

8 La concentración

Cómo practicar la concentración de la permanencia apacible (160)

Este capítulo se divide en cuatro partes:

- 161 Razones para alcanzar la permanencia apacible
- 162 Exhortación a abandonar los oponentes de la permanencia apacible
- 163 Cómo abandonar los oponentes de la permanencia apacible
- 172 Cómo cultivar la permanencia apacible

Razones para lograr la permanencia apacible (161)

[1] *Al haber desarrollado el entusiasmo, entonces debo colocar mi mente en la concentración. Porque la persona cuya mente está distraída mora en las fauces de los conceptos perturbadores.*

[1] Después de haber desarrollado el esfuerzo conforme al método expuesto en el capítulo previo, debemos colocar nuestra mente en concentración y tratar de desarrollar el estado de **permanencia apacible** o calma (*shamatha*), en el cual tenemos dominio pleno sobre nuestra mente, libres de todas las interferencias perturbadoras.

¿Cuáles son las desventajas de no colocar nuestra mente en la concentración unipuntualizada? No importa cuánto intentemos practicar las otras perfecciones, si no hemos desarrollado la concentración, nuestra mente se distraerá

sin cesar debido a los engaños. Quedaremos atrapados en las fauces de esa bestia salvaje que son las emociones conflictivas. En vez de dominar nuestros engaños, ellos nos dominarán. En semejante estado, cualquier cosa que hagamos —ya sea recitar plegarias, visualizar deidades o tratar de practicar otras virtudes— carecerá de fuerza y no producirá resultados significativos.

Si estamos de verdad interesados en alcanzar la iluminación, hemos de descubrir aquellos objetos que harán posible nuestro desarrollo de la renuncia, la bodhichitta y la visión correcta de la realidad, para luego enfocar nuestra meditación unipuntual sobre ellos. No se obtiene ningún beneficio si se medita en otra cosa.

En la actualidad, nuestra mente no está enfocada con agudeza en los objetos de virtud. Puesto que nuestra mente no está íntimamente ligada a tales objetos, nuestras meditaciones no proceden ni progresan de manera satisfactoria. Sin embargo, si fuéramos capaces de mantener en forma permanente un estado firme de concentración, todas nuestras prácticas de dharma se incrementarían con naturalidad y cosecharíamos sus frutos. Pensando en estos resultados tan ventajosos, hemos de esforzarnos con diligencia por desarrollar una concentración profunda y alcanzar el estado imperturbable de la permanencia apacible.

Generalmente, cuando tratamos de meditar en algún objeto saludable —tal como el perfecto renacimiento humano, la temporalidad o la vacuidad— nuestra mente no permanece colocada con tranquilidad en ese objeto, sino que se distrae constantemente. En esos momentos, la mente es como la llama de una candela agitada por el viento. Una luz tan inestable nos impide ver las cosas con claridad. Asimismo, mientras nuestra mente se agite a causa de las distracciones, no podremos enfocar con claridad nuestro objeto de meditación. Si pudiésemos construir una pantalla protectora alrededor de nuestra mente, el enfoque de nuestra meditación permanecería inmóvil y lograríamos una visión imperturbable del objeto saludable que hemos seleccionado. De manera que, hemos de practicar los métodos para el desarrollo de la concentración que se delinearán a continuación.

[2] Sin embargo, mediante la soledad de cuerpo y mente, no ocurrirán distracciones. Entonces, debo abandonar la vida mundana y descartar por completo las concepciones distorsionadas.

[2] La manera principal de evitar que nuestra mente se distraiga es permaneciendo en soledad. Apartados de nuestra familia, nuestros amigos y conocidos, logramos la soledad física. Más importante aún, al rechazar y abandonar

todos los pensamientos perturbadores, alcanzaremos la soledad mental. En un estado de quietud semejante, podremos comenzar a desarrollar esa concentración mental que es tan necesaria.

Exhortación a abandonar los oponentes de la permanencia apacible (162)

Por las razones arriba indicadas, Shantideva nos urge a despreciar nuestra vida mundana y abandonar por completo los pensamientos perturbadores de nuestra mente.

Cómo abandonar los oponentes a la permanencia apacible (163)

Esto se analiza bajo seis encabezados:

164 *Reconociendo las causas de nuestro apego a la vida mundana*

165 *Reconociendo el oponente de nuestro apego a la vida mundana*

166 *Cómo cultivar el oponente al apego*

169 *Desventajas y faltas de los placeres mundanos*

170 *Los beneficios de buscar la soledad*

171 *Cómo abandonar las perturbaciones salvajes que pervierten la mente*

Reconociendo las causas de nuestro apego a la vida mundana (164)

[3] No abandonamos la vida mundana debido a nuestro apego hacia las personas, y por el anhelo de obtener ganancias materiales y otras semejantes. Por ende, debo abandonar enteramente

[3] ¿Por qué estamos apegados a nuestra existencia mundana? Antes de que surja cualquier apego, nos aferramos a un fuerte sentimiento de “Yo”. Por eso emergen los pensamientos tales como “mi amigo”, “mi familia”, “mis posesiones” y demás. Consideramos todas estas cosas como si fueran inherente e independientemente existentes y, en consecuencia, nos apegamos a lo que juzgamos inherentemente nuestro.

Según lo arriba descrito, el origen de todo apego es nuestro ignorante **aferramiento al “yo”**. Si tal es el caso, podríamos pensar que para desarrollar la permanencia apacible, tenemos primero que abandonar este autoaferramiento. Más no es así. Al contemplar las faltas y desventajas del apego a nuestra familia, a nuestras posesiones y demás, es posible abandonar de manera *temporal* nuestra actitud aferrada. Esto bastará para nuestro propósito de desarrollar la concentración. Sin embargo, **la erradicación total del autoaferramiento solo se obtiene con el desarrollo de la sabiduría, que a su vez depende del cultivo previo de la permanencia apacible**. Por ahora es suficiente que apliquemos remedios temporales al problema de nuestro apego. La cura final podrá aplicarse más tarde.

Reconociendo al oponente contra nuestro apego a la vida mundana (165)

[4] *Habiendo comprendido que los conceptos perturbadores son completamente vencidos por la percepción superior dotada de la permanencia apacible, entonces, antes que todo, debo buscar esa permanencia apacible que se logra mediante el júbilo genuino de los desapegados a la vida mundana.*

[4] **El máximo oponente contra el apego y todos los engaños es la sabiduría de la visión superior que contempla la vacuidad: la verdadera naturaleza de la realidad.**

Esta sabiduría, que está dotada del poder de la permanencia apacible —una mente que ha vencido todas las formas de hundimiento y excitación mental—, es capaz de desarraigar por completo el autoaferramiento y todos los demás engaños. Entonces, según se indicó con anterioridad, si vamos a desarrollar esa permanencia apacible de la que depende la fuerza plena de la sabiduría, hemos de buscar las formas de abandonar temporalmente el apego burdo que tenemos hacia la vida mundana. Si no aplicamos estas medidas temporales, jamás seremos capaces de lograr el cese total de nuestro sufrimiento ni podremos ayudar a otros a alcanzar su liberación.

Cómo cultivar el oponente del apego (166)

Esto se analiza bajo dos encabezados:

167 *Abandonando el apego a los seres sintientes*

168 *Abandonando el apego a los objetos inánimes*

Abandonando el apego a los seres sintientes (167)

De entre los dos tipos de objetos a los cuales podemos apegarnos —los animados y los inánimes— Shantideva procede a analizar los primeros.

¿Cuáles son las desventajas de apegarse a los amigos, familiares, animales y demás?

[5] Debido a la obsesión que experimenta un ser transitorio hacia otros seres transitorios, no volverá a ver a sus seres queridos durante muchos miles de vidas.

Hemos de recordar que tanto el sujeto como el objeto de nuestras actitudes apegadas son transitorios, temporales y cambian a cada instante. [5] Si cometemos acciones no-virtuosas en aras de nuestro apego hacia otros seres transitorios, estaremos creando la causa de nuestro renacimiento en un estado en el cual no podremos ver ningún objeto hermoso o placentero durante miles de vidas. De manera que, nuestra obsesión por lo que consideramos bello es causa de que no encontremos nada bello durante mucho tiempo.

[6] Al no verlos, me siento infeliz y mi mente no puede afianzarse en equilibrio,. E incluso si los veo, no hay satisfacción y, como anteriormente, soy atormentado por el deseo.

[6] El resultado no es otro que la infelicidad y la incapacidad de mantener una mente equilibrada, enfocada en la virtud. Más aún, incluso si somos lo suficientemente afortunados como para encontrar objetos atractivos, nuestro apego exagerado hacia ellos nos causará gran inquietud y sufrimiento

[7] Debido al apego a los seres vivientes, se me nubla por completo la realidad perfecta; mi desencanto con la existencia cíclica sucumbe y, al final, soy torturado por el pesar.

[7] Sentir un fuerte apego hacia nuestros seres queridos obstaculiza nuestra capacidad de lograr una comprensión correcta de la vacuidad y, además, obstruye nuestro desarrollo de la renuncia y la bodhichitta; nos cierra en todas formas la puerta que conduce a la liberación. El apego inevitablemente nos causará gran tormento cuando el despiadado Señor de la Muerte nos separe de nuestros familiares y amigos y nos veamos obligados a partir solos hacia nuestra próxima vida.

[8] Si pienso únicamente en los seres vivientes, esta vida transcurrirá sin un significado. Más aún, los amigos y parientes transitorios destruirán incluso el dharma que conduce a la liberación permanente.

[8] Por tener la mente enfocada únicamente en los asuntos y apegos de esta vida, malgastamos la rara oportunidad que significa tener una existencia humana perfecta. Aunque los objetos de nuestro apego son transitorios, sin embargo tienen el poder de obstruir nuestro sendero hacia la liberación. Por complacer a personas que son tan transitorias como nosotros mismos, renunciamos a la oportunidad de alcanzar realizaciones dharma y también al logro de la iluminación eterna.

[9] Si me comporto de la misma manera que los pueriles, ciertamente me dirigiré a los reinos inferiores; y si soy conducido hasta ahí por quienes son inferiores a los Seres Nobles, ¿qué sentido tiene confiarme a los infantiles?

[9] Al comportarnos de manera tan miope y pueril, no hacemos más que precipitarnos inevitablemente hacia un renacimiento en cualquiera de los reinos inferiores. Entonces, ¿qué beneficio nos aporta el depender únicamente de la familia y los amigos hacia quienes sentimos apego?

[10] Un momento son amigos y al siguiente se convierten en enemigos. Puesto que se enfadan incluso en situaciones jubilosas, es difícil complacer a los seres ordinarios.

[11] Se enojan cuando se dice algo beneficioso, y además logran alejarme de lo que es virtuoso. Si no escucho lo que dicen, se enfadan y, en consecuencia, caen en los reinos inferiores.

Debido al apego, empleamos gran parte de nuestro tiempo tratando de complacer a otros cuya actitud es tan pueril como la nuestra. [10] Por ejemplo, si complacemos los deseos de alguien, esa persona de inmediato nos proclama su mejor y más querido amigo. Pero, si poco tiempo después contrariamos en lo más mínimo sus deseos, al instante nos considera su peor enemigo. [11] Más aún, si aconsejamos a una persona mundana o la instamos a practicar dharma, puede con facilidad ofenderse y decir: «¿De qué sirve eso?» Y si no escuchamos su opinión, entonces se enoja y menosprecia el dharma, encaminándose con ello hacia los reinos inferiores. Este es, precisamente, el tipo de conducta al que Buddha Shakyamuni se refería cuando llamaba pueriles a las personas mundanas.

Conforme se subraya en el capítulo sexto, referente a la paciencia, nosotros también merecemos ser llamados pueriles. Nos sentimos felices cuando recibimos una pequeña lisonja, alguna ganancia o cuando nuestra reputación se beneficia ligeramente. Por el contrario, si algo de esto disminuye, al instante nos sentimos deprimidos y muy desdichados.

[12] Sienten envidia de sus superiores, compiten con sus semejantes y son arrogantes con los inferiores; se enorgullecen cuando son elogiados y si escuchan algo desagradable, se disgustan. Jamás se obtiene ningún beneficio de los pueriles.

[12] Del mismo modo que las demás personas mundanas, experimentamos celos hacia nuestros superiores, somos competitivos con nuestros semejantes y arrogantes con aquellos inferiores a nosotros. ¿Por qué subraya Shantideva todo esto? Porque quiere establecer con claridad que no existe beneficio alguno en seguir apegados a las personas mundanas.

[13] Al asociarnos con los pueriles, sin duda generaremos negatividades tales como la jactancia, la arrogancia y el comentario favorable a los goces de la existencia cíclica.

En vez de confundirnos y distraernos con los asuntos mundanos, debemos dedicarnos a buscar un lugar solitario donde podamos ordenar nuestra mente, desarrollar la permanencia apacible y progresar en el sendero de la iluminación. [13] Si no lo hacemos y continuamos distraiéndonos con actividades insignificantes y nimios apegos, solo cosecharemos confusión. En consecuencia, cometeremos actos malsanos, nos dedicaremos a la jactancia, menospreciaremos a los demás y malgastaremos nuestro tiempo hablando de los placeres pasajeros de la existencia cíclica, pese a su naturaleza insatisfactoria y dolorosa.

Si analizamos nuestras vidas con detenimiento, coincidiremos con Shantideva cuando dice:

[14] Pese a haber dedicado tantos años a las relaciones insignificantes, ¿qué beneficio me han proporcionado? Si hago un análisis minucioso, comprobaré que no he obtenido nada válido de otros y que ellos nada han obtenido de mí. Puesto que ninguna de las partes se ha beneficiado, es claro que debería huir lo antes posible de quienes me distraen.

[15] *Debo huir de las gentes pueriles. Sin embargo, cuando los encuentre, debo complacerlos sintiéndome feliz. Debo comportarme correctamente, por mera cortesía, pero no debo establecer una gran familiaridad con ellos.*

La conclusión, entonces, es que debemos recurrir a la vida solitaria. [15] Después de transcurrido un tiempo, si nos encontramos de nuevo con nuestra familia y amigos, debemos sentirnos complacidos y felices y debemos saludarlos con una sonrisa, pero hemos de evitar involucrarnos demasiado con ellos. Luego, debemos regresar sin apegos a la vida solitaria. Debe notarse, sin embargo, que este tipo de vida se recomienda de manera específica para quienes están dedicados al desarrollo de la concentración unipuntual. Esto no debe tomarse como un consejo que abarca a todos los que aspiran a practicar dharma, para que escapen a vivir en una estéril cueva.

[16] *Del mismo modo que una abeja toma la miel de una flor, debo tomar de los pueriles meramente lo necesario para la práctica del Dharma, permaneciendo libre de familiaridades, como si jamás antes los hubiera visto.*

[16] Cuando estemos cómodamente afincados en nuestra soledad, hemos de satisfacer cualquier deseo de alimento o ropaje del mismo modo que una abeja toma el polen de una bella flor. La abeja toma lo que necesita de la flor, sin apegarse a ella, y luego regresa a la colmena. De igual manera debemos solicitar de otros nuestro alimento y ropaje, regresando luego a nuestro sitio de quietud, sin desarrollar una actitud dependiente con respecto a las personas o lugares que hemos encontrado y evitando involucrarnos en cualquier relación.

Abandonando el apego a los objetos inánimes (168)

[17] *“Tengo mucha riqueza material y prestigio, y muchos me admiran.” Si alimento la importancia propia de esta manera, después de la muerte experimentaré el terror.*

El apego a los bienes materiales y demás, es un obstáculo ulterior que hemos de abandonar en nuestra búsqueda de la permanencia apacible. Podemos contrarrestar esta actitud apegada entrenando nuestra mente de la siguiente manera. [17] Primero consideremos que si estamos apegados a nuestro dinero, nuestra fama y buena reputación y desarrollamos un sentimiento de orgullo por el respeto que estos atributos suscitan en las demás personas, los engaños del orgullo y el apego solo nos conducirán a un renacimiento en los reinos inferiores, donde tendremos que experimentar horribles temores.

[18] Entonces, O mente confundida, al acumular cualesquiera objetos de tu apego, generarás sufrimiento incalculable.

[18] Debemos entender que nuestra mente confundida es incapaz de discriminar entre lo que es benéfico y aquello que la perjudica. Por eso corre con desenfreno en pos de los objetos de su apego, sin importarle el dolor mil veces superior que —por su causa— habrá de soportar en vidas futuras.

[19] Por tanto, los sabios deben desapegarse, porque el temor nace del apego. Con una mente firme comprendamos bien que estas cosas son desechables por naturaleza.

[19] Una persona inteligente permanece desapegada del dinero, la fama y demás, porque el apego a tales delicias es el culpable de que surjan todos nuestros temores.

[20] Aunque posea gran riqueza material, fama y prestigio, cualquier renombre que haya acumulado no tiene el poder de seguirme después de la muerte.

[20] Una ulterior consideración es que, al partir solos hacia la siguiente vida, sin duda abandonaremos todos nuestros bienes y todo aquello por lo que hemos luchado durante esta vida. Entonces, recordando la muerte y comprendiendo que al dejar esta vida nos llevaremos solo las huellas grabadas en nuestra mente, hemos de abandonar el apego a los placeres efímeros de esta existencia.

Una anotación final concierne a nuestra actitud hacia las alabanzas que recibimos. No hay ninguna razón para alegrarnos cuando las personas dicen cosas buenas de nosotros, ni para sentirnos infelices cuando nos critican. ¿Por qué? Porque ninguna alabanza tiene el poder de elevarnos o aumentar nuestras buenas cualidades, y ningún reproche podrá hacernos caer.

[21] ¿Qué placer puede producirme el ser alabado, si hay alguien que me detesta? Y si hay otro que me alaba, ¿cómo puedo sentir disgusto porque alguien me detesta?

[21] Siempre habrá quien nos alabe y quien nos deteste. Entonces, ¿qué placer puede haber en recibir alabanzas y qué disgusto en escuchar reproches?

Desventajas y faltas de los placeres mundanos (169)

Al llegar a este punto, puede surgir la siguiente duda: «¿No es impropio abandonar a los seres sintientes y buscar la soledad? Si estamos supuestos a adoptar las normas de vida del bodhisattva, ¿no debemos tratar de beneficiar a todos los seres permaneciendo con ellos?» Este es un concepto erróneo.

[22] *Si ni siquiera El Conquistador logró complacer las diversas inclinaciones de los diferentes seres, entonces, ¿ni qué decir de alguien como yo, que soy una persona maliciosa? Por lo tanto, debo renunciar a la intención de asociarme con los mundanos.*

En el presente, nuestra mente está descontrolada; tenemos que admitirlo. Siendo así, [22] ¿cómo pretendemos complacer a los seres sintientes y concederles sus deseos? Cada uno de ellos tiene inclinaciones e intenciones diferentes, con frecuencia contradictorias, y ni siquiera Buddha logró complacerlos a todos. Por lo tanto, ¿es necesario subrayar que alguien tan confundido como nosotros no tiene la capacidad para hacerlo?

Siendo así, debemos abandonar en forma temporal la asociación con personas mundanas e involucrarnos en esas prácticas —el desarrollo de la permanencia apacible y la meditación en la vacuidad— que aumentarán nuestra capacidad para ayudar a los demás. Luego, cuando hayamos alcanzado un estado de realización, llegará el momento en que podremos relacionarnos con muchas personas y beneficiarlas. Este enfoque es similar al de una persona que desea convertirse en médico. Antes de poder servir a otros, debe retirarse durante un tiempo a una escuela de medicina, para efectuar un intenso entrenamiento que lo prepare para su futura tarea. Solo habiéndose preparado de este modo se sentirá confiado y capaz de ayudar a los demás, aliviándolos de su sufrimiento.

Si nos relacionamos incesantemente con personas mundanas, no solo descubriremos que somos incapaces de beneficiarlos con eficacia, sino que —por sus engaños— solo crearán un pesado karma no-virtuoso con respecto a nosotros.

[23] *Se burlan de quienes no tienen riquezas y hablan mal de quienes las tienen. ¿Cómo, entonces, pueden los pueriles, que por naturaleza son intolerantes respecto a los demás, jamás sentirse complacidos conmigo?*

[23] Si adoptamos un estilo de vida ascético y vivimos con simplicidad, nos despreciarán y dirán: «¡No eres más que un pordiosero, oh miserable ser!» Por otra parte, si poseemos riqueza material, también nos dirán: «¡Qué clase de

practicante de dharma eres; mira cuan apegado estás a la buena vida!» Al permanecer entre las gentes, que son tan difíciles de complacer, ¿podrán ellas ver algo en nosotros, aparte de nuestras faltas?

[24] Los Tathagatas han dicho que no se debe trabar amistad con los pueriles, porque, a menos que obtengan lo que quieren, estos niños grandes jamás están contentos.

[24] Las personas mundanas y pueriles solo se interesan en su propio bienestar. Si no complacemos sus deseos, se sienten infelices. Por lo tanto, nuestra asociación con ellos nos expone al peligro de adoptar su modo de ser, haciendo que degeneren nuestras prácticas de dharma. Buddha ha dicho que estos seres pueriles no saben cómo beneficiar a los demás y que, por lo tanto, no es sabio asociarse con personas tan confundidas, ni depender de ellas.

Los beneficios de buscar la soledad (170)

Cuando estemos profundamente convencidos de la necesidad de dejar atrás nuestros apegos mundanos, hemos de enderezar nuestra mente hacia los parámetros apropiados dentro de los cuales podremos desarrollar correctamente la concentración. A continuación, Shantideva describe el anhelo que experimenta el practicante de dharma de encontrar un lugar solitario. También nosotros hemos de orar para poder encontrarlo y vivir en él :

[25] “Después de dejar atrás a las pueriles personas mundanas, ¿adónde viviré? En soledad, donde no haya nadie que interrumpa mi práctica de dharma. Los árboles, pájaros, venados y otras criaturas del bosque jamás me obstaculizarán, sino que me beneficiarán; servirán como objetos de mi renuncia y mi bodhichitta, la cual incrementarán cada día. Nada desagradable recibiré de estos moradores del bosque.

[26] ¿Cuándo viviré en la cueva donde no hay fundamento para que surja el apego? ¿Cuándo lograré vivir en templos vacíos o debajo de un árbol, sin apegos familiares y sin mirar hacia atrás?

[27] ¿Cuándo podré vivir en un sitio que no tenga dueño, donde no haya desavenencias y pueda meditar durante tanto tiempo como me plazca? Un sitio abierto y limpio donde pueda vivir sin apegos hacia mi cuerpo y posesiones.

[28] ¿Cuándo podré vivir sin temor, con solo un tazón para pedir limosna, una olla para cocinar y humildes vestiduras, siendo inútil para otros y estando libre por completo de deseos? Al vivir de ese modo ni siquiera tendré que proteger o esconder mi cuerpo. Me libraré del peligro de los ladrones porque no tendré nada que otros puedan anhelar.”

Si generamos la aspiración de vivir de esta manera y rezamos por lograrlo, es indudable que algún día lo conseguiremos. Si las circunstancias propicias no se presentan durante esta vida, de seguro aparecerán en una vida futura. Nuestro actual apego a los objetos animados e inánimes hace muy difícil que vivamos en soledad. Pero si abandonamos ese apego, vivir en soledad nos causará gran felicidad y satisfacción.

Los grandes yogins indios y tibetanos del pasado, tales como Milarepa, vivieron gran parte de sus vidas en soledad. Comparados con nosotros, que pasamos nuestras vidas en casas cómodas y rodeados de lujos, ¿quién habrá gozado de mayor felicidad? Es indudable que los yogins como Milarepa experimentan un gozo infinitamente superior al que nosotros hemos jamás experimentado. Su insuperable felicidad se debe a su calma interior y a una total ausencia de apego hacia los objetos externos. Por el contrario, nuestro sufrimiento e insatisfacción se deben a que estamos imbuidos por completo en actitudes de apego y de aversión hacia los objetos externos.

Al comprender las muchas ventajas de vivir en un sitio solitario, hemos de orar con fervor para poder llevar a cabo nuestras prácticas en un ambiente semejante. A quienes interese leer la biografía de Buddha Shakyamuni y de otros grandes meditadores, ⁷⁹ puede resultar muy útil aprender cómo vivieron y practicaron en soledad. Hasta 1959, muchos practicantes habitaron en zonas remotas del Tíbet, y en estos precisos momentos hay muchos meditadores en la India que viven de ese modo y moran en apacible soledad. Debemos regocijarnos de sus prácticas y rezar para que logremos emularlos.

Hay muchas historias que relatar sobre los grandes practicantes del pasado, pero solo haré unos cuantos comentarios sobre el gran yogin tibetano Khachen Yeshe Gyaltzen, tutor del Octavo Dalai Lama. Cuando todavía era un monje ordinario del monasterio de Tashi Lhumpo, recibió de sus guías espirituales gran cantidad de enseñanzas de sutra y tantra. Entonces desarrolló un inmenso deseo de meditar y decidió hacerlo en las mismas cuevas que utilizó Milarepa cientos de años atrás.

En cierta ocasión viajó a Kyidrong, un distrito donde Milarepa había ocupado durante mucho tiempo diversas cuevas de retiro. Yeshe Gyaltzen buscaba una cueva en particular, llamada Kar, situada a gran altura sobre el costado de una montaña nevada, más allá de un denso bosque. Debido a las fuertes nevadas, las inmediaciones de Kar eran tan peligrosas que el sitio solo era accesible durante unos cuantos meses de verano. Se trataba, entonces, de un lugar rara vez frecuentado por las gentes.

Cuando Yeshe Gyaltsen llegó a Kyidrong, preguntó a uno de los aldeanos dónde podría encontrar la cueva de Milarepa llamada Kar. El hombre se asombró y preguntó: «¿Para qué deseas saberlo?» Cuando Yeshe Gyaltsen le explicó que pretendía meditar en ella, el aldeano rió despectivamente y dijo: «A quien pretenda permanecer en ese lugar más le vale tener un cuerpo de cobre y un corazón de hierro. ¿Eres así?» Yeshe Gyaltsen volvió a pedir indicaciones y el aldeano volvió a reír y a mofarse. Sin embargo, finalmente indicó al pretendido meditador cómo llegar hasta la cueva que buscaba.

Los lugareños se enteraron de que Yeshe Gyaltsen había sido avistado por última vez mientras se dirigía hacia Kar, y puesto que habían transcurrido muchos meses sin que fuera visto de nuevo, temían lo peor. Llegado el verano, algunos de ellos subieron por la tortuosa senda que conducía a la cueva y, para su sorpresa, encontraron al yogin apacible y felizmente involucrado en sus prácticas.

Cuando los moradores de las aldeas vecinas se enteraron de las habilidades extraordinarias de Yeshe Gyaltsen, desarrollaron una gran fe y devoción hacia él, de modo que su lugar de meditación súbito se convirtió en sitio de peregrinaje. Tanta gente llegó a rendirle homenaje que poco tiempo después debió alejarse y buscar otro espacio para efectuar sus prácticas. Yeshe Gyaltsen viajó entonces hasta las antiguas cuevas de Milarepa y meditó en cada una de ellas durante largos años.

Después de transcurrido mucho tiempo, cuando el Octavo Dalai Lama le solicitó que escribiera su autobiografía, Yeshe Gyaltsen respondió: «Mi práctica del dharma fue incluso más difícil que la del gran yogin Milarepa. Mientras que él se alimentó de ortigas y mendigó comida en las aldeas, yo soporté todos mis problemas y dolores en estricta soledad. Posteriormente, Yeshe Gyaltsen fue reconocido como una encarnación del propio Milarepa. Esta es solo una breve historia de la vida de un yogin, pero hubo muchos que, como él, florecieron a lo largo de la India y el Tíbet.

Para fortalecer nuestra determinación de vivir y meditar en soledad, primero tenemos que contemplar la temporalidad y la muerte. Con esto aumentará nuestro deseo de practicar dharma. Si meditamos sobre la certeza de nuestra muerte —la total incertidumbre de cuándo ocurrirá y cómo, a la hora de la muerte, lo único que nos beneficiará será nuestra práctica de dharma⁸⁰— nuestra determinación de practicar con pureza aumentará en abundancia.

[29] *Habiéndome retirado a los cementerios, ¿cuándo llegaré a comprender que este cuerpo mío y los esqueletos de otros son iguales, porque están sujetos a la descomposición.*

[29] Es buena idea visitar ocasionalmente un cementerio o crematorio para acelerar el abandono de nuestro apego hacia el cuerpo. Al ver los cadáveres y los huesos, recordaremos que algún día hemos de convertirnos en eso. De modo que, debemos aspirar a meditar en un lugar recluso y efectuar nuestras prácticas espirituales hasta que la muerte nos interrumpa. Debemos pensar que nuestra muerte en una cueva solitaria pasará por completo desapercibida.

[30] Entonces, debido a su pestilencia, ni siquiera los zorros se acercarán a este cuerpo mío; porque en esto se convertirá.

[30] Nuestra carne se desprenderá de los huesos y se pudrirá hasta tal punto que ni siquiera los animales carnívoros se acercarán a ella. Si abandonamos la vida mundana y solo pensamos: «¿Cuándo podré practicar de esta manera?», sin duda obtendremos realizaciones.

No obstante lo anterior, si nos trasladáramos hoy mismo a una cueva aislada, sería imposible obtener resultado alguno de nuestra práctica. Por el contrario, encontraríamos grandes dificultades. ¿Por qué? Porque hoy en día tenemos solo un pie en el dharma; el otro está firmemente plantado en las distracciones de la vida mundana. Aunque sentimos algún pequeño deseo de practicar dharma y alcanzar la iluminación, también anhelamos los placeres del samsara. Por lo tanto, es imposible que obtengamos realizaciones con rapidez.

¿Por qué estamos tan divididos entre estos dos deseos opuestos? Porque carecemos de los recuerdos pertinentes y la meditación apropiada con respecto a los temores de la muerte. Sin embargo, cuando tomemos conciencia de la muerte, no desperdiciaremos nuestro potencial humano en los asuntos mundanos, sino que estaremos debidamente motivados para practicar el dharma con pureza.

[31] Aunque este cuerpo surgió como una entidad, los huesos y la carne con los que fue creado se resquebrajarán y separarán. Con mayor razón lo harán los amigos y demás.

Procuremos ver nuestra condición humana de la manera más realista posible. [31] Aunque nuestro cuerpo surge como una unidad integrada, al final nuestros huesos y carne se separan y se pudren. Esta verdad es aún más contundente en lo que respecta a nuestras relaciones: nuestras amistades y otras personas conocidas pronto se alejarán unos de otros y también de nosotros.

[32] Nací solo y solo moriré; puesto que este dolor no puede compartirse con otros, ¿de qué nos sirven los amigos sino de obstáculo?

[32] Al nacer, ingresamos solos a este mundo. Hasta ahora, hemos sido inseparables de nuestro cuerpo. Sin embargo, cuando aparecen los signos de proximidad del Señor de la Muerte, comprendemos que también solos abandonaremos esta vida, sin siquiera la compañía de nuestro cuerpo presente. Si esta separación ocurre incluso con nuestro cuerpo y mente, ni qué decir, entonces, de la inevitable separación de nuestros familiares y amigos.

No importa cuánto tiempo hemos vivido junto a nuestros seres queridos, nacimos solos y solos dejaremos esta vida. También solos hemos de soportar nuestros sufrimientos. Nadie puede quitarnos una parte o compartirlos con nosotros. Entonces, ¿para qué apegarnos a los demás y referirnos a ellos como “mi esposo”, “mi esposa”, “mi amigo” y demás? Estos seres pueden hacer muy poco por beneficiarnos y sirven únicamente para interrumpir nuestro viaje hacia la iluminación. ¿De qué sirven estos amigos que nos obstaculizan?

[33] Del mismo modo que los viajeros en el camino abandonan un lugar y llegan a otro, asimismo, quienes viajan por el sendero de la existencia condicionada dejan un nacimiento y llegan a otro.

[33] Debemos tratar de pasar por la vida como un viajero que va de un lugar a otro. No se apega a la pensión en la que permanecerá durante un par de noches, porque comprende que pronto seguirá su camino hacia otro lado. Asimismo, aunque estemos rodeados de lujos, es indudable que algún día hemos de partir solos, con las manos vacías. Nuestro cuerpo no es más que una pensión y nuestra mente —como el viajero— pronto tendrá que desalojar y trasladarse a otro lado. **81**

[34] Hasta que a este cuerpo le llegue el momento de ser acarreado por cuatro sepultureros mientras que los mundanos lo circundan transidos de dolor; hasta entonces, me retiraré al bosque.

[34] Llegado el fin, los secuaces del Señor de la Muerte vendrán por nosotros. Nuestro cuerpo será acarreado al cementerio por cuatro sepultureros y todos nuestros parientes nos circundarán; estarán transidos de dolor y derramarán muchas lágrimas.

[35] Sin hacer amistades ni enemigos, mi cuerpo permanecerá en soledad. Si se me considera como muerto, a la hora de mi muerte no habrá quién me lllore.

[35] Puesto que esto sin duda ocurrirá, resulta mucho más sabio entregarnos de antemano a la soledad. De ese modo, mientras estemos vivos, no encontraremos objeto alguno que haga surgir nuestra ira o apego. Tanto nuestros enemigos como nuestros amigos nos dejarán tranquilos. Entonces, cuando muramos, nadie habrá que se entristezca; desde mucho tiempo atrás, los amigos y nuestros parientes nos habrán dado por muertos.

[36] Y puesto que nadie habrá a mi al rededor para disturbarme con sus lamentos, nadie me distraerá de pensar en El Buddha.

[36] En el momento de nuestra muerte, no nos perturbarán los lamentos de los seres queridos ni los enemigos que desean causarnos daño. No habrá nadie que distraiga nuestra concentración en las tres preciosas joyas ni nuestra meditación en el sendero.

[37] Entonces, moraré en soledad, feliz y contento con las pocas dificultades, en bosques muy placenteros y bellos, pacificando todas las distracciones.

Al pensar con detenimiento en todas estas razones, debemos decidirnos a vivir en soledad, felices y contentos, sin muchos problemas. Hemos de esforzarnos por apaciguar todas las perturbaciones mentales para lograr, mediante la práctica de la permanencia apacible, una concentración unipuntualizada y perfecta.

Cómo abandonar las perturbaciones salvajes que pervierten nuestra mente (171)

[38] Al haber renunciado a toda otra intención, motivado por un único pensamiento, lucharé por asentar mi mente en el equilibrio mediante la permanencia apacible, y subyugarla con la percepción superior.

[38] Cuando hayamos abandonado nuestro apego obsesivo a la familia y los amigos y hayamos también erradicado el odio hacia nuestros enemigos —que perturban la tranquilidad mental y obstaculizan el logro de la permanencia apacible— hemos de permitir que nuestra única motivación sea bodhichitta, y colocar nuestra mente de manera unipuntualizada sobre el objeto seleccionado de meditación.

Debemos desarrollar nuestra práctica de manera gradual, hasta que alcancemos una realización clara de la vacuidad y subyuguemos los engaños mentales venenosos. Para alcanzar esa meta suprema, debemos cortar nuestro

apego a los objetos del deseo y a las actividades mundanas. De lo contrario, en vez de progresar hacia la liberación e iluminación, nos exponemos a las consecuencias indeseables de nuestras acciones negativas.

Como dice Shantideva:

[39] Los deseos hacen surgir el infortunio extremo tanto en esta vida como en las futuras. En esta vida padeceremos el asesinato, el cautiverio y los azotes, y en la próxima los sufrimientos infernales de los reinos inferiores.

En esta sección, que trata sobre las perturbaciones, Shantideva analiza en detalle las muchas faltas del apego, y cómo nuestros deseos nos atan a una vida de interminable búsqueda, insatisfacción y miseria.

Puesto que el apego a los placeres sexuales es una de las formas más universales del deseo, Shantideva hace énfasis en el cautiverio del deseo sexual obsesivo. Puesto que su auditorio original consistía de monjes, Shantideva enfocó el deseo anhelante de los hombres hacia las mujeres y planteó como antídoto una descripción de la naturaleza impura del cuerpo provocante de la mujer. Sin embargo, Shantideva aclara que este análisis no debe entenderse como indicación de que un sexo es impuro por naturaleza mientras que el otro es puro, ni que el anhelo sexual es experimentado solo por los hombres. Con esto en mente, el lector debe aplicar el intercambio pertinente —respecto al punto de vista, al género, etc.— para lograr una interpretación personal del siguiente material.

[40] Por conseguir a las mujeres, muchos requerimientos son hechos mediante intermediarios; se comete todo tipo de transgresiones e incluso se busca la notoriedad.

[40] Debido a su deseo anhelante por los placeres de la carne, algunos hombres son capaces de cualquier cosa por poseer una mujer, desde enviar mensajeros e intermediarios a sus parientes hasta cometer adulterio con la esposa de otro hombre. Lo hacen, a pesar del peligro y el daño que sufre su reputación.

[41] Por ellas, me involucro en actos atemorizantes e incluso consumiré mi fortuna. Y sin embargo, estos mismos cuerpos de mujer, que tanto disfruto en el abrazo sexual,

[42] no son más que esqueletos sin autonomía ni identidad. En vez de obsesionar de deseo, ¿por qué no trasciendo al estado sin sufrimiento.

[41] Para lograr sus deseos e intenciones, los hombres gastan enormes sumas de dinero, cometen muchos actos no-virtuosos, sacrifican su riqueza e incluso sus vidas. ¿Cuál es el objeto de tanta molestia? ¿Qué significado tiene? La meta última es involucrarse en el acto sexual con una mujer. Sin embargo, examinemos la naturaleza del cuerpo que es objeto de tanto deseo.

[42] El cuerpo es un conjunto de médula, huesos, carne, piel, sangre, pus, pulmones, hígado, intestinos, excremento, orina y demás. Este conjunto no contiene ni una sola parte pura, ni tampoco es autónomo o inherentemente existente. Después de comprobar las faltas e impurezas de este sucio conjunto, ¿cómo podemos estar tan obsesivamente apegados a él? ¿por qué no luchamos por liberarnos del vasto océano de insatisfacción samsárica y lograr el éxtasis perfecto de la iluminación plena?

[43] Al principio, me empeñé en levantar su velo, y cuando lo logré, ella bajo sus ojos con modestia. Antes de todo esto, su cara siempre permaneció cubierta, aunque nadie estuviera mirando.

¡Que extraños son los deseos del hombre y que inconstantes! [43] En la antigua India, cuando un hombre estaba ante una mujer, ella cubría su rostro con un velo. Incluso durante la ceremonia nupcial, su cara estaba cubierta y ella se sonrojaba y actuaba con timidez. Más tarde, cuando el esposo por fin miraba el rostro de su esposa, surgía en él un gran deseo de hacer el amor con ella.

[44] Y ahora, ¿porque huyo cuando contemplo directamente esa cara que perturba la mente al serme revelada por los buitres?

Si descubrir el rostro de una mujer puede surtir un efecto tan magnético en el hombre, [44] ¿por qué no siente igual atracción hacia ella cuando, después de muerta, los buitres descubren su rostro? ¿por qué no desea, entonces, copular con ella? Su cuerpo sigue estando ahí, pero el hombre solo desea alejarse de él.

[45] Otrora, protegíste por completo su cuerpo cuando otros posaron su mirada sobre él. ¿Por qué, mísero, no lo proteges ahora, al ser devorado por las aves de rapiña?

[45] Los hombres libidinosos atesoran el cuerpo de una mujer hasta tal grado que, si otro la mira, surgen unos celos furibundos. Siendo así, ¿por qué no la protegemos después de muerta, cuando los buitres la destrozan con sus picos? Es insensato que hoy protejamos su cuerpo con tanto celo si al final se convertirá en alimento para los animales salvajes y las aves de rapiña.

[46] *Puesto que los buitres y demás están devorando este puñado de carne que contemplo, ¿por qué en otro tiempo ofrecí guirnaldas de flores, sándalo y adornos a aquello que ahora es comida para otros?*

[46] ¿Para qué molestarse haciendo ofrendas de guirnaldas, sándalo y ornamentos de oro y plata a quien pronto será devorado por otros?

[47] *Si me atemorizan los esqueletos que veo, aunque no se mueven, ¿por qué no me dan miedo los cadáveres ambulantes que son movidos por unos cuantos impulsos?*

[47] Además, ¿por qué nos asusta ver su esqueleto inmóvil en el cementerio, si hoy no tememos mirar su cuerpo —cual zombi— moverse como cadáver ambulante controlado por impulsos momentáneos? Un comportamiento tan contradictorio resulta muy extraño.

[48] *Si me apego a este cuerpo de mujer cuando está cubierto de piel, ¿por qué me repugna cuando está desprovisto de ella? Puesto que no lo necesito, ¿por qué copular con él cuando está cubierto de piel?*

[48] También resulta extraño que estemos apegados a su cuerpo mientras está cubierto de piel y vestido, pero sintamos repulsión cuando yace desnudo en el crematorio.

—Pero entonces ya estará muerta. Esa es la diferencia.

Sin embargo, a lo que estamos apegados es al cuerpo, que es el mismo en ambos momentos. Cuando besamos a una mujer, bebemos la saliva de su boca.

[49] *Puesto que tanto el excremento como la saliva surgen exclusivamente del alimento, ¿por qué me disgusta el excremento y encuentro gozo en la salivita?*

[49] ¿Por qué nos gusta el esputo que surge del alimento que ha ingerido, más no su orina y excremento que surgen de la misma fuente?

[50] *El algodón también es suave al tacto, pero, mientras que no encuentro deleite sexual en la almohada, sin embargo pienso que el cuerpo de mujer no emite un pútrido olor. ¡Lujurioso, estás confundido hasta de lo que es limpio!*

[50] Además, nos gusta el cuerpo de una mujer porque es suave y terso al tacto, pero no nos apegamos a la almohada de algodón que tiene esas mismas cualidades. De hecho, hay más razón para gustar de una almohada que de una mujer, porque la almohada no emite olores repugnantes. Pero estamos tan confundidos que no podemos distinguir entre lo que es limpio y lo sucio.

[51] Pensando que no pueden dormir con ese bulto de algodón, aunque es suave al tacto, las gentes confundidas, negativas y lujuriosas se enojan con él.

[51] Si una noche encontramos que nuestra almohada es incómoda, nos enojamos con ella, pero jamás nos disgustamos ante la incomodidad de dormir junto al cuerpo impuro de una mujer.

[52] Si no estoy apegado a lo que es impuro, entonces, ¿por qué copulo con las partes inferiores de cuerpos ajenos que son meras jaulas de huesos atados con músculos, recubiertos con la arcilla de la carne?

—Pero el objeto de mi apego, el cuerpo de la mujer, en realidad no es sucio.

Examinemos su naturaleza. [52] El cuerpo es una jaula de huesos, atada con músculos y recubierta con el barro de la piel. Por dentro está lleno de impurezas, así que, ¿cómo podemos decir que no es sucio? Y si es tan impuro, ¿por qué anhelamos abrazarlo? ¿estamos tan apegados a la inmundicia?

[53] Yo mismo contengo mucha suciedad que constantemente debo experimentar. ¿Por qué, entonces, debido a una obsesión por lo impuro, deseo a otras bolsas de inmundicia?

[53] ¿no nos basta con la impureza de nuestro propio cuerpo, que comprobamos cada día? ¿estamos tan enamorados de las cosas envilecidas que tenemos que copular con otros sacos de inmundicia?

—El ejemplo de la almohada de algodón es ridículo. No estoy interesado en eso. [54] Me gusta tocar las carnes de un hermoso cuerpo de mujer.

[54] Si lo que deseo es tocarlas y contemplarlas, ¿por qué no las deseo en su estado natural, desprovistas de mente?

En tal caso, ¿por qué no nos apegamos a su cuerpo muerto? Sigue siendo un cuerpo de carne y, al menos por un tiempo, sigue siendo suave y hermoso.

—Pero un cuerpo muerto carece de mente. La mujer me gusta porque posee una mente.

[55] dado que la mente de la mujer deseada es intangible, ¿por qué nos involucramos en una cópula insignificante?

[55] Además, cualquier mente que pueda desear es intangible y no puede contemplarse. Lo que pueda tocar no será mental; entonces, ¿para qué complacerme en esta cópula insignificante?

Debemos recordar que no solo el cuerpo de una mujer es impuro; el cuerpo masculino también está contaminado. Debemos entenderlo así y no pensar que es distinto.

[56] No es de mucho extrañar que yo no entienda que los cuerpos ajenos son de naturaleza impura, pero sí es extraño que no comprenda que mi propio cuerpo es de naturaleza impura.

[56] No es extraño que seamos incapaces de comprender la naturaleza impura del cuerpo ajeno; pero, sin duda es peculiar que no reconozcamos la naturaleza impura de nuestro propio cuerpo. Al pensar en esto con seriedad, debemos tratar de contrarrestar el apego descontrolado que sentimos hacia otros.

—La bella forma de un cuerpo femenino es la que me atrae. Por eso me deleito en el acto sexual.

[57] Pero, un loto fresco y joven y un lirio de agua tienen ambos unas bellísimas formas cuando abren sus pétalos a la luz del sol. ¿Por qué no nos apegamos a ellos antes que apegarnos a esta jaula de inmundicia?

[58] Puesto que no deseo tocar un sitio sucio de excremento, ¿por qué, entonces, deseo tocar el cuerpo del que surge excremento?

[57] Pero si un loto fresco y un lirio de agua tienen ambos unas formas extremadamente bellas cuando abren sus pétalos a la luz del sol. [58] Puesto que evitamos entrar en contacto con excremento o vómito, ¿por qué, entonces, estamos tan ávidos por tocar aquellos lugares de su cuerpo que emiten tanta suciedad?

[59] *Si no siento apego hacia lo que es impuro, ¿por qué copulo con las partes inferiores de cuerpos ajenos que surgen del espacio impuro del vientre y son producidos por las semillas germinadas en ese turbio seno.*

[59] Todo excremento y vómito provienen de un cuerpo que, a su vez, es el resultado de mucha impureza. Tal cuerpo se produjo de la esperma de un padre y del óvulo de una madre y permaneció durante muchos meses en un vientre húmedo y turbio. La esencia de su cuerpo, su causa y todo cuanto produce, son impuros. Puesto que no existe ni un solo aspecto de ese cuerpo que no sea impuro, ¿por qué estamos tan ansiosos por abrazarlo?

[60] *Si no me provoca una larva pequeña y sucia que proviene de un cúmulo de suciedad, ¿por qué, entonces, deseo ese cuerpo que, por naturaleza, es en extremo impuro al ser producto de la suciedad?*

[60] Ni siquiera una partícula de deseo surge en nosotros hacia el pequeño insecto que emerge de una boñiga. ¿Por qué, entonces, estamos tan apegados a un cuerpo hecho de treinta y seis diferentes clases de impurezas?

[61] *No solo soslayo la suciedad de mi propio cuerpo, sino que, debido a una obsesión por lo que es impuro, experimento deseo por otros sacos de suciedad.*

[61] No despreciamos nuestro cuerpo a pesar de su naturaleza impura, e incluso llegamos al extremo de desarrollar un fuerte apego hacia el conjunto de impurezas ajeno. ¡Que insensatez! ¿Es que somos incapaces de ver la impureza del cuerpo? Observemos en lo que se convierte cualquier cosa que introducimos en él.

[62] *Incluso las cosas atractivas tales como los alimentos sabrosos, el arroz y los vegetales cocidos, si se escupen después de ser bocados, ensuciarán el suelo.*

[62] Delicias tales como el arroz cocido con vegetales son limpias antes de ser comidas, pero si las introducimos en nuestra boca y luego las escupimos, ensuciarán el suelo donde caen.

[63] *Aunque semejante suciedad es obvia, si todavía siento dudas, debería visitar los cementerios y ver los cuerpos ajenos impuros que han sido desechados.*

[64] *Sabiendo que, cuando su piel es desgarrada, producen gran temor, ¿cómo pueden semejantes objetos volver a producir gozo?*

[63] Si aún nos quedan dudas sobre la impureza del cuerpo, vayamos a un cementerio y examinemos un cadáver. [64] Si despellejamos el objeto de nuestro apego, emite tal hedor que nos espanta. ¡Y, no obstante, disfrutamos de las delicias carnales de un cuerpo femenino!

—Por favor, haga silencio por un instante; quiero decir algo. Cuando una mujer unge su cuerpo con esencias perfumadas, talcos y otros afeites, sin duda éste es hermoso de contemplar.

¿Por qué he de callarme? Su afirmación es ridícula.

[65] Los perfumes con los que se unge un cuerpo son el sándalo y demás, pero no son sus efluvios propios. Entonces, ¿por qué me apego a los cuerpos de otros debido a los aromas que no son realmente suyos?

[65] Esos fragantes perfumes y delicadas esencias nada tienen que ver con su cuerpo. Surgen de otras fuentes, tales como el sándalo y demás. ¿Estamos apegados a su cuerpo debido a las cosas con que lo unge?

[66] Puesto que el cuerpo tiene olores naturales repulsivos, ¿no es entonces beneficioso desapegarse de él? ¿Para qué quienes ansían las cosas mundanas insignificantes ungen este cuerpo con esencias placenteras?

Si ella no se ayudara con estos afeites y omitiera bañarse durante un tiempo, pronto sabríamos lo que su cuerpo es en realidad. [66] Entonces emitiría los olores repugnantes propios de su naturaleza. Si el cuerpo de la mujer es tan impuro y maloliente, ¿no es sabio desapegarnos de ella?

—Oh no. Si se baña, se perfuma, se adorna con joyas y luego se cubre con finos ropajes, es maravillosamente atractivo. ¿No ha visto usted mujeres tan hermosas?

[67] Pero, semejante belleza es propia o no?

[67] Si el aroma placentero es del sándalo, ¿cómo puede provenir del cuerpo? Entonces, ¿por qué siento apego hacia los cuerpos ajenos a consecuencia de los aromas que no son suyos?

Sin duda ha sido planificada temporalmente. Esa bella apariencia no es más que una fabricación. Ella tomó jabón y agua y se lavó los malos olores. Luego ungió sus cabellos con aceites perfumados y polvo y pintó su cara.

Después, se cubrió con finas prendas y ornamentos brillantes para lucirnos bella. Pero si arreglamos un maniquí del mismo modo, también lucirá hermoso. Sin fabricaciones como estas, ¿cuál es la verdadera naturaleza de su cuerpo ?

[68] *Puesto que el cuerpo desnudo, si se deja en su estado natural, produce temor con sus cabellos y uñas largas, su dientes amarillos y malolientes y el olor de la tierra que lo cubre,*

[69] *¿por qué me esfuerzo tanto en pulirlo, como pulir un arma que me causará daño? Este mundo está desequilibrado de locura por los afanes de quienes están confundidos respecto a su propio ser.*

[68] Si permaneciera en su estado natural durante algún tiempo —sin cuidar de sí misma de la manera antes descrita— ¿qué veríamos? Solo un cuerpo desnudo e inmundo, con cabellos largos y despeinados, uñas sucias y amarillentas y dientes putrefactos, que asustaría.

Shantideva ha empleado una gran cantidad de tiempo en describir la naturaleza básicamente impura del cuerpo, más no lo ha hecho por morbidez, sino para ayudarnos a contrarrestar las faltas del apego.⁸² Como él dice, si estamos llenos de apego y amor propio y perseguimos incesantemente los objetos de nuestro deseo, [69] nuestros actos tendrán el mismo efecto que pulir y afilar un arma que al final nos matará.

No hay razón alguna para ocuparnos en actividades que solo nos dañarán. Sin embargo, ese es, precisamente, el quehacer constante de las gentes mundanas. Porque su confusión es grave con respecto a lo que es saludable y lo malsano, lo que es limpio y lo sucio.

[70] *Cuando mi mente trascienda las preocupaciones mundanas por haber contemplado únicamente cadáveres en el cementerio, ¿podrá haber deleite en las ciudades como cementerios, llenas de esqueletos ambulantes?*

[70] Se espantan cuando ven una pila de huesos humanos en un cementerio, pero no sienten la más mínima aversión o temor hacia las ciudades, que están llenas de huesos ambulantes. Esto es muy raro y demuestra cuan distorsionado es su modo de pensar.

[71] *Más aún, los cuerpos femeninos impuros no se encuentran sin pagar un precio. Para obtenerlos, me agoto y en el futuro, padeceré el daño de los infiernos.*

[71] Además, la naturaleza básicamente impura del cuerpo ajeno, tan apetecible, no es su única desventaja. Debemos comprender que al efectuar el acto sexual, nos atamos con mayor fuerza a los aspectos insatisfactorios de la existencia cíclica. Según lo expuesto con anterioridad, empeñamos nuestra riqueza, actuamos de manera no-virtuosa y trabajamos con asiduidad para poseer el objeto de nuestro deseo. Como resultado, encontramos múltiples problemas durante esta vida y causamos nuestro propio descenso a los reinos inferiores, donde experimentaremos sufrimientos mucho más terribles.

[72] De niño, uno es incapaz de aumentar su fortuna, y de joven, ¿qué puede hacer si no tiene para mantener a una esposa? Al final de la vida, cuando uno ha adquirido riquezas, de que sirve el sexo si uno ya está viejo?

[72] Cuando éramos jóvenes, nos resultó difícil amasar riqueza. Al madurar un poco, tuvimos que esforzarnos por encontrar esposa. Cuando finalmente contrajimos matrimonio, el esfuerzo requerido para subsistir nos dejó poco tiempo para disfrutar de su compañía, Más aún, en algunas ocasiones esa compañía solo nos acarreó sinsabores. Esta es la historia de la vida de muchas personas.

[73] Algunas personas maliciosas y lujuriosas se consumen trabajando todo el día, y en la noche, cuando regresan a su hogar, sus cuerpos agotados caen postrados como cadáveres.

[73] Quienes se encuentran bajo la influencia del deseo tienen que trabajar arduamente cada día y soportar muchas dificultades para mantenerse a sí mismos y a sus familias. Al anochecer, cuando llegan a sus hogares, con frecuencia están demasiado cansados para hacer el amor y pasan la noche tan inmóviles como un cadáver.

[74] Algunos padecen el sufrimiento de tener que viajar y alejarse de sus hogares. Y aunque anhelan la presencia de sus esposas, dejan de verlas durante varios años.

[74] Otros, deseosos de alimento, vestimenta y ganancias materiales, viajan a tierras lejanas e incluso se enrolan en el ejército. Al encontrarse lejos, sufren la separación de la mujer que desean y no tienen oportunidad de relacionarse sexualmente con ella. Nadie quiere separarse de lo que encuentra atractivo, pero, nuestro apego nos conduce con frecuencia a tales experiencias.

[75] Y algunos que buscan beneficios, debido a su confusión, incluso se venden por una mujer y demás. Pero, al no lograr lo que desean, son arrastrados sin propósito por los vientos de las acciones ajenas.

[75] Muchas personas están tan confundidas con respecto al modo de obtener la anhelada riqueza material que hasta se venden a otros, quedando obligadas a efectuar trabajos humillantes y pesados. Por lo general, es necesario trabajar y ganar un salario para mantener esposa y familia. En semejante situación no existe libertad, porque estamos bajo el poder de nuestro patrón o benefactor. Nos vemos atrapados en el vendaval de sus acciones y deseos.

[76] Algunos venden su propio cuerpo y, carentes de poder, son empleados por otros. Aun cuando sus esposas paren, sus hijos nacen bajo los árboles y en lugares solitarios.

[76] Ciertas personas muy desafortunadas son tan pobres que, de hecho, se convierten en esclavos de otros y pierden todo su libre albedrío. Cuando las esposas de estos pobres hombres dan a luz, como carecen de las necesidades más básicas, se ven obligadas a parir sus hijos en las condiciones más miserables. Incluso a la intemperie y debajo de un árbol.

[77] Y algunos tontos, engañados por el deseo y ansiosos de sustento, piensan "Me ganaré la vida como soldado". Entonces, aunque temen perder la vida, parten hacia la guerra. Otros se esclavizan por obtener riquezas.

[77] El deseo embrutece a la gente. Algunos están tan engañados por su apego a las ganancias materiales y el deseo de fama, que se lanzan a la guerra y arriesgan sus vidas. Otros son impulsados por su apego a convertirse en esclavos de los demás y tienen que soportar grandes sufrimientos y dolor.

[78] Algunas personas lujuriosas incluso se mutilan, otros se empalan sobre lanzas puntiagudas, algunos se clavan puñales y otros se queman — hechos como estos se han dado.

[78] Por anhelar mujeres, ganancias materiales y demás, hay quienes recurren al robo y otros crímenes, viéndose luego obligados a enfrentar el tormento de ser capturados por las autoridades, mutilados, empalados, apuñalados y quemados.

[79] Por el tormento en que se incurre al recolectarla, protegerla y finalmente perderla, debería comprender que la riqueza está plagada de problemas. Quienes se distraen debido a su apego por el dinero, no tienen oportunidad alguna de lograr liberarse del sufrimiento de la existencia condicionada.

[79] Debemos analizar con detenimiento los diversos tormentos que conlleva la acumulación de ganancias materiales y demás, así como su preservación y eventual pérdida. Debemos comprender que la preservación de la riqueza

está plagada de infinitos problemas y solo conduce a la frustración y a la desesperación. Cualquiera que permita que lo distraigan sus apegos hacia el dinero, la familia y demás, no tendrá jamás la oportunidad de liberarse del círculo de sufrimiento samsárico y alcanzar la paz y la felicidad de la iluminación plena.

Estar apegado a la vida mundana tiene tantas desventajas y faltas que, no importa cuánto nos esforcemos, solo obtendremos una insignificante ganancia.

[80] Igual que los animales de carga solo pueden comer un bocado de pasto de vez en cuando, también las personas codiciosas enfrentan numerosas desventajas y obtienen poco provecho.

[80] Nuestra situación es similar a la de un caballo que es obligado a tirar de un carruaje. Si osa detenerse durante un breve momento para comer un bocado de pasto, tiene que soportar los azotes de su impaciente amo.

[81] Y si hasta los animales logran tan poco provecho, aquellos que padecen por sus acciones previas gastan el tiempo de ocio y los dones, tan difíciles de encontrar, a cambio de trivialidades que son abundantes.

[81] Hoy tenemos una oportunidad tan rara y preciosa de hacer de nuestra existencia algo especial, que es una verdadera pena desperdiciarla por satisfacer los mezquinos deseos de esta vida. Hay muchos animales que son más hábiles que nosotros para buscar objetos deseables y evitar sufrimientos y peligro. ¡Que desperdicio es emplear nuestra humanidad en quehaceres que un animal puede efectuar! Mientras seamos humanos, hemos de empeñarnos en extraerle algún significado a nuestra existencia.

[82] Los objetos del deseo ciertamente perecerán y entonces caeré en los estados infernales. Sin embargo, la Budeidad misma se alcanza con solo una millonésima parte de esa dificultad.

[82] ¿Qué beneficio nos produce esa riqueza que tanto nos esforzamos por amasar? No importa cuánto obtengamos, eventualmente perecerá. Y si nos permitimos el apego a las ganancias, sin duda caeremos en los reinos inferiores de existencia. Desde tiempos sin principio, hemos trabajado con empeño por acumular placeres samsáricos. Pero, ¿qué significado ha tenido ese trabajo? Si hubiéramos invertido esa energía en practicar el dharma, seguramente ya hubiéramos alcanzado la iluminación.

[83] Al involucrarse en esfuerzos agotadores para lograr lo que no es muy importante, los codiciosos experimentan una mayor miseria que quienes practican el modo de vida que Despierta; para aquellos no hay Despertar.

[83] Puesto que nos hemos involucrado en asuntos mundanos y en la no-virtud, ahora nos encontramos en esta situación insignificante. Las penurias que hemos soportado mientras perseguíamos los placeres mundanos fueron superiores a las dificultades de alcanzar la budeidad. Las luchas que hemos librado por lograr la felicidad samsárica han sido insensatas, y aún no han terminado.

[84] Cuando uno ha contemplado las miserias del infierno, resulta obvio que no hay daño comparable al que se causan los seres codiciosos, ni siquiera el causado por armas, veneno, fuego, acantilados o enemigos.

[84] Si analizamos el sufrimiento infernal que resulta del apego a esta vida, comprobaremos que es millones de veces mas grande que los sufrimientos experimentados en esta vida a consecuencia de las armas, el veneno, el fuego, los lugares peligrosos y los enemigos.

[85] Habiéndome desengañado del deseo, debo generar el disfrute de la soledad. Los seres afortunados caminan por bosques apacibles, sin disputas ni conceptos perturbadores,

[86] Viven en alegres casas de piedra, bañados por luz de luna perfumada de sándalo, abanicados por la brisa apacible y silenciosa de los bosques, pensando únicamente en lo que beneficia a los demás.

[85] Cuando contemplamos correctamente las faltas del samsara y hacemos que surja el desengaño hacia todo lo mundano, entonces generamos el deseo de vivir en soledad, esforzándonos por desarrollar una concentración profunda mediante la práctica de la permanencia apacible.

¿Qué clase de soledad debemos buscar? Debemos buscar un lugar que esté libre de disputas y de objetos que provoquen nuestros pensamientos perturbadores. [86] El afortunado que tiene la oportunidad de desarrollar la bodhi-chitta —el objeto de la concentración de un yogin, según se describe más adelante en este capítulo— vive en un bosque sereno, bañado por luz de luna perfumada de sándalo, en una casa construida con mollejón. Abanicado por las brisas suaves y silenciosas, piensa en la renuncia, en la mente de iluminación y en la vacuidad. Para beneficio de los demás, medita según los métodos para desarrollar la permanencia apacible.

[87] *Moran durante el tiempo que desean en casas vacías, bajo los árboles y en cavernas. Al haber abandonado el dolor de aferrarse a posesiones y resguardarlas permanecen independientes, libres de preocupaciones.*

[88] *Viviendo a su gusto, sin deseos, sin ligámenes con nadie; hasta para los poderosos es difícil encontrar una vida tan dichosa como esta.*

[87] Al dejar atrás el suplicio del aferramiento y el constante cuidado de nuestras bienes, podemos vivir libres de preocupaciones y ser por completo independientes. [88] Podemos utilizar lo que poseemos con libertad, sin apegos y sin involucrarnos con otros. Nuestra vida transcurrirá feliz y dichosa en busca de realizaciones espirituales. Ni siquiera el poderoso señor de los dioses, el gran Indra, puede encontrar una vida tan feliz y dichosa como esa. Con esta reflexión, hemos de entregarnos a la vida del solitario buscador de la verdad.

Cómo cultivar la permanencia apacible (172)

Éste, que es el tema principal del capítulo, se divide en dos partes:

- 173 *Explicación general de las etapas de meditación en la permanencia apacible*
- 178 *Explicación particular sobre el uso que debemos dar a la permanencia apacible: meditando en la igualdad y el intercambio de uno mismo con los demás*

Explicación general de las etapas de meditación en la permanencia apacible (173)

Las técnicas para desarrollar un estado de permanencia apacible no se enseñan en el texto raíz de Shantideva. Lo que se plantea a continuación fue extraído de las obras de Maitreya y Asanga, y se incluye en este comentario como respuesta al gran interés manifestado por muchos occidentales con respecto a la meditación en general y a la concentración unipuntualizada en particular.

Pese al interés tan difundido, muy pocas personas poseen una comprensión intachable de los métodos para aquietar y concentrar la mente. En consecuencia, muy pocas meditan de manera apropiada. Las siguientes instrucciones se ofrecen con la esperanza de que contribuirán a la correcta comprensión de quienes están interesados.

¿Por qué es importante alcanzar un estado de permanencia apacible (en sánscrito *shamatha*)? Solo cuando la mente ha alcanzado este estado imperturbable es que podemos enfocar los diversos objetos de meditación unipuntualizada y alcanzar las realizaciones necesarias en el sendero espiritual.

A manera de ejemplo, uno de los resultados temporales de la práctica espiritual es el logro de poderes milagrosos tales como la clarividencia. En definitiva, esos poderes se pueden desarrollar y son muy útiles para beneficiar a otros. Según dijo el gran pandit Atisha: «Carecer de clarividencia y querer beneficiar a otros es como ser un pájaro sin alas que pretende volar.» Pero no hay modo de lograr tales estados de concienciación elevada si antes no somos capaces de desarrollar la permanencia apacible.

Todas las realizaciones del sendero hinayana (que conduce a la propia liberación) y del sendero mahayana (que conduce a la iluminación plena) surgen de la mente que ha logrado la permanencia apacible. Si tenemos la motivación de la renuncia y tomamos la vacuidad —la verdadera naturaleza de la realidad— como nuestro objeto de meditación en la permanencia apacible, podemos cortar nuestro aferramiento al “yo” y lograr el cese completo de todo sufrimiento. Si, unido a lo anterior, logramos desarrollar la preciosa bodhichitta, entonces seremos capaces de remover todas las obstrucciones a la omnisciencia y alcanzar el despertar pleno de la budeidad. Sin la permanencia apacible, ninguna de estas metas últimas puede ser alcanzada.

Una vez desarrollada la permanencia apacible, nuestra mente se torna tan inamovible como el Monte Meru —el centro del universo— y puede colocarse de manera unipuntualizada en cualquier objeto de virtud escogido. Cuando entramos en meditación, nuestra mente se entremezcla por completo con su objeto y, entonces, logramos una inigualable comprensión del mismo.

En la actualidad, aunque meditemos sobre el dharma, nuestra mente y su objeto jamás se convierten en uno; siempre permanecen separados. En consecuencia, no desarrollamos realizaciones. La mente y su objeto de meditación son como dos montañas que jamás se juntan. Pero, si logramos el estado de permanencia apacible, tales faltas serán superadas y el fruto de nuestras prácticas —sea sutra o tantra— caerá en nuestras manos sin dificultad. Todas nuestras prácticas virtuosas se fortalecerán y serán más poderosas y podremos desarrollar nuestra mente sin límites. Al reflexionar una y otra vez sobre estos beneficios múltiples, debemos esforzarnos por alcanzar esta permanencia apacible de la mente con alegría y entusiasmo.

La explicación general de la meditación en la permanencia apacible se plantea en las siguientes cuatro divisiones:

- 174 *Las seis acumulaciones causales para desarrollar la permanencia apacible*
- 175 *Las nueve permanencias mentales*
- 176 *Los cinco obstáculos que deben ser abandonados*
- 177 *Los ocho oponentes a los cinco obstáculos*

Las seis acumulaciones causales para desarrollar la permanencia apacible (174)

Quienes desean de todo corazón desarrollar el estado de permanencia apacible deben poseer, al iniciar su práctica, **las seis acumulaciones** que son las condiciones necesarias para alcanzar el éxito. Según dijo Atisha en su obra titulada “*Lámpara del sendero*” (en sánscrito *Bodhipathapradipa*), si no completamos todas estas condiciones causales, será en extremo difícil desarrollar la permanencia apacible, aunque nos sentemos a meditar durante muchos años.

Cuando queremos efectuar acciones mundanas, tales como preparar una taza de té, no es plausible hacerlo con éxito si solo completamos una de entre las muchas causas necesarias: por ejemplo, tener agua caliente pero no tener las hojas de té. Si esto es cierto con respecto a las actividades ordinarias, ¡cuánto más imperativo resulta al buscar un estado tan extraordinario como la permanencia apacible!

- I. La primera condición para lograr una meditación exitosa en la permanencia apacible es **un sitio o entorno apropiado donde efectuar la práctica**. Tal sitio ha de tener las siguientes cinco características:
 - (1) Debe resultarnos fácil obtener el alimento y la vestimenta que necesitamos.
 - (2) De ser posible, que el sitio de retiro haya sido bendecido en el pasado por la presencia de yogins o incluso de budas. Si no podemos encontrar semejante lugar, entonces debemos buscar un sitio solitario, donde no haya peligro de animales salvajes, ladrones, disputas o altercados.

- (3) El sitio de retiro debe ser limpio e higiénico, y debe estar libre de enfermedades.
- (4) Debemos tener cerca de nosotros uno o dos amigos espirituales que mantengan los mismos puntos de vista que nosotros y que observen una disciplina moral pura.
- (5) Por último, el sitio debe ser silencioso. Estar libre del rumor de la gente durante el día y del de los animales durante la noche.

Estos son los preparativos necesarios para un retiro exitoso. La preparación interior, que es la más importante, consiste en conocer todos los métodos para meditar en la permanencia apacible. Una vez obtenido este conocimiento mediante las enseñanzas de un maestro calificado, no resulta demasiado difícil encontrar un sitio de retiro que reúna todas las condiciones externas apropiadas. Con esto se completa la primer condición general, la del sitio de retiro.

- II. Como segunda condición, hemos **de tener muy poco deseo de cosas materiales** tales como alimento y ropaje. Debemos abandonar la mente que piensa: «Que maravilloso sería tener tal y cual cosa.»
- III. La tercera condición es **estar contentos y satisfechos con lo que poseemos**, sin importar su calidad.
- IV. La cuarta condición es **renunciar a todas las actividades que no se relacionen con la práctica de la permanencia apacible**. Esto incluye la correspondencia con otros, leer libros irrelevantes, frecuentar amigos y demás.
- V. Como quinta condición es esencial **mantener una conducta moral pura, absteniéndonos, en particular, de las diez acciones no-virtuosas de cuerpo, palabra y mente** expuestas en el capítulo quinto de este comentario.
- VI. Como sexta y última condición, debemos **abandonar todos los conceptos perturbadores**. Esto incluye todos aquellos pensamientos que, en vez de ser dirigidos hacia el objeto de meditación en la permanencia apacible, se distraen hacia cualquiera de los cinco objetos sensorios del deseo: apariencias agradables, sonidos, olores, sabores y objetos tangibles.

Dícese que, si estudiamos y comprendemos plenamente las técnicas de meditación en la permanencia apacible, si reunimos las seis condiciones causales

arriba descritas y luego practicamos sin cesar y con esfuerzo, es posible alcanzar un estado perfecto de permanencia apacible en un plazo de seis meses.

Después de encontrar un sitio apropiado de retiro, debemos preparar un cojín de meditación y sentarnos en la postura aprobada. En condiciones normales, la calidad de nuestra silla o cojín no es muy importante, pero si deseamos alcanzar la permanencia apacible, hemos de tener un asiento cómodo o nuestra meditación se verá perturbada. El cojín debe ser ligeramente más alto en la parte posterior, para permitirnos asumir con facilidad una postura correcta y mantenerla durante un lapso de tiempo prolongado.

Como una ayuda ulterior para que nuestro asiento sea más estable y firme, podemos dibujar una swastika —el antiguo símbolo Indio de inamovilidad y auspicio— y colocarla en el suelo, directamente debajo del centro del cojín. Encima de este dibujo podemos colocar dos espigas de cebada, como símbolo de larga vida; y dos espigas de Kusha, como símbolo de la claridad de la sabiduría. Las colocamos unas junto a otras, con las puntas mirando hacia nosotros. Si no es posible recoger estos ingredientes, no habrá daño en prescindir de ellos, ya que son útiles pero no son indispensables.

Durante los retiros tántricos, después de haber preparado nuestro cojín de meditación, no es permitido moverlo hasta que el retiro termine. Sin embargo, cuando se practica el desarrollo de la permanencia apacible, podemos acomodar nuestro cojín para satisfacer las situaciones cambiantes. Por ejemplo, si nuestra mente se excita, es conveniente que nos sentemos de cara a la pared. Si nos sentimos aletargados y experimentamos un decaimiento mental, resulta útil sentarse en un punto bien iluminado de la recámara, para refrescar nuestra mente. En síntesis, hemos de estar conscientes de nuestro estado mental y acondicionar nuestra meditación según corresponda.

La siguiente consideración de importancia es la postura meditativa apropiada. Tal postura atañe a siete partes, incluyendo piernas, manos, espalda, cabeza, ojos, hombros, dientes, lengua y labios. Es preferible que pleguemos nuestras piernas de modo que los pies descansen sobre los muslos opuestos con las plantas hacia arriba. Esta es la posición vajra completa. Pero si nos resulta imposible, podemos asumir la posición de medio vajra —en la que un pie descansa sobre el muslo opuesto mientras el otro pie se apoya en el suelo— o cualquier otra posición de piernas entrecruzadas que nos resulte cómoda.

Debemos colocar nuestra mano derecha sobre la izquierda, con las palmas hacia arriba, a una distancia de cuatro dedos por debajo del ombligo (colocados en dirección horizontal), con los dedos pulgares tocándose justo por encima del ombligo. Nuestra espalda debe colocarse derecha y nuestra cabeza

debe estar levemente inclinada hacia adelante, nuestros ojos ligeramente entreabiertos y mirando los lados de la nariz, de la manera usual. Nuestros hombros han de estar a un mismo nivel. Nuestra boca suavemente cerrada, con los labios unidos en la forma habitual. Para evitar que se forme demasiada saliva, podemos juntar los dientes con suavidad —sin apretar la mandíbula— y colocar la punta de nuestra lengua detrás de la dentadura superior.

Esta es la mejor de las posturas de meditación porque impide el sueño, la turbación y el embotamiento mental, la distracción y otros obstáculos que afectan la concentración. También contribuye al desarrollo de la claridad mental. Este modo de sentarse se conoce como **la postura de siete puntos de Vairochana**, en honor del buda que la bendijo y que, con frecuencia, es plasmado en esta posición. Si nos familiarizamos con tal postura, estaremos plantando las huellas en nuestra mente para llegar a ser como este buda.

El gran yogin Marpa el Traductor era famoso por la profundidad y estabilidad de su concentración meditativa. Este maestro de la postura de siete puntos declaró un día: «Aunque se unieran todas las cualidades de los grandes meditadores tibetanos, serían insuficientes para desafiar mi postura meditativa.» Se mejante declaración no fue hecha por orgullo, sino a partir de una profunda realización concerniente a la importancia de esta postura en la práctica del tantra. Al reconocer todas las excelentes cualidades de este modo de sentarse, debemos presenciar la demostración personal de un maestro de meditación calificado y luego acostumbrarnos a esta suprema postura estabilizadora.

Después de sentarnos sobre un cojín apropiado y debidamente acondicionado, según las instrucciones anteriores, hemos de analizar nuestra motivación: el estado mental con que vamos a entrar en meditación. Si descubrimos que nuestra mente está llena de pensamientos salvajes y descontrolados, debemos tratar de eliminarlos.

El apego, la ira y cualquier otro tipo de perturbación mental pueden ser vencidos si utilizamos nuestra respiración de la siguiente manera: respirar con naturalidad, manteniendo la boca cerrada, sin prisas ni ruidos. Contar las respiraciones con la mente, pensando “uno” al completar el primer ciclo de inhalación /exhalación. (Si queremos, podemos también visualizar toda nuestra no-virtud, nuestros engaños y perturbaciones como nubes de humo pesado y negro que expulsamos de nuestra mente con cada exhalación y que desaparecen en la lejanía. Al inhalar, podemos visualizar que las bendiciones de todos los budas penetran por nuestras narices en forma de luz amarilla pura, disolviéndose luego en todo nuestro cuerpo y llenándonos de inspiración. Esta visualización no es esencial y puede ser practicada u omitida a discreción).

Podemos mantener este sistema de respiración durante veintidós ciclos. Si esto no basta para calmar la mente, el proceso puede repetirse hasta que el rumor de nuestras perturbaciones mentales haya disminuido. Una vez que nuestra mente queda libre de perturbaciones tan burdas, entonces podemos buscar el objeto de meditación en la permanencia apacible. Ese objeto de meditación puede ser una deidad visualizada, una sílaba raíz, el pensamiento de renuncia o amor y demás.

La importancia de cortar el flujo de los pensamientos perturbadores es inestimable. Meditar correctamente significa evitar que nuestra mente vague con distracción, colocándola de manera que permanezca enfocada sobre un único objeto. Si no tenemos un objeto de meditación, nuestra mente se convierte en un pájaro que desea aterrizar pero no encuentra terreno donde hacerlo. Y si tenemos un objeto pero nuestra mente divaga hacia todos lados, es como un pájaro que después de aterrizar no logra pararse con firmeza en un solo lugar. Por lo tanto, es esencial que abandonemos las distracciones mentales, lo cual puede lograrse mediante la meditación respiratoria arriba descrita.

Cuando las distracciones burdas hayan sido pacificadas, hemos de voltear nuestra mente hacia el objeto escogido para la meditación en la permanencia apacible. Por ejemplo, podemos seleccionar la forma de una figura de meditación y utilizarla como el objeto sobre el cual desarrollar la concentración unipuntual. Si la forma escogida es la de Buddha Shakyamuni, debemos seleccionar una imagen o pintura bien realizada y examinarla con gran detenimiento, de pies a cabeza, repetidas veces.

Cuando logremos familiarizarnos con la imagen de Buddha y seamos capaces de visualizarlo con la mente, habremos encontrado el objeto de meditación. Debemos entonces sostener este objeto (la imagen visualizada) con comodidad, sin demasiada soltura ni mucha tirantez. Una vez que seamos capaces de fijar nuestra atención sobre el objeto, habremos alcanzado la primera permanencia *apacible* según se describe más adelante.

Luego, hemos de sostener nuestra visualización hasta que logremos fijar nuestra atención en el objeto visualizado durante aproximadamente cinco minutos. Al llegar a este punto, habremos logrado la segunda de las nueve permanencias apacibles.

Al iniciar nuestra práctica, debemos hacer un gran esfuerzo por alcanzar estas dos etapas con pureza. En conjunto, ellas constituyen la base de las etapas restantes y por lo tanto, se señalan con énfasis particular. Las siguientes

instrucciones, que explican cómo las nueve permanencias mentales se relacionan entre sí y cómo debemos desarrollarlas, han sido extraídas de las enseñanzas de Maitreya Buddha y del bodhisattva superior Asanga.

Las nueve permanencias mentales (175)

1. **Emplazando (colocando) la mente.** Según se explicó con anterioridad, encontrar el objeto y poder únicamente sostenerlo, sin lograr aún fijarlo, se conoce como la concentración de colocar o emplazar la mente. Esta etapa inicial se obtiene por el poder de escuchar, en particular escuchar o leer las instrucciones concernientes a la meditación en la permanencia apacible. Por el poder de escuchar estas instrucciones de boca de un guía espiritual, logramos colocar nuestra mente sobre un objeto de meditación. Durante esta etapa reconoceremos y experimentaremos los múltiples pensamientos perturbadores conforme surjan.

2. **Emplazamiento continuo.** Esta etapa se alcanza mediante la familiaridad continua con la práctica de la primera permanencia mental. Cuando logramos fijar el objeto durante aproximadamente cinco minutos, hemos alcanzado esta segunda permanencia mental. El poder que utilizamos para alcanzar este nivel de concentración es el de reflexionar sobre las enseñanzas que hemos escuchado. Durante esta etapa, algunas de nuestras perturbaciones mentales se pacifican y otras, después de surgir, parecen calmarse un poco y perder fuerza.

El practicante que ha alcanzado estas dos permanencias mentales todavía padece más distracciones que concentración. Por lo tanto, ha de trabajar para lograr el abandono de tales distracciones, fortaleciendo su dominio sobre el objeto de meditación. De modo que, el tipo particular de atención que emplea se dice *atención exprimidora*.

3. **Restituir.** Al encontrarnos todavía en la segunda etapa, somos incapaces de devolver de inmediato nuestra mente a su objeto cuando se aleja de él. Pero con la tercera permanencia mental desarrollamos la habilidad inmediata para restituir nuestra mente, colocándola de nuevo en el objeto de meditación que abandonó. Esta permanencia mental y la siguiente, requieren una fuerte atención.

4. **Emplazamiento preciso.** En esta etapa, el poder de nuestra atención es tan fuerte que la mente jamás pierde su objeto durante la sesión de meditación. En este nivel de concentración se completa el poder de la atención.

5. **Controlar.** En la cuarta etapa, el poder de la atención puede causar que la mente se recoja demasiado y hay peligro de que el meditador experimente un letargo mental sutil. De manera que, en la quinta etapa aplicamos *el poder de la vigilancia* para realzar la mente. En este nivel ya no existe el peligro de que la mente experimente un letargo mental burdo.

6. **Pacificar.** Por haberse excedido en realzar su mente cuando se encontraba en el nivel anterior, es posible que el meditador enfrente ahora el leve peligro de experimentar una excitación mental sutil. Sin embargo, esto también puede contrarrestarse con el poder de *la vigilancia*, que se completa con la sexta permanencia mental. Durante esta etapa, ningún letargo burdo o sutil puede afectar la mente cuando se concentra en su objeto de meditación.

7. **Pacificar por completo.** Puesto que se han completado los poderes de la atención y la vigilancia, la mente alcanza un estado de equilibrio. No está ni demasiado realzada en respuesta al letargo mental, ni demasiado recogida en respuesta a la excitación mental. Aunque ya no hay mayor peligro de que se presente ninguno de estos dos obstáculos, todavía puede desarrollarse un letargo o una excitación muy leves y sutiles. Sin embargo, estos obstáculos sutiles son vencidos de inmediato por medio del esfuerzo.

Desde la tercera hasta la séptima permanencia mental, nuestra concentración es muy fuerte. Sin embargo, el letargo y la excitación mentales todavía ocurren de una u otra forma. Por lo tanto, el tipo de atención que empleamos durante estas etapas se llama atención interrumpida. Conforme se explicará en la siguiente sección, es de suma importancia que reconozcamos y discriminemos entre las formas burdas y sutiles del letargo y la excitación mental, y que apliquemos los remedios apropiados.

8. **Unipuntualizar.** En esta etapa somos capaces, con poquísimo esfuerzo, de mantener nuestra concentración en el objeto de meditación durante toda una sesión, sin peligro alguno de que ocurra alguna forma de letargo o excitación mental. La concentración que hemos logrado se llama *colocación unipuntual* o *unipuntualizada de la mente* y, puesto que podemos permanecer sobre el objeto sin vacilar, nuestra atención es ininterrumpida. Tanto la séptima como la octava permanencias mentales se alcanzan empleando *el poder del esfuerzo*.

9. **Emplazamiento equilibrado.** Todas las etapas previas de concentración requieren un esfuerzo para colocar la mente sobre el objeto de meditación. Pero en esta etapa final ya no necesitamos de tal esfuerzo y somos capaces de mantener nuestra mente enfocada sobre su objeto durante tanto

tiempo como deseemos. Este nivel de concentración se alcanza por medio del poder de la familiaridad plena, y la atención que empleamos dicese *sin esfuerzo*.

Al haber alcanzado esta novena permanencia mental, nuestra mente puede, sin ningún esfuerzo, permanecer colocada en la virtud durante tanto tiempo como queramos. En ese lapso, todos los problemas, obstáculos, letargos y el embotamiento serán vencidos. Habremos alcanzado un estado de continua ductilidad (flexibilidad) mental que causa que una energía benéfica impregne el cuerpo. Esta energía destruye todos los obstáculos físicos y las sensaciones de pesantez e incomodidad que nos impedían implicarnos en una práctica continua de dharma. Como resultado, logramos una gran flexibilidad física y nuestro cuerpo se siente tan liviano como si fuera algodón. Esto nos conduce al gozo de un gran éxtasis físico, después del cual alcanzamos la habilidad de no percibir otra cosa más que el objeto de contemplación escogido durante nuestra sesión de meditación. Ningún otro fenómeno aparece en nuestra mente. Sentimos como si nuestro cuerpo se hubiese disuelto por completo dentro del objeto de meditación.

Cuando nuestro cuerpo parece haberse disuelto de esta manera, alcanzamos una gran ductilidad mental. En ese momento, debido a la intensidad del éxtasis que experimentamos, pareciera que nuestra mente ya no permanece en su objeto de meditación.

Puesto que esa es la primera experiencia que el meditador tiene de este éxtasis tan especial que aumenta cuantiosamente la vibración de su mente, siente que ya no puede mantener su mente enfocada sobre el objeto apropiado. Como resultado, la sensación de éxtasis disminuye ligeramente, pero esto no constituye una falta. El meditador recibe entonces un éxtasis imperturbable relacionado con la concentración. Esto se llama *ductilidad inamovible*. Cuando se obtiene esta ductilidad mental, hemos alcanzado el estado de permanencia apacible, o *shamatha*.

Después de alcanzar la permanencia apacible, hay dos senderos que podemos seguir: el mundano o el supramundano. Si solo estamos interesados en obtener la clarividencia o los otros poderes milagrosos, o un renacimiento como deva (dios) en el reino de la forma y demás, entonces seguimos el primer sendero. Sin embargo, si nuestro interés primordial es alcanzar la iluminación y utilizamos nuestro poder de permanencia apacible para desarrollar la renuncia, la bodhichitta y para alcanzar una visión superior de la verdadera naturaleza de la realidad, entonces estaremos siguiendo el supremo sendero supramundano que conduce a la budeidad.

Para progresar a lo largo de las nueve permanencias mentales y alcanzar la permanencia apacible, debemos vencer los obstáculos mediante el uso de poderes oponentes específicos. Tales obstáculos y las medidas oponentes que corresponden, son el tema de las próximas dos secciones.

Los cinco obstáculos que deben abandonarse (176)

1. **La pereza.** La pereza es el mayor obstáculo que perjudica nuestra meditación; es la razón principal de que aun no hayamos alcanzado la permanencia apacible. En este contexto, la pereza representa el sentimiento de que la meditación es demasiado difícil de lograr. Estamos reticentes a la práctica y no nos complace meditar de manera unipuntualizada. Ante semejante obstáculo ni siquiera nos preocupamos por entrenar nuestra mente en la permanencia apacible, por lo que nos engañamos seriamente.

2. **El olvido.** Esto se refiere a extraviar el objeto mientras estamos tratando de meditar en él y no poder recordar las instrucciones que hemos recibido de nuestro guía espiritual.

3. **El hundimiento y la excitación mental.** Hay dos tipos de *excitación mental*: la burda y la sutil. La forma *burda* ocurre cuando la mente se distrae con un objeto de apego y entonces pierde por completo su objeto de meditación. (Cuando la mente se distrae del objeto de meditación a causa de algo que no es un objeto de apego, entonces se dice *divagación mental*). *La excitación sutil* ocurre cuando solo una parte de la mente se distrae con un objeto de apego y, por lo tanto, el objeto de meditación no se pierde por completo.

También hay dos formas de hundimiento mental. Un *hundimiento mental burdo* puede ocurrir mientras sujetamos el objeto de meditación con la cuerda de la atención. Si nuestra concentración unipuntual es fuerte, pero su claridad e intensidad disminuyen considerablemente, hemos caído bajo la influencia de un hundimiento mental burdo. Un *hundimiento mental sutil* ocurre cuando nuestra concentración y la claridad de esta concentración son fuertes, pero la intensidad se ha relajado ligeramente.

Por lo general, el hundimiento mental sucede solo cuando estamos concentrados en el objeto de meditación, pero, debido a la divagación interior, la claridad o intensidad de nuestra concentración ha declinado en alguna medida.

A menudo es muy difícil reconocer el hundimiento mental. Como resultado, existe el peligro de confundirlo —sobre todo en su forma sutil— con un estado de concentración profunda. Si no somos capaces de discriminar entre un estado verdadero de concentración y uno contaminado por el hundimiento mental,

no habrá manera de alcanzar la permanencia apacible y enfrentaremos muchos problemas en nuestra meditación. Algunas personas piensan que el hundimiento mental y el sopor (niebla) mental son una misma cosa, pero, de hecho, el último es causa del primero. El sopor es la pesantez corporal y mental que conduce al sueño y es un aspecto de la ignorancia.

4. **La No-aplicación.** Durante nuestras sesiones de meditación, las diferentes formas de excitación y hundimiento mental pueden surgir una y otra vez. Cuando nos suceden, si no empleamos las medidas oponentes apropiadas, estamos incurriendo en lo que se conoce como la no-aplicación del oponente.

Permitir que surjan los diversos impedimentos a la meditación sin hacer algo al respecto es como servir de espectador mientras un ladrón se introduce en nuestra casa y nos roba nuestros bienes. El hundimiento mental y la excitación mental son ladrones que nos despojan del tesoro de la permanencia apacible. Si no aplicamos los oponentes apropiados, nos mantendrán por siempre en la pobreza espiritual.

5. **La Aplicación innecesaria.** Hay ocasiones durante nuestra sesión de meditación en las cuales no corremos peligro de que ocurran el hundimiento o la excitación mentales. Si en tales momentos continuamos aplicando las medidas oponentes, entonces habremos caído en la falla de aplicar el oponente sin necesidad. Esta aplicación errónea solo sirve para interrumpir nuestra concentración unipuntualizada. Es como aquella madre que tiene una hija amorosa que, por respeto, complace sus deseos en todo momento. Si, pese a su actitud correcta, la madre la castiga y la rechaza, solo conseguirá interferir con los sentimientos amorosos y compasivos de su hija.

Estos cinco obstáculos se vencen con las siguientes **ocho fuerzas oponentes.**

Los ocho oponentes contra los cinco obstáculos (177)

1. **La fe.** Esta es una actitud mental que se complace en meditar sobre la permanencia apacible y que se desarrolla al pensar una y otra vez en las cualidades excelentes de la permanencia apacible, conforme fueron explicadas con anterioridad.

2. **La aspiración.** Esta es una fuerte intención de alcanzar la permanencia apacible y se deriva de la fe.

3. **El esfuerzo.** Surge de la aspiración y nos impulsa a luchar con entusiasmo y persistencia por alcanzar la permanencia apacible.
4. **La ductilidad** es la liviandad corporal y mental: el fruto del esfuerzo.

Estos cuatro oponentes arriba indicados contrarrestan el obstáculo de la pereza.

5. **La atención.** Este es un factor mental que impide a la mente olvidar y que continuamente sujeta el objeto de meditación. Es el oponente al obstáculo de olvidar las instrucciones que hemos recibido y perder el objeto de meditación.
6. **La vigilancia.** Este es un aspecto de la sabiduría que funciona como un espía, observando para ver si surge y cuándo surge, un obstáculo que perjudica la concentración. Contrarresta el hundimiento mental y a la excitación mental al reconocer estos obstáculos, constatando si están a punto de atacar y urgiendo a las fuerzas oponentes para que entren en acción cuando tales impedimentos surgen.

Se requiere una gran habilidad para aplicar la vigilancia de manera apropiada. Si jamás la aplicamos, entonces no seremos capaces de reconocer las interrupciones que perjudican nuestra concentración. Por otro lado, si la aplicamos con demasiada frecuencia, perjudicaremos el flujo de nuestra concentración. De manera que, hemos de usarla en forma equilibrada: ni tanto ni tan poco.

La siguiente analogía nos muestra el tipo de enfoque equilibrado que se requiere. Imaginemos que estamos caminando por un sendero en compañía de alguien que sospechamos que está tramando asesinarlos. Parte de nuestra atención estará dirigida al frente, hacia el sendero que recorreremos, mientras que otra parte se dirigirá ocasionalmente hacia el enemigo sospechoso. De igual manera, mientras desarrollamos la concentración, la parte principal de nuestra mente sostiene el objeto de meditación. Sin embargo, en ciertas ocasiones, parte de nuestra mente observa para determinar si los obstáculos del hundimiento y la excitación mental están surgiendo.

7. **La aplicación.** Cuando la “Vigilancia Espía” reconoce a los enemigos—el hundimiento y la excitación— entonces, urge al “General Exterminador” para que dé la orden de ataque a su ejército de fuerzas oponentes. La manera cómo se moviliza este ejército de fuerzas oponentes depende de cuál obstáculo tendrá que vencer.

(a) *Si surge un hundimiento mental sutil*, tenemos que atirantar la intensidad de nuestra concentración. Pero, tal como ajustamos las cuerdas de una guitarra, esto debe hacerse con un sentido de proporción. Si atirantamos

demasiado nuestra concentración, estaremos en peligro de experimentar la excitación mental, y si la relajamos demasiado, habrá el peligro de un hundimiento mental burdo.

(b) Si surge un hundimiento mental burdo, debemos tratar de refrescar y realzar la mente. Por ejemplo, si estamos meditando en la imagen visualizada de Buddha Shakyamuni y ocurre un hundimiento mental burdo, tenemos que prestar mayor atención a los detalles de la visualización. Si con eso no logramos concentrar la mente, entonces tenemos que abandonar momentáneamente el objeto de meditación, mirar a nuestro alrededor y ver los objetos brillantes que haya en la habitación —la luz del sol y demás— o meditar sobre cosas tales como la buena fortuna de haber obtenido un perfecto renacimiento humano y los beneficios de la permanencia apacible.

Estos métodos deben realzar la mente. De no ser así, entonces hay una técnica más poderosa para aplicar. Visualice la mente colocada en el corazón como un pequeño cúmulo de luz blanca, luego recite con fuerza la sílaba *PE* ⁸³ mientras ve que la luz blanca surge con rapidez por su cuerpo y sale por la coronilla de su cabeza. La mente, en forma de esta luz, vuela hacia el espacio y se funde inseparablemente en él. Esta técnica es muy eficaz para potenciar la mente y vencer el hundimiento mental burdo.

(c) Si surge una excitación mental sutil, debemos comprender que es porque nuestra mente está sujetando el objeto de meditación con demasiada fuerza. Por lo tanto, hay que relajar un poco el dominio de la mente y luego seguir meditando. Si este remedio no tiene éxito y la mente continúa divagando y se aleja por completo de su objeto, entonces ha ocurrido una excitación mental burda.

(d) Si surge una excitación mental burda, debemos tratar de estabilizar la mente meditando sobre temas tales como la temporalidad, la muerte, las faltas y desventajas del samsara y demás. Es muy importante tratar de generar desencanto hacia el estado insatisfactorio de la existencia cíclica. Si este método no da resultados, entonces debemos practicar la meditación respiratoria descrita con anterioridad en este capítulo, hasta que nuestra mente se calme y las distracciones burdas se hayan apaciguado. Después podemos traer de nuevo el objeto de meditación a la mente y continuar nuestra práctica.

8. **La No-aplicación.** Si no hay peligro de hundimiento mental o excitación mental y nuestra concentración procede bien, debemos evitar el empleo de cualquiera de las fuerzas oponentes. Es suficiente permanecer concentrados con toda naturalidad. Si aplicáramos medidas oponentes en este momento, solo crearíamos interrupciones.

Es de extrema importancia que estudiemos los métodos para alcanzar la permanencia apacible a los pies de un guía espiritual experimentado. Luego debemos completar las seis condiciones causales, encontrar un sitio apartado de retiro, sentarnos en la postura de siete puntos que es correcta y generar una motivación pura. Después tenemos que abandonar los cinco obstáculos aplicando las ocho fuerzas oponentes y progresar a través de las nueve permanencias mentales por medio de los seis poderes y las cuatro atenciones. En breve, debemos practicar según el conjunto de instrucciones que hemos recibido.

No es fácil reunir las condiciones propicias para la práctica completa de la permanencia apacible, según se han descrito. En la actualidad, resulta raro que encontremos el lugar apropiado o el tiempo suficiente —seis meses o más— para dedicarlos a esta meditación. Pero eso no significa que debamos descuidar el entrenamiento de nuestra mente en la concentración. Sin preocuparnos de las seis condiciones o de alcanzar las permanencias mentales avanzadas, debemos concentrarnos en buscar y enfocar el objeto de meditación.

Durante nuestras prácticas diarias podemos limitar nuestra atención a las dos primeras permanencias mentales y podemos tratar de desarrollar la habilidad de mantener el objeto de meditación durante períodos de tiempo cada vez mayores. Cuando hayamos alcanzado la segunda permanencia mental, entonces podremos pensar en reunir todas las condiciones apropiadas para un retiro completo de permanencia apacible. Habiéndonos preparado de la manera correcta y con anterioridad, tendremos una mayor oportunidad de éxito cuando en verdad tratemos de desarrollar la permanencia apacible de la mente.

Una explicación particular del uso que debemos dar a la permanencia apacible: meditar en la igualdad y el intercambio de uno mismo con los demás (178)

Esta explicación se divide en dos partes:

179 Cómo meditar en nuestra propia igualdad con los demás

185 Cómo intercambiarse uno mismo con los demás

Cómo meditar en la propia igualdad con los demás (179)

Esto se analiza bajo cinco encabezados:

180 Una breve explicación de la meditación

181 El significado de nuestra propia igualdad con los demás

- 182 *La meditación en la propia igualdad con los demás*
- 183 *Los beneficios de meditar en la propia igualdad con los demás*
- 184 *La habilidad para desarrollar la mente en términos de esta meditación.*

Una breve explicación de la meditación (180)

[89] Habiendo considerado de esta manera las excelencias de la soledad, debo pacificar por completo las concepciones distorsionadas y meditar en la Mente del Despertar.

[89] Una vez que hayamos meditado en las cualidades de una vida solitaria según la explicación anterior, debemos permanecer recluidos, abandonando las perturbaciones salvajes de la mente y debemos entrar en sintonía con el precioso pensamiento bodhichitta.

[90] Ante todo, debo esforzarme por meditar en la igualdad entre mi propio ser y el de los demás. Debo proteger a todos los seres del mismo modo que me protejo a mi mismo, porque somos todos iguales al querer placer y no querer sufrir.

[90] La primera cosa que debemos hacer es meditar en nuestra propia igualdad con los demás. ¿Cómo se logra esto? Comprendiendo que, igual que uno, los demás seres buscan la felicidad y desean evitar el dolor. Siendo así, debemos proteger a los demás seres exactamente como nos protegemos a nosotros mismos. Igual que nos hemos estimado a nosotros mismos, ahora debemos entrenar nuestra mente a estimar a los demás, comprendiendo que todos somos iguales porque deseamos experimentar placer y liberarnos de todo tormento.

El significado de nuestra propia igualdad con los demás (181)

[91] Aunque tenemos muchas partes y aspectos diferentes tales como la mano, a la hora de protegerse constituyen una sola entidad, el cuerpo. Asimismo, todos los diversos seres sintientes, en su placer y en el dolor, anhelan ser felices, del mismo modo que yo.

¿Qué significa que uno es igual a los demás? Podemos comprender esto al referirnos a la siguiente analogía. [91] El cuerpo tiene varias partes —brazos, piernas y demás— pero todas ellas son estimadas y protegidas en igual medida. Asimismo, existen muchos tipos diferentes de seres en este universo —humanos, seres como dioses, animales y demás— pero sus deseo de ser felices es idéntico al nuestro. Todos ellos son objetos que debemos estimar y proteger, del mismo modo que nos protegemos a nosotros mismos. En este respecto, no difieren de nosotros. La felicidad y el sufrimiento ajenos son idénticos a la felicidad y el sufrimiento propios. Si meditamos profundamente en esto y desarrollamos la mente que busca la felicidad de otros y que desea separarlos del sufrimiento *con el mismo empeño* con que hoy luchamos por lograr nuestra propia felicidad y evitar nuestro propio sufrimiento, entonces, este es el verdadero significado de meditar en nuestra propia igualdad con los demás.

Una mente tan buena y un corazón tan bondadoso son un tesoro incomparable que muy pocos seres poseen. En la actualidad tenemos todas las circunstancias y condiciones para desarrollar esta preciosa mente que, si se cultiva, es maravillosa y rara. Incluso los reyes carecen de semejante mente aunque son reverenciados y gozan de una posición privilegiada. Ni siquiera Indra y Brahma —los más altos entre los seres celestiales— poseen este tesoro. Si ellos carecen de una mente semejante, ¿cómo esperamos que los seres ordinarios de este mundo la posean?

Meditación en la propia igualdad con los demás (182)

La mente que comprende la propia igualdad con los demás es demasiado rara porque es contraria a nuestro modo habitual egoísta, egocéntrico, de relacionarnos con el mundo. Por lo tanto, no es sorprendente que muchas objeciones surjan en forma automática cuando contemplamos la adopción de un enfoque altruista. Como en anteriores ocasiones, Shantideva se anticipa a tales objeciones y las rebate.

—«**El sufrimiento que experimento no daña a los demás y su sufrimiento no me daña a mí. Por lo tanto, no hay razón para que deba esforzarme por disipar el sufrimiento ajeno del mismo modo que me esfuerzo por disipar el propio. Debo interesarme por vencer únicamente mis propios problemas.**»

[92] *El sufrimiento que experimento no daña a otros. Sin embargo, ese sufrimiento es mío porque me concibo como un "Yo"; de manera que, se hace insoponible.*

[92] Es cierto que el sufrimiento que experimentamos no daña a otros y viceversa, pero el sufrimiento ajeno, en sí, no es diferente al nuestro. Si cortamos nuestro cuerpo y surge el sufrimiento, le llamamos “mi sufrimiento”, solo porque estimamos este cuerpo y no soportamos verlo dañado.

[93] Asimismo, la miseria de otros no me sucede a mí. Y, no obstante, al concebir a otros como “Yo”, su sufrimiento se convierte en mío. Por ende, también debe ser difícil de soportar.

[93] Si estimáramos a otros de igual manera que nos estimamos a nosotros mismos, tampoco soportaríamos que ellos experimenten sufrimiento.

[94] De ahí que, debo disipar la miseria de otros porque es sufrimiento, justo como el mío; y debo beneficiar a otros porque son seres sintientes, justo como yo.

[94] Si reflexionamos sobre esto, comprenderemos con claridad la razón para erradicar el sufrimiento ajeno tanto como el propio, y para procurar a otros felicidad semejante a la que deseamos para nosotros mismos. A fin de cuentas, todos somos seres sintientes y nos disgusta la desdicha.

Para quien no haya habituado su mente al dharma durante un largo período de tiempo —y en particular para quien no haya estudiado el razonamiento lógico— estas enseñanzas sobre la propia igualdad con los demás pueden parecer muy inusuales. No es de extrañar que este modo de entrenar la mente nos parezca tan raro. Estas enseñanzas conciernen a las prácticas y experiencias de los bodhisattvas de mentalidad elevada y se sustentan en un tesoro de razonamientos lógicos. Por ende, no son fáciles de comprender para una mente que no ha sido entrenada. Si alguien tiene el sincero deseo de estudiar estas enseñanzas en profundidad, debe entonces permanecer durante largo tiempo junto a un guía espiritual calificado, recibiendo un entrenamiento gradual que lo conducirá a una experiencia directa de la verdad contenida en las palabras de esta enseñanza.

¿Cuál es la causa principal que nos impide aceptar que el sufrimiento ajeno no es diferente al propio? El inconveniente principal es nuestro hábito profundamente arraigado de aferrarnos con fuerza al “Yo” e identificarnos con nuestro cuerpo mientras identificamos el cuerpo ajeno como “El Otro”. Al haber hecho una identificación tan drástica, nos aferramos a estas apariencias como a una gran verdad. Este aferramiento a las apariencias es el que hace difícil escuchar las enseñanzas concernientes a nuestro propio intercambio con los demás.

Lo que debemos preguntarnos a nosotros mismos es: «¿Son “Yo” y “El Otro” siempre tan diferentes como parece?» Examinemos esto. El color amarillo y el color azul son siempre diferentes. Es imposible que una cognición clara del azul sea una cognición clara del amarillo. Cuando nuestra conciencia ocular percibe uno, esa misma conciencia no está percibiendo el otro. Esto lo sabemos todos. Pero “Yo” y “El Otro” no son así; no son tan distintos y exclusivos como parece. Y a pesar de esto, nos aferramos con fuerza al “Yo” y lo relacionamos con nosotros mismos, y etiquetamos como “El Otro” a quienes están separados de nosotros.

Puesto que insistimos en hacer distinciones tan rígidas y precipitadas entre lo que es nuestro y lo que no es nuestro, estamos ahogándonos en el océano del samsara. ¿Por qué? A causa de nuestra actitud falsamente discriminatoria sentimos envidia, apego, ira y demás, hacia aquellos “Otros”, y en dependencia de estos estados mentales engañados, creamos un pesado karma no-virtuoso que solo conduce al sufrimiento y a la insatisfacción.

Si pensamos con claridad, constataremos que “Yo” y “El Otro” no son como el amarillo y el azul. Por el contrario, son más como “esta montaña” y “aquella montaña”. Si estamos en la montaña del este, entonces la montaña hacia el oeste es “aquella montaña”. Pero cuando viajamos hasta la montaña del oeste, nos referimos a ella como “esta montaña” y la que dejamos atrás —que antes era “esta montaña”— ahora se convierte en “aquella montaña”.

Esto hace que surjan algunas preguntas importantes. ¿Es la montaña del oeste tanto “esta” como “aquella” montaña? De ser así, entonces también es cierto con respecto a la montaña del oeste. Si las dos montañas son siempre diferentes, ¿cuál es en realidad “esta” y cual, en realidad, es “aquella” montaña? ¿No se trata, acaso, de un mero punto de vista, algo que es cambiante? Si examinamos el “Yo” y “El Otro” en forma correcta, encontraremos que también son así.

“Yo” y “El Otro” son como lo alto y lo bajo. Por ejemplo, un niño de ocho años es *ambas cosas*, alto y bajo. Comparado con un joven de veinte años, es bajo; pero comparado con un niño de tres, es alto. Por lo tanto, no podemos decir que siempre somos una cosa o la otra. Alto y bajo no siempre son fenómenos distintos, como lo son el amarillo y el azul. Asimismo, “yo” y “El otro” no siempre son tan diferentes como dos colores. Es un error aferrarse a la falsa conceptualización de que son tan distintos.

Si pensamos en estos ejemplos y en las diferentes líneas de razonamiento lógico, y reflexionamos sobre las múltiples desventajas de nuestra actitud de amor propio y las múltiples virtudes de estimar a los demás, hay una esperanza de que podamos practicar la meditación de igualarnos con los demás e

intercambiarnos con ellos. Pero si no preparamos nuestra mente de esta manera, será demasiado difícil —por no decir imposible— que tengamos éxito. Puesto que la habilidad para desarrollar la preciosa mente bodhichitta depende de que veamos la igualdad de dos cosas que acostumbramos ver como enteramente diferentes, debemos aplicar un gran esfuerzo en la práctica de este entrenamiento.

[95] Si yo y los otros somos iguales al desear ser felices, ¿qué me hace creer que soy tan especial? ¿Por qué lucho únicamente por mi felicidad?

[95] “Yo” y “El Otro” son lo mismo puesto que todos deseamos la felicidad. Siendo así, ¿por qué nos creemos tan especiales y nos interesa solo nuestra propia felicidad?

[96] Y si yo y los otros somos iguales al no desear sufrir, ¿por qué me creo tan especial? ¿Por qué me protejo yo y no protejo a los demás?

[96] Más aún, puesto que tanto uno como los otros somos iguales al desear liberarnos del sufrimiento, ¿por qué nuestros esfuerzos se limitan a disipar solo nuestra propia miseria?

[97] «¿Por que he de protegerlos si el sufrimiento ajeno no me causa ningún daño?» Entonces, por qué protegerme contra un futuro sufrimiento si no me causa daño en el presente?

[97] —«**Como dije con anterioridad, no hay razón para que yo proteja a los demás de su miseria. Esa miseria no me causa ningún daño.**»

Entonces, ¿para qué nos esforzamos por eliminar las enfermedades de la vejez que padeceremos en el futuro o incluso los malestares de mañana y pasado mañana? ¿Acaso esos sufrimientos futuros nos causan daño hoy?

[98] Es un concepto erróneo pensar que yo mismo experimentaré el sufrimiento de mi próxima vida. Por que una es la persona que muere y otra la que renacerá.

[98] —«**Pero si esos sufrimientos no se previenen ahora, los experimentaré en el futuro.**»

Este es un concepto equivocado. El “Yo” de esta vida no experimentará el sufrimiento de las vidas futuras. Esta vida y las vidas futuras son enteramente distintas. Lo mismo es cierto con respecto al sufrimiento de mañana. Es un error pensar que el sufrimiento de mañana será experimentado por el “Yo” de hoy. ¿Por qué? Porque cuando experimentemos el sufrimiento de mañana, el “Yo” de hoy habrá perecido. Cuando vemos de nuevo a una persona que vimos por última vez el año pasado, nos aferramos a la persona del año pasado como si fuera la persona de hoy, pero ese aferramiento a la permanencia es una conceptualización equivocada.

[99] **«Ciertamente, cuando hay sufrimiento, los sufridores deben protegerse a sí mismos del dolor.»** *Sin embargo, puesto que el sufrimiento del pie no es el de la mano, entonces, no se protegen mutuamente?*

[99] ——**«Pero, ciertamente, cualquier sufrimiento que se padezca debe ser erradicado por quien de hecho experimenta el sufrimiento. No es apropiado que sea otro quien lo erradica.»**

¿No es apropiado que la mano ayude a disipar el sufrimiento que una espina causa al pie? Según su objeción, puesto que el sufrimiento es del pie y no de la mano, ésta no tiene razón de proteger a aquel.

[100] **«Aunque no se justifique, ocurre por el aferramiento al ser propio».** *Pero, ciertamente, aquello que no se justifica para mí o para los demás debe ser rechazado a toda costa.*

—**«Sostengo que no es apropiado aliviar el sufrimiento de otros ya que no existe ninguna relación con ellos. No puede decirse lo mismo con respecto a los ejemplos que usted cita. [100] Es apropiado aliviar los sufrimientos del propio pie y los de las propias vidas futuras, porque nos aferramos a ellos como “el sufrimiento de mi pie” y “el sufrimiento de mi vida futura”.»**

Es completamente injustificado que nos aferremos a la existencia independiente del “Yo” y a la existencia independiente de “Otros”. Es sumamente importante que dejemos de aferrarnos a la existencia propia independiente, porque este aferramiento ha sido la causa raíz de que nademos en el pantano del sufrimiento samsárico desde tiempos sin principio.

—«La razón por la que digo que el sufrimiento del pie debe ser disipado por la mano y el sufrimiento de nuestras vidas futuras debe ser evitado por nuestra vida presente, es porque ambos sufrimientos pertenecen a un mismo conjunto y un mismo continuo. No puede decirse lo mismo con respecto al “Yo” y “Los Otros”.»

[101] *Cosas tales como un continuo y un agregado son falsas, del mismo modo que son falsas las cuentas de un rosario y un ejército. No hay un verdadero poseedor del sufrimiento; de manera que, ¿quién lo controla?*

[101] No hay ni un conjunto ni un continuo independientemente auto-existentes. Un conjunto consiste de muchas partes a las que imponemos la etiqueta mental “conjunto”. Asimismo, un continuo consiste de muchos momentos anteriores y posteriores, a los que les imputamos la etiqueta “continuo”.⁸⁴ Por ejemplo, un rosario es un conjunto de ciento ocho cuentas y un hilo, con base en cuyo conjunto imputamos “un rosario”. Asimismo, con base en un conjunto de soldados que se prepara para el combate, o que está combatiendo, imputamos “la guerra”.

Por lo general, nos aferramos con fuerza a la existencia propia independiente de las cosas al decir “mi rosario” cuando, de hecho, no hay ahí ningún rosario que exista de manera independiente. Ese rosario fue designado solo en base a sus partes, mediante un proceso mental de etiquetar. Si examinamos con detenimiento este conjunto de partes y buscamos un rosario verdadero entre ellas, jamás encontraremos tal cosa. Asimismo, es imposible encontrar una guerra verdadera, independiente, autoexistente, no importa cuanto nos esforcemos por buscar entre la multitud de soldados.

[102] *Al no haber un poseedor inherente del sufrimiento, no puede haber diferencia alguna entre yo y los demás. Entonces, disiparé el sufrimiento porque duele. Pero, ¿por qué tengo tanta certeza de que no debo eliminar el sufrimiento de otros?*

[102] No hay un poseedor independiente, autoexistente, del sufrimiento. Lo que es más, el sufrimiento experimentado tampoco tiene existencia propia. Entonces, ¿quién lo controla? ¿a quién le pertenece?

Aunque ni la persona ni el sufrimiento que experimenta tienen la más mínima existencia propia independiente, debemos tratar de disipar ese sufrimiento que solo existe por imputación. Y puesto que no existe un “yo” inherentemente existente a quien pertenezca ese sufrimiento, no puede haber diferencia entre el

sufrimiento propio y el de otros. Tanto nuestro propio sufrimiento como el de los demás son reales *por imputación*, y ambos deben ser erradicados simplemente *porque son dolorosos*.

Puesto que no hay un “Yo” ni “El Otro” auto-existentes, no hay razón para diferenciarlos tan marcadamente y con tanta certeza. ¿Qué propósito tiene aferrarnos a nuestra supuesta existencia propia y a la supuesta existencia propia de otros para luego sentir —con base en esta falsa premisa— que “mi sufrimiento” debe ser abandonado mientras que “su sufrimiento” puede ser tolerado?

[103] **«Pero si no hay ni sufrimiento ni sufridor verdaderamente existentes, por qué debo rechazar la miseria de todos?»**

Este no es terreno para la argumentación, porque si evito mi propio sufrimiento, ciertamente debería evitar el sufrimiento de todos. De no ser así, puesto que soy igual a los otros seres sintientes, tampoco debería evitar mi propio sufrimiento.

[103] ¿cómo puede alguien argumentar que, “no es necesario disipar la miseria de otros”? Si queremos evitar el sufrimiento, debe interesarnos vencer tanto la miseria ajena como la propia. Y si no estamos interesados en disipar el sufrimiento de otros, tampoco debería interesarnos eliminar aquello que nos mortifica a nosotros mismos.

[104] **«Puesto que esta compasión me acarrearé tanta miseria, ¿por qué debo esforzarme por desarrollarla?»** *Porque, ¿cómo puedo comparar la miseria de la compasión con el sufrimiento irrefutable que padecen las criaturas vivientes?*

[104-105] —**«Es una carga demasiado pesada estimar a otros como a mí mismo. Esos otros tienen sufrimientos ilimitados. ¿Por qué he de querer asumir otros sufrimientos además de los que ya padezco?»**

[105] *Si mediante el sufrimiento de una sola persona se destruye el sufrimiento de muchos, entonces, ¿no aceptarían las personas de buen corazón padecer en beneficio propio y de los demás?*

Si un bodhisattva tuviera que experimentar más sufrimiento para ayudar a otros a vencer su miseria, él o ella lo soportaría gustoso. El bodhisattva bondadoso acepta cualquier cosa en beneficio propio y de los demás. Sin embargo, no debe preocuparnos que el bodhisattva padezca más sufrimiento a consecuencia de sus prácticas. Cuando encuentra a alguien que padece miserias, su

gran compasión lo protege de experimentar problema o sufrimiento alguno. El bodhisattva soporta cualquier dificultad que encuentra con una mente dichosa. Su deleite verdadero es trabajar sin descanso en beneficio de todos los seres vivientes.

[106] *Así, el Bodhisattva Supushpa chandra, aunque sabía del daño que le causaría el rey, aceptó su propio sufrimiento para erradicar las miserias de muchos.*

Hay una historia que ilustra la dicha que el bodhisattva experimenta incluso cuando encuentra grandes dificultades. [106] En tiempos de un buda anterior—el Tathagata Ratna Padmachandra—vivió un monje bodhisattva llamado Supushpachandra. En cierta ocasión, él estaba meditando con otros siete mil bodhisattvas en un bosque llamado Samantabhadra. Mediante sus poderes de clarividencia, vio que si se dirigía al reino del Rey Viradatta y enseñaba el dharma, diez mil personas alcanzarían la liberación. Pero también vio que, de hacerlo, el Rey Viradatta lo haría matar.

Supushpachandra dijo a sus compañeros bodhisattvas que pronto partiría hacia ese reino y enseñaría a sus gentes y que, por hacerlo, perdería la vida. Sus compañeros le suplicaron: «No vayas; no renuncies a tu vida. Quédate aquí. Piensa en el beneficio de todos los seres sintientes y no solo en esos diez mil.» Pero Supushpachandra no prestó oídos a sus súplicas. Fue al reino, enseñó el dharma y condujo a aquellos seres a la liberación y la iluminación. Conforme a lo predicho, el rey montó en cólera y celoso de la influencia que Supushpachandra ejercía sobre sus súbditos, lo hizo asesinar.

El bodhisattva estaba tan decidido a disipar el sufrimiento de otros que gustoso sacrificó su propia vida para beneficiarlos. Al haber comprendido plenamente su propia igualdad con los demás, fue capaz de llevar a cabo un acto de compasión tan sobresaliente.

Los beneficios de meditar en la propia igualdad con los demás (183)

[107] *Porque aman pacificar los sufrimientos de otros, aquellos cuyas mentes están afinadas de esta manera entrarían incluso en el más profundo infierno, igual que un ganso salvaje se sumerge en un estanque de lotos.*

[107] El temerario bodhisattva se complace en disipar la miseria ajena porque se ha familiarizado poderosamente con la meditación en la propia igualdad con los demás. Del mismo modo que un ganso salvaje se sumerge con deleite en una laguna de lotos, el bodhisattva se lanzará gustosamente al fuego del más abismal de los reinos infernales si con ello logra beneficiar a otros.

La inamovible fortaleza interior de un bodhisattva proviene de su meditación en la propia igualdad con los demás. Él con gusto liberará a otros de su miseria, según la capacidad de cada persona. Aunque ni siquiera los budas y bodhisattvas pueden remover el sufrimiento ajeno del modo como se saca una espina del pie, sin embargo, ellos están dispuestos, incluso a costa de sus propias vidas, a hacer cuanto sea posible para conducir a todos los seres sintientes por el sendero de la plena cesación del sufrimiento. El bodhisattva experimenta una profunda felicidad si con su esfuerzo rescata a alguien del océano de sufrimiento samsárico, no importa cuál haya sido el costo.

[108] *¿No me bastará el océano de júbilo que ocurrirá cuando todos los seres sean libres? ¿cómo soy capaz de pretender únicamente mi liberación?*

[108] El deseo supremo del bodhisattva es ayudar a los demás. Para un bodhisattva no tiene sentido buscar solo la propia liberación.

[109] *Aunque trabaje en beneficio de otros, no debo actuar con orgullo o considerar que soy maravilloso. Y no debo esperar los efectos benéficos de mis acciones porque la sola acción virtuosa produce felicidad.*

[109] Cuando el bodhisattva se implica en acciones benéficas destinadas a liberar a otros, lo hace sin orgullo ni arrogancia, libre por completo de pretensiones. Lleva a cabo sus acciones benéficas sin pensar en el fruto que recibirá de ellas. Todas las acciones del bodhisattva son incondicionales. Por ejemplo, si practica la generosidad, dedica a otros el mérito de esa acción con la intención de que los beneficios maduren sobre ellos. Cada vez que practica el dharma en alguna forma, dedica los resultados positivos de esa misma manera. El bodhisattva no tiene interés en sí mismo, sino que actúa solo en beneficio de los demás. Toda su fortaleza interior para efectuar acciones de amor y compasión surge de la meditación en su propia igualdad con los demás.

Si meditamos de manera correcta en nuestra propia igualdad con los demás, podremos transformar nuestra actitud de amor propio en la actitud altruista de estimar a otros. Al lograr íntegramente esta transformación, completaremos la práctica de la preciosa bodhichitta y alcanzaremos con rapidez la iluminación suprema. Por eso, al contemplar las muchas ventajas de meditar sobre la propia igualdad con los demás, hemos de pensar:

[110] *“Tal como ahora me protejo hasta de la menor cosa desagradable, asimismo actuaré siempre hacia los demás con una mente compasiva y considerada.”*

La habilidad para desarrollar la mente en términos de esta meditación (184)

Al llegar a este punto, pueden surgir serias dudas sobre la viabilidad de la práctica sin egoísmo. —«**No puedo desarrollar esa mente que sustenta un “Yo” identificado con los cuerpos de otros. ¿Cómo puedo pensar en los ojos de otro como si fuesen míos? ¿y cómo puedo aferrarme al sufrimiento de otros como si fuese mío? ¿cómo puedo buscar la felicidad de los demás igual que busco mi propio bienestar? ¡Eso es imposible!**»

No es culpa nuestra que pensemos así; estas no son más que las palabras de alguien sin experiencia. Hoy estamos fuertemente familiarizados con el autoaferramiento y nuestras experiencias solo se basan en eso.

[111] *Aunque se trate de una base muy impersonal, a través de la constante familiaridad he llegado a considerar las gotas de semen y sangre ajenas como “YO”.*

[111] Debido a esa familiaridad de nuestro pensamiento, nos aferramos al conjunto de las gotas de semen de nuestro padre y el óvulo de nuestra madre —de los cuales surgen nuestros huesos y carne, respectivamente— como si ese conjunto constituyese un “yo” inherente, autoexistente.

[112] *¿Por qué no puedo asimismo considerar los cuerpos de otros como “YO”?*

[112] Si desarrollamos la familiaridad de pensamiento apropiada, no tendremos ningún problema en identificar nuestro “yo” con el cuerpo de otros.

De hecho, nuestro cuerpo pertenece a otros. Según se explicó en el cuarto capítulo, este cuerpo es prestado, es como si proviniese de alguien más. Togme Zangpo, en una sección de su obra *“Las treintisiete prácticas de todos los bodhisattvas”* (en tibetano *Leg len so bdun ma*) anteriormente citada, ⁸⁵ dice que nuestro cuerpo es como una casa de huéspedes y que nuestra conciencia o mente no es más que un viajero que se hospeda en ella durante un corto tiempo. Si el Señor de la Muerte llegase ahora, tendríamos que evacuar esta casa de huéspedes y partir solos. Si nuestro cuerpo en verdad nos perteneciera —tal como lo sentimos por instinto— seríamos capaces de llevárnoslo a la hora de la muerte.

[113] *Habiendo comprobado las fallas de mi amor propio y el mar de bien que surge de apreciar a otros, rechazaré por completo todo egoísmo y me acostumbraré a estimar a los demás.*

[113] Si nos familiarizamos con este enfoque de nuestra condición y recordamos las ventajas de estimar a los demás y las múltiples desventajas de la actitud de amor propio, **86** no será muy difícil ver la igualdad y, eventualmente, la intercambiabilidad de nuestro propio cuerpo con el de los demás.

Comprender las desventajas del amor propio es un arma muy poderosa para evitar que surja la mente del autoaferramiento (nuestro apego aferrado al “yo”). Si después de lograr esta comprensión, nos concentramos en las ventajas de estimar a otros y en verdad desarrollamos el tipo de mente que estima a los demás del mismo modo como nos estimamos a nosotros mismos, ningún problema surgirá para obstaculizarnos.

Si recibimos de un guía espiritual plenamente calificado el conjunto de enseñanzas sobre cómo meditar en la propia igualdad con los demás, y luego ponemos en práctica tales enseñanzas al máximo de nuestras posibilidades, no hay duda de que es posible alcanzar estas realizaciones bodhichitta. Todo lo que se requiere es una motivación apropiada y un esfuerzo continuo.

Cómo intercambiarnos con los demás (185)

Una vez que hemos visto la propia igualdad con los demás, podemos comenzar a practicar el verdadero intercambio con otros. Esto se explica bajo cuatro encabezados:

186 *Una breve explicación del intercambio*

187 *El modo de intercambio*

192 *Completando el intercambio por medio de la reflexión.*

198 *Completando el intercambio por medio de la acción.*

Una breve explicación del intercambio (186)

Al reconocer que nuestra actitud de amor propio es la raíz de todos los sufrimientos y las faltas, entonces debemos esforzarnos con toda nuestra energía por abandonar esa actitud. Y al ver que un océano de excelencia se deriva de estimar a otros como a uno mismo, debemos esforzarnos por practicar de esta manera.

[114] *Del mismo modo que las manos y demás se consideran extremidades de un cuerpo, ¿por qué no se considera a las criaturas encarnadas como extremidades de la vida?*

¿Cómo se puede estimar a un número ilimitado de seres sintientes? Acostumbrando la mente por medio de la constante familiaridad. Por ejemplo, [114] nuestro cuerpo tiene muchos miembros y partes. Debido a la fuerza de una profunda familiaridad, los estimamos a todos por igual como partes de nuestro propio cuerpo. Asimismo, si hacemos que nuestra mente se acostumbre a estimar a los demás, entonces podremos considerar a todos los seres corpóreos como los miembros mismos de nuestra vida.

El modo de intercambio (187)

Esto se explica bajo cuatro encabezados:

- 188 *Logrando una familiaridad con la actitud de estimar a los demás*
- 189 *Abandonando la actitud de amor propio*
- 190 *Reflexionando sobre las desventajas del amor propio y las ventajas de estimar a los demás*
- 191 *Resumen*

Logrando una familiaridad con la actitud de estimar a los demás (188)

[115] *Mediante la familiaridad surgió el concepto de "YO" respecto a este cuerpo impersonal. Entonces, de manera similar, ¿por qué no surge hacia otros seres vivientes?*

[115] Según lo antes indicado, es debido a la familiaridad que adjudicamos un "yo" a nuestro cuerpo no-autoexistente. De igual manera, por el poder de la familiaridad seremos también capaces de aferrarnos a ese "yo" cuando lo relacionemos con los cuerpos de otros.

[116] *Cuando trabaje de esta manera en beneficio de los demás, no debo permitirme orgullos o el sentimiento de ser admirable. Debe ser como alimentarme a mí mismo, de modo que no espero nada a cambio.*

[116] Si nos familiarizamos con la estima hacia los demás, podremos evitar que surjan el orgullo, la inmodestia y la arrogancia, no importa cuánto hagamos en beneficio de otros.

El bodhisattva se identifica con los demás de manera tan completa que sus acciones en beneficio ajeno jamás tienen un motivo ulterior. Cuando alimentamos nuestro cuerpo, no esperamos que éste nos retribuya; consideramos que es natural y apropiado cuidar de aquello que identificamos como propio. Las acciones del bodhisattva hacia otros se llevan a cabo sin expectativas y con el mismo sentido de lo que es apropiado. Al entrenar nuestra mente en las normas de vida del bodhisattva, hemos de hacer por los demás lo mismo que hacemos por nosotros mismos.

[117] Entonces, justo como me protejo hasta de las más ínfimas cosas desagradables, también debo habituarme a conservar una mente compasiva y preocupada por los demás.

[117] Tal como nos protegemos hasta del más mínimo disgusto o pérdida de reputación, también debemos desarrollar una mente de compasión y estima hacia los demás y debemos esforzarnos por protegerlos hasta del más ínfimo sufrimiento.

[118] Es debido a su gran compasión que el Señor Avalokiteshvara ha incluso bendecido su nombre para que disipe el aprensión de estar entre la gente.

Los grandes bodhisattvas siempre han hecho cuanto es posible por beneficiar a los demás y protegerlos incluso del sufrimiento más insignificante. [118] Debido a su gran compasión, el bodhisattva superior Avalokiteshvara, bendijo su propio nombre para, a través de éste, aliviar el temor de las gentes. Él proclamó que: “Si los seres sintientes que experimentan miedo pronuncian mi nombre tres veces, serán liberados de todos sus temores”. Aunque la causa del temor fuese grande o pequeña, aunque fuese ocasionada por tener que hablar ante una muchedumbre o debido a un motín, esta bendición compasiva siempre fue eficaz y lo sigue siendo. Este es solo un pequeño ejemplo de cómo un bodhisattva de mente superior estima a los demás y desea protegerlos.

—«Concuerdo en que sería bueno alcanzar la realización de cambiarme yo mismo por los demás, pero, ¡es tan difícil hacerlo!»

[119] No debo evitar lo que es difícil, puesto que, por el poder de la familiaridad, puedo sentirme triste cuando se ausenta alguien cuyo nombre otrora me causó temor.

[119] Aunque al inicio de nuestra práctica puede ser difícil lograr esta mente que estima a los demás, no por ello debemos desalentarnos y abandonar la práctica. Si nos entrenamos sin cesar en la práctica, no hay duda de que seremos capaces de lograr esa mente tan elevada. Tomemos el ejemplo de una persona que durante años consideramos como nuestra enemiga. Sin embargo, este año se ha convertido en nuestra amiga tan cercana que nos causa tristeza separarnos de ella aunque sea por unas pocas horas. ¿Cuál ha sido la causa de tan asombroso cambio? Se debió por completo a la fuerza de la familiaridad. Si podemos aprender a estimar al enemigo, es indudable que podemos aprender a intercambiarnos nosotros mismos con los demás.

[120] De manera que, quien desea prontamente protegerse y proteger a otros seres, debe practicar ese secreto sagrado: el propio intercambio con los demás.

[120] Si en verdad deseamos liberarnos de este océano de existencia cíclica y queremos ser capaces de proteger a otros de esta rueda de sufrimiento, debemos practicar el misterio más sagrado: el propio intercambio con los demás. Estas enseñanzas, junto con las concernientes a la vacuidad, no son apropiadas para todos. Quienes carecen de experiencia en el dharma pueden fácilmente mal interpretar el significado y la intención de estos profundos temas. Por tal razón, Shantideva se refería a la práctica del propio intercambio con los demás como un misterio sagrado.**87**

Otros grandes maestros del pasado coincidían con respecto a este método mahayana de entrenamiento de la mente. Atisha mantuvo estas enseñanzas en profundo secreto y las impartió en forma exclusiva a un grupo selecto de sus discípulos. Pero, con el transcurso del tiempo, el geshe kadampa Chekawa impartió estas instrucciones a muchos estudiantes y escribió un famoso texto sobre el entrenamiento de la mente que concedía a este sagrado misterio una importancia primordial.

El mejor método para realizar este intercambio del “Yo” con “Otros” es el de reflexionar durante largo tiempo sobre las múltiples desventajas de nuestra actitud de amor propio y las múltiples ventajas de estimar a los demás. Como antes se mencionó, la fuente de todos nuestros sufrimientos, sin excepción, es la mente del amor propio. Más aun, toda nuestra felicidad se deriva de una fuente: estimar a los demás.

Tomemos como ejemplo este precioso renacimiento humano. El gran maestro indio Chandrakirti escribió en su obra, “*Guía del camino medio*” (en sánscrito *Madhyamakavatara*), que la causa principal de renacer como humano o como dios es la correcta observancia de la disciplina moral.

¿De qué manera fuimos capaces de practicar la moralidad durante una vida previa para poseer ahora el fruto de una forma humana plenamente dotada? Por estimar la vida ajena, nos abstuvimos de matar. Al respetar los bienes ajenos, nos abstuvimos de robar. Por estimar a otros hombres y a sus esposas, nos abstuvimos de involucrarnos en varios tipos de mala conducta sexual. Al ser considerados con los demás y no desear engañarlos ni causar conflicto entre ellos ni perturbar su tranquilidad ni malgastar su tiempo, nos abstuvimos de las cuatro acciones no-virtuosas del habla: mentir, calumniar, las palabras hirientes y la crítica banal. Asimismo, por estimar a otros nos consideramos bajos y consideramos a los demás como supremos, logrando así mantener nuestra mente libre de codicia y mala voluntad. Por último, al estimar las instrucciones recibidas de otros, fuimos capaces de asumir con convicción las enseñanzas de dharma y abandonamos los puntos de vista equivocados. **88**

Es obvio, entonces, que todas las acciones virtuosas de cuerpo, palabra y mente —la práctica plena de la moralidad básica— se derivan de la estima hacia otros. Debido a esas acciones virtuosas, hemos logrado este renacimiento humano perfecto. Más aun, nuestra forma humana está dotada de ciertos atributos adicionales que también son el resultado de estimar a los demás. Unas facciones bellas se derivan de la práctica de la paciencia, de abstenerse de la venganza. Una larga vida es el resultado de proteger la vida ajena y abstenerse de matar. Ser una persona popular y querida es el fruto maduro del amor y la estima manifestados hacia los demás durante vidas previas. Algunas personas parecen gozar siempre de buena salud y eso es el resultado de haber cuidado a los enfermos. De modo que, podemos ver que toda la felicidad, sin excepción, surge de la actitud de estimar a los demás.

Abandonando la actitud de amor propio (189)

[121] *Debido al apego a mi cuerpo, incluso un pequeño objeto de miedo me atemoriza. Entonces, siendo el enemigo, como no despreciar este cuerpo que le da cabida al miedo.*

Todos los aspectos atemorizantes del samsara, desde el más grande hasta el más pequeño, surgen de la actitud de amor propio. [121] Por ejemplo, ¿por qué sentimos temor cuando vemos una culebra o un escorpión ponzoñosos? Porque estamos llenos de apego y amor propio hacia nuestro cuerpo.

Huelga decir que el temor hacia los reinos inferiores es atribuible a este mismo estado mental egoísta.

Si no estimáramos nuestro propio cuerpo, no sentiríamos apego hacia él y seríamos capaces de entregarlo a los demás con toda libertad. No habría base sobre la cual surgieran nuestros conflictos. No nos importaría que nos dañaran, porque el cuerpo ya no sería estimado. Por lo tanto, al comprender que nuestro amor propio es el que hace surgir tantos problemas y temores, debemos denigrarlo como nuestro peor enemigo.

Por estar tan apegados a nuestro cuerpo y desear mantenerlo, ansiamos disipar todos los padecimientos del hambre, la sed, el frío y la enfermedad que este cuerpo encuentra. No nos angustia de la misma manera cuando se trata del cuerpo ajeno que sufre, pero cuando nuestro propio cuerpo está incómodo, reaccionamos con fuerza.

[122] Deseando encontrar una manera de remediar el hambre, la sed y la enfermedad de este cuerpo, podría matar pájaros, peces y venados y vagabundear a orillas del camino para robar a otros.

[122] Para aliviar nuestra hambre, por ejemplo, matamos pájaros, peces, venados y demás. Robamos lo ajeno y holgazaneamos a orillas del sendero, planeando causar daño a otros.

[123] Si, en nombre de mi ganancia y comodidad corporal, fuese capaz de matar incluso a mi padre y madre y de robar lo que pertenece a las Tres Joyas, entonces indudablemente procedería a quemarme en las llamas del más profundo infierno.

[123] Decimos mentiras y con tal de obtener provecho y ganancias, ¡somos capaces incluso de matar a nuestros amados padres! Hasta llegamos al grado de robar lo que es propiedad de las tres preciosas joyas del refugio, creándonos con ello un vasto karma negativo de múltiples maneras.

El resultado de toda esta no-virtud es que nos precipitamos en los infiernos y quedamos atrapados en sus llamas incesantes durante innumerables eones. Y también durante esta vida humana experimentaremos miserias tales como el cautiverio, una corta vida plagada de enfermedades y demás.

*[124] Por ende, ¿qué adepto desearía, protegería y veneraría este cuerpo?
¿Quién no lo despreciaría y consideraría como un enemigo?*

¿Quién es el creador de toda esta miseria? Si efectuamos un análisis cuidadoso, comprobaremos que es la actitud de veneración hacia nuestro cuerpo. [124] Si somos inteligentes, debemos considerar el amor propio como nuestro más odiado adversario.

Reflexionando sobre las desventajas del amor propio y las ventajas de estimar a los demás (190)

[125] «**Si doy esto, ¿qué me quedará para disfrutar?**» *Semejante pensamiento egoísta corresponde a los fantasmas. “Si disfruto esto, ¿qué me quedará para dar?” Un razonamiento tan desprendido define a los dioses.*

[125 a-b] —«**¿Cómo podré ser feliz si renuncio a mis bienes, posesiones, ropajes y demás, en beneficio de otros? ¿Qué comeré? ¿con que me vestiré?**» La mente que piensa así es la mente del amor propio que se encamina por el sendero atemorizante de los espíritus terribles. Un espíritu es, por lo general, el objeto de nuestro temor. Sin embargo, el verdadero objeto de temor se esconde dentro de nosotros, bajo el aspecto de la actitud de amor propio. Las personas temen a los espíritus porque sienten miedo de que les causen daño. Pero si expulsamos nuestra actitud de amor propio, no sentiremos temor aunque un ejército entero de espíritus aparezca ante nosotros.

Desde los más renombrados reyes hasta el más bajo de los insectos, todos los seres padecen del temor causado por su actitud de amor propio. Si nos preocupan los malos augurios, debemos comprender que el egoísmo es el peor augurio de todos. Los geshes kadampa bautizaron a la actitud de amor propio como “el demonio con cabeza de lechuza”. El miedo, la ansiedad, la insatisfacción y el sufrimiento surgirán sin cesar hasta que el demonio interior del amor propio sea exorcizado por completo.

[125 c-d] —«**Si utilizo y disfruto mi riqueza, mis posesiones, ropajes y demás, entonces, ¿qué podré dar a los seres sintientes?**» La mente que piensa de esta manera estima a los demás sin egoísmo y se encamina por el sendero dichoso de las deidades afortunadas. Una deidad es un ser exaltado que concede bendiciones y facultades. Si dependemos de la deidad de estimar a los demás, no tendremos necesidad de dedicarnos a ningún otro ser celestial; la deidad del altruismo nos concederá todos nuestros deseos, tanto en este mundo como en los mundos por venir.

Shantideva desarrolla este tema al exponer tres clases de destinos contrastantes.

[126] Si causo daño a otros para beneficiarme, seré atormentado en los reinos infernales. Pero si, en beneficio de otros, me causo daño yo mismo, entonces alcanzaré toda la magnificencia.

[126] Primero, si dañamos a otros para lograr beneficio propio, entonces padeceremos *temporalmente* de dificultades en esta vida y *eventualmente* tendremos que soportar el dolor de los tormentos infernales. Por el contrario, si por beneficiar a otros nos dañamos nosotros mismos, entonces, alcanzaremos *temporalmente* un renacimiento como ser humano o deidad y *ulteriormente* alcanzaremos el estado supremo de la budeidad plena.

[127] Por tenerme en alta estima, me encontraré en reinos desagradables y seré feo y torpe. Pero si tengo en alta estima a los demás, seré honrado en un reino gozoso.

[127] Segundo, si sentimos un gran amor propio y buscamos solo la satisfacción de nuestros fines egoístas, caeremos en los tres reinos inferiores. Cuando eventualmente renazcamos como ser humano, tendremos una posición social inferior, una forma desagradable y una mente insensata. Por el contrario, si desviamos nuestra atención de nosotros mismos y procuramos desarrollar una alta estima hacia los demás, alcanzaremos un renacimiento afortunado; seremos respetados y disfrutaremos de compañía y entorno placenteros.

[128] Si empleo a otros para mis propósitos, a mi vez experimentaré la servitud. Pero si soy útil a los demás, experimentaré únicamente señorío.

[128] Por último, si empleamos a otros con el único motivo egoísta de obtener ganancias personales, eventualmente renaceremos en una clase social inferior, en condiciones de perenne servidumbre.. Pero si trabajamos para que otros puedan prosperar, lograremos un renacimiento dotado de una forma agradable y una posición prestigiosa.

[129] Cualquier alegría que haya en este mundo proviene de desear la felicidad de otros; cualquier sufrimiento que haya en este mundo proviene del propio deseo de ser feliz.

Resumiendo, [129] toda la felicidad en este universo surge de estimar a los demás y desear la dicha ajena. Por el contrario, todo sufrimiento posible surge de estimar nuestra propia felicidad. ¿Podemos identificar un solo instante de miseria cuyo rastro no conduzca hasta el demonio del amor propio?

La actitud de amor propio se deriva del aferramiento al “yo”, como se explicará con detenimiento en el capítulo noveno. Primero nos aferramos a la existencia propia e independiente del “Yo”. Luego nos aferramos a “mi cuerpo”, “mi casa”, “mi esposa”, “mi marido” y demás. En consecuencia, nos apegamos en forma dolorosa a las personas y a las cosas que concebimos como “mías”. Los arhants —seres que han alcanzado la liberación del nirvana porque abandonaron por completo el autoaferramiento— al no tener amor propio⁸⁹, han logrado vencer todo sufrimiento.

Como dice Shantideva,

[130] ¿Para qué decir más? Los pueriles trabajan en beneficio propio; los budas trabajan para beneficiar a los demás. ¡Observa la diferencia!

[130] no es necesario hablar prolongadamente sobre las diferencias entre la actitud de amor propio y la actitud que estima a los demás. Todo lo que debemos hacer es mirar a los seres pueriles que trabajan solo en beneficio propio y ver como nacen una y otra vez en los reinos de existencia cíclica donde tienen que experimentar incesantes sufrimientos. Comparémoslos con los budas, que han vencido al demonio del amor propio y se preocupan en forma exclusiva por el beneficio ajeno. Al constatar la miseria e insatisfacción de los primeros en contraste con el gozo insuperable y la felicidad de los últimos, nos convenceremos de la superioridad de estimar a los demás.

[131] Si realmente no entrego mi felicidad a cambio del sufrimiento de otros, no lograré alcanzar el estado de budeidad y ni siquiera en la existencia cíclica encontraré alegría.

[131] Podemos albergar en lo más profundo de nuestro corazón la intención de alcanzar la iluminación, pero, si omitimos enfrascarnos en la práctica del propio intercambio con los demás, perderemos toda esperanza de alcanzar la budeidad. Si no trabajamos para alcanzar la budeidad y, por el contrario, pensamos que no importa permanecer en la existencia cíclica, jamás encontraremos la verdadera felicidad. Aun si renacemos como reyes o reinas, mientras permanezcamos en la existencia cíclica será imposible experimentar dicha pura e inmutable.

Si no abandonamos nuestra actitud de amor propio y seguimos trabajando con motivos egoístas, entonces experimentaremos sufrimientos en el futuro.

[132] Sin hablar siquiera de lo que está más allá de este mundo, porque mis sirvientes no trabajan y mis amos no me pagan, ni siquiera las necesidades de esta vida serán solventadas.

[132] Y este no es el único resultado insatisfactorio del amor propio; si no abandonamos el egoísmo, incluso nuestros deseos de esta vida quedarán insatisfechos. Por ejemplo, si hay un sirviente tan despreocupado del bienestar de su patrón que se rehusa a servirlo en la forma debida, y si hay un patrón tan indiferente ante el bienestar de su sirviente que rehusa pagarle un salario apropiado, entonces ninguno de los dos recibirá lo que desea del otro.

[133] Al rechazar el método que establece tanto la dicha predecible como la imponderable, desecho por completo el magnífico deleite y luego, por infligir miseria a otros, confundido me aferro al sufrimiento insoportable.

[133] Si permitimos que la actitud de amor propio invada nuestra mente, perderemos el gran valor y potencial de esta preciosa existencia humana y también el de los futuros estados de existencia. Estaremos desperdiciando todas las cualidades excelentes de esta vida. Más aún, si nuestra amor propio nos causa que dañemos a otros, tales acciones obnubiladas solo nos acarrearán dolores insoportables.

Debemos comprender plena y profundamente que, no importa en cuál universo habitemos, todo el daño que nos hayan infligido los humanos, no-humanos, animales salvajes y demás; todos los temores y miserias, así como todos los estados de existencia carentes de libertad, son producto de nuestra actitud de amor propio.

[134] Si todo daño, temor y sufrimiento en este mundo surgen de aferrarse a una entidad propia, entonces, ¿de qué me sirve ese gran fantasma?

[134] Si creer que somos lo más precioso es causa de tanto tormento, ¿cómo podemos tolerar que el amor propio, el peor de los demonios, more dentro de nosotros? ¿de qué nos sirve un fantasma tan atemorizante y diabólico?

[135] Si no abandono por completo el amor propio, seré incapaz de poner fin al sufrimiento, del mismo modo que no puedo evitar quemarme si no desecho la brasa ardiente que sostengo en mis manos.

[135] Si levantamos una rama que está en llamas y no la soltamos de inmediato, no podremos evitar que nuestra mano se queme. Asimismo, si no somos capaces de desechar nuestra actitud de amor propio —la mente que considera que uno es lo más precioso— entonces no habrá forma de que abandonemos el sufrimiento.

[136] *Entonces, para alejar el daño que me infligen y pacificar el sufrimiento de otros, me entregaré a los demás y los estimaré como me estimo a mí mismo.*

[136] Por eso, si tenemos un sincero deseo de vencer todos nuestros problemas y los de los demás, debemos renunciar al amor propio y considerar que los demás son tan preciosos como ahora nos consideramos a nosotros mismos.

Resumen (191)

[137] *“Estoy sujeto a otros” — de esto, Mente, puedes tener certeza. Ahora, exceptuando el pensamiento de beneficiar a todas las criaturas, no debes pensar en otra cosa.*

[137] Una vez que hayamos efectuado el propio intercambio con otros, según se explicó con anterioridad, debemos cultivar el pensamiento: «Ahora estoy por entero al servicio de los demás; ya no tengo la alternativa de hacer algo tan solo en mi propio beneficio.»

Debemos asegurarnos de que nuestra mente comprenda bien la nueva situación y se mantenga consciente de que, en adelante, solo debe trabajar en beneficio de otros. Esta nueva actitud debe impregnar todo cuanto pensemos, lo que digamos y hagamos.

[138] *Por mi propio bien, no debo usar estos ojos y demás, que he puesto a disposición de otros. Es incorrecto emplearlos en cualquier cosa que sea contraria al beneficio de los demás.*

[138] Por ejemplo, nuestros ojos estarán ahora al servicio de los demás; no debemos mirar las cosas con propósitos personales o para beneficio propio, ni debemos mirar a otros con enojo o en forma amenazadora.

[139] *De manera que, los seres sintientes deben ser mi principal preocupación. Todo lo que aprecio de mi cuerpo debo robárselo y utilizarlo en beneficio de otros.*

[139] Conscientes de que otros son más preciosos que nosotros mismos, debemos robar al “yo” todo aquello que le pertenece —todo cuanto usamos, comemos y poseemos— y regalarlo a los demás.

Debemos cultivar la actitud que sabe que todo lo propio pertenece a otros y ser como siervos que usan la ropa, el alimento y los bienes de su amo, sin olvidar jamás que son ajenos. Es muy importante que quienes han decidido seguir el sendero mahayana —en particular quienes han recibido los votos bodhi-sattva— reflexionen sin cesar sobre esta actitud y la consideren de manera correcta.

Completando el intercambio por medio de la reflexión (192)

Esta sección se divide en cinco partes:

- 193 *Una breve explicación*
- 194 *Meditación sobre los celos hacia un superior*
- 195 *Meditación sobre la competitividad hacia un igual*
- 196 *Meditación sobre la altivez hacia un inferior*
- 197 *El fruto de esta meditación*

Una breve explicación (193)

En las secciones siguientes, Shantideva presenta un método radical pero muy eficaz para entrenar la mente en el intercambio del “Yo” con “los Otros”. Nuestra actitud de amor propio nos conduce a catalogar a las personas en tres grupos: los que en cierta forma son inferiores a nosotros, los que son iguales a nosotros —nuestros rivales— y los que son mejores que nosotros. Al haber establecido estas categorías, nos sentimos arrogantes hacia aquellos del primer grupo, competitivos hacia los del segundo y celosos de los del tercero. Todos estos estados mentales nos causan sufrimiento inmediato y también a largo plazo, de manera que, son estados engañados. Ahora, Shantideva nos muestra cómo podemos voltear estos estados mentales engañados en su propia contra e incrementar así el poder de nuestra bodhichitta.

En las secciones anteriores, Shantideva explicó con gran claridad la manera como el egoísmo, lejos de aportarnos la felicidad deseada, nos conduce solo a la insatisfacción y a la miseria. Más aun, ha demostrado el contraste entre nuestro miserable estado de amor propio y la dicha incomparable de un Buddha, ese ser cuya mente trabaja de manera espontánea y constante en beneficio de otros. Si contemplamos estos puntos con profundidad, nos sentiremos motivados para destruir al demonio del amor propio y alcanzar el estado de

budeidad en beneficio de todos. Esta motivación es la preciosa bodhichitta y cuando se desarrolla en nuestra mente, somos dignos del título de “bodhisattva”.

Seguidamente, Shantideva nos muestra cómo un bodhisattva —o un practicante que se entrena en las normas de vida de un bodhisattva— puede fortalecer su bodhichitta al completar el propio intercambio con los demás.

[140] *Considerando a los seres inferiores como a mi mismo e intercambiándome con los demás, debo meditar en la envidia, la competitividad y la importancia propia con una mente libre de conceptos distorsionados.*

Utilizando sus poderes de imaginación y empatía, [140] el practicante toma el lugar de quienes considera inferiores, iguales o superiores a sí mismo y desde esta nueva perspectiva, mira a su “Yo” previo, hacia el que ahora genera los sentimientos respectivos de celos, competitividad o arrogancia.

Todo lo anterior debe hacerse sin la menor traza del concepto paralizante de la duda indeterminada: esa mente que piensa, «Es imposible que yo haga esto». Con una fuerte determinación y la convicción de que esta práctica es en verdad posible, el bodhisattva se implica en el intercambio y cultiva pensamientos de celos y demás. No hay peligro de que estas actitudes hagan surgir el engaño, porque van dirigidas exclusivamente a uno mismo. De hecho, dado que ayudan al practicante a identificarse fuertemente con los demás y a estimarlos como a sí mismo, estas actitudes aumentan el poder de su mente virtuosa.

Es importante recordar que el intercambio que se está efectuando no es físico. No estamos renunciando a nuestra forma actual ni tomando el cuerpo de otro. Más bien estamos transplantando nuestra actitud de estima del lugar en el que hoy reside —nuestro “yo”— y cultivándola en un terreno nuevo: los pensamientos, sentimientos y preocupaciones de los demás. Para hacer que este intercambio sea más evidente, Shantideva literalmente traspone los elementos gramaticales de los siguientes versos, de manera que “yo” se utiliza ahora para referirse al otro, mientras que “él” (o “ella”) se refiere a quien practica el intercambio: el bodhisattva en ciernes (o sea, nosotros mismos).

Meditación en los celos hacia un superior (194)

Para efectuar esta primera de las tres meditaciones referidas, debemos tomar el lugar de alguien inferior a nosotros en alguna forma (por ejemplo, inferior en prestigio, educación o riqueza) e identificarnos con él o ella de la manera más completa posible. Habiendo hecho esto, entonces miramos a nuestro “Yo” anterior (el supuesto bodhisattva) con pensamientos envidiosos tales como los siguientes:

[141] *“Él (o ella) siempre recibe honores y veneración por sus buenas cualidades y yo no recibo nada. Él posee grandes riquezas y bienes y yo no tengo nada. Él recibe alabanzas y yo soy despreciado. Él tiene felicidad y yo sufro.*

[142] *Yo tengo pesados trabajos y muchas tareas que realizar mientras que él puede descansar con comodidad. Su buena reputación se ha difundido alrededor del mundo mientras que a mi se me conoce solo por mi inferioridad.”*

Sin abandonar nuestra identificación con esta persona “inferior”, debemos comprender que la única razón por la cual un bodhisattva goza de cualidades envidiables es su gran esfuerzo por practicar la virtud. Si los seres inferiores practicaran del mismo modo, también podrían alcanzar esa buena fortuna. De inmediato, para aliviar cualquier desaliento que sintamos por estar en una posición inferior, debemos pensar:

[143] *“Pero, cómo dice que no tengo buenas cualidades? Yo tengo todas las buenas cualidades. Comparado a muchos, él es inferior; y comparado con muchos, yo soy principal.”*

[143] y repetirnos, “Este bodhisattva puede ser superior a mi, pero hay muchos bodhisattvas más grandes que él. Lo que es más, aunque hay muchos seres superiores a mi, también hay muchos que son inferiores. De manera que, no hay razón para sentirme desalentado.”

Después de cultivar tales pensamientos, debemos investigar si, por su parte, ese bodhisattva superior (**que en realidad es nuestro “yo” pre-vio**) vive conforme a su rango exaltado:

[144] *“Es cierto que mi moralidad, mis puntos de vista y mi conducta se han deteriorado, pero no es culpa mía. No tengo libertad alguna en este asunto; es la fuerza de mis engaños que ha causado esa degeneración. Si ese bodhisattva superior fuera compasivo, restauraría lo que se ha deteriorado en mí.*

Él debería trabajar con ahínco para que yo y todos los seres semejantes podamos generar buenas cualidades y alcanzar realizaciones. Además, mientras trabaja en beneficio nuestro, debería soportar con gusto todos los problemas y penurias que encuentre.

[145] *¡Pero este llamado bodhisattva no está haciendo nada por ayudarnos! Aunque tiene la habilidad, descuida la ayuda. Por lo tanto, ¿qué derecho tiene de ser desdeñoso? Aunque tiene buenas cualidades, ¿alguna vez nos ha beneficiado?*

[146] A pesar de que nosotros, pobres seres, debido a nuestra moral degenerada estamos viviendo en las fauces de los estados inferiores de existencia, este supuesto bodhisattva no tiene compasión de nosotros. Todo lo que hace es desarrollar un falso orgullo por sus logros. ¡Incluso presume de competir con los sabios y llega a menospreciarlos!"

El propósito específico de meditar así en los celos es oponerse al falso orgullo que sentimos con respecto a nuestros inferiores. Al identificarnos con quienes son inferiores —y al recordar la discrepancia entre nuestros votos bodhichitta de ayudar a los demás y nuestro comportamiento egoísta— todo ese orgullo engañado se evaporará.

Meditación en la competitividad con un semejante (195)

Ahora debemos tomar el lugar de alguien de nuestro mismo rango, habilidad o inteligencia. Nos identificaremos tan profundamente con él o ella que llamaremos “yo” a esa persona y luego miraremos a nuestro “yo” previo (el bodhisattva) con una intensa competitividad, como sigue:

[147] “Este bodhisattva es mi semejante; sin embargo, para poder opacarlo, lo derrotaré de muchas maneras, incluso con el debate.

[148] Proclamaré al mundo mis propias cualidades y ocultaré las suyas para que nadie las conozca.

[149] Además, esconderé todas mis faltas y proclamaré las suyas sin restricciones. Me aseguraré de ser venerado por otros y de que él no reciba elogio alguno. Yo tendré fama, bienes y ganancias materiales y él no tendrá nada. Los honores serán para mí, no para él.

[150] Sentiré gran placer al verlo disminuido y humillado. Lo convertiré en hazme reír de todos, en objeto de ridículo y menosprecio.”

Al meditar de esta manera con respecto a nuestros rivales, estaremos incrementando en forma específica el poder de nuestro esfuerzo y, además, estaremos logrando una ulterior familiaridad con el intercambio de nuestro propio ser y el de los demás.

Meditación en la altivez hacia un inferior (196)

Por último, debemos tomar el lugar de alguien que en alguna forma es claramente superior a nosotros y mirar nuestro “Yo” previo de la siguiente manera:

[151] *“Dicen que ese ser engañado trata de competir conmigo; sin embargo, ¿cómo pretende comparar mis conocimientos, mi sabiduría, mi figura, mi abuelo y mis bienes con los suyos?”*

[152] *De manera que, al haber informado a todos sobre mis buenas cualidades, disfrutaré por completo la satisfactoria sensación que me produce el prestigio.*

[153] *Aunque tiene algunos bienes, si trabaja para mí, solo le daré lo suficiente para vivir; el resto se lo arrebataré por la fuerza.*

[154] *Su felicidad y comodidad declinarán y yo siempre le causaré daño; porque cientos de veces en este ciclo de renacimiento, él me causó daño.”*

Esta meditación combate específicamente nuestra *pereza del desaliento* y nos motiva a trabajar con entusiasmo en beneficio de los demás.

El fruto de esta meditación (197)

¿Qué razón hay para meditar de las tres maneras descritas? ¿por qué debemos imaginarnos tomando el lugar de otro y luego cultivar la envidia, la competitividad o la altanería hacia nosotros mismos? El propósito principal de estas técnicas meditativas es estabilizar e incrementar nuestra habilidad real de intercambiarnos con otros, destruyendo así nuestra actitud de amor propio.

De este intercambio surge una mente de gran compasión excepcionalmente fuerte y el desarrollo de una motivación bodhichitta inusualmente poderosa. De hecho, la bodhichitta que se desarrolla mediante este enfoque es, por lo general, más poderosa que la que se cultiva con la meditación en las seis causas y su efecto descrita en el capítulo primero.

Tal como sucede con las otras técnicas meditativas descritas en este texto, ninguna de las meditaciones arriba mencionadas podrá ser útil si descuidamos su práctica. Se obtiene muy poco beneficio de solo leer sobre estas técnicas. Dado que estos métodos específicos de intercambiar el “yo” con “los Otros” pueden resultar extraños a muchas personas, una lectura superficial no conseguirá más que crear dudas y escepticismo.

Si deseamos obtener un beneficio real, debemos estudiar estas técnicas con detenimiento para familiarizarnos con todos los fundamentos que prueban

su necesidad, su validez y su eficacia y debemos meditar en ellas con profundidad.

Debemos disipar cualquier duda o malentendido que tengamos mediante la enseñanza personal de un maestro calificado que haya entrenado su mente en estas técnicas. Más importante aun, debemos practicar con la motivación de beneficiar a todos los seres y brindarles felicidad temporal y última.

Completando el intercambio por medio de la acción (198)

[155] Por buscar tu propio beneficio, O mente, toda la preocupación que has experimentado durante incontables eones pasados no ha servido más que para procurarte miseria.

[155] Desde tiempos sin principio, hemos recaudado un perjuicio continuo a causa de nuestra actitud de amor propio. Dirigiéndonos hacia nuestra propia mente, ahora debemos pensar, «Durante innumerables eones has pensado solo en tu bienestar, ¿y qué resultado has obtenido? Solo miseria, dolor y problemas.»

[156] Por lo tanto, definitivamente trabajaré para beneficiar a los demás, porque al ser infalibles las palabras del Ser Poderoso, en el futuro contemplaré los méritos de mi esfuerzo.

[156] Después de contemplar esta verdad profundamente —hasta que todos las faltas de la actitud de amor propio nos resulten muy claras y aparentes— debemos dedicar nuestra práctica para el beneficio de los demás. Si nos confiamos a las enseñanzas fidedignas de Buddha Shakyamuni, en el futuro experimentaremos los resultados extraordinarios de nuestra propia práctica y comprenderemos las cualidades excelentes de las palabras del Conquistador.

[157] Si en el pasado hubiese practicado este acto de intercambiar mi entidad propia por la de los demás, un estado como este, carente de la magnificencia y el gozo de un buda, jamás hubiera sucedido.

[157] Si en el pasado hubiésemos practicado el propio intercambio con otros, no estaríamos experimentando el sufrimiento y la insatisfacción presentes. Estaríamos bien encaminados hacia el logro supremo y dichoso de la más plena iluminación. ¿Qué nos impide efectuar este intercambio? Nuestra falta de familiaridad con la estima hacia los demás. Esta familiaridad se puede desarrollar.

Hoy, por ejemplo, nos identificamos con nuestro cuerpo y nos aferramos a él como “yo”. Pero, de hecho, este cuerpo no es nuestro. Según se indicó con anterioridad, no es más que un conjunto derivado del semen y el óvulo de nuestros padres.

[158] Entonces, del mismo modo que he llegado a considerar como “YO” las gotas de semen y sangre de otros, asimismo, mediante la familiaridad, debo llegar a considerar a los demás como “YO”.

[158] Igual que hemos llegado a considerar las células germinales de otros como “yo”, también podemos aprender —mediante el poder de la familiaridad— a estimar a los demás del mismo modo que ahora nos estimamos a nosotros mismos. Nada hay que interfiera con este valioso logro aparte de nuestra propia pereza y nuestra falta de motivación.

[159] Habiéndome examinado meticulosamente para constatar si realmente estoy trabajando en beneficio de los demás, me apoderaré de todo cuanto aparece sobre mi cuerpo y lo utilizaré para hacer el bien ajeno.

[159] Es importante examinar nuestro comportamiento con cuidado, para constatar si estamos trabajando en beneficio de los demás. Luego, según nuestra capacidad, hemos de utilizar nuestros bienes y riqueza para servir a otros, sin permitir que la actitud de amor propio contamine nuestros pensamientos. Hemos de pensar:

[160] “Yo soy feliz, pero otros están tristes. Yo gozo de una posición prestigiosa, pero otros tienen una posición inferior. Yo me beneficio pero no beneficio a los demás. ¿Por qué no me envidio a mí mismo?”

Luego de haber reflexionado en forma correcta sobre estas preguntas, debemos tomar la siguiente determinación:

[161] “¿Por qué he de continuar aferrado a mis actitudes erróneas? Más bien, debo apartarme de mi felicidad, entregársela a los demás y asumir su sufrimiento. Debo escudriñar todas mis acciones para identificar mis faltas y preguntarme siempre por qué me comporto de la manera como lo hago.”

[162] Aunque otros hagan algo equivocado, debo transformarlo en una falta mía. Pero, si yo cometo incluso una ínfima falta, debo admitirla a numerosas personas.

[162] Cuando alguien nos cause daño, debemos transformar la experiencia y considerar que el daño no es culpa de otro sino nuestra. Incluso debemos rezar para que los efectos kármicos de esa acción dañina maduren sobre nosotros. Y si hemos causado siquiera el más ínfimo daño a otros, debemos reconocerlo sin reservas, en presencia de todos los demás.

[163] Al pregonar el renombre de otros, debo hacer que oscurezca el mío. Emulando al más inferior de los sirvientes, debo esforzarme por beneficiar a todos los demás.

[163] Si otros gozan de fama y renombre, debemos divulgar su buena reputación y causar que ésta aumente. Al mismo tiempo, debemos esforzarnos por disminuir nuestra propia fama, ocultando cualquier buena reputación que goceamos. Considerándonos como siervos de los demás, debemos ocuparnos de su bienestar.

[164] No debo alabar mi ser propio que por naturaleza está repleto de faltas, porque alguna cualidad temporal puede adquirir. Jamás dejaré que alguien se entere de alguna buena cualidad que yo posea.

[164] Debemos reconocer que estamos llenos de faltas y evitar incluso el más mínimo reconocimiento o elogio personal. Nuestras buenas cualidades no deben mostrarse ni siquiera a un número reducido de personas, sino que debemos mantenerlas en estricto secreto.

[165] Para beneficio de todas las criaturas vivientes, que todo el daño que egoístamente haya causado a otros descienda sobre mí.

[165] En síntesis, Shantideva nos aconseja pensar: “Con tal de beneficiarme, he causado mucho daño a otros. En el futuro, pueda todo ese daño devolverse y descender sobre mí.”

[166] No debo ser dominante o agresivo, ni actuar con arrogancia o superioridad. Por el contrario, como una novia recién casada, debo actuar con modestia, timidez y recato.

[166] Nuestro comportamiento no ha de ser dominante, altivo o farisaico. Más bien debemos recordar la imagen que algunas sociedades tienen de una novia recién casada y comportarnos en forma igualmente modesta y recatada. Debemos abstenernos de toda actividad malsana y si nuestra mente se rebela contra esta disciplina, debemos dominarla mediante la atención y la vigilancia. Si nuestros pensamientos siguen siendo egoístas, entonces, no quedará más que amenazar esta mente de amor propio con la destrucción:

[167] *Entonces, O mente, deberías pensar y morar modestamente, y no actuar con egoísmo, como en el pasado. Si al estar bajo el dominio del amor propio transgredes éste código, tal egolatría será tu fin.*

[168] *Sin embargo, mente, aunque has sido advertida, si no actúas según lo aconsejado, entonces, puesto que todo el infortunio descenderá sobre ti, solo estarás destinada para la destrucción.*

[169] *Los tiempos en que podías vencerme han quedado atrás; ahora, puede ver tu naturaleza y tus faltas y dondequiera que vayas, destruiré tu arrogancia.*

[167-169] ¡Mente, si no actúas de manera saludable, conforme se aconseja, entonces, puesto que haces surgir todo infortunio, no me quedará más remedio que aniquilarte. Por carecer de entendimiento, en el pasado me permití caer bajo tu influencia y, como resultado, he sufrido derrotas y tormento constantes. Pero ahora comprendo con claridad que tu eres la fuente de todos mis problemas y no toleraré que me gobiernes nunca más. Te erradicaré por completo y donde quiera que vayas, te destruiré!

Si después de esto vuelve a surgir la mente del amor propio, entonces debemos pensar:

☐ [170] *Debo desechar de inmediato todo pensamiento de trabajar por mi propio bien. Al haberte vendido a otros, no me desalentaré sino que ofreceré tu fuerza a los demás.*

[171] *Si al haberme convertido en inconsciente, no te cedo a todos los seres vivos, ciertamente me entregarás a los guardianes de los infiernos.*

[172] *Durante años me has maltratado y yo he sufrido largamente; pero ahora, al recordar todos mis resentimientos, venceré tus pensamientos egoístas.*

[170-172] ¡Ya no me perteneces; te he vendido a otros. Ahora trabajas para ellos, de modo que, no te desalientes y haz lo que debes! Si yo no hubiese vendido tus servicios a otros, con seguridad me habrías entregado a los guardianes del infierno. En el pasado lo hiciste incontables veces y me causaste innumerables problemas. Al recordar todo el resentimiento que guardo hacia ti, estoy decidido a vencerte por completo!

☐ [173] *Asimismo, si deseo ser feliz, no debería sentirme satisfecho de mí mismo. Y de igual manera, si deseo protegerme, debo constantemente proteger a los demás.*

[173] Si anhelamos encontrar la felicidad tanto en el presente como en el futuro, no debemos contentarnos con la actitud de amor propio ni debemos continuar tratándola como a una amiga. Más aun, si deseamos encontrar protección contra el sufrimiento, lo mejor que podemos hacer es proteger a otros del sufrimiento. Mientras continuemos estimando nuestro propio cuerpo y, por causa suya, sigamos comportándonos con egoísmo, entonces no hay duda de que encontraremos incesantes dificultades y problemas y nuestros deseos se verán siempre frustrados.

[174] *Al grado en que me desvele por cuidar este cuerpo, hasta ese grado caeré en un estado de extrema frustración.*

[175] *Al haber caído en esta actitud e, si nada en el mundo puede satisfacer mis deseos, ¿qué otro podría hacerlo?*

[174] Hasta el grado en que tengamos deseos de amor propio, igual grado de descontento padeceremos cuando esos deseos queden insatisfechos. [175] Resulta imposible satisfacer todos los deseos de una mente de amor propio. podríamos obtener riquezas comparables al espacio de este universo y aún persistiría nuestra insatisfacción. No hay manera de saciar nuestros deseos porque nuestros anhelos no tienen límite. Cuenta la historia de un anciano rey, Manthada, que conquistó la tierra entera y con su insaciable deseo, tomó también la mitad del reino celestial del dios Indra. Existen innumerables ejemplos históricos, además de nuestras propias experiencias, que demuestran esta verdad con claridad: los deseos egoístas son un abismo infinito.



[176] *Al no poder concretar mis deseos, generaré conceptos perturbadores que culminarán en una mente insatisfecha. Por el contrario, si no dependo de cosas materiales, mi buena fortuna jamás se agotará.*

[176] Al ser incapaces de satisfacer nuestros deseos insaciables, nuestra mente se inunda de pensamientos y engaños perturbadores. En consecuencia, cualquier virtud acumulada se deteriora y surge mucho sufrimiento. Por el contrario, la persona que está contenta con lo que tiene no experimenta el dolor de la insatisfacción, sino que recibe felicidad inagotable. De todas las formas de riqueza, la del contentamiento es la suprema.

Cuenta la historia de un mendigo de la India que encontró una gema preciosa. Por ser una persona de mentalidad espiritual, deseaba practicar la generosidad y regalar esa gema. Sin embargo, no lograba encontrar entre sus amistades a un objeto apropiado. Aunque eran pobres y carecían de alimento y vestido, sus amigos mendicantes se contentaban con lo que poseían. Después de

buscar un receptor apropiado por toda la ciudad, el mendigo por fin regaló la joya al rey. Al preguntársele por qué concedía su regalo a quien sin duda era el hombre más rico de la comarca, el mendigo respondió, “Ante mis ojos, este rey es en realidad un mendigo, porque no está contento con su riqueza. Por eso es el objeto digno de mi práctica de dar. No encontré a nadie más pobre en contentamiento que este hombre que se supone rico y, no obstante, piensa solo en recibir cosas de los demás, tal como un gato hambriento piensa solo en los ratones. Por eso le entregué la joya.”

[177] *De manera que, jamás daré oportunidad al incremento de los deseos del cuerpo. Porque todo aquello que **no** me parece atractivo constituye la mejor de las posesiones.*

[177] Es preciso renunciar a nuestra actitud de amor propio hacia nuestro cuerpo y abstenernos de obedecer a nuestro apego, cerrando así la puerta al descontento. Quien no sienta apego hacia los bellos objetos externos descubrirá una hermosa mente interior. Sentir contento es la mejor de las riquezas; la mejor de las posesiones es no aferrarnos a lo atractivo.

Cuando hayamos comprendido las faltas de nuestro amor propio, debemos abandonarlo por completo. Estas palabras son fáciles de decir pero difíciles de poner en práctica. Por ejemplo, podemos tener una clara percepción de las faltas e impurezas de nuestro cuerpo y, sin embargo, aferrarnos a él como “mío”.

Dependiendo de las costumbres de nuestro suelo natal, este cuerpo en algún momento será consignado a la tierra o consumido por el fuego o devorado por los animales salvajes.

[178] *Al final, mi cuerpo se convertirá en polvo. Incapaz de moverse por sí mismo, será impulsado por otras fuerzas. ¿Por qué me aferro al “Yo” si no es más que una forma insoportable y sucia?*

[178] Pese a que está destinado a convertirse en polvo, cenizas o incluso alimento, este cuerpo, que no es capaz siquiera de moverse para uno u otro lado sin depender de la fuerza de la mente, es profundamente estimado como “mío” y por su culpa cometemos acciones que nos conducirán hasta las circunstancias angustiosas de los reinos inferiores de existencia. ¿Por qué, si comprendemos esto con claridad, seguimos aferrados a este cuerpo y lo estimamos tan profundamente?

[179] *Si vive o si muere, ¿de qué me sirve esta máquina? ¿En qué se diferencia de un terrón? Entonces, ¿por qué no elimino este orgullo de ser “YO” y “lo mío”!*

Hemos de examinar estos puntos con detenimiento. [179] Vivamos o muramos, ¿de qué sirve aferrarnos a esta mera máquina con forma de “yo”? Puesto que no difiere de un terrón, ¿por qué no abandonamos el orgullo tonto de decir “mi cuerpo”?



[180] *Al haber acumulado sufrimiento sin propósito alguno, debido a la pleitesía que rindo a mi cuerpo, ¿de qué me sirven el apego y la ira que experimento por culpa de esta cosa que es semejante a un pedazo de leño?*

[180] Debido al apego hacia este cuerpo, nuestra mente acumula mucho sufrimiento sin propósito alguno. ¿De qué sirve sentir apego o ira hacia algo que es como un trozo de madera y que, no importa cuánto lo sirvamos, jamás nos retribuirá en el futuro?



[181] *Aunque cuide mi cuerpo con desvelo, o éste sea devorado por los buitres, no tiene apego u odio hacia las cosas. ¿Por qué, entonces, me apego tanto a él?*

[182] *Si mi cuerpo no se ofende cuando es insultado y no se complace cuando es alabado, ¿para qué me preocupo de esta manera?*

[181] Aunque ocupemos una vida entera en cuidar y proteger este cuerpo, llegado el momento, será devorado por los buitres. [182] Dado que el cuerpo mismo no se complace cuando es cuidado ni se enoja cuando es devorado, ¿por qué, entonces, sentimos tanto apego hacia él? Y aunque algunos elogien la belleza de nuestro cuerpo y otros desprecien su fealdad, al cuerpo mismo no le importa. ¿Por qué, entonces, ha de importarnos a nosotros? ¿por qué nos apegamos tanto a él? ¿por qué nos preocupamos tanto?



[183] —«**Pero, no obstante, yo quiero este cuerpo mío; él y yo somos amigos.**» *Puesto que todos los seres quieren sus cuerpos, ¿por que no encuentro júbilo en ellos?*

Alguien podría objetar estos planteamientos y decir: [183] "Aunque mi cuerpo no tiene conciencia, sin embargo lo quiero; él y yo somos amigos. Quiero y cuido este cuerpo porque mi mente sabe cuándo es alabado o abusado y, en consecuencia, me siento halagado o resentido. respectivamente." Ante semejante objeción, Shantideva responde: "Si lo que dices es cierto, ¿por qué, entonces, no te complaces o resientes cada vez que alguien alaba o se mofa del cuerpo de otros? Después de todo, tu mente también está consciente de eso."

Quando hayamos considerado con detenimiento todos los puntos arriba mencionados y hayamos reflexionado profundamente sobre las múltiples faltas y

desventajas de nuestra forma contaminada del presente, entonces debemos tomar la siguiente determinación:



[184] Por lo tanto, para beneficio de todos los seres, con desapego renunciaré a mi cuerpo. Aunque pueda tener muchas faltas, debo cuidarlo mientras experimento los resultados de mis acciones previas.

[184 a-b] Para poder beneficiar a todos los seres sintientes, debemos renunciar a nuestro cuerpo sin apegos y acostumbrarnos a este pensamiento altruista. ¿Significa esto que debemos renunciar de inmediato a nuestro cuerpo y abandonar su cuidado por completo? No, esta no es, en absoluto, la intención. Nuestra forma actual, aunque impura y carente en muchos sentidos, se debe considerar como la barca que necesitamos para atravesar el océano de la existencia cíclica y llegar hasta la isla enjorada de la iluminación. [184 c-d] Por lo tanto, es importante que lo cuidemos bien para que podamos trabajar en beneficio de los demás. A lo que debemos renunciar es a la actitud egoísta con la cual usamos nuestro cuerpo en la búsqueda inútil de los efímeros placeres del samsara.



[185] De modo que, ¡basta de este comportamiento pueril! Seguiré los pasos de los sabios y al recordar el consejo referente a la escrupulosidad, rechazaré el sueño y el torpor mental.

[185] En consecuencia, nuestra mente no debe dirigirse hacia un comportamiento insignificante y pueril, sino que debe seguir el sendero de los sabios bodhisattvas. Al recordar las enseñanzas referentes a la toma de conciencia, hemos de rechazar el sueño, el sopor, el hundimiento, la excitación y todos los demás estados mentales entorpecedores.



[186] Emulando a los hijos compasivos del Conquistador, con toda paciencia aceptaré lo que debo hacer. De lo contrario, si no hago un esfuerzo constante, noche y día, cuándo podré acabar con mi sufrimiento?

[186] Como los hijos e hijas compasivos de Buddha el Conquistador, debemos incrementar la fuerza de todos los factores mentales que se oponen a nuestros engaños. Si no hacemos este esfuerzo constante, a lo largo del día y de la noche, ¿cuándo pondremos fin a nuestra miseria? ¿cuándo alcanzaremos la iluminación? Al contemplar estos puntos, debemos luchar por alcanzar la permanencia apacible, esencia misma de la concentración meditativa, y entrenar nuestra mente en el intercambio del “yo” con “otros”.



[187] Para disipar los oscurecimientos, retiraré mi mente de los modos equivocados y la colocaré en equilibrio sobre el objeto perfecto.

En síntesis, [187] para eliminar las obstrucciones tanto a la liberación como a la iluminación plena, debemos retirar nuestra mente de todos los senderos equivocados y colocarla en continua concentración equilibrada sobre un objeto perfecto de meditación.

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