

5 Resguardando la Vigilancia

Una vez que hemos tomado los votos bodhisattva y hemos comprendido la importancia de practicar con escrupulosidad, entonces estamos listos para empezar con el método para alcanzar la iluminación. Este método conlleva la práctica de las **seis perfecciones**. Aunque por lo general se acostumbra presentar la generosidad al principio, conforme se explicó en la introducción, sin embargo, la primera perfección que se analiza en el texto de Shantideva es la disciplina moral. Dado que la disciplina requiere vigilancia y atención, este capítulo se explica sobre todo en términos de esos dos factores mentales y se desglosa en las siguientes cinco divisiones:

Practicando la vigilancia y la atención para mantener una disciplina moral pura (98)

- 99 *El método para cuidar la práctica es resguardar la mente*
- 100 *El método para resguardar la mente es practicar la atención y la vigilancia*
- 107 *Cómo practicar la disciplina moral mediante la atención y la vigilancia*
- 116 *Cómo evitar que nuestra práctica degenera*
- 117 *Conclusión: observando el sentido de la práctica y no solo las palabras*

El método para cuidar la práctica es resguardar la mente (99)

[1] Quienes desean resguardar su práctica, deben vigilar sus mentes con gran esmero, porque aquellos que no protegen sus mentes serán incapaces de preservar su práctica.

[1] Si no queremos caer bajo la influencia del engaño, debemos vigilar nuestra mente y no permitir que divague. No podemos preservar nuestra disciplina moral pura si tenemos una mente indefensa. Si logramos aprender cómo proteger nuestra mente del engaño y supeditarla a la práctica de la virtud, la fuerza de nuestra disciplina moral aumentará y nuestras prácticas virtuosas llegarán a perfeccionarse. Sin embargo, si descuidamos la vigilancia de nuestra mente, surgirán muchas faltas.

[2] En este mundo, los elefantes insubordinados y enloquecidos son incapaces de causar daño semejante al de las miserias del más profundo infierno que puede causar el elefante desatado de mi mente.

[2] Si dejamos libre un elefante en un lugar poblado, causará una destrucción masiva. Sin embargo, la mente salvaje e indómita puede causar mucho más daño que esa bestia enloquecida. Si no subyugamos nuestra mente —elefante salvaje y engañado— ella nos creará gran cantidad de sufrimiento durante esta vida y causará que experimentemos los sufrimientos del más profundo infierno en el futuro.

Si investigamos, podremos comprobar que la creadora de todo el sufrimiento de esta vida y las vidas futuras no es otra que la mente indómita. Subyugar esta bestia salvaje es mucho más importante que controlar a un elefante de la jungla.

[3] Pero si amarro al elefante de mi mente con firmeza, desde todos los ángulos, utilizando la cuerda de la vigilancia, todos los temores dejarán de existir y todas las virtudes estarán a mi alcance.

[3] Domar la mente produce muchos beneficios. Si tomamos la cuerda de la atención y atamos con fuerza nuestra mente-elefante al pilar de la virtud, todos nuestros temores se acabarán con rapidez. Todos los logros positivos y saludables caerán con facilidad en la palma de nuestra mano.

Si deseamos elevar nuestra mente, debemos unirla a la práctica de la virtud mediante la aplicación constante del poder de la atención. Esto constituye el corazón mismo de la meditación.

Si no desarrollamos la atención, nuestras meditaciones serán huecas y vacías. Nada podrá evitar que nuestra mente —que es como un elefante salvaje— salte de acá para allá entre los objetos del apego, la ira, la envidia y demás, del modo descontrolado que le es habitual.

Cuando nos sentamos a meditar, nuestra mente puede estar a miles de millas de distancia, vagando por ciudades lejanas o visitando familiares y amigos. Igual que un alfarero necesita dos manos para moldear sus cuencos, también nosotros necesitamos prestar atención y vigilancia si pretendemos meditar en forma adecuada y lograr realizaciones a lo largo del sendero espiritual.

[4] Tigres, leones, elefantes, osos, culebras y todo tipo de enemigos, los guardianes de los mundos infernales, los espíritus malignos y caníbales,

[5] quedarán amarrados con sólo atar mi mente, y serán subyugados al subyugar mi mente.

[4] Si aprendemos de manera correcta a controlar nuestra mente, podremos vencer todos los temores. No nos asustarán los tigres, elefantes, leones, gorilas, culebras, otros enemigos, los guardianes del infierno, los espíritus malignos ni los caníbales. ¿Por qué? [5] Porque todo temor proviene de la mente indómita.

Un bodhisattva que ha entrenado su mente no tiene motivo para temer a ninguna criatura, porque está siempre dispuesto a entregar su cuerpo y pertenencias a otros. Sin embargo, en la actualidad, nuestro caso es muy distinto. Debido a que aún no hemos logrado controlar nuestra mente del amor propio, cada vez que nos encontramos ante algo que nos resulta aunque sea mínimamente amenazador, el temor surge de inmediato. La única manera de vencer el temor es dominando la mente.

El siguiente relato sobre una de las vidas anteriores de Buddha Shakyamuni ilustra la protección que confiere una mente domada. En aquel tiempo, él había nacido como el rey indio llamado Chandra. Cierta día, llegó de otras tierras un niño que se había convertido en caníbal. Cuando las gentes veían aproximarse a este ser sediento de sangre, huían en todas las direcciones. Todos, excepto el Rey Chandra, que no buscó refugio, sino que caminó con calma hacia el niño y se dio a conocer.

El niño se lanzó de inmediato sobre él, pero el Rey Chandra ni sintió ni demostró la más mínima traza de temor. ¡Para alguien habituado a que la gente huyese de él, el comportamiento del rey fue una verdadera sorpresa! «¿No sientes temor de la muerte?», preguntó maravillado el niño. El rey le contestó que, de ser necesario, estaba dispuesto a sacrificar su cuerpo en ese mismo instante.

El niño quedó atónito de que alguien tan joven, bien parecido y poderoso como este rey no sintiera temor de morir. «Seguro que ha de tener una mente poderosa», pensó, y le preguntó por qué no sentía temor. El Rey Chandra respondió, «No tengo nada que temer porque me he entrenado en la práctica de la virtud.»

Tan pronto como escuchó estas palabras, el niño desarrolló una profunda fe en la práctica de la virtud. Escuchó con gran atención mientras el rey le contaba sobre los resultados dolorosos que resultarían de sus acciones perjudiciales y malignas. Después de recibir muchas enseñanzas sobre la ley de las acciones y sus efectos, el niño sintió un profundo arrepentimiento de sus maldades pasadas y prometió, desde lo más profundo de su corazón, no cometerlas de nuevo.

El Rey Chandra fue capaz de subyugar al niño y vencer el peligro porque había erradicado todo temor mediante el control de su mente. De igual manera, si logramos amarrar el elefante salvaje de nuestra mente al objeto apropiado de virtud, podremos vencer todos nuestros temores.

[6] El Maestro Perfecto ha enseñado que, de esta manera, todos los temores y las infinitas miserias se originan en la mente.

[6] Según lo estipulado por Buddha Shakyamuni, El Perfecto, en el “*Sutra de la nube de joyas*” (en sánscrito *Ratnameghasutra*), las innumerables desdichas y temores de esta vida y de las vidas futuras se originan en la mente. Es posible comprender que todas las faltas y problemas dependen de nuestra mente, no solo mediante la autoridad doctrinal, sino también a través del razonamiento lógico. Sin embargo, la mayoría de nosotros jamás se detiene a considerar si esto es verdad. De manera automática asumimos que tanto nuestro sufrimiento como nuestra felicidad surgen de causas y condiciones externas. Creemos que las circunstancias externas son los únicos factores que determinan nuestro estado mental. Algunas escuelas indias de filosofía, por ejemplo, consideran que todo es creación de los dioses Ishvara o Brahma. Creen que todas nuestras experiencias dependen por entero de ellos.

La filosofía budista ofrece una explicación diferente. Sus enseñanzas dicen que el sufrimiento y la felicidad surgen de la mente. De hecho, el universo entero y todos los seres vivientes que lo habitan se originan del poder de la mente. Todo cuanto existe es moldeado por el poder de la mente y todo lo que encontramos y experimentamos es determinado por nuestra mente.

Este es un tema complejo y lo retomaremos en el capítulo noveno.⁵⁴ Pero, de momento, investiguémoslo un poco más. Cuando soñamos con nuestros parientes y amigos, en ese instante creemos que en realidad están presentes y que existen como algo externo. Pero, no es así. Lo que vemos son las imágenes de un sueño, que surgen solo de nuestra propia mente. Más aún, cuando miramos las imágenes en una pantalla de cine, tenemos la impresión de que la película se origina en algún punto frente a nosotros, cuando, de hecho, es proyectada desde atrás.

Las imágenes de un sueño o una película parecen tener una cierta existencia “externa”, cuando, de hecho, no existen de la manera como parece. Asimismo, la apariencia de las gentes y las cosas del universo nos parece que existen en forma externa, cuando, de hecho, esa apariencia se origina en nuestra propia mente.

Las gentes que no tienen ningún conocimiento del dharma, aquellos que nunca han hecho un análisis profundo de la relación entre apariencia y realidad, pueden quizás burlarse de este punto de vista. Sin embargo, si deseamos lograr algún día la comprensión última de la verdadera naturaleza de la realidad —la vacuidad o falta de existencia propia de todos los fenómenos existentes— entonces debemos investigar con meticulosidad este punto de vista. Este tema es demasiado importante para descartarlo con ligereza.

Si todos los lugares del universo y las criaturas que lo habitan no se originaron en la mente, entonces, según pregunta Shantideva en uno de los más famosos versos de este texto [7]:

[7] *¿Quién creó intencionalmente todas las armas que utilizan los habitantes del infierno? ¿quién creó el piso de hierro candente? ¿y de dónde provienen las subyugantes mujeres 55 del infierno?*

[8] *El Ser Poderoso ha dicho que tales factores son producto de una mente perversa. Por ende, en los Tres Mundos, nada debe inspirarme más temor que mi propia mente.*

[8] Puesto que la existencia de todos los ámbitos y de los seres vivientes se inició como resultado de la acumulación del karma colectivo e individual de los seres sintientes,⁵⁶ y puesto que el karma es creado por la mente, no hay nada en la extensión total del universo que debamos temer, aparte de nuestra propia mente maliciosa y descontrolada.

Toda práctica del dharma depende de la mente. A continuación, Shantideva explica cómo las seis perfecciones (generosidad (dar), disciplina moral, paciencia, esfuerzo, concentración y sabiduría) son actividades primordiales de la mente y dependen de ésta para su sustento y eficacia.

[9] Si la perfección de la generosidad alivia la pobreza del mundo y, sin embargo, todavía hay seres que padecen de hambre, ¿cómo, entonces, la perfeccionaron los budas del pasado?

[9] Podemos preguntarnos por qué, si Buddha Shakyamuni y los demás seres iluminados perfeccionaron la generosidad (dar), hay tantos mendigos y abunda la pobreza en el mundo. La razón es que la generosidad no se perfecciona erradicando toda la pobreza, sino familiarizándonos por completo con el pensamiento que está dispuesto a entregar a los demás seres todo lo que poseemos: el propio cuerpo, nuestras pertenencias y los frutos de nuestra virtud.

La práctica de la generosidad o dar, no supone tan solo prodigar regalos a otros, aunque tal acción está comprendida dentro de esta práctica.

[10] Dícese que la perfección de la generosidad (dar) es el pensamiento de concederle todo a los seres, aunado al fruto de semejante pensamiento. De modo que, es sencillamente un estado mental.

[10] Más bien, la generosidad es un entrenamiento mental que implica la familiaridad con el pensamiento de dar sin esperar nada a cambio. Esta perfección no está destinada a erradicar la pobreza exterior —aunque es indudable que alivia la necesidad—, sino a erradicar nuestra propia avaricia interior. De manera que, podemos ver cómo la verdadera práctica de la generosidad depende por entero de nuestra mente.

[11] La matanza de peces y otras criaturas no ha sido erradicado en ningún lado. Y lograr meramente la intención de abandonar tales actitudes se conoce como la perfección de la disciplina moral.

Asimismo, [11] la perfección de la disciplina moral no supone tan solo las acciones tales como salvar la vida ajena, al ahuyentar, por ejemplo, pescados,

venados y otros animales de situaciones peligrosas y ponerlos a salvo. La moralidad se refiere a una mente que ha abandonado todas las acciones no-virtuosas. La preservación y protección de esta mente constituyen la verdadera práctica de la disciplina moral. Cuando la mente se acostumbra a abandonar toda traza de no-virtud y el quebrantamiento de los votos, entonces ha logrado la perfección de la disciplina moral. De modo que, esta perfección también depende por entero de la mente.

La siguiente perfección es la paciencia y concierne al modo como reaccionamos ante los seres y los objetos que nos perjudican.

[12] Los seres indisciplinados son infinitos como el espacio: no es posible enmendarlos en su totalidad. Sin embargo, con solo subyugar los pensamientos iracundos, será como vencer a todos los enemigos

[12] Debemos comprender que no es posible derrotar a todos los enemigos externos. Si vencemos a un enemigo, otros surgirán para sustituirlo. Si matamos a quien nos ha dañado, sus familiares y amigos se vengarán de nosotros.

Al examinar este tema, Shantideva entonces pregunta: «¿Cómo liberarnos de los enemigos cuando son tan infinitos como el espacio?» Solo derrotando nuestra propia ira seremos capaces de vencer a quienes nos dañan.

[13] ¿Adónde podría encontrar suficiente cuero para cubrir la superficie de la tierra? Y, no obstante, cubrir con cuero tan solo las plantas de mis pies equivale a cubrir la tierra entera.

[13] Cuando pisamos terreno empedrado, si deseamos protegernos de las piedras, es ilógico pensar que la solución está en cubrir el suelo con cuero. Eso sería imposible. Sin embargo, con solo tener el cuero necesario para cubrir las plantas de nuestros pies, seremos capaces de caminar por doquier.

[14] Tampoco puedo evitar el curso de los hechos externos; Pero, si someto esta mente mía, sería innecesario domeñar lo demás.

[14] Asimismo, es mucho mejor controlar nuestra propia ira que tratar de derrotar a nuestros enemigos externos.

El abandono de la ira depende del entrenamiento de la mente. Perfeccionar la paciencia no presupone únicamente abstenernos de la venganza cuando somos perjudicados. Más bien depende de la familiaridad de nuestra mente con

la voluntad de tolerar los dolores y malestares del sufrimiento. Esta práctica, como las otras, concierne de manera preponderante al ámbito mental.

[15] Aunque el mero desarrollo de un estado claro de concentración puede producir un renacimiento en el reino de Brahma, las acciones físicas y las palabras no logran el mismo resultado si van acompañadas de una débil conducta mental.

[15] Hay muchas prácticas espirituales capaces de conducirnos a estados de felicidad y fortuna inimaginables. Por ejemplo, si acumulamos el tipo de karma que se crea cuando desarrollamos una mente concentrada en la ecuanimidad, podemos renacer como dioses en uno de los reinos como el de Brahma y demás.⁵⁷ No es posible alcanzar estados de placer tan intenso con prácticas que involucran meramente nuestro cuerpo o la palabra. Solo entrenando nuestra mente lograremos experimentar semejantes resultados.

Para generar un estado de conciencia tan poderoso y concentrado como el que se requiere para alcanzar un renacimiento extraordinario, tenemos que entrenar nuestra mente con gran perseverancia y diligencia. Por lo tanto, la perfección del esfuerzo también depende del correcto desarrollo de nuestra mente.

[16] El Conocedor de la Realidad ha dicho que la recitación y el rigor físico, incluso practicados durante largo tiempo, resultan insignificantes si la mente está distraída.

[16] Recitar mantras, hacer postraciones, ayunar y demás, son todas prácticas que pueden generar una gran cantidad de energía positiva. No obstante, si nuestra mente divaga durante tales prácticas, éstas no tendrán ni beneficio ni significación. La perfección de la concentración concierne al entrenamiento de la mente, para lograr que permanezca enfocada sobre un objeto de nuestra elección. Cuando tal concentración resulta fácil y está completamente libre de vacilaciones, es posible alcanzar el estado de permanencia apacible. Este es un logro de enorme significación que obviamente no depende de nuestro cuerpo o habla, sino del estado de nuestra mente.

[17] Incluso quienes desean alcanzar la felicidad y vencer el sufrimiento vagarán sin rumbo ni sentido si no comprenden el secreto de la mente —el significado sublime del Dharma.

[17] Todos deseamos liberarnos del sufrimiento y alcanzar la felicidad. Pero esto no es posible si antes no descubrimos el sublime secreto de la mente, la más significativa realización del dharma: la vacuidad de existencia verdadera.

Lograr esta sutil comprensión y realizar la sabiduría de la vacuidad depende, sobre todo, de nuestro esfuerzo mental. Las actividades físicas y verbales, por sí solas, no bastarán. De manera que, **la sabiduría y todas las otras perfecciones, igual que los engaños e imperfecciones que ellas logran derrotar, son factores mentales cuya existencia misma depende de la mente.**

[18] Siendo así, preservaré y resguardaré mi mente con esmero. Sin la disciplina de vigilar la mente, ¿de qué sirven muchas otras disciplinas?

[18] No tiene caso que efectuemos diversas prácticas de dharma si no protegemos bien nuestra mente. Pero, ¿qué es, con exactitud, lo que debemos proteger? **La conciencia de cada uno de nuestros sentidos físicos y mentales: ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente.**

Por ejemplo, ¿cómo, se protege la conciencia visual? Al evitar que nuestra atención se dirija hacia aquellos objetos que hacen surgir el apego, la ira y otros engaños. Debemos, asimismo, proteger nuestra conciencia auditiva contra los sonidos que distraen, porque propician el engaño. Lo mismo es verdad con respecto a todas las demás conciencias, que deben ser controladas para evitar que divaguen hacia lo que es malsano. Esto significa proteger la mente.

De estas seis conciencias, **la más importante es la conciencia mental, a la que habitualmente nos referimos como la mente misma.** Ésta es la primera que debemos proteger si deseamos entrenarnos conforme al dharma y sobreponernos de todas las negatividades. Por ejemplo, nuestra conciencia visual puede percibir un objeto de apego, pero si nuestra conciencia mental está bien protegida, el engaño del apego no surgirá.

No es preciso que rechacemos todo estímulo visual para vencer nuestros engaños. Si logramos controlar nuestra mente, no habrá estímulo externo capaz de dañarnos. Es particularmente importante que ejerzamos este dominio durante nuestras prácticas meditativas, sobre todo cuando estamos tratando de desarrollar una concentración profunda. Si no aprendemos la manera correcta de proteger nuestra mente, jamás obtendremos resultados, ni siquiera con respecto a las más avanzadas prácticas de dharma.

Shantideva subraya la importancia de proteger nuestra mente al utilizar la siguiente analogía :

[19] Igual que escudaría y resguardaría una herida propia al encontrarme en medio de una muchedumbre tumultuosa y descontrolada, asimismo debo resguardar la herida de mi mente en tanto more entre gentes dañinas.

[19] Si alguna parte de nuestro cuerpo sufre una herida y tenemos que abrimos paso entre una multitud, ponemos especial cuidado en cubrir y proteger esa lesión. De igual modo, si vivimos entre personas y objetos dañinos que hacen surgir nuestros engaños, debemos proteger con esmero la herida de nuestra mente.

[20] Y si protejo una herida en mi cuerpo por temor a ser lastimado, entonces, ¿por qué no resguardo la herida de mi mente, temeroso de ser triturado por las montañas del infierno?

[20] Si ansiamos proteger una herida ordinaria que puede causarnos, cuando mucho, un dolor temporal, entonces, debemos generar gran motivación para proteger la herida de nuestra mente. Si nuestra mente está indefensa y descontrolada, puede conducirnos a experiencias infernales de profundo sufrimiento y tormento, al grado de sentirnos aplastados entre dos poderosas montañas.

Es cierto que vivir en medio de una multitud puede ser una experiencia muy beneficiosa. Podemos considerar todo lo que vemos como un sueño. Según dijo Milarepa: «No necesito leer libros; dondequiera que voy y todo lo que veo me sirve para desarrollar la mente.»

[21] Si mi comportamiento se ajusta a estos preceptos, entonces, aunque esté en medio de gentes perjudiciales o incluso rodeado de mujeres, mi esfuerzo tenaz por controlarme jamás declinará.

[21] Pero existen ciertas circunstancias en que es de suma importancia dominar nuestra mente y protegerla contra el engaño. Por ejemplo, si nos vemos forzados a relacionarnos con personas tan descontroladas e irreligiosas que solo practican la no-virtud, entonces debemos de protegernos bien. De lo contrario, sus muchas faltas nos mancharán.

Si pasamos mucho tiempo en compañía de quienes niegan la existencia de las acciones y sus efectos; la continuidad de la conciencia; la liberación del samsara y demás, corremos el riesgo de caer bajo su influencia. Pero si nuestra mente está bien protegida, seremos imperturbables.

Quienes han tomado ciertos votos de ordenación deben tener cuidado cuando enfrentan situaciones que podrían conducirlos al quebrantamiento de sus votos. Los monjes y monjas, por ejemplo, deben tener un gran cuidado al asociarse con personas del sexo opuesto. En tales circunstancias, deben colocar una fuerte vigilancia en la puerta de su mente. Los laicos también deben ser precavidos cuando se encuentran en situaciones de gran tentación o no-virtud.

La mejor manera de evitar que degeneren nuestras buenas cualidades y votos es actuar con diligencia para proteger nuestra mente. Como dice Shantideva:

[22] Es preferible carecer de fortuna, honra, cuerpo y subsistencia, y dejar que otras virtudes se deterioren, antes que permitir el deterioro de las virtudes mentales.

[22] Es mejor dejar que declinen nuestro cuerpo, honra, sustento, las riquezas y otras virtudes, antes que permitir que decrezca la práctica de proteger nuestra mente. Así que, a partir de este momento debemos hacer el máximo esfuerzo por controlar nuestra vida y evitar que se degeneren cualquier buena cualidad que hayamos desarrollado.

El método para proteger la mente es practicar la atención y la vigilancia (100)

En esta sección, Shantideva introduce los factores mentales de la atención y la vigilancia: las dos fuerzas que empleamos cuando protegemos nuestra mente. La importancia de emplear estos dos factores mentales se explica bajo los siguientes seis encabezados:

- 101 *Un breve planteamiento de los dos factores*
- 102 *Si perdemos la atención y la vigilancia, se debilitará el poder de nuestra virtud*
- 103 *Si perdemos la atención y la vigilancia, no surgirá la sabiduría pura*
- 104 *Si perdemos la atención y la vigilancia, no podremos conservar una moralidad pura*
- 105 *Si perdemos la atención y la vigilancia, se degenerará nuestra virtud previamente acumulada*
- 106 *Si perdemos la atención y la vigilancia, no podremos acumular nueva virtud*

Un breve planteamiento de los dos factores (101)

Shantideva inicia esta sección con la siguiente súplica:

[23] *¡Uniendo las palmas de mis manos, ruego a quienes desean proteger sus mentes del engaño que sean diligentes y se aferren en todo momento a su atención y vigilancia!*

[23] ¿Qué es, con exactitud, **la atención**? Este factor mental puede explicarse según **tres características: objeto, naturaleza y función**. Primero, la atención enfoca un objeto del cual la mente ha tenido conocimiento previo. Segundo, la naturaleza de la atención es no olvidar ese objeto, sino adherirse a él. Por último, la función de este factor mental es no alejarse del objeto al cual se ha adherido. Por lo tanto, resulta obvio que, sin atención, no podemos progresar en nuestro estudio. Al inicio, a mitad y al final de nuestra práctica, la atención y la vigilancia son de máxima importancia para adquirir cualidades virtuosas.

El factor mental de la vigilancia es un tipo de sabiduría. Por ejemplo, si hemos colocado nuestra mente con atención en un objeto, **la vigilancia es el factor que constata si nuestra mente ha caído bajo el influjo del letargo o la excitación.**⁵⁸ La vigilancia se ocupa de ver si nuestra mente esta procediendo bien o mal. De modo que, este tipo de sabiduría es la que examina nuestra mente y luego comprende cómo está funcionando.

La vigilancia es fruto de la atención y tiene una estrecha conexión con ella. Mientras que la atención se adhiere a su objeto, la vigilancia observa si se aparta de tal objeto. Podemos ilustrar de la siguiente manera cómo estos dos factores mentales operan en conjunto.

Supongamos que estamos tratando de visualizar la figura de Buddha Shakyamuni.⁵⁹ Primero observamos una pintura o estatua y luego tratamos de generar una imagen mental de lo que hemos visto. Este retrato mental se convierte en el objeto de nuestra visualización y habiéndolo encontrado, nuestra atención se adhiere a él sin divagar. Emplazar (colocar) la mente en ese objeto como único punto se llama concentración.

Conforme practiquemos la concentración, en ocasiones debemos investigar y constatar si nuestra meditación está progresando bien o si, por el contrario, han surgido interrupciones y obstáculos. Esta función de espionaje de la mente

es la vigilancia. Si nuestra vigilancia descubre que la mente ha caído bajo el dominio del letargo o la excitación, entonces podemos de nuevo adherirnos con atención al objeto y continuar nuestra meditación.

Si perdemos la atención y la vigilancia, se debilitará el poder de nuestra virtud (102)

[24] Las personas aquejadas por enfermedades carecen del vigor para efectuar actos provechosos. Asimismo, aquellos cuyas mentes están perturbadas por la confusión no tienen la fuerza para efectuar actos beneficiosos.

[24] Un hombre enfermo es impotente para actuar a su antojo. Asimismo, si nuestra mente divaga hacia el engaño porque nuestro factor mental de la atención ha declinado, somos impotentes para efectuar cualquier acto saludable.

Si perdemos la atención y la vigilancia, no surgirá la sabiduría pura (103)

[25] Todo cuanto ha sido aprendido, contemplado y meditado por quien carece de atención, se esfumará de su memoria como se escurre el agua de un cántaro agrietado.

[25] Si una vasija tiene un hoyo, no puede usarse para conservar agua. Una mente que carece de atención y vigilancia es como esa vasija rota. No puede retener nada de lo que se coloca en ella mediante las tres sabidurías de escuchar, contemplar y meditar. Cualidades tan excelentes como la sabiduría que comprende la vacuidad no pueden crecer en una mente tan débil.

Si perdemos la atención y la vigilancia, no podremos conservar una disciplina moral pura (104)

[26] Incluso quienes poseen gran conocimiento, fe y perseverancia pueden caer en una falta moral si cometen el error de disminuir su atención.

[26] Puede que tengamos una profunda fe en el dharma y hayamos escuchado y estudiado muchas enseñanzas. No obstante, sin atención y vigilancia seguramente surgirán muchas faltas en nuestro comportamiento. Al contaminar nuestra mente, arriesgamos el quebranto de nuestros votos. De modo que, si deseamos mantener una moralidad pura, es preciso que aprehendamos con fuerza estos dos factores mentales.

Si perdemos nuestra atención y vigilancia, degenerará nuestra virtud previamente acumulada (105)

[27] Los ladrones del descuido, al acechar el deterioro de mi mente, me despojarán incluso de los méritos que he acumulado con firmeza y, en consecuencia, me precipitaré en los reinos inferiores.

[27] Si nuestra fortuna y pertenencias no son debidamente custodiadas entre casa, los ladrones pueden fácilmente entrar, robarse todo lo que es nuestro y dejarnos con las manos vacías. Asimismo, el ladrón de la ira puede robarnos la virtud que hemos acumulado en el pasado, cuando esa virtud no ha sido asegurada mediante los factores mentales de la atención y la vigilancia. Lo que es más, la falta de atención nos conducirá a cometer acciones no-virtuosas en el futuro y, en consecuencia, caeremos en los tres reinos inferiores de existencia.

Si perdemos la atención y la vigilancia, no podremos acumular nueva virtud (106)

[28] Esa hueste de ladrones —mis propios conceptos perturbadores— buscarán una oportunidad propicia y, al encontrarla, me robarán la virtud y destruirán mi facultad de alcanzar una vida en un reino feliz.

[28] Si nos apartamos de estos dos factores mentales, no solo degenerarán nuestras virtudes previas, sino que seremos impotentes para crear virtudes nuevas. Más aun, se destruirá todo el potencial que hemos creado para renacer en los reinos de existencia afortunada. Asimismo, destruiremos por completo nuestra posibilidad de alcanzar la liberación o la iluminación.

De los dos factores mentales referidos, el más importante es desarrollar la atención porque de ella surge con naturalidad la vigilancia.

[29] Por ende, no permitiré que la atención se aleje del portal de mi mente. Si se aleja, debo recordar la miseria de los reinos inferiores y abocarme con firmeza a recuperarla.

[29] Por ende, no debemos jamás permitir que la atención se aleje de las puertas de nuestra mente. Cuando sintamos que nuestra atención está por declinar, debemos reflexionar de inmediato sobre los sufrimientos de los reinos inferiores y reforzar la unión de nuestra mente con su objeto.

[30] Manteniéndose en compañía de los maestros espirituales, mediante las enseñanzas de los abates y a través del temor, los afortunados que practican con respeto generarán fácilmente la atención.

[30] Si deseamos desarrollar la atención, existen circunstancias externas e internas que pueden ayudarnos. Las circunstancias externas consisten en seguir con detenimiento las instrucciones de nuestro guía espiritual que nos recuerdan el sufrimiento de los reinos inferiores y la necesidad de honrar los votos tomados ante nuestro maestro o preceptor. Ese recuerdo restablecerá nuestra atención. Si seguimos a nuestro guía espiritual ininterrumpidamente, no solo recordaremos las buenas cualidades del dharma que ya conocíamos, sino que seremos también capaces de identificar muchas otras cualidades positivas.

[31] En cuanto a las circunstancias internas, esto se refiere a cultivar el siguiente pensamiento:

[31] «Estoy constantemente en presencia de todos los budas y bodhisattvas, que poseen una visión sin obstrucciones.»

Esta es una práctica que conlleva un gran beneficio, porque es poco probable que cometamos una acción no-virtuosa si recordamos que los seres iluminados pueden verlo todo sin obstrucciones.

La mente omnisciente de un buda abarca todos los objetos de conocimiento, y su cuerpo es capaz de manifestarse adonde su omnisciencia abarca. No hay lugar alguno donde no exista un buda. Por lo tanto, cada vez que recordamos a los seres iluminados, de hecho, ellos están presentes. No podemos decir que un ser iluminado no está presente solo porque somos incapaces de ver a un buda. En nuestro estado actual de desarrollo, no poseemos la visión capaz de reconocer la verdadera forma de un buda. Por consiguiente, aunque hoy no somos capaces de verlos, debemos siempre recordar que estamos en su presencia.

[32] Al pensar de esta manera, desarrollaré conscientemente un sentido de pundo-nor, respeto y aprensión. Asimismo, evocaré al Buddha incesantemente.

[32] Si logramos entrenar nuestra mente de esta manera, desarrollaremos un comportamiento circunspecto, basado en nuestro respeto hacia las tres joyas

y en nuestro temor ante los efectos que maduran del karma no-virtuoso. Nuestro cuerpo, palabra y mente se mantendrán libres de toda mancha y podremos practicar el dharma con pureza.

Por el contrario, si somos incapaces de reconocer que siempre estamos en presencia de los budas y bodhisattvas, al asociarnos con los demás, seguiremos imbuidos en las preocupaciones mundanas de obtener y perder. Además, cuando estemos solos, acariciaremos pensamientos no-virtuosos.

Si desarrollamos una profunda fe en los budas y bodhisattvas y seguimos con fidelidad sus consejos, seremos capaces de mantener un estado firme de atención.

[33] Cuando enfocamos la atención con el propósito de resguardar el portal de nuestra mente, entonces, la atención surgirá, y recuperaremos aquella que habíamos extraviado.

[33] Al proteger de esta manera las puertas de nuestra mente contra el engaño, desarrollamos la vigilancia con toda naturalidad. Cuando hayamos cultivado estos dos factores mentales de manera correcta, seremos capaces de ejercitar los diferentes tipos de disciplina moral que se describen a continuación.

Cómo practicar la disciplina moral mediante la atención y la vigilancia (107)

La práctica de la disciplina moral —también conocida como ética y moralidad— es el tema principal del capítulo quinto y se presenta en términos de sus tres aspectos:

- 108 *Practicando la disciplina moral de abstenerse*
- 109 *Practicando la disciplina moral de acumular virtud*
- 115 *Practicando la disciplina moral de beneficiar a otros*

La disciplina moral se define como la intención de abandonar todas las faltas, las caídas y la no-virtud. Toda práctica de disciplina moral está contenida en los tres encabezados arriba enumerados.

Practicando la disciplina moral de abstenerse (108)

La disciplina moral de abstenerse es un tema muy amplio, pero su finalidad primordial es evitar la conducta inapropiada de nuestro cuerpo, habla y mente. Puesto que hemos tomado los votos bodhisattva, debemos aceptar las palabras de Shantideva como un consejo sobre este tema, y hemos de esforzarnos por practicar en estricta conformidad con sus enseñanzas.

[34] Cuando esté pronto a actuar y perciba que mi mente está salpicada de engaños, debo entonces permanecer inmóvil, como un trozo de madera.

[34] La práctica básica es la siguiente: al iniciar cualquier acción, ya sea de pensamiento, palabra o física, debemos examinar nuestra motivación y constatar si es saludable o malsana. Si descubrimos que el motivo de la acción que estamos contemplando está manchado por algún engaño, tal como la envidia, la avaricia, la mala intención y demás, entonces debemos pensar en las faltas de ese engaño y abandonar de inmediato los pensamientos contaminados.

Este método superior de proteger la mente a través de la aplicación de la atención y la vigilancia no siempre resulta eficaz. Si no estamos familiarizados con este método de controlar la mente o si nuestros engaños surgen con tanta fuerza que no es posible desterrarlos de inmediato, entonces tenemos que recurrir a otros métodos para proteger nuestro comportamiento.

Un modo eficaz de lidiar con el poderoso surgir de los engaños es permanecer momentáneamente como si fuésemos un pedazo de madera: inmóviles, sin reaccionar ni pensar. Si de este modo logramos evitar la manifestación de nuestros engaños, pronto olvidaremos el objeto que hizo surgir esa mente ofuscada, y el engaño mismo se calmará. Más adelante se darán ejemplos de cómo emplear este método en particular.⁶⁰

Luego, Shantideva nos aconseja sobre la manera apropiada de controlar nuestro cuerpo para poder evitar las acciones malsanas. Como practicantes que emulamos el ideal bodhisattva, debemos entrenar nuestro cuerpo según sus preceptos.

[35] No debo mirar a mi alrededor distraídamente, sin propósito; con una mente resoluta, debo siempre mantener los ojos bajos.

[35] Al caminar, no debemos permitir que nuestra mirada vague distraídamente, mirando aquí y allá sin propósito alguno. Debemos bajar los ojos y mirar el suelo sobre el que caminaremos.

[36] Para descansar la vista, puedo darle un vistazo rápido al entorno; y si alguien aparecen ante mi vista, debo mirarle y decir: "Bienvenido"

Es obvio que podemos mirar alrededor, [36] de ser necesario o cuando deseamos descansar. Mientras caminamos, es probable que encontremos a otros y entonces, hemos de saludarles con amabilidad.

[37] Para comprobar si hay algún peligro en el sendero, debo mirar una y otra vez en las cuatro direcciones. Para descansar, debo voltear mi cabeza y mirar hacia atrás.

[38] Habiendo escrutado al frente y hacia atrás, debo proseguir mi camino. Consciente de la necesidad de mantenerme alerta, debo ser constante en cualquier situación.

[37] Al continuar caminando, algunas veces miraremos en las cuatro direcciones para constatar que no hay peligros u obstáculos por delante. [38] Después de examinar la situación, debemos proseguir.

Aunque es importante que prestemos atención a nuestras acciones, no debemos caer en el extremo de pensar, «Soy un bodhisattva que está resguardando su comportamiento; es indigno de mi práctica socializar con gentes mundanas.» Nuestra conducta no solo debe ser pura, sino también cortés. Siempre que haya una buena razón para adaptar nuestro comportamiento al respeto de las costumbres locales y las expectativas de los demás, hemos de hacerlo sin pensar que éstas contradicen nuestros preceptos.

[39] Al prepararme para tomar acción, asumiré una postura y me propondré mantenerla. Luego, examinaré periódicamente la firmeza de mi porte.

[39] En términos de nuestra conducta corporal, debemos constatar una y otra vez si es saludable.

[40] Debo ejercer el máximo esfuerzo para constatar que el elefante enloquecido de mi mente no divague, sino que permanezca atado al supremo pilar del Dharma.

[41] Quienes luchan por mantener su concentración no deben divagar ni por un instante; pensando: “cómo se comporta mi mente?”, deben observarse con detenimiento.

[40] Del mismo modo que nuestra conducta corporal debe ser intachable, también nuestra conducta mental ha de ser impecable. Al amarrar el elefante salvaje de nuestra mente al pilar virtuoso del dharma, [41] debemos permanecer imperturbables ante los engaños. El poder de la vigilancia debe examinar con meticulosidad todas nuestras acciones.

[42] Sin embargo, si al sentir temor o estar festejando, soy incapaz de actuar conforme a estos preceptos, no debo perder la calma. Asimismo, se ha enseñado que al momento de practicar la generosidad, uno puede permanecer neutral ante ciertos aspectos de la disciplina moral.

[42] Como se dijo anteriormente, no hay precepto moral que un bodhisattva no practique y observe. Pero, no obstante, pueden surgir circunstancias particulares en las que es preferible cometer ciertas acciones no-virtuosas comunes en vez de sujetarnos a un código moral específico. Por supuesto, se requiere sabiduría para determinar cuándo es apropiado flexibilizar nuestra disciplina moral y cuándo es preferible ser estrictos. Sin embargo, si mantenemos en mente nuestra motivación bodhichitta, será más fácil discriminar con corrección. Nuestra consideración básica debe ser: ¿Qué es de mayor beneficio para otros? ¿de qué modo debo lidiar con esta situación para que otros reciban el mayor beneficio?

Nuestra práctica tiene que ser realista. No solo debemos considerar nuestras propias limitaciones, sino también las circunstancias cambiantes que nos circundan. Estas situaciones son, por ejemplo, aquellas en las que nuestra vida o la vida de otros corre grave peligro. En tales momentos, abstenernos de mentir puede ser imposible, y actuar con discernimiento resulta preferible. Debemos lidiar con la situación en su totalidad y hacer lo que es más apropiado y beneficioso. Aunque el bodhisattva hace votos de no cantar ni bailar ni escuchar música banal, hay ciertas ocasiones en las que practicar esas actividades sirve a un propósito superior. Debemos hacer lo que es más importante en ese particular momento. Hemos de utilizar nuestra inteligencia al máximo posible.

Puede resultar útil que demos ejemplos específicos de situaciones en las cuales se permite que un bodhisattva quebrante su voto de no mentir. Imaginemos que un hombre está persiguiendo a un perro para matarlo. Si un bodhisattva ve adónde se esconde el perro, entonces, aunque el perseguidor le pregunte si lo ha visto, está permitido que responda, «No, no sé adónde está.» La obligación y la responsabilidad primordial del bodhisattva es salvar al perro de la muerte. Si no lo hace porque considera más importante evitar la mentira, entonces estará quebrantando un voto bodhisattva de mayor importancia: el de trabajar en beneficio de todos los seres sintientes.

En circunstancias como la descrita, el bodhisattva debe reconocer que la práctica de proteger a los demás del temor —uno de los aspectos de la perfección de dar— sirve un propósito más importante que evitar la no-virtud de mentir. El bodhisattva debe comprender que decir una no-verdad al asesino potencial no



significa mentir, porque su motivación no está contaminada ni por los engaños ni por un pensamiento del amor propio. Sin embargo, en tales situaciones, solo un ser cuya mente está llena de compasión puede discriminar entre lo correcto y lo incorrecto.

La anterior ilustración es un ejemplo de cuándo es apropiado mentir para proteger la vida ajena. Más aún, hay circunstancias en que es apropiado mentir para salvar nuestra propia vida. Para algunos seres que se encuentran en determinadas circunstancias, es preferible sacrificar sus propias vidas antes que cometer cualquier acción no virtuosa. Pero, por lo general, nuestra vida es tan valiosa que sería incorrecto entregarla por una razón sin importancia.

Nuestro precioso cuerpo humano es el vehículo mediante el cual podemos viajar por el sendero mahayana que conduce hasta la iluminación. Entregarlo sin tener una razón muy poderosa nos impediría proseguir a lo largo de este sendero y ser capaces de beneficiar a otros. Nuestra muerte perjudicaría en forma indirecta a todos aquellos seres a quienes podríamos ayudar si permaneciéramos vivos.

De manera que, por lo general, resulta mucho más importante preservar nuestra propia vida —siempre y cuando estemos motivados por un impulso compasivo— antes que cumplir con demasiada rigurosidad un mandato moral menor y permitir que nos maten.

Hay otro ejemplo tradicional que se emplea para explicar cómo un bodhisattva puede incluso asesinar, si con ello beneficia a otros. En una vida previa, Buddha Shakyamuni fue un remero que cierto día transportaba en su barca a quinientos mercaderes. Mediante su poder de clarividencia percibió que uno de los mercaderes planeaba matar a los demás. Entonces pensó, «Si lleva a cabo su plan de matar, no solo causará que cuatrocientas noventa y nueve personas pierdan su vida, sino que también creará la causa para renacer en los reinos inferiores.»

El remero comprendió que si mataba al asesino potencial, podría evitar el daño a las quinientas personas. Entonces, motivado por una gran compasión, mató al mercader. Como resultado de su acción altruista, el remero purificó una buena parte de su karma negativo acumulado a lo largo de muchos eones y recolectó una infinidad de méritos.

Esta historia ilustra el alcance de las acciones de un bodhisattva, pero la mayoría de nosotros no somos capaces de practicar de la misma manera en circunstancias similares. Tenemos que estar conscientes del nivel de nuestros logros y comprender nuestras limitaciones porque, como dice el refrán: «Si un

chacal trata de saltar adonde lo hace un tigre, solo logrará romperse el cuello!»**61**

[43] Debo emprender cualquier acción pretendida, y pensar únicamente en efectuarla. Aplicando mi mente a la tarea, debo, por el momento, concretarla.

[43] Después de constatar nuestra motivación y escoger un curso de acción saludable, debemos tratar de efectuar esa acción con un alto grado de atención. Debemos hacer una cosa a la vez y hacerla bien. No es sabio empezar algo, cambiar a otra cosa, luego retomar la tarea original, y así sucesivamente. Al comportarnos de manera tan inconsistente, no recibiremos jamás los frutos de ninguna de nuestras acciones.

[44] Al actuar de esta manera, todo será bien hecho. De lo contrario, ninguna acción se consumará. Además, no se incrementarán los conceptos perturbadores provenientes de la falta de atención.

[44] Por otra parte, si examinamos nuestra motivación, seleccionamos una práctica o actividad específica y luego completamos lo que hemos iniciado, seremos capaces de mantener un nivel superior de atención. Mediante esa atención, evitaremos que cualquiera de los engaños de raíz o secundarios nos contaminen la mente. De esta forma seremos capaces de transformar todas nuestras experiencias cotidianas en prácticas de dharma.**62**

[45] Si estoy presente mientras se lleva a cabo una conversación insensata, o si por casualidad me toca presenciar un magno espectáculo, debo abandonar todo apego pertinente.

Shantideva nos aconseja cómo lidiar con una amplia gama de situaciones que pueden ser perturbadoras. Nos dice que, [45] al asociarnos con personas involucradas en habladurías insensatas o cuando estamos viendo un espectáculo o un drama, debemos mantener la mente libre de todo apego. Debemos mantenerla enfocada con atención y vigilancia para evitar caer bajo el influjo del deseo y la distracción. Además, debemos ejercer dominio sobre las actividades despreocupadas de nuestro cuerpo.

[46] Si excavo la tierra sin motivo, removiendo la hierba o dibujando patrones en el suelo, entonces, recordando el consejo de los budas, temeroso me detendré de inmediato.

[46] No debemos escarbar la tierra, cortar zacate, dibujar sobre el suelo o involucrarnos en cualquier otra actividad banal, a menos que haya un propósito para hacerlo. Debemos siempre recordar los consejos de los seres iluminados, pensar en las pesadas consecuencias de descuidar la mente y refrenar toda acción insensata.

[47] Siempre que sienta el deseo de mover mi cuerpo o decir algo, primero debo examinar mi mente y luego, con firmeza, actuar de manera apropiada.

[47] Si estamos ocupados en alguna actividad y surge la intención de movernos y hablar, de inmediato debemos examinar nuestra mente. Si decidiéramos que nuestra motivación no es inmaculada y que nuestro pretendido comportamiento es indigno de un bodhisattva, entonces debemos dominar la mente con firmeza. No debemos permitir que nuestros hábitos determinen nuestro comportamiento ni actuar como sonámbulos.

Es importante que en todo momento estemos tan alertas y atentos como nos sea posible.

[48] Cada vez que asome el apego en mi mente y cuando surja el deseo de enojarme, debo permanecer inmóvil y en silencio, como un trozo de madera.

[48] Si surge el apego o notamos una tendencia a que nos asalte la ira, hemos de pensar profundamente en las muchas faltas de esos dos engaños y rechazarlos por completo. Si no podemos hacerlo de inmediato, entonces hemos de permanecer momentáneamente estáticos, como un trozo de madera que no tiene mente, sin hacer ni decir nada.

Según lo antes dicho, no siempre poseemos la fortaleza mental suficiente para abandonar nuestros engaños en el instante mismo en que surgen o transformarlos en algo beneficioso. Puesto que nuestra mente no está aún entrenada, con frecuencia sucede que nuestros impulsos perturbados son demasiado poderosos para luchar contra ellos de la forma descrita. En tal caso, antes que pretender lo imposible, hemos de permanecer tan impávidos como podamos frente a los pensamientos que invaden nuestra mente. De este modo —al privarlos de energía— evitaremos que los engaños motiven nuestro comportamiento, logrando así que se desvanezcan por cuenta propia y con rapidez. Este es un medio muy hábil y realista de lidiar con nuestra mente y es un excelente método para incrementar nuestra fortaleza moral.

[49] Cuando me asalten pensamientos indolentes o el deseo de proferir palabras humillantes contra otros; siempre que experimente sentimientos de prepotencia u orgullo o que pretenda criticar las faltas ajenas; cuando tenga la intención y el deseo de engañar a los demás;

[50] Siempre que ansíe las lisonjas o que desee culpar a otros; o cuando experimente el impulso de pelear e intrigar, debo actuar como un trozo de madera.

[49] Shantideva menciona algunas circunstancias específicas en las cuales es aconsejable permanecer inmóvil como un trozo de madera. Se debe actuar de esta manera cuando nuestra mente está muy distraída o cuando surge el pensamiento de humillar, calumniar o maltratar a otros. [50] Si surge el orgullo, la altives o la intención de culpar a alguien, también debemos permanecer impávidos hasta que se desvanezca nuestra motivación perturbada.

Cuando peligremos de actuar con pretensión o de pensar en engañar a otros o de querer alabar nuestras propias cualidades, riqueza o pertenencias, entonces debemos percatarnos de que esas son ocasiones en las cuales es sabio fingir que estamos hechos de madera. Cada vez que sintamos el deseo de culpar a los demás, hablar mal de alguien o causar disputas, debemos poner en práctica esta técnica de no reaccionar.

[51] Cuando anhele ganancias materiales, honores o fama; cuando busque criados o un séquito de amigos, y cuando quiera que me sirvan, debo invariablemente comportarme como un trozo de madera.

[51] Más aun, no debemos ceder ante el deseo de buscar logros mundanos, prestigio, honores, veneración, fama y demás. Siempre que surja el deseo de atraer a nuestro lado un círculo de admiradores o de que otros nos sirvan, debemos asimismo permanecer como si fuéramos hechos de madera.

[52] Cada vez que quiera disminuir o renunciar al trabajo en beneficio de otros y ambicione solo mi propio bienestar, si motivado por semejantes pensamientos siento el deseo de opinar, en ese instante debo permanecer como un trozo de madera.

[52] Debemos también permanecer impávidos cuando, debido a la distracción de nuestra mente, surge el pensamiento de trabajar solo en beneficio propio y descuidar el bienestar de los demás, o de decir algo con esa motivación egoísta.

[53] Cuando sienta impaciencia, pereza, cobardía, desvergüenza o el deseo de hablar naderías, o si surgen pensamientos parciales, también entonces debo permanecer como un trozo de madera.

[53] Si nuestra práctica del dharma es interrumpida por la impaciencia o la pereza, el temor, la desvergüenza o el deseo de hablar insensateces, lo sabio es no conceder ninguna energía a tales pensamientos. Por último, si surge un fuerte apego hacia nuestros parientes o amigos, hemos de permanecer tan pasivos como un trozo de madera.

[54] Después de examinar sus mentes para detectar conceptos perturbadores y pensamientos que anhelan cosas intrascendentes, los valientes bodhisattvas aquietarán sus mentes mediante la aplicación de fuerzas reparadoras.

[54] Un Bodhisattva debe siempre proteger su mente contra el surgimiento de pensamientos perturbadores y el deseo de involucrarse en actividades malsanas e insignificantes. Siempre que veamos surgir un peligro, debemos aplicar las medidas de protección apropiadas y controlar nuestra mente con firmeza.

[55] Debo esforzarme por brindar felicidad a otros, siendo constante, fiel, ecuánime, respetuoso, educado, modesto, considerado y apacible.

[55] Al practicar con determinación y generar cualidades positivas tales como la fe, la constancia, el respeto, la cortesía, el pundonor y la consideración hacia los demás, **63** el bodhisattva mantiene una mente apacible, preserva su aversión a cometer acciones malsanas y además se esfuerza por brindar felicidad a todos.

[56] No debo desalentarme por los caprichos de los pueriles que están en discordia unos con los otros; he de saber que tales actitudes mentales son causadas por sus conceptos perturbadores y, por lo tanto, debo tratarlos con amabilidad.

Con frecuencia puede suceder que las acciones carentes de egoísmo del bodhisattva provoquen celos y demás, en otras personas. [56] Si procuramos emular los actos de un bodhisattva y nos sucede algo semejante, no debemos desalentarnos. Hemos de entender que tales reacciones no son más que caprichos de los inmaduros. Incluso si la persona con quien estamos tratando de

crear una amistad nos causa daño, debemos recordar que solo actúa en esa forma debido al poder de sus engaños. Puesto que sabemos que verse obligado a vivir con pensamientos tan contaminados es una carga, debemos desarrollar aun mayor amor y compasión hacia ese ser desafortunado y desear que pronto se aparte de su sufrimiento.

[57] Al hacer aquello que por naturaleza es provechoso, tanto en beneficio propio como de los demás seres sintientes, debo siempre dominar mi mente y actuar como un espejismo carente de ser propio.

[57] Mientras trabajamos en beneficio de otros, debemos tratar de mantener nuestra mente inmaculada y evitar el quebrantamiento de nuestros votos. Debemos tratar de vencer el orgullo que nos producen nuestras acciones y mantener la mente muy bien equilibrada. Cuando hayamos acostumbrado nuestra mente a la visión correcta de la realidad, entonces, debemos considerar a todos y a todo lo que nos rodea como si fueran las ilusiones ópticas de un mago.⁶⁴

[58] Al pensar una y otra vez en que, después de largo tiempo, me he ganado la mayor de las holganzas, debo sujetar mi mente para que sea completamente inamovible, como el Rey de todas las Montañas.

[58] También es de suma importancia que reflexionemos una y otra vez sobre el enorme significado y lo extraordinario de haber logrado esta preciosa existencia humana. Al mantener nuestra mente atenta y vigilante, debemos tratar de convertirla en algo tan firme como el Monte Meru —ese inamovible Rey de todas las Montañas⁶⁵— y obtener así el máximo beneficio de esta oportunidad única para conferirle significación a nuestra vida.

La esencia de la práctica del dharma es abandonar la no-virtud, practicar todo lo que es beneficioso y lograr el dominio de nuestra mente. Si no somos capaces de lograr estas metas, de nada servirá que hayamos meditado todo el tiempo y hayamos asistido a gran cantidad de retiros. Si meditamos durante un año entero y luego, al hacer un examen, descubrimos que nuestros engaños no se han apaciguado y que nuestra mente sigue siendo tan salvaje como antes, entonces ese año no tuvo propósito alguno ni produjo frutos suficientes. Conforme a las palabras de Buddha Shakyamuni:

*No cometer ninguna acción malsana,
Acumular un tesoro de virtud excelente
y domar la propia mente.
Esta es la enseñanza de los seres iluminados.*




La naturaleza de nuestra mente es como el cielo azul y puro. Pero en la actualidad, nuestra mente está oscurecida por innumerables nubes de engaño y por nuestros pensamientos salvajes y perturbados. Solo la práctica del dharma logra disipar esas nubes de oscurecimiento y permite que resplandezca con toda libertad la naturaleza pura de la mente. Aquel que ha logrado remover de su mente todas las trazas de engaño y ha logrado un estado de pureza plena es llamado un Buda.

De modo que, sin importar cuál práctica estemos efectuando, debemos constatar que ésta logra disminuir nuestros engaños y hace que controlemos nuestra mente. En todo momento debemos mantener presente este criterio y debemos juzgar nuestras prácticas en concordancia. No tiene ningún valor recitar las palabras contenidas en la práctica si nuestra mente no recibe ningún beneficio.

Los tres tipos de disciplina moral analizados en este capítulo son practicados en particular por quienes han tomado los votos bodhisattva. Por eso es posible que pensemos: «Dado que no soy un bodhisattva, ¿para qué estudiar y practicar de esta forma?» Este es un modo errado de pensar.

Incluso antes de tomar votos formales, debemos practicar el desarrollo de la bodhichitta y tratar de observar una conducta moral apropiada. Solo si entrenamos la mente de esta manera estaremos preparados para efectuar las prácticas del bodhisattva. Por ser principiantes, puede que seamos incapaces de actuar como lo hace un bodhisattva, pero, si practicamos los tres tipos de disciplina moral conforme a nuestras capacidades, estaremos creando las causas para alcanzar el verdadero estado de un bodhisattva en el futuro.

Para quien ha tomado los votos bodhisattva, **la moralidad de la moderación** significa evitar todas las profanaciones y faltas. El laico que aún no ha tomado los votos bodhisattva practica la disciplina moral de la moderación absteniéndose de cometer **las diez acciones no-virtuosas**, que son:

-  las tres acciones no-virtuosas de *cuerpo* (**matar, robar y practicar una mala conducta sexual**),
-  las cuatro de *palabra* (**mentir, calumniar, utilizar palabras hirientes e involucrarse en chismografía banal**) y
-  las tres de la *mente* (**codiciar, sentir mala voluntad y aferrarse a puntos de vista equivocados**).

Si ejercemos moderación con respecto a nuestro cuerpo, palabra y mente, podremos asegurarnos de no cometer estas acciones no-virtuosas y estaremos libres de sus efectos perjudiciales.

Puede resultar beneficioso que hagamos un breve esquema de las diez acciones no-virtuosas en términos de **los cuatro factores requeridos para que una acción fructifique.**

- 1) *el objeto de la acción,*
- 2) *nuestra intención al efectuar la acción,*
- 3) *el tipo de acción y*
- 4) *el cumplimiento de la acción.*

Si entendemos bien estos cuatro factores, estaremos en posición de disminuir la fuerza de nuestras negatividades y eventualmente eliminarlas.

Los cuatro factores⁶⁶ de cada una de las diez acciones no-virtuosas son los siguientes:

Matar

1. El objeto es cualquier otro ser viviente.
2. Nuestra intención ha de ser la de matar a ese objeto.
3. La acción involucrada consiste en esforzarnos por matar con veneno u otras armas.
4. El cumplimiento pleno de esta acción sería que el objeto muriese antes que nosotros.

Robar

1. El objeto es todo lo que no nos pertenece ni nos ha sido concedido libremente.
2. Nuestra intención ha de ser el deseo de poseer ese objeto.

3. La acción consiste en sustraer ese objeto a través de medios que incluyen el fraude y el engaño.
4. El cumplimiento pleno de esta acción sucede cuando el objeto robado se considera como propio.

La Mala Conducta Sexual

1. El objeto es un miembro del sexo opuesto que es el cónyuge de otro, o que no es un objeto legítimo o complaciente de nuestras atenciones sexuales.

Incluso nuestro propio cónyuge puede ser el objeto de una mala conducta sexual cuando la acción se efectúa bajo cualquiera de las siguientes circunstancias: ante imágenes de los Budas y bodhisattvas; en días de observancia religiosa o cuando se han tomado votos especiales; durante el día; durante el embarazo o la menstruación.

2. Nuestra intención ha de ser el deseo de sostener relaciones sexuales.
3. Nuestra acción consiste en esforzarnos por concretar esta intención.
4. El cumplimiento pleno de esta acción sucede cuando aceptamos con deleite los sensaciones que resultan de nuestra acción.

Mentir

1. El objeto puede ser cualquier persona.
2. Nuestra intención consiste en distorsionar la verdad, afirmando que algo es cierto cuando es falso, y demás.
3. La acción consiste en decir falsedades e incluso engañar a través de acciones corporales.
4. El cumplimiento pleno de esta acción sucede cuando el objeto acepta la falsedad como una verdad.

Calumniar

1. El objeto han de ser dos o más personas.
2. Nuestra intención ha de ser la de causar desunión entre esas personas.
3. La acción es esforzarse en difundir rumores, sembrando dudas y demás.
4. El cumplimiento pleno de esta acción ocurre cuando nuestras frases calumniosas son escuchadas por otros y, en consecuencia, surge o aumenta el desacuerdo entre ellos.

Las Palabras Hirientes

1. El objeto puede ser cualquier otra persona.
2. Nuestra intención es el deseo de hablar con grosería, motivados por la ira.
3. La acción consiste en hablar a otros con dureza.
4. El cumplimiento pleno de esta acción sucede con solo que otra persona escuche nuestras palabras.

La Palabrería Indolente

1. El objeto puede ser cualquier otra persona.
2. Nuestra intención es hablar banalidades e incluso cantar sin ningún propósito
3. La acción consiste en comunicar tales banalidades o hablar a los demás sin propósito alguno.
4. El cumplimiento pleno de esta acción ocurre cuando se pronuncian esas palabras.

La Codicia

1. El objeto de esta acción es la propiedad ajena.
2. Nuestra intención es poseer el objeto.
3. La acción consiste en planear una y otra vez cómo obtener ese objeto.
4. El cumplimiento pleno de esta acción mental sucede cuando abandonamos todo temor o sentimiento de culpabilidad al pensar con codicia.

La Mala Intención

1. El objeto puede ser cualquier otra persona.
2. Nuestra intención ha de ser la de matar o en cualquier modo dañar a esa persona.
3. La acción consiste en planear el logro de este objetivo.
4. El pleno cumplimiento de esta acción es no comprender que es no-virtuosa.

Los Puntos de Vista Equivocados

1. El objeto incluye fenómenos saludables y malsanos.
2. Nuestra intención es aferrarnos a puntos de vista contrarios a las enseñanzas del dharma y que conciernen a dichos objetos.
3. La acción consiste en creer firmemente en nuestros puntos de vista equivocados. Esto incluye afirmar que el karma y su fruto son no-existentes, que las cuatro verdades son engañosas, que no existe la continuidad de conciencia, que los fenómenos no pueden ser clasificados como hábiles o torpes, y demás.
4. El cumplimiento pleno de esta acción sucede cuando estamos convencidos de la exactitud de nuestros puntos de vista equivocados y no tenemos el entendimiento necesario para enfrentarnos a ellos.

Con esto concluye el análisis concerniente a la práctica de *la disciplina moral de la moderación*. Un bodhisattva debe reconocer todas las faltas de cuerpo, palabra y mente tan pronto como surgen, y debe abandonarlas de inmediato. Sin embargo, en circunstancias de grave peligro o cuando se trata del mayor beneficio para otros —en síntesis, siempre que exista un gran propósito— se permite al bodhisattva hábil quebrantar cualquier moderación de cuerpo o habla. Pero jamás puede cometer una acción mental no-virtuosa, porque eso significaría abandonar su intención de trabajar en beneficio de todos los seres sintientes.

Practicando la disciplina moral de recolectar virtud (109)

Esta sección se analiza bajo dos encabezados:

- 110 *Abandonar el apego al cuerpo*
- 111 *Practicar la virtud con medios hábiles*

Abandonar el apego al cuerpo (110)

[59] Mente, si no has de entristecerte cuando este cuerpo sea arrastrado y arrojado por los buitres codiciosos de carne, entonces, ¿por qué tanto te preocupa ahora?

Si no aminoramos el apego a nuestro propio cuerpo, nos resultará imposible mantener una disciplina moral pura. Con tal de proteger nuestro cuerpo, perjudicamos a los demás y nos involucramos en infinidad de acciones no-virtuosas. Por lo tanto, debemos preguntarnos: [59] ¿Por qué estimo este cuerpo tan profundamente? ¿por qué lo cuido y pienso que es mío?

Cuando la muerte nos separe de nuestra forma física, partiremos solos y sin amigos. ¿Quién cuidará de nuestro cuerpo? Puesto que en ese momento no seremos capaces de protegerlo, ¿por qué estamos ahora tan ansiosos por cuidarlo? ¿Quién heredará nuestro cuerpo cuando hayamos muerto? En algunos países el cuerpo desechado se convierte en banquete para buitres y chacales. En otros es incinerado y se convierte en algo semejante a la leña. E incluso en otros es enterrado y se convierte en algo semejante al barro y a la tierra. Por último, un cuerpo puede ser lanzado al mar, donde será lentamente devorado por los peces.

Si logramos comprender que este cuerpo que hoy cuidamos con tanto esmero es potencialmente un banquete, leña o tierra, no nos aferraremos a él con tanto apego ni sentiremos que es verdaderamente nuestro. Después de

tales consideraciones, si aún deseamos proteger nuestro cuerpo, entonces tendremos que tratar de protegerlo bien, porque pronto descenderá el Señor de la Muerte, que no acepta componendas.

[60] Considerando que este cuerpo es “mío”, ¿mente, por qué lo cuidas tanto? Puesto que él y tu son separados, ¿a qué puede servirte?

[60] No somos lo mismo que nuestro cuerpo, y pronto tendremos que separarnos de él. ¿Tiene, entonces, algún sentido o propósito protegerlo y apegarse a él? Podríamos argumentar: «Dado que este cuerpo ha sido mío durante tanto tiempo, he de continuar protegiéndolo.» Pero una respuesta semejante denota la confusión de una mente ignorante.

Para comenzar, no existe un “Yo” independiente y auto-existente que posea algo. ¿Y por qué tenemos que aferrarnos a nuestros agregados, pus, sangre, extremidades, excremento, orina y demás, como si en verdad fueran “Yo” o “míos”?

[61] Mente confundida, ¿por qué no te aferras a una limpia figura de madera? ¿Que sentido tiene proteger esta máquina pútrida y mugrienta?

[61] Si deseamos proteger algo, es más lógico proteger una limpia figura de madera antes que ser posesivos con esta máquina pútrida, sucia y mugrienta.

El tipo de cuidado y protección al que Shantideva se refiere es aquel que se fundamenta en el engaño del apego. Para vencer ese engaño, debemos analizar nuestro cuerpo con meticulosidad y constatar si logramos descubrir algo que es limpio, puro y digno de una actitud posesiva tan exagerada.

[62] Primero, separemos mentalmente la piel de la epidermis y luego, con el bisturí de la discriminación, apartemos la carne del esqueleto;

[63] Después de haber abierto y quebrantado hasta los huesos, asómate a la médula. Mientras la examinas, pregúntate: ¿adónde está su esencia?

[64] Si aún cuando has buscado tan detenidamente, no puedes aprehender esencia alguna, ¿por qué, entonces, con tanto apego insistes en proteger tu cuerpo?

[62] Examinemos nuestro cuerpo mentalmente. Desollémoslo y separemos la piel para constatar si es puro. Deshuesémoslo y preguntémosnos si es limpio. [63] ¿Y qué de la médula ósea? Con el bisturí de la sabiduría debemos hacer una investigación minuciosa para constatar qué encontramos. [64] Si después de un análisis tan profundo no logramos encontrar esencia alguna, ¿para qué seguir apegados a nuestra forma física? ¿adónde está esa esencia pura que por instinto consideramos nuestro “Yo”? Según lo expresa Shantideva de manera muy gráfica:

[65] ¿Qué utilidad tiene este cuerpo para ti si sus entrañas sucias no se pueden comer, si su sangre no puede ser bebida y sus intestinos no se pueden sorber?

[66] Cuando mucho, sirve resguardarlo para alimentar los buitres y chacales. En realidad, este cuerpo de ser humano debe emplearse únicamente para practicar la virtud.

[65] Nuestro cuerpo es tan sucio por dentro que, ¿para qué sirve? No lo podemos comer, nuestra sangre no se puede beber y nuestros intestinos no se pueden chupar. [66] Tal vez la única razón para cuidar nuestro cuerpo sea la de poder más tarde alimentar con él a los buitres y chacales.

[67] Si, no obstante, lo cuidas con apego, entonces, ¿qué podrás hacer cuando sea robado por el despiadado Señor de la Muerte y lanzado a los perros y los pájaros?

[68] Si los criados no reciben ropas y sustento cuando no son empleados, entonces, ¿por qué te agotas cuidando tu carne, si aunque cuides tu cuerpo, terminará por no servirte?

[69] Habiendo pagado a mi cuerpo su estipendio, lo ocuparé para conferir significado a mi vida. Pero, si mi cuerpo no es beneficioso, entonces no le concederé absolutamente nada.

La única razón para proteger nuestro cuerpo es la de utilizarlo para practicar la virtud. [67] De lo contrario, no estaremos haciendo nada más que preparar el alimento de los gusanos. [68] Si nuestro cuerpo no va a sernos útil, entonces, alimentarlo con comida y bondad es como pagar salarios a un sirviente que no trabaja. Si considerásemos nuestro cuerpo como nuestro siervo en vez de nuestro amo —que es como acostumbramos considerarlo— podríamos desarrollar una actitud más realista sobre su cuidado y alimentación. [69] Nos complacería

pagarle un salario apropiado cuando nos ayudase a practicar el dharma en beneficio propio y de otros, pero seríamos críticos y estrictos con él cuando descubriésemos que no está beneficiando a nadie.

[70] Debo concebir mi cuerpo como si fuera un barco; un mero recurso para ir y venir. Y en beneficio de otros, debo transformarlo en cuerpo que concede todos los deseos.

[70] Otra manera de mirar nuestro cuerpo es como si fuera un barco. Nuestra conciencia podría entonces equipararse a un viajero que busca la isla enojada de la iluminación. Para atravesar el océano de samsara y alcanzar nuestra meta, es de suma importancia preservar nuestro barco —el precioso cuerpo humano— hasta que alcancemos nuestro destino y obtengamos la joya que concede todos los deseos, el cuerpo plenamente purificado de un buda.

En síntesis, debemos lograr un equilibrio disminuyendo nuestra actitud apegada y posesiva hacia el cuerpo y manteniéndolo como vehículo para la práctica espiritual. La mejor forma de lograr este equilibrio es aminorando o evitando nuestro apego, lo cual se logra de dos maneras. La primera es contemplar la impureza del cuerpo, analizando cada una de sus cinco partes: la piel, la carne, los huesos, la médula y los órganos internos. La segunda es meditar en la falta de existencia inherente del cuerpo, para comprobar que en ninguna de dichas partes es posible encontrar una entidad esencial. Este segundo análisis respecto a la falta de existencia inherente del cuerpo, que se explicará con mayor detenimiento en el capítulo 9, hará que se disipe nuestra concepción concreta de lo que es el cuerpo y de quién somos nosotros. De esa manera es posible destruir los fundamentos mismos sobre los cuales surge el apego.

Al meditar sobre la impureza y la vacuidad podemos también disminuir y, eventualmente, eliminar el apego que surge hacia el cuerpo de otros. Hay una pregunta básica que debemos hacernos: “¿Qué es, con exactitud, aquello a lo que estoy tan apegado?”

Practicando la virtud con medios hábiles (111)

El segundo aspecto concerniente a la práctica de *la disciplina moral de recolectar virtud* se divide en tres secciones:

112 *Manteniendo una conducta corporal pura*

113 *Manteniendo una conducta hábil al asociarnos con los demás*

114 *Manteniendo una conducta hábil de cuerpo, palabra y mente*

Manteniendo una conducta corporal pura (112)

[71] Ahora que gozo de libertad para actuar, debo siempre sonreír; dejar de fruncir ceños o mostrarme enfadado. He de convertirme en amigo y consejero del mundo.

[71] Cuando otras personas nos sean presentadas, debemos mostrar una cara sonriente y jamás mostrar el entrecejo fruncido. Como amigos del mundo, debemos generar amor y compasión. Un bodhisattva se comunica con honestidad, motivado por un corazón bondadoso, y habla a los demás con gentileza y dulzura.

[72] Debo abstenerme de hacer ruidos molestos cuando muevo una silla y cosas semejantes, y dejar de abrir puertas con violencia. Debo incesantemente deleitarme en la moderación y la humildad.

[72] Hemos de esforzarnos al máximo por ser considerados con los demás, sobre todo cuando están meditando. No debemos hacer ruido ni acomodar el mobiliario sin necesidad. Las puertas deben abrirse en silencio y con suavidad, sin hacer estruendo. Un bodhisattva se deleita al actuar con discreción y completa humildad.

[73] La cigüeña, el gato y el ladrón, moviéndose en silencio y con cautela, logran su cometido. Asimismo, un bodhisattva debe siempre comportarse con prudencia.

[73] Tal como una cigüeña, un ladrón y un gato se mueven en silencio y logran su propósito, de igual manera actúa un bodhisattva. Pero estas prácticas de moderación no están restringidas a los bodhisattvas. Todo aquel que aspire a beneficiarse y beneficiar a otros debe tratar de emular este comportamiento tan ejemplar.

Manteniendo una conducta hábil al asociarnos con los demás (113)

[74] Con respeto y gratitud debo aceptar de otros las palabras beneficiosas que sabiamente me brindan consejo, incluso sin solicitarlo, o me amonestan. Debo en todo momento ser pupilo de todos.

[74] Cuando estemos con parientes o amigos, hemos de urgirlos a practicar el dharma con habilidad y sutileza. Debemos también considerarnos como alumnos de los demás y aceptar todo consejo con alegría y respeto, aunque no lo hayamos solicitado. Si alguien nos alecciona sobre el dharma, hemos de depone nuestro orgullo y recibir tales enseñanzas con gratitud.

No debemos jamás ser arrogantes ni pensar, «Yo soy un bodhisattva y, por lo tanto, soy superior a los demás.» Hasta un bodhisattva que se encuentre en los estadios superiores del sendero debe asociarse con los demás según los patrones convencionales de conducta.

[75] Debo decir, "Bien hecho", a quienes hablan de Dharma con habilidad, y si veo a alguien actuar correctamente, debo alabarle y regocijarme.

[76] Debo hablar discretamente sobre las buenas cualidades de los demás, y dar a conocer aquellas que otros narran. Si mis propias cualidades son comentadas, simplemente debo saber y estar consciente de que las poseo.

[75] Siempre que veamos a otros involucrarse en actividades virtuosas, hemos de regocijarnos y alabarlos o hablar a otros sobre sus buenas cualidades. [76] Y si escuchamos que alguien es alabado, debemos hacernos eco de la alabanza y ensalzar las virtudes y buenas cualidades de esa persona. ¿Qué debemos hacer si somos alabados por poseer ciertas cualidades? No debemos inflarnos de orgullo, sino preguntarnos si en verdad poseemos tales cualidades.

[77] Los actos de otros son fuente de una alegría que sería excepcional incluso si pudiera comprarse. Por lo tanto, debo sentirme feliz al hallar tal dicha en las buenas acciones de los demás.

[77] En resumen, debemos lograr que todas nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente sean destinadas a dar felicidad a los demás. En este mundo rara vez encontramos una conducta tan beneficiosa. Cuando viajemos, trabajemos, comamos, bebamos o nos involucremos en cualquier otra actividad, que sea en beneficio de todos los seres. Y sobre todo al hablar, debemos considerar el bienestar de los demás.

[78] Actuando así, no sufriré pérdidas en esta vida, y en las vidas futuras encontraré gran felicidad. Por el contrario, repudiar las buenas cualidades ajenas me causaría desdicha y grandes sufrimientos en mis vidas futuras.

[78] ¿Cuál es el beneficio de actuar de esta manera? En este mundo es posible observar que si ayudamos a los demás y los complacemos, nuestros actos bondadosos serán restituidos. Es indudable que recibiremos la bondad de otros y seremos queridos y apreciados. No solo encontraremos una gran felicidad en esta vida, sino también en vidas futuras. Por el contrario, si sentimos celos de las buenas cualidades de los demás o somos ingratos y criticones, nuestra propia mente estará infeliz y perturbada. Estaremos sembrando las semillas para experimentar mucho sufrimiento en el futuro.

En vez de buscar faltas en el comportamiento ajeno y ensalzar nuestras propias cualidades positivas, debemos hacer lo contrario. Es disciplina del dharma que examinemos nuestro propio comportamiento con regularidad, que enfrentemos nuestros defectos y reconozcamos las buenas cualidades ajenas. Dado que las prácticas del dharma son tan amplias que resulta difícil entenderlas y observarlas, basta con que nos entrenemos en dos disciplinas: abandonar nuestras faltas y regocijarnos de las buenas cualidades de los demás.

Como dijo el gran maestro indio Atisha:

“No hay que pensar en los defectos de los demás, sino, por el contrario, examinar nuestras propias faltas y expulsarlas como si fueran veneno. No debemos pensar en nuestras propias cualidades, sino en las cualidades virtuosas de los demás, y venerar a los demás como si fuéramos sus siervos.”

Manteniendo una conducta hábil de cuerpo, palabra y mente (114)

[79] *Cuando hable, debo hacerlo de todo corazón y sobre temas relevantes; debo hacer que el significado resulte claro y el discurso placentero. No debo hablar impulsado por el deseo o el odio, sino en tonos gentiles y con moderación.*

[79] Al comunicarnos con otros, hemos de hablar con seguridad, coherencia y amor. No debemos hablar de nuestro apego o nuestra ira, sino, por el contrario, hablar con gentileza y moderación.

[80] *Cuando pose mis ojos en alguien, he de pensar, “Dependiendo de esta persona, despertaré plenamente”, y he de mirarle con amor y abrirle mi corazón.*

[80] Cuando miremos a otros, debemos pensar, “Gracias a este ser sintiente puedo alcanzar la iluminación de la budeidad”. Hemos de ver a todo ser viviente del mismo modo que una madre ve a su único hijo.

[81] *Si motivado por la gran aspiración o por el poder de enmienda, encauzo mi trabajo hacia los campos de la excelencia, el beneficio y el sufrimiento, grandes virtudes surgirán.*

[81] Cuando pretendamos involucrarnos en una práctica específica, debemos antes contemplar sus beneficios y desarrollar una profunda aspiración respecto a lo que haremos. Por ejemplo, si vamos a practicar la generosidad, podemos alentarnos pensando en las buenas cualidades de dar sin egoísmo y también considerar las fallas de la avaricia, el oponente de la generosidad. Si efectuamos de antemano este tipo de contemplación, nuestras prácticas se fortalecerán con creces.

A continuación, Shantideva menciona **tres grupos de objetos hacia los cuales podemos dirigir nuestras actividades virtuosas**. Se refiere a ellos como el campo de excelencia, el campo de beneficio y el campo de sufrimiento. Los tres pueden ser explicados tomando como ejemplo la práctica de dar.

1. **El campo de excelencia** son las tres joyas del refugio, y toda ofrenda que les dediquemos redundará en la acumulación de muchos beneficios y méritos. Dado que los objetos de nuestra práctica poseen la más alta cualidad de realización, los efectos positivos de nuestra generosidad se incrementarán en abundancia.
2. Luego sigue **el campo de beneficio**, que se refiere a nuestra propia madre, nuestro padre y todos aquellos de quienes hemos recibido gran bondad. Toda generosidad que dirijamos hacia esos benefactores bondadosos creará gran cantidad de energía positiva meritoria.
3. Por último, **el campo de sufrimiento** se refiere a todos los seres sintientes que padecen enfermedades, pobreza y demás. Sin duda será fructífero ayudar, proteger y en toda forma beneficiar, a estos seres desafortunados.

Por lo general, la actividad de dar conlleva grandes méritos, no importa hacia quién va dirigida. Sin embargo, obtendremos mayores resultados si somos generosos con los tres campos arriba indicados, en vez de serlo con los seres ordinarios que no están incluidos en estas categorías. Es así porque los objetos

de dichos campos poseen cualidades especiales —excelencia, gran bondad e intensa necesidad, respectivamente— que aumentan la validez de nuestras acciones virtuosas y el mérito creado por ellas. Asimismo, causar daño a aquellos de los tres campos crea una no-virtud más pesada que el daño causado a seres ordinarios o a extraños.

[82] Dotado de sabiduría y regocijo, debo emprender todo lo que pretendo llevar a cabo. Mis acciones no deben supeditarse a otros.

[82] Para que nuestras prácticas del dharma sean sólidas y bien fundamentadas es preciso que las entendamos con claridad y que tengamos una fe profunda en su valor. Si logramos estas dos condiciones, los resultados de nuestro esfuerzo caerán en la palma de nuestra mano con toda naturalidad.

Por otra parte, pretender la práctica del dharma sin antes entender los métodos que deben emplearse es como escalar una empinada montaña sin usar nuestras manos. Más aún, pretender meditar sin fe y confianza en nuestra práctica es como caminar por un sendero con los ojos cerrados.

Hay personas que dicen: «Aunque he meditado durante largo tiempo, no he logrado realización alguna. ¿Por qué?» Tal vez sea porque no han entendido con exactitud el método de práctica y, por lo tanto, carecen de fe y confianza en él. Shantideva señala que, a fin de practicar el dharma en forma correcta, debemos primero estudiar las enseñanzas para entender los métodos. Si hacemos esto, seremos capaces de emprender la práctica sin depender de nadie.

[83] Las perfecciones tales como la generosidad son enaltecidas progresivamente, más no por practicar un poco de moralidad he de renunciar a un gran regalo. Debo, ante todo, considerar aquello que será de mayor beneficio para otros.

[83] Esta sección concluye con el recordatorio de que no debemos abandonar las acciones virtuosas más grandes e importantes en aras de practicar las pequeñas virtudes. Es menester que cultivemos una actitud realista hacia nuestra práctica y que mantengamos una actitud equilibrada en lo que hagamos. Debe analizarse todo procurando determinar cuál es el curso de acción más beneficioso. Por ejemplo, aunque hay momentos cuando entregar nuestro cuerpo a los demás sería una forma muy avanzada de dar, no debemos malgastar nuestra preciosa forma humana solo para satisfacer el hambre de otro.

Debemos siempre tratar de distinguir aquello que a la postre resultará más beneficioso para los demás. Luego, hemos de proceder con confianza y entendimiento.

Practicando la disciplina moral de beneficiar a los seres sintientes (115)

Los dos tipos de disciplina moral hasta ahora analizados —**la moderación y la recolección de virtud**— pretenden, ante todo, domar nuestra propia mente. La persona que está bien entrenada en estos dos tipos de disciplina moral hace esfuerzos continuos por practicar la tercera: **trabajar por el bienestar de los demás y beneficiar a los seres vivientes sin excepción**.

Dado que los deseos de los seres vivientes son ilimitados, podríamos preguntarnos si nuestra disciplina moral se manchará al tratar de concederles sus deseos. La respuesta es que, si nuestra mente ha sido domada de manera correcta, no habrá peligro de que decline nuestra moralidad.

[84] Cuando esto sea correctamente aprehendido, entonces debo constantemente esforzarme por conferir bienestar a los demás. Los Seres Compasivos Clarividentes han concedido al bodhisattva efectuar acciones que a otros son prohibidas.

[84] El Buddha compasivo —que ve el futuro y sabe el curso de todas las acciones— prohibió a aquellos de motivación inferior y también a quienes están llenos de amor propio cometer las siete acciones no-virtuosas de cuerpo y habla. Pero en el “*Sutra de los medios hábiles*” (en sánscrito *Mahaguhyapayakaushalyasutra*), él concedió permiso al bodhisattva que haya entrenado su mente, para que trabaje en beneficio de todos los seres y, si fuera menester, quebrante cualquiera de esas moderaciones.

En el caso de aquellos seres excelsos cuyas mentes han sido domadas y cuya motivación ha sido purificada por completo, no existe el peligro de que sufran daño alguno al efectuar acciones que son peligrosas para quienes tienen un menor desarrollo mental.

De manera que, quienes estén deseosos de entrenarse en el modo de vida de un bodhisattva deben comprender que lo primero que tienen que hacer es domar su mente por completo. Cuando lo consigan, serán capaces de beneficiar a incontables seres sintientes.

Como dijo Atisha:

*“Este no es momento para subyugar las mentes ajenas;
es el momento de subyugar nuestra propia mente.”*

El requisito para poder beneficiar a los demás es primero entrenarnos nosotros mismos. Si en verdad queremos ser de beneficio para los demás, hay ciertas cualidades específicas que debemos desarrollar con antelación. Necesitamos el ojo de sabiduría dharma; clarividencia; habilidad para enseñar dharma y paciencia para sobrellevar el daño que nos causan otros. También debemos estar libres de actitudes egoístas y estar familiarizados por completo con el estado mental que ve a los demás con mayor aprecio que a sí mismo.

Por supuesto, es posible que causemos beneficio temporal a algunos seres sintientes aunque todavía no hayamos desarrollado todas las cualidades recién mencionadas, pero ese beneficio será limitado. Para subrayar este punto, se cita de nuevo a Atisha:

*“Del mismo modo que un pájaro sin alas no puede volar,
quien no ha logrado la clarividencia
es incapaz de beneficiar a todos los seres sintientes.”*

La siguiente historia se relata para ilustrar cómo la clarividencia —que se puede lograr cuando la mente ha sido correctamente domada— es necesaria para constatar que nuestras buenas intenciones no nos conducirán al desastre.

Hace mucho tiempo vivió un hombre de corazón bondadoso que encontró un gran pez que unos pescadores habían dejado caer en el camino. Viéndolo luchar por su vida en tierra firme, el hombre sintió compasión y, deseando salvarle la vida, lo recogió y lo liberó en un pequeño estanque. Por desgracia, el hombre bondadoso no sabía qué tipo de pez había salvado. Cuando éste se recuperó, dio rienda suelta a sus instintos naturales y devoró a todos los otros pequeños peces que nadaban junto a él.

Al acudir al sitio, los dueños del estanque sintieron gran disgusto. Cuando divisaron al intruso, comprendieron lo que había ocurrido y, de inmediato, lo mataron. A la postre, el pez que había sido salvado acabó muerto, más no sin antes haber matado a muchos otros peces.

Esta historia demuestra que, aunque el hombre bondadoso actuó con benevolencia, no logró comprender cuán peligrosa era su acción bien intencionada,

porque no tenía un punto de vista claro sobre las circunstancias. Y aunque benefició a un pez, causó un gran daño indirecto a muchos otros. El punto es que, **si deseamos beneficiar a los demás al máximo posible, debemos antes domar nuestra mente, lograr realizaciones y desarrollar la sabiduría que comprende todas las consecuencias de nuestras acciones.**

Esto no significa que para ayudar a otros hemos de esperar hasta que estemos muy avanzados en el sendero del dharma. Por el contrario, tenemos que hacer todo lo posible por ayudar a los demás, ya sea cuidando a los enfermos o salvando a un insecto de ahogarse. Pero, debemos entender que lo que podemos hacer en el presente es insignificante comparado al beneficio que podríamos hacer si tuviéramos una mente controlada por completo. Al pensar en esta realización, debemos rezar para poder emular los actos de los excelsos bodhisattvas y luchar por alcanzar nosotros mismos ese estado tan evolucionado.

¿Cómo podemos, entonces, practicar la disciplina moral de beneficiar a los demás? Shantideva enumera unos ejemplos específicos.

[85] Debo repartir mi alimento entre aquellos que han caído en los reinos inferiores, entre los desposeídos y los practicantes, y debo comer únicamente aquello que baste para mi sustento. Excepto por las tres túnicas, puedo obsequiarlo todo.

[85] En lo referente a comida, por ejemplo, nos aconseja no pensar solo en nuestro propio beneficio, sino distribuir todo el alimento que recibamos entre los pobres, los desamparados, los débiles, los animales y sobre todo, entre los practicantes de dharma. Cuando comamos, ha de ser con moderación.

Es importante discriminar entre lo que debemos o no, dar a los demás. En términos generales, podemos dar todo lo que poseemos, pero los monjes ordenados no deben renunciar a sus tres hábitos.

[86] Este cuerpo, que está al servicio del sagrado Dharma, no debe lastimarse para lograr un pequeño beneficio. Si observamos este comportamiento, se concederán rápidamente los deseos de todos los seres.

[86] En cuanto a nuestro cuerpo, puesto que lo necesitamos para practicar el dharma, no debemos dañarlo intentando lograr un propósito menor. Si privamos nuestro cuerpo del alimento apropiado y lo dejamos debilitarse, no seremos capaces de practicar el dharma con intensidad, noche y día. No debemos

olvidar que si aprovechamos este precioso renacimiento humano plenamente y efectuamos una práctica sistemática de los tres entrenamientos superiores, seremos capaces de conceder con facilidad los deseos de todos los seres vivientes.

[87] Quienes no poseen la intención pura de la compasión deben abstenerse de entregar su cuerpo. Más bien, tanto en esta vida como en las futuras, deben dedicarlo a la causa de cumplir el gran propósito.

[87] Para aclarar este punto, Shantideva dice que si no hemos desarrollado aún la intención pura de la gran compasión, **no debemos tratar de entregar nuestro cuerpo a otros. Si lo hacemos, el único resultado será dañarnos y herirnos nosotros mismos y también a los demás.**

Por el contrario, se derivará gran beneficio cuando el que entrega su cuerpo posee una mente domada; cuando se trata de alguien que entiende el gran propósito de esta dádiva y puede entregar su cuerpo con la intención pura de beneficiar a los demás.

Una de las maneras supremas de beneficiar a otros es mediante la generosidad de enseñar el dharma. Sin embargo, antes de poder practicar esa generosidad, debemos entender la mente del receptor potencial.

[88] El Dharma no debe ser explicado a quienes carecen de respeto; a aquellos que se envuelven la cabeza con tela como si estuvieran enfermos; a quienes sostienen sombrillas, palos u armas; a quienes cubren su cabeza;

[89] ni tampoco a mujer acompañada de hombre. Lo vasto y profundo no debe enseñarse a los seres inferiores, aunque debo mostrar igual respeto hacia los Dharmas de los seres inferiores y de los superiores.

[88] El dharma no se debe enseñar a quien no sienta respeto hacia nosotros o hacia el dharma mismo. Enseñar a tal persona no la beneficiará y solo nos producirá fracasos y obstáculos. La manera de acercarse a tal persona es satisfaciendo sus necesidades con obsequios materiales. Después de que haya cultivado su fe hacia nosotros y hacia el dharma, entonces lo introducimos en las enseñanzas puras.

Seguidamente, Shantideva señala con detenimiento aquellas circunstancias en las cuales es indebido enseñar el dharma. Dado que las enseñanzas han de impartirse solo a quienes tienen la actitud apropiada, no debemos enseñar a alguien cuya vestimenta, modales o porte demuestren irrespeto. Esto incluye a quienes cubren su cabeza aunque no estén enfermos, a quienes no cierran sus sombrillas, no ponen a un lado sus bastones o sus armas y a quienes usan turbantes con desafío. **6 7**

Por supuesto, hay muchas cosas que debemos considerar cuando escogamos a quién hemos de enseñar. Sin embargo, cuando hayamos evaluado la situación y desarrollado una relación con el estudiante potencial, hemos de asegurarnos que la enseñanza se lleve a cabo en una atmósfera de respeto y según los mandatos del Buddha.

[89] Cuando se trate de discriminar entre las condiciones de enseñanza apropiadas y las impropias, debemos considerar las expectativas y convencionalismos de la sociedad en la que vivimos. Por ejemplo, en muchas sociedades se considera vergonzoso que un hombre permanezca a solas con una mujer, salvo en aquellos casos en que están emparentados. En tales sociedades, se causaría un gran irrespeto al dharma si un maestro masculino impartiese enseñanzas a una mujer sola. No basta con que nuestras intenciones sean buenas; debemos también saber cómo nuestras acciones afectan a los demás. En especial, debemos cuidar que nuestro comportamiento no dañe la reputación del dharma, porque eso causaría un perjuicio indecible a los demás.

En lo referente al contenido de nuestras enseñanzas, debemos tratar de determinar la capacidad e inclinación mental del oyente. Si un estudiante tiene poca disposición, no debemos forzarlo a las profundas y vastas enseñanzas mahayana.

[90] No debo enseñar el Dharma de los seres inferiores a quien es un recipiente apropiado para el vasto Dharma. No debo abandonar las normas de vida del bodhisattva ni utilizar sutras o mantras para conducir a otros al error.

Por otra parte, aunque debemos sentir igual respeto hacia las enseñanzas del vehículo inferior y las del superior, [90] no debemos conducir a nadie por el sendero hinayana si siente un fuerte deseo de recibir las enseñanzas mahayana. Y, por supuesto, bajo ninguna circunstancia debemos olvidar las normas de vida de un bodhisattva. Debemos recordar que la mejor manera de conducir a los demás es mediante nuestro ejemplo y nuestra práctica.

[91] Cuando escupa o descarte el mondadientes con que limpio mi dentadura, debo cubrirlo con tierra. Asimismo es vergonzoso orinar y demás en el agua o en tierra que otros utilizan.

[91] También es importante tener una higiene excelente. No debemos escupir o expulsar flemas por doquier ni botar al suelo nuestros instrumentos de limpieza, tales como los mondadientes que se usan en India para limpiar la dentadura. Tampoco debemos defecar ni orinar en las riveras de los ríos, cerca del agua o en un lugar frecuentado por otros.

[92] Cuando coma, no debo atorarme ni mascar ruidosamente o con la boca abierta. No debo sentarme con las piernas estiradas ni frotarme las manos.

[92] Al comer, no debemos atarugarnos ni hacer ruidos ni mascar con la boca abierta. Cuando nos sentemos, no debemos estirar las piernas o frotarnos las manos sin propósito alguno.

[93] No debo sentarme a solas con la mujer de otro en vehículos o sobre lechos ni estar en la misma recámara. En resumen, después de observar e inquirir sobre el comportamiento apropiado, no debo actuar de manera que disguste a las gentes mundanas.

[93] Por razones similares a las antes mencionadas, un hombre no debe tomar asiento junto a una mujer sola, ni en el mismo caballo ni en el mismo cuarto. Sin embargo, tal comportamiento es permitido cuando no resulte ofensivo para alguien y mientras no cause surgimiento de engaños.

En síntesis, no debemos actuar de manera que disguste a las personas mundanas. Si no estamos familiarizados con las costumbres locales y no sabemos si nuestras acciones se consideran ofensivas, debemos pedir consejo y no actuar de manera contraria a las costumbres aceptadas.

[94] No debo indicar direcciones con un dedo, sino señalar el sendero respetuosamente, utilizando mi brazo derecho y manteniendo todos mis dedos extendidos.

Shantideva prosigue con sus consejos respecto al movimiento de nuestras manos y brazos. [94] Si alguien nos pide una dirección, no debemos señalar con el dedo sino mostrar el camino con respeto, utilizando nuestro brazo y la mano derecha, que mantendremos enteramente extendida.

[95] Tampoco he de revolotear mis brazos, sino que debo expresar mi opinión mediante gestos mesurados y con un chasquido de mis dedos. De lo contrario, perderé la compostura.

[95] No debemos agitar nuestros brazos con violencia y sin sentido. Si necesitamos llamar la atención de otros, hemos de hacerlo silenciosamente y sin violencias, con un chasquido de nuestros dedos.

[96] Igual que Buddha se reclinó al morir, también yo, a la hora de dormir, debo acostarme en la dirección correcta. Y ante todo, manteniéndome vigilante, he de tomar la firme decisión de levantarme con brevedad.

[96] Incluso podemos efectuar la acción de acostarnos con atención y vigilancia. Poco antes de abandonar esta vida, Buddha Shakyamuni se reclinó sobre su costado derecho con el cuerpo estirado, su mano izquierda extendida a lo largo del costado izquierdo y su mano derecha debajo de la mejilla derecha. Es muy beneficioso dormir en esta posición. Si logramos hacerlo con la debida atención y vigilancia, enfocando nuestra mente en la virtud, nuestro sueño será virtuoso.

Por el contrario, si nos adormecemos con una mente negativa, el tiempo transcurrido durmiendo estará impregnado de no-virtud. De manera que, antes de dormirnos debemos generar un estado mental beneficioso y el firme propósito de levantarnos temprano.

[97] Aunque no soy capaz de practicar todas las variedades ilimitadas del comportamiento bodhisattva, debo ciertamente practicar al máximo posible, según lo señalado, esta conducta que entrena la mente.

[97] En síntesis, debemos efectuar con habilidad las prácticas que Buddha Shakyamuni enseñó sobre la conducta irreprochable de un bodhisattva. No obstante, al iniciar nuestra práctica, lo esencial es domar nuestra mente, porque solo entonces seremos capaces de beneficiar a todos los seres sintientes.

Cómo evitar que nuestra práctica degenera (116)

[98] Tres veces al día y otras tantas por la noche, debo recitar “El Sutra de los Tres Cúmulos”, porque al confiarme a los budas y a la Mente del Despertar, mis tropiezos remanentes serán purificados.

[98] Cuando hayamos tomado los votos bodhisattva según se describen en el capítulo tercero, debemos esforzarnos por no quebrantarlos, porque, de hacerlo, las consecuencias son severas. Por lo tanto, antes de tomar los votos, se aconseja enfáticamente constatar si seremos capaces de mantenerlos intactos.

No obstante lo anterior, si tomamos votos y luego los quebrantamos, existen maneras de restituirlos y evitar los resultados perjudiciales. Por ejemplo, si quebrantamos alguno de los dieciocho votos raíz, podemos purificar la transgresión aplicando los cuatro poderes oponentes y retomando los votos bodhisattva mediante otra ceremonia. Si quebrantamos alguno de los cuarenta y seis votos secundarios, el quebrantamiento puede ser purificado recitando el “Sutra de los tres cúmulos” (en sánscrito *Triskandhasutra*) **68** tres veces al día y otras tantas por la noche, después de haber tomado refugio y haber generado bodhichitta, la mente que despierta.

[99] Cualquiera que sea mi conducta ante todo acontecimiento, ya sea en beneficio propio o el de los demás, debo esforzarme por practicar la conducta enseñada para cada ocasión.

[99] Siempre que efectuemos acciones de cuerpo, palabra o mente, ya sea en beneficio propio o el de otros, debemos cuidarnos de no irrespetar las enseñanzas de Buddha Shakyamuni.

[100] Nada hay que un Bodhisattva no aprenda; por ende, si tengo la habilidad de vivir de esa manera, nada carecerá de méritos.

[100] Puesto que no hay enseñanza de Buddha que un bodhisattva no practique, debemos mantener esos votos y preceptos con pureza, permaneciendo atentos y vigilantes respecto a todas nuestras acciones.

[101] Directa o indirectamente, debo abstenerme de hacer algo que no sea en beneficio de otros. Exclusivamente en aras de los seres sintientes, debo dedicarme enteramente a Despertar.

[101] Hemos de recordar en todo momento que la práctica principal de un bodhisattva es beneficiar a los demás en forma directa o indirecta. Todo mérito que logremos acumular por medio de nuestras acciones, incluso ofrendar una varita de incienso, debe ser dedicado a la iluminación de todos los seres sintientes.

[102] Jamás, aún a costa de mi vida, debo abandonar a un amigo espiritual que es sabio en el significado del gran vehículo, y que es un gran practicante Bodhisattva.

[102] En cuanto al guía espiritual mahayana —quien con tanta sabiduría conoce el significado de las enseñanzas y practica las normas de vida del bodhisattva— debemos seguirlo constantemente y no olvidarlo incluso a costa de nuestras vidas.

¿Por qué es tan importante este guía? Porque ulteriormente nos conduce hasta la meta de las normas de vida del bodhisattva —la iluminación plena de la budeidad— y temporalmente nos enseña lo que no sabemos, procurándonos los métodos para impedir que degenera lo que sabemos. Si seguimos a este guía espiritual con sinceridad, las acciones de nuestro cuerpo, habla y mente se tornarán muy puras.

[103] Debo practicar la entrega a mi maestro espiritual de la manera enseñada en “La Biografía de Shrisambhava”. Comprenderé esta práctica y otros consejos emitidos por el Buddha mediante la lectura de los sutras

Hay muchos textos que podemos leer para mejorar las prácticas que hemos analizado. [103] El mejor método para seguir a nuestro guía espiritual se explica en la biografía de Shri Sambhava que forma parte del “Sutra de los tallos ordenados” (en sánscrito *Gandavyuhasutra*).

[104] Debo leer los sutras porque de ellos emergen las prácticas. Para comenzar, debo escudriñar el “Sutra de Akashagarba”.

[105] Además, debo definitivamente leer una y otra vez “El Compendio de todas las prácticas”, porque muestra en forma amplia y correcta lo que debe practicarse constantemente.

[106] También debo a veces ojear “El Compendio de todos los sutras”. Y debo hacer un esfuerzo por estudiar las obras que, bajo los mismos dos títulos, compuso el exaltado Nagarjuna.

[104] Después de leer éstas y otras escrituras budistas, debemos lograr una amplia familiaridad con los consejos que contienen.

En cuanto a la información sobre los votos bodhisattva, primero debemos leer el “*Sutra Akashagharba*”. [105] Si deseamos estudiar en profundidad las prácticas bodhisattva, debemos leer repetidas veces el “*Compendio de entrenamientos*” (en sánscrito *Shikshasamuchchaya*) y el “*Compendio de sutras*” (en sánscrito *Sutrasamuchchaya*) del erudito Shantideva. [106] El protector Nagarjuna también escribió dos obras con esos mismos títulos, que si las estudiamos, mejorarán considerablemente nuestra práctica.

[107] Debo hacer lo que es lícito conforme a estas obras. Y cuando vea una práctica en ellas, debo efectuarla impecablemente para resguardar las mentes de la gente mundana.

[107] En resumen, debe abandonarse todo lo que prohíben las enseñanzas de Buddha y sus respectivos comentarios, y debe practicarse todo lo que recomiendan. Las normas de vida del bodhisattva deben seguirse de este modo, para resguardar las mentes de las gentes mundanas. Con ello evitaremos que disminuya su fe. Por eso, debemos mantener nuestros preceptos y efectuar nuestras prácticas con la mayor pureza posible.

Conclusión: Observar el Significado de la práctica y no solo las palabras (117)

[108] La característica determinante de resguardar la vigilancia es, en resumen, solo esta: examinar una y otra vez el estado de mi cuerpo y de mi mente.

[108] Según lo arriba mencionado, cada vez que efectuemos una acción a través de las puertas de nuestro cuerpo, habla y mente, debemos utilizar una y otra vez la sabiduría de la vigilancia, para determinar si estamos transgrediendo nuestros preceptos o si nuestra mente está bajo la influencia del engaño. Este es el método supremo para mantener la atención y la vigilancia y asegurarnos de que no disminuyan.

[109] De manera que, realmente practicaré este modo de vida, porque nada se logra con las meras palabras. ¿Se beneficiarían los enfermos con solo leer los textos de medicina?

[109] En cualquier circunstancia, lo primordial es recordar que debemos practicar la conducta de un bodhisattva. No tiene caso ni valor alguno que solo aprendamos las palabras de una enseñanza y no las pongamos en práctica. Como pregunta Shantideva, “¿Se beneficiaría un hombre enfermo únicamente con leer un tratado de medicina?”

Con esto concluye “*Resguardando la vigilancia*”, el quinto capítulo del texto “*De contemplación significativa*”, el comentario de “*Una guía de las normas de vida del bodhisattva*”, de Shantideva.