



# **EL CAMINO DE LA COMPASIÓN**

## **Juan Manzanera**

*Tras haber acumulado previamente extraordinarias acciones justas, has sido ensalzado por infinitas centurias de práctica virtuosa y has sido purificado por la disciplina de la Doctrina. Grandioso Ser, te rendimos homenaje.*

*Durante diez millones de centurias, renunciaste a tus hijos y a tus muchos tesoros. Hoy está aquí el fruto de esta generosidad: flores divinas descienden como lluvia.*

*Por tu bondad, ofreciste tu propia carne, Señor, a un pájaro que tenía hambre y sed. Hoy está aquí el fruto de tu generosidad, los espíritus famélicos obtienen comida y bebida.*

*Durante varias decenas de millones de centurias, practicaste virtudes sin quebrantar tus votos. Hoy está aquí el fruto de tu práctica: son superados los obstáculos a la virtud, y son purificadas las formas de vida despreciables.*

*Durante varias decenas de millones de centurias, meditaste en paciencia, la base de la suprema iluminación. Hoy está aquí el fruto de esa paciencia: dioses y hombres están henchidos de amor.*

*Durante varias decenas de millones de centurias, meditaste en el entusiasmo puro e insuperable. Hoy está aquí el fruto de ese esfuerzo: tu cuerpo brilla como el Monte Meru...*

*Ahora se ha ensombrecido el reino de Tushita, pero en la tierra de Yambu ha salido el sol. Su luz despertará a seres innumerables del sueño de las pasiones obsesivas...*

*Al haber elogiado al guía que posee tales méritos, tan merecedor de amor y respeto, pronto todos estaremos preparados para la suprema iluminación. Así te seguiremos a ti, excelentísimo entre los hombres.*

*Homenaje a Buda (Discurso de Lalivatara)*

## **INTRODUCCION**

La actitud fundamental del budismo *mahayana* es el altruismo. Pero esto no solamente señala la diligencia en procurar el bien ajeno aun a costa del propio sino también un intenso deseo de acabar con el sufrimiento de los demás y conducirles a un estado de felicidad permanente.

Como es bien conocido el budismo hace un gran hincapié en ser conscientes del sufrimiento y del dolor de la vida. La razón para ello es que sólo siendo conscientes de ello tendremos la motivación para acabar con él de una vez por todas. Sólo vamos al médico cuando realizamos que estamos enfermos, es decir, sin darnos cuenta de una enfermedad, no se nos puede ocurrir ir al médico; de la misma forma, sin ser conscientes de los sufrimientos de la existencia es muy difícil querer salir de ellos.

Dentro del budismo hay dos caminos: *hinayana* y *mahayana*. La vía *hinayana*, o vía pequeña, plantea la liberación del sufrimiento individual y en ésta, mediante la práctica de la renuncia, la concentración y la sabiduría, el practicante llega a la liberación permanente del sufrimiento.

La vía *mahayana* - la vía universal - expone el camino a la liberación de todos los seres, además de la personal. En el sendero *mahayana*, la consciencia del sufrimiento no solamente va dirigida hacia uno mismo sino que abarca al resto de los seres del universo.

Mientras en la vía *hinayana* el lema es: "si no puedes ayudar a los demás, al menos no les dañes", en el *mahayana* es "actúa sólo para beneficiar a los demás". El altruismo y el deseo de acabar con el sufrimiento del mundo es su clave, su fundamento.

La figura central de esta vía universal es el *bodhisattva*. El *bodhisattva* es un ser que dedica su vida exclusivamente para el beneficio de los demás. Alguien cuya actitud es completamente altruista y está totalmente dedicado a acabar el sufrimiento ajeno.

Los *bodhisattvas* vienen a padecer por propia voluntad las miserias del mundo para ayudar a los demás. Dejando de lado el deleite de una paz y gozo imperecederos - el *nirvana* - vuelven a implicarse en las limitaciones y conflictos de la vida corriente para socorrer a los demás seres e inducirlos a esforzarse por llegar a su estado. Son el ideal del budismo *mahayana*, el modelo, la imagen a imitar.

El discurso llamado *El Rey de la Contemplación (Samadhiraja Sutra)* describe la vida de uno de estos *bodhisattvas*. Es una historia que sucedió en la época de un buda anterior al Buda histórico que todos conocemos. Ocurrió en la época del *tathagata* Ratna Padma-Chandra. En un bosque llamado Samantabadra, se encontraba el *bodhisattva* Supushpa-Chandra meditando junto con otros siete mil *bodhisattvas*. Por medio de sus poderes extrasensoriales percibió que si iba al reino del rey Viradatta y enseñaba la doctrina, diez mil personas alcanzarían la liberación. Sin embargo, también vio que si hacía esto, el rey le mandaría matar. Les dijo a sus compañeros *bodhisattvas* que pronto marcharía a aquél reino y que perdería su vida. Sus compañeros le imploraron que no lo hiciera, que no renunciara a su vida y pensara en el beneficio de todos los seres y no sólo de diez mil. Pero Supushpa-Chandra no les hizo caso y partió. Fue al reino, enseñó la doctrina y los habitantes alcanzaron la liberación e iluminación. Como había previsto, el rey sintió envidia y, encolerizado al ver su influencia sobre sus súbditos, lo mandó matar.

Este es el *bodhisattva*, un ser que incluso renuncia a su vida para ayudar a los demás a acabar con su sufrimiento. El *bodhisattva* no se queda aislado, retirado en la paz eterna de su *nirvana*, sino que se implica en el mundo con todas sus consecuencias; y su único móvil es el altruismo y el deseo de acabar con el dolor de los demás.

Pero este ser no viene al mundo como los demás seres. La gente corriente venimos al mundo, es decir, renacemos, impulsados por nuestras pasiones y las impresiones de nuestros actos. Cada una de nuestras acciones dejan grabada una impresión en la consciencia, y esta impresión activada por el deseo no lleva a tomar un cuerpo y renacer. Invariablemente estamos forzados a renacer una y otra vez mientras sigamos manteniendo estos dos factores, las impresiones y el deseo. Y renacer implica sufrimiento.

Los *bodhisattvas* por el contrario están ya fuera de este ciclo de renacimientos continuos, han alcanzado ya la paz. Su mente es pura y sin deseos, con lo cual ya no hay renacimiento y están libres del sufrimiento. Sin embargo - y esta es la maravilla - vuelven al mundo por propia voluntad y se someten a sus leyes, a la enfermedad, a la vejez, a la muerte...

Este es el caso del Buda histórico. Según las escrituras del budismo *mahayana*, Buda ya era un ser iluminado antes de nacer; todos sus actos en este mundo, sólo fueron para mostrar el camino e indicar la manera de obtener la iluminación. Su nacimiento, su renuncia, su ascetismo, su abandono de los extremos, su búsqueda del camino medio, su iluminación bajo el árbol, su entrada en el *nirvana* final, todo fue una manera de enseñar el sendero espiritual a la gente corriente. Por su parte, él ya había alcanzado su meta muchas centurias atrás.

### **TRES TIPOS DE BODHISATTVAS**

Las escrituras describen tres tipos de *bodhisattvas*. El pastor, el barquero y el rey.

El pastor es el *bodhisattva* que tiene como objetivo llevar a todos los seres a la iluminación antes que él. Es como el pastor que primero guarda las ovejas en el redil y luego va a descansar. El *bodhisattva* barquero es el que desea llevar a todos los seres a la iluminación con él. Es como un barquero que cruza en su barco a todos los pasajeros y llegan todos juntos al destino.

El rey es el *bodhisattva* que quiere llegar a la iluminación primero para luego servir de guía a los demás.

Buda representa, por tanto, al *bodhisattva* rey. Una vez conocido el camino, una vez descubiertos los escollos y dificultades desde su elevada posición puede guiar mejor a los demás.

El altruismo del *bodhisattva* posee dos actitudes firmemente arraigadas: por un lado, el deseo de llegar a la iluminación y por otro, el deseo de beneficiar a los seres. Los dos se complementan mutuamente pues sólo mediante el trabajo por los demás, puede el *bodhisattva* llegar a la iluminación. Y llegar a la iluminación sólo tiene sentido para ser capaz de ayudar a los demás.

## **LA IMPORTANCIA DEL ALTRUISMO**

Lo que da fuerza al inmenso altruismo del *bodhisattva* es la compasión, el deseo de acabar con el sufrimiento ajeno. La compasión budista no se refiere a la lástima por los padecimientos de alguien, sino más bien a la actitud que anhela acabar con el sufrimiento de los demás. Ver a alguien sufriendo y decidir ayudar a esa persona a salir de ello es compasión. Por tanto la compasión es una disposición que siempre te lleva a actuar y que te impulsa a ser cada vez más capaz de beneficiar a los demás.

La clave, del sendero es, por tanto, la compasión y la capacidad de sensibilizarse al sufrimiento de los demás. La compasión es importante en todo momento del viaje a la realización última. Se compara a la semilla, el agua y el tiempo de maduración de una semilla. Es decir, igual que para tener una buena cosecha es preciso primero tener semillas de calidad, luego regarlas y finalmente dejarlas madurar al sol; asimismo, para obtener esta cosecha de la iluminación la compasión es importante, con la particularidad de que - al contrario que estos tres (las semillas, el agua y el tiempo) - la compasión es importante siempre. Al principio es importante porque es la actitud que impulsa al *bodhisattva* a empezar su trabajo espiritual. Cuando el *bodhisattva* percibe el sufrimiento de los seres, siente un intenso deseo ayudarles a eliminarlo y hacer que sean felices. Esto le impulsa a trabajar con ahínco en su práctica para así poder un día ser capaz de hacerlo. Solamente siendo un buda, uno tiene la sabiduría y habilidad para ayudar a los demás y así el *bodhisattva* pone todo su empeño en conseguir su meta.

El *Discurso del Necio y el Sabio* describe así la primera vez que Buda, sintió compasión:

*Así oí en cierta ocasión:*

*El Iluminado residía en la ciudad de Sravasti, en el monasterio de Yetavana en el jardín de Anathapindika. En cierta ocasión, cuando los monjes habían salido del retiro de las lluvias, se acercaron a Buda, se inclinaron ante él y le preguntaron cómo se encontraba. Cuando Buda, con una mente llena de compasión les preguntó amorosamente y con interés por su salud, Ananda dijo: "Señor, ¿desde cuándo has sentido ése amor y compasión por los monjes?". Buda dijo: "Ananda, si quieres saberlo, escucha esto. En tiempos lejanos, hace muchísimas centurias, un hombre malvado había caído en un infierno. Los guardianes del lugar, habían ayuntado al hombre a una carreta y le obligaban a arrastrarla de un lado a otro sin respiro, golpeándole con un mazo de hierro. La carreta era demasiado pesada para que la arrastrara y le golpeaban con los mazos hasta que moría; luego recobraba de nuevo la vida. Un amigo de este hombre le vio tratando de tirar de la pesada carreta y en su corazón sintió amor y compasión. Habló con los guardianes y les dijo: "Yo solo voy a liberar a este hombre que habéis ayuntado a la carreta". Los guardianes se enfadaron y le golpearon hasta matarlo y nació en el reino de los dioses de los Treinta y Tres. Ananda, yo era ése hombre que sintió tal amor y compasión mientras estaba en ésa situación infernal, y*

*desde entonces he estado dotado de esa mente compasiva altruista hacia los seres". Cuando Ananda y la gran comunidad oyeron las palabras de Buda se regocijaron y creyeron".*

La compasión también es importante, a mitad de su empresa. Viendo los innumerables seres que existen, el *bodhisattva* corre el peligro de desanimarse y su compasión es lo que le mantiene en el sendero. También es lo que le lleva a acumular con entusiasmo los méritos necesarios para ir eliminando los oscurecimientos de su mente. Debido a la compasión el *bodhisattva* se implica en acciones generosas, éticas, pacientes, etc. Acciones que le aportan la fuerza para acabar con sus engaños. El *bodhisattva* siente que cada momento es importante, un momento de retraso en su iluminación es un momento de infinito sufrimiento para innumerables seres.

Al final, también la compasión es importante. ¿Por qué?. Los seres iluminados viven en un estado de gozo perpetuo, imperturbable y eterno. Es la compasión lo que les hace esforzarse espontáneamente por el beneficio de los demás, enseñarles y guiarles. Es la fuerza de la compasión lo que hizo que Buda se manifestara en este mundo, mostrara el sendero y transmitiera su enseñanza.

### **LA VISION DEL MUNDO DEL BODHISATTVA**

Ahora uno se pregunta qué le hace al *bodhisattva* sentir este afán de acabar con el sufrimiento de los demás. Evidentemente, no puede ser simplemente el deseo de ser bueno, ni puede estar basado en una obligación moral, ni en una visión idealista de la humanidad. Alguien que da su vida, su cuerpo, sus posesiones, lo más querido que posee por el bien de los demás tiene que tener una realización profunda.

La compasión del *bodhisattva* está arraigada en el conocimiento de que la manera más coherente de vivir es ayudando a los demás, un conocimiento basado en su experiencia y en sus razonamientos. Un conocimiento además corroborado por los seres iluminados. El *bodhisattva* Shantideva dice en su *Guía a la vida de bodhisattva*:

*¿Qué necesidad hay de decir más?  
los que son infantiles se afanan por su propio beneficio,  
los budas se afanan por beneficiar a los demás.  
¡Observa la diferencia entre ellos!*

Los seres despiertos y sabios conocen todos los fenómenos, están libres de comportamientos compulsivos, pueden elegir sus movimientos y acciones, nada les afecta ni les perturba, y cuando eligen, cuando se deciden a actuar siempre lo hacen para ayudar a los demás y nunca para sí mismos. Si los seres de conocimiento actúan así es porque es lo mejor, lo más lógico, lo más razonable.

Veamos ahora como el *bodhisattva* llega a ese conocimiento, a esa realización de que la forma más coherente de vivir es ayudando a los demás.

### **Ecuanimidad**

Primero el *bodhisattva* desarrolla un sentimiento de imparcialidad hacia todos los demás. Generalmente dividimos a los demás en tres grupos, amigos, enemigos y extraños, según el beneficio o el daño que recibamos. El *bodhisattva* acaba con esta división desarrollando una actitud ecuaníme y llegando a considerar a todos iguales. La base de esta idea es darse cuenta de que todos por igual desean salir del sufrimiento y todos por igual desean ser felices, amigos, enemigos y extraños son, por tanto, pues iguales. El *bodhisattva* comprende que los enemigos también en otros momentos le han ayudado, y que de los amigos también ha recibido daño; si se enfada con el enemigo porque le daña ahora, tendría que enfa-

darse con todos los demás porque alguna vez le han dañado, y si siente apego hacia el amigo porque le ayuda ahora tendría que considerar a todos los demás como amigos, porque todos alguna vez le han ayudado. Así el *bodhisattva* ve que no tiene sentido aferrarse a la situación actual y que en realidad está recibiendo continuo beneficio de todos los demás.

### **La maternidad de todos**

Desarrollada esta actitud ecuánime, el *bodhisattva* trata de comprender sus relaciones con los demás. Y entre otras llega a una conclusión importante:

La reconocimiento de que todos los demás alguna vez han sido su madre. Basándose en la idea de que lleva renaciendo en el mundo desde tiempos inmemoriales, y que cada vez ha sido engendrado por alguien, puede deducir que los demás alguna vez han sido su madre, o por lo menos han tenido un lazo íntimo con él. Esto le hace sentir una estrecha relación con todos los demás y darse cuenta de que la separación actual es por razones temporales. Pero tanto unos como otros han estado íntimamente ligados a él.

El filósofo Nagaryuna dice en la *Epístola a un Amigo*:

*La tierra no sería suficiente para hacer tantas bolitas del tamaño de bayas de enebro como madres uno ha tenido.*

Ahora, ¿qué implicaciones tiene para el *bodhisattva* que los demás hayan sido su madre?. Principalmente tener presente lo que ha recibido de los demás y recordar su bondad. Nada más nacer, para poder sobrevivir en el mundo ha necesitado de los cuidados de una persona. Alguien que ha dado su cuerpo, su tiempo y su energía, que se ha sacrificado, que ha incluso experimentado dificultades innecesarias por él. Todos los que le rodean han sido alguna vez esa persona bondadosa.

Buda dice en un discurso:

*Ni siquiera en los cuatro océanos hay agua suficiente para igualar la leche que una madre nos ha dado (en todas las vidas que ha sido nuestra madre).*

El *bodhisattva* entonces, piensa en corresponder a la bondad de todos los seres. Esto significa sentir un profundo agradecimiento hacia todos los demás, y tratar de hacer algo por ellos. Es algo que normalmente se hace cuando alguien nos ayuda o nos apoya. El *bodhisattva* al descubrir todo lo que ha recibido de los demás, cuando fueron su madre, se siente conmovido y agradecido y desea demostrárselo de alguna manera. Pero no sólo esto, además se da cuenta de que en la vida diaria, recibe más beneficio que daño de los demás. Es decir, aunque hay seres que le dañan hay muchos más que le benefician. La comida, la ropa, los momentos más alegres de la vida, vienen de los demás. Por ejemplo ¿cuánta gente está implicada en la ropa que lleva puesta?. Los que hacen el material, los que hacen las máquinas para tejer el material, los que la tejen, los que la diseñan, los que la cosen, los que la distribuyen, los que la venden... y cada uno de ellos está relacionado con muchos otros que les proveen comida, ropa y vivienda para subsistir. Esto es sólo una chaqueta, y cientos de personas están implicadas, pero, cuántas cosas usamos cada día. Así, cada día de nuestra vida estamos recibiendo beneficio de muchos seres.

Como consecuencia natural el *bodhisattva* siente un profundo afecto hacia los demás. Al ver las necesidades de los demás siente un gran amor y desea que sean felices. Empieza a sentir una intensa actitud amorosa. La energía del amor es especialmente poderosa, tanto para purificar como para acumular virtudes.

En el discurso el *Rey de la Contemplación (Samadhiraja Sutra)*, Buda dice:

*El beneficio de cultivar el amor que tiene como campo de observación a todos los seres es inmesurablemente mayor que el de ofrecer tierras llenas de comida, bebida y bienes a los budas y bodhisattvas, durante innumerables centurias.*

## Compasión

Cuando el *bodhisattva* realiza que los demás, no solamente no son felices sino que están constantemente sufriendo, siente una inmensa compasión. La rapidez de su sendero espiritual y la eficacia de sus prácticas dependerá de lo intensa que sea su compasión. Esta es pues una actitud fundamental.

El sufrimiento que experimentamos viene de diversas causas, pero podríamos hablar de tres niveles de profundidad en estas causas. La mayoría de nosotros sólo nos damos cuenta del sufrimiento más obvio, el dolor físico, la enfermedad, la muerte, los problemas emocionales...; sin embargo el *bodhisattva* es consciente hasta de las causas más sutiles de sufrimiento. Así se habla de tres tipos de sufrimiento y por lo tanto tres niveles de compasión.

El primero es el más evidente. Observando a los demás, amigos, extraños y enemigos, observando sus vidas, sus pasiones, sus experiencias, no es difícil darse cuenta del sufrimiento que padecen. Enfermedades, vejez, muerte, no encontrar lo que buscan, verse alejados de lo que desean, verse en situaciones que les desagradan... y luego conflictos con los demás, en el trabajo, en la familia, con los amigos... Viendo esto, el *bodhisattva* siente un intenso deseo de ayudarles. Pero incluso su propio sufrimiento le recuerda lo que están padeciendo los demás. Cuando el *bodhisattva* cae enfermo o tiene problemas, recuerda los padecimientos que están experimentando los demás seres y esto le reaviva su interés por alcanzar el estado de ser capaz de ayudarles.

El siguiente tipo de sufrimiento es más sutil. Se refiere a la transitoriedad de todo y el sufrimiento que esto provoca. El *bodhisattva* observa que los demás tratan desesperadamente de encontrar una seguridad, de hallar una felicidad duradera, de mantener el cuerpo fuerte y joven, de hacer algo que perdure en su vida; pero es una tarea vana pues todo está cambiando continuamente, todo fluye, todo es transitorio, los seres mismos son transitorios y eso les produce un inmenso sufrimiento. Viendo este aspecto del sufrimiento el *bodhisattva* siente un deseo de librar a los demás de él, librarles de este estado de transitoriedad.

El tercer tipo de sufrimiento es el más difícil de percibir. Se refiere al sufrimiento que surge por aferrarse a una idea de uno mismo concreta y rígida. Para el budismo, no hay un yo en la persona, los seres sólo somos una combinación de cuerpo y mente y a esto se le denomina persona o yo. Pero no hay un yo separado e independiente; aunque lo sentimos así es una alucinación, un espejismo. En la persona no hay nada intrínseco. Por aferrarnos a la idea de un yo viene apego a lo que nos potencia y refuerza el yo, aversión a lo que lo pone en peligro, y ofuscación al mantener la continuidad de la idea. Del apego, la aversión y ofuscación, surgen el resto de las pasiones, envidia, orgullo, avaricia, etc. y de ahí todo las acciones negativas que reportan resultados de sufrimiento. Sabiendo esto, cuando el *bodhisattva* observa a los demás y realiza el gran sufrimiento que están provocando y experimentando en su vida por creer firmemente en su ego siente una gran compasión.

En el comentario al *Discurso de Vimalakirti*, el profesor Robert Thurman dice:

*Aunque el bodhisattva no guarda ninguna idea de ser, estando vacío de sí mismo, siente claramente la gravedad opresiva del sentimiento de <<ser>> de los demás, y al darse cuenta de su verdadera naturaleza derrama su amor.*

Es este sentimiento de ser algo concreto y sólido el origen de todos los sufrimientos, aquí, en esta falsa idea se arraigan todos los padecimientos de la vida. El *bodhisattva* consciente de ello en los demás siente de nuevo el intenso deseo de liberarles de ello.

Así, se habla de tres tipos de compasión. La compasión al percibir a los seres; la compasión al percibir los fenómenos, y la compasión al percibir la ausencia de algo intrínseco. Estos tres tipos nos indican tres aspectos de los demás que hacen surgir la compasión al *bodhisattva*.

Tras la compasión, el *bodhisattva* siente que de hecho él no es más importante que los demás. Se siente un ser más del universo, y ve a los demás como su propia familia. Siente que así como él quiere ser feliz y librarse de problemas, exactamente los demás. No hay ninguna diferencia. Como dice el maestro Shantideva en su *Guía a la vida de bodhisattva*:

*¿Acaso no es apropiado que la mano quite el dolor de una espina en el pie?. ¿O es que si a la mano no le duele no tiene por qué ayudar al pie?.*

Como la mano quita una espina del pie, aunque a la mano no le duele, así el *bodhisattva* ayuda a los demás. La mano y el pie pertenecen al mismo cuerpo y así el *bodhisattva* siente que él y los demás pertenecen a la misma familia de seres en la existencia cíclica. Si analiza más profundamente, el *bodhisattva* reconoce que la realidad es que ha denominado 'Yo' a una agrupación de cuerpo y mente, y ha denominado 'otros' a otras agrupaciones - son sólo nominaciones, nada más, lo cual implica que en sentido último no hay yo ni otros, es una mera división conceptual; por tanto no existe 'mi' sufrimiento y 'su' sufrimiento, lo único real es que hay sufrimiento y eso es lo que hay que eliminar, donde quiera que aparezca, en este cuerpo y mente o en otro. Como hay que apagar un incendio donde aparezca, sea en esta o en otra montaña, así siente que tiene que eliminar el dolor, se manifieste en su propio ser o en otro.

Y el *bodhisattva* empieza a tener pensamientos como los que Shantideva expresa en su *Guía a la vida de bodhisattva*:

*Cuando pienso en mi sufrimiento sólo estoy pensando en una persona, pero cuando pienso en el sufrimiento de los demás estoy pensando en innumerables seres. ¿Cómo puede estar sólo preocupado con mi sufrimiento e ignorar el de todos los demás?.*

## **Los inconvenientes del egoísmo**

Investigando las repercusiones que ha tenido su egoísmo, ahora el adepto se da cuenta de lo nefasto que ha sido para su vida. Mediante el análisis y la meditación llega a concluir que todos los problemas, y contrariedades de la vida vienen de su egoísmo. Por el egoísmo hay conflictos con los demás, uno comete acciones negativas, siente codicia, envidia, orgullo, ira, rompe relaciones con amigos, con compañeros, con la pareja, con la familia, etc.; es lo que le trae sufrimiento y falta de armonía en su vida. Y luego - considerando vidas pasadas - por el egoísmo uno ahora tiene enfermedades, tiene problemas materiales (por no haber sido generoso en vidas pasadas), tiene poca belleza y un cuerpo feo (por enfadarse mucho), vive en lugares desagradables, está rodeado de gente que no le gusta, tiene problemas de trabajo, sufre las malas condiciones de su país, vive en un planeta en degeneración ecológica, etc. Es decir se da cuenta que sus actitudes egoístas han sido muy destructivas.

Ahora el *bodhisattva* se pregunta qué pasaría si se dedica a ayudar a los demás y estudia cuidadosamente las implicaciones que ello tendría. Antes de analizar, parece que ayudar a los demás va a ser perjudicial; sin embargo, tras reflexionar descubre que, al contrario de lo que pensaba, tiene muchos



beneficios. La salud, la riqueza, la apreciación, todas las cosas gratas de la vida vienen de estimar a los demás. La paz, la armonía en las relaciones, la fortuna, y a más largo plazo obtener todas las cualidades de los budas. Sólo a través de ayudar a los demás uno puede acumular los méritos necesarios para alcanzar la iluminación perfecta.

El *bodhisattva*, ahora comprende que ayudar a los demás le beneficia, y que buscar su propio beneficio es perjudicial. Encuentra que hay una diferencia entre ser egoísta y seguir sus intereses, descubre que el egoísmo no protege sus intereses como pensaba. Esto hace que cualquier duda que tuviera para expresar amor a los demás se disipe y en él se refuerce la idea de hacer realmente algo.

Desde este momento el adepto antepone la felicidad de los demás a sus propias motivaciones. Los demás son vistos como una gema maravillosa que concede los deseos, como una oportunidad para obtener felicidad, como un campo donde sembrar plantaciones de felicidad. Gracias a ellos uno puede obtener la iluminación última y desarrollar las cualidades más preciosas del ser humano, el amor y el altruismo.

En el texto *Los Ocho Versos de Adiestramiento Mental*, el maestro Lanri Tangpa expresa así este sentimiento:

*Con la intención de lograr el máximo beneficio, siempre practicaré considerando a todos los seres como lo más querido, como algo más precioso que la gema que concede los deseos.*

### **Tomar el dolor de los demás**

Ahora el *bodhisattva* decide empezar a hacer algo práctico. Se da cuenta de que no tiene el poder de un ser plenamente realizado para ayudar a los demás. Sin embargo lo que sí puede hacer es ponerse en el lugar de los otros y aceptar sobre sí mismo su sufrimiento. Aquí el *bodhisattva* se entrega a tomar el sufrimiento de los demás y a darles su felicidad. Los conflictos, los padecimientos, los dolores, las angustias, todos los toma sobre sí mismo. Pero no siente pesar por ello, sino una inmensa felicidad, un gran gozo por esta oportunidad.

Este es el caso de Buda muchas vidas antes de que llegara a la Iluminación. El lo describe así en el *Discurso del Sabio y el Necio*:

*Buda dijo: "Ananda, muchas centurias atrás, centurias más allá de la memoria, había un emperador en este mundo llamado Mahayana que tenía bajo su mandato a mil monarcas...*

*"En cierta ocasión el emperador, sus ministros y sus esposas e hijos, fueron a los bosques y colinas a divertirse. Los príncipes se adentraron en uno de los bosques a explorar y vieron a una madre tigresa que había dado a luz a dos cachorros y que estaba tan famélica que se encontraba a punto de comerse a sus crías. El hermano más joven les dijo a los demás: "Hermanos, esta tigresa se está muriendo de hambre y va a comerse a sus cachorros". Cuando sus hermanos mayores le confirmaron que así era, el hermano pequeño preguntó: "¿Qué comen los tigres?". Los hermanos mayores le dijeron: "Comen carne fresca y sangre". El hermano pequeño dijo: "¿Quién sería capaz de dar su propia sangre y su propio cuerpo para salvarle la vida?". Y los hermanos respondieron: "Sí, quién haría algo tan difícil?".*

*El hermano pequeño pensó: "He estado vagando mucho tiempo en el ciclo de nacer y morir desperdiciando mi vida y mis miembros, y por apego, ira y ofuscación no he creado ningún mérito; tendría que haber entrado en el campo de la virtud por la doctrina. Voy a dar mi cuerpo a la tigresa para acumular méritos".*

*Cuando regresaban les dijo a sus hermanos: "Adelantáros quiero hacer una cosa aquí en el bosque. En seguida vuelvo". Regresó adonde estaba la tigresa y se echó frente a ella; pero la tigresa era incapaz de abrir la boca para comer. El príncipe cogió una rama puntiaguda y se la clavó. Cuando empezó a salir sangre, la tigresa le empezó a lamer, entonces pudo abrir la boca y se empezó a comer el cuerpo del príncipe..."*

*... Cuando el príncipe murió nació en el Reino de la Alegría Perfecta. Al verse allí pensó, "¿Qué he hecho para merecer nacer aquí?". Y con el ojo de la sabiduría vio sus huesos en el bosque y a sus padres y su séquito llorando desolados. Pensó: "He causado mucha pena a mis padres y esto les acortará la vida; iré a consolarlos". Apa-*

*reció ante ellos y les reconfortó con palabras amorosas. Al verle le preguntaron: "¿Quién eres?". Les respondió que era su hijo y dijo: "Por la virtud de dar mi cuerpo a la tigresa he nacido en el Reino de la Alegría Perfecta... Todos experimentamos nacimiento y muerte, no os aflijáis por mí. Alegraros de que he logrado un buen nacimiento y esforzaros en acumular virtud. No hay razones para ése amargo dolor".*

Esta es la compasión plenamente desarrollada del *bodhisattva*. A partir de aquí se habitúa a dar a los demás felicidad y tomar de ellos su sufrimiento. Ahora todos los momentos de su vida los dedica a dar y tomar. Dar felicidad, dar su cuerpo, sus posesiones, su vida a los demás para que sean felices. Tomar todas las enfermedades, pobreza, padecimientos y pesares de los demás para que estén libres de sufrimiento.

Como también dice *Los Ocho Versos del Adiestramiento Mental*:

*Tanto directa como indirectamente, ofrezco beneficio y felicidad a todos los seres, mis previas madres; practicaré en secreto, asumiendo todas sus malas acciones y sufrimientos.*

Ahora el amor y la compasión son potenciados al máximo y el practicante toma sobre sí mismo la responsabilidad de hacer que todos los seres sean felices y de que no tengan sufrimiento. Si una madre ve que su hijo está ahogándose no se conforma con pedir ayuda, quiere ella misma ir a salvarle. Esta es la actitud del *bodhisattva*. Toma la firme determinación de conseguir felicidad para todos los demás y liberarles del sufrimiento. Lo siente como una responsabilidad ineludible. Una responsabilidad que le hace comprometerse en el beneficio de los demás hasta que no quede ningún ser padeciendo en la existencia cíclica.

Sin embargo, aunque durante su viaje a la Iluminación ayuda a los demás, les libera de sufrimientos y les hace felices, el *bodhisattva* se da cuenta de que no es una ayuda definitiva; el sufrimiento que experimentan es resultado de sus propias acciones y sus pasiones, así, los seres a los que libera, al no haber cambiado de actitud siguen creando situaciones de sufrimiento, siguen creando infiernos en sus vidas. El *bodhisattva* se da cuenta de que tiene que hacer algo más, tiene que provocar un cambio profundo en sus vidas. La única forma de ayudar a los demás es hacerles cambiar de actitud e inducirles a actuar de otra manera. Comprendiendo esto, el *bodhisattva*, genera el altruismo último, el deseo de obtener la capacidad, y sabiduría necesarias para llevar a todos los seres a la felicidad imperecedera. Así, genera un intenso deseo de llegar a ser Buda pues solamente un ser plenamente iluminado puede conocer en detalle las tendencias y afinidades de los demás y guiarles de la manera más apropiada.

## **LAS PERFECCIONES**

Para hacerlo comienza un largo camino de práctica. Su vida está dedicada a la práctica de las llamadas perfecciones: generosidad, ética, paciencia, entusiasmo, contemplación y sabiduría. Su objetivo es acumular la potencia mental necesaria para acabar con todas las trabas que le impiden manifestar la iluminación.

### **Generosidad**

Primero el *bodhisattva* se adiestra en la generosidad. Aquí trata de fortalecer la intención de dar, su principal objetivo es dar a los demás lo que le pidan, y toma la determinación de hacerlo en cualquier situación. Se dice que este *bodhisattva* con solo escuchar que alguien le pide siente un gozo incompa-

table; mucho más incluso que el que recibe. Su gozo es incluso mayor que el gozo que experimentan los santos de la vía pequeña en el estado del *nirvana*.

Hay cuatro tipos de generosidad: Dar ayuda material, enseñar la doctrina, dar protección y dar amor. Y entre los objetos a dar están, el propio cuerpo, objetos materiales y la propia virtud acumulada.

Muchas muestras de esta capacidad de dar del *bodhisattvas* vienen descritas en las llamadas Yatakas, narraciones que describen sucesos de las vidas pasadas de Buda. Una de ellas es la siguiente:

*El Iluminado dijo: Ananda, hace muchas centurias vivía un rey virtuoso, dotado de amor y altruismo, que gobernaba según la ética de las diez virtudes de cuerpo, habla y mente. Todo el mundo honraba al rey de modo que no tenía enemigos. Un día cinco caníbales aparecieron ante el rey y le dijeron: "Majestad, estamos muriendo de hambre, nuestras vidas están en peligro, cuando intentamos obtener comida y bebida no podemos porque la gente de tu reino tiene una conducta ética impecable. Sin comida y bebida vamos a morir. Majestad, ¿por qué eres tan cruel con nosotros?."*

*El rey pensó: "Estos seres sólo viven de carne y sangre, si no la obtienen morirán, me cortaré las venas y les daré mi sangre". Se cortó las venas y les dio sangre a los caníbales, que se sintieron felices y satisfechos. Entonces le dijeron: "Majestad, ¿cómo vas a realizar ahora las diez virtudes?". Y el rey respondió: "Tal como he tomado la sangre de mi propio cuerpo para dáosla a vosotros, satisfaceros y haceros felices, cuando alcance la iluminación suprema purificaré vuestros tres venenos con la enseñanza del Cuerpo de la Ley, la concentración y la sabiduría, transmutaré en alegría vuestro sufrimiento originado en el apego, haré que entréis en el gozo del nirvana." (Estos cinco caníbales resultaron ser los cinco primeros discípulos de Buda).*

El *bodhisattva* practica durante muchas vidas la generosidad hasta que la perfecciona. Entonces continúa el sendero con la siguiente práctica:

## Ética

Ahora el *bodhisattva* se esfuerza en perfeccionar la ética de su conducta. Esto se refiere a abandonar incluso la idea de cometer acciones que dañen a los demás.

Se mencionan tres tipos de moral: Abstenerse de cometer acciones negativas, esforzarse en acumular virtudes y actuar siempre beneficiando a los demás. El *bodhisattva* se ha comprometido a no dañar a ningún ser en ningún acto de su vida y a beneficiar en todo lo que hace. Aquí su conducta le lleva a cumplir con la máxima precisión estas promesas. Además su ética le lleva a implicarse continuamente en prácticas espirituales, con el fin de aumentar sus méritos. La oración, la contemplación, el servicio, los rituales, la reflexión, etc. rigen su vida. En este punto nunca pasa por alto las necesidades y requerimientos de los demás. A quien le pide ayuda enseguida le atiende, socorre a los enfermos, protege a los desamparados, todos sus actos los hace pensando en su repercusión sobre los demás, sus palabras, sus acciones, su trabajo..., nada por su propio placer.

## Paciencia

Paciencia aquí significa mantenerse contento con todo lo que venga. Es una actitud tal que la mente no se ve perturbada por las circunstancias adversas o las situaciones imprevistas. Así el *bodhisattva* se enfrenta a cualquier situación y trata de mantenerse impasible, especialmente en situaciones en que hay peligro de que surja el enfado.

En el *Discurso del Necio y el Sabio*, Buda nos cuenta:

*Hace muchas, muchísimas centurias, más allá de la imaginación, más allá de la memoria, hace un tiempo inconcebible más allá de las palabras, vivía en Benarés un rey llamado Kalinga. En aquella época, en las montañas del país vivía un ermitaño llamado Ksantivadín junto con quinientos discípulos que estaba dedicado a meditar en pa-*

ciencia. En cierta ocasión el rey, junto con su reina, los ministros y su comitiva, fueron a las montañas a disfrutar y divertirse. En un momento dado el rey se sintió cansado y se echó a dormir. Mientras tanto, la reina y sus doncellas fueron al bosque a ver las plantas. Iban paseando cuando vieron al ermitaño Ksantivadin, con el cuerpo inmóvil, sentado majestuosamente. La reina y sus sirvientas sintieron una enorme fe, se sentaron frente a él y tras ofrecerle flores escucharon la doctrina.

Cuando el rey despertó, miró alrededor y viendo que no estaba la reina ni sus doncellas fue a buscarla al bosque. Cuando vio al ermitaño con la reina y sus sirvientas, le preguntó: "¿Has alcanzado los cuatro éxtasis?, a lo cual el ermitaño le contestó que no. "¿Has realizado los cuatro estados de Brahma?, el ermitaño también respondió que no. "¿Entonces habrás obtenido los cuatro trances?, el ermitaño respondió que no una vez más.

Entonces el rey muy irritado dijo: "Si no tienes realizaciones eres un farsante, ¿qué haces aquí con estas mujeres?". El ermitaño dijo: "Medito en paciencia". El rey sacó su espada y dijo: "Así que meditas en paciencia, verdad?", y le cortó las manos. "¿Ahora, quién eres?", preguntó el rey. "Soy Ksantivadin, medito en paciencia", dijo el ermitaño. El rey le cortó los pies y le dijo: "¿Ahora, quién eres?". "Ksantivadin, medito en paciencia", dijo el ermitaño. En ese momento hubo un temblor de tierra y los discípulos del ermitaño llegaron al lugar. Al verle, le preguntaron: "Maestro, ¿no has perdido tu paciencia al tener que resistir tan insoportable sufrimiento?. El ermitaño respondió: "Mi corazón no se ha separado de la paciencia". Y luego dijo: "Mis palabras no son falsas, si estoy diciendo la verdad que inmediatamente mis miembros vuelvan a estar sanos como antes". Cuando el ermitaño habló, su brazos y pies quedaron sanados.

La práctica de la paciencia es principalmente un adiestramiento contra el enfado. El *bodhisattva* se pregunta: "¿Voy a deshacer el daño que me han hecho enfadándome?". Y luego el conocido razonamiento del *bodhisattva* Shantideva. "En realidad, ¿quién me está dañando?. Si alguien me golpea con una porra, no me enfado con la porra, pues la porra la maneja alguien; tampoco debería enfadarme con ése alguien pues a éste le manejan sus pasiones. De hecho es un ser digno de lástima, sus pasiones le llevan continuamente a situaciones de tensión, de miedo y de dolor".

El *bodhisattva* sabe que el enfado es lo más destructivo que existe. Como un fuego que arrasa el monte, el enfado consume muchísimas virtudes que han estado acumulándose en el pasado. Así tiene un gran cuidado en controlarlo.

Por otra parte conociendo que todas las experiencias de la vida son resultados de sus propias acciones pasadas, sabe que el daño recibido sólo es el efecto de lo que ha sembrado él mismo, con lo cual tampoco ve razones para enfadarse.

Y como decía el *bodhisattva* Shantideva: Es más fácil ponerse unos zapatos que cubrir toda la tierra de piel; para acabar con los enemigos, es más fácil tener paciencia que luchar contra ellos, pues, aunque vencamos a algunos, siempre vendrán más.

## Entusiasmo

Entusiasmo es la actitud que disfruta y siente alegría realizando acciones virtuosas. El *bodhisattva* ahora se esfuerza más y más en trabajar por el beneficio de los demás. Su entusiasmo es tan grande que sería capaz de bajar a un infierno incluso para ayudar tan solo a un ser. Nada le detiene en su entusiasmo y todo su tiempo está plenamente dedicado a los demás. Se para a hacer incluso la más pequeña acción positiva, a realizar hasta el más mínimo beneficio a alguien.

Aquí su enemigo principal es la falta de ánimo, los sentimientos de impotencia, la indolencia o la atracción a las distracciones. A veces el *bodhisattva* se siente incapaz de seguir, siente que la tarea es demasiado inmensa, hay demasiados seres a los que liberar. Para contrarrestar esto redobla su entusiasmo recordando que otros como él lo consiguieron, pensando también que él es un solo ser y los demás muchos.

También en este nivel disuelve las últimas trazas de indolencia, y las tendencias sutiles a distraerse con cosas triviales. En este nivel llega un punto en que la falta de ánimo hasta en sus aspectos más suti-

les, desaparece. Ahora es capaz de mantener su práctica sin desanimarse el tiempo que haga falta, es capaz de estar miles de vidas, sin descanso, trabajando por los demás.

## Contemplación y sabiduría

Estas son las dos últimas cualidades que el *bodhisattva* tiene que perfeccionar antes de alcanzar el estado de un Buda. Primero perfecciona su capacidad contemplativa. Aunque ya ha meditado mucho a lo largo de su trayectoria, en esta fase llega a eliminar hasta las más pequeñas distracciones. Este poder contemplativo lo describe el *bodhisattva* Samantabhadra en el *Discurso de Avatamsaka*:

*En cada átomo hay tan innumerables campos de budas como átomos;  
cada campo está lleno de budas, más allá de la imaginación;  
y cada Buda está rodeado por una multitud de bodhisattvas;  
a todos estos que moran en la conducta sublime dirijo mi atención.*

El *bodhisattva* puede visualizar el universo en un grano de arena y puede imaginar que el universo se multiplica y se absorbe una y otra vez frente a él, sin descuidar detalles.

Pero el arte de la concentración no es un fin sino un instrumento a utilizar en su práctica de la sabiduría.

La sabiduría es la última etapa del camino. El *bodhisattva* la desarrolla para ser capaz de ayudar verdaderamente a los demás. No es suficiente ser generoso o paciente, hay que serlo con sabiduría, conociendo las repercusiones que tienen nuestros actos. Una acción generosa aparentemente buena puede ser dañina en el fondo, ayudar a alguien puede impedirle a crecer espiritualmente, una mentira puede ser lo mejor en un momento dado.

El *bodhisattva*, conociendo a los demás sabe cuál es la mejor forma de ayudarles, se siente ecuánime hacia todos, siente el mismo afecto hacia el que le hiere por la derecha como al que le acaricia por la izquierda. La idea del sufrimiento no le desborda sino que le anima a practicar más.

La sabiduría que principalmente trabaja el *bodhisattva* es la de conocer la interdependencia de todos los fenómenos, conocer que no hay nada que se mantenga por sí mismo, no hay nada con existencia intrínseca. Los fenómenos se apoyan unos en otros para existir y por tanto no tienen existencia propia. Percibirlos como entidades independientes con un valor intrínseco es la causa de todo el sufrimiento. Esta es la ignorancia causa del nacimiento y muerte continuos. Así, la forma de acabar con el dolor de la existencia en sus cuatro aspectos, nacimiento, enfermedad, vejez y muerte, es desarrollar el conocimiento, la sabiduría que reconoce que el yo y los fenómenos son una ilusión, una especie de espejismo provocado por el conjunto que forman el cuerpo y la mente.

La iluminación, la meta del *bodhisattva*, es perfeccionar esta sabiduría. Cuando la sabiduría está plenamente desarrollada, los oscurecimientos más sutiles de la mente son purificados y el *bodhisattva* llega al estado de Buda. En este estado, posee la sabiduría, la compasión y la habilidad completa para beneficiar a los demás. Esto es la iluminación.

Es decir, para llegar al estado de Buda, el *bodhisattva* tiene que haber completado la acumulación de méritos mediante la perfección de las seis virtudes, la sabiduría, precedida por la concentración, precedida por el entusiasmo, precedida por la paciencia, precedida por la ética y precedida por la generosidad. Y la base de estas es el altruismo. Sin el altruismo no hay *bodhisattvas*, ni iluminación, ni budas, ni enseñanza. Y sin enseñanza no hay manera de saber qué practicar y qué abandonar, y sin saberlo sólo hay dolor y confusión. Así, la clave de la felicidad, la clave de la armonía, la clave de la paz interior, es el altruismo.

En palabras del maestro Kunnu Lama Rimpoché:

*Si vas a empezar algo, hazlo con altruismo;  
si deseas pensar piensa en altruismo;  
si deseas analizar, examina el altruismo;  
si deseas contemplar, observa el altruismo.  
Si estás enfermo, medita en altruismo;  
si te sientes desgraciado, medita en altruismo;  
si estás padeciendo, medita en altruismo;  
si tienes miedo, medita en altruismo.*

Y el maestro Nagaryuna en *La Guirnalda Preciosa*:

*Tal como disfrutas pensando en  
qué hacer para beneficiarte  
disfruta pensando en  
qué hacer para ayudar a los demás.*

\*\*\*