

Notas

Introducción

- 1 Una deidad personal (tib. *yi-dam*) es un buda tántrico. Hay muchas otras deidades personales tales como Heruka, Vajrayogini, etcétera.
- 2 De acuerdo con otras tradiciones, esta proeza tuvo lugar al recitar Shantideva las líneas «Cuando ni una cosa ni una no-cosa permanece ante la mente...», de la estrofa 34.
- 3 Sobre estos dos métodos para desarrollar bodhichitta, véase el capítulo uno, páginas 31-44 y el capítulo ocho, páginas 333-368, respectivamente.
- 4 Este título es comúnmente abreviado y pronunciado "chön jug" (tib. *spyod-'jug*). También "**avatara**" (tib. *'jug pa*) es con frecuencia traducido como "entrando", como en "**Entrando al sendero de la iluminación**" (ver la bibliografía). Aquí, sin embargo, se ha preferido el término "guía" porque el texto mismo de Shantideva es una guía que le permite a uno entrar e involucrarse en las actividades y normas de vida de un bodhisattva.

Capítulo Uno

- 5 Véase pág. 74.
- 6 Cuerpo de Verdad (en sct. *dharmakaya*) es la mente omnisciente de un ser iluminado y su vacuidad de existencia inherente. El *dharmakaya* de un ser iluminado solo puede ser experimentado por los budas. Para un breve análisis de los otros "cuerpos" de un buda, ver páginas 108-109.
- 7 Esto se refiere al principio de las acciones y sus efectos (karma); específicamente, que nuestras experiencias son el resultado de acciones mentales, verbales y físicas del pasado y no son ocurrencias fortuitas.
- 8 Esto no significa que los esfuerzos personales de esta vida no cuenten para la obtención de riqueza. Sin embargo, según el pensamiento budista, tales esfuerzos son las causas **contribuyentes** o **circunstanciales** para enriquecerse. La causa principal es nuestra práctica de dar, previamente efectuada. Para un análisis ulterior, ver págs. 96-98.
- 9 **Ensayos sobre budismo zen** (tercera serie) discurre extensamente sobre este sutra e incluye una traducción de los beneficios de bodhichitta tal como fueron expuestos por Maitreya a Sudhana, páginas 185-214.

Existen variantes en la lista de los diez beneficios del desarrollo de bodhichitta, dependiendo de cuál tradición doctrinal se siga. Sin embargo, tales variantes no son ni significativas ni contradictorias. Por ejemplo: según las enseñanzas sobre las etapas del sendero (tib. *lam rim*), uno de los beneficios se anota así: «Al desarrollar bodhichitta, uno habrá entrado en el sendero Mahayana».

Las enseñanzas sobre las etapas del sendero son aquellas que presentan la esencia de todas las escrituras de Buddha Shakyamuni en una secuencia ordenada, diseñada para conducir al practicante por etapas, hasta la más elevada iluminación.

Aunque todas las enseñanzas sobre las etapas del sendero se derivan de las escrituras de Shakyamuni Buddha, el primer texto que empleó el esquema del sendero por etapas fue ***Una lámpara para el sendero hacia la iluminación*** (*Bodhipathapradipa*, (tib. *Byang chub lam gyi sgron ma*) de Atisha. Este sistema fue desarrollado posteriormente por Je Tsongkhapa (véase la bibliografía ***Vida y enseñanzas de Tsongkhapa***) y constituye la espina dorsal del estudio y la meditación para los seguidores de su tradición (tib. *dGe lugs*). No obstante, el formato del sendero por etapas puede encontrarse en textos de otras tradiciones tibetanas, particularmente en ***El ornamento enjoyado de la liberación***, del maestro kargyu Gampopa.

- 10 Ver páginas 345-369.
- 11 Para una relación sobre la ecuanimidad y las subsecuentes meditaciones para desarrollar bodhichitta, véanse ***Las prácticas preliminares***, pp. 31-48 y ***La antorcha de la certeza***, pp. 60-68.
- 12 Esta idea —que nosotros mismos somos últimamente responsables de cualquier felicidad o sufrimiento que experimentemos— es central en el pensamiento budista y recurre a lo largo de este comentario, sobre todo en la discusión sobre la ira y la paciencia en el capítulo sexto; ver páginas 266-272.
- 13 Para explorar con mayor amplitud la cuestión del renacimiento, podemos también preguntarnos lo siguiente. Si pensamos que la mente tiene una causa física, entonces, ¿por qué los gemelos idénticos muestran diferencias de temperamento, fortuna, longevidad, comportamiento, inteligencia y personalidad? Si lo único necesario para que un nuevo ser comience su existencia son el óvulo y la esperma de sus padres, ¿por qué la concepción no sucede cada vez que tales células germinadoras se encuentran? Además, si rechazamos la continuidad de la conciencia, ¿en qué creemos exactamente y bajo qué autoridad? (Esta última pregunta es de particular importancia, ya que, si bien no es necesario adoptar un punto de vista budista, **es esencial** saber en qué creemos y porqué. Con demasiada frecuencia nuestras ideas son vagas y deformadas, o provienen de fuentes cuestionables. Sin embargo, en

un asunto que es de vida o muerte, tal como este, no debemos conformarnos con nada menos que la claridad).

14 Para una descripción precisa del movimiento de la consciencia de un estado de existencia al siguiente, véase ***Muerte, estadio intermedio y renacimiento en el budismo tibetano***.

15 La diferenciación que se hace aquí es la siguiente. Una persona que ha ingresado en la familia Mahayana en general (contrariamente a quien ha ingresado al **sendero** Mahayana) no ha desarrollado aún la bodhichitta espontánea. No obstante, tal persona está practicando el yoga de la compasión y ha cultivado lo que se conoce como bodhichitta burda o fabricada.

Un bodhisattva verdadero es aquel que ha desarrollado la bodhichitta espontánea y, en consecuencia, ha ingresado al sendero Mahayana.

Otra manera de interpretar el sétimo voto es la siguiente. Primero, evitar una crítica **generalizada** de quienes han ingresado al sendero Mahayana (por ejemplo, al menospreciar a todos los bodhisattvas como una clase) y abstenerse de criticar a mahayanistas **específicos** (por ejemplo, al desprestigiar de nombre a un bodhisattva en particular).

16 Éstos se enumeran en ***Los votos bodhichitta y la pûjâ del Lam-rim***, pp. 10-14, y en ***Los votos del bodhisattva***.

17 Esto explica el título de ***La rueda de las armas afiladas***, una extensa enseñanza en verso sobre causa y efecto Kármicos y las técnicas mahayana de entrenamiento mental.

18 Éstos se refieren a los ocho estados de no-holganza (carentes de ocio – del tiempo disponible) para poder practicar el dharma, según se mencionan en la página 55.

Capítulo Dos

- 19 Aunque sólo los tres seres Arya aquí mencionados son nombrados por Shantideva en su texto raíz, nosotros podemos invitar a cualesquiera figuras de meditación con las que usualmente practicamos —tales como Tara, Vajrayogini, Buddha Shakyamuni y otros— para que entren en nuestra visualización y acepten ofrendas.
- 20 Un ser superior (sct. *Arya*) es aquel que ha alcanzado, como mínimo, el tercero de los cinco senderos conducentes a la liberación y a la iluminación. Para una explicación de estos senderos, ver páginas 73 y 105-106.
- 21 Véase ***La vida de Milarepa*** y ***Milarepa, El gran yogin del Tíbet***, y en especial ***Los cien mil cantos de Milarepa***, pp. 606-613.
- 22 Para mayor información sobre este gran maestro indio y sus enseñanzas, véase ***Vida y enseñanzas de Naropa***; y ***Yoga tibetano y doctrinas secretas***.
- 23 Estos cinco caminos son de nuevo esquematizados en las págs. 1105-106.
- 24 Véase pág. 42-43.
- 25 Esta oración de refugio es con frecuencia recitada en el sánscrito original, de la siguiente manera:
- «Namo gurubhyah; namo buddhaya;
namo dharmaya; namo sanghaya».*
- 26 En tibetano no hay una palabra que pueda ser traducida literalmente como "budista". Más bien, la locución utilizada es "ser interior" y se refiere a un practicante que ha ingresado en la mandala — o palacio— de las enseñanzas de Buddha.

Hay dos maneras según las cuales una persona puede ser definida como un ser interior. La primera, aquí mencionada, es en términos de haber tomado refugio en las tres joyas (buda, dharma y sangha).

La segunda es en términos de la afirmación, por parte de la persona, de los llamados cuatro sellos: 1) todo lo producido es impermanente; 2) todas las cosas contaminadas son miserables; 3) todos los fenómenos son vacíos y carentes de ser propio; 4) el nirvana es la paz. Véase **La llave del camino medio**, p. 53

- 27 Por lo general, el Señor de la Muerte, Yama, es representado sosteniendo la rueda de la vida con sus colmillos y garras, como símbolo de que los seres dentro de los varios reinos de existencia están constantemente sujetos a la impermanencia y deben eventualmente morir.

A este respecto, es importante señalar que no hay estado dentro de la existencia ignorantemente condicionada —desde el tormento infernal de los reinos "más bajos" hasta el placer celestial de los reinos "más altos"— que sea permanente o eterno. Cuando las causas para haber ingresado a tal estado son agotadas, uno experimenta la muerte e ingresa al siguiente reino kármicamente creado. Esta migración de un estado de existencia a otro (que es parangonado a nuestra diaria fluctuación de humor y experiencia) no cesa hasta que se alcanzan la liberación o la iluminación.

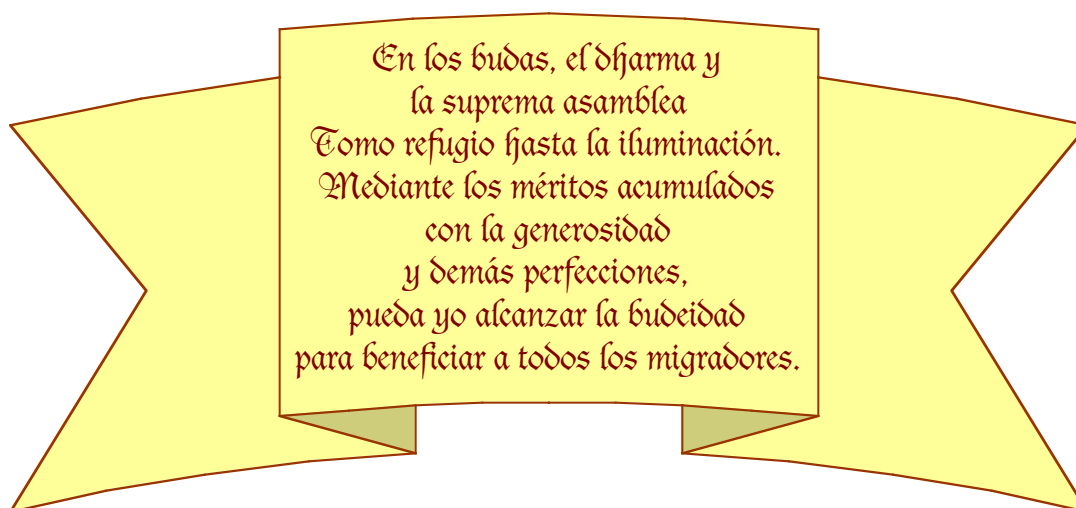
- 28 La imagen del sembrar y madurar de semillas de las huellas kármicas colocadas en la conciencia, está tomada de las enseñanzas sobre los doce vínculos de relación dependiente. Estos doce vínculos proveen una explicación minuciosa del mecanismo mediante el cual las impresiones sembradas en la mente por acciones cometidas en la ignorancia, son activadas por pensamientos que surgen al morir y maduran subsecuentemente como un futuro estado de existencia. Un breve trazo de estas enseñanzas puede ser encontrado en **El yo sabiduría-energía**, pp. 96-100. Una relación mucho más detallada se da en **Meditación sobre la vacuidad**, pp. 275-283.

- 29 El mismo triple grupo de efectos —el propio estado futuro de renacimiento, la experiencia y tendencias propias, y el tipo de entorno encontrado— se

aplica a las acciones virtuosas. Por ejemplo, actos de generosidad motivados por la compasión pueden madurar como renacimiento en uno de los reinos más altos; como el disfrute de riqueza y la posesión de un temperamento generoso; y también como la experiencia de un entorno placentero y sustentador de vida.

- 30 Es costumbre de los maestros sabios y realizados manifestar cuan incompetentes son y lo engañados que están. En un nivel externo, esto representa una confesión de su propia no-virtud; pero en el nivel más importante, el interior, esta es una demostración de los métodos para que el discípulo exponga, y así purifique, sus propias acciones no-virtuosas mediante los cuatro poderes aquí mencionados.
- 31 Aunque uno puede efectuar acciones negativas dirigidas en contra de buda, dharma y sangha —tales como mostrar irrespeto— la transgresión principal contra estas tres joyas es cometer no-virtud en general, porque con ello se contradicen las enseñanzas de Buddha. De manera que, al perjudicar a otro ser, estamos indirectamente atacando a los tres objetos de refugio.

Para aplicar el poder del apoyo, como también para establecer la propia motivación antes de implicarse en cualquier actividad meritoria, se acostumbra recitar la siguiente plegaria que combina la toma de refugio con una generación especial de bodhichitta:



- 32 Estas cuatro son las etapas de realización que alcanzan los practicantes avanzados que se esfuerzan por lograr su auto-liberación de la existencia cíclica. La última etapa, el estado pleno del arhant, es el logro de nirvana: la eliminación total del engaño y el sufrimiento. (Lo que distingue el logro de un arhant Hinayana del de un buda completamente iluminado, es que el primero no ha eliminado aun el nivel sutil de obstrucciones constituido por las huellas de la ignorancia. Sin embargo, todos los arhants han alcanzado la liberación completa del samsara y ya no están sujetos al karma y los engaños).
- 33 Hay muchos otros ejemplos de la vida cotidiana que insinúan la existencia de causas profundamente arraigadas para nuestras experiencias. Es común oír de accidentes o desastres a los que han "milagrosamente" sobrevivido una o dos personas, o de gentes que llevan vidas "hechizadas" e incluso otros que tienen la costumbre de ganar loterías, etcétera. Haciendo a un lado la consideración de que puede haber una razón mayor detrás de tales fenómenos, ¿es satisfactorio descartarlos, atribuyéndolos a una suerte ciega?

Capítulo Tres

- 34 Esto se refiere específicamente a la sabiduría cultivada para alcanzar el tercero de los cinco senderos espirituales. Ver páginas 73 y 105-106.
- 35 Para una descripción de estos diez, véanse págs. 186-190.
- 36 "Vajra" conlleva el significado de indestructible o recio como el diamante. De manera que, por su poder y porque dentro de él, método y sabiduría son practicados en unión "indestructible", el vehículo de los tantras es llamado "vajrayana".
- 37 Ver páginas 12 y 30.
- 38 Véase ***La perfección de la sabiduría en ocho mil líneas*** pp.277-298.

- 39 En el pensamiento budista, “vacuidad” no es sinónimo de “la nada”, sino que se refiere a la verdadera naturaleza de todos los fenómenos existentes; es decir, **su falta de existencia inherente**. El método para desarrollar la visión profunda de la vacuidad es el tema central del extenso capítulo noveno.
- 40 Ver páginas 31-45.
- 41 Existen muchas versiones de la oración de siete ramas; una de ellas ha sido tomada de la **Guía** de Shantideva. La siguiente es traducción de una versión comúnmente usada:

*A través de mis tres puertas me postro humildemente
Y hago ofrendas, reales y transformadas.
Confieso mis acciones erróneas de todos los tiempos
Y me regocijo en las virtudes de todos.*

*Permaneced, por favor, hasta que cese el samsara
Y haced girar la rueda del dharma en nuestro beneficio.
Puedan así todas las virtudes causar la budeidad.*

- 42 También existen muchas versiones de la ofrenda del mandala. Las siguientes dos son las ofrendas del mandala externo e interno, respectivamente:

*El suelo asperjado de esencias y flores,
la gran Montaña, las cuatro Tierras, el sol y la luna:
Una tierra de budas así visualizada y ofrendada.
Pueda el mundo entero gozar de Tierras Puras.*

*Los objetos de codicia, confusión y odio:
Amigo, desconocido, enemigo, nuestros cuerpos y riqueza,
ofrendamos gustosamente. Por favor, aceptadlos
y bendecidnos para liberarnos de los tres venenos.*

- 43 Véanse páginas 53 y 88.

- 44 Véase página 72.
- 45 Una relación detallada de estos nueve estadios se da en el octavo capítulo; ver páginas 326-328.

Capítulo Cuatro

- 46 La psicología budista clasifica la consciencia en seis mentes primarias y cincuenta y un factores mentales, estos últimos implicados en la selección y procesamiento de aspectos específicos de ciertas calidades particulares de los objetos que se aparecen ante dichas mentes.

Algunos de estos factores son saludables (por ejemplo, la escrupulosidad y el sentido del pudor); algunos son dañinos (por ejemplo, la envidia y el orgullo), mientras que otros son neutros (por ejemplo, la percepción y la atención). Para una amplia relación de estos factores y del campo de la epistemología y psicología budista en general, véase ***La mente y sus funciones***. También consultar ***La mente en la psicología budista; Meditación sobre la vacuidad*** y ***La mente en el budismo tibetano***.

- 47 Véase ***El poder de la perseverancia***, páginas 279-283.
- 48 ***El ornamento enjoyado de la liberación***, páginas 239-252.
- 49 Como se mencionó en la introducción, las seis perfecciones —el dar, la disciplina moral, la paciencia, el esfuerzo, la concentración y la sabiduría— son analizadas en los últimos seis capítulos de este comentario. En lo tocante a las cuatro maneras de reunir discípulos, éstas son: 1) hacer a los demás felices siendo generosos; 2) enseñar los métodos que conducen a la liberación y a la iluminación; 3) dar ayuda y aliento y 4) dar un buen ejemplo.
- 50 Véanse las páginas 306-319.

- 51 El engaño del orgullo no debe ser confundido con la saludable actitud de auto-confianza práctica. Para una relación ulterior de estos factores mentales, ver páginas 279-283.
- 52 No todas las formas de duda son engañosas. Por ejemplo, la duda que conduce a una investigación sobre la verdad de un principio espiritual en particular, es muy beneficiosa. Buddha mismo recomendó tal actitud crítica y de investigación como la mejor manera de enfocar las enseñanzas de dharma.
- 53 Ver nota 46, pág. 128.

Capítulo Cinco

- 54 Véase la página 386. Incluso entre las varias escuelas budistas hay discordancia sobre la naturaleza de los fenómenos y su relación con la mente. En el **Sutra de los diez terrenos** (sct. *Dashabhumikasutra*) Buddha declara: «Todos los tres reinos (o sea, el universo entero) son solo la naturaleza de la mente». Esta cita es fuente de un debate principal entre las escuelas Chittamatra y Prasangika.

Los Chittamatrins interpretan el significado de esta frase en el sentido de que no hay "objetos externos"; nada que existe tiene una naturaleza separada de la naturaleza de la conciencia misma. De manera que, ellos plantean una conciencia-base-de-todo (sct. *alayavijnana*) y afirman que todas las apariencias —todo lo que percibimos y experimentamos— se derivan de la maduración de las semillas colocadas en esta conciencia.

Los Prasangikas hacen una interpretación diferente. Para ellos, la cita niega **meramente** que el universo fue creado por un yo permanente o un principio general, según argumentan ciertas escuelas no budistas (ver página 406-409).

Los Prasangikas afirman que **sí hay** objetos externos en el sentido de que los objetos de la conciencia no poseen la misma naturaleza que la conciencia misma. Pero sostienen que **la mente es el creador principal del universo, que el medio ambiente en que los seres vivos surge**

del karma colectivo de esos seres, y que la creadora de ese karma es la mente.

Una versión detallada de esta argumentación sutil entre las dos escuelas se plantea en *La guía del camino medio* (sct. *Madhyamakavatara*) de Chandrakirti, en la que el autor expone la posición clásica Prasangika.

- 55 Aquí, "tentadoras mujeres" hace referencia a una de las tentaciones que se experimentan en un particular estado de existencia infernal. En razón de un pesado karma negativo, la persona se encuentra —él o ella— en medio de un bosque de árboles con hojas filosas como navajas. Sobre cada uno de esos árboles aparece la visión seductora de un ser amado. Arrastrado por el deseo de estar con ese hombre o mujer, la persona escala el árbol, solo para cortarse repetidamente con las hojas. Al llegar finalmente a la cima, esa persona descubre que la visión se ha transformado en alguna bestia horrorosa que le ataca y le arrastra de nuevo hacia abajo. Estas visiones se transforman una y otra vez, y el proceso doloroso continúa durante largo tiempo (son obvios los paralelismos con estados internos alternos de atracción y repulsión, y con ciertas experiencias "infernales" de esta vida).
- 56 Para información adicional sobre karma —la función de las acciones y sus efectos— véase *El ornamento enjoyado de la Liberación*, pp. 74-83; *La tradición tibetana del desarrollo mental*, pp. 70-97; *Budismo en la tradición tibetana: una guía*, pp. 32-40 y también *La mente y sus funciones*, p. 69, en los cuales se explica la relación entre karma e intención.
- 57 El karma creado al ser atraídos a estados más profundos de absorción meditativa se dice "no fluctuante" y conduce a renacer en los reinos más altos de la forma y la no-forma. Pese a que estos estados de existencia carecen de sufrimiento burdo, no obstante, se encuentran dentro de la esfera de la existencia cíclica. Eventualmente, incluso los "dioses" de tales reinos agotarán el karma que los ubicó ahí y renacerán en uno de los reinos inferiores del samsara.

- 58 Hay dos obstáculos principales al desarrollo de la mente completamente concentrada, y se analizan con gran detalle en el octavo capítulo, págs. 329 y 331-332.
- 59 Véase pág. 325.
- 60 Véase págs. 181-182.
- 61 Milarepa empleó esta analogía para explicar porqué, a distingo de su guru Marpa, él no estaba llevando una vida como señor de su hogar, con una esposa e hijos.
- 62 Este consejo recuerda el dicho zen: «Cuando camines, camina; cuando corras, corre; pero, sobre todo, no titubees.» (citado en ***La experiencia de la perspicacia***).
- 63 En el contexto del pensamiento budista, un sentido de pudor se refiere al auto-respeto o autoestima, a diferencia del amor propio. Cuando nos abstenemos de una acción perjudicial o no-virtuosa porque pensamos que no nos conviene o no es concordante con el comportamiento prometido [a través de los votos], estamos actuando movidos por ese sentido del pudor. Por otro lado, si desistimos de tales acciones porque comprendemos que defraudarán o perjudicarán a otro, estamos siendo guiados por la consideración hacia los demás.
- 64 Ver las cosas como ilusorias —es decir, que no existen de la manera como parecen existir— es un entrenamiento clave para el desarrollo de la sabiduría. Véase el noveno capítulo, especialmente la página 429 y ***Consejo de un amigo espiritual***, pp. 42-46.
- 65 Véase página 59 .
- 66 La explicación dada en este comentario sobre los cuatro factores es solo un breve esbozo de un tema complejo. Por lo tanto, igual que con todos los tópicos de dharma, es importante recibir instrucciones personales y detalladas

de un maestro calificado, para remover todas las dudas y responder a todas las interrogantes que puedan surgir.

- 67 Puesto que tradicionalmente la cabeza descubierta ha sido considerada como un signo de respeto, las enseñanzas de dharma no deben ser dadas a quienes mantengan su cabeza provocativamente cubierta. Sin embargo, el maestro debe hacer uso de la sabiduría y la compasión y no negarse automáticamente a dar enseñanzas porque alguno de los concurrentes a la plática no se ha quitado el sombrero, turbante u otra tapadera. Los estudiantes nuevos con frecuencia no están enterados de las tradiciones asociadas a las enseñanzas de dharma y esto debe ser tomado en cuenta. Un verdadero guía espiritual debe siempre anteponer el bienestar y la sensibilidad del estudiante a la rígida adherencia a las reglas, y debe procurar no ofender a alguno innecesariamente. Bajo ciertas circunstancias, por ejemplo, un maestro puede incluso solicitar que los estudiantes se cubran la cabeza por el bien de su salud.
- 68 Este sutra es citado por Shantideva en su *Compendio de entrenamientos* (sct. Shikhasamuccaya). Véase *Siksa-samuccaya: un compendio de doctrina budista*, pp. 165-7. Para una traducción de este sutra junto con un comentario que delinea su práctica, véase *La purificación mahayana*. Ver también *La confesión de los treinta y cinco Budas y La purificación de Vajrasattva*.

Capítulo Seis

- 69 Adquirir consciencia de que los estados mentales negativos conducen a la infelicidad y los positivos a la dicha, y asumir entonces la responsabilidad de eludir los primeros y de cultivar los segundos —esta es la enseñanza esencial del entrenamiento budista del pensamiento. Como dijo Buddha Shakyamuni en el **Dhammapada** : «"El me ha insultado, me ha herido, me ha vencido, me ha robado." Quiénes piensen tales pensamientos no estarán libres del odio. "El me ha insultado, el me ha herido, el me ha derrotado, el me ha robado". Quiénes no piensan tales pensamientos estarán libres del odio. Porque el odio no es conquistado por el odio; el

odio es conquistado por el amor. Esta es una ley eterna.»» (El dhammapada, p. 35).

- 70 El modo cómo las experiencias de nuestra vida surgen en dependencia una de la otra, se describe en los doce vínculos de relación dependiente, también llamados los doce enlaces de surgimiento dependiente. Cf. nota 28 .
- 71 Cf. Págs. 406-409.
- 72 Para los varios efectos de las acciones kármicas, ver páginas 83-84 y nota 29.
- 73 En la estrofa 40, por diferencias de traducción, "surge humo" a veces se lee como "cae lluvia". El sentido esencial de esta estrofa permanece inalterado al seguir cualquiera de las dos traducciones.
- 74 Esta es incluso otra referencia a los doce enlaces. Aquí, "contaminado" se refiere a las semillas kármicas sembradas por la ignorancia y acarreadas desde el pasado hasta esta vida, las cuales nos hacen susceptibles al sufrimiento burdo y al sutil.
- 75 Mientras que jamás hay una razón que justifique el enojo por la pérdida de reputación —dado que tal rencor derivaría de nuestra actitud de auto-importancia— hay ocasiones en las que el bodhisattva puede y debe defenderse (él o ella) del ataque o la calumnia. Por ejemplo, si la fe de alguien en nosotros y en el dharma que estamos enseñando está siendo socavada, entonces es importante mantener nuestra reputación inmaculada. Sin embargo, lo que Shantideva aclara es que no debemos deprimirnos o engreírnos en respuesta a lo que los demás puedan pensar de nosotros, y que debemos evitar el devolver odio a cambio del daño que recibimos.

Capítulo siete

- 76 Una tierra pura es un dominio fuera de la existencia cíclica en el cual todas las circunstancias conducen al logro de la iluminación. Igual que sucede con todos los demás estados de existencia, la experiencia de una tierra pura es principalmente el resultado de actitudes mentales pasadas y del karma creado por tales actitudes. En particular, la tierra pura mencionada aquí es la que preside Amithaba, el buda de la dirección occidental que generalmente es pintado de color rojo y aparece sentado en la postura meditativa, con ambas manos sobre su regazo. La práctica principal de ciertas escuelas del budismo consiste en lograr un renacimiento en el reino (la tierra pura) de Amithaba.
- 77 La expresión tibetana traducida aquí como "auto-confianza" es **nga rgyal**. Normalmente, esta expresión es traducida como "orgullo" y por lo general se refiere al orgullo que es una de las seis delusiones (engaños de los sentidos) (ver página 151). Este orgullo delusorio tiene la naturaleza de la arrogancia o presunción, y es no-virtuoso. Sin embargo, nga rgyal no se refiere necesariamente al orgullo delusorio: también puede referirse a una forma saludable de orgullo que nos da confianza y aliento para efectuar acciones virtuosas. En esta sección del texto raíz, nga rgyal se utiliza para referirse a ambos orgullos, el delusorio y el saludable. Por lo tanto, en este comentario, para evitar confusiones, el término "auto-importancia" a veces se utiliza para indicar el orgullo delusorio y "auto-confianza" se usa para indicar un orgullo saludable.
- 78 Ver páginas 326-328.

Capítulo ocho

- 79 La historia de la vida de Milarepa, uno de los más famosos de entre los meditadores tibetanos, ya ha sido aludida en la nota 21. La de Shakyamuni Buddha también es ampliamente disponible, en particular la biografía sánscrita original en **Textos budistas mahayana** . Ver también **El príncipe**

Siddharta y Luz del Asia. Historias seleccionadas de las vidas de los famosos gueshes Khadampa pueden encontrarse en **La puerta de la liberación**, y la carrera a veces milagrosa de Guru Rinpoché, Padmasambhava, es presentada en **Vida y liberación de Padmasambhava** y en el **Libro tibetano de la gran liberación**. La vida de Atisha puede encontrarse en **Atisha y el Tíbet**. Meditadores de las demás tradiciones religiosas también llevaron vidas solitarias y de práctica intensa y resulta igualmente instructivo e inspirador leer los relatos de sus vidas. De entre esta vasta literatura, los siguientes tres títulos son de particular interés: **La sabiduría del desierto**, **El camino de un peregrino** y **Autobiografía de un yogin**.

- 80 Esta meditación sobre la muerte se elabora con mayor amplitud en las diversas etapas de las enseñanzas del sendero. Ver **Budismo en la tradición tibetana: una guía**.
- 81 Esta es una referencia a la cuarta estrofa de las **Treinta y siete prácticas** de Thogme Zangpo.
- 82 Para obtener el beneficio pleno de las enseñanzas de Shantideva debemos ser creativos e imaginativos en nuestra lectura y complementar sus instrucciones con ejemplos de nuestra propia vida. Debemos intentar descubrir cuáles apegos —si los hay— interfieren con nuestro logro de una mente concentrada, y luego debemos involucrarnos en un agudo debate con estos engaños según el método estipulado en la **Guía** de Shantideva.
- 83 Esta sílaba en sánscrito —a veces "Phat" en transliteración—(en español "PE").
- 84 Esta discusión se anticipa al análisis más amplio, contenido en el noveno capítulo, del modo cómo los fenómenos carecen de existencia propia y son **meras** imputaciones de la mente conceptual. Cf. Páginas 374-381 y 403-405.
- 85 Cf. Página 305 y la nota 81.

- 86 Una amplia discusión de las muchas desventajas del amor propio y las ventajas de querer a los demás se dará a continuación; ver páginas 351-356.
- 87 Para una traducción y comentario de estas enseñanzas de adiestramiento mental (tib. **blo byongs**) y un recuento del linaje, desde Atisha hasta Chekawa, que las preservó y transmitió, ver **Consejos de un amigo espiritual**.
- 88 Debe notarse que esta explicación ha sido presentada en términos de evitar las diez acciones no-virtuosas delineadas en el capítulo cinco; ver páginas 186-190.
- 89 Nótese que, aun cuando los arhants hinayana **no** poseen esta forma burda de amor propio, sin embargo poseen una forma sutil de amor propio producida por las huellas del apego al "yo" que todavía oscurece sus mentes. Por ende, tienen obstáculos para entregar sus cuerpos y posesiones, cosa que no sucede con los bodhisattvas superiores ni con algunos bodhisattvas menores.

Capítulo nueve

- 90 En otras tradiciones, "verdad convencional" se traduce como "verdad engañosa", "verdad relativa" o "verdad convencional"; o más exactamente, "verdad para un oscurecedor". La "verdad última" es llamada también "verdad absoluta".
- 91 Esta frase recurrente y sus sinónimos, será definida en la sección siguiente.
- 92 Para un planteamiento de la filosofía Madhyamika según la tradición de Je Tsongkhapa, ver **Corazón de sabiduría** así como **Meditación en la vacuidad**. También, ver **Tesoros del camino medio tibetano**.

- 93 Debe notarse que el objeto de negación —la existencia natural o inherente— jamás existió; solo se asume, falsamente, que existe. De manera que, la vacuidad (shunyata) se refiere a la falta de algo que en primer lugar, pese a las apariencias, jamás existió. Como S.S. el Dalai Lama ha escrito en **La llave del camino medio**: «...no es que el objeto de negación existiese previamente y posteriormente fuese eliminado, como un bosque que ayer existió y hoy es consumido por el fuego, con el resultado de que el área está ahora vacía de bosque. Más bien, (la vacuidad se refiere a) vacuidad de un objeto de negación, el cual no ha sido nunca —desde tiempo sin principio— conocido como válidamente existente.»
- 94 Para una más amplia discusión sobre este "yo" que parece existir por sí mismo o por naturaleza propia, independiente de cualquier cosa, ver páginas 403-406.
- 95 Los cinco agregados (sct. **skhanda**) se refieren al conjunto cuerpo-mente en dependencia del cual es imputada una persona; es decir, son las partes o constituyentes del individuo. El primero de estos cinco agregados (la forma) es físico, mientras que los cuatro restantes (sensación, discriminación, factores componentes y consciencia) son mentales. Para una discusión de estos cinco y de la manera cómo generan un sentimiento de ego, ver **Atisbos del abhidharma**.
- 96 Los Svatantrikas —igual que sus primos madhyamikas, los Prasangikas— niegan que alguna cosa tenga verdadera existencia. Por eso califican la consciencia mental —su "yo" existente— como no-verdaderamente existente. Sin embargo, ellos sostienen que los fenómenos tienen existencia inherente o natural; es decir, que existen convencionalmente, por su propia naturaleza, aunque no existan ulteriormente. Los Prasangikas niegan esta distinción. Para ellos, ser naturalmente o inherentemente existente significa lo mismo que ser verdaderamente o independientemente existente. Para una información detallada sobre las aseveraciones dogmáticas de las mayores escuelas budistas y no-budistas, ver **Práctica y teoría del budismo tibetano**.

- 97 En la traducción de Stephen Batchelor de la **Guía** de Shantideva, la siguiente nota se asigna al término "Realista" (187-8): *Aquellos que afirman que todos o algunos fenómenos tienen verdadera existencia. Esto incluye a los no-budistas, a los Vaibhashikas, los Sautrantikas y los Chittamatrins. Puesto que estos últimos están incluidos, este término no debe entenderse como el antónimo de "Idealista".*
- 98 Para citar de nuevo las notas de Stephen Batchelor (p.185): *Estas y muchas objeciones siguientes se basan en la asunción de que cuando los Madhyamikas hablan de "no-verdadera existencia", están negando la existencia misma. [Sin embargo, siempre deberá enfatizarse que "verdadera existencia" es un modo de existencia totalmente falso que no tiene absolutamente ninguna correspondencia con la realidad. Los Madhyamikas afirman que ambas, las verdades engañosas y las verdades convencionales, tanto como las verdades últimas, existen y son establecidas mediante cogniciones válidas. Es Solo la "verdadera existencia" de los fenómenos — falsamente imaginada— la que es no-existente y debe ser refutada.*
- 99 Hay diferentes modos de hacer investigación y, en este caso, no todos deben desecharse. Por ejemplo, si un maestro nos aconseja la práctica del dar, es muy importante que investiguemos y descubramos exactamente lo que tal práctica conlleva, cuáles son sus beneficios, cómo superar los obstáculos que la impiden, etcétera. Hay, sin embargo, otro tipo de investigación que no es útil en este momento y que, de hecho, nos impide practicar. Como se indica en las página 444, ésta es la investigación filosófica que uno puede hacer cuando no esté satisfecho de que algo (por ejemplo, el dar) sea meramente una imputación conceptual. Si buscamos una práctica de dar real y verdaderamente existente entre sus bases de imputación (por ejemplo, el pensamiento de dar, el dador, el obsequio, el receptor propuesto, el acto de dar, etc.), jamás la encontraremos. Tal investigación es fútil y no rinde resultados finales. Así pues, cuando queramos practicar el dar —o cualquiera de las demás perfecciones— debemos satisfacernos con su mera imputación o denominación y proseguir sin parar mientes en investigaciones de este tipo. (Nótese, sin embargo, que para probarnos a nosotros mismos en forma definitiva que las cosas carecen de existencia inherente, debemos investigar si

se pueden encontrar mediante el análisis. En tal momento, cabe una investigación que no se contente con que algo sea una mera imputación).

- 100 La imagen de la mujer del mago es usada con frecuencia en la literatura budista como ejemplo de algo que parece existir de una cierta manera en forma convincente, pero que, de hecho, es ilusorio. Para crear esta ilusión, el mago efectúa sus hechizos sobre trozos de madera o piedra, y quienes hayan sido "hipnotizados" por tales sortilegios verán lo que parece ser una mujer real, o cualquier otra cosa que el mago se haya propuesto. Básicamente la misma técnica se utiliza en el famoso truco de la cuerda india. Ejemplos modernos de lo ilusorio que parece real incluyen los efectos visuales en la televisión y las cintas cinematográficas, los hologramas y las ilusiones ópticas.
- 101 Se hace aquí una distinción entre el nirvana que se alcanza al seguir el sendero y el susodicho "nirvana natural". Para una discusión detallada sobre los diferentes significados e interpretaciones del término "nirvana", ver *¿Qué es nirvana?* de Dobum Tulku, *Tibet journal*, vol. 1, p. 87 ss.
- 102 Aquí, el dialéctico Prasangika toma el argumento presentado por el oponente y lo utiliza para rebatir sus aseveraciones. Este estilo de debate es empleado a lo largo de la *Guía*.
- 103 A diferencia de casi todas las otras escuelas de dogma budista, los Chittamatrins niegan que una consciencia sea generada en dependencia de un objeto (la susodicha "condición de objeto observado"). Los Prasangikas argumentan en contra de esta posición y sostienen que la consciencia y los objetos de consciencia son mutuamente interdependientes.
- 104 "Auto-conocedor" es una traducción del término tibetano **rang rig**, que también se traduce como "apercibimiento" y "autoconsciencia". Para una discusión más detallada, ver *Práctica y teoría del budismo tibetano* páginas 70, 78-79, etc.

- 105 Debe asimismo notarse que los Prasangikas no niegan que hay un modo válido mediante el cual la consciencia puede ser conocida. Ellos meramente niegan que una consciencia puede ser generada independientemente; es decir, sin depender de un objeto de conocimiento aparte de sí misma.
- 106 Hay varios esquemas de clasificación de la vacuidad —los veinte, dieciocho, dieciséis o cuatro tipos— pero no hay ninguna diferencia esencial entre ellos. Solo varían "**en términos de las bases calificadas por la vacuidad. Brevemente, todas están incluidas dentro de estas dos categorías: falta de yo de las personas y falta de yo de los demás fenómenos**". (*La llave del camino medio*).
- 107 El dharmakaya resultante es la mente completamente libre de obstrucciones de un ser plenamente iluminado (buda). Ver nota 6.
- 108 Las estrofas 44-51 no están dispuestas en el mismo orden que la traducción tibetana del texto raíz, sino en el orden del comentario estándar.
- 109 Buddha Shakyamuni enseñó según las diversas capacidades de sus discípulos y, por consiguiente, sus enseñanzas se dividen en tres "giros de la rueda": el primero especialmente para quienes pertenecían a lo que más tarde se conoció como las escuelas Vaibhashika y Sautrantika; el segundo para los Madhyamikas y el tercero para los Chittamatrins. Para ulterior información sobre estos tres giros, ver *La llave del camino medio*.
- 110 El tema principal del primer giro de la rueda del dharma es el de las cuatro nobles verdades: (1) los verdaderos sufrimientos, (2) los verdaderos orígenes, (3) las verdaderas cesaciones, (4) los verdaderos senderos. A su vez, cada una de estas verdades se subdivide en cuatro, produciendo así los dieciséis aspectos.
- 111 Hay dos grupos de oscurecimientos que cubren las mentes de los seres sensibles: las obstrucciones delusorias (sct. **kleshavarana**) y las obstrucciones al conocimiento (sct. **jneyavarana**). Los Prasangikas afirman que todas las formas de confusión son delusorias, es decir, clasificadas dentro de

las kleshavarana. Los Realistas sostienen, sin embargo, que mientras el auto-aferramiento de las personas es kleshavarana —y, por lo tanto, ha sido vencido por todos los arhants—, el auto-aferramiento de los fenómenos es jneyavarana y, por lo tanto, confusión no-delusoria. Para una discusión sobre los puntos de vista de las varias escuelas con respecto a estas dos obstrucciones y la sabiduría necesaria para removerlas, ver *El tantra en el Tíbet*, pp. 34-37 y 88-173.

- 112 De acuerdo con un esquema de clasificación, todos los objetos de conocimiento se incluyen dentro de las siguientes tres naturalezas: (1) fenómenos dependientes (o fenómenos potenciados por otro), (2) fenómenos plenamente establecidos y (3) fenómenos imaginarios. Los Chittamatrins afirman que las primeras dos clases existen verdaderamente. Para mayor detalle, ver *Práctica y teoría del budismo tibetano*, pp. 11-15.
- 113 Ver pág. 386 y nota 101.
- 114 Para un comentario sobre la obra de Nagarjuna, ver *Exposición lúcida del camino medio, análisis del ir y venir* (una traducción de su segundo capítulo); y *Océano de razonamientos*, de Je Tsongkhapa.
- 115 Los Prasangikas aceptan —como todas las demás escuelas budistas— la aseveración de que los efectos son producidos por causas que son **otras** aparte de sí mismas (es decir, de diferente naturaleza), pero niegan que tales causas sean **otras inherentemente**. De manera que, su negación de la producción-a-partir-de-otro es una negación de la producción-a-partir-de-otro **inherentemente**.

Resulta interesante notar como los no-Prasangikas argumentan que si las cosas *no* fueran verdadera e inherentemente existentes, entonces causa y efecto no podrían jamás operar, mientras que los Prasangikas argumentan el opuesto exacto: es solo porque todas las cosas carecen de verdadera existencia inherente que causa y efecto pueden operar. Realizar que la vacuidad y el surgimiento dependiente son no-contradictorios es considerado el más alto entendimiento de la naturaleza de la realidad.

- 116 Los fenómenos permanentes son definidos como aquellos que, durante el tiempo que permanecen, no cambian de momento a momento. Puesto que tales fenómenos no dependen de causas y condiciones del modo como lo hacen los fenómenos impermanentes, son llamados fenómenos no-condicionados o no-recolectados.

Los fenómenos permanentes solo pueden ser conocidos por nuestra consciencia mental; todos los objetos que percibimos con nuestros cinco sentidos físicos son fenómenos impermanentes, condicionados, que cambian de momento a momento.

- 117 En este contexto "dharma" meramente significa "fenómeno". Los ocho dharmas mundanos son las actitudes que tipifican la existencia samsárica y que perpetúan nuestro descontento.
- 118 Los maras (a veces llamados demonios o diablos) son los obstáculos externos e internos que nos impiden liberarnos de la existencia cíclica y sus desdichas. Si nuestra mente no estuviese poseída por los demonios interiores del **apego, el odio y la ignorancia**, las interferencias externas no podrían molestarnos. Ver ***Corazón de sabiduría***.

Capítulo diez

- 119 La frase "raíz de virtud" tiene el mismo significado que virtud misma e implica que la práctica de la virtud es la raíz de la felicidad y de todo lo que es saludable.
- 120 Ver página 278 y nota 76. Todos los estados de existencia, desde el reino infernal más bajo hasta la tierra pura más gozosa, son la creación de nuestras propias acciones (karma). El sendero Mahayana nos enseñó cómo superar las tendencias mentales negativas que nos propulsan hacia experiencias dolorosas y cómo transformar la mente mediante la generación de la gran compasión. Las plegarias de dedicación de Shantideva se basan en el poder de transformación de la compasión y lo invocan.

- 121 Los susodichos infiernos del revivir son estados dolorosos de existencia en los que seres llenos de ira pelean y se dan muerte unos a otros, solo para ser revividos y pelear y matarse otra vez.
- 122 Padmapani es una emanación de Avalokiteshvara: la personificación de la compasión de un ser iluminado. Para un tratado extenso de la diversas formas de esta deidad personal, ver ***Yoga de la compasión***.
- 123 Ver página 59.
- 124 Ver páginas 19-20.
- 125 En razón de las desigualdades sociales largamente imperantes, con frecuencia ha sido extremadamente difícil para las mujeres romper con sus patrones tradicionales de conducta social y seguir el sendero espiritual. Más aun, las mujeres en retiro solitario enfrentan el peligro del asalto y otros obstáculos. De manera que, Shantideva extiende sus plegarias en beneficio de aquellas mujeres que desean practicar el dharma sin tales interferencias.
- 126 Estos son practicantes que luchan por lograr su propia liberación de la existencia cíclica.
- 127 Manjughosha es una forma de Manjushri: la personificación de la sabiduría de un ser iluminado. Shantideva le invoca para lograr la inspiración poética y la claridad de pensamiento.

Conclusión

- 128 Esta es la más alta de las cuatro clases de tantras.



Bibliografía

Entrando al sendero de la iluminación: Entering the path to enlightenment

Ensayos sobre budismo zen (Tercera serie): Essays in Zen Buddhism (Third Series)

Una lámpara para el sendero hacia la iluminación: A Lamp for the Path to Enlightenment

Vida y enseñanzas de Tsongkhapa: Life and teachings of Tsongkhapa

El ornamento enjoyado de la liberación: The Jewel Ornament of Liberation

Las prácticas preliminares: The Preliminary Practices

La antorcha de la certeza: The torch of Certainty

Muerte, estadio intermedio y renacimiento en el budismo tibetano: Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism

Los votos bodhichitta y pûjâ del Lam-rim: The Bodhichitta vows and Lam-rim Puja

Los votos del bodhisattva: The Bodhisattva vows

La rueda de armas afiladas: The Wheel of Sharp Weapons

La vida de Milarepa: The life of Milarepa

El gran yogi del Tíbet, Milarepa: Tibet's great yogi Milarepa

Los cien mil cantos de Milarepa: The Undred Thousand Songs of Milarepa

Vida y enseñanzas de Naropa: The Life and Teachings of Naropa

Yoga tibetano y doctrinas secretas: Tibetan Yoga and Secret Doctrines

La llave del camino medio: The Key to the Middle Way

El yo sabiduría-energía: Wisdom-Energy I

Meditación en la vacuidad: Meditation on Emptiness

La perfección de la sabiduría en ocho mil líneas: The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines

La mente y sus funciones: The Mind and Its Functions

La mente en la psicología budista: Mind in Buddhist Psychology

La mente en el budismo tibetano: Mind in Tibetan Buddhism

Sutra de las diez terrenos: Sutra on the Ten Grounds

La guía del camino medio: Guide to Middle Way

La tradición tibetana del desarrollo mental: Tibetan Tradition of Mental Development

Budismo en la tradición tibetana: una guía: Buddhism in the Tibetan Tradition: A Guide

Experiencia de la perspicacia: The Experience of Insight

Consejo de un amigo espiritual: Advice From a Spiritual Friend

Compendio de entrenamientos: Compendium of Trainings

Siksa-samuccaya: un compendio de doctrina budista: Siksa-samuccaya: A Compendium of Buddhist Doctrine

La purificación mahayana: Mahayana Purification

La confesión de los treinta y cinco Budas y la purificación de Vajrasattva: Confession of the Thirty-five Buddhas and Vajrasattva Purification

El dhammapada: The Dhammapada

Textos budistas mahayana: Buddhist Mahayana Texts

El príncipe Siddharta: Prince Siddharta

Luz del Asia: The Light of Asia

La puerta de la liberación: The Door of Liberation

Vida y liberación de Padmasambhava: The Life and Liberation of Padmasambhava

Libro tibetano de la gran liberación: Tibetan Book of the Great Liberation

Atisha y el Tíbet: Atisha and Tibet

La sabiduría del desierto: The Wisdom of the Desert

El camino de un peregrino: The Way of a Pilgrim

Autobiografía de un yogin: Autobiography of a Yogi

Treinta y siete prácticas: Thirty-seven Practices

Corazón de sabiduría: Heart of Wisdom

Tesoros del camino medio tibetano: Treasures on the Tibetan Middle Way

Atisbos del abhidharma: Glimpses of Abhidharma

Práctica y teoría del budismo tibetano: Practice and Theory of Tibetan Buddhism

¿Qué es nirvana?: What's Nirvana?

El tantra en el Tíbet: Tantra in Tibet

Lúcida exposición del camino medio, análisis del ir y venir: Lucid Exposition of the Middle Way, Analysis of Going and Coming

Océano de razonamiento: Ocean of Reasoning

Yoga de la compasión: Compassion Yoga

