

6 La Paciencia

Explicación de las cuatro perfecciones restantes: paciencia, esfuerzo, concentración y sabiduría. (118)

- 119 *Cómo practicar la paciencia*
- 139 *Cómo practicar el esfuerzo*
- 160 *Cómo practicar la concentración de la permanencia apacible*
- 199 *Cómo practicar la sabiduría de la visión superior*

Cómo practicar la paciencia [119]

El tema del sexto capítulo de la guía de Shantideva es la perfección de la paciencia. Ésta se analiza bajo dos encabezados principales:

- 120 *El método para meditar en la paciencia*
- 123 *El método para practicar la paciencia.*

El método para meditar en la paciencia [120]

Puesto que la paciencia es la fuerza oponente que vence al engaño de la ira, esta sección se divide en las siguientes dos partes:

- 121 *Las faltas de la ira*
- 122 *Los beneficios de la paciencia*

Las faltas de la ira [121]

Shantideva da inicio a su análisis concerniente a la paciencia con la siguiente afirmación:

[1] Al generar ira hacia un bodhisattva, todos los actos o méritos virtuosos que uno haya acumulado a lo largo de eones —tales como la veneración de las tres joyas, la práctica de la generosidad y demás— pueden destruirse en un solo momento.

[1] Puesto que bodhichitta es una cualidad interior, es difícil determinar si alguien es o no, un bodhisattva. Puede suceder con facilidad que un famoso practicante de dharma no sea un bodhisattva, mientras que alguien que vive en medio de un grupo de personas pobres y necesitadas sea un ser de mentalidad tan elevada. Como dice Shantideva, si un momento de ira hacia quien ha desarrollado bodhichitta puede destruir eones de virtud, entonces es aconsejable no generar ira hacia nadie.

Nuestra ira puede surgir en contra de muchos objetos diferentes. Pero si surge contra alguien que posee las altas realizaciones del dharma, contrarrestará y destruirá la energía positiva meritoria que hemos recolectado a lo largo de miles y miles de vidas. De igual manera, si generamos ira hacia nuestra madre o padre o hacia otros de quienes hemos recibido grandes bondades, la destrucción de nuestro mérito no tendrá límites. Hasta la ira dirigida hacia quien es nuestro igual destruirá las raíces de virtud recolectadas a lo largo de muchas vidas anteriores.

Puede ser que en el transcurso de un día hayamos creado un vasto cúmulo de karma meritorio mediante el ofrecimiento de valiosas ofrendas a las tres joyas o al ser generosos y caritativos con muchas personas. Sin embargo, si el mérito virtuoso de esas acciones no fue dedicado y al día siguiente nos enojamos con alguien, podríamos destruir toda la virtud acumulada con la práctica efectuada el día anterior. De manera que, el engaño de la ira nos daña con severidad.

Una bebida alcohólica tiene el poder potencial de intoxicarnos, pero si es hervida, perderá ese potencial. Asimismo, la práctica de la virtud crea el poder potencial para que obtengamos el fruto de la felicidad, pero la ira es capaz de destruir por completo ese potencial. No obstante, como se explicó en los capítulos anteriores, si recordamos dedicar nuestro mérito acumulado para lograr la iluminación y el beneficio de todos los seres sintientes, ese mérito estará a salvo y no podrá ser destruido por la ira.

[2] No existe transgresión mayor que el odio, y ninguna fortaleza es comparable a la paciencia. Por tanto, debo esforzarme de diversas maneras por meditar en la paciencia.

[2] No existe un mal tan devastador como la ira, porque es una fuerza capaz de negar los efectos de cualquier acción positiva hecha en el pasado, además de obstaculizar el logro de las metas que nos hemos impuesto, sean éstas alcanzar la completa iluminación o solo mejorar nuestra mente. El antídoto contra la ira es la paciencia. Si estamos interesados en progresar a lo largo del sendero del desarrollo espiritual, no existe una práctica que sea superior.

La destrucción de la virtud es una de las faltas invisibles de la ira, que debemos aceptar a través de la fe. Pero existen muchas faltas visibles que son propias de este engaño y el valor e importancia de desarrollar la paciencia resultan obvios cuando identificamos aquellas deficiencias que se manifiestan de manera más evidente.

[3] Mi mente no logrará experimentar la paz si fomenta dolorosos pensamientos de odio. No encontraré júbilo o felicidad; incapaz de dormir, me sentiré desasosegado.

[3] Al invadirnos el odio, perdemos de inmediato toda nuestra paz mental. Incluso nuestro cuerpo nos resulta incómodo. Nos llenamos de inquietud y el alimento que ingerimos nos parece desagradable. Nos resulta casi imposible dormir y el poco sueño que logramos conciliar está lleno de sobresaltos. Nos sentimos cada vez más desdichados y, no importa cuanto nos esforcemos, somos incapaces de controlar nuestros sentimientos.

[4] Un maestro que experimenta odio peligra de ser asesinado, incluso por aquellos cuyo sustento y felicidad dependen de su bondad.

Uno de los efectos más perjudiciales de la ira es que nos roba la razón, el buen sentido. [4] Deseando retribuir a quienes nos han dañado, nos exponemos a un gran peligro personal con el único propósito de lograr nuestra mezquina venganza. Perdemos toda la libertad de escogimiento al ser arrastrados de aquí para allá por una rabia incontrolable.

En algunas ocasiones dirigimos la rabia ciega contra nuestros seres queridos y nuestros benefactores. Durante un acceso de ira, olvidando la inconmensurable bondad que hemos recibido de nuestros amigos, familiares y maestros,

somos capaces de lanzarnos en su contra e incluso matar a quienes consideramos nuestros seres más queridos.

[5] A causa de la ira se desaniman parientes y amigos que, aún atraídos por mi generosidad, no confiarán en mí. En breve, nadie que experimente odio puede ser feliz.

[5] No es raro que una persona que está siempre dominada por la ira sea evitada por todos los que la conocen. Tan desafortunada víctima de su propia hostilidad se convierte en la desesperación de quienes antes la amaron y se ve abandonada por todos.

Al mostrar a otros nuestra rostro enrojecido por la ira, los convertimos en nuestros enemigos. Por lo general, se presume que la ira surge en respuesta al contacto con alguien que nos disgusta. Pero frecuentemente la situación es el reverso de la moneda. La ira que albergamos dentro de nosotros mismos es la que convierte a las personas en nuestras enemigas imaginarias.

El que es propenso a la ira vive sumergido en una visión paranoica, circundado por enemigos de su propia creación. La falsa creencia de que todos le odian puede convertirse en algo tan apabullante que incluso lo haga enloquecer, víctima de su propio engaño. Muchas veces sucede que, de entre un grupo de personas, una de ellas siempre culpa a las demás por los contratiempos que surgen. Sin embargo, la persona que se queja es, por lo general, culpable de la discordia creada.

Cuenta la historia de una mujer anciana que acostumbraba discutir y pelear con todos. Era tan desagradable que fue expulsada de su aldea. Al llegar a otro pueblo, los lugareños le preguntaron, «¿Por qué dejaste tu hogar?» Ella respondió: «Porque las gentes de esa aldea eran malvadas; me alejé para escapar de ellas.» Los lugareños pensaron que el asunto resultaba muy extraño. «No puede ser cierto», se dijeron, «la anciana debe haber sido bastante malvada.» Temiendo que les causara problemas, también ellos la expulsaron del pueblo. Por último, la anciana iracunda no logró encontrar un sitio donde habitar.

Es esencial reconocer la verdadera causa de la infelicidad que sentimos. Si siempre culpamos a los demás de nuestras dificultades, eso significa que aún existen muchos problemas y faltas en nuestra propia mente. ¿Por qué? Porque si gozáramos de una verdadera paz interior yuviésemos una mente controlada, nada podría perturbar esa paz y nadie que encontrásemos podría jamás parecernos un enemigo. Para quien ha subyugado su mente y erradicado hasta la última traza de ira, todos los seres son amigos. Un bodhisattva —cuya única motivación es el bienestar de los demás— no tiene enemigos.

Muy pocas personas desean causar daño a quien es amigo de todos. Y aunque alguien causara daño o abusara de un ser de mentalidad tan elevada, el bodhisattva es capaz de permanecer en paz. Puesto que su mente mora en la paciencia, él permanecerá calmado e imperturbable y será capaz de sonreír a su agresor e incluso tratarlo con respeto. Tal es el poder de una mente bien controlada. Por ende, si deseamos con sinceridad deshacernos de todos los enemigos, la actitud más sabia es la de desraizar y destruir nuestra ira.

No debemos pensar que esta es una faena imposible o una meta insensata. En la actualidad, los médicos hábiles son capaces de curar enfermedades que hace apenas unos años resultaban fatales. Además, han logrado erradicar otros males por completo. Tal como los científicos y médicos combatieron y finalmente superaron esas enfermedades, también nosotros podemos erradicar la enfermedad de la ira que infesta nuestra mente. Los métodos para aliviar este engaño paralizador están al alcance de todos y han demostrado su eficacia siempre que las personas los han puesto en práctica con sinceridad. De manera que, no hay razón alguna para que no funcionen también en nuestro caso.

¡Imagínense lo que sería el mundo si todos venciéramos nuestra ira! El peligro de una tercera guerra mundial se evaporaría. Los ejércitos serían innecesarios y los soldados tendrían que buscar otro quehacer. Ametralladoras, tanques y bombas atómicas —instrumentos útiles solo para la mente iracunda— podrían ser desechados al cesar todo conflicto, desde las guerras entre naciones hasta las disputas entre individuos. Y aunque esta armonía universal fuese demasiado que pedir, imagínense la libertad y la tranquilidad mental que disfrutaríamos todos si exorcizáramos al odioso demonio interior de la ira.

[6] De modo que, la ira enemiga crea semejantes sufrimientos; sin embargo, quien la derrota asiduamente, encuentra felicidad ahora y en adelante.

En resumen, quien está siempre lleno de ira no encontrará felicidad alguna, ni en esta vida ni en vidas futuras. De manera que, [6] reconociendo que la ira es nuestra principal enemiga —creadora de una gran parte de nuestro sufrimiento— hemos de esforzarnos diligentemente por derrotarla.

Los beneficios de la paciencia [122]

Cuando hayamos identificado las muchas faltas de la ira, debemos emplear el poder de la atención para evitar olvidarlas. Además, hemos de comprender que si vencemos nuestra ira, siempre encontraremos la felicidad en esta vida y en las vidas futuras. De modo que, si en verdad deseamos alcanzar la felicidad, hemos de limpiar nuestro sistema del veneno de la ira. Esta es solo una

breve explicación de los beneficios que se obtienen al practicar la paciencia. Una explicación extensa se dará bajo la sección 138.

El método para practicar la paciencia [123]

Igual que sucede con las otras perfecciones, la práctica de la paciencia es, sobre todo, un entrenamiento de nuestra mente. Por lo tanto, en lo que resta de este capítulo, se analizarán las diversas técnicas de meditación que nos ayudan a eliminar de nuestra mente el engaño de la ira, sustituyéndolo con la actitud virtuosa de la paciencia. Estas técnicas se plantean bajo los siguientes cinco encabezados:

- 124 *Previniendo la causa de la ira*
- 125 *Meditando en la paciencia de soportar voluntariamente el propio sufrimiento*
- 126 *Meditando en la paciencia de pensar definitivamente en el dharma*
- 134 *Meditando en la paciencia de no retribuir*
- 138 *Una explicación extensa de los beneficios de la paciencia*

Evitando la causa de la ira [124)]

¿Cuáles son **los métodos para vencer y finalmente destruir nuestra ira**? Hay **dos enfoques aliados** para lograr esta meta.

❶ El primero es reconocer con la mayor claridad posible las muchas faltas y desventajas de la ira, según fueron comentadas, hasta identificar el engaño venenoso — y no una fuerza externa— como nuestro verdadero enemigo. Este reconocimiento es necesario para canalizar nuestros esfuerzos en la dirección correcta.

❷ El segundo enfoque es lograr una comprensión profunda de por qué nos enojamos, para luego esforzarnos por contrarrestar y eliminar las causas que hemos descubierto.

La causa raíz de la ira y otros engaños es nuestro autoaferriamiento innato: ese punto de vista ignorante que se aferra

al “yo” y a los demás fenómenos como si fueran inherentemente auto-existentes. Si cortamos esta ignorancia, no quedará base alguna para la infelicidad o la insatisfacción.

El aferramiento al “yo” es un hábito mental profundamente arraigado. Necesitamos mucho tiempo y esfuerzo para lograr la profunda realización que se requiere para desarraigarlo por completo. Sin embargo, hay otras causas más inmediatas que producen surgimiento de la ira, y puesto que es posible tratarlas ahora, vale la pena concentrarse en ellas durante las etapas iniciales de nuestra práctica.

[7] Al nutrirse del combustible de la infelicidad mental, de impedir cuanto deseo y de provocar lo que no quiero, el odio aumenta y luego me destruye.

[7] La ira es una respuesta a sentimientos de infelicidad que, a su vez, surgen cuando enfrentamos circunstancias adversas. Si nos impiden obtener nuestros deseos o nos fuerzan a lidiar con una situación desagradable —en síntesis, cada vez que tenemos que soportar algo que preferiríamos evitar— nuestra mente descontrolada se siente de inmediato desdichada. Eventualmente, este sentimiento incómodo se transforma en ira y nos sentimos aun más perturbados. Por ejemplo, quien desea con vehemencia estar junto a su novia se contraría cuando alguien o algo se lo impide. Si ella rehusa verlo o lo abandona por otro, su infelicidad puede con facilidad convertirse en ira. De modo que, además del autoaferramiento innato, nuestros deseos frustrados son la razón principal de que surja la ira.

Para vencer la ira, tenemos que aprender nuevas formas de combatir la frustración. Puesto que no es razonable que esperemos lograr *todos* nuestros deseos, debemos cultivar un enfoque más realista y equilibrado con respecto a los problemas de la vida. En la práctica de la paciencia están comprendidos los métodos para entrenar nuestra mente en ese enfoque más realista.

[8] Entonces, debo erradicar por completo el combustible que nutre a este enemigo, porque este enemigo no tiene otra función más que causarme daño.

Cuanto más claramente entendamos que [8] la única función de la ira es hacernos sentir desdichados, tanto más motivados estaremos para entrenarnos en la paciencia y derrotar a semejante enemigo. Pero, ¿cómo evitar el surgimiento de la mente desdichada que es causa de la ira?

[9] Sin importar cuanto me ocurra, no perturbaré mi júbilo mental; porque al entristecerme, no lograré lo que deseo y mis virtudes disminuirán.

[9] Si observamos los beneficios de la paciencia relacionados con la actitud mental de soportar voluntariamente nuestro sufrimiento, seremos capaces de mantener una mente apacible, aunque experimentemos aflicción y dolor. Si a través de la vigilancia conseguimos y mantenemos este estado mental dichoso, no habrá ocasión de que surja un estado mental desdichado. Por el contrario, si permitimos que nuestra mente se complazca en pensamientos desdichados, no habrá manera alguna de que logremos realizar nuestros deseos y pondremos en peligro nuestros méritos virtuosos. **69**

[10] *¿Por qué entristecerse ante algo que puede remediarse? ¿Y a qué sirve entristecerse por algo que no se puede remediar?*

Según lo arriba indicado, nuestros deseos insatisfechos son los objetos por los cuales surge una mente desdichada. [10] De manera que, si existe un método a través del cual podemos satisfacer nuestros deseos, no hay razón alguna para que surja una mente desdichada. Y si no existe manera alguna de realizar nuestros deseos —si están más allá del alcance de nuestras posibilidades—, entonces tampoco hay razón para sentirnos desdichados. ¿Qué beneficio se obtiene con ello? Como dice Shantideva: «¿Qué sentido tiene sentirnos desdichados por lo que no tiene remedio?»

Si logramos entrenar nuestra mente para que enfrente las situaciones frustrantes de manera más realista, podremos liberarnos de una gran cantidad de sufrimiento innecesario. Así como el agua de un riachuelo fluye libremente cuando su curso fue obstruido, tampoco la ira puede surgir en una mente que deja de entretener pensamientos desdichados.

[11] *En lo personal y para mis amigos, no deseo ni sufrimiento ni irrespeto, ni insultos ni desagrado; sin embargo, para mis enemigos deseo todo lo contrario.*

¿Qué es, por lo general, lo que causa el surgimiento de una mente desdichada? [11] Cuando nuestra familia, nuestras amistades o nosotros mismos experimentamos sufrimiento, o si a ellos o a nosotros se nos insulta, esas circunstancias indeseables hacen que nos sintamos desdichados. Más aun, si nuestros enemigos logran riquezas, alabanza o prestigio, nos sentimos infelices porque no deseamos que eso suceda. En ambos casos, la infelicidad que experimentamos puede con facilidad conducirnos a la ira. Debemos, por lo tanto, examinar con detenimiento si es sensato sentirnos desdichados ante tales hechos.

Si comprendemos que no es sensato ni realista comportarnos de tal manera, podremos empezar a familiarizar nuestra mente con un enfoque más manejable, para enfrentar las circunstancias cotidianas. Las secciones siguientes

esbozan las técnicas meditativas que pueden hacer que nuestra mente se familiarice con ese enfoque más realista.

Meditando en la paciencia de soportar voluntariamente el sufrimiento propio [125]

En general, hay tres esferas de actividad involucradas en la práctica de la paciencia:

- (1) *Aprender a soportar el sufrimiento con resignación y alegría*
- (2) *Pensar definitivamente en el dharma y*
- (3) *Abstenernos de la venganza.*

A primera vista, estas prácticas pueden parecer algo extrañas e incluso antinaturales. Sin embargo, si las cultivamos mediante la comprensión apropiada, pueden liberar nuestra mente de uno de sus engaños más obsesivos y conferirnos gran paz y alegría. Por eso vale la pena perseverar en estas prácticas, aunque al principio puedan parecernos inusuales.

[12] Las causas de felicidad ocurren esporádicamente, pero las causas del sufrimiento son frecuentes. Sin sufrimiento, no hay renuncia. Por eso, mente, debes mantenerte firme.

En lo concerniente a la primera práctica de la paciencia —aprender a lidiar con el sufrimiento inevitable, y aceptarlo— hemos de recordar que [12] donde quiera que nos encontremos en la existencia cíclica (samsara), solo unas pocas circunstancias nos brindan felicidad, mientras que las causas de dolor son abundantes. Esta es la naturaleza misma de la existencia cíclica: los sufrimientos son infinitos en tanto que las alegrías son limitadas.

Más aun, todo el sufrimiento que encontramos es el resultado de las acciones que nosotros mismos cometimos en el pasado. ¿Quién ha de experimentar ese sufrimiento sino nosotros mismos? Entonces, debemos aprender a soportar lo inevitable en vez de luchar en su contra.

Si aprendemos el modo apropiado de soportar lo que es desagradable, los pensamientos desdichados jamás surgirán para perturbarnos. Seremos capaces de evitar los múltiples impedimentos —incluso la ira— que perturban nuestra vida cotidiana y nuestra práctica del dharma. Sin embargo, si nos impacientamos ante nuestro sufrimiento, solo lograremos aumentar nuestra infelicidad.

Por ejemplo, nuestro cuerpo quizás se encuentre agobiado por las enfermedades. Si poseemos un método para soportar y aceptar el dolor —tal como considerarlo un medio para desgastar el karma negativo— puede que descubramos que, en efecto, el dolor disminuye. Por el contrario, si rehusamos lidiar con la incomodidad de manera realista y maldecimos nuestra enfermedad o nos dejamos caer en la depresión, entonces nuestro dolor físico no solo aumentará, sino que experimentaremos también el sufrimiento del tormento mental. Nuestra ira solo habrá logrado empeorar la situación, creándonos las causas de un mayor sufrimiento futuro. La ira es, sin duda, el ladrón que nos roba nuestro tesoro de virtud.

Es de gran beneficio meditar en la aceptación paciente del sufrimiento. Además de mantener una mente tranquila y apacible ante las circunstancias adversas, seremos capaces de lograr una visión clara y desapasionada de la insatisfactoria naturaleza de nuestra existencia cíclica.

Hay una cierta estabilidad mental que se puede lograr con solo reconocer que toda experiencia dolorosa o incómoda se debe a que estamos atrapados en la existencia cíclica: la falla de haber nacido, de vivir y morir en un estado de desconocimiento y confusión. Este reconocimiento —que no puede despertar en una mente consumida por la ira— sirve de base al desarrollo de la renuncia: ese deseo espontáneo y continuo de liberarnos de toda la insatisfacción de esta vida.

Sin una firme renuncia, no hay manera de alcanzar ninguna de las metas superiores del sendero espiritual ni de experimentar la felicidad sin límites de la liberación y la iluminación. Si la preciosa mente de la renuncia puede ser generada mediante nuestra práctica de la tolerancia paciente, entonces, vale la pena sobrellevar con alegría cualquier incomodidad que experimentemos.

[13] Si algunos ascetas y las gentes de Karnapa soportan sin razón alguna el dolor de las heridas y las quemaduras, entonces, en aras de la liberación, ¿por qué no tengo igual coraje?

No debemos desanimarnos ante las dificultades implícitas en la práctica de la paciencia. [13] Shantideva cita a los pobladores de Karnapa, en la antigua India, y a algunos ascetas que soportaron los tremendos sufrimientos del combate y la mortificación con el único propósito de practicar un deporte y propiciar a ciertas deidades.

También en la actualidad existen múltiples y famosos ejemplos de atletas —boxeadores, levantadores de pesas, futbolistas y demás— que se imponen penurias físicas extraordinarias al practicar sus respectivas profesiones. Resulta

fácil pensar en muchas otras personas que, por voluntad propia, soportan grandes sufrimientos con el único propósito de ganar dinero o acrecentar su prestigio. Si ellos son capaces de soportar dificultades tan tremendas con tal de lograr metas tan limitadas, ¿por qué nosotros no somos capaces de aceptar las dificultades e inconveniencias implícitas en nuestra búsqueda de la plena perfección humana: el logro de la iluminación para el bienestar y beneficio de todos? ¿Por qué nos desalienta tan fácilmente la incomodidad?

[14] Nada hay que no se facilite mediante la costumbre. De modo que, al acostumbrarme a las pequeñas contrariedades, debo aprender a aceptar pacientemente las grandes tribulaciones.

[14] Al familiarizar nuestra mente con la paciencia de soportar el sufrimiento por voluntad propia, nuestros problemas y padecimientos desaparecerán. Todos los conceptos mentales dependen de la costumbre. Una vez que nos familiarizamos con algo, somos capaces de lograrlo sin dificultad. Si aprendemos primero a ser pacientes con los pequeños sufrimientos — el calor, el frío, el abuso y la calumnia— poco a poco aprenderemos a soportar los sufrimientos y dolores más grandes que encontremos.

[15] ¿Quién no ha comprobado que es así, cuando suceden sufrimientos insignificantes tales como las mordeduras de serpiente y las picaduras de insectos, como las sensaciones de hambre y sed, y ante molestias tan nimias como los salpullidos?

Shantideva señala que [15] mediante el poder de la familiaridad podemos aprender a tolerar sufrimientos triviales tales como las mordeduras de culebra, los insectos, el hambre, la sed, las infecciones de la piel y otros similares. Si no estamos familiarizados con estas inconveniencias, resulta difícil soportar el dolor que nos causan. Pero, cuando nos acostumbramos a experimentarlas, no son difíciles de tolerar. Asimismo podemos aprender a lidiar con todos los otros sufrimientos que hoy nos parecen tan insoportables.

[16] No debo impacientarme con el calor o el frío, el viento y la lluvia, la enfermedad, el cautiverio o las golpizas. Porque si lo hago, el daño que me causan aumentará.

¿Cuáles sufrimientos debemos aprender a soportar? Shantideva aconseja [16] ser siempre pacientes ante el calor, el frío, el viento y la lluvia, la enfermedad, el cautiverio y las golpizas. ¿Por qué? Porque si no aprendemos a tolerar los males que son comparativamente pequeños, entonces aumentará el dolor asociado con cada uno de ellos.

[17] Algunos, al ver su propia sangre, adquieren especial coraje y fortaleza; pero otros, al ver la sangre ajena, se desmayan y pierden consciencia.

Shantideva establece la siguiente analogía para explicar cómo podemos aumentar el poder de nuestra tolerancia paciente. [17] Cuando un hombre valiente es herido en combate y ve su propia sangre, al contemplarla, ruge desafiante y su coraje y fuerza se acrecientan. Por el contrario, una persona cobarde se desalienta con solo mirar la sangre de otros. Más aún, ¡puede debilitarse de tal manera que hasta es capaz de desmayarse!

[18] Estas reacciones provienen sea de la mente estoica, sea de la mente tímida. Por tanto, debo ignorar el daño que me causen y no alterarme ante el sufrimiento.

[18] Si ambos hombres poseen una forma humana y ambos vieron sangre humana, ¿por qué razón el hombre valiente se siente enardecido y el cobarde desalentado? La diferencia se debe al poder de la familiaridad. Cuanto más nos familiarizamos con la paciencia de soportar el sufrimiento, tanto más aumentará la fuerza de la paciencia. Por lo tanto, hemos de controlar nuestra mente con firmeza. Cada vez que experimentemos sufrimiento, debemos recordar el dharma. Así evitaremos que ese sufrimiento nos cause daño.

[19] Incluso cuando sufren, las mentes de los sabios permanecen muy lúcidas e intachables. Porque al declarar la guerra a los conceptos perturbadores, mucho daño ocurre durante la batalla.

[19] Cuando un sabio de la tradición mahayana tropieza con dificultades o circunstancias adversas, soporta esos padecimientos sin permitir que el sufrimiento turbe su mente apacible. Debemos comprender que nuestros enemigos más mortales son la ira y demás engaños. Combatiendo estos enemigos con las fuerzas apropiadas, aprenderemos a tolerar todos los padecimientos que inevitablemente hemos de enfrentar.

[20] Son guerreros victoriosos quienes, desdeñando todo sufrimiento, vencen al odio y los demás enemigos. Los guerreros comunes solo matan cadáveres.

[20] Aquel que soporta todos los sufrimientos y vence al enemigo de la ira y demás engaños, merece ser llamado un héroe. Pero, no obstante, casi siempre reservamos ese título para quien mata en combate a un enemigo ordinario. Tal persona no es un héroe verdadero porque, con el transcurso del tiempo, el

enemigo a quien mató habría muerto de forma natural. Lo que hizo no difiere mucho de matar a un cadáver. Pero los engaños —esos enemigos internos— jamás morirán de muerte natural. Si no hacemos un esfuerzo por liberar nuestra mente de estos enemigos persistentes, ellos nos mantendrán prisioneros en la existencia cíclica, como lo han hecho desde tiempos sin principio.

[21] Además, el sufrimiento tiene buenas cualidades: Con la tristeza se pierde la arrogancia; la compasión surge para aquellos en la existencia cíclica; la negatividad es rechazada y la dicha se encuentra en la virtud.

[21] Según el punto de vista del dharma, el sufrimiento no tiene por qué ser una experiencia negativa. De hecho, tiene muchas cualidades positivas. Si meditamos en nuestro propio sufrimiento y el de la existencia cíclica en general, pueden surgir múltiples beneficios. Podemos generar la mente de la renuncia y disipar nuestra arrogancia y nuestro falso orgullo.

Para que nuestras experiencias dolorosas adquieran significación, hemos de utilizarlas para desarrollar la renuncia. Más aún, si aprendemos cómo ser pacientes con nuestro propio sufrimiento y luego meditamos en el sufrimiento de los demás, surgirá sin esfuerzo la compasión hacia todos los seres desafortunados que todavía están atrapados en la existencia cíclica.

La renuncia y la compasión son dos de las realizaciones más importantes del dharma, y es nuestro sufrimiento el que nos permite alcanzar esas realizaciones. Sin embargo, la persona que nunca aprende a enfrentar la verdad del sufrimiento y lidiar con sus problemas, no solo se siente inútil e infeliz sino que se inhibe también de lograr alguna realización dharma.

Meditando en la paciencia de pensar definitivamente en el dharma (126)

Este, que es el segundo de los tres tipos de paciencia, se analiza bajo los siguientes cuatro encabezados:

- 127 *Dado que tanto la persona iracunda como la ira misma dependen de causas, no es posible escoger*
- 128 *Refutando la aseveración de que la causa de la ira es independiente*
- 132 *Explicación concerniente a la necesidad de abandonar la ira*
- 133 *Sumario*

Dado que tanto la persona iracunda como la ira misma dependen de causas, no es posible escoger (127)

[22] *Si no me enojo con las grandes fuentes de sufrimiento como la ictericia, entonces, ¿por qué enojarme con las criaturas animadas? Ellas también son incitadas por las condiciones.*

[22] Si una persona padece de ictericia, experimenta gran sufrimiento físico. ¿Cuál es la causa? La enfermedad. Si alguien golpea a otro en la cabeza con un garrote, también surge el dolor. ¿Quién causó el dolor? La persona que utilizó el garrote. Si en ambos casos se experimenta dolor, ¿por qué nos enojamos con la persona que utilizó el garrote pero no con la enfermedad?

Puede que respondamos que es impropio generar ira hacia una enfermedad, porque no tiene poder independiente para causarnos sufrimiento. Sabemos que una enfermedad y el sufrimiento que produce, dependen de muchas otras circunstancias y condiciones. Por lo tanto, experimentar ira hacia la enfermedad no es una respuesta apropiada.

Si tal es el caso, entonces resulta impropio enojarnos con quien nos causa daño. ¿Por qué? Porque tampoco tiene el poder o el arbitrio independiente para causarnos daño. La persona actúa bajo la influencia de los engaños. Si hemos de enojarnos, entonces deberíamos dirigir nuestro enojo hacia esos engaños. Si no nos enojamos con la enfermedad de la ictericia, tampoco deberíamos enojarnos con los seres animados.

[23] *Aunque no sean deseadas, estas enfermedades sobrevienen; y asimismo, aunque no son deseados, estos conceptos perturbadores forzosamente surgen.*

[23] Aun sin desearlo, padecemos de enfermedades. Asimismo, la perturbación mental de la ira surge, estemos o no, deseosos de enojarnos. Podríamos pensar que existe una diferencia entre la enfermedad y la cólera de un enemigo, porque la enfermedad no tiene deseo alguno de dañarnos mientras que el enemigo sí lo tiene. Sin embargo, lo que debemos comprender es que el enemigo que desea dañarnos no goza de libertad; está controlado por su ira.

[24] *Sin pensar “Me enojaré” ni poner resistencia, las personas se enfadan. Asimismo, sin pensar “Me produciré yo misma”, la ira se produce.*

[24] Sin haber pensado de antemano: «Ahora me enojaré», experimenta la manifestación de la ira y no tiene dominio alguno sobre ella. Y la ira misma surge sin antes pensar: «Ahora me produciré.»

[25] *Toda falta que ocurre y todos los tipos de maldad, surgen por fuerza de las condiciones; no se gobiernan a sí mismas.*

[26] *Estas condiciones coincidentes no tienen la intención de producir algo; ni tampoco su producto tiene la intención de producirse.*

[25] Todos los defectos, no-virtudes y demás, surgen por fuerza de las circunstancias y las condiciones. No se gobiernan a sí mismos, no son independientes. [26] El conjunto de condiciones que producen el sufrimiento no tiene pensamiento para producir un resultado doloroso. El sufrimiento resultante tampoco piensa: «Fui producido por un conjunto de condiciones.»

De manera que, la persona iracunda, la ira misma y todas las cosas en general, carecen por completo de voluntad. Solo dependen de causas y condiciones. Si entrenamos nuestra mente para que reconozca la naturaleza interdependiente de todos los fenómenos, seremos capaces de eliminar la causa de gran parte de nuestra ira.

Refutando la aseveración de que la causa de la ira es independiente (128)

En la sección anterior, Shantideva comentó lo absurdo de consentir la ira, señalando que no hay albedrío o volición en nuestras experiencias de daño. Esto es así porque todas las cosas —incluso nuestro estado mental— son surgimientos dependientes.⁷⁰ Esto significa que empiezan a existir en dependencia de causas, circunstancias y demás. No tienen una naturaleza propia independiente, autoexistente.

Ciertas escuelas filosóficas no-budistas afirman que algunos de los factores que nos brindan ayuda o nos dañan son permanentes, no-cambiantes e independientemente existentes. Una refutación detallada de las aseveraciones de tales escuelas se plantea en el capítulo noveno.⁷¹ Lo que sigue es una breve refutación de esos puntos de vista equivocados, en términos del modo apropiado de lidiar con aquellas situaciones que provocan ira.

Los argumentos de Shantideva se exponen bajo los siguientes tres encabezados:

- 129 *Refutando la aseveración de la escuela Samkhya concierne a un Principio General y un Ser Propio inherentemente existentes*

- 130 *Refutando la aseveración de la escuela Vaisheshika concerniente a un ser propio inherentemente existente*
- 131 *Reconociendo a todos los seres como un espejismo y lo impropio de generar ira hacia ellos.*

Refutando la aseveración de la escuela Samkhya concerniente a un principio general y un ser propio inherentemente existentes (129)

La escuela Samkhya asevera la existencia de un principio general que posee ciertas características únicas. Ellos afirman, por ejemplo, que ese principio general es causa del medio ambiente, de los seres que lo habitan y de los objetos de nuestros sentidos. Aunque ese principio general es la causa de todas estas cosas, sin embargo se dice que es *sin causa*, independiente y permanente. Además, según esta escuela, el ser propio también existe de manera independiente, mientras que el principio general es la causa de todas las demás cosas conocibles.

[27] Aquello que se asevera como Sustancia Primordial y lo que es imputado como un Ser Propio, puesto que no son producidos, no surgen después de haber intencionalmente pensado “Surgiré para causar daño”.

Shantideva señala ahora las numerosas contradicciones que surgen de tales afirmaciones. [27] Si el principio general y el ser propio fueran sin causa y no-producidos, como afirma la escuela Samkhya, entonces no surgirían en dependencia del pensamiento «Ahora comenzaré a existir para causar daño.» Por lo tanto, el caso seguiría siendo que no hay volición involucrada en nuestra experiencia de causar daño.

[28] Si no son producidos y son no-existentes, cualquier deseo que tengan de producir daño tampoco existirá. Puesto que este Ser Propio percibiría su objeto permanentemente, resulta entonces que jamás cesaría de hacerlo.

De hecho, ni el principio general ni el “yo” o ser propio, podrían existir del modo aseverado por los Samkhyas. [28] Si el principio general fuera independiente, no podría producir nada. Tampoco el ser propio, si fuera independiente, podría utilizar algo ni experimentar algo que fuese producido. ¿Cómo puede un efecto producirse de lo que supuestamente es permanente? Además, si el ser propio fuese permanente, cuando viera una forma o escuchara un sonido, lo haría en forma única y permanente (eternamente, para siempre).

Si lo que el ser propio experimenta está sujeto al cambio, entonces la afirmación de que es permanente resulta obviamente incorrecta. Por todas estas razones, Shantideva niega la existencia de un principio general permanente y de un ser propio independiente.

Refutando la aseveración de la escuela Vaisheshika concerniente a un ser propio inherentemente existente (130)

La escuela Vaisheshika afirma la existencia de un ser propio permanente que califica como naturaleza material. Shantideva afirma que [29] es inútil sustentar ese punto de vista, puesto que si el ser propio fuera permanente, entonces, como el espacio, jamás podría efectuar acción o función alguna.

[29] Más aún, si el Ser Propio fuera permanente, es obvio que carecería de acción, como el espacio. Entonces, aunque encontrara otras condiciones, ¿Cómo podría verse afectada su naturaleza inalterable?

Cuando la escuela Vaisheshika afirma que el ser propio, aunque permanente, puede producir frutos al encontrarse con otras circunstancias, Shantideva sostiene que eso es imposible. Para comenzar, ¿cómo puede algo que es permanente y no-cambiante encontrarse con circunstancias y condiciones? Y aunque las encontrase, ¿cómo podría cambiar?

[30] Aunque otras condiciones actúen sobre el Ser Propio, permanecerá inmutable. Entonces, como podrían afectarlo las acciones? Por eso, si digo que cierta condición actúa sobre un Ser Propio permanente, cómo podrían entrambos relacionarse causalmente?

Una cosa se dice permanente o estática precisamente porque jamás cambia. [30] Si el ser propio fuese permanente, entonces permanecería inmutable, aunque encontrase o no, condiciones. Por lo tanto, ¿cómo pueden atribuírsele efectos? ¿Puede algo ser producido por aquello que se supone permanente? No. Todas esas afirmaciones son infundadas y contradictorias.

Reconociendo a todos los seres como un espejismo, y lo impropio de generar ira hacia ellos (131)

[31] Por consiguiente, todo es gobernado por otros factores que, a su vez, son gobernados por otros, de modo que nada se gobierna a sí mismo. Al haberlo comprendido, no debo enojarme con los fenómenos, que son como espejismos.

A pesar de lo que afirman los Samkhyas, Vaisheshikas y otras escuelas, [31] todos los efectos surgen de otras causas, y esas causas surgen a su vez de causas previas. Todas las causas y efectos surgen en dependencia de otras condiciones. Entonces, carecen por completo de existencia independiente o inherente.

Aunque todas las cosas parecen existir desde su propio lado —por cuenta propia— en realidad son como espejismos. Si cada vez que se presentan dificultades logramos recordar que debemos ver las cosas bajo esta luz, no hay duda de que nuestra ira y todos nuestros engaños se disiparán. Pensar de esta manera cuando encontramos situaciones que producen enojo es parte de la práctica de *la paciencia de pensar en el dharma con convicción*.

Explicación sobre la necesidad de abandonar la ira (132)

[32] *Si todo es irreal, como un espejismo, entonces, ¿quién reprime cuál ira? Ciertamente, en este caso, restringir resultaría impropio porque, convencionalmente, debo afirmar que al reprimir la ira, se corta el flujo del sufrimiento.*

[32] Podría alegarse que, si todo es como una aparición o un espejismo, ¿quién hay para abstenerse de cuál ira? Toda esa cordura sería impropia en un mundo de apariciones. Pero esta objeción no es correcta. Aunque las cosas son como espejismos porque carecen de existencia propia, sin embargo experimentamos sufrimiento. Interrumpir ese caudal de sufrimiento depende del esfuerzo que ejerzamos por refrenar los engaños tales como la ira.

Aunque las cosas carecen de existencia independiente —precisamente *porque* carecen de existencia independiente— la ley de causa y efecto opera de modo que las acciones no-virtuosas conllevan resultados dolorosos y las acciones virtuosas conllevan resultados benéficos. Por lo tanto, nunca es apropiado dar rienda suelta a la ira, porque con ello solo sembramos las semillas de nuestra futura desdicha.

Sumario (133)

[33] *Entonces, cuando vea a un enemigo o incluso a un amigo, cometer un acto impropio, al pensar que tales hechos surgen de condiciones, conservaré un estado mental placentero.*

[33] Cada vez que un enemigo nos cause daño o cuando veamos a un amigo cometer una acción indebida que nos perjudica, debemos pensar: «Es a causa de sus engaños que me daña; no tiene ninguna libertad de acción.» Si

logramos pensar de esta manera y comprender que todas las cosas surgen como resultado de determinadas condiciones, seremos capaces de evitar que la ira surja y lograremos preservar un estado mental dichoso, sin que importe lo que experimentamos.

[34] *Si las cosas surgieran por escogencia, entonces, puesto que nadie escoge sufrir, el sufrimiento no le ocurriría a ninguna criatura encarnada.*

[34] Si todas las cosas surgen según su propia naturaleza y arbitrio, ningún ser sintiente debería experimentar sufrimiento. ¿Por qué? Porque nadie escoge sufrir y todos queremos ser felices. Si las cosas sucedieran únicamente conforme a nuestro propio arbitrio y voluntad, ¿quién escogería experimentar sufrimiento? Es obvio que debe haber otra explicación.

Puesto que desde tiempos sin principio las mentes de los seres sintientes han sido condicionadas por la ignorancia, y dado que esos seres desafortunados no han alcanzado aún la sabiduría que comprende la verdadera naturaleza de la realidad, no tienen otra alternativa más que experimentar los sufrimientos siempre cambiantes de la existencia cíclica. Con esto concluye el análisis de Shantideva sobre el segundo de los tres tipos de paciencia: *pensar definitivamente en el dharma*.

Meditando en la paciencia de no retribuir (134)

Este tercer tipo de paciencia se analiza bajo los siguientes tres encabezados:

135 *Reflexionando con atención en los métodos para desarrollar la compasión*

136 *Venciendo a la causa de la ira*

137 *Contemplando nuestras propias faltas cuando surgen situaciones indeseables*

Reflexionando con atención en los métodos para desarrollar la compasión (135)

Ya hemos analizado las muchas faltas visibles e invisibles de la ira, pero, ¿cómo podemos abstenernos de retribuir el daño que nos han causado?

Las dificultades implícitas en la práctica de *la paciencia de no retribuir* pueden ser vencidas si la combinamos con un método para generar compasión. Por ejemplo, si alguien nos causa daño, no solo debemos pensar: «Me está dañando solo porque está engañado.» Además, debemos pensar: «También se

está causando daño a sí mismo.» Cuando entrenamos nuestra mente a ver las cosas de esta manera, la compasión surge en forma espontánea y se apacigua todo impulso de ira y de venganza.

[35] Por no tener cuidado, hay quienes incluso se maltratan con espinas, y para conseguir una mujer y cosas semejantes, se obsesionan y se privan de sustento.

[36] Y hay quienes se maltratan mediante actos sin mérito tales como colgarse, lanzarse de alturas, ingerir veneno y alimentos malsanos.

[35-36] Los medios con los cuales las personas se dañan a sí mismas son numerosos y muy variados. En obediencia a sus maestros o para lograr sus propósitos, algunas personas se acuestan desnudas sobre un lecho de espinas y clavos; otras se queman e incluso otras saltan desde elevados peñascos. En su búsqueda de una pareja sexual, de bienes y riquezas, algunas personas se obsesionan hasta el grado de privarse de alimento.

Si recordamos los hechos de los cuales son capaces las personas cuando están bajo la influencia de la avaricia —¡incluso de asesinar a sus padres!— podemos comenzar a imaginar los sufrimientos pavorosos que esas personas desdichadas y engañadas están acumulando para sí mismas. Al pensar en el daño inmediato y futuro que sus engaños les infligirán, podemos entender con mayor claridad el motivo por el cual también nos causan daño a nosotros. Si pensamos en esto con detenimiento, no solo logramos abstenernos de represalias, sino que podemos también generar una gran compasión hacia quienes perturban nuestra tranquilidad.

[37] Si al estar bajo la influencia de conceptos perturbados, una persona es capaz incluso de matar a supreciado Ser Propio, ¿puede esperarse entonces que no cause maltrato a los cuerpos de otros seres vivientes?

[37] Al estar bajo el imperio de la ira, una persona que en condiciones normales se estima a sí misma sobre todas las cosas, es capaz incluso de suicidarse. Si el poder de sus engaños puede impulsarla a tomar medidas tan desesperadas, entonces debemos entender que sus engaños pueden también inducirla a infligir dolor a otros.

La ira puede robarle a una persona su libertad de acción de una manera tan contundente que no es razonable expresar hostilidad hacia quien está bajo semejante impulso. Si somos incapaces de generar compasión hacia una persona tan desafortunada, cuando menos hemos de evitar el enojo hacia ella.

[38] Aunque sea incapaz de desarrollar compasión hacia quienes, influidos por el surgimiento de conceptos perturbadores, intentan matarme y demás, sin embargo, lo último que debo hacer es enojarme con ellos.

[38] La habilidad de practicar *la paciencia de no retribuir* exige una cuantiosa preparación mental previa. Sin esa preparación, es ilógico esperar que logremos permanecer imperturbables cuando alguien interfiere con nosotros. Si entrenamos nuestra mente con antelación, de manera apropiada, descubriremos que somos capaces de evitar el enojo o la necesidad de reprimir ese enojo con esfuerzo, incluso en situaciones de gran provocación.

Tal como lo señaló Shantideva con anterioridad, no existe un mal mayor que la ira, porque destruye nuestra virtud, la virtud de otros y conduce solo a la infelicidad. En el futuro, sea que renazcamos como animal o como ser humano, nuestro cuerpo será feo y desteñido. Todos sabemos que hay cierto tipo de animales y ciertas personas que inspiran en los demás un temor y desprecio instintivos. Renacer con una forma repulsiva, tener un temperamento propenso a la ira y ser malquerido por otros debido a nuestra apariencia espantosa, son todos resultados kármicos que experimenta una mente iracunda. Por el contrario, el resultado kármico de practicar la paciencia⁷² es lograr un cuerpo atractivo y una apariencia agradable.

Venciendo la causa de la ira (136)

[39] Aunque la naturaleza de los pueriles fuese causar daño a otros seres, sería siempre incorrecto enojarse con ellos, porque equivaldría a resentirle al espacio que permita al humo surgir e impregnarlo.

[39] Cuando otro nos causa daño, debemos examinar si la naturaleza inherente de nuestro adversario es ser dañino o si esa es solo una falta temporal. De resultar cierto lo primero y la naturaleza misma de esa persona es ser dañina, entonces no hay razón para generar ira hacia ella. Cuando nos quemamos, no culpamos al fuego porque sabemos que su naturaleza misma es quemar.

[40] E incluso si la falta fuese temporal en quienes son por naturaleza ecuánimes, sería siempre incorrecto enojarse, porque equivaldría a resentirle al espacio que permita al humo surgir e impregnarlo.

Por otra parte, [40] si ser dañino es solo una falta temporal de nuestro adversario, que surge en respuesta a circunstancias y condiciones temporales, entonces no hay razón verdadera para enojarnos con él. Cuando llueve,⁷³ no nos enojamos con el cielo, porque comprendemos que la lluvia no es parte de su

naturaleza inherente. La lluvia cae del cielo debido a circunstancias tan cambiantes y temporales como la cantidad de calor y de humedad en el aire, el efecto del viento y demás. Entonces, si ser dañino no es parte de la naturaleza esencial del adversario, ¿quién es el culpable de que nos cause daño? La culpa es del engaño mismo.

[41] Si me enojo con el portador, aunque en realidad soy herido por el garrote, entonces, puesto que el perpetrador también es secundario, al ser incitado por el odio, más bien debería enojarme con el odio mismo.

[41] Imaginemos que un hombre está a punto de atacarnos. Recoge un garrote y nos golpea con él. ¿No debemos enojarnos con ese hombre? Después de todo, él nos ha causado un daño.

A este punto, alguien podría argumentar, «No se enoje con el hombre; enójese con el garrote. Después de todo, el garrote fue la causa inmediata de su dolor.» Este argumento no resulta convincente. Es probable que respondamos: «No fue el garrote mismo el que me golpeó. De no ser por el hombre que lo utilizó, el garrote no habría tenido el poder de maltratarme. Es con el hombre que debo enojarme.»

Si esa es la línea de razonamiento que nos impide enojarnos con el garrote, entonces debemos aplicarla también al hombre. Debemos entender que fue manipulado por el poder de su ira, igual que el garrote fue manipulado por el poder de la mano. Al no tener dominio sobre su mente, el hombre estaba a merced de sus engaños. Por lo tanto, si el daño que nos causa va a provocarnos enojo, debemos dirigir nuestra cólera contra aquello que es causa fundamental de nuestro dolor: el engaño de la ira.

(Debe subrayarse aquí que estamos refiriéndonos a nuestra propia reacción mental —interior— ante las experiencias de dolor y malestar. No se está sugiriendo que solo por el hecho de practicar la paciencia, debemos aceptar con pasividad que nos golpeen o nos dañen. Si existe una manera plausible de evitar que alguien nos dañe y se dañe a sí mismo, entonces debemos aprovecharla.)

La pregunta es, entonces, ¿qué debemos hacer con nuestra mente después de que se ha recibido el maltrato? Toda la práctica de paciencia —en efecto, la del dharma como un todo— tiene por objeto brindarnos protección mental, porque, a la postre, es la mente la que determina si somos felices o desdichados.

Contemplar nuestras propias faltas cuando surjan situaciones desafortunadas (137)

[42] Previamente, debo haber causado daño similar a otros seres sintientes. Por tanto, es correcto que este daño se me devuelva, a mí que causé perjuicio a otros.

Otro método poderoso para vencer la ira y evitar represalias, es ver todas las situaciones desafortunadas como un reflejo de nuestras propias faltas y deficiencias. [42] Por ejemplo, si somos objeto del abuso ajeno, podemos recordar las enseñanzas concernientes a las acciones y sus efectos, y pensar: «Hoy no padecería este daño si en el pasado no hubiese maltratado a alguien de este mismo modo.»

Igual enfoque puede ser utilizado con respecto a las enfermedades, los accidentes o cualquier otro problema. Nuestra habilidad para utilizar con eficacia este modo de pensar depende de nuestra familiaridad con la ley kármica de las acciones y sus efectos.

Una vez que afiancemos nuestra comprensión de esta ley y nuestra convicción en ella —cuando hayamos entendido que siempre recogemos el fruto de nuestras propias acciones, recibiendo bondad por bondad y mal por mal— podremos permanecer interiormente apacibles y calmados incluso en las circunstancias más adversas. Seremos capaces de aceptar con alivio el daño recibido si consideramos que nuestro dolor es el pago de una deuda por largo tiempo pendiente. Sin duda, esto es preferible al enojo y al malestar, que solo nos conducen a adquirir una deuda de ulterior sufrimiento y angustia.

[43] Tanto el arma como mi cuerpo son las causas de mi sufrimiento. Puesto que otro hizo surgir el arma, y yo mi cuerpo, con quién debo, entonces, enojarme?

[43] Cada vez que recibamos de otros un daño físico, hemos de recordar que hay dos causas inmediatas del sufrimiento que experimentamos: ❶ las armas utilizadas en nuestra contra y ❷ nuestro propio cuerpo contaminado. El sufrimiento solo surge cuando se reúnen estos dos factores. De manera que, ¿hacia cuál objeto debemos dirigir nuestra ira? Si somos capaces de dirigirla hacia nuestro atacante o hacia el arma que esgrime, ¿por qué no la dirigimos contra nuestro propio cuerpo? Si nunca generamos ira hacia nuestro propio cuerpo contaminado, ¿por qué hemos de dirigirla contra el atacante y sus armas?

Debemos entender que nosotros mismos somos los únicos culpables de la miseria que experimentamos, porque el sufrimiento surge como resultado de nuestra no-virtud cometida en el pasado.

[44] Si me aferro ciegamente a este absceso doloroso de la forma humana que no soporta ser tocada, con quién debo enojarme cuando se maltrata?

[44] Nuestro cuerpo actual es frágil y delicado, incapaz incluso de soportar la más mínima incomodidad causada por el aguijón de una espina. Un sufrimiento mayor resulta del daño producido por un arma, pero, si antes no hubiésemos recibido un cuerpo tan contaminado, ahora estaríamos libres de cualquier experiencia dolorosa.

Al carecer de sabiduría y estar impulsados por nuestros deseos y por la ignorancia, hemos creado el karma para recibir este cuerpo contaminado⁷⁴ que es causa de tanto sufrimiento. Al comprender esto, ¿por qué enojarnos con los demás? ¿por qué hacerlos responsables de nuestros problemas? [45] Todos los seres pueriles anhelamos la felicidad y la liberación del sufrimiento. No obstante, debido a nuestros engaños del apego, la ira y demás, creamos con toda tranquilidad las causas que nos conducen a resultados dolorosos. De manera que, el daño que recibimos es el resultado de nuestras propias acciones delusorias. Es impropio culpar a otros de nuestro sufrimiento. No tenemos razón para enojarnos.

[46] Igual que los guardianes de los mundos infernales y las hojas como navajas del bosque, así es este sufrimiento producto de mis acciones. ¿Con quien, entonces, debo enojarme?

Para ilustrar el punto anterior, Shantideva señala —en líneas que retoman las estrofas séptima y octava del capítulo quinto— que [46] tal como los guardianes y también los bosques de hojas afiladas como navajas de los reinos infernales son producto de nuestras propias acciones, igual sucede con nuestros sufrimientos. Puesto que nuestra miseria no es creada por otros, sino que resulta solo de nuestro propio karma, ¿hacia quién debemos dirigir nuestra ira?

Los tormentos de un renacimiento en un reino infernal no son algo separado de nuestra mente ni tampoco un castigo impuesto desde afuera. Igual que todas nuestras experiencias de sufrimiento, tales experiencias dolorosas son creadas por nuestra propia mente engañada. Si deseamos evitar la experiencia de esos sufrimientos insoportables, lo apropiado es abandonar, durante esta vida, todas nuestras faltas y engaños. Si logramos controlar nuestra mente de esta manera, no habrá nada en la existencia cíclica que debamos temer.

[47] Al ser instigados por mis propias acciones, quienes me causan daño se manifiestan. Si mediante sus acciones ellos caen en el infierno, de hecho, ¿no soy yo quien provocó su destrucción?

[47] Ahora, Shantideva investiga con detenimiento quién sufre en realidad y quién se beneficia cuando somos dañados por otro. Cuando alguien se enoja con nosotros y nos causa daño, actuamos como objeto que provoca la ira. Si no hubiésemos estado presentes, su ira no habría surgido. El daño que recibimos es el fruto que madura de nuestro propio karma, nuestras acciones cometidas en el pasado. Al pensar en esto, debemos practicar la tolerancia paciente. Si practicamos la paciencia de esta manera, experimentaremos felicidad y tranquilidad mental no solo en esta vida, sino en vidas futuras.

Al mirar a la persona que nos ha dañado como el objeto de nuestra paciencia, podemos ver que ella es fuente de nuestra felicidad. Si superamos nuestra estrechez mental y enfocamos la situación con amplitud, comprendemos que, de hecho, sus acciones dañinas son una fuente de gran beneficio.

Por su parte, ¿qué experimentará nuestro atacante al haber generado ira y habernos dañado? Como resultado de habernos hecho objeto de su ira, encontrará infelicidad en esta vida y sembrará las semillas de un futuro renacimiento infernal. De modo que, ¡nosotros le hemos causado un daño y él, de hecho, nos ha beneficiado! Siendo así, ¿por qué hemos de enojarnos con él?

[48] Al depender de quienes me maltratan, purifico muchas transgresiones mediante la aceptación paciente de todo el daño que me causan. Pero, al depender de mi, ellos se sumirán en el dolor infernal durante largo tiempo.

[48] Al causarnos daño, el atacante nos ha permitido practicar la paciencia, una práctica que —cuando se hace de manera apropiada y con la motivación correcta— puede purificar nuestra no-virtud acumulada y aportarnos grandes méritos. Por el contrario, lo que nosotros hemos hecho por él —al servirle como objeto de su ira— es permitirle crear gran cantidad de no-virtud que lo impulsará hacia los reinos inferiores.

[49] Entonces, puesto que les estoy causando daño y ellos me están causando un bien, ¿por qué, o mente indómita, te enojas tan erróneamente?

[49] Resulta obvio, entonces, que enojarse con un benefactor tan desdichado y desafortunado es el comportamiento propio de una mente indómita y distorsionada.

Si la gran meta de nuestra vida es buscar la liberación del sufrimiento y la experiencia plena de la iluminación, entonces la riqueza material no tiene ninguna importancia. Solo la riqueza interior de la virtud acumulada resulta importante. El enemigo que nos permite practicar la paciencia y acumular así un inagotable caudal de virtud, es un tesoro escondido de incalculable valor. Sin él, ¿cómo podríamos desarrollar y cultivar la mente virtuosa de la paciencia?

Cada vez que nos dañan, maltratan, critican y demás, surge la oportunidad de crear grandes reservas de energía meritoria mediante la práctica de la paciencia. Por lo tanto, hemos de considerar a nuestro adversario como lo que realmente es: un gran benefactor que nos concede todos nuestros deseos.

Cuando Atisha vivió en el Tíbet, había un sirviente indio que maltrataba sin cesar a este gran maestro. Sus discípulos le dijeron: «Maestro, es obvio que este hombre es causa de gran perturbación; debería irse de inmediato». Sin embargo, Atisha les explicó: «Oh no, por favor, no digan eso. Este hombre es en extremo bondadoso conmigo; sirve como objeto de mi paciencia. Si él faltase, ¿cómo podría yo practicar esta perfección?»

La práctica de no retribuir es inusual en la mayoría de nosotros, porque es contraria a los patrones de comportamiento que tenemos profundamente arraigados. Por lo tanto, no es raro que nuestra mente ponga muchas objeciones a esta práctica. Shantideva se anticipa a muchas de ellas y les da respuesta en las siguientes estrofas.

[50] *Si mi mente posee la noble cualidad de la paciencia, no caeré en los infiernos. Aunque yo me protejo de ese modo, ¿cuál será el resultado para mis enemigos?*

[50] — **Aunque practique la paciencia cuando alguien me causa daño, ¿no renaceré en los reinos inferiores por actuar como su objeto de ira?**

No, no es así. Si contemplamos que un enemigo nos resulta beneficioso y practicamos la paciencia con respecto al daño que nos causa, no estaremos acumulando ninguna falta de virtud. Por ende, al no haber creado la causa, jamás experimentaremos un resultado doloroso.

—Entonces, la persona que me causa daño tampoco obtendrá resultados dolorosos a consecuencia de su acción. Después de todo, él creó las circunstancias virtuosas y beneficiosas para que yo practicara la paciencia.

Esto tampoco es cierto. Los resultados kármicos son experimentados solo por la persona que efectúa la acción. No hay manera de que la persona que nos causa daño reciba el fruto de nuestra práctica virtuosa de la paciencia. Dado que sus acciones no fueron virtuosas, ¿cómo puede obtener resultados dichosos de ellas?

—Entonces, si alguien me causa daño, quizás lo mejor que puedo hacer es retribuir. Esto con seguridad lo beneficiaría, porque entonces yo sería su objeto de paciencia.

Hay varias razones por las cuales esa es una noción equivocada.

[51] No obstante, si yo devolviese el daño, tampoco con eso los protegería. Al hacerlo, mi conducta se deterioraría de manera que esta fortaleza (la paciencia) se destruiría.

Primero, [51] si retribuimos el daño, quebrantaremos nuestros votos bodhisattva, debilitaremos nuestra bodhichitta y causaremos que degeneren nuestra práctica de la paciencia. Además, no hay ninguna certeza de que si retribuimos daño con daño, nuestro adversario practicará la paciencia. Puesto que él fue quien inició el conflicto, es mucho más probable que reaccione con mayor enojo. Y aunque practicara la paciencia, con eso no evitaría que degeneren nuestros votos bodhisattva.

[52] —Hay una buena razón para retribuir cuando alguien nos causa daño corporal con un arma. Nuestro cuerpo experimenta sufrimiento. Puesto que mi mente se aferra a este cuerpo como si le perteneciera, es lógico que mi mente se perturbe y quiera retribuir.

Este razonamiento es ilógico. Si fuera cierto, ¿por qué nos enojamos cuando alguien nos habla con grosería? [53] Esas palabras desagradables no dañan nuestro cuerpo ni nuestra mente. ¿Por qué, entonces, deseamos retribuir?

[53] Puesto que el irrespeto, los insultos y las palabras desagradables no me causan ningún daño corporal, ¿por qué, mente, te enojas tanto?

[54] **«Porque otros me tendrán aversión.»** *Pero, dado su antipatía no me devorará, ¿porque no la deseo en esta o en otras vidas?*

[55] **«Porque perjudicará mis logros mundanos.»** *Y, no obstante, aunque no quiera, tendré que dejar atrás mis bienes materiales; solo mi maldad permanecerá incólume.*

[54] —**Porque al escuchar esas palabras groseras y difamatorias, las demás personas sentirán antipatía hacia mí.**

La antipatía que otros puedan sentir hacia nosotros tampoco tiene poder alguno para causarnos daño en esta vida o en vidas futuras. Por lo tanto, no hay razón para enojarnos.⁷⁵

[55] —**Si las gentes sienten antipatía hacia mí y adquiero una mala reputación, eso impedirá que obtenga una posición prestigiosa y dinero. Para evitarlo, debo responder y retribuir el daño recibido.**

Si buscamos revancha con el propósito de dañar y abandonamos la práctica de la paciencia, estaremos obstaculizando ulteriormente nuestra búsqueda de prestigio y riqueza. La práctica de paciencia jamás nos impedirá tales logros. De hecho, nos ayudará a obtenerlos. Si no retribuimos el daño recibido, lograremos con toda naturalidad una buena reputación, una posición prestigiosa y riquezas, en esta vida o en vidas futuras.

[56] *Entonces, es preferible morir hoy que vivir una larga pero maligna vida; pues aunque la gente como yo debe vivir un largo tiempo, siempre estará el sufrimiento de la muerte.*

Además, es ilógico generar ira cuando buscamos logros materiales, porque no importa cuánto adquiramos, todo quedará atrás a la hora de nuestra muerte. Lo único que permanecerá para acompañarnos en nuestro viaje hacia el futuro son las huellas de ese engaño maligno de la ira que colocamos en nuestra conciencia. [56] Es mucho mejor morir ahora mismo antes que vivir una larga vida plagada de semejante no-virtud.

[57] *Supongamos que alguien despierta de un sueño en el que experimentó cien años de felicidad, y supongamos que otro despierta de un sueño en el que experimentó solo un momento de felicidad*

[58] *Para ambas personas que han despertado, esa felicidad jamás retornará. Asimismo, aunque mi vida haya sido larga o corta, en el momento de la muerte todo se acabará.*

No importa cuánto tiempo vivamos, es indudable que algún día experimentaremos el dolor de la muerte. [57] Si una persona sueña con experimentar cien años de felicidad y otra sueña con experimentar un momento de felicidad, al despertar, sus experiencias soñadas culminarán en lo mismo: [58] ninguna de ellas habrá obtenido nada. De igual manera, aunque vivamos largos años o nuestra vida sea breve, al confrontar la muerte, nuestra situación será idéntica: lo único que podrá ayudarnos es el poder de nuestras acciones virtuosas.

[59] *Aunque logre vivir felizmente durante largo tiempo, al haber obtenido una cuantiosa fortuna material, sin embargo, partiré con las manos vacías, desposeído, como si un ladrón me hubiese timado.*

[59] Quizás gocemos de una larga vida y la buena fortuna de obtener riqueza y bienes; más cuando llegue la muerte, será como si un ladrón nos hubiera robado. Partiremos desnudos hacia el futuro, sin ropa que ponernos ni riquezas, con las manos vacías.

[60] **«Ciertamente, la fortuna material me permitirá vivir, y entonces podré agotar mis transgresiones y hacer el bien.»**
Pero si esa riqueza propicia mi ira, ¿no agotaré mi mérito y aumentarán mis transgresiones?

[61] *Y a qué sirve la vida de quien comete únicamente maldades, si en aras de la ganancia material, causa que degeneren los méritos necesarios para mantenerse vivo?*

[60] — **Entonces, ¿no es importante que yo adquiera ahora bienes materiales, para obtener el sustento de esta vida y además tener oportunidad de purificar mis malas acciones y acumular méritos?**

Según se explicó con anterioridad, [61] si cometemos acciones no virtuosas al buscar riqueza material y permitimos que nuestras buenas cualidades degeneren, no tiene objeto vivir durante largos años.

[62] **«Sin duda debo enojarme con quienes dicen cosas desagradables que perjudican la confianza que otros han depositado en mí.»** *Entonces, por qué no me enojo del mismo modo con la gente que habla cosas desagradables de otros?*

[62] —**Tal vez yo no deba vengarme si una persona me impide acumular riqueza material. Pero si me causa una mala reputación, entonces, debo retribuir el daño. De lo contrario, quienes confían en mi dejarán de hacerlo.**

Este razonamiento es extremadamente débil. Si retribuimos el daño que nos causan, ¿por qué no retribuir también el daño cuando es otro el perjudicado? ¿No causará ese daño que los demás también pierdan su confianza en la persona perjudicada?

[63] Si puedo aceptar pacientemente esa falta de confianza demostrada hacia otros, ¿por qué, entonces, me impaciento con la crítica que me lanzan, si es causada por el surgimiento de conceptos perturbadores.

[63] Es absurdo ser pacientes cuando el daño es para otros y, por el contrario, ser impacientes e intolerantes cuando somos el objeto directo del daño. Todo perjuicio está relacionado con el surgimiento de conceptos equivocados. Por lo tanto, no hay razón para responder con ira.

—**Tal vez puedo practicar la paciencia cuando yo soy el único objeto del daño, pero si alguien causa daño a las tres joyas, entonces no hay duda de que debo retribuir. Seguro que no existe falta en esto.**

[64] Si otros critican o incluso destruyen las imágenes sagradas, los relicarios y el Dharma sagrado, es impropio que yo me moleste, porque los budas jamás pueden ser injuriados.

[64] Puesto que los budas están más allá del daño, es impropio generar ira hacia alguien aunque insulte las tres joyas, destruya imágenes sagradas o maltrate el dharma de cualquier otra manera. Es obvio que alguien que comete semejantes acciones insensatas debe estar bajo la influencia de sus engaños. Un ser tan débil no debe convertirse en el objeto de nuestra ira. Más bien, debe ser el objeto de nuestra compasión.

[65] Debo evitar que surja la ira hacia quienes injurian a mis maestros espirituales, mis parientes y amigos. Más bien debo comprender, según lo antes indicado, que tales acontecimientos surgen de condiciones.

[65] Incluso cuando se cause daño a seres queridos tales como nuestro guía espiritual, nuestros familiares y amigos, debemos abstenernos de retribuir o de enojarnos. Debemos entender que ese daño es el fruto que madura de acciones pasadas. Por supuesto, si está dentro de nuestras posibilidades —y si somos capaces de hacerlo sin enojarnos— podemos tratar de evitar que otros causen daño.

Practicar la paciencia no significa que debemos permitir a otros que cometan acciones no-virtuosas sin intervenir. Significa que debemos proteger nuestra propia mente contra el engaño de la ira.

[66] Puesto que las criaturas corpóreas son dañadas tanto por seres animados como por objetos inanimados, ¿por qué guardarle rencor únicamente a lo animado? Resulta que debo aceptar pacientemente todo daño.

[66] Todo dolor y daño que sufrimos provienen de dos fuentes: los objetos animados y los inánimes. ¿Por qué casi siempre generamos ira hacia los objetos animados? Si somos pacientes con una clase de daño, de seguro podemos aprender a ser pacientes con ambas clases de daño.

[67] Si una persona hace mal con ignorancia, y otra ignorantemente se enfada con ese malhechor, ¿quién estaría en falta? ¿Y quién estaría libre de falta?

[67] Cuando, por su ignorancia, una persona hace daño a otra y esa otra, también debido a su ignorancia, se enoja, ¿cuál de las dos está en falta y cuál está libre de falta? Maltratar a otro, igual que retribuir con ira, son acciones que surgen de la confusión ignorante. Por ende, no es aconsejable responder con ira hacia nadie.

[68] ¿Por qué cometí ciertas acciones en el pasado a consecuencia de las cuales otros me causan daño en el presente? Puesto que todo está relacionado con mis actos, ¿por qué guardar rencor hacia esos enemigos?

[69] Habiendo comprendido esta verdad, debo esforzarme por lo meritorio, para lograr que todos generen pensamientos amorosos.

[68] Debemos contemplar que todo lo que experimentamos depende de causas y condiciones. Nuestro antagonista y nosotros mismos, hemos creado el karma para interactuar como lo hacemos. Por eso, jamás hay razón para sentir rencor hacia nuestros enemigos. [69] Cuando comprendamos esta verdad, debemos esforzarnos por lograr lo que es meritorio. Debemos generar el deseo de que todos los seres sintientes aprendan a vivir en armonía y sientan amor los unos por los otros.

[70] *Por ejemplo, cuando el fuego en una casa se ha movido hacia otra, es correcto desaparecer la paja y aquellas cosas que pueden propagar el fuego.*

Con frecuencia, el apego hacia los seres queridos es la causa que hace surgir nuestra ira, porque nos vengamos en su nombre. Shantideva analiza esta situación al hacer la siguiente analogía. [70] Si una casa se incendia, la hierba seca que la circunda puede acarrear el fuego hasta otras casas. Si esa hierba no se corta, el fuego se extenderá y consumirá las otras casas y los bienes que contienen.

[71] *De igual manera, cuando el fuego del odio se propaga hacia el objeto de mi apego, debo extinguirlo de inmediato, por temor a calcinar mi mérito.*

[71] También, cuando aquellos a quienes estamos apegados sufren un daño, la hierba seca del apego propaga esa injuria padecida hasta nosotros, que ardemos con el fuego de la ira y consumimos nuestro tesoro de méritos. Para evitar que esto suceda, debemos abandonar todos los objetos del apego.

—Pero, si abandono a mis familiares y amigos, experimentaré un sufrimiento constante.

Ese sufrimiento se debe soportar.

[72] *¿Por qué no ha de sentirse afortunada una persona que, habiendo sido condenada a muerte, es liberada después de amputarle una mano? ¿Por qué no he de sentirme afortunado al padecer la miseria humana, si con eso me libero de las agonías del infierno?*

[72] Un prisionero que sería fusilado se regocijará cuando, gracias a la intervención ajena, es perdonado y sentenciado a la amputación de una de sus manos. Aunque experimentará el sufrimiento de perder su mano, sin embargo, se considerará afortunado por haber conservado la vida. Asimismo, una persona que experimenta los sufrimientos del reino humano —tales como verse separado de los objetos de su apego— debe considerarse afortunada por librarse de aquellas miserias que son peores, las del infierno.

—Sin embargo, no puedo soportar el dolor del maltrato y la difamación.

[73] Si no soy capaz de soportar siquiera el simple sufrimiento del presente, entonces, ¿por qué no me abstengo de la ira, que es la fuente de miseria infernal?

[73] Si somos incapaces de tolerar este sufrimiento tan leve, ¿cómo podremos tolerar los insoportables sufrimientos del infierno? Y si no somos capaces de soportar los sufrimientos del infierno, ¿por qué insistimos en enojarnos, creando así las causas para un renacimiento tan desafortunado?

[74] Para satisfacer mis deseos, he padecido innumerables quemaduras en el infierno, aunque mediante esas acciones no logré mi propósito ni el de otros.

[74] Debido a nuestra confusión sobre la ley de causa y efecto y porque nuestra mente estaba contaminada por los venenos de la ira y el apego, en el pasado hemos experimentado enormes sufrimientos en los fuegos de la existencia infernal. Ninguna de estas experiencias dolorosas nos causó beneficio.

[75] Y ahora, cuando el padecimiento que experimento no es ni una fracción del que otrora padecí y además acumula una gran significación, debo sentir solo alegría por este sufrimiento que disipa el perjuicio de todos.

[75] Sin embargo, ahora hemos obtenido esta preciosa forma humana. Tenemos la oportunidad única —dado que padecemos sufrimientos comparativamente insignificantes— de trabajar en beneficio de los demás y así alcanzar la suprema ciudadela de la iluminación. Al comprender esto, debemos soportar voluntariamente cualquier dificultad que encontremos y debemos hacerlo con una mente apacible y feliz.

[76] Si alguien se siente feliz ponderando a mi enemigo como una excelente persona, ¿por qué, mente, no lo elogias tu también y te sientes dichosa?

[77] Ese júbilo tuyo será fuente de alegría y no algo prohibido; un precepto emanado de los Seres Excelentes y un medio supremo de congregar a otros.

Por lo general, la ira está relacionada con la envidia, de manera que debemos tratar de vencer ambos engaños. [76] Cuando un rival sea elogiado, en vez de sentir celos debemos regocijarnos. [77] Si somos capaces de hacerlo con sinceridad, experimentaremos felicidad presente y futura. Tales acciones complacen a los budas. Además, regocijarnos de la buena fortuna de los demás es un método supremo para reunir un buen círculo de amigos.

[78] Dícese que los demás se alegran cuando son alabados. Si no deseas que otros sean dichosos, entonces, bien podrías no pagarle salarios y otros beneficios a tus sirvientes, puesto que les produce felicidad. Sin embargo, te estarías perjudicando tanto en esta vida como en las futuras.

[78] Si nos desagrade comprobar que otros son felices, entonces, la absurda respuesta sería que no pagáramos salario a quienes trabajan para nosotros, porque ése les causa satisfacción. Pero, no obstante, sabemos que, de no pagar tales salarios, enfrentaríamos muchas dificultades. Los trabajadores no harían su trabajo correctamente o no lo harían del todo, y nuestra propia felicidad presente y futura disminuiría. Regocijarnos de las alabanzas que otros reciben es como pagar salarios justos a quienes empleamos, porque eso los complace a ellos y es para nuestro propio bien.

[79] Cuando las gentes enumeran mis buenas cualidades, deseo que otros también se sientan felices. Sin embargo, cuando alguien enumera las cualidades de otros, no quiero sentirme feliz.

[79] Nos alegramos cuando alguien nos alaba; cuando enumera nuestras buenas cualidades. Puesto que los demás también disfrutan al ser elogiados, debemos alegrarnos cuando les sucede. ¿Qué nos impide sentirnos complacidos cuando otros experimentan el placer de recibir alabanzas?

[80] Habiendo generado la Mente del Despertar al desear la felicidad de todos los seres, ¿por qué he de enojarme si ellos mismos encuentran alguna felicidad?

[80] Si hemos generado la aspiración altruista de beneficiar a todos los seres sintientes y hemos tomado los votos bodhisattva para consolidar esta aspiración, ¿por qué enojarnos cuando otros encuentran una pequeña medida de felicidad mediante sus propios esfuerzos?

[81] Si deseo que todos los seres sintientes se conviertan en budas venerados en los tres reinos, ¿por qué, entonces, me atormento cuando los veo recibir meramente el respeto mundano?

[81] Puesto que hemos prometido conducir a todos los seres sintientes hasta el estado de budeidad (un estado en el que recibirán veneración y alabanzas de innumerables seres sintientes), ¿por qué, entonces, reprocharles los placeres temporales que logran encontrar? ¡Enojarnos con ellos es ridículo!

[82] Si un familiar que está a mi cargo y a quien obsequio muchas cosas, pudiese encontrar su propio sustento, ¿no me alegraría en vez de enojarme?

[82] Los padres son responsables del bienestar de sus hijos, pero más tarde, cuando los hijos son capaces de cuidar de sí mismos y asegurarse el sustento, los padres se sienten complacidos. Se alegran de los logros de sus hijos y no sienten envidia. Nuestra actitud debe ser igual.

[83] Si no deseo que los seres gocen ni siquiera del propio sustento, ¿cómo puedo desear que Despierten? Y adónde encontrar la Mente del Despertar en quien se enoja cuando otros reciben beneficios?

[83] Si deseamos conducir a todos los seres sintientes a estados afortunados de existencia, a la liberación y la iluminación, no hay motivo para sentir envidia o ira cuando encuentran un poco de felicidad. Si nos enojamos en tales ocasiones, ¿cómo podríamos afirmar que estamos practicando las normas de vida de un bodhisattva?

Mientras nuestra mente esté llena de envidia y rencor, no podremos desarrollar la preciosa bodhichitta. Al surgir la envidia, el odio y los demás engaños, nuestra Mente del Despertar degenera. Si estamos realmente interesados en seguir el sendero bodhisattva, hemos de hacer todo lo posible por vencer esos engaños de manera rápida y contundente.

[84] ¿Que importancia tiene si mi enemigo recibe algo o no? Si lo obtiene o si permanece en poder del benefactor, en todo caso, yo no recibiré nada.

La envidia es uno de los engaños más insensatos e inútiles. [84] Supongamos que alguien obsequia dinero a nuestro rival; la envidia e infelicidad que sentimos no cambiará el hecho. Y aunque no le obsequien el dinero a nuestro rival, cualquiera que sea el caso, nosotros no vamos a recibirlo. Entonces, ¿por qué sentir envidia?

[85] Entonces, ¿por qué, al enojarme, desperdicio mis méritos, la fe que otros tienen en mí y mis buenas cualidades? Díganme, ¿por qué no me enoja conmigo mismo por carecer de las causas del logro?

Además, [85] generar envidia y desear el logro de riqueza y bienes son estados mentales contradictorios. ¿Por qué? Porque la causa raíz para obtener dinero, bienes y otros objetos placenteros es nuestra propia virtud acumulada.

Esta virtud se acumula al practicar la generosidad y el regocijo, al desarrollar fe en las enseñanzas y demás. Sin embargo, cuando surgen la envidia y el egoísmo, de inmediato destruyen las virtudes. En consecuencia, también destruyen nuestra oportunidad de lograr felicidad futura. Por lo tanto, si en realidad nos interesa obtener riqueza y demás en el futuro, debemos resguardar nuestra mente con esmero.

[86] Ni que decir de la falta de remordimiento respecto a los males que has cometido, O mente. ¿Cómo pretendes competir con otros que han efectuado actos meritorios?

[86] ¡Si no sentimos remordimiento o consternación debido a la no-virtud cometida y, por el contrario, permitimos que surja la envidia hacia la virtud ajena, entonces, somos extremadamente absurdos!

[87] Incluso si tu enemigo encuentra el infortunio, ¿de qué te regocijas? Tu mero deseo de que sufra no causó su aflicción.

[87] No existe razón alguna para sentirnos felices y dichosos cuando nuestro enemigo sufre. ¿Perjudicará esta acción envidiosa a nuestro enemigo? Además, ¿en qué nos beneficiará personalmente? Aunque pensemos: “Sería maravilloso que mi rival padezca sufrimientos”, con esto no lo perjudicaremos.

[88] Y aunque el enemigo sufra como deseaste, ¿de qué te regocijas? Qué puede haber más ruin que responder “Porque me daré por satisfecho”.

[88] Y si padece un daño, ¿nos procura eso alguna felicidad verdadera?

—**Pero si mi enemigo sufre, yo estaré satisfecho.**

Pensamientos como este jamás causarán que se realicen nuestros deseos. Por el contrario, no podemos crearnos un perjuicio mayor que el de actuar en forma tan mezquina e inferior.

[89] Este anzuelo lanzado por esos pescadores, los conceptos perturbados, es insoportablemente puntiagudo. Al haber quedado atrapado, sin duda seré cocinado en los calderos de los guardianes del infierno.

[89] Semejantes pensamientos vengativos no hacen otra cosa que arrastrarnos hasta los tres reinos inferiores de existencia. Igual que un pescador atrapa un pez y lo cocina, también nosotros somos atrapados por nuestra ira y

somos cocinados en los calderos hirvientes del infierno por aterradores guardianes kármicamente creados.

—Si no retribuyo cuando otros me causan daño, ¿que pensará la gente? Sin duda disminuirán la fama, la buena reputación y las alabanzas que yo pueda recibir.

[90] El honor de la alabanza y la fama no se transformará ni en mérito ni en vida; no me dará fortaleza ni me liberará de las enfermedades. Tampoco me producirá felicidad física alguna.

[90] Para responder a esta duda, hemos de examinar el valor de la fama, la buena reputación, las alabanzas y demás. ¿Cómo nos benefician? ¿Nos ayudará la opinión de otros a desarrollar nuestra mente, a asegurarnos una larga vida o a evitar que nos enfermemos? Dado que no pueden ayudarnos a lograr ninguna de estas cosas, ¿por qué entristecemos cuando los demás no cantan nuestras alabanzas o cuando perjudican nuestra reputación?

[91] Si tuviese consciencia de lo que es significativo, ¿que valor encontraría en eso reconocimientos? Si lo único que deseo es un mínimo de felicidad mental, debería consagrarme a los juegos de azar, a beber y demás.

[91] Si lo único que nos interesa es gozar de los placeres transitorios de una buena reputación, del enriquecimiento y la gratificación, entonces, no hay falta en comportarnos con la futilidad acostumbrada y seguir descuidando nuestro entrenamiento espiritual. Sin embargo, quien desea la felicidad última y tiene siquiera la más mínima idea de cuan lejos somos capaces de llevar el desarrollo de nuestra mente, jamás se sentirá satisfecho con objetivos tan insustanciales.

Es cierto que una buena reputación, riquezas y una posición social respetable son, por lo general, bastante beneficiosas. Igual que todas las demás experiencias placenteras, también son el resultado de nuestras propias acciones hábiles y virtuosas del pasado. Pero, si nuestro apego a esas condiciones afortunadas nos impulsa a enojarnos cuando las vemos amenazadas, entonces dejan de ser beneficiosas y se convierten en causa de mucho sufrimiento.

Debemos comprender que no son las circunstancias externas las que nos hacen felices, sino el modo cómo nuestra mente se relaciona con ellas. Por lo tanto, debemos abandonar nuestro apego a las cosas y a las condiciones afortunadas. Más bien, al haber obtenido esta preciosa forma humana, debemos practicar la esencia del dharma y remover los engaños de nuestra mente.

[92] *Si en aras de la fama entrego mi fortuna o causo mi propia muerte, ¿qué pueden entonces lograr las meras palabras elogiosas? ¿Estando yo muerto, a quién complacerán.*

[92] En nuestro afán de alcanzar la fama y conseguir una buena reputación, sacrificamos grandes cantidades de dinero e incluso nuestras vidas. Pero, ¿cuál es el beneficio de sacrificar todo lo que consideramos precioso a cambio de unas pocas palabras vacías? ¿Quién alcanzará la felicidad si morimos mientras perseguimos la fama y la gloria?

[93] *Cuando sus castillos de arena colapsan, los niños lloran con desesperación; asimismo, cuando declinan los elogios y mi reputación, mi mente se convierte en la de un niño.*

Buddha Shakyamuni bautizó con el epíteto de “los pueriles” a quienes se alegran cuando son alabados y se entristecen al ser criticados. [93] A los niños les gusta construir castillos en la arena que, al ser arrasados por la marea, los hacen llorar con desilusión y decir: “¡Mi castillo se esfumó!” Asimismo, si permitimos que nuestra mente sea arrastrada por la marea cambiante de la alabanza y la crítica, seremos tan tontos como esos niños.

[94] *Puesto que los sonidos cortos son inanimados, jamás podrían pensar en alabarme. «Pero si complace a quien me alaba, entonces, mi reputación es fuente de alegría para mí».*

[94] ¿Por qué nos alegramos tanto cuando el mero sonido de unas pocas palabras de alabanza llega a nuestros oídos? Después de todo, el sonido no tiene mente; no tiene intención alguna de alabarnos.

—**Debo sentirme complacido porque quien me elogia se complace en hacerlo. Por lo tanto, yo también he de alegrarme.**

[95] *Aunque la alabanza se dirija hacia mí o hacia otra persona, ¿de qué manera me beneficiará la felicidad de quienes me alaban? Puesto que la alegría les pertenece exclusivamente, no obtendré ni una partícula de ella.*

[95] En cuanto a la persona que nos alaba, su placer no será la causa de nuestra futura felicidad o beneficio. Su placer está en su mente y no recibiremos ni siquiera un átomo de él.

[96] *Si encuentro felicidad en la felicidad de quien me alaba, entonces, ¿sentiré lo mismo hacia todos y cualquiera? Siendo así, por qué entonces me siento infeliz cuando otros encuentran placer en aquello que les gusta?*

[96] — **¿Pero, no es correcto alegrarse del placer ajeno? ¿No se ha dicho que debemos regocijarnos cuando los seres sintientes son felices?**

Sí, es cierto. Pero debemos contemplar este punto con meticulosidad, para ser también capaces de alegrarnos cuando vemos la felicidad de nuestro enemigo. Es insensato tener una mente que discrimina erróneamente: se alegra cuando nuestros amigos son alabados, pero siente envidia cuando nuestros enemigos son felices.

[97] *De manera que, la felicidad que surge al pensar “Me están alabando” no es válida. Es tan solo el comportamiento de un niño.*

[97] Además, disfrutar de las alabanzas recibidas es actuar como un niño pequeño.

[98] *Los elogios y demás me distraen, y además corroen mi desdén hacia la existencia cíclica; comienzo a envidiar a quienes tienen buenas cualidades, y todo lo mejor se destruye.*

[98] Por lo general, aunque una buena reputación, una posición prestigiosa y el enriquecimiento se consideran beneficiosos, sin embargo, son capaces de perjudicar nuestro logro de la iluminación. Tienen el poder de distraer nuestra mente indómita de las meditaciones que son necesarias en el sendero. Por su causa, nuestra renuncia puede fácilmente declinar y puede surgir la envidia hacia otros. Semejantes distracciones obstaculizan a otros y causan que nuestras propias virtudes disminuyan. Debido al apego a una buena reputación y demás, descenderemos hasta los reinos inferiores y permaneceremos atrapados en el pantano de la existencia cíclica.

[99] *¿Quiénes están involucrados en destruir las alabanzas y otras lisonjas hacia mí, no están, entonces, también implicados en protegerme de caer en los reinos desafortunados?*

[100] *Yo, que lucho por liberarme, no necesito la atadura de la ganancia material y los honores. ¿Por qué, entonces, enojarme con quienes me liberan de ese cautiverio?*

[101] *Quienes desean causarme sufrimiento son como budas que conceden oleadas de bendiciones. Puesto que me abren la puerta para no caer en un reino desafortunado, ¿por qué enojarme con ellos?*

[99-101] Una persona que procura practicar el dharma con pureza estará mejor sin esos obstáculos y distracciones. ¿Quién nos ayuda a romper el apego a estas distracciones? Nuestro enemigo. Él impide que logremos esa buena reputación y, por ende, beneficia nuestro deseo de alcanzar la liberación y la iluminación. Es nuestro más grande maestro, porque nos muestra cómo practicar la paciencia. Nos ayuda a cortar nuestro apego a la reputación y la fama, a romper nuestras ataduras con la existencia cíclica. Nos impide crear las causas para renacer en este pantano de sufrimiento y, por el contrario, nos ayuda a crear las causas para lograr la iluminación plena. Al mirar a esta persona como un guía espiritual que nos beneficia de tantas maneras, hemos de abandonar la ira que podríamos sentir hacia este gran benefactor.

[102] «**Pero, si alguien obstruyese mi logro de méritos?**» *También es incorrecto enojarse con ellos, porque al no haber fortaleza semejante a la paciencia, ciertamente debería ponerla en práctica.*

[102] ——**¿Por qué debe un practicante de dharma pensar que su enemigo es su mejor amigo? Cuando alguien me causa daño, puede interrumpir mi práctica de dharma, evitar mi acumulación de mérito y también perjudicar mi práctica de dar y otras virtudes. En ese momento, no solo es mi enemigo, sino que es correcto que yo retribuya el daño recibido.**

Esto es un error. La oportunidad para practicar la paciencia —uno de los elementos más importantes en el sendero espiritual— surge a raíz de la bondad del enemigo.

[103] *Si, debido a mis propias faltas, no practico la paciencia hacia el enemigo, entonces, soy solo yo quien me estoy impidiendo practicar tan noble causa para generar mérito.*

[103] Al concedernos la oportunidad de practicar la paciencia, esta persona tan molesta nos ayuda a crear un vasto mérito. Por el contrario, si retribuimos el daño recibido, malgastaremos la ocasión.

[104] Si al faltar, algo no ocurre, y presentándose, llega a ser, entonces este enemigo sería la causa de la paciencia. ¿Cómo, entonces, puedo decir que la impide?

[104] El fruto de la paciencia solo puede crecer de su causa: el enemigo. Sin esta causa, el fruto no surgirá. Por ende, es erróneo pensar que un enemigo puede interrumpir nuestra práctica del dharma.

[105] Un mendigo no es obstáculo para la generosidad cuando estoy obsequiando algo; Y no puedo decir que aquellos que conceden la ordenación son un obstáculo para tomar los hábitos.

Después de todo, [105] un mendigo no es obstáculo para quien desea practicar la generosidad, como tampoco un abate es obstáculo para quien desea ordenarse. Lejos de ser obstáculos, son necesidades absolutas.

Por lo general, la paciencia es una virtud más poderosa que la generosidad, porque el objeto de paciencia es más difícil de encontrar que el objeto de generosidad.

[106] De hecho, hay muchos mendigos en este mundo, pero pocos son los que causan daño; porque si yo no he dañado a otros, entonces, escasos serán los seres que me causen daño.

[107] Por tanto, justo como un tesoro aparece en mi casa sin esfuerzo alguno de mi parte, debo sentirme feliz de tener enemigos, porque me ayudan con mi conducta para Despertar.

[106] Hay muchas personas pobres, pero, ¿adónde está el enemigo que realmente nos enseñará la paciencia? [107] Debemos pensar cuán raro es encontrar un objeto de nuestra paciencia, y reconocer al enemigo como un tesoro del cual podemos recibir una inagotable riqueza. Nuestro enemigo es un verdadero maestro en nuestra senda hacia el insuperable estado de la iluminación.

[108] Porque puedo practicar la paciencia con ellos, son merecedores de recibir los primerísimos frutos de mi paciencia. Ellos son la causa de que surja.

Así que, [108] hemos de recordar constantemente la bondad del enemigo —el que provoca nuestra ira— y sentirnos felices por haberlo encontrado. Es él quien hace posible que practiquemos la paciencia, y toda la virtud o energía positiva que surge de esta situación propicia debe primero dedicársele a él.

[109] «**Pero, por qué he de venerar a mi enemigo que no tiene intención de que yo practique la paciencia?**» *Entonces, ¿para qué venerar el sagrado Dharma, que tampoco tiene intención pero es una causa apropiada para practicar?*

[109] Si esa objeción fuese válida, entonces no tendríamos motivo para venerar el dharma sagrado, porque tampoco tiene la intención de concedernos virtud.

[110] «**Pero, sin duda, no he de venerar a mis enemigos porque pretenden causarme daño**». *Entonces, cómo practicar la paciencia si, como médicos, todas las personas se esforzaran por hacerme el bien?*

[110] —**No es lo mismo. Mi enemigo tiene pensamientos dañinos hacia mí y el dharma sagrado no los tiene.**

Tenemos la oportunidad de practicar la paciencia debido a las intenciones dañinas que nuestro enemigo abraza hacia nosotros. Si nuestro enemigo solo procurase hacernos un bien, como el doctor cuyo único deseo es beneficiar a su paciente, jamás tendríamos la oportunidad de entrenar nuestra mente para no retribuir el daño recibido.

[111] *Entonces, si la aceptación paciente se produce en dependencia de alguien con una mente malévola, esa persona es merecedora de igual veneración que el sagrado Dharma, porque son una causa de paciencia.*

[111] Aunque nuestro enemigo no tenga intención de ayudarnos en nuestra práctica, sin embargo merece convertirse en objeto de nuestra veneración, igual que el sagrado dharma.

[112] *Por lo tanto, El Poderoso ha dicho que el campo de los seres sintientes es semejante a un campo de budas, porque muchos que Los han complacido alcanzaron de ese modo la perfección.*

[113] *Las cualidades de un buda se obtienen tanto de los seres sintientes como de los Conquistadores. Entonces, ¿por qué no los respeto como respeto a los Conquistadores?*

[112] Buddha Shakyamuni declaró que hay dos campos para el cultivo de las cosechas virtuosas: (1) el campo de los seres iluminados y (2) el campo de los seres sintientes ordinarios. Si tenemos fe en los primeros y nos esforzamos en beneficiar a los segundos, nuestro propósito y el de los demás se cumplirá.

[113] Estos dos campos son similares porque ambos producen beneficio y ambos han de ser cultivados si queremos alcanzar la iluminación.

—Puesto que los dos campos de mérito tienen el mismo valor, ¿porqué, entonces, hacemos ofrendas y postraciones a los budas y no a los seres sintientes?

[114] Por supuesto que no son similares en la cualidad de sus intenciones, sino únicamente en los frutos que producen. Entonces, es en este sentido que poseen excelentes cualidades y se dice que son iguales.

[114] Al plantear los argumentos anteriores, Shantideva no pretende decir que las cualidades de los seres iluminados y de los seres sintientes son iguales. La similitud consiste en que ambos son causa de que logremos la iluminación y, por lo tanto, merecen —en igual medida— nuestra veneración y respeto.

Si obsequiamos bienes materiales, si concedemos protección contra el temor o impartimos enseñanzas de dharma a otros, esto generalmente se conoce como la práctica de *dar*. Sin embargo, puesto que un bodhisattva considera que los seres sintientes, sin excepción, son infinitamente preciosos y agradece los beneficios que recibe de ellos, él estima que su práctica de dar constituye una ofrenda para todos. Reconoce que, al ser objeto de sus prácticas virtuosas —dar, paciencia y demás—, los seres sintientes le permiten recoger los frutos del sendero. De modo que, junto con las tres joyas, los seres sintientes constituyen su campo de mérito.

[115] Cualquier mérito que proviene de venerar a quienes poseen una mente amorosa es debido a la eminencia de los seres sintientes. Asimismo, el mérito de tener fe en Buddha es debido a la eminencia del Buddha.

[115] Buddha Shakyamuni ha dicho que venerar a quien ha desarrollado la mente del amor ilimitado tiene un mérito inconmensurable. ¿Por qué? Porque esa persona se ocupa del bienestar de innumerables seres y, por ende, cualquier servicio que le brindamos tiene como objeto indirecto a esa infinidad de seres. Puesto que su número es ilimitado, también son ilimitados los méritos obtenidos mediante nuestra veneración. Asimismo, brindarle ayuda a la madre de muchos niños resulta más beneficioso que prestar ayuda a quien no tiene dependientes. Cuanto más numerosos son los seres que se benefician con nuestra generosidad, tanto mayor será el fruto que obtendremos de nuestras acciones.

Tener fe en los budas también es una acción mental con gran poder benéfico, puesto que las buenas cualidades de los seres iluminados son tan abundantes y profundas.

[116] Por ende, se afirma que son iguales respecto a la participación que tienen en la generación de las cualidades búdicas. Pero ningún ser sintiente posee las buenas cualidades de los budas, que son infinitos Océanos de Excelencia.

[116] Por estas razones, quien actúa según las normas de vida del bodhisattva siente igual estima hacia los seres sintientes que hacia los budas. Si tenemos fe en los seres iluminados y una mente de amor ilimitado hacia todos los seres sintientes, el fruto de la budeidad se alcanzará con rapidez. No obstante, debemos recordar que los budas poseen vastas y profundas cualidades que no posee ningún otro ser corpóreo.

[117] Aunque se ofrendaran los tres reinos, no bastaría para compensar la veneración que debe ofrecerse a aquellos seres que ostentan siquiera una mera porción de las buenas cualidades de la Incomparable Asamblea de Excelencia.

[117] Las cualidades de un buda son tan extensas que quien comparte siquiera una pequeña fracción de ellas es digno de gran veneración. Aunque la generalidad de los seres sintientes no poseen las profundas cualidades de un buda, sin embargo, comparten la característica de conformar nuestro campo de mérito. Y puesto que dependemos de ese campo de mérito para cultivar la iluminación plena, es realmente apropiado venerar a todos los seres sintientes de la misma manera que veneramos a un buda.

[118] Puesto que los seres sintientes son parcialmente responsables de que surjan las supremas cualidades búdicas, entonces, ¿es correcto venerarles por ser similares a los budas únicamente en este sentido?

[118] Poco a poco y gracias a que los budas compasivos nos muestran el sendero, muchos seres sintientes alcanzan la iluminación y otros tantos tienen la oportunidad de estudiar sus enseñanzas.

[119] Además, ¿cómo recompensar a los budas que nos conceden beneficio inconmensurable y que amparan al mundo sin otra pretensión que la de complacer a los seres sintientes?

[119] ¿Cómo podemos restituir esa infinita bondad? El camino perfecto para gratificar a un buda, cuya única preocupación es el bienestar de cada uno

de los seres vivientes, consiste en generar nosotros mismos igual amor y compasión hacia todos.

[120] Si beneficiando a los seres sintientes se restituye la bondad de Aquellos que para bien de todos entregan su propio cuerpo y descienden a los más profundos infiernos, entonces, me comportaré impecablemente en toda circunstancia, incluso cuando se me cause un grave daño.

[120] En estados de existencia anteriores, cuando aún atravesaba el sendero bodhisattva, Buddha Shakyamuni entregó su vida muchas veces en beneficio de los seres sintientes. Siendo así, jamás debemos maltratar a quienes han sido objeto de su cuidado amoroso. Cuando nos causen daño, debemos abstenernos de retribuir y, por el contrario, procuraremos brindar a nuestro adversario toda la felicidad, el beneficio y el amor que sean posibles. Si aprendemos a actuar de esta manera, complaceremos a los budas infinitos.

[121] Si para favorecerlos, aquellos que son mis Señores desdeñan incluso sus propios cuerpos, ¿por qué, entonces, he de ser este tonto inflado de importancia propia? ¿Por qué, entonces, no actúo como el siervo de todos?

[121] ¿Cómo podemos entrenar nuestra mente para que sea capaz de lograr esa actitud virtuosa? Debemos recordar que el protector Buddha Shakyamuni renunció a su familia, a su reino, su cuerpo e incluso su vida misma, en nombre de los seres sintientes. No debemos olvidar, además, que los miró con profunda bondad amorosa.

Si Buddha Shakyamuni, un ser supremo, miró a todos los seres sintientes con amor ilimitado, entonces, los seres ignorantes como nosotros también debemos respetarlos y ofrecerles todo lo posible. Hemos de actuar cual si fuéramos sus siervos. Porque, ¿cómo es posible que dañemos a quienes han sido y siguen siendo, objeto del amor y la compasión de todos los budas? Debemos asirnos a estos pensamientos con el poder de la escrupulosidad y meditar en ellos hasta que logremos una plena familiaridad con este propósito virtuoso. Si lo hacemos, seremos capaces de generar amor y compasión hacia todos, incluso hacia quienes nos causan daño.

[122] Si los seres son felices, los Conquistadores se deleitan. Por el contrario, si son dañados, los Conquistadores se disgustan. Entonces, al complacerlos, deleitaremos a los Conquistadores, y al dañarlos, maltrataremos a los Conquistadores.

[122] Si somos practicantes de dharma, no tiene sentido refugiarnos en Buda y simultáneamente continuar dañando a los seres sintientes. Hacerlo es como actuar con bondad hacia una madre y simultáneamente golpear a sus hijos. Igual que causamos daño a una madre cuando maltratamos a sus hijos, también contrariamos a los budas cuando albergamos malas intenciones hacia los seres sintientes.

[123] Tal como los objetos sensorios placenteros no podrían complacer mi mente si mi cuerpo ardiese en fuego, asimismo, cuando las criaturas vivientes sufren, los Seres Compasivos no pueden sentirse complacidos.

Shantideva cita otro ejemplo sobre [123] alguien que está ardiendo en llamas no encuentra placer alguno en recibir alimentos deliciosos. Asimismo, si dañamos a los seres sintientes y luego ofrendamos finos regalos al Buddha compasivo, esas ofrendas jamás lo complacerán.

Con base en lo anterior, Shantideva enumera las conclusiones a las que debemos llegar y efectúa la siguiente plegaria sincera:

[124] “En el pasado he cometido muchas acciones no-virtuosas que han perjudicado a los seres sintientes y he desagradado a los budas. Hoy declaro todos esos hechos erróneos y Os ruego, O budas y bodhisattvas, que me perdonéis.

[125] Para complaceros y agradaros, de ahora en adelante, soportaré cualquier daño que me causen los seres sintientes y practicaré la paciencia. Serviré a los seres vivientes como un siervo a su amo. Otros podrán patearme o pisar mi cabeza, pero jamás me vengaré, aunque mi vida peligre. Hago estas promesas en presencia vuestra y rezo para que Os sintáis complacidos conmigo.”

Una de las técnicas más poderosas para desarrollar y preservar la mente de iluminación —bodhichitta—, es efectuar la meditación conocida como **el propio intercambio con los demás**, que se explicará con detenimiento en el octavo capítulo.

[126] Sin duda, quienes tienen una naturaleza compasiva miran a todos los seres como a sí mismos. Además, aquellos que perciben la naturaleza búdica como la naturaleza de los seres sintientes, también perciben la naturaleza búdica en sí mismos.

[126] Los budas compasivos lograron este intercambio pleno y abandonaron todo egoísmo, de modo que sienten mayor consideración

hacia los seres sintientes que hacia sí mismos. Es indudable que cultivaron por completo esta realización.

Puesto que Buddha Shakyamuni se familiarizó por completo con la práctica de intercambiarse a sí mismo con los demás, esto significa que todos los seres que encontramos tienen la naturaleza misma del Buddha protector. Si reconocemos que los seres sintientes son, en este respecto, iguales a los seres iluminados y si los veneramos y respetamos como merecen, pronto obtendremos el fruto de la iluminación. En todo momento debemos hacer ofrendas apropiadas a los seres sintientes y generar hacia ellos amor y compasión ilimitados.

Explicación extensa de los beneficios de la paciencia (138)

[127] Al complacer a los seres sintientes, se deleita a los budas y se logra perfectamente mi propósito. Además, se disipa el dolor y la miseria del universo. Por lo tanto, debo siempre efectuar esta práctica.

[127] Quien practica la paciencia cuando recibe un daño y respeta a todos los seres sintientes como al mismo Buddha Shakyamuni, complace a todos los tathagatas y disipa la miseria del universo, logrando el estado de budeidad. Por eso, debemos siempre practicar **LOS TRES TIPOS DE PACIENCIA:**

- (1) Soportar nuestro propio sufrimiento voluntariamente,
- (2) pensar constantemente en el dharma y
- (3) abstenernos de retribuir el daño recibido.

[128] Si algunos soldados del rey causaran daño a mucha gente, los seres previos no devolverían el maltrato recibido, aunque pudieran.

[129] Porque comprenderían que esos soldados no están solos; los apoya el poderío del Rey. Asimismo, no debo subestimar a los seres débiles que me causan daño nimio,

[130] porque son apoyados por los guardianes del infierno y también por todos los Seres Compasivos. Entonces, teniendo semejante apoyo, como los súbditos de ese fiero rey, debo complacer a todos los seres sintientes.

[128] Si un ministro de confianza del rey causa daño a muchas personas, se expone a la venganza cuando se aleja del reino. Sin embargo, nadie osaría atacarlo en su propio país, [129] porque goza del apoyo y la protección de un rey poderoso. [130] Asimismo, cuando se nos presente la ocasión de dañar a seres que parecen insignificantes, debemos abstenernos de hacerlo, porque ellos gozan del apoyo de todos los budas y bodhisattvas y también de los guardianes del infierno.

[131] Aunque tal rey se enojara, ¿podría causar el dolor de los infiernos, el fruto que yo experimentaré al disgustar a los seres sintientes?

[131] Cuando un rey poderoso se enoja, solo puede dañar a otros mientras estén vivos. Sin embargo, no puede causar que experimenten los tormentos de los reinos inferiores.

[132] Y aunque semejante rey fuese bondadoso no podría concederme la budeidad, el fruto que obtendría al complacer a los seres sintientes.

[132] Si complacemos a un rey poderoso, él solo puede recompensarnos con los beneficios temporales del dinero y los títulos durante esta vida, pero no es capaz de crear las causas de nuestra iluminación. Por otra parte, si disgustamos a los seres sintientes —y, en consecuencia, a los budas que los protegen— encontraremos gran cantidad de problemas en esta vida y experimentaremos sufrimientos insoportables en el futuro. Por el contrario, si complacemos a los seres sintientes, no solo encontraremos felicidad presente, sino que estaremos creando las causas para alcanzar la felicidad insuperable de la iluminación.

¿Qué significa mostrar igual respeto hacia los seres sintientes que hacia un buda? No es apropiado postrarnos ante los seres sintientes, pero cada vez que los encontremos, debemos recordar que son objeto del amor de los budas. Entonces, procuremos complacerlos, amarlos y satisfacer sus necesidades.

Conforme se explicó en el capítulo primero, todos los seres sintientes han sido nuestras madres en múltiples ocasiones durante la existencia cíclica sin principio. De manera que, todas estas madres constituyen el objeto apropiado de nuestra bondad amorosa, nuestra compasión, nuestra paciencia y demás acciones virtuosas.

[133] Por qué no logro comprender que mi futuro logro de la budeidad, así como la gloria, el renombre y la felicidad en esta misma vida, provienen todos de complacer a los seres sintientes?

[133] Si recordamos la bondad de todos los seres sintientes y procuramos complacerlos y satisfacerlos al máximo de nuestras posibilidades, encontraremos felicidad incluso en esta vida. Los demás nos respetarán, nuestra fama se extenderá sin límites y obtendremos fortuna y bienes en abundancia. Como resultado de nuestras acciones virtuosas y benéficas, eventualmente alcanzaremos el fruto supremo de la budeidad.

[134] *En la existencia cíclica, la paciencia causa la belleza, la salud y la fama. Por su causa viviré largo tiempo y seré acreedor al placer extenso de los Reyes Chakra universales.*

[134] Por otra parte, si no logramos de inmediato la budeidad, al renacer de nuevo en la existencia cíclica cosecharemos los beneficios de practicar la paciencia. Seremos poseedores de una hermosa forma y estaremos circundados de siervos y de discípulos fieles. También gozaremos de buena salud, popularidad y una larga vida. ¡Incluso es posible que logremos los grandes placeres de los gloriosos Chakravartins, regentes de universos enteros!

Cada vez que experimentemos molestias, perturbaciones o enfermedades, debemos contemplar las faltas de no soportar la infelicidad, así como las faltas de la mente desdichada que surge cuando somos impacientes con nuestro sufrimiento. Luego, debemos aplicar la fuerza oponente apropiada y meditar en la paciencia de soportar con entereza. Cuando nos resulte difícil comprender o aplicar las enseñanzas que hemos recibido, debemos contemplar las faltas de no confiar en los profundos y vastos métodos del dharma. Luego debemos aplicar la fuerza oponente: meditar en la paciencia de pensar en el dharma con insistencia y convicción.

Por último, cuando alguien nos cause daño, debemos recordar las muchas faltas de la ira y de causar molestia a los seres sintientes. Debemos entonces esforzarnos por abandonar esas faltas, apoyándonos en la paciencia de no retribuir. Al practicar la paciencia de estas diversas maneras, debemos extraer el mayor significado posible de nuestro precioso renacimiento humano y no desperdiciar nuestro tiempo creándonos ataduras con la rueda samsárica del sufrimiento y la insatisfacción.

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