningún otro método.

Se dice que un médico es hábil cuando logra identificar y diagnosticar las enfermedades del cuerpo. Pero, de hecho, tal diagnóstico no es muy difícil de hacer y, por lo general, puede efectuarse a través de la vista del médico. Se requiere mucha más habilidad para diferenciar una mente saludable de una mente malsana, ya que no podemos hacerlo a través de nuestros ojos. ¿Cómo podemos hacer un diagnóstico tan sutil? Primero debemos escuchar muchas enseñanzas sobre la naturaleza de la mente y luego debemos constatar, por medio de una meditación analítica, lo que hemos escuchado y observado en relación con nuestra mente. Es así que podemos entrenarnos en el dharma.

Existen varios estados mentales: algunos son saludables, algunos malsanos y otros no son ni una cosa ni la otra.⁵³ Ser verdaderamente hábil significa poder reconocer aquellas mentes que son malsanas y luego aplicar el remedio correcto para removerlas. Cuando hayamos entendido cuáles de nuestros estados mentales son engaños y logremos ver de qué manera nos causan perjuicio constante, entonces podremos ejercer un gran esfuerzo para tratar de vencerlos.

Si entre un grupo de personas se encuentra una que es intrigante, cuando los demás comprenden cómo es y lo que desea, no dejan pasar mucho tiempo antes de expulsarla de su medio. De igual manera, si reconocemos que este engaño raíz del autoaferramiento es nuestro más peligroso enemigo, podemos hacer todo el esfuerzo necesario para erradicarlo de nuestra mente. Shantideva señala que es fuente de gran vergüenza permanecer bajo el influjo del aferramiento al “yo”, y hace hincapié en que estos no son tiempos para tener paciencia con semejante engaño.

No es correcto ser complacientes cuando tenemos en nuestro medio semejante enemigo. Shantideva resume del siguiente modo los peligros a los que nos exponen nuestros engaños:

[30] Si todos los dioses, semidioses y seres sintientes del universo se levantaran contra mí como un solo enemigo, únicamente serían capaces de dañarme durante esta vida, porque no tienen el poder de conducirme o colocarme en el ardiente fuego del más profundo infierno.

[31] Pero el poder de los engaños es tal que puede lanzarme a las llamas del infierno; llamas tan poderosas que pueden convertir al Monte Meru en un puñado de cenizas.

Los engaños nos perjudican durante largo tiempo (88)

[32] Cualquier otro enemigo es incapaz de permanecer durante tanto tiempo como mis conceptos perturbados, el enemigo perpetuo, sin principio ni fin.

[32] Ninguno de nuestros enemigos externos, no importa cual, puede ser nuestro enemigo para siempre. Pero el engaño —nuestro enemigo interior— nos ha perjudicado desde tiempos sin principio. Si no lo derrotamos durante esta vida, continuará dañándonos durante infinitas vidas venideras.

No es sabio apegarse al engaño como si fuese nuestro amigo (89)

[33] Si me complazco en honrar y confiarme a otros, ellos me brindarán beneficio y felicidad, pero si me entrego a los conceptos perturbadores, éstos solo me causarán dolor y perjuicio en el futuro.

[33] Podemos convertir a un enemigo externo ordinario en nuestro amigo si estamos de acuerdo con él y nos le confiamos. De hacerlo, él nos restituirá dicha y beneficios y dejará de perjudicarnos. Pero si hacemos amistad con ese enemigo interior que es el engaño y si nos confiamos a él, solo nos causará más sufrimiento y dolor en el futuro. Por lo tanto, jamás debemos considerar que un engaño es nuestro amigo.

No es sabio ser paciente con el engaño (90)

Shantideva continúa de la siguiente manera:

[34] Mientras me encuentre en la existencia cíclica, cómo sentirme feliz y sin temores si en mi corazón conservo un nicho para este enemigo perenne, causa única de todo mi quebranto.

[35] Cómo podré jamás ser feliz si en la red del apego dentro de mi mente anidan los guardianes de la cárcel de la existencia cíclica; ahí, los conceptos perturbadores que se convierten en mis carniceros y torturadores en el infierno.

[34—35] Shantideva señala que el engaño es el guardián de la prisión del samsara que nos arroja a los infiernos, nos descuartiza y tortura sin cesar. Mientras la red del engaño envuelva nuestra mente, ¿cómo podremos gozar de felicidad?”

Desarrollando el coraje para disipar el engaño (91)

Después de señalar las múltiples fallas del engaño, ahora Shantideva nos alienta a tomar la firme determinación de luchar sin tregua contra semejante enemigo:

[36] De modo que, mientras este enemigo no muera ante mis ojos, jamás abandonaré el esfuerzo por aniquilarlo. Al enojarse con alguien que causó tan solo un leve y momentáneo daño, los prepotentes no duermen hasta que su enemigo es derrotado.

[36] En este mundo, aquellos que están llenos de amor propio son incapaces de dormir hasta que un enemigo que les ha causado un leve y momentáneo perjuicio haya sido derrotado. Despliegan un incansable esfuerzo en deshacerse de ese nimio contrincante. Siguiendo ese ejemplo, no dejaré de esforzarme hasta que mi enemigo interior muera ante mis propios ojos!

Con esto concluye el análisis de las faltas del engaño. En la siguiente sección, Shantideva prosigue con las imágenes de batalla arriba iniciadas.

Lo inapropiado de lamentarse por las penurias que se han de padecer mientras no se abandone el engaño (92)

[37] Y si al involucrarse en violentas batallas —deseando ferozmente conquistar a aquellos cuyos conceptos perturbados les acarrearán el sufrimiento de la muerte— los hombres hacen caso omiso del dolor causado por las picas y flechas y no cejan hasta alcanzar la victoria del día

En realidad no hay razón para matar a nuestros enemigos ordinarios porque de todas maneras la muerte ha de llegarles naturalmente en el futuro. A pesar de este hecho,[37] hay soldados que se lanzan a batallas pavorosas, deseosos de pelear aunque sus enemigos tengan armas superiores. Ellos hacen caso omiso al dolor de la contienda y continúan peleando hasta resultar victoriosos.

[38] Entonces, ¿para qué mencionar que no debo ser débil y perezoso, aunque padezca miles de sufrimientos al esforzarme por vencer definitivamente a mis enemigos naturales: los conceptos perturbadores que son fuente constante de mis padecimientos?

Si existen personas que están dispuestas a invertir tanto esfuerzo en matar a un enemigo ordinario, [38] ¿por qué nosotros no luchamos sin descanso por destruir al peor enemigo de todos: el engaño que es causa de todo nuestro sufrimiento? Para derrotar a un enemigo tan poderoso, es indudable que tendremos que experimentar grandes penurias. Sin embargo, ¿es necesario mencionar nuestra urgencia absoluta de atacar a este enemigo con toda premura?

[39] Si usamos como adornos corporales incluso las heridas infligidas por enemigos insignificantes, ¿por qué, entonces, ha de causarme daño el sufrimiento cuando lucho impecablemente por cumplir el gran propósito?

[39] Los soldados que han sufrido heridas de guerra las muestran luego con orgullo, como si fuesen condecoraciones. Por razones intrascendentes soportan grandes sufrimientos y penurias y más tarde se enorgullecen al lucir las heridas que les fueron infligidas. Sin embargo, es infinitamente más meritorio soportar los problemas y penurias que surgen mientras se logra el más grande propósito de todos: la suprema iluminación! De manera que, tenemos que estar preparados para soportar todas las dificultades que encontremos a lo largo del sendero espiritual.

[40] Si pescadores, cazadores y agricultores soportan los sufrimientos del calor y el frío pensando meramente en su propio sustento, ¿por qué no ejerzo la paciencia en aras de la felicidad del mundo?

[40] Pescadores, cazadores y labriegos soportan los sufrimientos del calor y el frío para ganarse el sustento temporal. Si ellos son capaces de soportar tales sufrimientos al trabajar en beneficio propio, nosotros hemos de pensar: «¿Por qué no soy paciente y estoico ante el sufrimiento y las penurias que surgen mientras trabajo en beneficio de los demás?» Es indudable que las penurias que padecemos al trabajar en beneficio propio y el de los demás —el doble objetivo del sendero mahayana— han de soportarse con alegría.

Puede que alguien se pregunte por qué es necesario abandonar los engaños propios para disipar el sufrimiento de los demás. Shantideva responde de la siguiente manera:

[41] *Cuando prometí liberar de sus conceptos perturbados a todos los seres que moran en las diez direcciones hasta los confines del espacio, todavía no estaba libre de mis propios engaños.*

[42] *Desconociendo mi propia capacidad, ¿no fue acaso una locura hablar de tal manera? Pero, habiéndome comprometido, jamás debo desistir de vencer mis conceptos perturbadores.*

Si primero abandonamos nuestros propios engaños, lograremos el poder de liberar a todos los seres sintientes de su sufrimiento. **Como seguidores del sendero mahayana, nuestra meta última es beneficiar a los demás. Sin embargo, para lograrlo, debemos antes controlar nuestra propia mente. Solo entonces seremos en verdad capaces de ayudar a otros.**

Seguidamente, retomando las imágenes de guerra utilizadas con anterioridad, Shantideva enfatiza la urgencia de vencer nuestros propios engaños.

[43] *Hacer esto será mi única obsesión: ¡Manteniendo un fuerte rencor contra los conceptos perturbadores, me aprestaré a combatirlos! Y pese a que el rencor es un concepto perturbador, sin embargo, por ahora destruye otros conceptos perturbadores y, por lo tanto, no debe ser abandonado.*

[44] *Sería preferible que me quemaran, degollaran y mataran, antes que inclinarme ante esos conceptos perturbadores que están siempre presentes.*

[43] Shantideva nos dice: “¡Mantened un profundo enojo contra los engaños y dejad que empiece la batalla! Bajo ninguna circunstancia os sometáis al engaño, cuya única tarea es causaros daño. No hay error en conservar este enojo, porque su objeto —el engaño— es el que obstruye nuestra práctica del dharma. Tal enojo no es más que una ira aparente, no es real. [44] Sería preferible que alguien prendiese fuego a mi cuerpo o me cortase la cabeza antes que plegarme al incesante engaño o caer bajo su influjo.

Vivió en el Tíbet un famoso practicante llamado Geshe Ben Gungyel. Un discípulo suyo notó que no dormía ni recitaba plegarias cada noche y le preguntó cuál era su práctica. Ben Gungyel respondió, «Tengo dos prácticas: estar consciente cuando los delirios surgen, y controlarlos. No tengo más prácticas que estas. Me alegro cuando veo que los engaños no surgen; pero cuando surgen, trato de estar atento y aplicar los oponentes apropiados. Mi práctica del dharma no es solo de palabra. Mi práctica es erradicar el engaño.» El método de

práctica de Ben Gungyel fue altamente alabado por los famosos maestros de su época. Es sabio que tratemos de emularlo.

Contemplando la dicha de poder abandonar el engaño (93)

Esta sección, concerniente al tercer aspecto de la práctica de la escrupulosidad para abandonar el engaño, se subdivide en las siguientes tres secciones:

- 94 *A diferencia de un enemigo ordinario, cuando el engaño es desarraigado por completo, no puede regresar*
- 95 *Puesto que la causa del engaño son los puntos de vista equivocados, éste puede abandonarse por medio del esfuerzo*
- 96 *Por estas razones es apropiado abandonar el engaño*

A diferencia de un enemigo ordinario, cuando el engaño es desarraigado por completo, no puede regresar (94)

[45] Cuando los enemigos comunes son expulsados de un país, simplemente se repliegan y se refugian en otro. Sin embargo, regresan al recuperar su fuerza. No así mi enemigo, el perturbador engaño.

[45] Shantideva declara que cuando un enemigo ordinario es desterrado de un país, puede recuperar sus fuerzas en el exilio y luego regresar en busca de venganza. Pero el engaño —el enemigo interior— es incapaz de hacerlo. Cuando el engaño es desterrado por completo, no puede regresar jamás.

Dado que la causa del engaño son los puntos de vista equivocados, éste puede abandonarse por medio del esfuerzo (95)

Alguien podría decirse, «Comprendo cómo nos daña el engaño, pero, ¿es posible desarraigar el engaño por completo?» Sí. Si se corta la raíz única de todo engaño, se abandonan para siempre todos los engaños.

El aferramiento al “yo” constituye la raíz, y todos los otros engaños son como ramas. Si se corta la raíz de un árbol ordinario, todas sus ramas, frutos y demás, se secarán y morirán. Asimismo, si desarraigamos nuestro autoaferramiento, todos nuestros engaños cesarán. Si sabemos cómo hacerlo correctamente, no tendremos problemas en nuestra práctica.

[46] *¡Conceptos perturbadores y engañados! Cuando os abandone el ojo de la sabiduría y os expulse de mi mente, ¿adónde iréis? ¿Adónde anidareis para injuriarme de nuevo? Y yo, pusilánime, me he limitado a no ejercer esfuerzo.*

[46] El arma que necesitamos para cortar la raíz del autoaferramiento es la espada de la sabiduría, la realización de la vacuidad. Si tenemos el ojo de sabiduría, podemos atravesar el engaño y erradicarlo por completo.

Por estas razones, es apropiado abandonar el engaño (96)

Algunas personas pueden pensar que el engaño es auto-existente y que, por ende, no puede ser abandonado. Pero esto es un error. Nada es autoexistente, ni siquiera nuestros engaños. Cuando el engaño es desterrado de nuestra mente, se convierte en algo totalmente no-existente. ¿Cómo y dónde podría permanecer para surgir de nuevo y perjudicarnos? Aunque seamos mentalmente débiles, si nos esforzamos con diligencia, ¿por qué no vamos a poder destruir nuestros engaños?

Si creemos que el engaño es autoexistente (que existe por cuenta propia), entonces debemos buscarlo.

[47] *Si estos conceptos perturbadores no existen en los objetos, ni en los sentidos, entre ambos o en algún otro lado, entonces, ¿adónde existen y cómo causan daño al mundo? Son como una ilusión y, por lo tanto, debo desechar los temores de mi corazón y luchar con empeño por la sabiduría.*

[47] Como subraya Shantideva, no es posible establecer que el engaño mora en el objeto ni en los órganos sensorios, ni en medio de ambos. Tampoco es posible encontrarlo en algún otro lugar. ¿Cómo, entonces, surge el engaño para perjudicar a los seres sintientes? ¿de dónde proviene?

Nuestra incapacidad para descubrir el lugar exacto donde mora el engaño nos indica que aunque de hecho funciona para perturbar nuestra mente, no es autoexistente. El apego y todos los otros engaños son meramente como una ilusión.

Resumen (97)

Shantideva concluye el análisis completo de la escrupulosidad de la siguiente manera:

[48] Al pensar detenidamente en la escrupulosidad, trataré de integrar todos estos preceptos a mi práctica de dharma, conforme han sido explicados. Trataré de mantenerlos con tanta pureza como me sea posible. Un paciente que ignora las indicaciones de su médico no sanará jamás. Asimismo, si no escucho y practico las enseñanzas de Buddha, ¿cómo podré curarme algún día de la enfermedad del engaño?

Con esto concluye “*La escrupulosidad*”, el cuarto capítulo del texto “*De contemplación significativa*”, el comentario de “*Una guía de las normas de vida del bodhisattva*”, de Shantideva.