

El Camino del Bodhisattva

Bodhicharyavatara de Shantideva

Cuaderno descargable de estudio - 21 lecciones

*Que yo sea un guardian para los que carecen de proteccion,
un guia para los que viajan por el camino,
y para aquellos que deseen cruzar el agua,
sea una barca, un puente y un barco.*

Este cuaderno sintetiza el material visual y textual del proyecto Paramita.
Cada leccion incluye una imagen-resumen sobre fondo claro y una lectura breve
pensada para consulta, impresion y estudio fuera de linea.

Nota importante:

Estos documentos no son materiales oficiales de Paramita.
Se comparten unicamente como apoyo para las tutorias internas.

Lección 01

El Camino del Bodhisattva: Lección 1 (Introducción y Capítulo 1, estrofas 1-5)



Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas, reflexiones y puntos clave de la primera lección del curso sobre el Bodhicharyavatara, impartida por Su Santidad Ratna Vajra Rinpoché y revisada por el Ven. Khenpo Rinchen Gyaltsen. La lección abarca la biografía del autor, Shantideva, el marco teórico del texto y el análisis de las primeras cinco estrofas del primer capítulo.

1. La Motivación y el Propósito del Estudio

El estudio de esta obra no debe limitarse a la adquisición de conocimiento intelectual. El objetivo primordial es integrar las enseñanzas para alcanzar la liberación y el estado de iluminación en beneficio de todos los seres.

Componentes de una Motivación Pura:

- **Renuncia:** Soltar el objetivo samsárico de buscar paz o seguridad duradera en logros mundanos.
- **Refugio:** Desarrollar confianza en el Buddha, el Dharma y la Sangha.
- **Amor y Compasión:** Desear que todos los seres posean las causas de la felicidad y estén libres de todo mal interno y externo.
- **Bodhichitta:** Es el estado más sublime y poderoso. Se divide en

Leccion 01 · Continuacion 2

El Camino del Bodhisattva: Lección 1 (Introducción y Capítulo 1, estrofas 1-5)

dos aspectos:

- Bodhichitta Aspirante: El deseo sincero de alcanzar la budeidad para beneficiar a los demás.
- Bodhichitta que Emprende: El compromiso activo con la práctica del Dharma y la conducta del bodhisattva.

2. Vida y Legado de Shantideva

Shantideva fue un gran maestro, erudito y yogui oculto que vivió en el siglo VIII. Su vida es un ejemplo de humildad y realización espiritual profunda.

- Orígenes: Fue un príncipe de la India occidental. Recibió iniciación y visiones de Mañjushri (el Buddha de la Sabiduría) desde los seis años.
- Renuncia al Trono: La víspera de su entronización, Mañjushri se le apareció en sueños indicándole que el trono pertenecía al maestro y no podía ser compartido. Shantideva huyó y se ordenó monje en la Universidad de Nalanda bajo el nombre monástico de Shantideva.
- El apodo "Bhusuku": En Nalanda, Shantideva practicaba en secreto y aparentaba ser extremadamente vago. Sus compañeros le apodaron Bhusuku («el que solo come, duerme y defeca»), pues no participaba en las actividades comunitarias visibles.
- La Composición del Texto: Para humillarlo y obligarlo a irse, sus compañeros le forzaron a dar un discurso público en un trono elevado. Shantideva preguntó si preferían un sutra conocido o una composición nueva; ante la petición de algo nuevo, recitó el Bodhicharyavatara.
- La Levitación: Al llegar a la estrofa 34 del capítulo 9 (sobre la sabiduría), Shantideva comenzó a levitar y desapareció en el cielo, aunque su voz siguió escuchándose hasta concluir el texto.

3. Estructura y Significado del Título

El título original en sánscrito es Bodhisattvacharyavatara.

- Etimología:

- Bodhi: Despertar.
- Sattva: Ser o héroe espiritual.
- Charya: Conducta, actividades o modo de vida.
- Avatara: Compromiso, implementación o introducción.

Leccion 01 · Continuacion 3

El Camino del Bodhisattva: Lección 1 (Introducción y Capítulo 1, estrofas 1-5)

- Traducción conceptual: "Guía del modo de vida de un Bodhisattva" o "Manual del Bodhisattva".

Organización de los 10 Capítulos:

Fase de la Bodhichitta, Capítulos, Temas Principales Generación, "1, 2 y 3", "Importancia, confesión y adopción de la bodhichitta." Estabilización, "4, 5 y 6", "Cuidado, atención vigilante y paciencia." Perfección, "7, 8 y 9", "Entusiasmo, samadhi (meditación) y sabiduría." Dedicación, 10, Oración final y dedicatoria del mérito.

4. El Modo de Empezar la Composición (Estrofas 1-3)

En las primeras estrofas, Shantideva establece el marco de autenticidad y su propia disposición mental.

El Homenaje (Estrofa 1)

Shantideva rinde homenaje a los Sugatas (los que han alcanzado la felicidad/Budas), al Dharmakaya (la verdad absoluta) y a los herederos de los Budas (los bodhisattvas). El camino del Mahayana se define como un camino «dichoso» porque tanto su práctica como su resultado producen gozo.

La Humildad y la Integración (Estrofas 2-3)

El autor declara que no dirá nada que no se haya dicho antes en las escrituras y que carece de destreza literaria. Su motivación principal para escribir es cultivar su propia mente y fortalecer su fe.

- Enseñanza clave: No basta con tener acceso a las enseñanzas; es vital exponerse a ellas repetidamente hasta que transformen la mente por completo.

Los Cuatro Aspectos de un Tratado Auténtico:

Para que un texto sea considerado un tratado budista legítimo, debe definir:

- 1. El Tema: La conducta y los preceptos del bodhisattva.**
- 2. El Propósito: Que los demás puedan captar y entender el contenido.**
- 3. El Propósito del Propósito (Objetivo Final): Que, tras comprenderlo, las personas lo apliquen para lograr la liberación y la budeidad.**

Leccion 01 · Continuacion 4

El Camino del Bodhisattva: Lección 1 (Introducción y Capítulo 1, estrofas 1-5)

4. La Relación: La conexión lógica entre el texto, la comprensión y la realización final.

5. El Precioso Renacimiento Humano (Estrofa 4\)

La práctica requiere una base física adecuada. El texto enfatiza la extrema dificultad de obtener una vida humana dotada de los 18 prerequisites (8 libertades y 10 dones).

Las 8 Libertades (Estar libre de estados donde no se puede practicar):

- 4 Estados no humanos: Seres infernales, espíritus hambrientos, animales y dioses de larga vida (estos últimos carecen de incentivos para despertar debido a su excesiva comodidad).
- 4 Estados humanos desfavorables: Nacer en una época sin Budas, en civilizaciones «bárbaras» sin ética, poseer creencias erróneas (como el materialismo extremo) o sufrir incapacidad mental/cognitiva.

Los 10 Dones (Circunstancias favorables):

- 5 Subjetivos (Individuales): Nacer humano, en una tierra donde exista el Dharma, tener las facultades intactas, no haber cometido crímenes atroces y tener fe en la ética y el Dharma.
 - 5 Objetivos (Externos): Que un Buddha haya aparecido, que haya enseñado, que las enseñanzas permanezcan vivas, que haya seguidores que las sostengan y que existan patrocinadores o condiciones que permitan la práctica.
- Conclusión sobre la base física: Esta oportunidad es excepcional y frágil. No aprovecharla ahora hace que sea casi imposible recuperarla en el futuro, debido a que su causa principal —una conducta moral pura— es muy rara de encontrar.

6. La Rareza de la Mente Meritoria (Estrofa 5\)

Shantideva utiliza una metáfora poderosa para describir la condición mental ordinaria: "Como un relámpago con su resplandor ilumina por un instante una oscura noche nublada, aparecen en el mundo, por el poder del Buda, pensamientos virtuosos, rara y fugazmente".

- La Oscuridad: Representa los velos del sufrimiento, el egocentrismo y la ignorancia fundamental que distorsionan la realidad.
- El Relámpago: Representa la claridad espiritual y el interés por la virtud. Es fugaz y excepcional en medio de incontables vidas de

Leccion 01 · Continuacion 5

El Camino del Bodhisattva: Lección 1 (Introducción y Capítulo 1, estrofas 1-5)

confusión.

- La Fuente: Esta claridad surge tanto por las bendiciones externas de los Budas como por la naturaleza búdica que brota desde el interior del individuo. La lección concluye con una invitación urgente a valorar el "relámpago" actual de claridad y a no desperdiciar la preciosa oportunidad de transformar la existencia mediante el camino del bodhisattva.

Lección 02

El Camino del Bodhisattva (Parte 1\)- Lección 2



Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas de la Lección 2 del curso sobre el Bodhisattvacharyavatara, comentada por S. S. el 42.º Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoché, y revisada por el Ven. Khenpo Rinchen Gyaltsen. La lección se centra en las estrofas 6 a la 25 del Capítulo I, titulado "Beneficios de la bodhichitta".

1. El Contexto de la Situación Humana (Estrofa 6\)

La enseñanza comienza describiendo la situación precaria del ser humano en el samsara. Se destaca que la virtud es extremadamente frágil frente a la inmensa fuerza de la negatividad.

- La Fragilidad del Bien: Se utiliza la analogía de un relámpago en una noche nublada y oscura. Así como el relámpago dura un instante frente a la vastedad de la oscuridad, los pensamientos positivos son breves y escasos, mientras que los negativos son continuos y poderosos.

- Obstáculos Externos e Internos:

- Entorno: Las condiciones que nos rodean a menudo no apoyan la práctica; es como nadar contra la corriente.

- Mente: Poseemos una mente débil y "traviesa", llena de estados aflictivos, patrones conductuales antiguos y aferramientos.

Leccion 02 · Continuacion 2

El Camino del Bodhisattva (Parte 1\)- Lección 2

- La Bodhichitta como Solución: La bodhichitta es definida como el estado no-dual que combina sabiduría y compasión. Es la única fuerza capaz de neutralizar y "aplastar" la inmensa negatividad interna y externa.

2. Beneficios Fundamentales de la Bodhichitta

El Método Supremo hacia la Budeidad (Estrofa 7\)

Tras analizarlo durante incontables kalpas (eones), los Budas concluyeron que la bodhichitta es el método extraordinario para que los seres alcancen la felicidad suprema.

- Eficacia: Permite lograr la budeidad "fácilmente". Esto no significa falta de esfuerzo, sino eficiencia: con la bodhichitta como motor, nada de la energía invertida se desperdicia y no se crean problemas nuevos.

- Lógica de Causa y Efecto: Basada en la no violencia (ahimsa), la bodhichitta solo produce resultados positivos. Se compara con una raíz medicinal: si la raíz es medicina, el fruto nunca podrá ser veneno.

Superación del Sufrimiento (Estrofa 8\)

Aquellos que desean eliminar el sufrimiento propio y el de los demás deben aferrarse a la bodhichitta.

- Neutralización del Egocentrismo: La bodhichitta disminuye el germen de la reactividad. Donde hay bodhichitta, no hay espacio para la ira, la tacañería o el orgullo.

- Advertencia sobre el Apego: Se advierte que el apego es una aflicción engañosa que arrastra a la mente como una marea, distrayéndola de la práctica y alimentando otras emociones negativas como los celos.

Transformación de Identidad y Significado (Estrofa 9\)

Desde el instante en que nace la bodhichitta, el individuo cambia radicalmente.

- El Nuevo Nombre: El practicante deja de ser un "ser ordinario" para convertirse en un "Bodhisattva" o "Heredero de los Dichosos".

- La Prisión Mental: Se aclara que el samsara no es un lugar físico, sino una prisión mental obstruida por velos y aflicciones. La bodhichitta permite habitar el mundo sin ser prisionero de él.

- Veneración: El practicante se convierte en objeto de respeto para seres humanos y dioses, transformando así el "significado" de su

Leccion 02 · Continuacion 3

El Camino del Bodhisattva (Parte 1\) - Lección 2

existencia.

3. Analogías del Poder de la Bodhichitta

El texto emplea cinco analogías clásicas para ilustrar la transmutación que produce la bodhichitta: · Analogía · Elemento · Significado Espiritual · ----- · ----- · ----- · El Alquimista · Elixir que convierte metal en oro · Transforma el cuerpo impuro y la mente ordinaria en el estado de un Buddha. · La Joya Preciosa · Joya mística que concede deseos · Supera a la joya mundana porque no solo da bienestar temporal, sino que otorga el Nirvana. · El Árbol Frutal · Árbol prodigioso vs. Platanero · Las virtudes comunes se agotan tras dar fruto (como el platanero); la bodhichitta crece incesantemente. · El Héroe / Escolta · Un escolta valiente ante el peligro · Protege al practicante de sus propias acciones negativas pasadas y de caer en el camino. · El Fuego · Fuego del final de un kalpa · Consume e incinera instantáneamente incluso los crímenes más atroces y oscurecimientos.

Otras Analogías según los Sutras

Se citan las enseñanzas de Maitreya a Sudana en el Sutra en forma de árbol:

- Semilla: De donde nacen todas las cualidades de la iluminación.
- Campo: Lugar fértil donde crecen las acciones virtuosas.
- Tierra: La base que sostiene todo el camino y elimina la "pobreza" de falta de felicidad.

4. Clasificación y Funcionamiento de la Bodhichitta

Bodhichitta Aspirante vs. Emprendedora (Estrofas 15 y 16\)

Se establece una distinción crucial utilizando la analogía del viaje a Bodhgaya:

1. Bodhichitta Aspirante (Intención): Es el deseo de alcanzar la iluminación para beneficiar a otros. Es comparable al deseo de emprender un viaje.

2. Bodhichitta Emprendedora (Aplicación): Es el compromiso práctico y la acción de recorrer el camino. Es comparable al acto de viajar. **Perspectiva de la Tradición Sakya:** Basándose en Gorampa Sonam Senge, se distingue entre el mero deseo (idea inicial) y el compromiso/voto (donde la aspiración se convierte

Leccion 02 · Continuacion 4

El Camino del Bodhisattva (Parte 1\) - Lección 2

en misión y razón de ser). Sin el voto formal recibido de un maestro, no se desarrolla la bodhichitta auténtica.

El Flujo Continuo de Mérito (Estrofas 17-19)

La bodhichitta emprendedora genera un torrente de mérito incesante.

- Mérito en la Distracción: Una vez asumido el compromiso irreversible de liberar a los seres, el mérito se acumula incluso cuando el practicante duerme o está distraído.
- Analogía del Espía: Se compara con alguien contratado como espía en otro país. Una vez aceptada la misión, todas sus actividades cotidianas (comer, dormir, pasear) forman parte de esa misión y generan el mismo karma relacionado con su objetivo.

5. La Superioridad de la Intención Altruista (Estrofas 21-25)

La Historia del Dolor de Cabeza

Para ilustrar el poder de la intención, se relata la historia de un joven que, como resultado de un karma negativo por golpear a su madre, sufre el tormento de una rueda girando sobre su cabeza. Al generar el deseo sincero de que "todos los dolores de cabeza de los seres recaigan sobre él", acumuló un mérito incalculable. Argumento Lógico: Si desear curar un simple dolor de cabeza ajeno es tan meritorio, el deseo de eliminar todo el sufrimiento infinito de todos los seres y dotarlos de cualidades ilimitadas es una maravilla sin precedentes.

Comparación con el Amor Mundano

La bodhichitta supera cualquier forma de amor o beneficio conocido en el mundo:

- Padres y Dioses: Ni el amor más puro de un padre o madre, ni las intenciones de deidades como Brahma o los rishis, alcanzan la vastedad de la bodhichitta.
- Alcance Ilimitado: Mientras que las actividades sociales o altruistas mundanas son limitadas en número de seres y tiempo, la bodhichitta busca el beneficio de todos los seres en los seis reinos hasta que el samsara se agote.
- Visión Radical: Es una "joya de la mente" que la mayoría de los seres ni siquiera en sueños han deseado para sí mismos, por lo que es

Leccion 02 · Continuacion 5

El Camino del Bodhisattva (Parte 1\) - Lección 2

extraordinario que nazca para el bien de los demás.

Lección 03

El Camino del Bodhisattva (Parte 1\)\ – Revisión de la Lección 3



Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas impartidas en la tercera lección del curso sobre el Bodhisattvacharyavatara (El Camino del Bodhisattva). La lección completa el análisis del primer capítulo, centrado en el elogio y los beneficios de la bodhichitta, e introduce el marco conceptual del segundo capítulo, relativo a la confesión de los actos negativos, basándose en el comentario de Ngulchu Thokme (Gyalse Thogme Zangpo).

1. Culminación del Capítulo I: El Alcance Vasto de la Bodhichitta

La lección concluye el primer capítulo abordando la "superioridad de la aplicación" de la bodhichitta a través de las estrofas finales, resaltando su naturaleza incalculable y su impacto transformador.

1.1. El Mérito Inconmensurable (Estrofas 25-27)

Se establece que el mérito generado por la bodhichitta es infinito porque su objeto (el número de seres) es inmensurable y el estado que produce es incondicional.

- Analogía del Espacio: Si el karma positivo de la bodhichitta tuviera forma física, el cosmos no podría abarcarlo; es mayor que el espacio mismo.

Leccion 03 · Continuacion 2

El Camino del Bodhisattva (Parte 1\) – Revisión de la Lección 3

- Superioridad sobre la Veneración: El mero deseo de ayudar es más sublime que venerar a todos los Budas. Por consiguiente, el esfuerzo real por aportar felicidad a todos los seres posee una virtud que no admite parámetros de medición.

1.2. La Visión a Largo Plazo: Causas frente a Síntomas

La bodhichitta implica un compromiso de "empoderamiento" más que de satisfacción inmediata.

- Analogía del Médico: Se compara con alguien en un campo de refugiados que, conmovido por el sufrimiento, decide no solo dar ayuda inmediata, sino marcharse a estudiar medicina durante años para crear una organización que ayude a miles de forma sostenible.

- Objetivo: La visión budista busca ir a las causas fundamentales del sufrimiento, capacitándose primero uno mismo para liberar a los demás de forma definitiva.

1.3. La Paradoja de Samsara (Estrofas 28-30)

La estrofa 28 describe la esencia de la existencia cíclica: los seres desean escapar del sufrimiento pero se precipitan hacia él; anhelan la felicidad pero la destruyen por ignorancia.

- Ejemplo del Carnicero: Un carnicero desea bienestar para su familia, pero al matar animales genera las causas de su propio sufrimiento futuro.

- Bodhichitta como el Amigo Supremo: A diferencia de los amigos mundanos, la bodhichitta es un voto mental que no termina con la muerte del cuerpo, sino que acompaña al practicante vida tras vida. Es el único factor que puede disipar la ignorancia fundamental.

1.4. El Carácter Incondicional del Bodhisattva (Estrofas 31-33)

Se resalta el contraste entre la generosidad mundana y la del Bodhisattva:

- Generosidad Mundana: A menudo se alaba a quien da una limosna sencilla con desprecio a unos pocos.

- Generosidad del Bodhisattva: Benefician a seres innumerables sin que se les haya pedido, sin esperar recompensa y entregando la felicidad insuperable de la iluminación (los Sugatas).

Lección 03 · Continuación 3

El Camino del Bodhisattva (Parte 1\) – Revisión de la Lección 3

1.5. El Poder Objetivo y el Peso Kármico (Estrofas 34-36)

La relación con un Bodhisattva altera el peso kármico de las acciones debido a la realización y pureza de dicho ser:

- Acciones Negativas: Concebir malevolencia hacia un heredero de los Budas genera un karma tan denso que el practicante permanece en los infiernos tantos eones (kalpas) como momentos de malicia haya tenido.
- Acciones Positivas: Los pensamientos puros hacia ellos dan frutos aún más abundantes que la negatividad.
- Respuesta ante la Adversidad: Un Bodhisattva no toma represalias; ante el ataque, su bondad se acrecienta espontáneamente al ver una oportunidad para practicar la paciencia.

2. Introducción al Capítulo II: Significado General de la Bodhichitta

Antes de entrar en el texto raíz del segundo capítulo ("La Confesión"), se presenta un marco teórico para determinar la naturaleza, clasificación y métodos de adopción de la bodhichitta.

2.1. Naturaleza de la Bodhichitta

Basándose en Maitreya y Sakya Pandita, se define como:

- Bodhi: El despertar o iluminación completa de un Buddha (los tres kayas).
- Chitta: La mente del individuo que anhela ese despertar para beneficiar a otros.
- Importancia: Es la "fuerza vital" del Mahayana. No existe práctica en el Paramitayana o Vajrayana que no deba estar sellada por esta intención.

2.2. Clasificaciones Técnicas

La bodhichitta se puede categorizar de diversas maneras según el comentario de Ngulchu Thokme: · Criterio · Categorías · ----- · ----- · Por Niveles ·

1. Ordinaria (aspirante), 2. Arya de Bhumis Impuros (1-7), 3. Arya de Bhumis Puros (8-10), 4. Budeidad completa. · Por Analogías · 22 ejemplos que describen aspectos en los cinco caminos. · Por Recepción · 1. Relativa (a través de rituales/signos), 2. Última (a través de la realización directa del dharmata). · Por Aplicación · 1. Aspirante, 2. Emprendedora o Aplicada. Nota sobre los Bhumis: Se denominan "impuros" del 1 al 7 no por tener

Leccion 03 · Continuacion 4

El Camino del Bodhisattva (Parte 1\) – Revisión de la Lección 3

aflicciones (ya están libres de samsara), sino porque en la etapa post-meditativa aún conservan un residuo de aferramiento conceptual.

3. El Método para Adoptar, Proteger y Reparar el Voto

3.1. Adopción del Voto

1. De quién se adopta: Preferiblemente de un maestro cualificado. Si no está disponible, puede tomarse frente a un altar mediante el ritual apropiado.

2. Requisitos del individuo: Se requiere fe, compasión y el deseo de recibirlo. Aunque algunas tradiciones sugieren tener primero los votos de Pratimoksha (conducta ética laica o monástica), la práctica habitual permite recibir el refugio y la bodhichitta en el mismo ritual.

3. Linajes: Existen dos tradiciones principales:

4. Madhyamaka (Camino del Medio): Más abierta; sostiene que cualquier persona puede purificarse y tomar el voto (comparada con la semilla de cebada que crece en cualquier clima).

5. Chittamatra (Solo Mente): Más restrictiva; sostiene que quienes han cometido actos atroces están inhabilitados (comparada con la semilla de arroz que solo crece en climas cálidos).

3.2. Protección: Las Caídas Raíz

Para proteger la bodhichitta, se deben evitar las caídas o rupturas. Se mencionan específicamente las cinco primeras (de un total de 14 o 18):

1. Robar pertenencias de las Tres Joyas.

2. Abandonar el Dharma.

3. Forzar a un monástico a dejar sus hábitos o encarcelarlo.

4. Cometer uno de los cinco actos atroces (matar al padre, a la madre, a un Arhat, herir a un Buddha o causar un cisma en la Sangha).

5. Mantener una visión errónea (negar la ley del karma o la

Leccion 03 · Continuacion 5

El Camino del Bodhisattva (Parte 1\)

– Revisión de la Lección 3

efectividad de la conducta ética).

3.3. Reparación del Voto

A diferencia de los votos monásticos, que son difíciles de restaurar una vez perdidos, el voto de bodhichitta puede y debe tomarse una y otra vez.

- Práctica sugerida: Recitar el Sutra de los Tres Montones (o de las Tres Acumulaciones) tres veces de día y tres veces de noche, realizando postraciones ante los 35 Budas de la Confesión.

Lección 04

El Camino del Bodhisattva: Revisión de la Lección 4



Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas y reflexiones de la Lección 4 del curso sobre El Camino del Bodhisattva, basadas en las revisiones y comentarios de Ven. Khenpo Rinchen Gyaltsen y S. S. Sakya Trizin 42. Esta lección marca el inicio del segundo capítulo del texto de Shantideva, el cual funciona como un manual práctico para el desarrollo de la bodhichitta a través de la purificación del continuo mental.

1. Estructura de la Práctica Preliminar

La lección se centra en la fase de los preliminares, específicamente en la purificación del continuo mental. Este proceso es esencial para preparar la mente antes de recibir el voto formal de bodhichitta. La purificación se divide en ocho partes:

1. Ofrecimientos (tema principal de esta lección).
2. Postraciones.
3. Refugio.
4. Confesión de actos negativos.
5. Regocijo.

Lección 04 · Continuación 2

El Camino del Bodhisattva: Revisión de la Lección 4

6. Petición para girar la rueda del Dharma.

7. Súplica para que los maestros no pasen al nirvana.

8. Dedicación del mérito.

2. Los Objetos Supremos de Ofrenda: Las Tres Joyas

Para sostener la "preciosa actitud" de la bodhichitta, se rinde homenaje y se realizan ofrendas a la Triple Joya:

- Buddha (Tathagata): Definido como "el que así ha ido" o "el trascendido", aquel que ha superado el samsara y alcanzado la iluminación perfecta.
- Dharma: El estado inmaculado, raro y supremo, libre de toda mancha conceptual o pensamiento dualista.
- Sangha Noble: Los descendientes de los Budas, aquellos bodhisattvas iluminados (laicos o monásticos) que han alcanzado la liberación o han visto directamente la visión última (sendero de la visión).

3. La Naturaleza de la Ofrenda Perfecta

Una ofrenda se considera "perfecta" cuando integra seis elementos fundamentales que garantizan que la práctica no sea un acto egoísta, sino un medio para la iluminación: · Elemento · Descripción · ----- · ----- ·
Intención · El deseo sincero de lograr la budeidad (iluminación). ·
Propósito · El objetivo de alcanzar ese estado para servir y beneficiar mejor a todos los seres. · Objeto Supremo · Dirigir la ofrenda hacia el Buddha, el Dharma y la Sangha. · Pureza de las Tres Esferas · Trascender la noción dualista del sujeto (quien da), el objeto (lo que se da) y el receptor (quien recibe). Se basa en la comprensión de la vacuidad. ·
Ausencia de Aflicciones · La ofrenda debe estar libre de tacañería, orgullo, soberbia o arrogancia. · Dedicación · Concluir dedicando el mérito generado para que todos los seres alcancen el despertar.

4. La Importancia del Mérito en el Camino

Se enfatiza que el progreso espiritual requiere de un equilibrio entre mérito y sabiduría. Se utiliza la analogía de un pájaro que necesita dos alas para volar: sin el ala del mérito, es imposible cruzar el océano del samsara o tener experiencias meditativas transformadoras.

- Mérito y Resiliencia: La generosidad (la primera paramita) predispone al practicante a aceptar la impermanencia. Al iniciar voluntariamente el acto de dar, se reconoce y disfruta el cambio, lo que genera resiliencia

Lección 04 · Continuación 3

El Camino del Bodhisattva: Revisión de la Lección 4

ante las crisis inesperadas de la vida.

- Sinergia: La sabiduría empodera el mérito (haciendo las ofrendas más puras), y el mérito armoniza al individuo con la realidad, facilitando el descubrimiento de la sabiduría.

5. Categorías de Ofrendas según Shantideva

Shantideva organiza las ofrendas en seis subapartados, de los cuales la lección cubre detalladamente los tres primeros:

A. Ofrecer cosas sin dueño

Consiste en ofrecer mentalmente todo lo bello y valioso del universo que no pertenece a nadie. Esto permite generar un mérito inmenso incluso si los recursos materiales propios son limitados.

- Objetos mencionados: Flores, frutos, medicinas, joyas, montañas de oro, bosques solitarios y pacíficos, árboles que conceden deseos y cosechas silvestres.

- El Agua de Ocho Cualidades: Se ofrece agua que sea refrescante, sabrosa, ligera, suave, clara, inmaculada, y que no dañe ni el estómago ni la garganta.

- La Intención Detrás: No se ofrece porque los Budas necesiten recibir, sino porque el practicante necesita ofrecer para purificar su aferramiento y acumular mérito.

B. Ofrecer el cuerpo (el servicio)

Ofrecer el cuerpo significa ponerse a disposición de las Tres Joyas y actuar en concordancia con las enseñanzas.

- Acción vs. Intelecto: Ser un "seguidor del Buddha" no es un título intelectual; requiere que las acciones de cuerpo, palabra y mente sigan el Dharma. Se cita el ejemplo del paciente que escucha al médico pero no sigue el tratamiento: no puede curarse.

- Servir vs. Beneficiar: S. S. Sakya Trizin 42 sugiere emplear la palabra "servir" en lugar de "beneficiar". Esto sitúa al practicante en una posición humilde (sirviente) y a los demás seres en una superior, ayudando a erradicar el orgullo y el egocentrismo.

- Superación del Miedo: Al ser aceptado por los Budas, el practicante trabaja para los seres sin miedo a la existencia, disipando el vacío existencial que conduce a actos nocivos.

Leccion 04 · Continuacion 4

El Camino del Bodhisattva: Revisión de la Lección 4

C. Ofrendas mentalmente emanadas

Estas son visualizaciones detalladas y abundantes donde la calidad debe ser máxima y la cantidad infinita. Se describen 12 tipos específicos:

1. **Bañar:** En salas de cristal con columnas de joyas y música celestial.
2. **Secar:** Con telas inigualables, limpias y perfumadas.
3. **Vestimentas:** Hábitos para los monjes y ropas suaves de colores para los bodhisattvas laicos.
4. **Ornamentos:** Coronas y joyas para bodhisattvas como Mañjushri o Avalokiteshvara.
5. **Perfumes:** Aromas que impregnan miles de mundos (agua de azafrán y sándalo).
6. **Flores:** Guirnaldas frescas de lotos, mandaravas y utpalas.
7. **Inciensos:** Nubes de aroma que cubren todo el espacio sagrado.
8. **Comida:** Manjares celestiales, limpios y saludables.
9. **Luz:** Lámparas de oro, pero también la luz del sol, la luna, las estrellas y la luz eléctrica.
10. **Suelos:** Superficies lisas, perfumadas y cubiertas de pétalos.
11. **Moradas Excelentes:** Mansiones celestiales decoradas con perlas y habitadas por melodías.
12. **Parasoles:** Sombrillas enjoyadas con mangos de oro, de formas agradables a la vista.

6. Distinciones Conceptuales Clave

- Dar vs. Ofrecer: Mientras que "dar" puede implicar una postura de superioridad donde el donante es el protagonista, "ofrecer" es un acto de humildad donde el receptor es el protagonista que decide qué y cuándo tomar.
- Bodhichitta de Aspiración vs. Simple Deseo: En este nivel preliminar (antes de recibir los votos formales), el anhelo de alcanzar la

Leccion 04 · Continuacion 5

El Camino del Bodhisattva: Revisión de la Lección 4

iluminación para ayudar a otros se denomina "simple deseo", funcionando como la base necesaria para la bodhichitta real.

- Imaginación y Creatividad: Se alienta a los practicantes a usar su creatividad para visualizar estas ofrendas, ya que los límites del mérito generado están marcados por la propia capacidad de imaginar y dar sin restricciones.

Lección 05

El Camino del Bodhisattva: Resumen de la Lección 5



Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas impartidas en la quinta lección del curso sobre el Bodhisattvacharyavata de gran Acharya Shantideva, basándose en la revisión de Ven. Khenpo Rinchen Gyaltsen y las enseñanzas de S. S. Sakya Trizin 42, Ratna Vajra Rinpoché. La lección profundiza en el segundo capítulo, abordando las ofrendas, las postraciones, la toma de refugio y el inicio de la confesión de las faltas.

1. La Primacía de la Realización sobre los Títulos

Antes de profundizar en el texto, se establece una premisa fundamental sobre la naturaleza de los practicantes espirituales: los títulos académicos o jerárquicos (como el de acharya o maestro) no definen la valía de un individuo.

- La esencia de la práctica: Lo verdaderamente importante es el nivel de realización y práctica desarrollado.
- El ejemplo de Shantideva: Aunque hoy en día acharya es un título académico equivalente a una maestría, en el caso de Shantideva representaba una realización espiritual tan elevada que, si estuviera presente, ocuparía el lugar de mayor honor.

2. Continuación de las Ofrendas

Lección 05 · Continuación 2

El Camino del Bodhisattva: Resumen de la Lección 5

La lección analiza tres tipos finales de ofrendas orientadas a purificar el continuo mental y acumular mérito.

A. Aspiración para que las ofrendas permanezcan (Estrofas 2.20 - 2.21)

Se aspira a que las ofrendas de música y melodías armoniosas permanezcan ante los seres para apaciguar su sufrimiento. Asimismo, se visualiza una lluvia constante de flores preciosas sobre los objetos que representan el Dharma (escrituras, estupas y estatuas).

B. Ofrendas Insuperables (Estrofa 2.22)

Estas ofrendas, también llamadas "sin igual", se realizan siguiendo el ejemplo de bodhisattvas como Mañjushri (Manyugosa). Se consideran insuperables porque trascienden los parámetros de la existencia mundana. «Así como Manyugosa y los otros bodhisattvas hicieron ofrendas a todos los victoriosos, así también hago ofrendas a todos los budas protectores y a sus herederos».

C. Ofrenda de Alabanzas (Estrofa 2.23)

Se ofrecen elogios melodiosos a las infinitas cualidades de los Budas y Bodhisattvas.

- La analogía del pájaro: Se explica que si dejamos de alabar al Buddha no es porque sus cualidades se agoten (pues son infinitas como el espacio), sino porque nuestras fuerzas o capacidades de reconocimiento son limitadas.

3. La Práctica de las Postraciones (Estrofas 2.24 - 2.25)

Las postraciones son una expresión física de reverencia, devoción y refugio que debe involucrar cuerpo, palabra y mente al unísono para ser transformadora.

- Técnica correcta: Se debe iniciar en posición erguida, con la columna recta. Las manos se unen dejando un hueco interior (no planas) y tocan tres o cuatro puntos (frente, garganta y corazón) antes de la postración física.

- Multiplicación mental: Para acumular mérito infinito, el practicante debe visualizar que manifiesta cuerpos infinitos —tantos como átomos hay en el universo— postrándose simultáneamente.

Lección 05 · Continuación 3

El Camino del Bodhisattva: Resumen de la Lección 5

- Percepción trascendental: Es crucial no ver las estatuas como objetos materiales, sino sentir que se está ante el Buddha real en su naturaleza luminosa y etérea. Esta percepción cambia el estado de consciencia de lo conceptual a lo trascendental.

4. La Motivación Pura y el Dharma Genuino

Para que cualquier práctica sea considerada Dharma auténtico, debe estar libre de la contaminación egocéntrica y de los ocho dharmas mundanos.

1. Separarse de los cuatro apegos: Se cita la máxima de Mañjushri: "Si estás apegado a esta vida, no eres un practicante del Dharma".

2. Apego a esta vida: Significa practicar esperando una recompensa o beneficio para el "personaje" actual. La práctica genuina debe abarcar la liberación del samsara y la iluminación de todos los seres.

3. Componentes de la práctica completa:

4. Preliminar: Motivación correcta (renuncia, refugio y bodhicitta).

5. Principal: Ejecución con la visión más elevada (trascendiendo la dualidad entre meditador, meditación y objeto).

6. Conclusión: Dedicación del mérito y regocijo.

5. La Toma de Refugio (Estrofa 2.26)

El refugio es el acto de confiar en algo que nos proteja ante el miedo o el peligro. Se clasifica según la motivación y el objeto.

Clasificación del Refugio

Tipo, Motivación / Objetivo, Objeto, Duración Mundano, Superar riesgos materiales o satisfacer deseos de esta vida., "Seres celestiales, deidades mundanas, expertos.", Temporal. Tradición Pali, Miedo al sufrimiento del samsara; liberación individual., Dharma y Sangha., Hasta la muerte. Mahayana, Compasión; miedo al egocentrismo; iluminación de todos los seres., Buddha (Dharmakaya y Rupakaya)., Hasta la iluminación.

Cualidades del Refugio Mahayana

1. Causa: Miedo al samsara, fe y, fundamentalmente, la gran

Leccion 05 · Continuacion 4

El Camino del Bodhisattva: Resumen de la Lección 5

compasión.

2. Objeto: Se enfoca principalmente en el Buddha completamente iluminado.

3. Propósito: El beneficio de todos los seres sensibles.

4. Duración: Se mantiene hasta alcanzar la budeidad.

Compromisos y señales de integración

Al tomar refugio, se asume el compromiso de no dañar a otros seres (ahimsa), no refugiarse en deidades mundanas y evitar "malas amistades" que influyan negativamente en la mente.

1. Señales de un refugio integrado:

2. Recordar el refugio tanto en los picos de éxito como en los momentos de mayor confusión o dolor.

3. Mantener una fe inquebrantable independientemente de las críticas o comentarios de terceros.

6. Confesión de las Faltas (Estrofas 2.27 - 2.31)

La purificación del karma negativo es el cuarto punto para limpiar el continuo mental. Se fundamenta en la aplicación de los Cuatro Poderes:

1. Poder del Arrepentimiento (Remordimiento): Sentir un pesar profundo por el daño causado, con la intensidad de quien descubre que ha ingerido veneno por error.

2. Poder del Apoyo (Altar): Invocar a los Budas, Bodhisattvas y maestros como objetos ante los cuales se confiesa, confiando en ellos como un paciente confía en su equipo médico.

3. Poder del Antídoto: Realizar acciones virtuosas opuestas a la falta cometida (ej. practicar la generosidad si se ha robado).

4. Poder de Alejarse de las Faltas (Restauración): Una promesa firme de no repetir la acción negativa jamás, incluso a costa de la propia vida.

Formas de cometer acciones negativas

El texto advierte que el karma no solo se genera por actos físicos o

Leccion 05 · Continuacion 5

El Camino del Bodhisattva: Resumen de la Lección 5

verbales propios; existen tres vías:

- Cometer la acción directamente.
- Incitar a otros a realizarla.
- Regocijarse por la acción negativa de otro (por ejemplo, alegrarse por la desgracia de un enemigo). Esto último es especialmente dañino, pues graba la maldad en la propia mente y contradice el deseo de que todos los seres sean felices. La lección concluye enfatizando que la confesión debe ser sentida y vívida, no una mera repetición de palabras, reconociendo errores cometidos hacia las Tres Joyas, los padres y los maestros debido a las emociones aflictivas e ignorancia.

Lección 06

El Camino del Bodhisattva: Resumen de la Lección 6



Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas de la sexta lección del curso "El Camino del Bodhisattva", basada en el segundo capítulo del Bodhisattvacharyavatara de Shantideva. La lección se centra en la confesión de los actos negativos y en la aplicación de los cuatro poderes para purificar el continuo mental antes de que el karma negativo madure.

1. La Urgencia de la Purificación

La premisa fundamental de esta lección es la necesidad imperativa de purificar el karma negativo acumulado en esta y otras vidas. El karma permanece en forma latente, como una semilla, buscando las condiciones para madurar y producir resultados de sufrimiento.

- Sin demora: La purificación debe realizarse de inmediato porque la muerte es impredecible. Si el karma no se resuelve antes de morir, se pierde el control y las herramientas (claridad y madurez) necesarias para procesarlo.

- Consecuencia de la negligencia: Morir sin purificar los actos negativos conduce inevitablemente a renacimientos en reinos inferiores, donde es extremadamente difícil liberarse.

2. Reflexión sobre la Impermanencia y la Muerte

Leccion 06 · Continuacion 2

El Camino del Bodhisattva: Resumen de la Lección 6

Para generar la motivación necesaria para la práctica, se propone una meditación profunda sobre la mortalidad basada en tres puntos clave: · Punto de Reflexión · Descripción · ----- · ----- · La muerte es segura · Todos los seres vivos, sin excepción, morirán. No existe nadie que haya nacido y no haya muerto. · El momento es incierto · No hay una duración de vida fija. Se puede morir en cualquier instante: en el vientre, en la juventud o en la vejez. · El único valor real · En el lecho de muerte, las posesiones, títulos y relaciones se desvanecen. Solo el mérito y la sabiduría integrados tienen sentido.

El Señor de la Muerte (Yama)

La lección personifica el momento de la muerte como el "Señor de la Muerte", quien es implacable e impredecible:

- No espera a que termines tus tareas o tu meditación.
- No distingue entre sanos y enfermos; a menudo, los sanos mueren antes que los enfermos.
- Se utiliza la analogía del corral de ovejas o gallinas: el carnicero entra y se lleva a una, el resto se inquieta por un momento y pronto vuelve a su rutina, olvidando que su turno también llegará.

3. La Naturaleza del Karma y los Vínculos Mundanos

El texto advierte sobre cómo las relaciones egocéntricas nos llevan a cometer actos negativos:

- Apego y Odio: Por apego a familiares y amigos, y por odio hacia los enemigos, se acumulan acciones dañinas.
- Responsabilidad Individual: Aunque el karma se cree "en favor" de otros, la responsabilidad es intransferible. El resultado amargo lo experimenta únicamente quien cometió el acto.
- La Fugacidad de los Placeres: Los goces pasados son como un sueño: al despertar (o al envejecer), solo queda un recuerdo rancio que no puede sostenerse ni proteger al individuo.

4. El Poder del Apoyo: El Refugio

El segundo de los cuatro poderes de purificación es el poder del apoyo, que consiste en invocar la protección de las Tres Joyas y los Bodhisattvas.

Las Tres Joyas

Leccion 06 · Continuacion 3

El Camino del Bodhisattva: Resumen de la Lección 6

- 1. Buddha:** El protector que posee la compasión, sabiduría y poder total para liberar a los seres del samsara.
- 2. Dharma:** La enseñanza y realización que sirve como método para eliminar el miedo.
- 3. Sangha:** Específicamente la "Sangha Noble" o Arya Sangha (bodhisattvas que han alcanzado la liberación).

Invocación a los Bodhisattvas

Se insta a buscar refugio en grandes seres dotados de inmensa compasión y poder, tales como:

- Samantabhadra, Mañjushri y Avalokiteshvara.
- Akashagarbha, Kshitigarbha y Maitreya.
- Vajrapani: Especialmente invocado porque incluso los mensajeros de la muerte le temen.

5. El Proceso de Morir: Tres Niveles de Practicantes

La lección describe cómo la madurez espiritual transforma la experiencia de la muerte, dividiendo a los practicantes en tres categorías:

- 1. Nivel Superior:** Sienten entusiasmo. Ven la muerte como mudarse de una casa vieja a una nueva. En la tradición tibetana, aprovechan la aparición de la "mente prístina" para iluminarse (la luz hija reconoce a la luz madre).
- 2. Nivel Medio:** Mueren sin temor, con tranquilidad y dignidad.
- 3. Nivel Inferior:** Mueren sin arrepentimiento. Saben que, aunque no fueron perfectos, no se traicionaron a sí mismos y aprovecharon su vida humana significativamente.

6. El Poder del Antídoto

Este poder implica aplicar activamente remedios para contrarrestar las aflicciones mentales. Se ilustra mediante dos analogías:

- El ejemplo del médico: Al igual que un enfermo acepta cirugías, inyecciones o medicinas amargas para sanar su cuerpo, el practicante debe aceptar las dificultades de la disciplina del Dharma para curar la "enfermedad" de las aflicciones mentales. Solo el Buddha tiene el método

Leccion 06 · Continuacion 4

El Camino del Bodhisattva: Resumen de la Lección 6

para erradicar la causa raíz: la ignorancia fundamental.

- El precipicio: Así como se actúa con sumo cuidado al borde de un acantilado físico, se debe desarrollar una atención vigilante extrema para no caer en los precipicios de los reinos inferiores del samsara.

7. El Poder de Alejarse de las Faltas (Resolución)

El cuarto poder es el compromiso firme de no repetir las acciones negativas en el futuro.

1. Confesión sincera: Se realiza visualizando a los Budas y Bodhisattvas presentes (cuerpos de luz), confesando con arrepentimiento y las manos unidas.

2. Tipos de acciones a confesar:

3. Negativas por naturaleza: Actos que son dañinos por sí mismos (ej. matar).

4. Transgresiones de preceptos: Romper votos o compromisos específicos adquiridos.

5. Resultado: Al reconocer el mal karma y prometer no repetirlo, el practicante se siente restaurado y purificado.

Conclusión

La lección concluye enfatizando que la única "obsesión permitida" es la preocupación constante, día y noche, por deshacerse de las causas del sufrimiento. La práctica espiritual —estudio, reflexión y meditación— no debe postergarse, pues no hay garantía de salud o longevidad futura. Con la aplicación de los cuatro poderes, se cierra el segundo capítulo del camino del Bodhisattva, orientado a la purificación total del continuo mental.

Leccion 07

Lección 7: El Camino del Bodhisattva (Parte I)



Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas fundamentales de la Lección 7 del curso sobre el Bodhisattvacharyavatara del gran Acharya Shantideva, basándose en la revisión de Ven. Khenpo Rinchen Gyaltsen y las enseñanzas de S. S. Sakya Trizin 42. Esta lección se centra en el desarrollo y sentido completo del tercer capítulo, que marca la culminación de las prácticas preliminares y la adopción formal de la bodhichitta.

Estructura de las Prácticas Preliminares

Dentro del proceso de preparación para engendrar bodhichitta, se identifican ocho prácticas preliminares. Las primeras cuatro (homenaje, ofrendas, refugio y confesión) fueron abordadas previamente. Esta lección desarrolla las cuatro restantes y la fase principal del voto:

1. Regocijo (Quinta práctica).
2. Petición de girar la rueda del Dharma (Sexta práctica).
3. Petición de no entrar en el nirvana (Séptima práctica).
4. Dedicación del mérito (Octava práctica).

1. El Regocijo (Mudita)

Leccion 07 · Continuacion 2

Lección 7: El Camino del Bodhisattva (Parte I)

El regocijo es la herramienta para neutralizar la envidia, la competitividad y el desprecio. Se divide en dos categorías principales:

Regocijo en Virtudes Mundanas (Estrofa 3.1)

Consiste en alegrarse por las acciones positivas de seres no iluminados, independientemente de si siguen el budismo o no.

- Acciones: Abandonar el matar, robar y realizar actos de ayuda (escuelas para niños pobres, alimentar mendigos).
- Resultado: Felicidad mundana y alivio del sufrimiento en los reinos inferiores.
- La "Amenaza del Ego": La mente egocéntrica ve el éxito ajeno como una pérdida propia (juego de suma cero). El regocijo rompe esta lógica.

Regocijo en Virtudes Trascendentales (Estrofas 3.2 - 3.4)

- Vehículo Pequeño (Tradición Pali): Alegrarse por la acumulación de mérito y la liberación definitiva del samsara lograda por Shravakas y Pratyekabuddhas.
- Gran Vehículo (Mahayana): Regocijarse por la iluminación de los Budas y los niveles de realización (bhumis) de los bodhisattvas.
- Causa e Intención: Celebrar la intención de colocar a todos los seres en la felicidad suprema, lo cual es en sí mismo un "océano de virtud".

La Psicología del Regocijo

Estado Mental, Impacto en el Practicante Envidia, "Dragón de tres cabezas": Envidia (hacia superiores), competitividad (hacia iguales) y desprecio (hacia inferiores). Destruye la felicidad propia y genera basura kármica." Regocijo, "Una de las formas más fáciles de acumular mérito (ideal para los "perezosos"). Se puede practicar en cualquier momento y lugar, sin necesidad de retiro o incienso."

2. Petición de Girar la Rueda del Dharma (Estrofa 3.5)

Esta práctica consiste en suplicar a los Budas y maestros que enseñen el Dharma para disipar la oscuridad de la ignorancia.

- Simbolismo: El Dharma es la luz que permite discernir el camino correcto del erróneo.
- Mérito Compartido: Al solicitar la enseñanza, el practicante se vuelve partícipe del proyecto espiritual. En el karma, a diferencia de lo

Leccion 07 · Continuacion 3

Lección 7: El Camino del Bodhisattva (Parte I)

material, cuantas más personas participan, más se multiplica el beneficio para cada una. Esto incluye a patrocinadores y voluntarios que hacen posible la difusión del conocimiento.

3. Petición de no entrar en el Nirvana (Estrofa 3.6)

Se ruega a los Budas y maestros que permanezcan en este mundo para guiar a los seres.

- Demanda Espiritual: Los bodhisattvas no tienen agenda personal; están donde se les necesita. Si no hay interés o petición, pueden decidir desencarnar.

- Rituales de Larga Vida (Tenshuk): Son aplicaciones prácticas de esta rama para asegurar la presencia de los guías espirituales.

4. Dedicación del Mérito (Estrofa 3.7 - 3.22)

La dedicación es el sello que protege y potencia las acciones virtuosas realizadas.

Razones para Dedicar

1. Potenciar el Karma: Al dedicarlo a la iluminación de todos los seres, el mérito se vuelve inagotable.

2. Sellar el Mérito: Evita que el karma positivo sea destruido por cambios de parecer o estallidos de ira. Una vez dedicado a la bodhichitta, el mérito ya no "pertenece" al individuo, sino a la misión colectiva.

3. Diferencia entre Oración y Dedicación: La dedicación requiere una virtud previa (una ofrenda, un acto de ayuda). Sin virtud, es solo una plegaria aspiracional.

Dedicaciones Específicas

- Para los enfermos: Aspirar a ser la medicina, el médico y el enfermero.

- Para hambrientos y sedientos: Convertirse en alimento y bebida durante las hambrunas.

- Para los pobres: Transformarse en un tesoro inagotable y en los recursos que necesiten.

- Contra la violencia: Desear que en la "era de las armas", estas se

Leccion 07 · Continuacion 4

Lección 7: El Camino del Bodhisattva (Parte I)

transformen en una lluvia de flores.

La Ética y la Tecnología

Se resalta una advertencia sobre la condición humana: aunque los humanos tienen una apariencia gentil (sin garras ni colmillos), su capacidad de destrucción supera a la de cualquier fiera debido a la tecnología combinada con pensamientos negativos. Por ello, es urgente elevar la ética al mismo nivel que el poder tecnológico.

5. Entrenamiento en la Renuncia y Servicio

Shantideva introduce prácticas radicales para soltar el egocentrismo:

1. **Renuncia a los Bienes:** Ofrecer cuerpo, bienes y méritos sin escatimar. Es mejor ceder voluntariamente que esperar a que el "ladrón de la muerte" lo arrebatase sin generar mérito.

2. **Aerodinamismo Espiritual:** El yogui debe ser "aerodinámico", soltando cargas innecesarias que frenan su progreso.

3. **Entrega del Cuerpo (Estrofas 3.13 - 3.17):** Ofrecer el cuerpo para que otros lo golpeen, abusen de él o se burlen, siempre que eso les beneficie y no les cause daño kármico.

4. **Niveles de Servicio:**

5. **Hacer lo que uno sabe o le gusta.**

6. **Ponerse a disposición del organizador para lo que sea más necesario.**

7. **Anticiparse y elegir la tarea que nadie quiere hacer.**

6. La Parte Principal: El Voto de Bodhichitta (Estrofas 3.23 - 3.24)

Es el momento en que se adopta formalmente el compromiso. Se distingue entre:

1. **Bodhichitta Aspirante:** El deseo de lograr la iluminación por el bien de otros.

2. **Bodhichitta de Acción (Emprendedora):** El compromiso de seguir

Leccion 07 · Continuacion 5

Lección 7: El Camino del Bodhisattva (Parte I)

los preceptos y las prácticas de los bodhisattvas paso a paso. Se recomienda recitar estas estrofas tres veces frente a un maestro o una representación del Buddha.

7. Ritual de Conclusión y Generación de Alegría

Tras tomar el voto, el practicante debe fortalecer su ánimo mediante la reflexión sobre la magnitud de lo alcanzado.

Alegría en uno mismo (Estrofas 3.26 - 3.28)

- Sentido de Pertenencia: El practicante siente que ahora pertenece al linaje y a la familia del Buddha.
- Analogía de la Gema: Haber generado bodhichitta es tan prodigioso como si un ciego encontrara una gema preciosa en un montón de basura.

Metáforas de la Bodhichitta (Estrofas 3.29 - 3.33)

La bodhichitta se describe como:

- Néctar de inmortalidad: Vence al Señor de la Muerte.
- Tesoro inagotable: Elimina la pobreza.
- Medicina excelente: Sana dolencias físicas y mentales.
- Árbol que da sombra: Refugio para los seres agotados por el samsara.
- Luna y Sol: Enfría las pasiones y disipa la ignorancia.
- Mantequilla (Quintaesencia): Es el destilado o la esencia pura de todo el Dharma.

Generar Alegría en los demás (Estrofa 3.34)

El practicante invita a todos los seres a un "banquete de dicha" hasta que alcancen la budeidad. Al actuar como anfitrión, se asume el deber de tratar a todos los seres con respeto y amor bondadoso, sin discriminación. Dañar a un ser después de este voto se considera una falta de integridad grave, equivalente a maltratar a un invitado tras haberle prometido protección.

Lección 08

El Camino del Bodhisattva: Lección 8 - El Cuidado

La Lección del Cuidado: Claves del Camino del Bodhisattva

1. El Cuidado: El Fundamento de la Conducta Ética

¿Qué es el Cuidado Positivo?
Es la práctica de proteger la mente de distracciones y pensamientos negativos (ira, apego, ignorancia) para poder realizar actos virtuosos con entusiasmo.

Su Propósito: Sostener la Práctica del Dharma
El cuidado es lo que realmente impulsa y mantiene nuestros actos virtuosos. Consiste en ser valientes con lo que se debe adoptar y lo que se debe abandonar.

2. El Adiestramiento: ¿Por Qué No Abandonarlo?

Proyecto Mundial
Uno puede renunciar si es débil.

Camino del Bodhisattva
Examinado y validado por todos los Buddhas y grandes maestros.

Abandonar el adiestramiento tiene 3 graves faltas.

- 1. Caer a los reinos inferiores.**
Al pretender hacer a todos los seres y hacer no cumplir, se incurre en el sufrimiento. La consecuencia kármica es renacer en reinos de sufrimiento.
- 2. Reducir el beneficio de los demás.**
Abandonar la bodhisattva es la falta más grave, pues se reduce la capacidad de ayudar a otros. Hacer a un bodhisattva es deber el bienestar de todos los seres.
- 3. Obstaculizar la propia liberación.**
Atenerse a estas grandes faltas y la práctica de la bodhisattva crea incertidumbre y retrasa enormemente el avance espiritual.

Cuidado Negativo (Ladrón)
Cuidados (sigiloso) para cometer un acto delirio.

Cuidado Positivo (Bodhisattva)
Protege la mente y actúa virtuosamente.

3. La Base: La Preciosa Vida Humana
Es una oportunidad extremadamente rara y difícil de obtener. Tener una vida humana con las condiciones para practicar el Dharma es un hecho extraordinario que depende de muchas causas y condiciones.

Simbolismo de la Analogía

- Tortuga elegida: Nuestra virtud es débil.
- Vasto océano: El inmenso número de seres en reinos inferiores.
- Yugo con un solo agujero: Las escasas oportunidades de un renacimiento humano favorable.
- Olas que mueven el yugo: Los obstáculos constantes para la práctica.

"Desperdiciar esta vida es el mayor engaño y la mayor estupidez."
Si después de obtener esta oportunidad única no realizamos acciones virtuosas, no puede haber mayor error. La causa principal con nuestras propias aficciones mentales.

4. La Lección Principal: Tu Esfuerzo es Indispensable
La liberación no es un rescate pasivo, requiere tu participación activa.
No podemos esperar a ser salvados sin hacer nada. La ayuda de los Buddhas y nuestros maestros necesita nuestra propia disposición y esfuerzo.

El Médico, el Paciente y la Medicina
El Buddha es el médico, nosotros los pacientes y el Dharma la medicina. El médico puede recetar el remedio, pero si el paciente no lo toma, no puede curarse.

El Anzuelo y el Anillo
La compasión del maestro es como un anzuelo, para atraer al "anillo" de la devoción y el esfuerzo del discípulo para poder rescatarlo y sacarlo del sufrimiento.

El Buddha muestra el camino, pero tú debes caminarlo.
Alcanzar o no la liberación depende de si seguimos las instrucciones y ponemos en práctica las enseñanzas. El enemigo principal a vencer está dentro de nuestra propia mente, las aficciones.

NotebookLM

Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas de S.S. Sakya Trizin 42 y la revisión del Ven. Khenpo Rinchen Gyaltzen sobre el cuarto capítulo del Bodhisattvacharyavatara de Shantideva. Esta lección se centra en la aplicación de la bodhichitta a través de la perfección de la conducta ética, específicamente mediante la herramienta del cuidado o atención concienzuda.

1. Contexto y Estructura del Camino

Tras haber generado la bodhichitta en los capítulos previos, el practicante entra en la fase de "la aplicación del emprender". Esta fase se basa en las seis perfecciones (paramitas). El capítulo cuarto inicia el estudio de la perfección de la conducta ética, que se desglosa en tres herramientas fundamentales:

- El Cuidado (Capítulo 4): La base de la disciplina.
- La Vigilancia (Capítulo 5): El monitoreo de la mente.
- La Recolección (Mindfulness): Presente en ambos capítulos como soporte indispensable.

2. Definición y Naturaleza del "Cuidado" (Heedfulness)

El cuidado se define como un estado mental positivo que, libre de ignorancia, ira o apego, permite al practicante proteger su mente de

Leccion 08 · Continuacion 2

El Camino del Bodhisattva: Lección 8 - El Cuidado

distracciones y objetos contaminantes.

Aspectos Clave del Cuidado:

- Discernimiento: Es la capacidad de determinar qué acciones deben ser adoptadas (virtuosas) y cuáles deben ser abandonadas (dañinas).
- Sustento de la práctica: El cuidado es lo que impulsa y mantiene los actos virtuosos en la vida diaria.
- Nivel de presencia: No se trata solo de reglas físicas, sino del nivel de atención y vigor con el que se vive. Según la enseñanza, estar presente y cuidadoso resuelve el 80% del camino. «Los hijos del Victorioso que firmemente han abrazado así la bodichita, sin apartarse jamás de ella, deben esforzarse para no transgredir nunca sus preceptos». (Estrofa 4.1)

3. El Compromiso Inquebrantable con el Adiestramiento

A diferencia de los proyectos mundanos, donde uno puede cambiar de opinión tras descubrir nueva información, el camino del Bodhisattva no debe abandonarse.

- Validez del Camino: Este sendero ha sido examinado exhaustivamente por los Budas y grandes Bodhisattvas del pasado con sabiduría suprema. Por tanto, no existe "nueva evidencia" que justifique renunciar a él.
- La gravedad del abandono: Renunciar a la bodhichitta es la falta más grave para un practicante. Al generar la bodhichitta, se ha prometido liberar a todos los seres; dar marcha atrás equivale a engañar a todos los seres sensibles (más de 8.000 millones de humanos y seres ilimitados de los seis reinos).
- Consecuencias kármicas: Engañar a un solo ser con una promesa menor (como una comida) puede llevar al reino de los espíritus hambrientos. Engañar a todos los seres al abandonar la promesa de liberación conduce inevitablemente a los reinos inferiores.

4. El Impacto en los Demás y la Liberación

El comportamiento del individuo tiene repercusiones universales en el marco del Mahayana. · Acción · Consecuencia · ----- · ----- · Abandonar la bodhichitta · Se debilita el poder de beneficiar a los seres y se les deja desamparados. · Obstaculizar a un Bodhisattva · Es un crimen desproporcionado porque no solo daña a una persona, sino que interrumpe la ayuda que miles de seres iban a recibir. · Alternar entre caídas y virtud · Crea un bloqueo espiritual que retrasa enormemente el alcance de los bhumis

Leccion 08 · Continuacion 3

El Camino del Bodhisattva: Lección 8 - El Cuidado

(niveles de realización) y la liberación.

5. La Responsabilidad Personal: Esfuerzo de Ambos Lados

Las enseñanzas enfatizan que la compasión de los Budas por sí sola no es suficiente para la liberación; se requiere el esfuerzo del practicante. Se presentan dos analogías fundamentales:

1. El Médico y el Paciente: El Buddha es el médico y el Dharma es la medicina. Por muy hábil que sea el médico, si el paciente no toma la medicina ni sigue la dieta y conducta prescritas, no se curará.

2. El Gancho y el Aro: La compasión del maestro es como un gancho, pero la devoción y el esfuerzo del estudiante deben ser como un aro. Si el estudiante no "levanta las manos" para agarrar el gancho o la cuerda de rescate, no puede ser sacado del océano del samsara.

6. La Preciosa Vida Humana e Impermanencia

El texto subraya la urgencia de practicar utilizando las reflexiones sobre la base del camino:

- Dificultad de obtención: Se utiliza la analogía de la tortuga ciega en un vasto océano que solo sube a la superficie cada cien años. La probabilidad de que meta el cuello en un yugo de madera que flota a la deriva es tan ínfima como la de obtener una vida humana con las libertades y recursos necesarios para el Dharma.

- Fragilidad: La vida es impermanente y no tenemos control sobre el momento de la muerte.

- Riesgo de los reinos inferiores: En los reinos inferiores (animales, espíritus hambrientos e infiernos) no existe la libertad ni el poder para realizar acciones virtuosas. El sufrimiento es tan intenso que ni siquiera se escucha la palabra "virtud" o "amor".

7. El Arrepentimiento y el "Hechizo" de las Aflicciones

La lección concluye con una advertencia sobre la indolencia y la ignorancia.

- El dolor del arrepentimiento: No hay sufrimiento más grande que el

Leccion 08 · Continuacion 4

El Camino del Bodhisattva: Lección 8 - El Cuidado

remordimiento en el lecho de muerte por haber desaprovechado la oportunidad de practicar el bien teniendo la capacidad para ello.

- El hechizo de samsara: Shantideva describe el estado de distracción como estar "hechizado" o "embrujaado". A pesar de saber qué es lo correcto, el practicante se deja arrastrar hacia acciones negativas por las aflicciones mentales.

- El Enemigo Interno: El mayor obstáculo no está fuera, sino en el propio continuo mental: las aflicciones (ira, apego, ignorancia). El objetivo del cuidado es romper este "hechizo" y recuperar la capacidad de elegir con claridad. «Si ahora que tengo capacidad para discriminar, de nuevo me dejo arrastrar a los infiernos, sería como alguien perturbado por un encantamiento, como si mi mente hubiese sido anulada por completo». (Estrofas 4.26 - 4.27)

Lección 09

El Camino del Bodhisattva: Lección 9

La Batalla Interior: Tu Guía para Vencer las Aflicciones



El Problema: Tu Verdadero Enemigo Vive en tu Mente

Las aflicciones (ira, deseo) son tu enemigo real, no las personas ni las circunstancias externas.

A diferencia de otros adversarios, no tienen armas ni cuerpo, pero te esclavizan desde dentro.

Su daño es más profundo y duradero que cualquier ataque físico.

Un enemigo externo solo puede dañar tu cuerpo actual; las aflicciones arruinan tus vidas futuras.

No puedes negociar con ellas; complacerlas solo aumenta su poder sobre ti.

Cuanto más terreno les cedes, más sufrimiento te causan.

La Solución: Cómo Convertirte en un Guerrero Espiritual

1. "Viste la armadura" del compromiso inquebrantable.
Decide firmemente no rendirte hasta haber erradicado por completo a tus aflicciones.

2. Usa los antídotos correctos para cada fase de la batalla.

Para Controlar
Antídoto: Suprime y disminuye los brotes emocionales.
Tools: Amor, compasión, bodhicitta relativa.

Para Erradicar
Antídoto: Arranca la causa raíz (ignorancia) para siempre.
Tools: Sabiduría, bodhicitta última.

3. Aplica la medicina: "Un enfermo no sana si ignora la receta del médico".
Entender estas enseñanzas no es suficiente; la verdadera curación viene de practicarlas a diario.



Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas de la Lección 9 del cuarto capítulo del Bodhisattvacharyavatara de Shantideva, analizadas por el Ven. Khenpo Rinchen Gyaltzen y S. S. Sakya Trizin 42. El contenido se centra en el Cuidado Consciente respecto a las aflicciones mentales y la importancia de la conducta ética en el camino del Bodhisattva.

1. Introducción al Cuidado de la Mente

La lección destaca que todo en el camino espiritual se basa en la mente. Para desarrollar una conducta correcta (paramita de la conducta) que no cause daño y beneficie a los demás, es indispensable cultivar tres cualidades de la atención:

- Cuidado: Diligencia en lo que se debe adoptar y abandonar.
- Recolección: Mantener presente el objeto de atención.
- Vigilancia: Supervisar el estado de la mente.

2. Análisis de las Aflicciones como el Enemigo Interno

Las aflicciones (estados emocionales negativos como el deseo y el enfado) se describen como los verdaderos enemigos del practicante. A diferencia de los enemigos externos, estos residen en el continuo mental.

Leccion 09 · Continuacion 2

El Camino del Bodhisattva: Lección 9

Naturaleza de las Aflicciones (Estrofas 4.28 - 4.29)

- Falta de atributos físicos e intelectuales: Las aflicciones no tienen brazos, piernas, valor ni inteligencia, sin embargo, logran esclavizar al ser humano.
- Paciencia abyecta: Tolerar estos estados internos sin intentar detenerlos no es una paciencia adecuada, sino una sumisión dañina. No se trata de enfadarse con la ira, sino de poner límites firmes para no ser manipulados por ella.

El Daño Superior de las Aflicciones (Estrofas 4.30 - 4.32)

El impacto de las aflicciones es mucho más severo que cualquier desastre externo:

- Alcance del daño: Mientras que un ejército o un desastre natural solo pueden destruir posesiones o el cuerpo físico, las aflicciones arruinan el futuro al impulsar el karma negativo.
- Destino infernal: Solo las aflicciones internas tienen el poder de arrojar al ser a sufrimientos inconcebibles (como los reinos infernales), algo que ningún enemigo externo puede lograr.
- Duración: Los enemigos externos son temporales, pero las aflicciones han estado presentes desde tiempos sin principio, vida tras vida.

La Trampa de la Cotidianidad y la Familia

Se advierte sobre el peligro de manifestar ira con las personas cercanas (familia o amigos). La convivencia diaria puede convertir la ira en un patrón de identidad o un método de compensación arraigado, lo cual es más destructivo que un estallido ocasional con un extraño debido a su continuidad y repetición.

3. Estrategias de Lucha y el Compromiso del Guerrero Espiritual

El practicante debe verse como un "guerrero espiritual" en una batalla existencial contra el samsara.

El Rechazo a la Tregua (Estrofa 4.33)

A diferencia de un enemigo humano con el que se puede negociar o llegar a una tregua, las aflicciones son ingobernables:

- Cuanto más se las complace o se les da "cancha", más daño causan.

Leccion 09 · Continuacion 3

El Camino del Bodhisattva: Lección 9

- Se comparan con un "mal huésped" que, sin importar lo bien que se le trate, siempre causará problemas y distorsión.

La Armadura del Compromiso (Estrofas 4.34 - 4.36)

- Decisión inquebrantable: El practicante debe "vestir la armadura" del compromiso, una voluntad firme de no rendirse hasta que las aflicciones sean erradicadas.

- Comparación con el mundo ordinario: Es contradictorio que personas comunes luchen con tal entrega por objetivos triviales (trofeos o territorios) y un Bodhisattva tenga menos valentía para luchar por la iluminación.

Automaestría y el Papel del Salvador

El Buddha enseñó que uno mismo es su propio salvador y su propio enemigo.

- Los maestros y las bendiciones ofrecen inspiración y conocimiento (empoderamiento), pero el "nudo" del sufrimiento debe deshacerse desde dentro por el propio individuo.

- Lograr la automaestría implica abandonar identidades limitantes (ej. "soy introvertido", "no soy puntual") para actuar según lo que beneficie a los demás, sin preferencias arraigadas.

4. Perspectiva sobre el Sufrimiento y el Esfuerzo

La lección diferencia entre el sufrimiento inútil del samsara y el esfuerzo significativo del camino espiritual. · Tipo de Esfuerzo · Propósito · Resultado · ----- · ----- · ----- · Mundano (Trabajadores, guerreros) · Supervivencia, sustento temporal. · Ciclos de lágrimas, sudor y sangre sin sentido último. · Espiritual (Bodhisattva) · Beneficio de todos los seres e iluminación. · Bienestar genuino y fin del sufrimiento.

- Plan A, no Plan B: No se debe negociar con los caprichos. El proyecto de la iluminación es la única vía viable para liberarse del malestar; por tanto, cualquier dificultad en el camino debe ser transitada con alegría.

- Compasión por el agresor: Los enemigos externos deben ser objeto de compasión, ya que actúan impulsados por su propio sufrimiento interno. Shantideva llega a decir que matar a un enemigo en guerra es como "asesinar a un cadáver", pues ya está destinado a morir por la impermanencia.

El Camino del Bodhisattva: Lección 9

5. El Remedio y la Erradicación Definitiva

Una de las mayores enseñanzas de la lección es que las aflicciones pueden ser eliminadas definitivamente.

Naturaleza Adventicia de las Manchas

Las aflicciones no son la naturaleza intrínseca de la mente. Son "manchas adventicias", como la suciedad en una prenda:

- Si la suciedad fuera la naturaleza de la tela, no podría lavarse.
- Como las aflicciones son temporales, se pueden limpiar con el jabón de los antídotos.

Los Dos Tipos de Antídotos

1. Relativos (Suprimen/Controlan): Prácticas como el amor, la compasión y la bodhichitta relativa ayudan a disminuir los brotes emocionales.

2. Últimos (Erradican): La bodhichitta última o sabiduría descubre que las aflicciones carecen de naturaleza inherente (no existen a nivel absoluto). Esta comprensión arranca la ignorancia de raíz.

Práctica Inmediata: "Golpear en el Hocico"

Se recomienda neutralizar el estado aflictivo apenas asome. Se utilizan dos analogías clásicas:

- El cerdo en casa: Darle en el hocico apenas intente entrar, porque una vez instalado es difícil de sacar.
- La lámpara de aceite: Limpiar el hollín de la lámpara mientras está caliente, pues si se enfría, se queda incrustado.

6. Conclusión y Resumen de la Lección (Estrofa 4.48)

La lección concluye con una advertencia sobre la importancia de la práctica:

- El enfermo y el médico: Tener el diagnóstico y la medicina (las enseñanzas) no sirve de nada si el enfermo no se toma el medicamento.
- La comprensión intelectual es insuficiente; los preceptos de la conducta del Bodhisattva deben ser integrados en la vida diaria con gran

Leccion 09 · Continuacion 5

El Camino del Bodhisattva: Lección 9

esfuerzo y cuidado consciente.

Lección 10

El Camino del Bodhisattva: Lección 10



Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas de la Lección 10 del curso "El Camino del Bodhisattva", basadas en el comentario del quinto capítulo de la obra de Shantideva, titulado Introspección Vigilante. La lección se centra en la importancia crítica de proteger la mente como base fundamental de toda práctica espiritual.

1. Definiciones Fundamentales: Recolección y Vigilancia

El capítulo cinco desarrolla dos facultades mentales esenciales que deben trabajar en conjunto para el adiestramiento del Bodhisattva:

- **Recolección (Mindfulness o Atención Plena):** Se define como "recordar lo que uno ha prometido adoptar y lo que uno ha prometido abandonar". No es simplemente vivir el presente sin juicio; implica un discernimiento ético constante entre lo que es ventajoso (virtuoso) y lo que es dañino (no virtuoso).

- **Vigilancia (Introspección o Autoconsciencia):** Es la implementación de la recolección. Actúa como un "control de calidad" que supervisa el estado del cuerpo y la mente para asegurar que se está cumpliendo con lo recordado.

La Analogía del Caballo

Leccion 10 · Continuacion 2

El Camino del Bodhisattva: Lección 10

Para ilustrar la relación entre ambas, los maestros emplean la analogía clásica:

- El caballo: Representa la mente.
- La soga (Recolección): Mantiene la mente atada al "árbol" (el objeto de atención o la virtud).
- El jinete/cuidador (Vigilancia): Es quien vigila periódicamente desde la ventana para ver si el caballo sigue bien atado o si intenta escapar.

2. La Supremacía de la Mente (Estrofa 5.1)

El texto establece que todo éxito en la práctica espiritual depende del nivel de control sobre la mente: "Si no protegen sus mentes, no podrán mantener sus adiestramientos".

La Mente como "Control Remoto"

La mente es el motor principal que controla el cuerpo y la voz. El karma no se define por la apariencia externa de las acciones, sino por la intención mental:

- Acciones engañosas: Un secuestrador que da caramelos a un niño realiza un acto físico aparentemente dulce, pero su intención es negativa.
- Acciones severas útiles: Un profesor que reprende a un alumno puede parecer abusivo, pero si su intención es ayudar al crecimiento del estudiante, el acto es virtuoso.

3. Peligros de la Mente no Entrenada (Estrofa 5.2)

Shantideva compara la mente no entrenada con un elefante salvaje y enloquecido. Se advierte que una mente fuera de control puede causar un daño infinitamente superior al de cualquier fiera, llegando a conducir al individuo a los reinos de sufrimiento más profundos (infiernos).

Reflexión sobre la Libertad

El texto invita a distinguir entre dos tipos de libertad:

- 1. Libertad Samsárica: Seguir caprichos, antojos y reacciones impulsivas. Es una "libertad" de reactividad y aflicción egocéntrica.**
- 2. Libertad Espiritual: Capacidad de elegir lo que es positivo**

Leccion 10 · Continuacion 3

El Camino del Bodhisattva: Lección 10

sin resistencia interna, libre de patrones emocionales, esperanzas y miedos.

4. Las Paramitas como Estados Mentales

La lección redefine las seis perfecciones (paramitas) no como logros externos, sino como estados internos de la mente. · Perfección · Definición según la Lección · ----- · ----- · Generosidad · La intención genuina de dar todas las posesiones y sus resultados a los seres. No depende de eliminar la pobreza externa, sino de erradicar la avaricia interna. · Conducta Moral · El compromiso mental y la intención de no dañar a ningún ser sensible. · Paciencia · La erradicación de la ira interna. Shantideva usa la analogía del cuero: no se puede cubrir la tierra con cuero para evitar las espinas, pero usar zapatos de cuero equivale a que toda la tierra esté cubierta. Controlar la propia mente equivale a derrotar a todos los enemigos externos. · Entusiasmo · Esfuerzo mental voluntario y gozoso por la virtud. Es más poderoso que cualquier esfuerzo físico. · Concentración · Calidad e intensidad de la participación mental. Se afirma que un solo mantra con atención plena vale más que cien mil realizados con distracción. · Sabiduría · Conocer el "secreto" o la naturaleza verdadera de la mente. Es la única herramienta capaz de erradicar el autoaferramiento y el egocentrismo.

5. Prácticas para Guardar la Mente

La Mente como una Herida (Estrofas 5.19 - 5.20)

En entornos difíciles o "mala compañía", el practicante debe proteger su mente con el mismo cuidado con el que protegería una llaga abierta o herida en medio de una multitud agitada. Cualquier descuido puede provocar un sufrimiento mayor que el dolor físico.

Vigilancia en la Vida Diaria

- Niveles de precaución: No se requiere el mismo nivel de alerta al meditar en soledad que al estar en entornos que "activan" nuestras aflicciones. En situaciones sociales complejas, se debe operar en una "marcha" de vigilancia más alta.

- Microajustes: La vigilancia permite observar la postura, los pensamientos y las emociones de forma constante para realizar correcciones inmediatas.

6. Consecuencias de la Falta de Vigilancia

Leccion 10 · Continuacion 4

El Camino del Bodhisattva: Lección 10

La ausencia de vigilancia e introspección conlleva tres fallos graves según el texto:

- 1. Deterioro de la Sabiduría (Estrofa 5.25):** Sin vigilancia, lo estudiado y meditado no permanece en la mente. Se compara con una vasija rota: por mucha agua que se vierta, se escapa por el fondo.
- 2. Transgresión de la Conducta (Estrofa 5.26):** Incluso personas instruidas, con fe y perseverancia, pueden "mancharse con las caídas" si carecen de vigilancia, ya que esta es el control de calidad de la ética.
- 3. El Ladrón de las Aflicciones (Estrofas 5.27 - 5.28):** Las aflicciones mentales actúan como ladrones que esperan el momento de distracción para arrebatar las virtudes acumuladas. "Si tienes recolección y vigilancia has resuelto más del 80% de tus problemas". — Cita de un Lama referenciada en la lección.

Lección 11

El Camino del Bodhisattva: Revisión de la Lección 11

El Camino del Bodhisattva - Lección 11: Cómo Proteger la Mente con Recolección y Vigilancia

1. Proteger la Recolección (Mindfulness)

¿Qué es la Recolección?
Es mantener la atención firme en el presente, vigilando la "entrada de la mente" para que no se aleje y divague por libre asociación.

Cultívala con 3 causas fundamentales

1. Temor a las consecuencias de la distracción (renacer en reinos inferiores)
2. Obediencia a los consejos de los maestros (renacer en reinos inferiores)
3. Sentir la presencia constante de los Bodhis

Genera una "vergüenza sana" que te guía
Al sentirnos observados por los seres nobles, nos abstenemos de actuar incorrectamente por respeto, lo que nos mantiene en el camino correcto.

La Recolección es la base de la Vigilancia
Cuando la recolección es fuerte y estable, la introspección vigilante surge de forma natural, protegiendo la mente de las aficciones activas.

CUERPO Y HABLA:
Actúa con economía y propósito
Evita gestos y movimientos inútiles que contribuyen al caos. Habla claro cuando sea necesario; el uso excesivo de la palabra desgasta su poder.

2. Proteger la Vigilancia Introspectiva

ANTES DE ACTUAR:
Examina tu motivación
Justo antes de moverte o hablar, tómalo un momento para evaluar tu estado mental. ¿Hay ego, ira, orgullo o alguna otra aficción impulsando la acción?

LA REGLA DEL LEÑO: Si detectas una aficción, ¡no te muevas!
Si tu mente está afectada por una emoción negativa, permítete inmóvil y en silencio "como un leño". Es mejor parecer una estatua que actuar y generar karma negativo.

DURANTE LA ACTIVIDAD:
Vigila tus "tres puertas"
Mantén la atención en las acciones de tu cuerpo, tu habla y tu mente para asegurar que sean correctas y beneficiosas.

MENTE:
Ata al elefante salvaje
La mente discursiva es como un elefante desbocado. Ata al "posteo" de las enseñanzas del Dharma para que no coja sin control de una idea a otra.

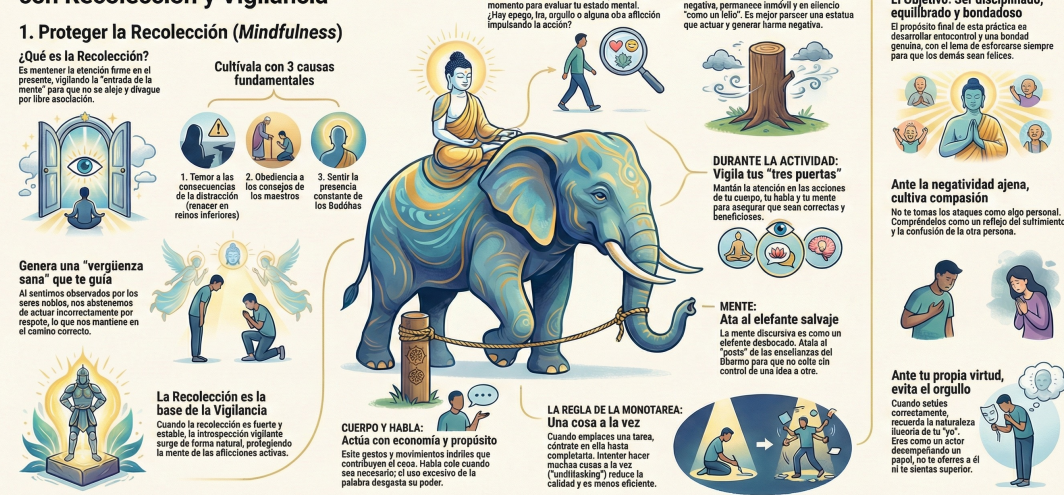
LA REGLA DE LA MONOTAREA:
Una cosa a la vez
Cuando empieces una tarea, concéntrate en ella hasta completarla. Intentar hacer muchas cosas a la vez ("multitasking") reduce la calidad y es menos eficiente.

3. La Actitud del Bodhisattva

El Objetivo: Ser disciplinado, equilibrado y bondadoso
El propósito final de esta práctica es desarrollar el control y una bondad genuina, con el lema de esforzarse siempre para que los demás sean felices.

Ante la negatividad ajena, cultiva compasión
No te tomas los ataques como algo personal. Compárenlos como un reflejo del sufrimiento y la confusión de la otra persona.

Ante tu propia virtud, evita el orgullo
Cuando actúes correctamente, recuerda la naturaleza ilusoria de tu "yo". Eres como un actor desempeñando un papel; no te ofrezcas a él ni te sientas superior.



Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas de la Lección 11 del curso "El Camino del Bodhisattva", basadas en los comentarios de S. S. Sakya Trizin 42 y el Ven. Khenpo Rinchen Gyaltsen sobre el capítulo cinco del Bodhisattvacharyavatara de Shantideva. La lección se centra en los métodos prácticos para proteger la mente a través de la recolección (mindfulness) y la introspección vigilante.

1. Protección de la Recolección (Mindfulness)

La recolección es la facultad de mantener la atención en un objeto virtuoso sin que se pierda. La lección detalla cómo protegerla, sus causas y sus resultados.

Cómo proteger la atención

Según la estrofa 5.29, la atención jamás debe ausentarse de la "entrada de la mente". Si la atención se desvía, el practicante debe hacer que vuelva utilizando como herramienta el recuerdo de los tormentos de los reinos inferiores. Mantener la recolección es un esfuerzo constante por no permitir que la mente divague por libre asociación o se aleje del continuo mental.

Causas para el surgimiento de la atención

Para que la recolección surja y se mantenga de manera efectiva, se requieren

Lección 11 · Continuación 2

El Camino del Bodhisattva: Revisión de la Lección 11

precondiciones específicas:

- Relación con el Maestro: Permanecer cerca de los preceptores y maestros, tanto geográfica como espiritualmente, facilita el cultivo de la atención.
- Temor Sano: Reconocer las consecuencias de seguir "sin rumbo" y el miedo a caer en estados de sufrimiento.
- Devoción: Ver con respeto y admiración a los practicantes avanzados. La devoción permite recibir correcciones y directrices específicas para microajustar el comportamiento.
- Omnisciencia de los Budas: Recordar que los Budas y Bodhisattvas lo ven todo. Nada obstruye su visión, por lo que el practicante siempre está ante su presencia. Este pensamiento genera una "vergüenza sana" que impide el mal comportamiento, incluso en privado.

Resultados de la protección

Cuando la recolección es fuerte, protege la mente de las aflicciones activas (como la ira burda). Aunque las aflicciones no se hayan purificado por completo en el continuo mental, la recolección impide que se manifiesten. Además, la recolección fomenta automáticamente el surgimiento de la introspección vigilante.

2. La Introspección Vigilante

La introspección vigilante (shé shin) es el componente de la atención que examina repetidamente el estado del cuerpo y la mente.

Aplicación antes de la actividad

Antes de realizar cualquier acción física o verbal, se debe examinar la intención o motivación. Si la mente está afectada por una aflicción mental, el practicante debe abstenerse de actuar. La instrucción fundamental es permanecer firme e inmóvil "como el tronco de un árbol" o un leño hasta que el estado afflictivo se disipe.

Aplicación durante la actividad (Las Tres Puertas)

La vigilancia debe mantenerse durante el desarrollo de cualquier acción, examinando el cuerpo, la palabra y la mente. · Puerta · Práctica de Vigilancia · ----- · ----- · Cuerpo · No mirar alrededor distraídamente. Caminar con la mirada hacia abajo, de forma domada y disciplinada. Saludar según la costumbre local y observar el entorno solo para evitar peligros (como ladrones o desastres naturales). · Palabra · Evitar palabras

Leccion 11 · Continuacion 3

El Camino del Bodhisattva: Revisión de la Lección 11

insignificantes o dañinas que causen desarmonía. Se recomienda ponerse retos (ej. no criticar a nadie durante un día) y realizar un inventario al final de la jornada para confesar faltas o regocijarse por las virtudes. · Mente · Atar la mente (el "elefante loco") al gran pilar del Dharma para que no divague ni genere pensamientos negativos.

3. La Práctica de "Permanecer como un Leño"

Shantideva ofrece una lista exhaustiva de situaciones en las que el practicante debe cesar toda actividad física y verbal, permaneciendo inmóvil como un leño para evitar generar karma negativo.

Situaciones para la inmovilidad (Estrofas 5.48 - 5.53)

- Emociones Reactivas: Cuando surja el apego o el deseo de enfadarse.
- Estados Mentales Negativos: Cuando la mente esté salvaje, burlona, llena de orgullo o arrogancia.
- Acciones Verbales Dañinas: Cuando se desee exponer defectos ajenos, revivir discordias, engañar, alabar al propio "yo" o criticar a otros.
- Deseos de Reconocimiento: Cuando se busque recibir elogios, riqueza, fama, atención o servicios de los demás.
- Debilidades Internas: Ante la impaciencia, la pereza, el miedo, la cobardía o la charla sin sentido.

4. Flexibilidad y Priorización de Actividades

La lección aclara que la disciplina no debe ser rígida hasta el punto de la torpeza social o el descuido de los seres.

- Momentos de Relajación: En situaciones de peligro, celebraciones, o grandes ofrendas a las Tres Joyas, se puede relajar la exigencia de la recolección y la vigilancia para actuar según sea conveniente.
- Prioridad del Beneficio Ajeno: Si una acción beneficia a otros seres, ciertos preceptos menores pueden flexibilizarse. El ejemplo citado es la "generosidad de la intrepidez": mentir a un cazador para salvar la vida de un ciervo es permisible bajo esta motivación.
- Unicidad de Tarea: Cuando se comienza una actividad virtuosa (como un retiro), no debe interrumpirse para empezar otra. Hacer una sola cosa a la vez garantiza la calidad y el éxito del esfuerzo.
- Apego a la Distracción: Si se participa en conversaciones o espectáculos, el punto clave es no apegarse ni revivirlos mentalmente

Leccion 11 · Continuacion 4

El Camino del Bodhisattva: Revisión de la Lección 11

después como una fantasía.

5. El Lema y la Perspectiva del Bodhisattva

El propósito final de estas prácticas es convertir al practicante en un "buen Bodhisattva": una persona disciplinada, bondadosa y con autocontrol.

Cualidades en la Acción (Estrofa 5.55)

El practicante debe esforzarse por la felicidad de los demás actuando con:

- 1. Seguridad y Fe: Certeza en las enseñanzas.**
- 2. Constancia: No cambiar de opinión ante las dificultades.**
- 3. Respeto y Cortesía: Principalmente respeto mental, que se manifiesta físicamente.**
- 4. Vergüenza y Temor Sano: Pudor ante el error y miedo a las consecuencias kármicas.**

Manejo de la Adversidad y el Orgullo

- **Compasión por la Inmadurez:** No hay que tomarse los ataques de otros como algo personal. Los "seres pueriles" actúan movidos por sus aflicciones; entender esto debe despertar compasión en lugar de ira.

- **Visión Ilusoria del "Yo":** Al actuar de modo virtuoso, existe el peligro de desarrollar orgullo. Para evitarlo, el Bodhisattva debe ver sus acciones y su propio "yo" como una aparición o un espectáculo ilusorio, carente de realidad inherente. Esta flexibilidad de roles impide el sufrimiento derivado de la identificación y la competencia.

Lección 12

El Camino del Bodhisattva: Revisión de la Lección 12



Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas de la Lección 12 del curso sobre el Bodhisattvacharyavatara de Shantideva, basada en las revisiones del Ven. Khenpo Rinchen Gyaltsen y S. S. Sakya Trizin 42. La lección se centra en el capítulo de la Introspección Vigilante, explorando la reflexión sobre la vida humana, el uso correcto del cuerpo y el refinamiento de la conducta del practicante.

1. La Reflexión sobre la Preciosa Vida Humana (Estrofa 5.58)

La premisa fundamental del camino espiritual del Mahayana se basa en reconocer el valor de la encarnación actual. Sin esta claridad, el compromiso con el camino tiende a evaporarse.

- Definición: Poseer una vida humana con acceso al Dharma y con todas las condiciones externas e internas óptimas para un "salto evolutivo".
- Ausencia de "Plan B": La reflexión concluye que no hay forma de lograr satisfacción genuina en el samsara ni coexistir permanentemente con los velos de la mente.
- Perspectiva: Mantener presente la rareza de esta oportunidad ayuda a que las irritaciones cotidianas y provocaciones emocionales parezcan insignificantes, ya que no amenazan el desarrollo espiritual hacia la

Lección 12 · Continuación 2

El Camino del Bodhisattva: Revisión de la Lección 12

iluminación.

- Estabilidad: El practicante debe aspirar a una mente tan estable como el Monte Meru, protegiéndola de las aflicciones mentales mediante la reflexión constante sobre la dificultad de obtener estas libertades y recursos.

2. El Cuerpo: De la Identificación al Uso Instrumental (Estrofas 5.59 – 5.70)

La lección enfatiza la necesidad de cambiar radicalmente la relación con el cuerpo físico, pasando del apego obsesivo a una visión funcional.

El Desapego del Cuerpo

- Futilidad del apego: El cuerpo es impermanente y terminará siendo descompuesto o entregado a los animales (buitres, perros, chacales). Identificarse con el cuerpo como la esencia del "yo" genera problemas como la lucha contra el envejecimiento y el mantenimiento excesivo innecesario.

- Falta de esencia: Analizado visualmente (piel, carne, huesos), el cuerpo carece de una esencia sólida que merezca apego. Es descrito como un "pútrido artillugio" o un "sirviente que partirá".

El Cuerpo como Herramienta (Navío)

- Función práctica: El cuerpo debe verse como un navío o barco para cruzar el océano del samsara. Es un medio para ir y venir, un instrumento para beneficiar a los seres.

- Relación patrón-serviente: Al igual que un patrón da ropa y alimento a sus trabajadores para que cumplan su deber, el practicante debe cuidar su salud y sustentar su cuerpo únicamente para que este sirva al propósito de la Bodhichitta.

- La salud y el Dharma: Los lamas indican que la salud es vital para permitir años de práctica, pero el cuerpo no debe tener un "proyecto paralelo" ni mandar sobre la mente.

3. Entrenamiento de la Conducta y la Expresión Externa (Estrofas 5.71 – 5.80)

Una vez domada la mente, la introspección vigilante debe aplicarse a la conducta física y verbal para que todo el ser reme en una misma dirección.

Lección 12 · Continuación 3

El Camino del Bodhisattva: Revisión de la Lección 12

Disposición y Semblante

- La "cara de descanso": Se debe evitar esculpir un rostro hosco o airado. El practicante debe cultivar conscientemente un semblante sonriente y una disposición amable que refleje una mente controlada.
- Honestidad y Oportunidad: Ser honesto es fundamental, pero bajo el criterio de que lo que se dice sea veraz, oportuno, positivo y aporte valor.

Sigilo y Humildad en la Acción

- Movimientos conscientes: Se debe evitar el descuido ruidoso (arrastrar sillas, cerrar puertas con violencia). La quietud y el silencio son señales de respeto hacia los demás (quienes pueden estar meditando o estudiando) y de humildad.
- El ejemplo de la garza y el gato: Al igual que estos animales (o incluso los ladrones) actúan en silencio para lograr su fin, el sabio debe obrar con suavidad y discreción.
- Discreción en las metas: Compartir metas innecesariamente puede atraer envidia o disminuir el incentivo interno al recibir una "recompensa social" prematura.

Interacción con otros Seres

- Visión de Budeidad: Mirar a los demás pensando que, gracias a ellos, se alcanzará la Budeidad. Sin seres a quienes amar y con quienes practicar la compasión, la iluminación es imposible.
- Inclusividad total: El amor y la compasión deben ser incommensurables. Excluir a una sola persona del deseo de bienestar reduce drásticamente la calidad del estado mental del practicante.

4. El Cultivo del Mérito y la Virtud Poderosa (Estrofa 5.81)

Para que la práctica sea transformadora, se deben reunir factores que aumenten el "peso kármico" o poder de las acciones virtuosas: · Factor · Descripción · ----- · ----- · Continuidad · Una práctica diaria es más poderosa que una acción aislada. · Aspiración · La fuerza de la intención y la motivación (especialmente si es altruista). · Antídotos · Aplicar activamente amor y compasión para contrarrestar aflicciones. · Campos de Mérito · Actuar hacia campos especiales: Cualidades (Budas), Beneficio (padres/maestros) y Dolor (enfermos/necesitados). · Lugar y Tiempo ·

Leccion 12 · Continuacion 4

El Camino del Bodhisattva: Revisión de la Lección 12

Acciones en lugares sagrados (Bodhgaya) o fechas especiales (Vesak). ·
Acción Completa · Incluir preliminares, parte principal y dedicación del mérito.

5. Jerarquía de las Perfecciones y Medios Hábiles (Estrofas 5.82 – 5.87)

El practicante debe aprender a discernir qué adoptar y qué abandonar según el contexto y el nivel de realización.

- Orden de las Paramitas: Generalmente, cada perfección (generosidad, conducta, paciencia, etc.) supera a la anterior en dificultad y mérito.
- El Bien Ajeno como Criterio: El beneficio de los demás es la prioridad absoluta. Por un propósito mayor (el bien de otros), un Bodhisattva compasivo puede incluso realizar acciones que normalmente estarían prohibidas o transgredir votos menores.
- Moderación en el Sustento: La disciplina debe incluir la comida. Se debe comer con moderación para sostener la vida y la práctica, no por apego, compartiendo el sustento con otros seres (animales, necesitados).
- Sacrificio del Cuerpo: Los principiantes no deben entregar su cuerpo físicamente (por ejemplo, a animales hambrientos), ya que su vida es más valiosa para el Dharma a largo plazo. Solo seres con altas realizaciones (primer bhumi), libres de apego, pueden realizar tales actos. El compromiso del principiante es poner su cuerpo "al servicio" del despertar de todos los seres.

Lección 13

El Camino del Bodhisattva (Parte 1\)- Lección 13



Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas de la Lección 13 del curso "El Camino del Bodhisattva", basadas en los comentarios de S. S. Sakya Trizin 42 y Ven. Khenpo Rinchen Gyaltsen sobre el capítulo cinco del Bodhisattvacharyavatara de Shantideva. Esta sección final del capítulo se centra en la conducta ética, la introspección vigilante y la aplicación práctica de los adiestramientos en la vida cotidiana.

1. La Transmisión del Dharma: Ética y Respeto (Estrofas 5.88 – 5.90)

El beneficio a otros mediante el Dharma requiere condiciones específicas de respeto y discernimiento sobre la capacidad del receptor.

Protocolos de Respeto

No se debe enseñar el Dharma a quienes muestran falta de respeto, ya sea mental (falta de fe) o externa (conducta física). Las estrofas especifican que no se debe enseñar a:

- Personas con la cabeza cubierta (turbantes, gorros o sombrillas), a menos que sea por enfermedad.
- Personas que porten armas, palos o bastones (con excepciones por discapacidad física).

Leccion 13 · Continuacion 2

El Camino del Bodhisattva (Parte 1\) - Lección 13

- Aquellos situados en asientos más altos o prestigiosos que el instructor.

Discernimiento en la Enseñanza

- Contexto Social: Se recomienda seguir las normas sociales para evitar escándalos. En la antigüedad, esto implicaba que monjes y mujeres no debían estar solos; en la actualidad, se traduce en ser respetuosos con las creencias ajenas (ej. enseñar meditación de forma secular en ámbitos públicos).

- Capacidad del Estudiante: No se deben impartir enseñanzas "vastasy profundas" (Mahayana y vacuidad) a quienes siguen caminos inferiores o no están preparados. Romper la fe de alguien en su camino actual es considerado dañino.

- Igual Respeto a los Yanas: Aunque existan enseñanzas directas e indirectas, todas provienen del Buddha y buscan la liberación. No se debe despreciar el Shravakayana (Camino Inferior) ni diferenciar las Joyas (Buddha, Dharma, Sangha) como superiores o inferiores por prejuicios mundanos.

2. Conducta Social y Preservación de la Fe (Estrofas 5.91 – 5.95)

Un bodhisattva debe abandonar cualquier conducta que cause que las personas mundanas pierdan la fe en el Dharma. La gente juzga por el comportamiento externo al no poder ver la motivación interna. · Categoría · Prácticas Específicas · ----- · ----- · Higiene y Entorno · Cubrir esputos y palillos dentales al desecharlos. No orinar ni dejar excrementos en aguas o terrenos de uso público. · Modales al Comer · No llenar la boca excesivamente, no hacer ruido al masticar y mantener la boca cerrada. · Postura Física · No sentarse con las piernas estiradas en público (salvo necesidad médica) ni frotarse las manos innecesariamente. · Cortesía y Gestos · No señalar con un dedo; usar la mano derecha completa con la palma hacia arriba de forma respetuosa. Evitar movimientos bruscos o agresivos.

3. El Yoga del Sueño (Estrofa 5.96)

El camino del bodhisattva es holístico e incluye el descanso. El objetivo es transmutar un "karma neutral" en una práctica espiritual.

- La Postura del León: Recostarse sobre el lado derecho, con la mano derecha bajo la mejilla, el brazo izquierdo sobre el torso y las piernas recogidas (la izquierda sobre la derecha).

Leccion 13 · Continuacion 3

El Camino del Bodhisattva (Parte 1\) - Lección 13

- Intención Vigilante: Antes de dormir, se debe generar la determinación de levantarse rápidamente y utilizar el sueño para la práctica.
- Aspiraciones: Visualizar que durante el sueño se pueda alcanzar el Dharmakaya (Cuerpo de la Verdad) y, al despertar, el Rupakaya (Cuerpo de la Forma) para beneficiar a los seres.

4. Prioridad del Entrenamiento Mental (Estrofa 5.97)

Aunque las actividades de un bodhisattva son ilimitadas, la prioridad absoluta es la purificación de la mente.

- Evitar la Trampa del Ego: El ego es ingenioso y puede esconderse dentro de las etiquetas espirituales (como "practicante Mahayana"). Se debe invertir energía en lo que realmente crea un cambio interno y sana las aflicciones.
- Dharma Real vs. Ritualismo: No basta con realizar rituales que no se comprenden (ej. ofrendas de humo sin entender el texto). La práctica debe conmover y transformar al individuo, trabajando con los "demonios internos" como la ira.

5. Purificación, Regocijo y Dedicación (Estrofas 5.98 – 5.101)

Purificación del Karma

Se recomienda purificar el karma negativo y la ruptura de preceptos mediante los Cuatro Poderes y el uso del Sutra de las Tres Secciones tres veces al día y tres veces por la noche.

El Poder del Regocijo

El regocijo tiene dos funciones críticas:

- 1. Acumulación de Mérito: Es la forma más fácil de generar mérito sin esfuerzo físico.**
- 2. Antídoto contra la Envidia: Es vital regocijarse especialmente por los éxitos de los compañeros y amigos del Dharma, que es donde la envidia suele manifestarse con más fuerza.**

Acción en la Circunstancia

Leccion 13 · Continuacion 4

El Camino del Bodhisattva (Parte 1\) - Lección 13

Un bodhisattva debe esforzarse por practicar según sus circunstancias actuales. No se debe esperar a una situación ideal que no existe en el samsara; se debe empezar con el tiempo, energía y conocimiento disponibles en el momento.

6. Conocimiento Universal y Dedicación

El bodhisattva debe estar dispuesto a aprender cualquier habilidad (medicina, artes, lógica, gramática) que pueda ser útil para los demás.

- Ejemplo Histórico: Sakya Pandita, el primer erudito tibetano en dominar las diez ciencias (cinco mayores y cinco menores).
- Dedicación: Toda acción, directa o indirecta, debe realizarse por el beneficio de los seres y dedicarse formalmente a la Iluminación completa.

7. La Relación con el Maestro Espiritual (Estrofas 5.102 – 5.103)

La figura del maestro o "amigo espiritual" (kalyana-mitra) es indispensable y no debe ser abandonada ni a costa de la vida.

- Criterio de Elección: Se debe investigar y examinar al maestro con más cuidado que al comprar una casa o un coche, ya que el vínculo espiritual trasciende vidas. El maestro debe ser sabio en el Mahayana y supremo en la disciplina.

- Analogía del Tratamiento:

- El Discípulo: Es el paciente (enfermo de ignorancia y aflicciones).
- El Maestro: Es el médico experto.
- El Dharma: Es la medicina.
- La Práctica: Es el tratamiento para recuperar la salud espiritual.

8. Las Siete Grandezas del Mahayana

El Mahayana se denomina "Gran Vehículo" por poseer siete cualidades supremas definidas por Maitreya:

- 1. Gran Objeto:** Su enfoque es el beneficio de un número inconmensurable de seres.
- 2. Gran Logro:** Satisface el propósito propio (Budeidad) y el de

Lección 13 · Continuación 5

El Camino del Bodhisattva (Parte 1\) - Lección 13

los demás (poder para liberar).

3. Gran Sabiduría: Realiza de forma completa el no-yo de la persona y de los fenómenos.

4. Gran Entusiasmo: Persistencia para trabajar durante eones por el bien ajeno.

5. Grandes Medios Hábiles: Posee una vasta variedad de metodologías (Paramitayana y Mantrayana).

6. Gran Resultado (Iluminación Completa): No se conforma con la liberación estática del samsara.

7. Actividad Búdica Incesante: La actividad iluminada continúa sin cesar tras alcanzar la budeidad.

9. Instrucción Final: Del Estudio a la Práctica (Estrofas 5.104 – 5.109)

Bibliografía Recomendada por Shantideva

Se insta a estudiar los sutras para comprender cómo adiestrarse, destacando:

- Sutra de la Esencia del Cielo (Akasagarbha): Para conocer y reparar caídas éticas.
- Compendio de Todas las Disciplinas (): Obra de Shantideva que detalla lo que debe practicarse constantemente.
- Compendio de los Sutas: Obra concisa para consulta frecuente.

Definición de Vigilancia

La estrofa 5.108 resume la introspección vigilante como: "Examinar constantemente el estado y las acciones del cuerpo y la mente". Esto implica ser consciente de las inclinaciones y movimientos de las "tres puertas" (cuerpo, palabra y mente) en todo momento.

Conclusión sobre la Aplicación

Toda la enseñanza debe ser puesta en práctica. Leer sobre medicina no cura la enfermedad; solo la aplicación del tratamiento y la dieta recomendada por el médico producen la sanación. De igual modo, solo la práctica de los adiestramientos permite erradicar las aflicciones mentales y alcanzar el

Leccion 13 · Continuacion 6

El Camino del Bodhisattva (Parte 1\) - Lección 13

propósito espiritual.

Leccion 14

Lección 14: La Perfección de la Paciencia (Capítulo 6\)



Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas de Su Santidad Sakya Trizin 42 y la revisión del Ven. Khenpo Rinchen Gyaltzen sobre el inicio del sexto capítulo del Bodhisattvacharyavatara de Shantideva. La lección se centra en la paramita de la paciencia, explorando el valor de su cultivo, los peligros devastadores de la ira y los métodos prácticos para transformar la adversidad en el camino espiritual.

1. El Valor de Cultivar la Paciencia

El capítulo seis se divide estructuralmente en dos grandes apartados: el valor de cultivar la paciencia y el método para hacerlo. Comprender el valor de la paciencia implica un análisis profundo de su opuesto: la ira.

1.1. Las Faltas de la Ira: Consecuencias Inobservables

La ira no es solo una emoción desagradable; es espiritualmente catastrófica. Las escrituras advierten sobre efectos que no son visibles de inmediato pero que alteran radicalmente el destino del practicante:

- **Destrucción del Mérito:** Según la estrofa 6.1, un solo instante de ira puede destruir las raíces de virtud acumuladas durante mil eones (kalpas), como actos de generosidad u ofrendas a los Budas.
- **Gravedad según el Objeto:** La magnitud de la destrucción depende de

Leccion 14 · Continuacion 2

Lección 14: La Perfección de la Paciencia (Capítulo 6\)

quién es el objeto de la ira. Si una persona con menor realización espiritual muestra ira hacia un ser superior (un Bodhisattva), se destruyen mil eones de mérito. Si la ira es de un superior hacia un inferior, se destruyen cien eones.

- Condiciones de la Destrucción: La ira daña principalmente la virtud que no ha sido sellada por el método (bodhichitta) y la sabiduría (vacuidad). Sellar el mérito con la dedicación a la iluminación de todos los seres actúa como una protección contra este "cambio de parecer" provocado por la aflicción.

1.2. Las Faltas de la Ira: Resultados Observables

A diferencia de los anteriores, estos efectos son palpables en la vida cotidiana y afectan el bienestar inmediato: · Consecuencia · Descripción · ----- · ----- · Pérdida de Paz · Los que albergan ira no encuentran sosiego, alegría ni bienestar mental o sensorial. · Trastornos Físicos · La ira intensa perturba el sistema nervioso, impidiendo el sueño y generando una sensación constante de inseguridad. · Rechazo Social · Nadie desea estar cerca de una persona iracunda. Incluso líderes o jefes que otorgan grandes salarios y riquezas corren el peligro de ser traicionados o asesinados por sus subordinados si su carácter es colérico y autoritario. · Daño a Relaciones · La ira aleja a amigos y parientes; decepciona incluso a aquellos que han sido beneficiados con dádivas.

2. La Naturaleza de la Ira y su Mecanismo

Para erradicar la ira, es necesario comprender de qué se alimenta. La enseñanza identifica la infelicidad o el descontento como el "combustible" de esta aflicción.

2.1. El Proceso de Surgimiento

La ira no aparece de la nada; sigue una secuencia lógica de eventos:

- 1. Expectativa Arraigada:** Un apego obsesivo a que algo suceda (o no suceda) de cierta manera.
- 2. Resultado Inesperado:** La realidad presente no coincide con la expectativa (surge un obstáculo o ocurre lo que no se desea).
- 3. Sensación Desagradable:** Se produce una desilusión proporcional a la ilusión previa.
- 4. Insistencia y No Aceptación:** Se intenta forzar la realidad,

Lección 14 · Continuación 3

Lección 14: La Perfección de la Paciencia (Capítulo 6\)

pero esta no cede.

5. Aversión e Ira: La frustración acumulada se transforma en aversión, rencor u odio.

2.2. La Estrategia de los Ocho Dharmas Mundanos

La ira suele ser una reacción defensiva del egocentrismo ante los "ocho dharmas mundanos", que son las estrategias para compensar el vacío existencial. Estos se dividen en cuatro pares:

- Placer y Dolor.
- Ganancia y Pérdida.
- Elogio y Crítica.
- Fama y Desprestigio. El texto expande estas categorías multiplicándolas por los seres involucrados (uno mismo, amigos, enemigos) y los tres tiempos (pasado, presente, futuro), resultando en 72 categorías de situaciones que pueden detonar el enfado.

3. Métodos para Cultivar la Paciencia

La paciencia no se define como una resignación pasiva, sino como una ascesis activa y revolucionaria que debe perseguirse "con ahínco y por todos los medios".

3.1. La Decisión de ser Feliz

La estrofa 6.10 ofrece una reflexión lógica fundamental para detener el descontento: «Si tiene remedio, ¿qué razón hay para estar abatido? Y si no lo tiene, ¿en qué beneficia el desconsuelo?» La infelicidad es una elección. Si un problema tiene solución, lo sabio es trabajar en ella sin perturbar la mente. Si no la tiene (como un objeto roto o la muerte de un ser querido), la tristeza no cambiará el resultado y solo servirá de alimento para la ira y la degeneración del mérito.

3.2. El Sufrimiento como Camino (Renuncia)

Aunque el samsara es intrínsecamente sufriente, el practicante puede rescatar cualidades del dolor:

- Humildad: El sufrimiento reduce la arrogancia.
- Empatía: Permite comprender y desarrollar compasión genuina hacia otros seres que sufren.

Leccion 14 · Continuacion 4

Lección 14: La Perfección de la Paciencia (Capítulo 6\)

- Ética: Ayuda a valorar la ley del karma y a seguir los preceptos para evitar causas futuras de dolor.

- Renuncia: Sin sufrimiento no hay incentivo para desear la liberación de la existencia cíclica.

3.3. Entrenamiento mediante la Habituaación

La mente puede familiarizarse con cualquier estado. El método consiste en practicar con sufrimientos menores para fortalecerse ante las grandes adversidades:

- Pequeños males: Aceptar con paciencia picaduras de mosquitos, hambre, sed, calor, frío o críticas menores.

- Familiaridad: Al igual que un guerrero se envalentona al ver su propia sangre mientras que un cobarde se desmaya, la diferencia radica en el hábito mental. El sabio no permite que las dificultades quebranten la serenidad de su mente.

4. El Verdadero Héroe

La lección redefine el concepto de valentía. Los guerreros mundanos, al matar a otros seres, solo están "matando cadáveres", ya que todos los seres están destinados a morir por su propia naturaleza. El verdadero héroe es aquel que:

1. Ignora los sufrimientos personales en la lucha contra las aflicciones.

2. Identifica a la ira como su único y verdadero enemigo interno.

3. Aplastan el odio y las emociones negativas mediante la práctica de la paciencia. Conclusión de la Práctica: La paciencia de aceptar el sufrimiento es esencial porque es la naturaleza del samsara. Al integrar este conocimiento, el practicante deja de sorprenderse por la adversidad y utiliza cada reto para cultivar una mente clara, pacífica y orientada a la liberación definitiva.

Lección 15

Lección 15: El Camino del Bodhisattva



Resumen completo integrado

Esta lección profundiza en el sexto capítulo del Bodhisattvacharyavataara de Shantideva, centrado exclusivamente en la Paciencia. El contenido se divide fundamentalmente en el análisis del método para cultivar la paciencia, enfocándose en reducir la ira hacia aquellos que percibimos como agresores mediante la lógica, el análisis de la naturaleza de los fenómenos y la comprensión del karma.

1. La Ausencia de Independencia y Libre Albedrío

Un argumento central de la lección es que los seres que causan daño no actúan con una independencia total o un libre albedrío puro, sino que están impulsados por circunstancias y aflicciones mentales.

- La analogía de la enfermedad: Así como no nos enfadamos con enfermedades como la ictericia o el exceso de bilis (humores) que nos causan sufrimiento —porque entendemos que surgen por causas biológicas y no por voluntad propia—, no tiene sentido enfadarse con los seres que actúan impulsados por circunstancias ajenas a su control (Estrofa 6.22).

- La falta de planificación en las emociones: Las emociones negativas surgen sin que la persona haya decidido previamente: "Voy a enfadarme a tal hora" (Estrofa 6.23 y 6.24). La ira irrumpe y somatiza, afectando al individuo sin que medie una intención premeditada o una "cita" en el calendario.

Leccion 15 · Continuacion 2

Lección 15: El Camino del Bodhisattva

- Condicionamiento histórico y biológico: Cada individuo está influenciado por su historia, patrones, biología, genes y entorno. No somos seres libres (como un Buddha), sino sujetos que reaccionan según factores previos.

2. Refutación Lógica de la Existencia Inherente del "Yo"

Shantideva utiliza argumentos lógicos para refutar escuelas filosóficas (como la Samkhya) que sostienen la existencia de un alma o un "yo" absoluto y eterno que actúa como agente del mal (Estrofas 6.27 - 6.30).

Manifestaciones del Ego y su Refutación

El análisis técnico desglosa tres matices del ego que son refutados por la lógica de la impermanencia: · Matiz del Ego · Descripción del Argumento Lógico · ----- · ----- · Dueño · El que posee los agregados psicofísicos. · Agente / Actor · Si el "yo" fuera permanente (como el espacio), sería inerte y no podría iniciar ninguna acción o movimiento. Si actúa, cambia; y si cambia, no es permanente. · Consumidor / Disfrutador · Si el "yo" percibiera un objeto de forma inherente y permanente, nunca dejaría de percibirlo. La relación con el objeto cambia la naturaleza del sujeto, demostrando dependencia.

3. La Originación Dependiente y la Realidad como Ilusión

El resumen del análisis metafísico se encuentra en la estrofa 6.31: todo depende de otras cosas, y nada posee un origen independiente o libre de historia.

- La Red de Interdependencias: Al recibir una crítica o agresión, la responsabilidad no recae en una sola persona, sino en una vasta red que incluye a sus padres, cultura, influencias mediáticas y causas previas infinitas.

- La Creación Mágica: La realidad que habitamos es comparable a un sueño o una creación mágica. Aunque ocurren daños reales a nivel relativo, estos no tienen la objetividad absoluta que les atribuimos.

- La Paciencia como Antídoto Relativo: Ante la objeción de que "si nada es real, ¿para qué tener paciencia?", Shantideva responde que en el nivel relativo el sufrimiento quema y causa daño; por tanto, la paciencia es necesaria para interrumpir la concatenación de dicho sufrimiento (Estrofa 6.32).

Lección 15 · Continuación 3

Lección 15: El Camino del Bodhisattva

4. La Inconsistencia del Daño y la Compasión

La lección propone un giro radical: ver al agresor como un objeto de compasión en lugar de ira (Estrofas 6.35 - 6.38).

- El Agresor como Víctima de sí mismo: Se observa que las personas, movidas por la ignorancia y las aflicciones, se causan daño a sí mismas (se privan de alimento, descuidan su salud e incluso llegan al suicidio por deseos mundanos).
- Argumento de Proporcionalidad: Si una persona está tan distorsionada emocionalmente que es capaz de matarse a sí misma (lo que más ama), es lógico y esperable que cause daño a los demás.

- Lógica del Fuego y el Cactus:

- Enfadarse con alguien cuya naturaleza actual es agresiva es como enfadarse con el fuego porque quema (Estrofa 6.39).
- Si el comportamiento dañino es solo una fase temporal, es como enfadarse con el cielo porque hay nubes u humo obstruyendo el sol (Estrofa 6.40).

5. Análisis del Instrumento de Daño: El Palo

Un argumento lógico y revelador examina el modo en que se produce el daño físico (Estrofa 6.41):

1. Lo que físicamente causa el dolor es el palo o el arma.
2. Si nos enfadamos con quien maneja el palo, debemos notar que esa persona es, a su vez, manejada y controlada por su propia ira.
3. Por tanto, la ira es el verdadero secuestrador; es un "mal común" no personalizado con el que deberíamos estar disconformes, no con el individuo esclavizado por ella.

6. Corresponsabilidad, Karma y Purificación

La lección enfatiza el papel del receptor en la experiencia del sufrimiento (Estrofas 6.42 - 6.47).

- La Participación del Karma Propio: Todo daño recibido es la retribución de acciones dañinas realizadas en el pasado. Reconocer esto incentiva a corregir la conducta futura.

Leccion 15 · Continuacion 4

Lección 15: El Camino del Bodhisattva

- Vulnerabilidad del Cuerpo: El daño ocurre porque existe un cuerpo vulnerable que lo recibe. Sin la "necesidad" de recibir el daño o la existencia de un objeto vulnerable (como un coche lujoso en un barrio pobre o una cabeza afeitada expuesta a un golpe), el acto no se completaría.

- La "Ventaja" Espiritual: Mientras el agresor crea un karma negativo que lo llevará a estados de sufrimiento futuro, el practicante que responde con paciencia está purificando su karma previo y acumulando mérito. Desde esta perspectiva, el agresor está "ayudando" al practicante a purificarse a costa de su propio bienestar futuro. "La mejor manera para quemar karma, la más económica y la más fácil es aceptar críticas".

Este documento sintetiza las enseñanzas de Ven. Khenpo Rinchen Gyaltzen y S. S. Sakya Trizin 42 sobre la Lección 15 del Camino del Bodhisattva.

Lección 16

El Camino del Bodhisattva: Resumen de la Lección 16



Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas de la Lección 16 del curso "El Camino del Bodhisattva", basada en el capítulo seis —dedicado a la Paciencia (Kshanti)— de la obra Bodhicharyavatara de Shantideva. La revisión cuenta con las perspectivas de Ven. Khenpo Rinchen Gyaltsen y S. S. Sakya Trizin 42, Ratna Vajra Rinpoché, cubriendo específicamente las estrofas de la 6.52 a la 6.75.

1. El Desprecio y el Daño Inmaterial (Estrofas 6.52 - 6.54)

La lección aborda inicialmente cómo enfrentar el desprecio, las críticas y las palabras hirientes. El argumento central es que el daño de las palabras es potencial, no directo, y depende enteramente de la importancia que se les otorgue.

- La Naturaleza de la Mente: Al ser la mente inmaterial, nada ni nadie puede destruirla directamente. Sin embargo, debido al aferramiento al cuerpo, los dolores físicos afectan la percepción mental.

- Refutación de la Ira ante la Crítica: Si las palabras hirientes, el desprecio o el lenguaje desagradable no pueden lesionar el cuerpo, no existe una razón lógica para que la mente se perturbe o se enfade. Estas acciones no pueden devorar a la persona ni en esta vida ni en las

Lección 16 · Continuación 2

El Camino del Bodhisattva: Resumen de la Lección 16

futuras.

- Analogía del Globo de Aire Caliente: Se describe el apego como un globo de aire caliente en medio de una batalla. Al identificarnos con objetos (como un logotipo o un diseño), ocupamos "demasiado espacio" y nos convertimos en un blanco fácil. Al reducir el apego, nos volvemos "aerodinámicos", permitiendo que las críticas pasen de largo sin afectarnos.

- La Práctica de No Aceptar el "Regalo": Se cita un encuentro del Buddha en el que explica que, si alguien ofrece un regalo (críticas o insultos) y el destinatario no lo acepta, dicho regalo sigue perteneciendo a quien intentó darlo.

2. Obstáculos a las Ganancias y los Bienes (Estrofas 6.55 - 6.61)

Esta sección analiza la ira que surge cuando otros interfieren con la obtención de recursos, comida o bienes materiales, incluso bajo la justificación de que son necesarios para la práctica espiritual.

La Gravedad de la Ira frente a lo Efímero

La lección enfatiza que los bienes materiales son temporales y no acompañarán al individuo tras la muerte, mientras que las deudas kármicas generadas por la ira sí lo harán. · Argumento de la Ira · Refutación de Shantideva · ----- · "Necesito recursos para sobrevivir y practicar el Dharma". · La ira destruye el mérito que se intenta acumular. Vivir mucho tiempo mediante actos negativos es peor que morir con una actitud virtuosa. · "Si me roban, mi vida está en peligro". · El propósito de la vida es eliminar karma negativo. Ganar recursos es secundario frente al daño kármico de la ira.

La Falta de Esencia de los Bienes

- La Analogía del Sueño: Se compara la vida con un sueño. Ya sea que uno sueñe con cien años de dicha o solo con un instante, al despertar (morir), la felicidad experimentada es solo un recuerdo vacío que no aporta valor real.

- Partida con las Manos Vacías: Al morir, el individuo parte "desnudo", como si fuera despojado por ladrones. Ni siquiera el cuerpo, asociado a la mente desde la concepción, puede llevarse a la próxima existencia; solo el continuo mental viaja.

- La Analogía del Alfiler: Se relata la historia de un monje a quien su

Leccion 16 · Continuacion 3

El Camino del Bodhisattva: Resumen de la Lección 16

maestro le pidió que "le trajera un alfiler al otro lado" tras morir. Al darse cuenta de que no podía llevarse ni siquiera un objeto tan pequeño, el monje logró el desapego y un salto evolutivo antes de fallecer.

3. La Pérdida de la Fe y la Reputación (Estrofas 6.62 - 6.63)

Se cuestiona la justificación budista de defender la reputación personal bajo el pretexto de "proteger la fe de los demás".

- Doble Rasero: Shantideva señala que a menudo nos enfadamos cuando nos difaman a nosotros argumentando que "otros perderán la fe", pero permanecemos indiferentes cuando critican a otros maestros o practicantes.

- Hipocresía en la Protección del Dharma: Si el interés fuera realmente proteger la doctrina, se defendería a todos por igual. La irritación selectiva revela que el motivo real es el ego y no la preservación de la fe ajena.

4. Daño a Objetos Sagrados y Seres Queridos (Estrofas 6.64 - 6.65)

Objetos Sagrados

Ante la destrucción de estatuas, estupas o escrituras, el bodhisattva no debe enfadarse.

- Inviolabilidad de lo Sagrado: El "verdadero Buddha" y el Dharma son inmateriales y no pueden ser dañados por actos físicos.

- Compasión por el Agresor: Quien destruye objetos sagrados acumula un karma extremadamente negativo, convirtiéndose en un objeto de compasión, no de odio.

Seres Queridos y Maestros

Es una de las situaciones más difíciles. Sin embargo, se enseña que:

- Falta de Libre Albedrío: Los agresores actúan bajo la confusión emocional y factores kármicos, careciendo de la libertad que solemos atribuirles.

- Protección de los Votos: La ira es el único enemigo capaz de destruir los votos internos (Refugio y Bodhichitta). Se usa la analogía de los

Leccion 16 · Continuacion 4

El Camino del Bodhisattva: Resumen de la Lección 16

guardias de un tesoro: no tiene sentido que los guardias (nuestra intención de proteger el Dharma) destruyan el tesoro (nuestros votos) para defender la casa (el templo o la imagen externa).

5. La Paciencia ante el Enemigo y el Karma (Estrofas 6.66 - 6.68)

- Seres Vivos vs. Objetos Inertes: Si toleramos el daño causado por objetos inanimados (como el clima o un tropiezo), no es lógico enfadarse exclusivamente con los seres vivos. La lección insta a ver al agresor como un factor más en la "tormenta" del samsara.

- Responsabilidad Compartida: Si se responde a un ataque con ira, se está participando del mismo juego kármico. "Se necesitan dos para pelear".

- Causalidad Kármica: El daño recibido es el resultado maduro de acciones negativas propias cometidas en el pasado. Culpar al agresor es ignorar la ley del karma que orquestó la situación.

6. Métodos para Abandonar la Ira (Estrofas 6.69 - 6.71)

El Apego como Combustible

La ira no surge de la nada; su raíz es el apego y el deseo.

- Analogía de la Casa en Llamas: Si una casa se quema, lo indicado es retirar la paja y los materiales inflamables para que el fuego no se propague. De igual modo, para extinguir el odio, se debe abandonar el apego que lo sustenta.

- Estructura de las Aflicciones: En la rueda del samsara (Bhavacakra), la ignorancia (el cerdo) da origen al apego (la paloma), y de este nace la ira (la serpiente). Controlar el apego es el método preventivo para no generar el incendio de la ira.

7. La Paciencia que Acepta el Sufrimiento (Estrofas 6.72 - 6.75)

La lección concluye invitando a relativizar el sufrimiento presente para fortalecer la resiliencia.

- Relativismo del Sufrimiento: Se compara al practicante con un condenado a muerte que se siente afortunado si lo liberan tras solo amputarle una mano. Padecer sufrimientos humanos es un alivio si con

Leccion 16 · Continuacion 5

El Camino del Bodhisattva: Resumen de la Lección 16

ello se evitan los tormentos de los reinos infernales causados por la ira.

- Calibración del Samsara: Se menciona que la percepción del sufrimiento a menudo se normaliza. Una persona acostumbrada a "hoteles de cinco estrellas" se queja por minucias. La práctica sugiere "calibrar el samsara" exponiéndose voluntariamente a situaciones menos cómodas para apreciar lo que se tiene y no verse afectado por pequeños agravios.

Conclusión de la Lección: El objetivo fundamental es ser "el sol que brilla en la tormenta", respondiendo con amor mutuo y preservando la Bodhichitta por encima de cualquier posesión, reputación o comodidad física.

Lección 17

Lección 17: El Camino del Bodhisattva



Resumen completo integrado

Esta lección, basada en el capítulo de la Paciencia del Bodhisattvacharyavatara de Shantideva (estrofas 6.76 a 6.101), se centra en desarticular la ira que surge ante el éxito de los demás y ante la pérdida de nuestra propia reputación. A través de la revisión del Ven. Khenpo Rinchen Gyaltsen y las enseñanzas de S.S. Sakya Trizin 42, se analizan los mecanismos del ego y se ofrecen antídotos filosóficos para cultivar una mente imperturbable.

1. La Alegría por las Cualidades Ajenas (Mudita)

Uno de los puntos centrales de la lección es la relación entre la paciencia y la alegría por las virtudes de otros, incluso si se trata de antagonistas.

El Valor de las Alabanzas a Terceros

Shantideva cuestiona por qué la mente se resiste a disfrutar cuando otros son elogiados (6.76). Alabar a los demás es una fuente de felicidad intachable y una práctica recomendada por los seres sublimes por cuatro razones principales:

- Virtud y Mérito: La paciencia y el regocijo generan mérito general que asegura felicidad en esta vida y en las futuras.
- Recomendación Búdica: Es un método perfecto validado por el Buddha y

Leccion 17 · Continuacion 2

Lección 17: El Camino del Bodhisattva

los bodhisattvas.

- Confianza Social: Al no mostrar envidia, se gana el respeto y la confianza de los demás.
- Karma Inmediato: Actúa como un modo perfecto de atraer y guiar a las personas.

La Contradicción del Ego

La lección resalta una inconsistencia fundamental en el comportamiento humano: nos complace que otros se alegren de nuestras cualidades, pero nos irritamos cuando se elogian las de otros (6.79). Esta actitud es injusta y nace puramente del egocentrismo.

2. Consistencia con la Bodhichitta

Un practicante que ha generado la bodhichitta (la intención de lograr la iluminación para el beneficio de todos) entra en contradicción lógica cuando siente ira ante la felicidad ajena. · Situación · Argumento de Shantideva · ----- · ----- · Felicidad por cuenta propia · Si nuestra misión es que todos los seres se liberen de la miseria, ¿por qué irritarse cuando encuentran un poco de felicidad por sí mismos? (6.80). · Obtención de ganancias · Si deseamos que todos sean Budas venerados, es absurdo torturarse porque reciban un poco de respeto o sustento ahora (6.81). · El papel de "Salvador" · A menudo queremos ser el héroe que rescata a otros. Si un "enfermo" se sana solo, debemos alegrarnos porque se libera nuestra carga y recursos para ayudar en otras áreas.

3. Refutación de la Ira hacia las Ganancias y el Éxito

La lección aborda la mentalidad de "suma cero" donde se percibe que el éxito del otro es una pérdida propia.

El Juego Imaginario de la Competencia

Shantideva argumenta que si un enemigo recibe una dádiva o un aumento, nosotros no perdemos nada material (6.84). Nuestra irritación nace de una mentalidad de competencia ilusoria. Si el beneficio se queda con el benefactor o va al enemigo, el resultado para nosotros es el mismo: cero. Por lo tanto, la envidia es irracional.

El Enfoque en las Causas

En lugar de enfadarse con los resultados que otros obtienen (fama, dinero), el practicante debe enfocarse en las causas (mérito y virtud).

Leccion 17 · Continuacion 3

Lección 17: El Camino del Bodhisattva

- La Ira como Destructora: Enojarse con quien tiene éxito arruina nuestro propio mérito y reputación (6.85).
- Autocrítica Saludable: Si queremos enojarnos, debemos hacerlo con nuestra propia ira y con nuestra falta de méritos previos, pues son ellos los que impiden nuestro bienestar actual.

4. La Malicia y sus Consecuencias

Sentir satisfacción ante el infortunio de un enemigo es descrito como una actitud "nefasta" y peligrosa.

- Ineficacia del Deseo: Desear que un enemigo sea desafortunado no causa su infortunio por sí solo (6.87). Festejar una desgracia ajena que no causamos ni nos beneficia es ridículo.
- La Analogía del Pescador (6.89): Nuestras emociones nocivas son como un pescador que lanza un anzuelo afilado (el deseo de mal para otros). Si mordemos ese anzuelo, seremos "cocidos" en los reinos infernales.
- Práctica sugerida: Si no podemos beneficiar a alguien, lo mínimo es orar por su bienestar ante las Tres Joyas.

5. Deconstrucción de la Fama y los Elogios

Shantideva es tajante al analizar la vacuidad de la reputación propia (6.90 - 6.93).

- 1. Inutilidad Física: La fama no incrementa el mérito, no prolonga la vida, no da fuerza física ni salud.**
- 2. Entretenimiento Superficial: Si el objetivo es solo la "felicidad mental" mundana, la fama es tan útil (y destructiva) como el alcohol o el juego.**
- 3. El Honor Póstumo: Buscar gloria en batalla o renombre eterno es absurdo; una vez muerto, los elogios no benefician al fallecido ni a sus futuras vidas.**
- 4. Los Castillos de Arena (6.93): La mente que sufre al perder la fama se comporta como un niño que llora cuando se derrumba su castillo de arena. Apostar la felicidad a factores externos fugaces garantiza la miseria.**
- 6. Los Enemigos como Protectores e Instrumentos del**

Leccion 17 · Continuacion 4

Lección 17: El Camino del Bodhisattva

Buddha

Uno de los puntos más profundos de la lección es el cambio de perspectiva sobre quienes obstaculizan nuestra fama.

El Peligro del Éxito Samsárico

Para un practicante, el éxito total en el mundo (fama, dinero, poder) es extremadamente peligroso porque:

- Distrae de la virtud: Los elogios socavan el hastío por el samsara y debilitan la renuncia (6.98).
- Alimenta las aflicciones: En el "pico" del éxito, el egocentrismo no tiene frenos ni filtros sociales, lo que facilita la involución espiritual.

La Bendición del Obstáculo

Aquellos que destruyen nuestra reputación o impiden que obtengamos ganancias están, de hecho, actuando como una bendición de los Budas (6.101):

- Nos protegen de caer en los reinos desdichados.
 - Nos impiden enamorarnos del samsara.
 - Actúan como un "freno" necesario para nuestras aflicciones.
- Reflexión Final: No basta con comportarse bien por presión social o miedo a las multas. El verdadero cambio debe ser interno y genuino, independiente de los incentivos o castigos de la sociedad. La lección concluye invitando a ver a los antagonistas no como enemigos, sino como guías que cierran la puerta al sufrimiento futuro.

Lección 18

El Camino del Bodhisattva: Lección 18



Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas de la Lección 18 del curso sobre el Bodhisattvacharyavatara de Shantideva, centrándose en las estrofas finales del capítulo sobre la Paciencia (Capítulo 6). El contenido se basa en las revisiones y comentarios de S. S. Sakya Trizin 42 y el Ven. Khenpo Rinchen Gyaltsen.

Introducción a la Lección 18

La lección aborda la sección del texto titulada "Refutar la ira hacia quienes obstruyen el mérito". El núcleo de la enseñanza radica en transformar la percepción de los "agresores" o "enemigos", dejando de verlos como obstáculos para verlos como condiciones indispensables para el desarrollo espiritual y la acumulación de mérito.

La Paciencia como la Mayor Ascesis

El texto establece que no existe disciplina o ascesis comparable a la paciencia. Por lo tanto, el enfado hacia alguien que nos molesta es irracional, ya que esa persona proporciona la causa necesaria para practicar la virtud más elevada.

- El obstáculo real: No es el enemigo quien bloquea el mérito, sino nuestra propia ira. Al enfadarnos, desperdiciamos la oportunidad de purificar karma negativo y generar un mérito especial con beneficios

Leccion 18 · Continuacion 2

El Camino del Bodhisattva: Lección 18

tanto en esta vida como en las futuras.

- Lógica de causalidad: Shantideva argumenta que si la paciencia (el resultado) solo surge ante un irritante (la causa), entonces el irritante es una condición favorable, no un obstáculo.

El Enemigo como un "Tesoro Hallado en Casa"

Se presenta una visión radical donde el enemigo es comparado con un tesoro que se encuentra sin esfuerzo.

- Escasez de agresores: A diferencia de los mendigos, que son abundantes y permiten practicar la generosidad, las personas que nos dañan o critican son relativamente escasas. Esta rareza aumenta el valor de la oportunidad para practicar la paciencia.

- Prioridad en el fruto: Debido a que el enemigo es la causa directa de que nazca la paciencia en el practicante, se afirma que a él le corresponde recibir primero los frutos de esa virtud a través de nuestro respeto y buenos modales.

Estrategias para Lidiar con la Adversidad

El Ven. Khenpo Rinchen Gyaltsen detalla cuatro estrategias basadas en el nivel de desarrollo del practicante (medido por su cosmovisión, altruismo, control mental y código ético):

1. Evasión: Se utiliza cuando el agresor supera la capacidad del practicante, provocando estados aflictivos que le hacen perder el control. Es una estrategia temporal para fortalecerse antes de afrontar el reto en el futuro.

2. Integración: Consiste en relacionarse con el irritante para extraer beneficio, "introduciendo la adversidad en el camino" para crecer internamente.

3. Transmutación: El practicante ya no ve un ataque, sino una ayuda directa. Ve al enemigo como un maestro o un tesoro que permite practicar una paramita.

4. Visión: Se aplica el conocimiento de la vacuidad. La agresión carece de existencia inherente y el agresor se percibe con la naturaleza de un Buddha.

Los Dos Campos de Mérito: Budas y Seres

Leccion 18 · Continuacion 3

El Camino del Bodhisattva: Lección 18

Una de las enseñanzas centrales de esta lección es la igualdad de importancia entre los Budas y los seres sensibles para alcanzar la iluminación.

El Campo de los Budas

Es necesario porque sin los Budas no habría Dharma, ni enseñanzas, ni objeto de refugio, ni aspiración a la budeidad.

El Campo de los Seres Sensibles

Es igualmente necesario porque sin seres no se puede desarrollar el amor bondadoso, la compasión infinita, ni la bodhichitta. · Perspectiva · Budas · Seres Sensibles · ----- · ----- · ----- · Cualidades de la mente · Poseen un océano infinito de cualidades supremas y realización última. · Son seres comunes con limitaciones. · Resultados que producen · Son la causa para alcanzar la budeidad. · Son igualmente la causa necesaria para alcanzar la budeidad. · Valor para el practicante · Máximo, por su guía y mérito. · Máximo, por ser el campo donde se cultiva la virtud. Conclusión lógica: Si ambos son causas indispensables para el resultado final (la budeidad), ambos merecen el mismo nivel de respeto. Se utiliza la analogía de la medicina: no importa si una planta es silvestre o viene de una farmacia; si cura la enfermedad, es medicina y es valiosa.

El Respeto a los Seres como Ofrenda a los Budas

Shantideva argumenta que no hay otra forma de recompensar la bondad infinita de los Budas que beneficiando a los seres sensibles.

- Los Budas como amigos incondicionales: Los Budas aman a todos los seres sin distinción. Dañar a un ser sensible equivale a entristecer a los Budas. Por el contrario, hacer feliz a un ser, por muy débil que sea, complace a todos los "Protectores del Mundo".

- Servidumbre y humildad: El practicante debe considerarse un "siervo" de los seres. Incluso si un ser le patea o le daña físicamente, el Bodhisattva decide no vengarse para no perturbar la alegría de los Budas.

- Naturaleza Búdica (Tathagatagarbha): Se debe respetar a los seres porque poseen la misma naturaleza que el Buddha y son futuros Budas.

Beneficios Prácticos de la Paciencia

Más allá del progreso espiritual a largo plazo, la paciencia produce resultados tangibles e inmediatos "mientras estemos en el samsara":

Leccion 18 · Continuacion 4

El Camino del Bodhisattva: Lección 18

- Belleza: La ira deforma el rostro y lo hace poco atractivo. La paciencia, por el contrario, hace a la persona elegante y atractiva.
- Salud y Longevidad: Mejora el sistema inmunológico y permite un mejor descanso.
- Fama y Bienestar: La gente busca la compañía de personas tranquilas y huye de las irritables.
- Poder y Felicidad: Se dice que el practicante paciente gozará de la felicidad de un monarca universal.

Reflexión sobre la Resistencia Interna

La lección invita a cuestionar por qué nos cuesta tanto ver la paciencia como una ventaja obvia. Se refutan objeciones comunes:

- Sobre la intención: Se objeta que el enemigo no tiene la intención de ayudarnos. Shantideva responde que el Dharma tampoco tiene intención y aun así lo veneramos por su beneficio.
- Sobre la hostilidad: Se argumenta que el enemigo quiere dañarnos. La respuesta es que precisamente esa hostilidad es la que permite que la paciencia sea "paciencia". Un médico que quiere ayudarnos no puede ser objeto de nuestra práctica de paciencia. Finalmente, se utiliza la analogía del "Poder Real": así como uno no atacaría a un hombre del rey por temor al ejército que lo respalda, el practicante no debe subestimar a un adversario débil, pues este tiene como aliados al Karma y a los Budas. Por temor a estos aliados poderosos, se debe complacer a cada ser.

Lección 19: La Perfección del Entusiasmo



1. Introducción al Entusiasmo (Diligencia)

La Importancia Vital de la Energía

- Pag. 84

Leccion 19 · Continuacion 2

Lección 19: La Perfección del Entusiasmo

ámbito espiritual como en el mundano, depende de las ganas y la energía invertidas; nadie alcanza la excelencia solo por deber o presión externa.

2. Definición del Entusiasmo Espiritual

En el contexto del séptimo capítulo (estrofa 7.2), el entusiasmo se define específicamente como deleitarse con la virtud.

Características Principales:

- 1. Esfuerzo Gozoso:** Es una voluntad libre que pone energía en acciones virtuosas con alegría y deseo.
- 2. Foco en la Virtud:** Excluye actividades negativas o neutrales. Debe ser algo provechoso que encamine al despertar.
- 3. Libertad de Presión:** El verdadero entusiasmo espiritual no nace de la obligación impuesta por otros, ni de normas externas o la persecución de objetivos mundanos.
- 4. Inspiración de Bodhichitta:** Para calificar como paramita, debe estar inspirado por la intención de liberar a todos los seres y estar sellado por la sabiduría que trasciende las tres esferas.

3. Los Obstáculos: Las Tres Tipologías de Pereza

La pereza es el factor opuesto al entusiasmo. El texto identifica tres tipos específicos que limitan el potencial del practicante: · Tipo de Pereza · Definición y Síntomas · ----- · ----- · Pereza de no aplicarse · Apego a la desidia, la quietud y la postergación. Incluye el gusto por el descanso excesivo y el sueño. · Apego a malas actividades · Enredarse en actividades banales, superficiales, neutrales o negativas que distraen del camino espiritual. · Desánimo o menosprecio · Descorazonarse y menospreciar la propia capacidad. Pensar "no puedo lograr la budeidad" o ser extremadamente pesimista.

4. Antídotos contra la Pereza de no Aplicarse

Para activar la energía y superar la tendencia a postergar, se recurre a la reflexión sobre la impermanencia y la urgencia de la muerte.

La Realidad de la Muerte

Leccion 19 · Continuacion 3

Lección 19: La Perfección del Entusiasmo

- El Látigo de la Muerte: La muerte es segura e inevitable. El texto advierte que estamos atrapados en la "trampa del nacimiento" y en las "fauces del Señor de la Muerte".
- La Analogía del Matadero: Vivir despreocupado y sumergido en placeres mundanos mientras otros mueren es comparado con un búfalo que duerme plácidamente junto al carnicero, sin notar que es el siguiente.
- La Fragilidad de la Vida: Siguiendo a Nagarjuna, la vida es descrita como "más frágil que una burbuja de agua" o como una lámpara de mantequilla expuesta al viento.

El Argumento de la Urgencia

La muerte no espera a que terminemos nuestros proyectos mundanos. El practicante debe considerar el lamento que surgirá en el momento del fallecimiento al darse cuenta de que el tiempo se ha agotado y los actos virtuosos quedaron a medias o sin empezar. «"Esto no lo he hecho, esto solo lo he empezado, de esto estoy a la mitad..."». Y de repente llegará el Señor de la Muerte; y te asaltará el lamento "¡Ay, estoy perdido!"». (Estrofa 7.8)

5. El Sufrimiento Futuro como Motivador

La reflexión sobre las consecuencias de los actos negativos sirve como un catalizador para la práctica inmediata.

- El Miedo en la Muerte: Si en el momento de morir uno se retuerce de terror como un "pescado vivo sobre la arena", este es un indicativo del sufrimiento insoportable que espera en los reinos inferiores debido a acciones negativas no purificadas.
- Confesión y Virtud: Para liberarse de este temor, es necesario confesar los actos negativos y realizar actos virtuosos poderosos en el presente. Desear felicidad sin plantar las semillas de la virtud es tan imposible como esperar una cosecha sin haber sembrado.

6. Superación del Desánimo y el Menosprecio

El tercer tipo de pereza se combate reconociendo el potencial intrínseco de cada ser (Naturaleza Búdica).

El Potencial Humano

- Capacidad de los Seres Pequeños: El Buddha afirmó que incluso abejas, moscas y gusanos pueden alcanzar la budeidad si generan el poder del entusiasmo.

Lección 19 · Continuación 4

Lección 19: La Perfección del Entusiasmo

- Superioridad Humana: Si seres con menor inteligencia pueden lograrlo, los seres humanos —los más inteligentes y capaces de distinguir lo que se debe adoptar y abandonar— tienen todas las condiciones para alcanzar la iluminación si no abandonan la práctica.

La Naturaleza "Suave" del Camino

Se aborda el miedo a las dificultades de la práctica del Bodhisattva (como entregar partes del cuerpo):

- Habitación Gradual: El Buddha no exige sacrificios extremos a los principiantes. La práctica de la generosidad comienza con cosas pequeñas (como verduras). Con la habituación, el apego disminuye hasta que, en niveles avanzados, el acto de dar se vuelve natural y carente de dolor.

- Comparación de Sufrimientos: El sufrimiento experimentado en la práctica del Dharma es mínimo comparado con el sufrimiento cíclico del samsara o de los reinos infernales. Es como aceptar una inyección o una cirugía menor para curar una enfermedad mortal.

7. Prácticas Específicas y Conclusión

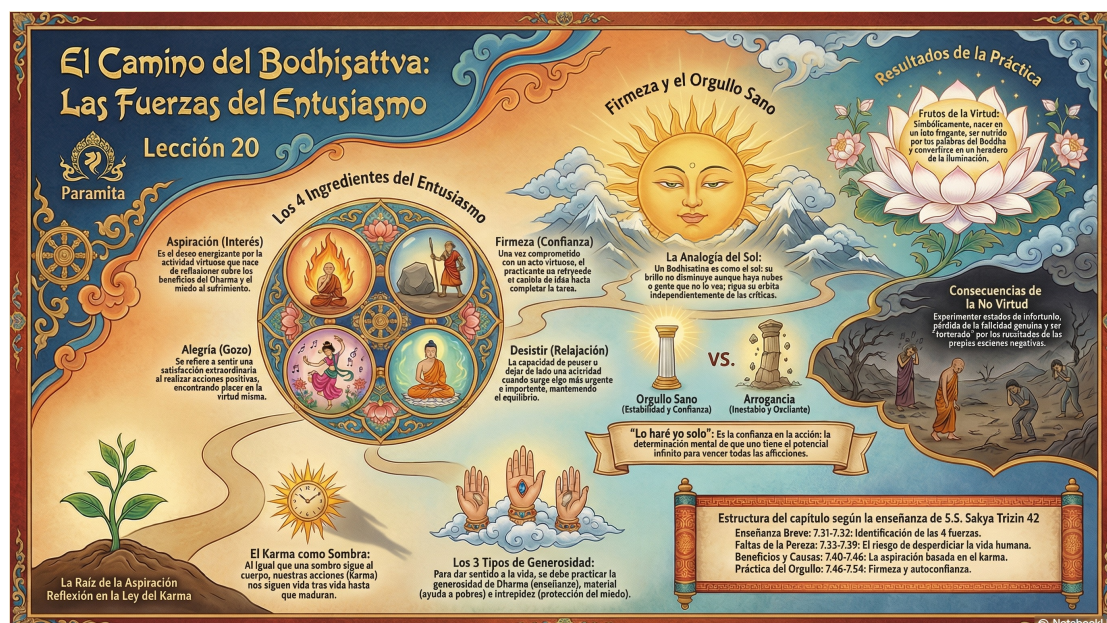
La lección concluye enfatizando que la vida humana es como un barco para cruzar el gran río del sufrimiento samsárico.

- El Caballo de la Bodhichitta: Los sabios, al conocer los beneficios de la virtud, no se desaniman. Al contrario, avanzan "de felicidad en felicidad" montados en el caballo de la bodhichitta.

- Aplicación Inmediata: Se debe despertar de la ignorancia y practicar el entusiasmo sin demora, abandonando toda pereza, aprovechando que se han encontrado las causas del gozo infinito en el Buddhadharmā.

Lección 20

El Camino del Bodhisattva: Lección 20 - El Entusiasmo



Resumen completo integrado

Este documento sintetiza las enseñanzas de la Lección 20 del texto Bodhisattvacharyavatara de Shantideva, centrándose en el capítulo del Entusiasmo. El contenido analiza las fuerzas necesarias para superar la pereza, la importancia de la aspiración espiritual y el desarrollo de una confianza firme en el camino del Bodhisattva.

1. Las Cuatro Fuerzas del Entusiasmo Espiritual

Para lograr el beneficio de los seres y aniquilar al "enemigo" (las aflicciones mentales o pensamientos negativos), el practicante debe cultivar cuatro fuerzas o ingredientes indispensables (Estrofa 7.31 y 7.32). Estas fuerzas actúan en sinergia para multiplicar el poder de la diligencia.

- **Fuerza · Definición y Función ·** ----- · ----- · **Aspiración (o Deseo) ·** El interés o interés energizante por la actividad espiritual. Nace de reflexionar sobre los beneficios de la virtud y el miedo al sufrimiento.
- **Firmeza (o Confianza) ·** La determinación de no retractarse una vez que se ha iniciado un acto virtuoso. Es la estabilidad anímica que permite completar lo empezado.
- **Alegría ·** El sentimiento de regocijo extraordinario al realizar la práctica, similar al placer que se encuentra en un juego o actividad favorita.
- **Desistir (o Abandono) ·** La capacidad de pausar o dejar de lado una actividad virtuosa si surge algo más urgente o importante, para retomarla con fuerzas renovadas después.

Leccion 20 · Continuacion 2

El Camino del Bodhisattva: Lección 20 - El Entusiasmo

2. La Fuerza de la Aspiración

La aspiración es considerada la raíz de todas las virtudes. Sin ella, cualquier esfuerzo resulta agotador; con ella, las dificultades se vuelven insignificantes.

Faltas por carecer de aspiración

- Pérdida de la vida humana: No aprovechar la "preciosa vida humana", que es difícil de obtener, se considera un desperdicio increíble.
- Falta de mérito: El texto señala que, si no hemos hecho ofrendas a los Budas, trabajado para las enseñanzas o ayudado a los pobres, nuestra vida carece de significado profundo.
- Causa de sufrimiento: La carencia de aspiración por el Dharma en vidas pasadas es la razón de la pobreza de felicidad en el presente.
- Dolor a los demás: No utilizar la oportunidad de esta vida significa que solo hemos causado dolor a nuestra madre durante el embarazo y el parto, sin extraer la esencia de la existencia.

Causas para generar aspiración

La raíz de la aspiración es meditar constantemente en la ley del karma (fruto de las acciones).

1. Reflexión sobre el beneficio: Comprender que la felicidad genuina y la armonía con la realidad dependen de la práctica del Dharma.

2. Miedo al sufrimiento: Reconocer que las acciones negativas conducen inevitablemente a estados de infortunio.

3. Los Tres Tipos de Generosidad

Dentro del desarrollo de la aspiración, se destaca la importancia de practicar la generosidad en sus diversas formas:

1. Generosidad del Dharma: Ofrendas a los Budas y realización de actividades para el beneficio de las enseñanzas.

2. Generosidad Material: Colmar los deseos de los indigentes y dar dones materiales a los pobres.

3. Generosidad de la Intrepidez: Proteger y dar seguridad a

Leccion 20 · Continuacion 3

El Camino del Bodhisattva: Lección 20 - El Entusiasmo

quienes tienen miedo. Nota: Aunque se debe "dar el Dharma", no se debe obligar a nadie a practicarlo, pues la práctica debe nacer de la propia aspiración e interés del individuo.

4. La Fuerza de la Firmeza y el Orgullo Espiritual

La segunda fuerza, denominada a menudo "orgullo" en un sentido positivo, se refiere a la confianza segura y la templanza.

El Orgullo Sano vs. La Arrogancia

El texto distingue claramente entre el orgullo positivo (autoestima espiritual) y el negativo:

- Orgullo Sano (Autoestima): Se basa en el reconocimiento de nuestro potencial infinito y la capacidad de eliminar aflicciones. Es estable y necesario para el crecimiento.
- Arrogancia: Oscila entre el autodesprecio y una importancia exagerada. Es inestable y suele buscar la diferenciación de valores para sentirse superior.

Los tres objetos de la confianza (Orgullo positivo)

1. Orgullo en la acción: Pensar "lo haré yo solo". Es el compromiso de realizar actos virtuosos sin depender de otros, asumiendo la responsabilidad del desarrollo espiritual propio y ajeno.
2. Orgullo en la capacidad: Confiar en que se tiene el poder de derrotar las aflicciones. Si uno se cree débil o inferior, incluso las faltas pequeñas lo dañarán.
3. Orgullo ante las aflicciones: Mantener la dignidad frente a las emociones negativas, negándose a ser dominado por ellas.

5. Analogías y Reflexiones Clave

La Analogía del Sol

El Bodhisattva debe ser como el sol: su brillo no disminuye ante la presencia de nubes, montañas o personas críticas y perezosas. El sol sigue su órbita independientemente de si hay alguien para verlo; de igual modo, el practicante debe seguir su camino de virtud sin verse afectado por las faltas de los demás.

Leccion 20 · Continuacion 4

El Camino del Bodhisattva: Lección 20 - El Entusiasmo

La Analogía del Cuervo y la Serpiente

Shantideva utiliza la imagen de un cuervo que se comporta como un águila ante una serpiente muerta. Si el practicante es "pusilánime" o débil, las faltas más pequeñas lo asustarán. Sin embargo, con confianza firme, se pueden superar incluso las faltas más graves, viendo los fracasos no como derrotas, sino como pasos hacia el aprendizaje.

6. Resultados Kármicos de la Virtud y la No Virtud

La lección enfatiza que el karma nos sigue como una sombra, vida tras vida.

Resultados de la Virtud

Se describen de forma poética como nacer en el "corazón de un loto fresco y fragante", ser nutrido por las palabras del Buda y convertirse en un heredero de los Victoriosos. Representa alcanzar estados superiores de conciencia y felicidad genuina.

Resultados de la No Virtud

Aquellos que realizan actos negativos graves enfrentarán el sufrimiento en los reinos infernales, siendo "torturados por los esbirros de Yama". El texto advierte que, independientemente de lo que ocurra externamente, la clave de la felicidad futura radica en "plantar semillas blancas" (actos virtuosos) en el presente.

7. Conclusión de la Práctica

El resumen de la lección invita a una aplicación práctica inmediata:

- Compromiso incondicional: Superar lo negativo cueste lo que cueste, incluso si toma "un océano de kalpas".
- Humildad y Autoestima: Reconocer las limitaciones actuales (humildad) mientras se mantiene la certeza en el potencial de iluminación (autoestima).
- Acción cotidiana: No menospreciar las tareas pequeñas; el Bodhisattva debe estar dispuesto a ayudar en gestos cotidianos, pues todo lo que aporta valor es parte de su misión.

Lección 21

Lección 21: El Camino del Bodhisattva (Parte I)



Resumen completo integrado

Esta lección constituye la revisión final del capítulo séptimo del Bodhisattvacharyavatara de Shantideva, centrado en la Perfección del Entusiasmo (V?rya). A través del análisis de las estrofas 7.55 a 7.76, se exploran las fuerzas necesarias para superar la pereza, la importancia de la autoconfianza frente a la arrogancia y los métodos prácticos para mantener una práctica espiritual vibrante y efectiva.

1. La Fuerza de la Confianza: El Orgullo como Antídoto

La enseñanza establece una distinción crítica entre dos tipos de orgullo. Mientras que el orgullo aflictivo debe ser abandonado, existe un "orgullo sano" o confianza que es indispensable para el practicante.

Orgullo Positivo vs. Arrogancia

- Orgullo Sano (Confianza): Se basa en el potencial de cambio y desarrollo del individuo. El practicante, como "hijo del León" (descendiente del Buddha), asume la determinación de ser victorioso sobre las aflicciones mentales (kleshas), impidiendo que estas le dominen.
- Orgullo Negativo (Arrogancia): Es una de las aflicciones más dañinas porque bloquea el aprendizaje; una persona arrogante no escucha ni se deja ayudar. Sus consecuencias incluyen el renacimiento en reinos

Leccion 21 · Continuacion 2

Lección 21: El Camino del Bodhisattva (Parte I)

inferiores, ansiedad y falta de respeto por parte de los demás en vidas futuras.

La Batalla contra las Aflicciones

El practicante debe mantener una actitud de invencibilidad frente a las emociones negativas. La estrofa 7.55 subraya esta postura: "A todo le ganaré la batalla y nada podrá vencerme". Esta firmeza es la que permite al Bodhisattva permanecer impasible incluso en entornos negativos, comparándose con un león que no se intimida ante una manada de zorros.

2. La Fuerza de la Alegría: El Motor de la Virtud

El entusiasmo no es solo esfuerzo, sino alegría en la acción virtuosa. Se describe como el tercer ingrediente esencial para contrarrestar la pereza.

La Naturaleza de la Felicidad

Tipo de Actividad, Naturaleza, Resultado Acciones Mundanas, Incierta y a menudo engañosa. No garantizan bienestar; pueden causar más sufrimiento (ej. el carnicero que busca felicidad matando). Práctica del Bodhisattva, Meritoria y positiva por esencia. "Asegura frutos de paz, dicha y liberación tanto temporal como última."

Analogías del Gozo Virtuoso

- El Juego (Estrofa 7.63): El Bodhisattva se entrega a sus tareas con la misma absorción y deleite que un niño en un juego, sin saciarse nunca.
- La Miel en el Filo de la Cuchilla (Estrofa 7.65): Los placeres mundanos son como lamer miel de una navaja: el beneficio es mínimo y el daño (cortarse la lengua) es inmenso. La virtud, en cambio, solo aporta beneficio.
- El Elefante en el Lago (Estrofa 7.66): Al igual que un elefante atormentado por el sol del mediodía se zambulle sin vacilar en las aguas frías, el practicante debe lanzarse a la virtud con alivio y gran gozo.

3. La Fuerza del Abandono y la Moderación

La cuarta fuerza, denominada "abandono", no implica dejar la práctica, sino gestionarla con sabiduría y realismo.

- Abandonar lo Inalcanzable: Si temporalmente no se tiene la capacidad para una tarea, es lícito posponerla para evitar el agotamiento. La práctica es un maratón, no un sprint; se debe encontrar un ritmo sostenible.

Leccion 21 · Continuacion 3

Lección 21: El Camino del Bodhisattva (Parte I)

- Abandono de lo Completado: Una vez terminada una acción virtuosa, se debe soltar sin apego para iniciar el siguiente proyecto más avanzado.

- No aferrarse a los Medios: No se debe tener apego a las técnicas, rituales o filosofías como fines en sí mismos; son "capas de una cebolla" que deben ser trascendidas.

4. Métodos para Mantener la Determinación

Para que las fuerzas anteriores sean efectivas, el practicante debe cultivar el cuidado (apramada), la recolección (smriti) y la vigilancia (samprajanya).

El Guerrero Veterano y la Espada

Se utiliza la analogía de un guerrero experto en el campo de batalla (Estrofa 7.68). Si el luchador deja caer su espada, la recupera instantáneamente por miedo a ser herido. De igual forma, si el practicante pierde la "espada de la atención plena", debe recuperarla de inmediato para evitar caer bajo el poder de las aflicciones y los reinos inferiores.

La Vasija de Aceite

Una de las analogías más potentes (Estrofa 7.71) describe a alguien cargando una vasija llena de aceite por un camino resbaladizo, seguido por un hombre con una espada que amenaza con matarlo si derrama una sola gota. Esta imagen ilustra el nivel de atención total y extrema precaución que se requiere en la práctica para no permitir que surjan las faltas.

5. Prevención y Reacción ante las Faltas

El éxito a largo plazo depende del control mental y del equilibrio atencional.

- Prevención (El Veneno): Al igual que el veneno de una flecha se propaga por todo el cuerpo desde una pequeña herida, una pequeña concesión a una falta negativa puede corromper toda la mente.

- Reacción Inmediata (La Serpiente): Si una serpiente cae en el regazo, uno salta instantáneamente para quitársela. Esa misma presteza debe aplicarse para eliminar el sueño, la indolencia o la pereza apenas surgen.

- Autocrítica Constructiva: El practicante debe censurarse a sí mismo de manera útil, no para aplastarse con culpa, sino para generar la firme determinación de no repetir errores en el futuro.

Lección 21: El Camino del Bodhisattva (Parte I)

6. Conclusión: Acción Liviana y Propósito

La lección concluye enfatizando la importancia de la motivación inicial y la flexibilidad.

- Evitar la Rutina Robótica: Realizar prácticas diarias (como oraciones o meditaciones) de forma automática y sin intención especial les resta eficacia. Cada acción debe ser significativa y tener propósito.
- La Analogía del Algodón (Estrofa 7.76): El cuerpo y el habla deben ser como una tela de algodón, livianos y fáciles de dirigir. La mente positiva y llena de gozo actúa como el viento que mueve este algodón. La práctica no debe ser pesada ni densa, sino flexible y ágil. "Como una tela de algodón se mueve de aquí a allá impulsada por el viento, así también todo lo que haga lo llevaré a cabo movido por la alegría". (Estrofa 7.76)