

7 *El esfuerzo*

Cómo practicar el esfuerzo (139)

Este capítulo se divide en cuatro encabezados:

- 140 *Exhortación a practicar el esfuerzo*
- 141 *Reconociendo el esfuerzo*
- 142 *Eliminando al oponente del esfuerzo*
- 151 *Incrementando el poder del esfuerzo*

Exhortación a practicar el esfuerzo (140)

[1] *Una vez lograda la paciencia, debo desarrollar el entusiasmo; porque el Despertar se albergará únicamente en quienes se esfuerzan. Tal como no hay momento sin viento, el mérito no ocurre sin el entusiasmo.*

[1] Cuando nos hayamos familiarizado con la práctica de la paciencia y las otras perfecciones, debemos esforzarnos por alcanzar la iluminación plena de la budeidad. Si nuestras prácticas no se acompañan con el poder de este esfuerzo, el fruto de la iluminación jamás se alcanzará. Si el viento no sopla, la llama de una candela permanecerá inmóvil. Asimismo, si nos falta la energía del esfuerzo, nuestra acumulación de méritos y sabiduría será incompleta. Si carecemos de energía, no seremos capaces de desarrollar o incrementar ninguna de las buenas cualidades que pueden obtenerse en el sendero. Incluso al efectuar una acción mundana, si no aplicamos nuestro esfuerzo a la tarea, nada logramos.

Puede ser que al inicio surja nuestro interés en practicar dharma y nos esforcemos con entusiasmo por desarrollar nuestra mente. Pero después, dado que erróneamente esperamos obtener realizaciones inmediatas, nos desalentamos cuando no suceden. De hecho, puede ser que nos sintamos tentados a

abandonar toda nuestra práctica del dharma. Tan desafortunado desenlace ocurre porque nuestras expectativas son poco realistas y la pereza nos impulsa al desaliento. Al estar bajo la influencia poderosa de esas faltas, es casi imposible que logremos alguna comprensión de las enseñanzas. Si deseamos que nuestras prácticas tengan éxito, debemos esforzarnos en ellas con perseverancia, hasta lograr nuestra meta.

La pereza nos engaña y hace que vaguemos sin propósito en la existencia cíclica. Si logramos liberarnos de la influencia de la pereza y nos involucramos profundamente en las prácticas del dharma, podremos alcanzar con rapidez la liberación del círculo de sufrimiento e insatisfacción. Alcanzar la iluminación es como construir un gran edificio: se requiere un esfuerzo grande y constante, durante un período de tiempo prolongado. Si permitimos que la pereza interrumpa nuestros esfuerzos, jamás llegaremos a completar nuestro trabajo.

Vivió una vez un yogin tibetano llamado Dukpa Junlek, quien viajó hasta el gran templo principal en Lhasa para ver una famosa imagen de Buddha Shakyamuni. Al encontrarse en presencia de la imagen, dijo: «Tu y yo fuimos alguna vez iguales. Ambos experimentamos sufrimientos insoportables y renacimos muchas veces en el infierno. Debido al poder de tu esfuerzo, lograste la iluminación. Sin embargo, yo —al estar bajo el influjo de la pereza— sigo vagando en la existencia cíclica. Es hora de postrarme ante ti.»

Buddha Shakyamuni no siempre fue un ser iluminado. Debó escuchar el dharma, reflexionar sobre las enseñanzas y seguirlas con incesante esfuerzo antes de alcanzar la suprema budeidad. El futuro buda experimentó infinidad de problemas cuando trató de encontrar el dharma y a un guía espiritual calificado que lo enseñara. Incluso después de encontrar a un guía, tuvo que sacrificar a su esposa, su familia, su reino y todos sus bienes, para recibir siquiera un verso de las enseñanzas. Luego, para recibir instrucción ulterior, tuvo que soportar el rigor de las prácticas ascéticas extremas y aceptar el dolor de las espinas en su carne. El gran yogin Milarepa también tuvo que soportar muchas tribulaciones y penurias en nombre del dharma. Durante muchos años sirvió a su maestro, Marpa, como si fuera un animal. Para poder recibir las preciosas enseñanzas, soportó con paciencia todas las dificultades que surgieron.

Si en verdad estamos interesados en desarrollar nuestra mente, entonces, aunque sea innecesario convertirnos en ascetas, debemos prepararnos para practicar con el mismo entusiasmo que lo hicieron Buddha Shakyamuni y Milarepa. Debemos hacer un verdadero esfuerzo por completar todas las prácticas del sendero sin que nos desalienten las tribulaciones o nos distraiga el deseo de asociarnos con nuestros parientes y amigos.

Es importante comprender que el desarrollo espiritual procede en forma gradual. Los resultados solo se obtienen después de habernos esforzado por entrenar nuestra mente. Estudiar el dharma y esperar realizaciones inmediatas es como sembrar una semilla y esperar los frutos en ese mismo instante. Si estamos interesados en cosechar los resultados de nuestras prácticas, todo lo que hagamos debe estar impregnado de un incansable esfuerzo.

Reconociendo el esfuerzo (141)

[2] *¿Qué es el entusiasmo? Es encontrar alegría en lo que es beneficioso. Sus factores oponentes se exponen como la pereza, la atracción hacia lo que es dañino, y sentir menosprecio hacia uno mismo debido al desaliento.*

[2] El esfuerzo se define como la mente que se deleita en efectuar lo que es benéfico y virtuoso. Es el principal oponente de la pereza. Esfuerzo no significa trabajar con ahínco en las actividades mundanas, sino ocuparse con diligencia en eliminar los engaños y practicar la virtud.

El esfuerzo es de cuatro tipos:

1. *El esfuerzo de escudarse*
2. *El esfuerzo de no desalentarse*
3. *El esfuerzo de afanarse*
4. *El esfuerzo de no conformarse*

Estos cuatro esfuerzos son iguales porque son mentes que se deleitan en la virtud, pero sus funciones son diferentes:

- (1) **El esfuerzo de escudarse** vence sobre todo las interferencias externas surgidas de condiciones desfavorables para la práctica de la virtud;
- (2) **el esfuerzo de no desalentarse** vence las interferencias internas tales como el desaliento y la depresión;
- (3) **el esfuerzo de afanarse** funciona principalmente para involucrarse en la práctica de la virtud, y
- (4) **el esfuerzo de no conformarse** funciona en especial para mejorar y completar nuestra práctica de virtud, sin que nos conformemos con los logros obtenidos hasta la fecha.

Si aplicamos estos cuatro tipos de esfuerzo a nuestras prácticas, sin duda alcanzaremos nuestras metas con prontitud.

Eliminando al oponente del esfuerzo (142)

Un modo importante de desarrollar la perfección del esfuerzo es eliminar todos sus oponentes. El método para vencer la fuerza oponente que obstruye el esfuerzo se analiza en esta sección bajo dos encabezados:

143 *Reconociendo al oponente: la pereza*

144 *Cómo abandonar la pereza*

Reconociendo al oponente del esfuerzo: la pereza (143)

En general, **la pereza es un estado mental que siente atracción hacia lo malsano y no hacia la acción virtuosa.** Es de **tres tipos:**

1. *la pereza de la indolencia,*
2. *la pereza de la atracción hacia la acción mundana,*
3. *la pereza del desaliento.*

La pereza de la indolencia es una atracción hacia la inmovilidad mental y física y hacia los placeres del sueño. Implica una afición habitual a la pasividad y un desagrado concreto hacia la actividad.

El siguiente tipo de pereza —**ser atraído por las acciones mundanas**— incluye lo que la mayoría de las personas considera como un esfuerzo. Esta es una mente que se siente atraída por y se distrae con cosas como una actividad insignificante, el juego de azar, tomar, fumar y las tonterías mundanas en general.

El último tipo de pereza es **el desaliento**. Significa entretener pensamientos sobre nuestra propia incapacidad o falta de valía para las prácticas de dharma. Debido a tal desaliento, perdemos todo el agrado hacia nuestra práctica.

Si no abandonamos estos tres tipos de pereza y desarrollamos la mente del esfuerzo, será imposible alcanzar la suprema ciudadela de la iluminación.

Cómo abandonar la pereza (144)

Esta sección se divide según los tres tipos de pereza, de la siguiente manera:

145 *Abandonando la pereza de la indolencia*

149 *Abandonando la pereza de ser atraído por acciones malas*

150 *Abandonando la pereza del desaliento*

Abandonando la pereza de la indolencia (145)

El abandono del primer tipo de pereza se analiza bajo tres encabezados:

146 *Examinando la causa de la indolencia*

147 *Contemplando las faltas de una vida indolente*

148 *Contemplando el sufrimiento en vidas futuras, causado por la indolencia*

Examinando la causa de la indolencia (146)

[3] *A consecuencia del apego a la sensación placentera de la indolencia; debido al ansia de sueño y por no sentir desilusión respecto a las miserias de la existencia cíclica, la pereza adquiere fuerza.*

[3] Cuando nos vence la pereza de la indolencia, no practicamos ni la virtud ni la no-virtud. Más bien deseamos permanecer imperturbables y nos sentimos atraídos por una vida fácil, sobre todo por los placeres del sueño. En semejante estado, jamás desarrollamos la aversión o el desencanto con respecto a las muchas faltas y desventajas de la existencia cíclica. Lo único que nos interesa son los supuestos placeres del mundo.

Al reconocer que esta atracción hacia una vida fácil es causa de la indolencia, debemos abandonarla contemplando las faltas de semejante apego. Si meditamos en la temporalidad y nos familiarizamos con el hecho de que la muerte es cierta y el momento de la muerte es muy incierto, nuestra atracción hacia los placeres transitorios de este mundo disminuirá. Más aún, si pensamos en las innumerables faltas y desdichas de la existencia cíclica, comprenderemos

cuan tontos somos al exponernos a sufrimientos futuros solo por saborear placeres fugaces.

Contemplando las faltas de una vida indolente (147)

Seguidamente, Shantideva se refiere a la mente gobernada por la indolencia y la castiga con severidad:

- [4] *Enredado en la maraña de los conceptos perturbadores, he entrado en la maleza del nacimiento. ¿Por qué no he comprendido aún que vivo en las fauces del Señor de la Muerte?*
- [5] *No veo que él está sistemáticamente matando a mis semejantes? Quien duerme profundamente se comporta como un búfalo ante un carnicero.*
- [6] *Habiendo bloqueado toda ruta de escape, el Señor de la Muerte entonces busca a quién matar. ¿Cómo puedo comer? ¿Y cómo puedo disfrutar el sueño?*

[4-6] “Así como el venado y el pájaro que caen en la trampa del cazador eventualmente mueren, también los seres que están bajo la influencia del engaño están atrapados en las redes de la existencia cíclica. ¿No has visto que todos los seres son devorados por el Señor de la Muerte, y que también tu padecerás ese fin? Sin contemplar edad, estado de salud o cualquier otra consideración, el Señor de la Muerte está matando a todos a tu alrededor. Si comprendes esto, ¿por qué no practicas dharma en vez de perseguir los deseos mundanos y entregarte al sueño? Eres como el búfalo que estúpidamente sigue rumiando hierba sin preocuparse de que cuantos lo rodean están siendo conducidos al mataadero.”

Según dice Shantideva, ¿cómo podemos continuar ocupados en actividades insensatas cuando la muerte sigilosa se nos acerca más cada día? Aunque el Señor de la Muerte está tratando de matarnos y de evitar que atravesemos el sendero que conduce a la ciudad de la liberación, no sentimos temor sino que continuamos envidados con los placeres del sueño, el alimento y nuestros niños apegos.

- [7] *Mientras la muerte se vaya aproximando, debo acumular méritos. Porque si pongo fin a la pereza en las postrimerías de mi vida, ¿de qué me servirá? ¡Sería muy tarde!*

[7] Pronto llegará el momento de la muerte y entonces será muy tarde para abandonar la pereza. ¡Deberíamos despertar de este estupor indolente y practicar dharma ahora mismo!

[8] *Cuando esto no se haya hecho, cuando se esté haciendo y cuando esté a medio terminar, el Señor de la Muerte llegará de repente. Y pensaremos, "Oh no, estoy perdido!"*

[8] Nuestra vida está llena de tareas que nos hemos impuesto. Algunas de ellas ni siquiera han comenzado, otras están por comenzar y otras han sido parcialmente completadas. Pero, no importa cuál sea el estado de nuestros asuntos mundanos, la muerte descenderá sobre nosotros de repente. Al no estar preparados, sentiremos terror, pero será demasiado tarde para arrepentirnos.

[9] *Mis parientes, con el rostro bañado por el llanto y los ojos enrojecidos e hinchados de tristeza, al final perderán la esperanza; y yo vislumbraré a los mensajeros de la muerte.*

Debemos pensar en lo que sucederá cuando al fin llegue la muerte. Nuestro cuerpo se llenará de ansiedad. [9] Abundará el llanto cuando los parientes que circundan nuestro lecho de muerte pierdan la esperanza de que nos recuperemos.

[10] *Atormentado por el recuerdo del mal cometido y escuchando los sonidos del infierno, aterrorizado me ensuciaré de excremento. ¿Que virtud puedo practicar en semejante estado de delirio?*

[10] En nuestra mente aparecerán visiones atemorizantes —reflejo de nuestra no-virtud pasada— y un profundo sentimiento de tristeza nos invadirá. Si nuestro renacimiento ha de ser en alguno de los reinos inferiores de sufrimiento, entonces experimentaremos una pequeña muestra de ese agonizante dolor. Estaremos tan aterrorizados que perderemos la retención y nos ensuciaremos con nuestro propio excremento. Recuerden, esto no es ficción. Sin duda hemos de morir un día y si no hacemos nada por librarla de los engaños, nuestra mente experimentará el pavor que hemos descrito. De manera que, debemos vencer nuestra indolencia e iniciar de inmediato nuestra práctica de dharma.

Contemplando el sufrimiento en vidas futuras, causado por la indolencia (148)

[11] *Si, aun en esta vida, seré presa de idéntico terror al que experimenta un pez moribundo cuando lo lanzan a la arena caliente, ni qué decir, entonces, de las agonías insostenibles del infierno que resultarán de mis actos no-virtuosos.*

[11] Un pez vivo en la arena caliente experimenta un tormento insostenible. Si la desdicha que debemos experimentar mientras estemos vivos es igual

de insoportable, ¡cuanto más inaguantable será nuestro sufrimiento si renecemos en el infierno! Ahí tendremos un cuerpo grande, en extremo sensitivo, que será atormentado por el fuego y hervido en vida. No hay duda de que hemos acumulado suficientes causas para experimentar semejante sufrimiento infernal una y otra vez. Si nada hacemos por contrarrestar esas causas, sin duda tendremos que experimentar sus miserables resultados.

[12] *¿Cómo puedo permanecer impertérrito cuando he cometido acciones que rendirán fruto cuando mi delicado cuerpo de niño encuentre los ácidos hirvientes en el infierno de tremendo calor?*

[12] Si somos honestos con nosotros mismos y reconocemos este hecho, ¿por qué permanecemos bajo el dominio de la pereza, descuidando la práctica de dharma a cambio de una breve vida de comodidad?

Imagínense a una persona que ha cometido muchos asesinatos, hasta que es apresada y será ajusticiada. Al pensar en el castigo que recibirá, ¿que dicha o felicidad puede encontrar en las hermosas joyas o los deliciosos alimentos que alguien le ofrezca? Asimismo, ¿cómo podemos disfrutar tan confiadamente de la pequeña comodidad que hoy tenemos cuando hemos acumulado el karma suficiente para renacer en el infierno?

[13] *Abundante daño recae sobre quienes soportan poco y aquellos que desean resultados sin esforzarse. Al ser atrapados por la muerte, llorarán como los dioses, "¡Oh no, me derrota la miseria!"*

Hay cuatro deseos irreales que muchos de nosotros abrigamos. [13] Deseamos alcanzar la iluminación con rapidez, sin hacer ningún esfuerzo; y deseamos ser felices sin tener que crear causas virtuosas. Más aún, al no querer soportar ni la más mínima incomodidad, deseamos eliminar todo sufrimiento. Además, aunque vivimos en las fauces del Señor de la Muerte, deseamos perdurar como un dios de larga vida. No importa cuánto anhelemos que estos deseos se realicen, jamás se concederán. Si no desarrollamos la energía necesaria para entrenar nuestra mente, todas nuestras esperanzas de felicidad serán vanas.

[14] *Apoyado sobre la barca de un cuerpo humano, libérate del gran río de dolor! Puesto que es difícil encontrar esta barca de nuevo, ¡no es tiempo de dormir, O torpe!*

[14] El cuerpo humano plenamente dotado que ahora poseemos es como un barco que puede proporcionarnos pasaje a través del océano del sufrimiento

samsárico y llevarnos hasta la isla de la iluminación. Si le extraemos significación y valor a esta preciosa vida, sin duda cosecharemos grandes beneficios. Pero si desperdiciamos esta rara oportunidad, ¿cómo y cuándo podremos encontrar de nuevo una forma humana tan preciosa?

Sin timonel diligente, una barca no podrá navegar a parte alguna. Asimismo, si el barco de nuestro precioso renacimiento humano no es conducido por el poder del dharma, ¿cómo podrá cruzar a solas el océano del sufrimiento?

Abandonando la pereza de sentirse atraído por las acciones malsanas (149)

[15] *Habiendo rechazado la suprema alegría del Dharma sagrado, que es fuente infinita de deleite, ¿por qué me distraigo con las causas del dolor? ¿Por qué disfruto del entretenimiento frívolo y las cosas banales?*

[15] Cada vez que nos sentimos atraídos por los entretenimientos triviales y la plática banal, o que nos distraemos con espectáculos o asuntos de trabajo, es señal de que nuestra mente ha sido vencida por la pereza: la pereza de sentirse atraído por los deseos mundanos y las acciones malsanas. Es insensato abandonar la dicha suprema que surge con la práctica de dharma y alegrarnos al crear las causas del sufrimiento.

¿Por qué la atracción hacia placeres triviales tales como el canto, la danza y demás, es causa de sufrimiento? Porque esas trivialidades ensucian con innumerables obstáculos el sendero que conduce a la felicidad sublime. Si anhelamos la felicidad perdurable, debemos practicar dharma. Si deseamos abandonar algo, renunciemos a las actividades mundanas, que solo conducen al sufrimiento insoportable.

Este consejo no significa que en la vida espiritual no haya espacio para el descanso proporcionado por cosas tales como la música, o que los empeños como el trabajo son incompatibles con el dharma. Según se ha enfatizado a lo largo de la *Guía* de Shantideva y en este comentario, **nuestra motivación es la que determina si una acción es benéfica o malsana**. Con la motivación apropiada —tal como el deseo de beneficiar a otros— hay muchas acciones que se dicen mundanas en las cuales podemos involucrarnos sin tener que preocuparnos de estar malgastando nuestro tiempo o estar creando las causas de futuro sufrimiento.

Lo que se subraya en esta sección sobre la pereza de sentirse atraído por las acciones malsanas es que muchos de los entretenimientos y ocupaciones de nuestro vivir cotidiano son diversiones inconscientes y sin valor alguno. Con frecuencia, nuestra motivación para involucrarnos en ellas no es otra que un

egoísmo mezquino. De hecho, algunas de nuestras actividades habituales causan daño a otros. Nuestra pereza está constituida por el apego a ese tipo de comportamiento banal, porque todo esfuerzo canalizado en esa dirección nos distrae de los propósitos superiores de nuestra preciosa existencia humana.

Abandonando la pereza del desaliento (150)

En ocasiones nos desalentamos al pensar: «No puedo practicar el dharma; soy un caso perdido y siempre fracaso en lo que emprendo.» Si nos permitimos tales pensamientos, no habrá manera de sentirnos dichosos cuando efectuemos una acción virtuosa.

[16] Sin animar el desaliento, debo reunir los sustentos del entusiasmo y ejerciendo con urgencia el control sobre mí mismo, debo luego aprehender mi semejanza con los demás y practicar el intercambio de mi Ser Propio con los demás.

¿Cómo abandonar esta pereza del desaliento? [16] Primero debemos realzar la mente fortaleciendo **el esfuerzo de escudarse**. Seguidamente, mientras trabajamos para completar la acumulación de mérito y sabiduría, debemos permanecer optimistas y flexibles, controlando nuestra mente con la cuerda de la atención y el gancho de la vigilancia. Después, según se explicará más ampliamente en el octavo capítulo, debemos realizar la propia igualdad con los demás e intercambiarnos con ellos mentalmente.

[17] No debo fomentar el desaliento al entretener pensamientos tales como, ¿"Podré jamás Despertar"?, porque los Tathagatas, que hablan solo verdades, han dicho la siguiente:

[18] "Si desarrollan el poder de su esfuerzo, hasta los que son moscas, mosquitos, abejas e insectos ganarán el insuperable Despertar, que es tan difícil de encontrar".

[17] No debemos desalentarnos al pensar que carecemos de cualidades virtuosas y que, por ende, no somos aptos para alcanzar la iluminación. Tales pensamientos son autoderrotistas. El Tathagata, que jamás habla con falsedad, ha dicho que [18] incluso las moscas, las alimañas y otros insectos y animales, poseen la naturaleza búdica. Poseen, por lo tanto, el potencial para alcanzar la iluminación. Aunque en estos momentos no tienen la oportunidad de escuchar, pensar o practicar las enseñanzas, el solo hecho de poseer una mente capaz de un desarrollo ilimitado significa que también pueden convertirse en un buda.

[19] *Y así será, si no abandono las normas de vida del bodhisattva. ¿Por qué razón alguien como yo, nacido en la raza humana, no puedo alcanzar el Despertar, si soy capaz de discernir entre lo benéfico y lo dañino?*

[19] Siendo así, entonces, nosotros que hemos nacido humanos, que sabemos los beneficios de la virtud y las faltas de la no-virtud, que hemos tomado los votos bodhisattva y demás, ¿cómo podemos no alcanzar la budeidad si persistimos en nuestro recorrido por el sendero espiritual? Al recordar las palabras de Buddha Shakyamuni y comprender cuan afortunados somos, debemos abandonar por completo los pensamientos autoderrotistas y la pereza del desaliento.

Para alentar nuestra mente, recordemos que, en el pasado, numerosas personas en India, el Tíbet y muchos otros países, alcanzaron la iluminación plena mediante su práctica de dharma. Fueron seres humanos como nosotros y el dharma que siguieron es el mismo que nosotros practicamos ahora. Si pensamos en esto, podremos llenar nuestra mente con la energía del esfuerzo. Podremos confiar en que algún día también seremos capaces de lograr la meta suprema.

[20] **«Sin embargo, me atemoriza pensar que quizás tenga que entregar mis brazos y piernas».** *Debido a la confusión, sin discriminar entre lo que es pesado y lo liviano, quedo reducido al temor.*

[20] Al escuchar de los grandes sacrificios hechos por los bodhisattvas del pasado mientras recorrían el sendero, puede suceder que nos desalentemos. La idea de sacrificar nuestra carne, como lo hicieron ellos, nos llena de temor. Ni siquiera queremos considerar una experiencia tan espantosa. Pero este temor surge porque somos incapaces de discriminar entre el gran sufrimiento y el pequeño.

[21] *Durante incontables miríadas de eones he sido cortado, apuñalado, quemado y desollado vivo innumerables veces, pero no he Despertado.*

[22] *Y, no obstante, el sufrimiento que requiere mi Despertar tendrá un límite; es como el sufrimiento de sufrir una herida para remover y destruir un mal mayor.*

[21] Durante innumerables eones en el pasado, hemos sido descuartizados y mutilados con armas y también hemos sido quemados incontables veces. Pese al intenso sufrimiento, no hemos obtenido ningún beneficio de esas existencias. El sufrimiento ha sido inútil y nuestras vidas han sido desperdiciadas por

completo. El dolor experimentado no nos ha acercado a la iluminación. Seguimos sin despertar.

Los problemas que surgen cuando seguimos el dharma son muy diferentes. [22] Si logramos soportarlos y perseverar en nuestras prácticas, nuestras experiencias tendrán un gran significado y valor. Lo que es más, estos problemas y sufrimientos resultan insignificantes si se comparan con los tormentos de los tres reinos inferiores. Las dificultades que enfrentan algunos practicantes de dharma para alimentarse, vestirse y encontrar vivienda, nada son cuando pensamos en los sufrimientos que causan los engaños. Al recordar que estamos trabajando para lograr la más grande meta posible —la iluminación plena— debemos tener fortaleza para soportar los problemas que enfrentamos a lo largo del sendero.

[23] Hasta los doctores eliminan la enfermedad mediante tratamientos médicos desagradables. Así que, para vencer múltiples sufrimientos, debo ser capaz de soportar alguna incomodidad.

[23] Cuando un médico trata de curar una enfermedad grave, es probable que durante algún tiempo prescriba medicamentos desagradables o remedios dolorosos. El paciente, por su parte, se prepara para soportar estas medidas dolorosas porque está ansioso por deshacerse de su enfermedad. Lo mismo es cierto en nuestro caso. Para remover hasta la última traza de engaño de nuestra mente y lograr la meta más elevada, debemos estar preparados para soportar los problemas y dificultades relativamente insignificantes que encontremos. Este es un sacrificio muy pequeño si deseamos con sinceridad disipar el sufrimiento de todos los seres sintientes.

[24] Y sin embargo, el Médico Supremo no emplea tratamientos médicos comunes. Utilizando una técnica extremadamente leve, remedia todos los grandes males.

[24] Buddha se conoce como el médico supremo porque puede curar las enfermedades crónicas de la mente. A diferencia de los médicos mundanos, él no emplea métodos dolorosos para conducir a los seres sintientes hasta el cese del sufrimiento. Para curar los padecimientos que afligen a los seres sintientes, no requiere otros medicamentos aparte de la renuncia, bodhichitta y la sabiduría que comprende la vacuidad.

Aunque un médico ordinario sea hábil, no puede garantizar que la enfermedad que curó no será reemplazada por otra en el futuro. Pero la medicina superior de Buddha —la renuncia, bodhichitta y la realización de la vacuidad—

además de eliminar por completo nuestras enfermedades físicas y mentales, nos garantiza que no resurgirán.

La causa principal de todo sufrimiento es nuestro autoaferramiento ignorante. Meditar en la vacuidad con la fortaleza de la concentración perfeccionada, desarraiga esa ignorancia, curando así todas las enfermedades ordinarias surgidas de esa misma causa principal. El bodhisattva que ha alcanzado una realización de la vacuidad es capaz de cortar su cuerpo en muchos pedazos para beneficiar a otros. Debido a su habilidad para meditar en la verdadera naturaleza de la realidad, no experimenta dolor. Más aún, si surge una enfermedad, el poder de su concentración la hará desaparecer de inmediato.

Shantideva mencionó con anterioridad el temor que experimentamos los seres ordinarios (como nosotros) cuando contemplan el sacrificio de su propio cuerpo para beneficio de otros. Ahora, Shantideva señala que Buddha jamás sugirió que los seres ordinarios sacrifiquemos nuestro cuerpo, o cualquier otra cosa, mientras nuestra mente no haya sido entrenada y preparada para hacerlo.

[25] Al principio, el Guía del Mundo nos alienta a dar alimento y otros semejantes. Más tarde, cuando se ha adquirido esta costumbre, uno puede progresivamente comenzar a dar su propia carne.

[25] El entrenamiento es gradual. Al inicio, el practicante debe obsequiar cosas ordinarias tales como alimento y ropaje, mientras su mente se acostumbra de manera progresiva a la práctica de dar. Mediante la fuerza de la familiaridad constante, con el tiempo seremos capaces de emular a los grandes bodhisattvas e incluso podremos entregar nuestro propio cuerpo sin dificultad.

[26] Cuando mi mente alcance el grado de desarrollo en el que considere mi cuerpo como un alimento, ¿qué dificultad tendré entonces para entregar mi carne?

[26] Llegado el momento, seremos capaces de dar nuestra carne del mismo modo que ahora somos capaces de obsequiar alimentos. Y esa entrega suprema no nos causará ningún sufrimiento.

[27] Habiendo abandonado toda transgresión, no habría sufrimiento; y debido a la sabiduría, no habría desdicha. Pero hoy mi mente está plagada de concepciones erróneas y mi cuerpo es dañado por los actos malsanos.

[27] En la actualidad, experimentamos sufrimiento cuando nuestro cuerpo es mutilado porque nos aferramos a él como inherentemente “mío”. Asimismo,

tenemos una gran acumulación de huellas malsanas en nuestra mente, que hacen surgir el dolor cuando nuestro cuerpo es golpeado.

[28] Debido a los méritos acumulados, sus cuerpos son felices, y sus mentes son dichosas por su sabiduría. Si han permanecido en la existencia cíclica para beneficiar a otros, ¿que razón podría jamás haber para que los Seres Compasivos experimenten disgusto?

[28] El bodhisattva superior posee una realización directa de la existencia no-inherente de su cuerpo. Por lo tanto, aunque sea herido, no experimenta sufrimiento físico. Por los méritos que ha acumulado, su cuerpo es feliz; y por su profunda habilidad y la sabiduría de realizar la vacuidad, su mente es dichosa.

[29] Debido al poder de la Mente del Despertar, los bodhisattvas consumen sus transgresiones previas y cosechan océanos de mérito. Por eso dicese que superan a los Shravakas.

[30] Después de cabalgar el corcel de una Mente del Despertar, que disipa todo desconsuelo y preocupación, ¿quién, sabiendo que ésa procede de gozo en gozo, podría jamás caer en el abatimiento?

[29] Por el poder de su gran compasión, el bodhisattva no experimenta insatisfacción alguna, no importa cuan prolongada sea su permanencia en la existencia cíclica para beneficiar a otros. El poder de su bodhichitta elimina toda su no-virtud previa y le permite acumular un tesoro de méritos y sabiduría.

Por todas estas razones, el sendero gradual del bodhisattva supera al del oyente (el practicante que trabaja con el único propósito de lograr su propia liberación del sufrimiento). Con el poder de su mente de iluminación, el bodhisattva destruye todos los problemas y decaimientos mientras atraviesa la existencia cíclica y conduce a otros a apartarse de su sufrimiento. [30] Al haber cabalgado el corcel de la bodhichitta, galopa de goce en goce hasta que alcanza la ciudad de la iluminación. Su sendero es tan excelente y noble que ningún ser inteligente es capaz de desalentar su travesía.

Buddha no mostró un camino escarpado e inflexible hacia la iluminación. Su sendero no exige prácticas ascéticas tales como caminar sobre fuego y la mortificación. Por el contrario, él mostró un sendero cómodo y feliz que conduce a resultados dichosos. De manera que, no debemos nunca permitirnos el desaliento de pensar que jamás alcanzaremos la iluminación. Si aplicamos el esfuerzo apropiado, no hay nada que nos impida lograr esta preciosa meta.

Aumentando el poder del esfuerzo (151)

Esta es la última de las cuatro divisiones principales de este capítulo y, a su vez, se subdivide en cuatro secciones:

- 152 *Reconociendo los cuatro poderes que incrementan el poder del esfuerzo*
- 153 *Una explicación extensa de los cuatro poderes*
- 158 *Practicando con sinceridad, atención y vigilancia*
- 159 *Utilizando la flexibilidad corporal y mental al practicar la conducta virtuosa*

Reconociendo los cuatro poderes que aumentan el poder del esfuerzo (152)

[31] Al seguir el sendero del dharma, nuestro esfuerzo se incrementará si empleamos **cuatro poderes**:

- 1) *la aspiración,*
- 2) *la perseverancia,*
- 3) *la alegría y*
- 4) *el repudio (o descanso).*

Los cuatro pueden ser brevemente explicados como sigue. Para adoptar las normas de vida del bodhisattva y beneficiar a los demás, hemos de involucrarnos en las prácticas virtuosas que Shantideva ha descrito a lo largo de este texto. Lograr involucrarse verdaderamente en estas prácticas depende del desarrollo previo de un poderoso deseo o motivación. Esto es lo que significa **el poder de la aspiración**.

Una vez que el poder de la aspiración ha sido desarrollado, no debemos titubear en nuestra práctica ni apartarnos de ella, sino completarla mediante **el poder de la perseverancia**. La felicidad que experimentamos al generar este esfuerzo a lo largo del sendero se debe al **poder de la alegría**. Si la práctica continua nos hace experimentar cansancio corporal o mental, debemos descansar del esfuerzo empleando **el poder del repudio** (algunas veces llamado el poder del descanso). Proseguiremos con las prácticas tan pronto como hayamos repuesto nuestras fuerzas. En este caso, **repudio significa eliminar el cansancio mediante el descanso**. No significa rechazar nuestro esfuerzo que, de hecho, se sostiene mediante el poder del repudio.

[32] *De modo que, para incrementar mi entusiasmo, debo esforzarme por abandonar su fuerza oponente, para afianzar los soportes de la aspiración, de la autoconfianza, la alegría y el descanso; para practicar con premura y fortalecer mi autodomio.*

[32] Estos cuatro poderes aumentan y complementan la práctica del esfuerzo. Son como un vasto escuadrón de soldados que vence a las fuerzas oponentes propias de la pereza. Para alcanzar la iluminación debemos completar todas las prácticas del esfuerzo y, para lograrlo, hemos de cultivar estos cuatro poderes.

De la misma manera que un rey utiliza sus ejércitos para vencer a su enemigo y obtener la victoria, también el esfuerzo logra derrotar a ese enemigo que es la pereza —uno de los mayores y más grandes obstáculos en el sendero de la iluminación— mediante el empleo de los cuatro poderes: aspiración, perseverancia, alegría y repudio.

Una explicación extensa de los cuatro poderes (153)

- 154 *Una explicación extensa del poder de la aspiración*
- 155 *Una explicación extensa del poder de la perseverancia*
- 156 *Una explicación extensa del poder de la alegría*
- 157 *Una explicación extensa del poder del repudio*

Una explicación extensa del poder de la aspiración (154)

[33] *Tendré que vencer mis infinitas faltas y las de los demás, y para destruir cada una de ellas, puede que deba luchar hasta que hasta que transcurran un océano de eones.*

[33] En el momento mismo de generar la bodhichitta, el bodhisattva promete erradicar la no-virtud y las innumerables faltas acumuladas por él y por otros, aunque su tarea se prolongue durante un océano de eones. Sin embargo, cuando los que estamos tratando de emular los hechos de un bodhisattva analizamos nuestra situación de manera realista, ésta se adhiere a la siguiente descripción sombría que plantea Shantideva:

[34] *Y si no encuentro en mi ni siquiera una partícula de la perseverancia requerida para acabar tales faltas, entonces, ¿por qué no sufro un ataque cardíaco? Porque me he convertido en morada de infinita miseria.*

[34] En este momento no poseemos ni la más ínfima fracción de la habilidad de un bodhisattva; por eso albergamos tanto sufrimiento. Al comprender que la vasta no-virtud cometida tan solo nos conducirá al insoportable sufrimiento de los reinos inferiores, ¿cómo no se nos parte el corazón de temor en este mismo instante?

El aferramiento al “yo” es la raíz de todos nuestros problemas. Hay que abandonarlo si deseamos encontrar la felicidad. Pero al considerar nuestras acciones pasadas, comprendemos que no hemos sentido urgencia por abandonar este engaño ni siquiera durante cinco minutos.

[35] Asimismo, tendré que realizar muchas excelentes cualidades propias y para los demás; y a fin de alcanzar tales cualidades, puede que deba familiarizarme con cada una de sus causas hasta que transcurra un océano de eones.

[36] Sin embargo, no he desarrollado la familiaridad ni siquiera con una fracción de semejante excelencia. ¡Cuan extraño es malgastar este nacimiento que he encontrado por mera coincidencia!

[36] De milagro hemos alcanzado este precioso renacimiento humano tan difícil de lograr. Sería deplorable que lo desperdiciáramos de nuevo. Y, no obstante, ¿qué hemos hecho con él hasta el momento? ¿Qué significado hemos logrado extraerle? Shantideva se pregunta:

[37] No he hecho ofrendas a los budas, no he proporcionado la gratificación de grandes festivales, no he efectuado acciones propicias para las enseñanzas, no he colmado los deseos de los pobres,

[38] No he infundido coraje a los temerosos ni he procurado felicidad a los débiles. Todo lo que he causado son las angustias en el vientre de la madre, y el sufrimiento.

[37-8] Debemos observar con detenimiento cómo hemos desperdiciado nuestra vida. Comenzando por las angustias de nuestro alumbramiento, hemos experimentado los sufrimientos de la enfermedad y el envejecimiento; de no conseguir lo deseado y recibir lo que no deseamos.

[39] Pero ahora y en mis vidas previas, esta carencia ha surgido porque no he aspirado al Dharma. ¿Quién en su sano juicio rechazaría la aspiración al Dharma?

[39] Hemos desperdiciado nuestro tiempo enfrentando una dificultad tras otra. Nuestra vida se ha deslizado sin conferirle un significado para nosotros mismos o para los demás. ¿Por qué desperdiciamos por completo esta preciosa oportunidad? Porque en nuestra vida presente y en las pasadas hemos carecido de la aspiración de practicar dharma. No hemos cultivado el deseo de domar nuestra mente y desechar los engaños. Por el contrario, hemos permitido que nos distraigan aquellos empeños que a la postre son insignificantes.

Tal vez no somos materialmente pobres, pero, si no tenemos las aspiración de desarrollar nuestra mente, somos pobres en dharma. Esta es una pobreza mayor que la de carecer de dinero o bienes, y puede inutilizar incluso al rey más poderoso.

Al haber carecido de la aspiración a practicar el dharma en nuestras vidas pasadas, nos vemos privados del dharma en esta vida. Asimismo, si no cultivamos el deseo de practicar ahora, en el futuro no tendremos oportunidad de encontrarnos de nuevo con el dharma. Buddha Shakyamuni ha dicho que la raíz de toda virtud es la aspiración correcta. Entonces, ¿qué persona inteligente dejaría de lado su aspiración al dharma?

[40] El Ser Poderoso ha dicho que la aspiración es la raíz de todo hecho virtuoso, cuya raíz, a su vez, es la constante familiaridad con los efectos que maduran de las acciones.

[40] El poder de la aspiración se desarrolla de dos maneras. Antes que todo, debemos contemplar las múltiples ventajas y beneficios de cultivar una mente que aspira. Luego, por medio de la meditación analítica y la meditación unipuntualizada, debemos contemplar el hecho de que todo sufrimiento surge de los actos malsanos y toda felicidad surge de lo benéfico.

Si meditamos con claridad en estos dos puntos concomitantes, encontraremos la motivación para abandonar todas las acciones perjudiciales y practicar solo lo que es beneficioso. Dado que las enseñanzas de dharma son las que nos ayudan a discriminar entre lo que debe abandonarse y lo que debe practicarse, nuestra meditación en las acciones y sus efectos producirá que desarrollemos con naturalidad la aspiración de practicar el dharma.

[41] El dolor físico, la infelicidad mental, toda clase de temores, así como la separación de lo deseado, surgen todos de un modo de vida malsano.

[41] Para entender la inmutable ley de las acciones y sus resultados (causa y efecto) debemos tratar de determinar cuáles factores constituyen la fuente de todo nuestro dolor físico, de la infelicidad mental, la frustración, el temor y el

tormento de la separación. Estas experiencias de sufrimiento se derivan exclusivamente de nuestros actos malsanos cometidos con anterioridad.

[42] Sin embargo, al efectuar acciones benéficas, que son motivadas por la aspiración mental, adonde vaya recibiré el premio de los frutos de ese mérito.

[43] Y por el contrario, al cometer acciones negativas, aunque pueda anhelar la felicidad, adonde vaya seré vencido por las armas del dolor causadas por mi vida llena de maldad.

[42] El que actúa en forma hábil y benéfica es sustentado por la felicidad dondequiera que renazca. [43] El malhechor, pese a su búsqueda de la felicidad, tendrá que enfrentarse a las armas del sufrimiento sin importar donde se encuentre.

[44] Como resultado de la virtud, moraré en el espacioso, fragante y fresco corazón de la flor de loto. Mi resplandor se nutrirá de las dulces palabras de los Conquistadores. Mi forma gloriosa brotará del loto en botón gracias a la luz del Ser Poderoso y, como un bodhisattva, moraré en la presencia de los Vencedores.

Una experiencia trascendental de felicidad espera a los bodhisattvas que se familiarizan por completo con la práctica de las acciones saludables. Ellos nacen del fresco corazón de un loto vasto y fragante en Sukhavati, la tierra pura de Amitabha Buddha.⁷⁶ En esa extraordinaria tierra se sustentan y alimentan de la dulce voz de los budas, que tiene sesenta cualidades excelentes. Al escuchar y contemplar el significado de estos dulces sonidos, el afortunado bodhisattva se alimenta de su concentración en la vacuidad e incrementa así la magnificencia de su cuerpo.

Cuando Amitabha genera luz de su corazón, el loto se abre y de su núcleo nace el bodhisattva, adornado con todas las marcas mayores y menores de un buda. Reside entonces en la tierra pura y experimenta una profunda dicha, sin escuchar siquiera la palabra “sufrimiento”. La causa para haber logrado tan afortunado renacimiento en una tierra pura es la práctica de hechos benéficos.

[45] Por el contrario, como resultado de la no-virtud, seré desollado por los sicarios de Yama. En semejante estado de debilidad, verterán sobre mí cobre líquido candente. Atravesado por espadas y dagas ardientes, mi carne será descuartizada en cien pedazos y me precipitaré al suelo de hierro ferozmente incandescente.

[45] ¿Qué experiencias puede esperar la persona que comete actos no-virtuosos graves, tales como segar la vida ajena? Renacerá en el infierno, donde los secuaces del Señor de la Muerte lo desollarán con armas afiladas. Luego derramarán cobre líquido en su boca y le enterrarán sus espadas de fuego, desgarrando su cuerpo en mil pedazos. El suelo de este reino infernal arde al rojo vivo y la infortunada víctima de su propia no-virtud se quemará aunque solo roce una partícula. La causa de todo este tormento, tan gráficamente descrito, no es otra que haber cometido actos malsanos en el pasado.

[46] De manera que, debo aspirar a la virtud y, con gran respeto, familiarizarme con ella. Al haber asumido lo benéfico a la manera de Vajradhvaja, debo entonces proceder a familiarizarme con la autoconfianza.*

[46] Si contemplamos la diferencia entre la felicidad que surge de las acciones virtuosas y el sufrimiento que resulta de los actos malsanos, podremos generar una poderosa aspiración virtuosa y un gran respeto hacia la auténtica práctica del dharma.

Una explicación extensa del poder de la perseverancia (155)

El poder de la perseverancia se desarrolla mediante el cultivo de la confianza en nuestra propia práctica⁷⁷ y en nuestra meditación sobre lo que es benéfico. Así lo estipuló Buddha en el *Vajradhvajapariprccha Sutra*, una sección del "Sutra de la guirnalda de flores" (en sánscrito *Avatamsakasutra*).

[47] Ante todo, debo examinar detenidamente lo que debe hacerse, para comprobar si puedo asumirlo o no. Si soy incapaz, es preferible no comprometerse; pero una vez comenzado, no me puedo retirar.

[48] De hacerlo, entonces este mal hábito continuará en otras vidas y la maldad y la miseria aumentarán. Además, otras acciones efectuadas cuando fructifique el efecto perjudicial, serán débiles y no lograrán cumplirse.

[47] La autoconfianza se cultiva mediante un examen previo de lo que debemos hacer, según nuestra propia capacidad, y luego contemplando lo que hemos emprendido hasta la fecha. [48] Si hay una tarea saludable que no podemos completar en el presente, entonces debemos posponer durante un tiempo nuestros intentos de efectuarla. La confianza en nuestra propia habilidad crecerá si somos realistas con respecto a lo que podemos hacer y si enfocamos todas las acciones efectuadas con una mente apacible.

*

el nombre de un Bodhisattva mencionado en el *Avatamsaka Sutra*.

Cuando abandonamos una y otra vez las acciones que hemos emprendido, surgen muchas faltas y desventajas. No es hábil descuidar un sendero en favor de otro, solo para abandonar ése e iniciar un tercero. Este tipo de comportamiento errático crea huellas malsanas en nuestra mente que conducen a una futura incapacidad para completar nuestras prácticas de dharma. Tanto en la actualidad como en el futuro, experimentaremos un aumento en nuestra insatisfacción y descubriremos que todo el bien emprendido tomará largo tiempo para completarse; cosecharemos solo escasos resultados.

Este es un punto importante porque, hoy en día, muchos estudiantes practican de esa manera. Saltan de una meditación a otra y jamás logran nada. Si queremos obtener los resultados de una práctica, entonces, habiéndola iniciado, debemos completarla con confianza en nosotros mismos, debilitando así el poder del engaño. Puesto que la autoconfianza incita la mente a practicar dharma, nos ayuda a abandonar la no-virtud y aumenta el poder de los oponentes contra el mal, esa actitud mental jamás será un engaño.

Cultivando los siguientes pensamientos podemos generar nuestra propia confianza en la práctica de la virtud:

[49] La autoconfianza debe aplicarse a las acciones benéficas, a vencer los conceptos perturbadores y a mi habilidad para hacerlo. Pensar que "Solo yo puedo hacerlo" es la autoconfianza en acción.

[49] Quienes son débiles y están bajo el dominio del karma y los engaños no pueden beneficiarse a sí mismos ni alcanzar sus propósitos.

[50] Despojados de poder, sus mentes perturbadas, las gentes mundanas son incapaces de beneficiarse a sí mismas. Por lo tanto, debo hacerlo yo por ellas, puesto que, en contraste, yo sí soy capaz.

[50] Las personas mundanas son incapaces de conferirle un significado a sus vidas. Por lo tanto, hemos de practicar lo que es saludable en beneficio de todos los seres sintientes.

[51] ¿Cómo puedo sentarme con tanta tranquilidad y no hacer nada mientras otros se ocupan de tareas inferiores e insignificantes en las que encuentran muchas dificultades? Debo beneficiarlos y los beneficiaré, pero sin sucumbir jamás ante el veneno de la importancia propia."

[51] Igual que sucede con las cualidades más positivas, la confianza en uno mismo se fortalece al considerar sus beneficios y las desventajas de carecer de ella. ¿Cuáles son las desventajas de carecer de autoconfianza? Shantideva las explica con la siguiente analogía.

[52] Cuando los cuervos encuentran una serpiente moribunda, actúan como águilas. Asimismo, si mi autoconfianza es débil, incluso el más nimio desliz me dañará.

[52] Cuando los cuervos encuentran una serpiente moribunda, actúan como si fueran águilas valientes y la atacan. De manera similar, cuando nuestra autoconfianza se deteriora, una hueste de males, no-virtudes y faltas descenderá sobre nosotros como una bandada de cuervos.

[53] Cómo pueden algunos, por falta de coraje, renunciar al empeño de encontrar la liberación? En contraste, incluso al más grande obstáculo le resultará difícil vencer a quien posee una mente firme.

[53] Si carecemos de autoconfianza para practicar el dharma, nos desalentamos con facilidad. Al apartarnos del esfuerzo, nos alejamos de los métodos para vencer el engaño, de manera que, jamás alcanzaremos la felicidad y mucho menos la liberación. Por otra parte, si desarrollamos una fuerte confianza en nosotros mismos, ningún obstáculo podrá vencernos mientras luchamos por completar nuestras prácticas de dharma.

[54] Entonces, con una mente inamovible eliminaré todo tropiezo, porque si me derrota una caída, mi deseo de triunfar sobre los tres reinos se convertirá en motivo de broma.

[54] De manera que, al persistir en nuestra búsqueda de acciones saludables, debemos luchar por vencer a nuestro enemigo: el engaño venenoso. Si no conquistamos ese enemigo, resultará victorioso. Ser derrotados por nuestras caídas kármicas negativas y al mismo tiempo pretender el logro de la liberación equivale a convertirnos en objeto de una carcajada burlona. Por lo tanto, el bodhisattva Shantideva declara:

[55] ¡Todo lo conquistaré y nada me conquistará! Yo, hijo del Conquistador-como-un-león, venceré todos los engaños y no permitiré que ninguno de ellos me sobrecoja. De este modo mantendré la autoconfianza."

[56] *Quien tiene autoimportancia es destruido por ella, está perturbado y no tiene autoconfianza. Porque quienes tienen autoconfianza no sucumben ante el poder de los engaños, mientras que los primeros están sujetos al vaivén de la autoimportancia que es enemiga.*

[56] Todo ser sintiente que manifieste su autoimportancia o que esté dominado por ella, será incapaz de vencer al enemigo —los engaños—, porque ya fue derrotado por él. Generalmente, quien ha vencido a sus enemigos no se rinde ante ellos. Puesto que esa persona está bajo el influjo de los engaños, no logra reinar victoriosa sobre su enemigo verdadero.

[57] *Al estar inflado por el concepto perturbador de mi importancia propia, me dejaré conducir hasta los reinos inferiores. Porque la autoimportancia destruye el festival jubiloso de ser humano. Me convertiré en esclavo, comeré las sobras del alimento ajeno,*

[58] *embrutecido, feo, débil y despreciado por todos. Las gentes endurecidas e infladas por el orgullo también se cuentan entre los autoimportantes. Y díganme, ¿se puede ser más patético que eso?*

[57] Cuando nos consume tanto orgullo, caemos en los reinos inferiores. Aunque eventualmente renazcamos como humanos, las huellas de ese engaño madurarán a manera de una vida plagada de pobreza, carente de felicidad. Seremos como un esclavo obligado a comer el alimento ajeno, y arrastraremos el peso de una mala reputación. [58] Estúpidos, feos y débiles, seremos irrespetados por todos. La persona que está llena de autoimportancia e inflada de orgullo se interesa únicamente en sí misma. ¿Puede haber algo más patético que eso? Una persona tan altanera no logra victoria alguna sobre los engaños; por el contrario, es derrotada por ellos. Entonces, ¿qué razón tiene para justificar tan inflada opinión de sí misma?

[58] *Quien asegura la autoconfianza para conquistar a la autoimportancia enemiga, es un héroe victorioso. Además, quien conquista definitivamente la diseminación de la autoimportancia enemiga, es completamente merecedor del fruto de un Conquistador: conceder los deseos del mundo.*

[59] Por otra parte, quien aplica las fuerzas oponentes al engaño de la autoimportancia, derrotando así a enemigos atemorizantes tales como el apego, la ira y el orgullo, es un verdadero conquistador y merece el título de “héroe”.

Si destruimos los engaños del orgullo y demás, podremos beneficiar a los seres sintientes y concederles el fruto de la iluminación. Cuando destruimos nuestros engaños, no pueden causarnos daño alguno.

Según dice Shantideva:

[60] Si me encontrase rodeado por una horda de conceptos perturbadores, los resistiré de mil maneras; como un león entre zorros, no me afectará esta hueste desconcertante.

[60] Como león que habita entre zorros, al encontrarme rodeado de un cúmulo de engaños, estaré protegido de mil maneras contra el daño que éstos causan.

[61] Igual que los hombres protegen sus ojos cuando surge un grave peligro o un motín, yo no seré arrastrado por mis perturbaciones mentales, incluso en momentos de grave tumulto.

[61] Cuando surgen graves peligros y tumultos, lo primero que defendemos son nuestros ojos. De igual manera debemos proteger nuestra mente contra las huestes de perturbaciones y distracciones mentales.

[62] Al saber cuánto me perjudican los engaños, pienso que es preferible ser quemado, degollado y asesinado que rendirme ante ellos. Entonces, en toda situación, debo hacer únicamente aquello que es correcto.

Una explicación extensa sobre el poder de la alegría (156)

Cuando nos implicamos en la práctica del dharma, debemos hacerlo con alegría. Si nos dejamos deprimir por los problemas físicos y mentales que puedan surgir, perjudicamos nuestra capacidad para practicar sin interrupciones en el futuro. Por ejemplo, si entramos en un retiro mensual de meditación y encontramos que nuestra mente está llena de problemas, es probable que no nos sintamos motivados para repetir ese retiro. Muchos de estos problemas y dificultades surgen porque no sabemos cómo practicar en forma razonable y, por el contrario, nos extralimitamos. El único resultado de un método de práctica tan extremo es la infelicidad.

[63] Tal como aquellos que añoran los frutos del juego, los bodhisattvas son atraídos por las tareas que realizan; jamás se sacian, y solo les producen júbilo.

[63] Si logramos mantener un sentimiento de alegría, no solo experimentaremos felicidad y paz interior sino que los frutos de nuestra práctica surgirán con facilidad. Como resultado, sentiremos un mayor deseo y una mayor alegría

de practicar en el futuro. Igual que un deportista se deleita con su deporte y no desea renunciar a él, debemos practicar el dharma sin cansarnos y deseando perseverar.

[64] Aunque las personas trabajan para lograr la felicidad, es incierto si la encontrarán o no. Pero aquellos cuya felicidad misma es su trabajo solo pueden ser felices cuando lo realizan.

[64] Al buscar felicidad, las gentes mundanas invierten un gran esfuerzo en sus negocios aunque no es seguro que alcanzarán el éxito. Puede ser que los negocios sean rentables, pero también es posible que los resultados no sean otros más que la frustración y la insatisfacción. Pese a la incertidumbre, esas personas se involucran en su trabajo con alegría y entusiasmo. Cuando practicamos dharma, no existe duda alguna en cuanto a los resultados; es seguro que obtendremos felicidad. Si la gente es capaz de entusiasmarse con algo cuyo resultado es dudoso, ¿por qué, entonces, no experimentar un profundo placer y alegría practicando algo que jamás nos traicionará? Este es un punto importante que hemos de considerar.

[65] Si jamás me sacio de los objetos sensuales, que son como miel esparcida sobre el filo de una navaja, ¿por que, entonces, sentir que tengo suficiente mérito, si invariablemente madura en felicidad y paz?

Debemos hacer una profunda investigación para constatar si las actividades en las que nos involucramos día con día nos producen los resultados que esperamos. Por lo general, nos sentimos fuertemente motivados a buscar los cinco objetos sensuales del deseo: formas placenteras, sonidos, olores, sabores y objetos tangibles. [65] Y, no obstante, conforme dijo Buddha Shakyamuni, todos estos objetos son como la miel que se esparce sobre el filo de una navaja o como una bella flor que es venenosa. Si tratamos estos cinco objetos sensorios con el enorme apego que siempre nos evocan, hemos de estar preparados para continuar experimentando por siempre los sufrimientos y la insatisfacción de la existencia cíclica.

Si comemos algo que tiene un aspecto apetecible pero es venenoso, puede que no experimentemos ningún síntoma adverso de inmediato. Al principio tal vez tenga un sabor muy dulce, pero después de ingerido, ese alimento venenoso se convierte en la causa de mucho dolor. Asimismo, si utilizamos los objetos atractivos con gran apego y deseo, puede que experimentemos un placer inicial, más pronto se disipará y será reemplazado por la insatisfacción, la desesperación y el sufrimiento. La atracción hacia estos placeres transitorios

nos cerrará la puerta que conduce a la liberación y abrirá el portón que conduce a los tres reinos inferiores.

Mediante otra analogía, Buddha Shakyamuni compara los objetos del deseo con el fuego. Podemos sentir alivio del frío cuando nos sentamos ante una hoguera, pero si le concedemos demasiado valor como fuente de placer y tratamos de tocarla, sufriremos quemaduras severas. Una polilla se acerca con gran deleite a la llama de una candela, pero pronto se achicharra y es consumida por ella. De igual manera, cuando nos apegamos a los pequeños placeres que se derivan de los objetos atractivos, nos privamos de la felicidad auténtica de la iluminación y nos exponemos al desencanto y a la miseria.

Es muy útil recordar las analogías arriba expuestas y meditar en las muchas faltas y desventajas de los deseos samsáricos. Cuando sintamos desencanto al perseguir los objetos sensuales que nos brindan placer momentáneo y sufrimiento duradero, podemos preguntarnos, igual que lo hace Shantideva:

[66] *¿Por qué no tomo el sendero hacia la liberación que no conoce sufrimiento y más bien confiere felicidad temporal y última? A través de mi práctica de dharma seré como un elefante que, atormentado por el calor del sol de medio día, se lanza a una laguna fría y refrescante.*

Al pensar de esta manera en el ansiado alivio del sufrimiento que nos ofrece el dharma, no debemos asumir nuestras prácticas con desgano sino con gran entusiasmo y alegría.

Una explicación extensa del poder del repudio (descanso) (157)

Para que nuestras prácticas de dharma resulten fructíferas, han de ser equilibradas y realistas. Cultivar un enfoque extremo —demasiado exagerado o indolente— es ser autoderrotista.

Un medio importante para asegurarnos de que nuestras prácticas sean equilibradas es emplear lo que se conoce como *el poder del repudio (descanso)*. Este poder tiene varias aplicaciones. En términos generales, significa que al ocuparnos de una práctica virtuosa, en ocasiones debemos descansar de ella para vencer (o sea, “rechazar”) nuestro cansancio, retomándola más tarde, cuando hayamos descansado.

Significa también posponer nuestro ingreso a las prácticas más avanzadas —tales como entregar nuestro cuerpo como lo hace un bodhisattva superior— e involucrarnos en prácticas más fáciles y manejables tales como procurar

ayuda material a los necesitados. No obtenemos beneficio alguno cuando nos obligamos a asumir las prácticas superiores antes de estar listos para ellas. Por ejemplo, hay nueve etapas⁷⁸ de desarrollo progresivo a través de las cuales hemos de pasar cuando tratamos de cultivar una mente de concentración total. Es imposible meditar en las etapas últimas y lograr resultados válidos si no hemos practicado con anterioridad los niveles iniciales. Una de las facetas del poder del repudio es la de posponer durante un tiempo las prácticas superiores, hasta que estemos preparados para ellas.

[67] Cuando mi fuerza decline, debo dejar lo que estoy haciendo para poder retomarlo más tarde. Y habiendo logrado algo bien hecho, debo dejarlo de lado, con el deseo de alcanzar lo que prosigue.

[67] En ocasiones puede suceder que nuestra fuerza se debilite o que el cansancio nos invada. En momentos tales, una práctica sana es abandonar cualquier actividad en la que estemos involucrados y descansar. Luego, cuando estemos listos para continuar, podemos retomar nuestra práctica con renovado vigor.

Si no sabemos cómo practicar el dharma correctamente y nos forzamos demasiado, estaremos siguiendo el sendero de la “virtud alocada”. Este epíteto indica falta de habilidad y señala que incluso unas supuestas prácticas de dharma, si se hacen de manera incorrecta, pueden ser causa de perturbación mental. Por lo tanto, es muy importante saber cuándo aplicar el poder del repudio.

Un tercer aspecto de este poder es saber cuando dejar atrás nuestros logros. No debemos apegarnos a ninguna de las etapas de realización que logremos, no importa cuán agradable o incluso seductora, pueda ser. Por el contrario, al recordar que nuestra meta es la budeidad plena, hemos de abandonar tal apego y empeñarnos en la siguiente etapa del desarrollo en el sendero espiritual. De manera que, el poder del repudio también significa saber cuándo alejarnos de lo que hemos logrado para buscar logros más altos.

Con esto concluye un análisis más detallado de los cuatro poderes que incrementan el poder del esfuerzo.

Practicando con sinceridad, atención y vigilancia (158)

[68] Justo como un viejo guerrero esquiva las espadas de un enemigo en la batalla, también yo evitaré las armas de los conceptos perturbadores y con habilidad ataré a este enemigo.

[68] Cuando un guerrero hábil y veterano entra en batalla, se escuda contra las armas de sus enemigos y utiliza toda su habilidad para atacar. De igual manera, el hábil practicante de dharma se protege contra las armas del engaño y amarra con fuerza a este enemigo para poder atacarlo con el remedio apropiado. Con la cuerda de la atención y el gancho de la vigilancia, el valeroso practicante ataca al engaño de manera consciente.

[69] Si alguien deja caer su espada durante una batalla, de inmediato la recoge porque siente temor. Asimismo, si pierdo el escudo de la atención, debo de inmediato recuperarlo, temeroso del infierno.

Retomando la analogía de la batalla, [69] si en el clamor de la contienda un soldado deja caer su espada, la recogerá de inmediato por temor a perder la vida. Asimismo, si el practicante dharma pierde su atención, entonces debe recordar los sufrimientos de los reinos inferiores y debe instantáneamente recoger sus armas. Si permitimos que la cuerda de la atención se afloje, el poder de nuestras virtudes disminuirá y las tres puertas de nuestro cuerpo, habla y mente se abrirán al ataque de las huestes de engaños y negatividades que nos causarán sufrimiento en el presente tanto como en el futuro.

[70] Así como el veneno se esparce por el cuerpo en dependencia de la circulación de la sangre, también si un concepto perturbador encuentra la oportunidad, impregnará mi mente de malignidad.

Es importante que procuremos vencer hasta el más ínfimo asomo de engaño aplicando de inmediato las fuerzas oponentes apropiadas. [70] Igual que el veneno en la punta de una flecha, aunque sea de poca cuantía, puede esparcirse por todo nuestro cuerpo debido a la circulación de la sangre, también un pensamiento engañoso que parece pequeño e insignificante puede con facilidad multiplicarse hasta invadir toda nuestra mente. Para evitar que esto suceda, es de suma importancia afianzar el poder de la atención y la vigilancia.

Shantideva establece una analogía impactante que ilustra cuan vigilantes hemos de estar al emplear estas dos fuerzas:

[71] ¡Imaginemos lo cuidadoso que sería un hombre si tuviera que acarrear una jarra llena de aceite caliente durante un largo trecho mientras es perseguido por alguien que empuña una espada y amenaza con matarle si derrama una gota! Así de precavido ha de ser el practicante de dharma.

Cuando meditemos, es muy beneficioso recordar este ejemplo y mantener nuestra concentración enfocada en un objeto sin permitir que nuestra atención se deteriore.

[72] *Del mismo modo que me pondría de pie rápidamente si una serpiente se acomodara en mi regazo, asimismo, si el sueño o la pereza surgen, de inmediato debo rechazarlos.*

[72] Si una culebra venenosa se deslizara hasta nuestro regazo, con seguridad la retiraríamos lo antes posible. Asimismo, cada vez que la culebra ponzoñosa de la pereza se infiltre en nuestra mente, hemos de recordar el temible sufrimiento al que nos expone y hemos de rechazarla de inmediato.

[73] *Cada vez que algo malsano suceda, debo practicar la autocrítica y luego meditar durante largo tiempo en la determinación de no permitir que se repita.*

De hecho, cuando algún engaño o pensamiento malsano aparezca en nuestra mente, hemos de reprendernos de la siguiente manera:

“¡Tu, malhechor! Por acariciar semejantes pensamientos en el pasado, has vagado sin descanso entre las miserias de la existencia cíclica. ¡Y mírate, persistes en actuar de la misma manera!”

Al enfocar todos los engaños de manera tan crítica, debemos evitar caer bajo la influencia de pensamientos malsanos y debemos tomar la firme determinación de no permitir que una mente semejante surja de nuevo.

En el capítulo cuarto se narró una historia sobre el Geshe (maestro) Ben Kungyel, famoso por la constante atención que empleaba para proteger su mente. Desde la mañana hasta la noche, vigilaba su mente con ahínco para investigar si los pensamientos que surgían eran saludables o malsanos.

Cada vez que aparecía un pensamiento negativo, colocaba una piedra negra en el suelo frente a sí; cuando generaba un pensamiento saludable, colocaba una piedra blanca. Al finalizar el día, las sumaba todas. Si descubría que había más piedras blancas que negras, se estrechaba su mano derecha con vigor, dedicándose lisonjas y llamándose a sí mismo con el título de “Venerable Geshe”. Pero si predominaban las piedras negras, se recriminaba a sí mismo, diciendo: «¡Eres un granuja, un bribón y un charlatán! ¿No sientes temor de la muerte? ¿cómo puedes sentirte seguro cuando tu mente es tan traicionera?» Luego, se exigía la promesa de no cometer nunca más esas acciones mentales malsanas.

Geshe Ben Kungyel efectuó esta práctica con intensidad, durante largo tiempo. Su método para abandonar la no-virtud y fortalecer la virtud fue alabado por muchos maestros y eruditos de la época. Si deseamos en verdad domar

nuestra mente y lograr algo significativo en nuestra vida, hemos de practicar del mismo modo que él. Debemos tratar de constatar si nuestros pensamientos diarios son predominantemente saludables o malsanos y luego debemos utilizar los métodos para fortalecer la mente positiva y eliminar la negativa. Es sabio asumir *ahora* la responsabilidad de calcular nuestros actos saludables y malsanos, porque a la hora de morir, el Señor de la Muerte se encargará de efectuar el cálculo y entonces será demasiado tarde para que hagamos algo al respecto.

[74] *Asimismo en tales circunstancias me familiarizaré con la atención. Con esta motivación como causa, aspiraré a encontrarme con maestros o completar las tareas que ellos me asignen.*

[74] En resumen, hemos de tratar de abandonar la no-virtud al máximo posible, familiarizándonos con el poder de la atención. Con este pensamiento en mente, hemos de buscar a un guía espiritual mahayana y practicar lo que él o ella nos enseña.

Utilizando la flexibilidad corporal y mental al practicar una conducta virtuosa (159)

[75] *A fin de tener fuerza para todo, antes de involucrarme en una acción debo recordar lo estipulado en el capítulo concerniente a la escrupulosidad, y luego asumir la tarea con alegría.*

[75] Al recordar las instrucciones del capítulo cuarto referentes a la escrupulosidad y luego abandonar la pereza mediante el esfuerzo, debemos procurar que cuando efectuemos acciones virtuosas nuestro cuerpo y mente sean muy flexibles.

[76] *Como el viento que al soplar arrastra un copo de algodón, yo seré impulsado por la alegría, y todo lo conseguiré.*

[76] Nuestra mente —equipada con la alegría de practicar la virtud— debe dominar por completo nuestro cuerpo y habla. Si somos capaces de practicar de esta manera, lograremos con facilidad nuestras metas y nuestros deseos.

El mensaje fundamental de este capítulo es que debemos comprender cuan dañinas son todas las formas de pereza, porque impiden que nuestros actos saludables se expandan y además permiten que nuestras acciones malsanas de cuerpo, palabra y mente aumenten con facilidad. Buddha Shakyamuni ha dicho que ningún perezoso es capaz de practicar el dharma con pureza. De

manera que, debemos luchar sin descanso por generar el esfuerzo y vencer este engaño ponzoñoso.

Todos los factores que se oponen al desarrollo del esfuerzo deben ser abandonados. Debemos emplear los cuatro poderes —*aspiración, perseverancia, alegría y repudio*— para desarrollar por completo nuestro esfuerzo. Todas las formas de apatía e indolencia deben dejarse atrás.

No debemos desalentarnos con pensamientos de incapacidad. Meditando en la temporalidad, la muerte y el sufrimiento de los reinos inferiores, hemos de aspirar al aprovechamiento pleno de nuestra preciosa y singular existencia humana. Al contemplar las muchas desventajas y faltas de la existencia cíclica en su totalidad, debemos dejar de lado todas las distracciones mundanas y también nuestro apego a los placeres transitorios.

Incluso quien tiene cualidades inferiores puede lograr la iluminación si cultiva la perfección del esfuerzo. Ahora que hemos obtenido este precioso renacimiento humano y hemos encontrado las incomparables enseñanzas de dharma, si desarrollamos el esfuerzo, no hay razón alguna para que no alcancemos también la iluminación. Hemos de entrenarnos en este pensamiento y luego decidir, desde lo más profundo de nuestro corazón, que abandonaremos todas las formas de pereza. Entonces, si cultivamos los cuatro poderes en forma correcta, seremos capaces de completar la perfección del esfuerzo.

Con esto concluye “*El esfuerzo*”, el séptimo capítulo del texto “*De contemplación significativa*”, el comentario de “*Una guía de las normas de vida del bodhisattva*”, de Shantideva