

# **La Entrada para los Hijos de los Victoriosos – Un Comentario a la Introducción a las Acciones de Bodhisattvas**

## Quinto capítulo: La Introspección

En este capítulo se explica, cómo la protección de la mente con atención e introspección es la clave para guardar los entrenamientos.

En este contexto, se explica la práctica de la ética, que ha ido más allá en tres aspectos –la ética de abstinencia, la ética de acumular mérito y la ética que logra el bien de los seres vivos.

Autor: Gyaltsab Rinpoche

Tema: Bodhicitta y las seis perfecciones

Traductor del tibetano al inglés: Ven. Fedor Stracke

Traductor del inglés al español (con referencia al tibetano): Thomas Cerny

Traducción de los versos raíces del Servicio de Traducción de la FPMT Hispana

<b>LA MANERA DE ENTRENARSE EN LA ÉTICA, EL MÉTODO PARA GUARDAR PURAMENTE TODOS LOS DHARMAS VIRTUOSOS, A TRAVÉS DE SOSTENER DE MANERA EXCELENTE LOS FACTORES DE LA ATENCIÓN E INTROSPECCIÓN.</b> .....	<b>6</b>
<b>PRESENTACIÓN GENERAL</b> .....	<b>6</b>
POR QUÉ ES NECESARIO PRACTICAR LOS ENTRENAMIENTOS DESPUÉS DE HABER GENERADO LA BODHICITTA .....	6
POR QUÉ MÉTODO Y SABIDURÍA POR SEPARADO NO LLEVAN A LA ILUMINACIÓN .....	6
LOS NIVELES DE LOS ENTRENAMIENTOS .....	7
<b>CAUSA, NATURALEZA, DIVISIONES, SIGNIFICADO DEL NOMBRE Y RESULTADO DE LAS SEIS PERFECCIONES</b> .....	<b>7</b>
CAUSA .....	7
NATURALEZA .....	7
DIVISIONES .....	8
SIGNIFICADO DEL NOMBRE .....	8
RESULTADO .....	9
<b>PRESENTACIÓN DE LOS PUNTOS INDIVIDUALES</b> .....	<b>11</b>
<b>EXPLICACIÓN DEL TEXTO DEL CAPÍTULO</b> .....	<b>11</b>
<b>EXPLICACIÓN EXTENSA DE LA PRÁCTICA</b> .....	<b>11</b>
<b>PROTEGER LA MENTE COMO MÉTODO PARA PROTEGER LOS ENTRENAMIENTOS</b> .....	<b>11</b>
PROTEGIENDO LA MENTE UNO PROTEGE TODO .....	11
<i>Explicación breve sobre la necesidad de proteger la mente</i> .....	11
<i>Las desventajas de dejar degenerar la mente</i> .....	11
<i>Las ventajas de proteger la mente</i> .....	12
<i>Resumen</i> .....	12
<i>Extenso</i> .....	12
RAZONAMIENTOS.....	13
<i>Lo negativo depende de la mente</i> .....	13
<i>Citas</i> .....	13
<i>Razones</i> .....	14
<i>Resumen</i> .....	15
<i>Las cualidades dependen de la mente</i> .....	15
<i>La generosidad depende de la mente</i> .....	15
<i>La perfección de la generosidad no depende de eliminar toda la pobreza</i> .....	15
<i>La actitud de dar está perfeccionada a través de la meditación</i> .....	15
<i>La ética depende de la mente</i> .....	16
<i>La perfección de la ética no depende de la ausencia de seres que uno pudiese matar</i> .....	16
<i>Se perfecciona a través de la meditación en la actitud de abandono</i> .....	16
<i>La paciencia depende de la mente</i> .....	16
<i>Significado</i> .....	16
<i>Ejemplo</i> .....	17
<i>Relacionar Significado y Ejemplo</i> .....	17
<i>El esfuerzo depende de la mente</i> .....	17
<i>La concentración depende de la mente</i> .....	18
<i>La sabiduría depende de la mente</i> .....	18
HACER ESFUERZO PARA PROTEGER LA MENTE .....	19
<i>Mostrar</i> .....	19
<i>Explicar</i> .....	19
<i>La manera de proteger la mente</i> .....	19
<i>Razones para proteger la mente</i> .....	19
<i>Beneficios de proteger la mente</i> .....	20
<i>Hacer un gran esfuerzo en la atención para proteger la mente</i> .....	20
<b>PROTEGER LA ATENCIÓN E INTROSPECCIÓN COMO MÉTODO PARA PROTEGER LA MENTE</b> .....	<b>21</b>

<b>MOSTRAR.....</b>	<b>21</b>
<b>EXPLICAR.....</b>	<b>21</b>
LAS DESVENTAJAS DE CARECER DE INTROSPECCIÓN .....	21
<i>Sin atención e introspección cualquier intento es débil .....</i>	21
<i>La sabiduría no se desarrolla perfectamente .....</i>	22
<i>La ética no se desarrolla perfectamente .....</i>	22
<i>La virtud previamente acumulado se pierde .....</i>	22
<i>Obstáculos a la acumulación de virtud en el futuro .....</i>	23
GUARDAR LA ATENCIÓN COMO MÉTODO PARA GUARDAR LA INTROSPECCIÓN.....	23
<i>Mostrar .....</i>	23
<b>EXPLICAR.....</b>	<b>24</b>
CONFIAR EN LA CONDICIÓN EXTERNA DEL MAESTRO ESPIRITUAL.....	24
LA CONDICIÓN INTERNA DE LA MANERA CORRECTA DE PENSAR .....	24
LA MANERA DE DESARROLLAR LA ATENCIÓN E INTROSPECCIÓN .....	25
<i>La manera de desarrollar la atención .....</i>	25
<i>Cómo desarrollar la introspección de la atención .....</i>	25
<b>CÓMO PROTEGER LA MENTE A TRAVÉS DEL ENTRENAMIENTO EN LA ATENCIÓN Y LA INTROSPECCIÓN...26</b>	
<b>LA MANERA DE ENTRENARSE EN LA ÉTICA DE ABSTENER .....</b>	<b>26</b>
PURIFICAR LA CONDUCTA DE LAS TRES PUERTAS .....	26
INVESTIGAR LA CONDUCTA DE CUERPO Y HABLA .....	26
<i>Investigar la motivación antes de una acción física .....</i>	26
<i>Consejos para la mirada y otras acciones .....</i>	26
<i>Consejo general sobre la conducta de mirar .....</i>	26
<i>La conducta al estar cansado.....</i>	27
<i>La conducta al descansar .....</i>	27
<i>Relacionarlo con otras acciones.....</i>	27
<i>Investigar la conducta del permanecer .....</i>	28
INVESTIGAR LA CONDUCTA MENTAL .....	28
<i>Atar la mente al objeto virtuoso .....</i>	28
<i>Investigar si la mente está completamente concentrada en la virtud .....</i>	28
EXPLICAR LAS ACCIONES PROHIBIDAS Y PERMITIDAS DEL VINAYA .....	29
PROTEGER LAS TRES PUERTAS DE LA DEGENERACIÓN.....	30
<i>Proteger contra la degeneración de los entrenamientos físicos .....</i>	30
<i>Cómo no caer bajo la distracción .....</i>	30
<i>Cómo abandonar la conducta inútil.....</i>	30
<i>Cómo analizar la motivación para acciones.....</i>	31
<i>Mostrar .....</i>	31
<i>Explicar.....</i>	31
<i>Qué hacer cuando quieren surgir las mentes aflictivas.....</i>	31
<i>Qué hacer cuando la mente está agitada .....</i>	31
<i>Qué hacer cuando uno quiere dinero y fama .....</i>	32
<i>Qué hacer cuando uno piensa en los demás .....</i>	33
<i>Qué hacer cuando uno se quiere dejar llevar por el enfado o perder el ánimo.....</i>	33
<i>Resumen.....</i>	33
<i>Proteger contra la degeneración de los entrenamientos mentales .....</i>	34
<i>Proteger con el antídoto específico.....</i>	34
<i>Proteger con el antídoto común.....</i>	35
<i>La manera de meditar en el antídoto.....</i>	35
<b>LA MANERA DE ENTRENARSE EN LA ÉTICA DE REUNIR LOS DHARMAS VIRTUOSOS.....</b>	<b>37</b>
ABANDONAR EL APEGO AL CUERPO QUE ES LA CAUSA PARA NO PRACTICAR LA ÉTICA.....	37
<i>Un ejemplo para mostrar que el apego al cuerpo es incorrecto .....</i>	37
<i>Meditación en la impureza del cuerpo .....</i>	37

<i>La actitud que el cuerpo no tiene esencia</i> .....	38
<i>Separando las diferentes partes del cuerpo y analizándolos uno no encuentra ninguna esencia</i> .....	38
<i>No es correcto estar apegado a algo sin esencia</i> .....	39
<i>Razones para mostrar que el apego al cuerpo es incorrecto</i> .....	39
<i>Porque el cuerpo se descompone rápido es adecuado utilizarlo para acumular virtud</i> .....	40
<i>Un cuerpo que será destruido pronto por la muerte sirve para practicar virtud</i> .....	40
<i>Un ejemplo para como no es correcto no hacer nada</i> .....	40
<i>Porque se lo alimenta, el cuerpo debería seguir nuestros órdenes</i> .....	41
<i>Es correcto trabajar para todos los seres, viendo el cuerpo como un barco</i> .....	41
<b>COMO SER HÁBIL EN LA ACUMULACIÓN DE VIRTUD</b> .....	41
<i>Convertir acciones ordinarias en algo bello</i> .....	41
<i>Cómo comportarse con los demás</i> .....	41
<i>Cómo comportarse al recibir y dar cosas</i> .....	42
<i>Cómo lograr todo de una manera silenciosa</i> .....	42
<i>Ser hábil en evitar relaciones negativas con los demás</i> .....	42
<i>Cómo seguir buenos consejos</i> .....	43
<i>Qué hacer al oír la verdad</i> .....	43
<i>Qué hacer al ver a alguien hacer el bien</i> .....	43
<i>Qué hacer al oír alabanzas para los demás</i> .....	43
<i>Los beneficios de hacer felices a los demás</i> .....	44
<i>Ser hábil en las acciones que crean virtud con las tres puertas</i> .....	44
<i>Cómo uno debería hablar</i> .....	44
<i>Cómo mirar a los demás</i> .....	45
<i>Cómo relacionar todas las acciones con virtud</i> .....	45
<i>La generosidad al campo supremo de ofrendas</i> .....	45
<i>Crear virtud por el poder propio</i> .....	45
<i>Aumentar la propia virtud y analizar el propósito</i> .....	46
<b>LA MANERA DE ENTRENARSE EN LA ÉTICA QUE BENEFICIA A LOS SERES VIVOS</b> .....	47
<i>DEDICARSE AL TRABAJO PARA LOS DEMÁS</i> .....	47
<i>REUNIR A LOS DEMÁS SIN ACUMULAR UN FALLO</i> .....	48
<i>Reunir de manera mundana</i> .....	48
<i>La diferencia entre dar y no dar comida</i> .....	48
<i>No hacerse daño por acciones pequeñas</i> .....	48
<i>El momento y el propósito de dar el propio cuerpo</i> .....	49
<i>Reunir de manera Dharmica</i> .....	49
<i>Un comportamiento que no merece la enseñanza</i> .....	49
<i>Discernir por su actitud a la persona que escucha</i> .....	50
<i>No hay que llevar a lo pequeño a los que desean lo grande</i> .....	50
<i>PROTEGER LAS MENTES DE LOS DEMÁS Y EL ENTRENAMIENTO DE NO COMETER FALLOS</i> .....	51
<i>Explicación extensa</i> .....	51
<i>Abandonar acciones erróneas que hacen a otros perder su fe</i> .....	51
<i>Qué hacer cuando uno muestra el camino</i> .....	52
<i>La manera correcta de dormir</i> .....	52
<i>Resumen</i> .....	53
<b>EL MÉTODO PARA PERFECCIONAR LOS ENTRENAMIENTOS</b> .....	54
<i>EXPLICACIÓN EXTENSA</i> .....	54
<i>La causa para la purificación de los entrenamientos</i> .....	54
<i>La base de los entrenamientos</i> .....	54
<i>El propósito de los entrenamientos</i> .....	55
<i>Dedicar el mérito para todos los seres vivos</i> .....	55
<i>Nunca dejar al maestro del Mahayana o los entrenamientos</i> .....	55
<i>La base para la escucha y la reflexión</i> .....	56
<i>El entrenamiento a base de los Sutras</i> .....	56

*El entrenamiento a base de los comentarios* .....56  
*Resumen*..... 57

**RESUMEN FINAL SOBRE LA NECESIDAD DE PRACTICAR NO SOLO LAS PALABRAS SINO TAMBIÉN SU SIGNIFICADO** .....57  
    PROTEGER SIEMPRE CON ATENCIÓN E INTROSPECCIÓN .....57  
    EL SIGNIFICADO REAL ..... 58

**VERSO DE RESUMEN** .....58

**EXPLICACIÓN DEL NOMBRE DEL CAPÍTULO** .....58

La manera de entrenarse en la ética, el método para guardar puramente todos los Dharmas virtuosos, a través de sostener de manera excelente los factores de la atención e introspección.

(Presentación general; Presentación de los puntos individuales)

## Presentación general

(Por qué es necesario practicar los entrenamientos después de haber generado la Bodhicitta; Por qué método y sabiduría por separado no llevan a la iluminación; Los niveles de los entrenamientos)

### *Por qué es necesario practicar los entrenamientos después de haber generado la Bodhicitta*

Aunque la mera generación de la Bodhicitta tiene grandes beneficios, si uno no toma las perfecciones como la esencia del propio entrenamiento, no es posible iluminarse. Por lo tanto uno debería dedicarse a la práctica de las perfecciones.

*Del Rey de la Concentración:*

Por consiguiente, haz de la práctica la esencia. Voy a explicar la razón por ello: haciendo de la práctica la esencia, el estado supremo de la iluminación completa no es difícil de encontrar.

*Del Primer Nivel de Meditación:*

Además, los Bodhisattvas que han generado la mente, después de haber entendido lo que es ser subyugado y lo que no es, deberían entrenarse fuertemente en la perfección de la generosidad y demás. Sin practicar no podrán lograr la iluminación.

*Practicar* aquí también se refiere a los consejos para los votos después de tomarlos.

### *Por qué método y sabiduría por separado no llevan a la iluminación*

Es necesario, que el método para lograr la iluminación sea el método correcto. Si el camino es erróneo, por mucho esfuerzo que uno haga, será imposible el logro del resultado deseado. Y aunque uno no se equivoca, si todas las partes no son completas, el resultado tampoco se produce. Por lo tanto hay que entrenarse en un método inequívoco y completo.

De la *Purificación de Vairocana*:

La sabiduría transcendental que conoce todo, el guardián de los secretos, nació de la raíz de la compasión, nació de la causa de la Bodhicitta y es la culminación del método.

Tal como fue dicho, uno va más allá a través de la gran compasión y de los dos tipos de Bodhicitta – convencional e última – y a través del método de la generosidad y las demás perfecciones.

### ***Los niveles de los entrenamientos***

Cuando uno establece la Bodhicitta de la aspiración, a continuación uno ha de desarrollar el deseo de entrar en los entrenamientos, seguido por la toma de los votos de un Bodhisattva. A continuación uno se entrena de la manera correcta.

Las seis perfecciones son también el resumen de los diferentes tipos de entrenamientos según el *Ornamento de los Suttas Mahayana*.

Las seis perfecciones son un número definitivo desde el punto de vista de:

- Estado superior
- Los dos propósitos
- El logro perfecto del bien de los seres
- Incluyendo todo el Mahayana
- Camino o método completo
- Los tres adiestramientos superiores

## **Causa, Naturaleza, Divisiones, Significado del Nombre y Resultado de las Seis Perfecciones**

### ***Causa***

Es la Bodhicitta sostenida por método y sabiduría, que está enfocada en las tres cestas del Mahayana y basada en el linaje especial del Mahayana y la condición principal del maestro Mahayana.

### ***Naturaleza***

La generosidad: La actitud positiva de dar y las acciones de cuerpo y habla que surgen debido a esta actitud.

La ética: La actitud de abandonar cualquier conducta negativa y de abandonar el deseo de querer lograr la liberación solo para uno mismo.

La paciencia: La mente que permanece en su estado natural de tranquilidad sin ser perturbada por molestias o sufrimiento y que mora en un estado de fe hacia el Dharma.

El entusiasmo: Una actitud perfectamente alegre de acumular virtud a través de acciones de cuerpo, habla y mente para el bien de los seres.

La concentración: Una mente enfocada en cualquier objeto positivo con una atención completa.

La sabiduría: El discernimiento que ocurre como efecto del análisis de objetos convencionales e últimos.

### *Divisiones*

- La generosidad del Dharma; La generosidad de cosas materiales; La generosidad de protección
- La ética de los votos; La ética de acumular virtud; La ética de trabajar para el bien de los demás
- La paciencia con las molestias causadas por otros; La paciencia con los sufrimientos propios; La paciencia que mora en el Dharma
- El entusiasmo que es como una armadura; El entusiasmo para acumular virtud; El entusiasmo que trabaja para el bien de los demás
- La concentración que proporciona felicidad física y mental en esta vida; La concentración que logra cualidades; La concentración que trabaja para el bien de los demás
- La sabiduría que realiza lo último; La sabiduría que realiza lo convencional; La sabiduría que realiza las acciones por el bien de todos los seres.

### *Significado del Nombre*

- La generosidad (sanskrito *Dana*) significa renunciar lo que uno ofrece
- La ética (sanskrito *Shila*) es lo que calma del calor del enemigo de las emociones aflitivas
- Paciencia porque uno es paciente con dificultades
- Entusiasmo es lo que conecta con lo supremo
- La concentración es lo que sujeta mentalmente

- La sabiduría es lo que conoce lo último

## ***Resultado***

De la *Guirnalda Preciosa*:

De la generosidad riqueza; de la ética felicidad

Y etc.

La naturaleza, las divisiones y demás de las seis perfecciones, deberían estudiarse más ampliamente en las *Etapas del Camino Grande y Pequeño*. La manera de practicarlas se explica en este texto.

De las *Etapas del Camino Grande* de Lama Tsong Khapa<sup>1</sup>:

La actitud de abandonar intencionalmente el daño a los demás junto con su causa es la ética. Por lo tanto, a través de aumentar y llevar a la perfección el entrenamiento de esta actitud, se convierte en la perfección de la ética.

---

<sup>1</sup> Cita añadida por el traductor (Ven. Fedor)

## Presentación de los puntos individuales

(Explicación del texto del capítulo; Explicación del nombre del capítulo)

## Explicación del texto del capítulo

(Explicación extensa de la práctica; Resumen final sobre la necesidad de practicar no solo las palabras sino también su significado)

## Explicación extensa de la práctica

(Proteger la mente como método para proteger los entrenamientos; Proteger la atención e introspección como método para proteger la mente; Cómo proteger la mente a través del entrenamiento en la atención y la introspección; El método para perfeccionar los entrenamientos)

## Proteger la mente como método para proteger los entrenamientos

(Protegiendo la mente uno protege todo; Razonamientos; Hacer esfuerzo para proteger la mente)

### *Protegiendo la mente uno protege todo*

(Explicación breve sobre la necesidad de proteger la mente; Las desventajas de dejar degenerar la mente; Las ventajas de proteger la mente)

## Explicación breve sobre la necesidad de proteger la mente

Los que desean proteger su práctica [1]  
deben cuidar sus mentes con mucha atención,  
porque los que no protegen sus mentes  
serán incapaces de proteger su práctica.

Los que desean proteger y no hacer degenerar los entrenamientos de la generosidad y demás, tienen que evitar que la mente se distraiga hacia objetos erróneos. Si uno no es capaz de proteger la mente de la distracción, uno no será capaz de proteger los entrenamientos.

## Las desventajas de dejar degenerar la mente

En este mundo los elefantes incontrolados y enloquecidos [2]  
son incapaces de causar tantos daños  
como los sufrimientos del infierno más profundo  
que pueden ser causados por el elefante desatado de mi mente.

Si el elefante de la mente se distrae hacia objetos erróneos, puede causar daños Daños peores que el sufrimiento de los infiernos más profundos.

Un elefante normal aunque esté desbocado y loco no puede hacer tanto daño en este mundo.

Por lo tanto, haz esfuerzo para proteger tu mente!

## Las ventajas de proteger la mente

(Resumen; Extenso)

### Resumen

Pero si el elefante de mi mente está firmemente contenido [3]  
por la cuerda de la atención,  
todos los miedos desaparecerán  
y se obtendrá el completo bienestar.

Atando el elefante loco de la mente al objeto virtuoso y atando también exhaustivamente mis acciones de cuerpo, palabra y mente con la cuerda de la atención, todos los peligros de esta vida se vuelven inexistentes y todas las virtudes de las prácticas de los tres tipos de seres del camino gradual a la iluminación caen de forma natural en mi mano.

Por lo tanto, no pierdas nunca la atención en lo virtuoso.

### Extenso

Los tigres, leones, elefantes, osos, serpientes y todos los enemigos; [4]  
los guardianes de los infiernos, espíritus malvados y demonios,  
Todos ellos serán controlados sólo con controlar mi mente [5]  
y serán dominados sólo con dominar mi mente.

Es apropiado atar la mente a un objeto virtuoso. Subyugando la mente, uno supera todos los peligros como tigres, leones, elefantes locos, espíritus malignos, serpientes y todos los enemigos humanos. Uno también supera el peligro acechante de los guardianes de los seres sintientes en el infierno, de los que dañan a otros con mantras malignos y también el daño de los diferentes espíritus llamados 'bebedores de sangre' y similares. Parar cualquier amenaza de esta manera atando la mente completamente con la cuerda de la atención a un objeto virtuoso de meditación equivale a atar todos los peligros y uno no se verá dañado por nada.

Simplemente por subyugar la mente mediante atención e introspección, uno para su concurrencia en acciones negativas y, por lo tanto, subyuga todos los peligros. Por lo tanto, uno tiene que esforzarse en subyugar la mente.

## ***Razonamientos***

(Lo negativo depende de la mente; Las cualidades dependen de la mente)

### **Lo negativo depende de la mente**

(Citas; Razones; Resumen)

#### **Citas**

El Maestro Perfecto ha dicho [6]  
que todos los miedos  
y todos los sufrimientos ilimitados  
se originan sólo en la mente.

El Maestro Sumamente Capaz, que explicó perfectamente y sin fallo todos los fenómenos, dijo:

Los miedos y sufrimientos que uno experimenta tienen su origen en la propia mente. Por la misma razón, todos los miedos e innumerables sufrimientos de esta vida y de las vidas futuras tienen su origen en la propia mente negativa.

En el *Sutra de Nubes de Joyas* dijo:

Si uno puede controlar la propia mente, uno puede controlar todos los fenómenos.

También dijo:

Virtud y no-virtud – ambos son acumulados por la mente

También dijo:

La mente precede todos los fenómenos; si uno conoce bien su mente, uno conoce todos los fenómenos.

Del *Compendio Perfecto de los Fenómenos*:

Todos los fenómenos dependen de la mente.

## Razones

¿Quién construyó diligentemente [7]  
todas las armas del infierno?

¿Quién ideó el suelo de hierro candente?

¿Y de dónde han venido esas mujeres?

El Sabio declaró que todo ello [8]

ha surgido de la mente malvada,

por lo tanto no hay nada en los tres mundos

que sea más formidable que la mente.

Si los sufrimientos de los infiernos y demás no son creados por la mente negativa de los mismos seres, ¿quién sería capaz de producir a propósito las armas de los guardianes infernales, sus espadas lanzas y demás? No son creados ni por un dios creador, ni por otro ser.

¿Quién ideó el suelo de hierro candente y el grupo de mujeres que hacen a uno trepar y caerse de la montaña de cristal? No hay otra causa, no hay otro creador.

Porque tampoco es que surjan sin causa ninguna, el Capaz enseñó en el *Sutra del Aplazamiento Cercano de la Atención* y otros que todos estos fenómenos tienen su origen en los estados mentales negativos de uno mismo.

Un adversario imaginario dice que surgen de una acumulación de fuego, pero eso tampoco es la verdad. Del *Sutra del Aplazamiento Cercano de la Atención*

Para la mente el mayor enemigo es el enemigo interno.

No hay otro enemigo equiparable.

Un adversario sin mucho razonamiento que quiere negar la ley kármica de causa y efecto:

Lo que a un ser humano aparece como un río de agua pura, a un espíritu ávido le aparece como pus y sangre por fuerza del resultado de sus acciones negativas previas. Debido a esta apariencia de pus y sangre el espíritu ávido no puede disfrutar del río lo más mínimo. Si así fuera, también debería aparecer de tal manera a un ser humano.

Respuesta: No es así en absoluto. Es posible que algo no aparezca. Pero si aceptáramos que esto significa que no existe, en este caso los fuegos de los infiernos de la misma manera únicamente serían apariencias causadas por un previo karma negativo. Y si de esta manera tuviésemos que decir que 'el fuego no existe', entonces sería igual hasta para los eones y al final tendríamos que decir que los infiernos tampoco existen. La conclusión sería la negación del Karma.

Tampoco es correcto que fuera algo apto para aparecer a humanos. Según vuestra opinión y la de los nihilistas, no hay sensación ni de calor ni de frío cuando uno sufre en el infierno

## Resumen

Así que, aparte de los terrores causados por la mente en todos los tres reinos, no hay otro terror.

Todos los fallos surgen de la mente. De la misma manera, todos los tres reinos son creados por la mente y no hay otro terror aparte de los causados por la mente.

### Las cualidades dependen de la mente

(La generosidad depende de la mente, La ética depende de la mente, La paciencia depende de la mente, El esfuerzo depende de la mente, La concentración depende de la mente, La sabiduría depende de la mente)

### La generosidad depende de la mente

(La perfección de la generosidad no depende de eliminar toda la pobreza; La actitud de dar está perfeccionada a través de la meditación)

### La perfección de la generosidad no depende de eliminar toda la pobreza

Si la perfección de la generosidad [9]  
hace que el mundo esté libre de la pobreza,  
¿cómo es posible que los Protectores del pasado la adquirieran,  
si en el mundo todavía hoy hay pobres?

Si fuera necesario eliminar toda la pobreza de los seres sintientes para completar la perfección de la generosidad, entonces, como sigue habiendo seres migratorios pobres, como podría existir la perfección de la generosidad?

Cómo sería posible que los budas protectores hubieran completado la perfección de la generosidad? Sería imposible.

### La actitud de dar está perfeccionada a través de la meditación

Se dice que la perfección de la generosidad [10]  
es el pensamiento de darlo todo a todos los seres,  
junto con el fruto de tal pensamiento,  
por lo tanto es simplemente un estado mental.

Fue enseñado que la perfección de la generosidad se alcanza a través de la meditación en la actitud de querer dar el propio cuerpo, cosas materiales, raíces de virtud y sus resultados y el propio mérito a todos los seres vivos. Por esta razón la generosidad depende de la mente.

## La ética depende de la mente

(La perfección de la ética no depende de la ausencia de seres que uno pudiese matar; Se perfecciona a través de la meditación en la actitud de abandono)

## La perfección de la ética no depende de la ausencia de seres que uno pudiese matar

¿Dónde se ha erradicado  
la muerte de peces y otras criaturas? [11ab]

Es ilógico que la perfección de la ética dependa de la erradicación de la muerte de todos los seres que pudiesen ser matados, porque no es posible llevar a todos estos seres a un lugar donde estén a salvo.

## Se perfecciona a través de la meditación en la actitud de abandono

La perfección de la disciplina ética se explica  
en términos de lograr una mente de renuncia. [11cd]

Por estas razones, es a través de la meditación en la actitud de abandonar las acciones negativas como robar, matar, etc. que uno perfecciona la disciplina ética.

De un Sutra:

La explicación de la perfección de la ética,  
Es la actitud de abandonar el daño a los demás.

## La paciencia depende de la mente

(Significado; Ejemplo; Relacionar Significado y Ejemplo)

### Significado

Las personas maliciosas, tan (ilimitadas) como el espacio,  
no pueden ser todas subyugadas. [12]  
Si se conquistara este estado mental del enfado,  
sería como vencer a todos los enemigos.

La perfección de la paciencia es la eliminación del propio enfado y es equiparable a la eliminación de todos los enemigos externos. Por lo tanto, no es necesario eliminar el objeto del enfado.

Eso es correcto, porque los seres vivos no-domados son innumerables como el espacio por lo que es

imposible eliminarlos todos. Por lo tanto, la paciencia también depende de la mente.

### Ejemplo

¿Dónde es posible encontrar suficiente cuero [13]  
para cubrir la superficie de la tierra?  
Pero sólo con el cuero de mis sandalias  
es como si toda la tierra estuviera cubierta.

¿Dónde encontraría uno suficiente cuero como para cubrir toda la superficie de la tierra, para no herirse los pies de espinas y otros objetos afilados en el suelo?

Pero cubrirse meramente las propias suelas de los pies con cuero, es como si toda la tierra estuviera cubierta y así uno evita todos los daños de espinas y otros objetos afilados.

### Relacionar Significado y Ejemplo

Del mismo modo, no me es posible [14]  
refrenar el curso externo de las cosas;  
pero si contengo mi propia mente,  
¿qué necesidad tendré de refrenar todo lo demás?

Igual que este ejemplo, no es posible tampoco refrenar el curso de todas las cosas externas. Mejor es enfocar la propia mente en estos objetos y de esta manera evitar que surja el enfado. Meditando de esta manera la perfección de la paciencia se completa. Refrenar todos los objetos de nuestro enfado es imposible e innecesario.

### El esfuerzo depende de la mente

Incluso cuando esté acompañada por el cuerpo y la palabra, [15]  
la actividad mental débil no tendrá resultados,  
como renacer en el reino de Brahma, etc.,  
que se logran sólo con la mente cuando es clara.

Incluso el esfuerzo depende de la mente y de la meditación para ser perfeccionado. Una mente clara y alegre, meditando en una absorción del primer nivel del reino de la forma tiene resultados de acuerdo con esa absorción, tal como un renacimiento en el reino de Brahma.

Si la mente carece de esta fuerza, las acciones de cuerpo y habla relacionados con esta mente, que tienen menos entusiasmo, no tendrán la fuerza necesaria para generar un estado mental que pertenece al primer reino de la forma. Tal resultado depende de la fuerza mental.

### La concentración depende de la mente

El Omnisciente ha dicho [16]  
que todas las recitaciones y austeridades,  
aunque se practiquen durante mucho tiempo,  
son inútiles si la mente está distraída o embotada.

La perfección de la concentración depende de un estado mental lucido, que esté libre de laxitud y excitación y que posea un entendimiento de la renuncia.

Pero si la mente está distraída, aunque uno haga recitaciones, practique el ayuno y austeridades durante mucho tiempo, no tendrán un buen resultado.

El Buda dijo en un Sutra:

Monjes, las recitaciones y austeridades  
que se hacen con una mente distraída por el deseo  
no tendrán resultados.

Tales ejercicios con una mente distraída son inútiles porque no producen el resultado esperado.

### La sabiduría depende de la mente

Los que no entienden este misterio de la mente, [17]  
que es el gran principio del Dharma,  
vagan sin ningún propósito  
aunque deseen lograr la felicidad y superar el sufrimiento.

La Sabiduría también depende de la mente. Alguien que no es un recipiente adecuado, ni para el Dharma general ni para el significado último, y al que por esta razón no se le enseña, esta persona no conoce el secreto de la mente, la verdad última.

Aunque esta persona quiera lograr la felicidad suprema y liberarse del sufrimiento del Samsara, no lo va a lograr e irá al reino sin alivio, donde no hay nada de lo que desea. Por lo tanto, la sabiduría depende de la mente.

## ***Hacer esfuerzo para proteger la mente***

(Mostrar; Explicar)

### **Mostrar**

Por lo tanto, controlaré y protegeré bien mi mente. [18]

Porque si he abandonado el voto de proteger la mente,  
¿para qué me servirán todos los demás votos?

Eliminar fallos y lograr cualidades depende de la mente. Por lo tanto debería proteger fuertemente mi propia mente con la atención e introspección y no dejar que se degeneren.

A no ser que uno practique la disciplina de proteger la mente, otras disciplinas que no protegen la mente, tal como recitaciones y demás no tendrán mucho sentido.

### **Explicar**

(La manera de proteger la mente; Razones para proteger la mente; Beneficios de proteger la mente; Hacer un gran esfuerzo en la atención para proteger la mente)

### **La manera de proteger la mente**

Así como los que están en medio de un tumulto [19]

protegen cuidadosamente sus heridas,  
los que están rodeados de personas malvadas  
deberían cuidar siempre las heridas de sus mentes.

Alguien con una herida que está en medio de un tumulto se va a esforzar mucho para proteger su herida. De la misma manera, si uno está en medio de gente negativa que puede causar que surjan las emociones negativas en la propia mente, uno debería guardar continuamente la herida de la mente.

De otra manera, no proteger la propia mente crea las causas para cortar la posibilidad de renacimientos superiores y de la propia liberación.

### **Razones para proteger la mente**

Por miedo a un pequeño dolor de una herida, [20]

la protejo con mucho cuidado.  
¿Y por qué no protejo la herida de mi mente  
por miedo a ser aplastado por las montañas del infierno?

Si es correcto protegerme por el miedo a una pequeña herida, ¿no sería correcto también proteger la herida de mi mente de caídas y negatividades y por el miedo a los sufrimientos de los infiernos que aplastan a uno? Este sería el resultado si degenerara mi mente.

Es necesario protegerla, pensando que sería un gran fallo no hacerlo.

### Beneficios de proteger la mente

Viviendo con esta actitud [21]  
incluso entre gente malvada y doncellas,  
con un esfuerzo continuo  
el sabio perseverante no sería vencido.

Si uno puede vivir continuamente con esta actitud que detiene las emociones aflictivas, uno puede estar sin problema tanto en compañía de gente malvada como de doncellas lujuriosas. Nunca debería alguien que guarda los preceptos de esta manera dejar degenerar esta actitud.

### Hacer un gran esfuerzo en la atención para proteger la mente

Que desaparezcan mis posesiones, [22]  
honor, cuerpo o medios de vida;  
o incluso que mengüen otras virtudes,  
pero que mi mente nunca degenere.

Si carezco de comida, ropa y demás, si no me dan alabanzas o si no puedo sostener mi cuerpo y vida no sería tan grave. Incluso si pierdo otras virtudes no relacionadas a la protección de la mente no sería tan grave como dejar que degenere la mente del Mahayana. Nunca puede suceder esto!

# Proteger la atención e introspección como método para proteger la mente

(Mostrar; Explicar)

## Mostrar

Ruego a todos los que deseen salvaguardar sus mentes: [23]  
proteged diligentemente vuestra atención e introspección.

Si uno carece de atención e introspección, falta la fuerza para guardar la mente. Por lo tanto, yo Shantideva os ruego y suplico a todos los que deseéis proteger vuestra mente, no dejéis degenerar estas mentes de la atención que no se olvida de todos los objetos virtuosos y la introspección que analiza el estado de las tres puertas, ni a coste de vuestra vida.

(También hay una versión en la que dice ‘yo aconsejo’)

## Explicar

(Las desventajas de carecer de introspección; Guardar la atención como método para guardar la introspección)

### *Las desventajas de carecer de introspección*

(Sin atención e introspección cualquier intento es débil; La sabiduría no se desarrolla perfectamente; La ética no se desarrolla perfectamente; La virtud previamente acumulado se pierde; Obstáculos a la acumulación de virtud en el futuro)

### Sin atención e introspección cualquier intento es débil

Así como los perturbados por la enfermedad [24]  
están incapacitados para cualquier trabajo,  
también la mente agitada por la estupidez  
es incapaz de trabajar.

Personas enfermas con una mente perturbada no son capaces de hacer el trabajo del campo u otros trabajos. De la misma manera, las personas que están sin introspección y por lo tanto perturbadas y confusas en cuanto a lo que hay que abandonar y lo que hay que adoptar, no son capaces de trabajar en nada virtuoso.

## La sabiduría no se desarrolla perfectamente

Lo que se ha oído, contemplado y cultivado, [25]  
como agua en una vasija agrietada,  
no permanecerá en la memoria  
del que carece de introspección.

Sin introspección la sabiduría no se puede desarrollar perfectamente.

Una persona sin introspección es igual que una vasija agrietada de la que disipa el agua. Si degenera la introspección, como consecuencia degeneran también la atención y la sabiduría respectivamente. Cualquier sabiduría de escuchar, reflexionar o meditar que ha sido acumulada previamente se pierde.

## La ética no se desarrolla perfectamente

Incluso los que tienen mucho conocimiento, [26]  
fe y perseverancia entusiástica,  
serán deshonorados por una caída (moral),  
debido al error de carecer de la introspección.

Incluso los que han escuchado mucho el Dharma, tienen mucha fe y se aplican mucho en el trabajo virtuoso, por el fallo de no tener introspección en cuanto a lo que hay que abandonar y lo que hay que lograr, cometen el error de caídas (morales).

Por lo tanto, es necesario esforzarse en guardar la introspección!

## La virtud previamente acumulado se pierde

Los que han sido despojados [27]  
por el ladrón de la falta de introspección,  
que sigue a la pérdida de la atención,  
incluso después de acumular virtudes,  
entran en estados de existencia de sufrimiento.

Las personas sin introspección serán vencidas completamente por sus emociones aflitivas, que les roban su mérito previamente acumulado a causa de la degeneración de su atención que se olvida del objeto virtuoso.

Si las posesiones que uno ha acumulado previamente son robadas, la persona se convierte en

mendigo. De la misma manera, si los méritos previamente acumulados son robados, la persona es pobre de mérito y por lo tanto tiene que ir a los reinos inferiores.

### Obstáculos a la acumulación de virtud en el futuro

Esta banda de ladrones, las aflicciones mentales, [28]  
busca una entrada y cuando la encuentra  
saquea y destruye la vida  
en los reinos de existencia afortunados.

Si no guardamos la introspección, la banda de ladrones de las aflicciones mentales va a buscar una oportunidad para robarnos de la riqueza de nuestra virtud. Aprovechándose de esta manera, nos van a robar del todo nuestra virtud y sus resultados del futuro, tal como un renacimiento en los reinos de existencia afortunados, la liberación y demás.

Pensando en los fallos de una ausencia de introspección, deberíamos hacer un esfuerzo para mantener la introspección que vigila las tres puertas.

### *Guardar la atención como método para guardar la introspección*

(Mostrar; Explicar)

#### Mostrar

Por lo tanto, la atención nunca debe moverse [29]  
de la puerta de la mente.  
Si se ha ido, debe ser restablecida  
recordando la angustia de los estados de existencia de sufrimiento

La ausencia de introspección tiene muchos fallos. Por consiguiente, para proteger la introspección, la atención que recuerda los objetos virtuosos nunca debe moverse de la puerta de la mente.

Y si la atención disminuye, debe ser restablecida a través de recordar los terrores de los reinos inferiores.

## Explicar

(Confiar en la condición externa del maestro espiritual; La condición interna de la manera correcta de pensar; La manera de desarrollar la atención e introspección)

### *Confiar en la condición externa del maestro espiritual*

La atención surge fácilmente en los afortunados [30]  
por su asociación con un maestro espiritual,  
por reverenciar las instrucciones  
de un preceptor y por su miedo.

Guardar la atención es fácil, si uno se relaciona de una manera respetuosa con el propio lama, preceptor o cualquier otra persona que tenga una conducta inmaculada.

Relacionarse con el Lama, seguir los consejos del preceptor y apoyarse en los factores mentales de la vergüenza y consideración hacen desarrollar fácilmente a los afortunados la atención que no olvida el objeto virtuoso. Además, esta atención hace que cualquier intento de escuchar, reflexionar y meditar se desarrolla más y más.

### *La condición interna de la manera correcta de pensar*

“Siempre vivo en presencia [31]  
de todos los budas y bodisatvas  
que están dotados siempre  
de la visión sin obstáculos.”

Pensando de este modo desarrollaré atentamente [32ab]  
un sentimiento de vergüenza, respeto y miedo,

Además, todos los budas y bodisatvas son capaces de ver todos los fenómenos sin impedimento de tiempo o lugar. Por lo tanto uno siempre está observado por sus cinco ojos y pensando en la propia conducta esto hace a uno desarrollar la vergüenza.

Por el respeto para el lama y el Dharma y además el miedo del resultado kármico, uno debería tener cuidado y practicar la atención.

## *La manera de desarrollar la atención e introspección*

(La manera de desarrollar la atención; Cómo desarrollar la introspección de la atención)

### La manera de desarrollar la atención

y por hacerlo así [32cd]  
recordaré repetidamente a Buda.

Pensando de esta manera, recordando una y otra vez las cualidades de Buda, Dharma y Sangha, es fácil desarrollar la atención en las tres joyas.

### Cómo desarrollar la introspección de la atención

Cuando se establece la atención [33]  
con el propósito de guardar la puerta de la mente,  
entonces vendrá la vigilancia  
y aunque se haya ido, volverá.

Si la atención ha sido puesta para vigilar la puerta de la mente contra las emociones aflictivas, entonces la introspección que analiza qué tipo de acción es positiva y qué tipo de acción es negativa surge, y la introspección que ha degenerado vuelve.

Porque depende del desarrollo de la atención e introspección uno debería adiestrarse en ello.

## **Cómo proteger la mente a través del entrenamiento en la atención y la introspección**

(La manera de entrenarse en la ética de abstener; Reunir los dharmas virtuosos; La manera de entrenarse en la ética que beneficia a los seres vivos)

### **La manera de entrenarse en la ética de abstener**

(Purificar la conducta de las tres puertas; Proteger las tres puertas de la degeneración)

#### ***Purificar la conducta de las tres puertas***

(Investigar la conducta de cuerpo y habla; Investigar la conducta mental; Explicar las acciones prohibidas y permitidas del Vinaya)

#### ***Investigar la conducta de cuerpo y habla***

(Investigar la motivación antes de una acción física; Consejos para la mirada y otras acciones; Relacionarlo con otras acciones; Investigar la conducta del permanecer)

### **Investigar la motivación antes de una acción física**

Cuando esté a punto de (actuar) [34]  
y vea que mi mente está manchada (con el engaño),  
entonces debería permanecer inamovible,  
como un trozo de madera.

Antes de emprender acciones como la de andar y otras, uno debería investigar si la motivación para la acción es positiva o negativa. Si uno se da cuenta que la motivación es negativa, uno debería aplicar el antídoto y permanecer inmóvil como un trozo de madera.

### **Consejos para la mirada y otras acciones**

(Consejo general sobre la conducta de mirar; La conducta al estar cansado; La conducta cuando uno está con otra persona; La conducta al descansar)

### **Consejo general sobre la conducta de mirar**

No debería mirar nunca alrededor [35]  
distráido sin ningún propósito:  
con una mente resuelta  
mantendré la vista siempre hacia abajo.

No debería mirar nunca alrededor distraído sin ningún propósito, ya que esto hace que degeneren mi mente. Manteniendo en la mente el objeto virtuoso, mantendré la vista siempre hacia abajo a distancia de un *nyia-shing*.

### La conducta al estar cansado

Pero para relajar la vista miraré un poco a mi alrededor [36ab]

Para relajar la vista si uno está cansado, de vez en cuando uno puede mirar a su alrededor.

### La conducta cuando uno está con otra persona

y si alguien aparece en mi campo de visión, [36cd]  
le miraré y saludaré.

Para comprobar si hay algún peligro en el camino, [37ab]  
debería mirar en las cuatro direcciones durante un momento.

Si alguien aparece en mi campo de visión, mientras sigo con la mirada hacia abajo, cuando está la persona delante de mí, la saludaré sonriente.

Además, si estoy caminando debería mirar en las cuatro direcciones de vez en cuando para comprobar si hay algún peligro en el camino.

### La conducta al descansar

Deteniéndome, debería mirar a lo lejos, [37cd]  
mirando hacia atrás sólo después de haberme girado.

Después de mirar hacia delante o hacia atrás, [38ab]  
iré hacia delante o daré la vuelta.

Si después de haber descansado quiero continuar en el camino, debería mirar hacia delante y también hacia atrás para mis cosas. Habiendo comprobado si hay un precipicio u otro peligro delante o detrás, sigo con mi camino o doy la vuelta si necesario.

### Relacionarlo con otras acciones

Igualmente, en todas las situaciones [38cd]  
actuaré después de comprender lo que es necesario hacer.

De la misma manera, uno debería ejercer cualquier acción de cuerpo y habla bajo la consideración si la acción es beneficiosa en todas circunstancias para uno mismo y todos los demás seres.

### Investigar la conducta del permanecer

Cuando me haya preparado para una acción [39]  
con el pensamiento: “Mi cuerpo permanecerá de ese modo”,  
debería observar periódicamente  
para ver cómo se mantiene el cuerpo.

Habiendo pensado: “Mi cuerpo permanecerá de ese modo”, debería parar el movimiento de mi cuerpo y dejarlo en esa posición.

Observando de esta manera debería actuar sin falla.

### *Investigar la conducta mental*

(Atar la mente al objeto virtuoso; Investigar si la mente está completamente concentrada en la virtud)

### Atar la mente al objeto virtuoso

De este modo debe ser observado diligentemente [40]  
el elefante enloquecido de mi mente  
para que no se suelte mientras está atado  
al gran pilar del pensamiento en el Dharma.

Investiga con sumo cuidado que el elefante no-domado y enloquecido de tu mente no se suelte del gran pilar del pensamiento en el Dharma; el objeto que uno se ha comprometido de contemplar con una concentración completa.

### Investigar si la mente está completamente concentrada en la virtud

Para que no deje ni por un momento [41]  
el poste de la concentración,  
se debe examinar la mente de este modo:  
¿en qué está ocupada?

Ni por un momento debería perder la concentración en el objeto virtuoso y dejarme distraer por otro objeto. Analiza tu mente siempre, reflexionando sobre las acciones positivas y negativas en las que estás involucrado.

### *Explicar las acciones prohibidas y permitidas del Vinaya*

Si no lo puedo hacer en caso de peligro [42]  
una ocasión festiva, entonces debería relajarme.  
Se dice que en el momento de dar,  
se puede dejar en suspenso la disciplina ética.

Si uno no puede hacer ciertas acciones muy sutiles de cuerpo y mente a la hora de

- Estar en peligro la propia vida
- Hacer ofrendas y oraciones a las tres joyas
- Acciones para el propósito supremo de los demás

Entonces uno debería relajarse.

*Del Sutra Suplicado por la Sabiduría Inagotable:*

De esta manera, a la hora de practicar la generosidad,  
contiene la ética y práctica la ecuanimidad.

Cuando no es posible practicar las dos a la vez, y cuando la generosidad debería convertirse en la práctica principal, en este momento, como uno no puede practicar la ética sutil, uno debería estar ecuánime.

Lo importante es ser hábil en la terminación del camino en su orden gradual.

Duda: La ética es suprema a la generosidad. ¿Cómo puede ser uno ecuánime entonces?

Cuando haya reconocido lo que se debe hacer, [43]  
con la mente enfocada en ello,  
no prestaré atención  
a nada más hasta que lo concluya.

Porque de este modo todo se hace bien. [44]  
Si no, no se hará nada.  
Así no aumenta la aflicción  
derivada de la falta de introspección.

Respecto a los entrenamientos que tienen su orden definitivo, la práctica con la que uno ha empezado debería llevarse a cabo sin pensar en otra cosa. La generosidad, que es lo primero que una ha de practicar, se lleva a cabo con una atención singular. Esto sirve para lograr el orden correcto del camino porque si uno se confunde ni lo uno ni lo otro se puede lograr.

Si uno conoce y sigue las etapas del camino correctamente, las emociones aflictivas secundarias – que carecen de introspección y que no entienden las etapas – no aumentarán. Por lo tanto uno debería adiestrarse en el orden correcto del camino.

### ***Proteger las tres puertas de la degeneración***

(Proteger contra la degeneración de los entrenamientos físicos; Proteger contra la degeneración de los entrenamientos mentales)

#### **Proteger contra la degeneración de los entrenamientos físicos**

(Cómo no caer bajo la distracción; Cómo abandonar la conducta inútil; Cómo analizar la motivación para acciones)

#### **Cómo no caer bajo la distracción**

Se debe eliminar el deseo [45]  
que surge por las distintas conversaciones frívolas,  
que tienen lugar frecuentemente,  
y por todos los tipos de entretenimiento.

Uno debería evitar entretenerse con cosas inútiles, tal como la charlatanería sobre los reyes y ladrones y los espectáculos de baile y otras cosas parecidas. Si hay alguna razón especial o si uno necesita mantener una relación armoniosa con alguien, uno debería abandonar el apego para la acción.

#### **Cómo abandonar la conducta inútil**

Si, sin ninguna razón, empiezo a cavar la tierra, [46]  
a arrancar hierbas o a hacer dibujos en el suelo,  
recordando con miedo el consejo de los budas  
pararé inmediatamente.

Aunque uno no es monje, si uno está haciendo cosas inútiles, tal como cavar la tierra, arrancar hierbas o hacer dibujos en el suelo, entonces uno debería acordarse de los consejos de los budas y parar inmediatamente por el miedo de las propias acciones defectuosas.

## Cómo analizar la motivación para acciones

(Mostrar; Explicar; Resumen)

### Mostrar

Cuando tenga el deseo de moverme o decir algo, [47]  
primero examinaré mi mente  
y después, con calma,  
actuaré del modo adecuado.

Siempre cuando tenga el deseo de moverme o decir algo, debería primero examinar mi mente y sabiendo que no estoy bajo la influencia de algo erróneo, emprender o evitar la acción con una mente firme y razonable.

### Explicar

(Qué hacer cuando quieren surgir las mentes aflictivas; Qué hacer cuando la mente está agitada; Qué hacer cuando uno quiere dinero y fama; Qué hacer cuando uno piensa en los demás; Qué hacer cuando uno se quiere dejar llevar por el enfado o perder el ánimo)

### Qué hacer cuando quieren surgir las mentes aflictivas

Cuando haya apego en mi mente [48]  
y cuando tenga el deseo de enfadarme,  
no haré nada ni diré nada,  
sino que permaneceré inmóvil como un trozo de madera.

Cuando haya apego en mi mente y cuando tenga el deseo de enfadarme, no haré nada ni diré nada, sino que permaneceré inmóvil como un trozo de madera.

### Qué hacer cuando la mente está agitada

Cuando mi mente esté agitada, [49]  
sarcástica, llena de presunción y arrogancia;  
queriendo ridiculizar,  
evasiva y mentirosa,

Cuando se sienta inclinada a jactarse, [50]  
o cuando esté desdeñosa, abusiva e irritable,  
permaneceré inmóvil

como un trozo de madera.

En estos momentos uno debería apoyarse en el antídoto y permanecer inmóvil como un trozo de madera:

- Cuando la mente está agitada pensando en burlarse de alguien
- Cuando uno menosprecia los demás con chistes
- Cuando uno está hinchado de orgullo por las propias cualidades
- Cuando uno está engreído por la juventud y otras razones
- Cuando uno piensa en criticar a los demás
- Cuando uno está astuto y quiere aprovecharse de alguien
- Cuando uno piensa en engañar a los demás con mentiras
- Cuando uno se alaba a si mismo hablando de las propias cualidades y menosprecia otros mencionando sus fallos
- Cuando uno reprende a los demás, siendo discutidor

### Qué hacer cuando uno quiere dinero y fama

Cuando mi mente busque ganancias [51]  
materiales, honor y fama;  
o cuando quiera ayudantes y que le sirvan;  
entonces, permaneceré inmóvil como un trozo de madera.

En estos momentos también, uno debería aplicar el antídoto y permanecer inmóvil como un trozo de madera.

- Cuando uno desea dinero y cosas materiales
- Cuando uno desea fama al poner el propio asiento
- Cuando uno desea tener buena reputación
- Cuando uno desea tener ayudantes
- Cuando uno desea ciertos tipos de tratamientos físicos y otras cosas

## Qué hacer cuando uno piensa en los demás

Cuando mi mente sea adversa a los intereses de los demás [52]  
y busque mi propio interés,  
o cuando desee hablar para que me escuchen;  
entonces, permaneceré inmóvil como un trozo de madera.

Pensando en el beneficio de uno mismo y de los demás, si uno descarta el bien de los demás, pensando únicamente en uno mismo y deseando hablar, entonces uno debería permanecer como un trozo de madera.

## Qué hacer cuando uno se quiere dejar llevar por el enfado o perder el ánimo

Cuando sienta impaciencia, pereza, cobardía, [53]  
falta de vergüenza o el deseo de decir tonterías;  
si surgen pensamientos parciales;  
entonces también debería permanecer inmóvil como un trozo de madera.

Si no aguanto el enfado y el dolor; si caigo bajo la pereza que no me deja hacer nada positivo; si estoy testarudo, desmedido o incoherente; si estoy parcial hacia las personas que favorezco – En todos estos casos debería permanecer como un trozo de madera y aplicar el antídoto.

## Resumen

Habiendo examinado su mente de este modo [54]  
buscando conceptos perturbadores y pensamientos  
que intentan lograr cosas sin significado,  
el valiente (bodisatva) debe mantener su mente estable  
por medio (de la aplicación) de los remedios.

Habiendo examinado la mente que quiere involucrarse en las emociones negativas y las cosas sin sentido, uno debería aplicar el antídoto que es como un héroe para impedir la involucración en esas actividades y en lugar mantener una mente firme.

## Proteger contra la degeneración de los entrenamientos mentales

(Proteger con el antídoto específico; Proteger con el antídoto común; La manera de meditar en el antídoto)

### Proteger con el antídoto específico

Resuelto y atento, estable, [55]  
respetuoso, educado, modesto,  
perceptivo y calmado,  
me esforzaré para complacer a los demás.

Cómo proteger la mente: Identifica claramente los consejos principales, abandonando la duda y las mentes erróneas acerca de ellos.

Acerca de las tres joyas y los consejos principales, desarrolla las siguientes cualidades:

- Convicción
- Fe en general y una fe fuerte que desea el resultado
- Una Intención y práctica estable
- Una actitud educada a través de un comportamiento respetuoso y modesto con todo el mundo
- Estar avergonzado por el miedo de cometer algo negativo tomándose uno mismo como base
- Un miedo de los resultados kármico negativos, contemplando sus desventajas
- Tener los sentidos calmados con el propósito de complacer a los demás

No me sentiré desalentado por los caprichos de los pueriles [56]  
que están en desacuerdo unos con otros.

Debo saber que esto surge en sus mentes debido a los conceptos perturbadores  
y, por consiguiente, debo ser bondadoso (con ellos).

No me sentiré desalentado por los deseos contradictorios de los pueriles, que al beneficiar uno, el otro se enfada. Necesito tener compasión con ellos, sabiendo que este comportamiento surge debido a las emociones aflitivas y sin que ellos tengan control sobre ello. Voy a liberarles de sus emociones aflitivas.

De esta manera evita caer bajo el control de estas emociones.

*Del Ornamento de los Sutras Mahayana:*

Pensando en cómo no tienen control debido a su conducta errónea,  
Habiendo desarrollada la mente, no les tengas rencor.

De los *Cuatrocientos Versos*:

Como el médico que no se molesta a pesar de la agresión,  
El capaz ve las aflicciones/engaños, ve que no hay persona sin aflicciones/engaños.

### Proteger con el antídoto común

Cuando realice acciones virtuosas, irreprochables, [57]  
para mi propio beneficio y el de los demás,  
pensaré siempre que carecemos de identidad,  
como una aparición.

Realizar acciones virtuosas – aceptadas y naturales – es para mi propio beneficio y el de los demás.  
Emprende las acciones como si fueran ilusiones o emanaciones con la percepción de la vacuidad.

De esta manera siempre protege tu mente sin orgullo ni exageración.

### La manera de meditar en el antídoto

Al pensar una y otra vez [58]  
que después de mucho tiempo he ganado la mayor libertad,  
debo mantener mi mente totalmente inquebrantable  
como el monte Meru.

Como después de un ascenso en el que uno tardó mucho tiempo, he obtenido el precioso renacimiento humano con sus libertades y dones. A través de la contemplación continua en el gran propósito y en lo raro que es este renacimiento, desarrolla la intención definitiva de lograr el gran propósito. A continuación mantén esta actitud, inquebrantable como el monte Meru.

De la *Entrada al Camino Medio* de Chandrakirti<sup>2</sup>:

La definición de la ética es la ausencia de infelicidad

Del *Espejo* del Primer Dalai Lama Gyalwa Gendun Drub<sup>3</sup>:

La definición de la ética es la ausencia de infelicidad  
causada por las emociones aflictivas

---

<sup>2</sup> Añadido por el traductor (Ven. Fedor)

<sup>3</sup> Añadido por el traductor (Ven. Fedor)

## La manera de entrenarse en la ética de reunir los dharmas virtuosos

(Abandonar el apego al cuerpo que es la causa para no practicar la ética; Como ser hábil en la acumulación de virtud)

### *Abandonar el apego al cuerpo que es la causa para no practicar la ética*

(Un ejemplo para mostrar que el apego al cuerpo es incorrecto; Meditación en la impureza del cuerpo; La actitud que el cuerpo no tiene esencia; Razones para mostrar que el apego al cuerpo es incorrecto; Porque el cuerpo se descompone rápido es adecuado utilizarlo para acumular virtud)

#### Un ejemplo para mostrar que el apego al cuerpo es incorrecto

Si tú, mente, no eres desdichada [59]  
cuando este cuerpo es arrastrado y zarandeado  
por los buitres ansiosos de carne;  
entonces, ¿por qué estás tan preocupada por él ahora?

Cuando uno está muerto, aunque los buitres arrastran y zarandean el cuerpo del muerto por su apego, uno no estará preocupado. ¿Porqué entonces tienes apego ahora a este cuerpo y te quejas? No es correcto tener este apego.

Considerando este cuerpo como “mío”, [60]  
¿por qué, mente, lo proteges tanto?  
Si “tú” y “él” están separados,  
¿de qué te puede servir?

¿Por qué, mente consideras este cuerpo como “mío” y lo proteges tanto? Mucho de lo que no deseamos surge de este cuerpo.

Razón: Porque estoy tan acostumbrado a ello.

Respuesta: Tú y el cuerpo son muy distintos. Vas a dejar este cuerpo dentro de poco y el cuerpo por su lado también te dejará. ¿Para qué te sirve entonces? No es correcto considerarlo como “mío”.

#### Meditación en la impureza del cuerpo

¿Por qué, mente confusa, [61]  
no te aferras a una forma de madera pulcra?  
¿Para qué proteges esta máquina pútrida,

llena de suciedad?

Argumento: No es correcto abandonarlo porque hace mucho tiempo que lo considero como mío

Respuesta: Si tu mente, que consideras algo sin identidad como si la tuviese y consideras algo impuro como "yo", ¿por qué entonces no consideras como "yo" un trozo de madera limpia? En lugar sostienes esta máquina pútrida de carne y huesos. ¿Cómo podría ser esto correcto? No es correcto estar apegado.

### La actitud que el cuerpo no tiene esencia

(Separando las diferentes partes del cuerpo y analizándolos uno no encuentra ninguna esencia; No es correcto estar apegado a algo sin esencia)

### Separando las diferentes partes del cuerpo y analizándolos uno no encuentra ninguna esencia

Primero, separa mentalmente [62]  
las capas de piel (de la carne)  
y después con el escalpelo de la discriminación  
separa la carne del armazón del esqueleto;

Primero, si uno separa mentalmente las capas de piel del cuerpo uno no encuentra ninguna esencia. A continuación, con el escalpelo de la discriminación, separa la carne del armazón del esqueleto para analizar si hay alguna esencia en ello.

Rompe los huesos [63]  
y observa hasta la médula.  
Mientras lo examinas pregúntate:  
"¿dónde está su esencia?"

Divide también los huesos y escanea todas las partes hasta los pies y pregúntate: ¿Dónde se encuentra algo de esencia que podría resistir este análisis?

Analiza de esta manera con tu propia inteligencia. No hay la más mínima esencia en la que apoyarse.

## No es correcto estar apegado a algo sin esencia

Si incluso cuando se busca con tanto esfuerzo, [64]  
no se puede percibir ninguna esencia;  
entonces, ¿por qué sigues protegiendo  
este cuerpo ahora con tanto apego?

Si incluso buscando con tanto esfuerzo, tu mente no percibe ninguna esencia, ¿por qué razón sigues aferrándote a este cuerpo con tanto apego?

Este aferramiento excesivo no es correcto.

## Razones para mostrar que el apego al cuerpo es incorrecto

¿Para qué te sirve este cuerpo [65]  
si sus sucias entrañas no son aptas para que las comas,  
si su sangre no se puede beber,  
ni se pueden chupar sus intestinos?

Como mucho sólo debe ser protegido [66ab]  
para alimentar a los buitres y chacales.

Argumento: Aún así, es correcto tener un poco de apego a este cuerpo.

Respuesta: No es correcto tener apego al cuerpo porque es una aglomeración de sustancias impuras. No se pueden comer las sustancias impuras del cuerpo, ni se puede beber su sangre. Tampoco se pueden chupar sus intestinos. ¿Para qué te sirve entonces?

Por consiguiente, el cuerpo solo sirve para alimentar los buitres y chacales.

**Porque el cuerpo se descompone rápido es adecuado utilizarlo para acumular virtud**

(Un cuerpo que será destruido pronto por la muerte sirve para practicar virtud; Un ejemplo para como no es correcto no hacer nada; Porque se lo alimenta, el cuerpo debería seguir nuestros órdenes; Es correcto trabajar para todos los seres, viendo el cuerpo como un barco)

**Un cuerpo que será destruido pronto por la muerte sirve para practicar virtud**

(Verdaderamente) este cuerpo del ser humano [66cd]  
sólo se debería emplear (en la práctica de la virtud).

Pero si por el contrario lo proteges (con apego), [67]  
entonces, ¿qué podrás hacer  
cuando sea robado por el poco compasivo señor de la muerte  
y sea dado a los perros y los pájaros?

Visto desde su naturaleza, no hay nada que uno podría necesitar de este cuerpo. Dotado con todas las libertades y dones, este cuerpo solo sirve para ponerlo a trabajar para acumular karma positivo.

No logrando lo que deseas, aun así lo proteges. Cuando sea robado por el poco compasivo señor de la muerte lo dará a los perros y los pájaros. Y en este momento, ¿qué vas a hacer? No tienes ningún poder de pararlo.

**Un ejemplo para como no es correcto no hacer nada**

Como el cuerpo se va aunque lo hayas alimentado, [68]  
¿por qué te agotas cuidando de él,  
si a los sirvientes no se les da comida y demás  
cuando no pueden ser empleados?

Por ejemplo, en el mundo no se les da comida y demás a los sirvientes cuando ya no son capaces de ejercer sus deberes.

Este cuerpo te va a dejar sin que puedas hacer nada, a pesar de haberlo cuidado y alimentado con mucho esfuerzo. ¿Por qué entonces sostienes su carne para darle fuerza?  
No es correcto.

## Porque se lo alimenta, el cuerpo debería seguir nuestros órdenes

Ahora, tras pagar a mi cuerpo su salario, [69]  
me ocuparé en hacer que mi vida tenga significado.  
Pero si mi cuerpo no es de beneficio  
no le daré nada.

Tras sostener a mi cuerpo, pagarle un sueldo de comida y bebida, debería trabajar bajo mis órdenes en la acumulación del karma positivo. Sin recibir ningún beneficio a cambio, uno no debería darle al cuerpo todo aquello.

## Es correcto trabajar para todos los seres, viendo el cuerpo como un barco

Debería concebir mi cuerpo como un barco, [70]  
sólo un medio para ir y venir,  
y transformarlo en un cuerpo-joya  
que concede los deseos para beneficiar a todos los demás.

Para un trabajo en la virtud deberías concebir tu cuerpo como un barco, sólo un medio para ir y venir y cruzar el océano del Samsara. Para el beneficio de todos los seres, transfórmalo en el cuerpo de un buda, la joya que concede todos los deseos para el beneficio de los demás.

## *Como ser hábil en la acumulación de virtud*

(Convertir acciones ordinarias en algo bello; Ser hábil en evitar relaciones negativas con los demás; Ser hábil en las acciones que crean virtud con las tres puertas)

## Convertir acciones ordinarias en algo bello

(Cómo comportarse con los demás; Cómo comportarse al recibir y dar cosas; Cómo lograr todo de una manera silenciosa)

## Cómo comportarse con los demás

Ahora, mientras haya libertad para actuar, [71]  
debería presentar siempre una cara sonriente  
y dejar de tener un aspecto ceñudo y enfadado:  
debería ser un amigo y consejero del mundo.

Así, mientras uno tenga control del propio cuerpo y mente, debería presentar siempre una cara sonriente. Debería dejar de tener un aspecto ceñudo y enfadado y ser un amigo y consejero del mundo y hablar de una manera honesta y sincera.

### **Cómo comportarse al recibir y dar cosas**

Y debería dejar de actuar de modo desconsiderado, [72ab]  
de mover sillas y otros objetos haciendo ruido

No muevas camas y otros objetos haciendo ruido, ya que esto molesta a los demás

### **Cómo lograr todo de una manera silenciosa**

Sin abrir las puertas con violencia: [72cd]  
debería deleitarme siempre en la humildad.

La cigüeña, el gato y el ladrón [73]  
moviéndose en silencio y con cuidado  
logran lo que desean hacer;  
el bodhisatva también se debería comportar de este modo.

No abras las puertas con violencia, ya que esto molesta a los demás que están en casa.  
Deléitate siempre en una conducta silenciosa y en acciones que hagan felices a los demás.

Ejemplos para lograr lo que desean hacer de una manera silenciosa son la cigüeña, el gato y el ladrón. El Capaz, en la disciplina para los Bodhisattvas, explicó que deberíamos comportarnos de esta manera.

### **Ser hábil en evitar relaciones negativas con los demás**

(Cómo seguir buenos consejos; Qué hacer al oír la verdad; Qué hacer al ver a alguien hacer el bien;  
Qué hacer al oír alabanzas para los demás; Los beneficios de hacer felices a los demás)

## Cómo seguir buenos consejos

Con respeto, debería aceptar agradecido [74]  
las palabras no buscadas que son de beneficio  
y que me aconsejan y reprenden con sabiduría.  
En todo momento debería ser el discípulo de todos.

Sé hábil en inducir a los demás en la conducta y práctica virtuosa.

Aunque uno no pida el consejo de los demás, si es beneficioso uno debería alegrarse y aceptarlo agradecido. Sin orgullo uno siempre debería ser el discípulo de todos que tengan buenos consejos.

## Qué hacer al oír la verdad

Debería decir “bien dicho” [75ab]  
a todos los que expongan bien (el Dharma)

A todos que digan la verdad, que expongan bien el Dharma, les debería comentar sobre lo virtuosas que son sus palabras.

## Qué hacer al ver a alguien hacer el bien

y si veo a alguien hacer el bien [75cd]  
debería alabarle y estar contento.

Si veo a alguien haciendo algo positivo, tal como hacer ofrendas a las tres joyas u otras acciones positivas, debería darles placer y alabarles.

## Qué hacer al oír alabanzas para los demás

Debería hablar discretamente [76]  
sobre las buenas cualidades de los demás  
y reafirmar las que mencionen otros. Y cuando se comenten mis virtudes,  
debería considerarlo como un modo de apreciar las buenas cualidades.

Debería hablar discretamente sobre las buenas cualidades de los demás. Si los alabo directamente, podrían pensar que les adulo. Si otros alaban las cualidades de una tercera persona, muéstrate de acuerdo diciendo ‘Así es’.

Cuando se comenten mis virtudes, debería analizar si de verdad tengo estas cualidades sin ser

engreído. Si las tengo, debería simplemente darme cuenta de ello, sin ponerme orgulloso.

### Los beneficios de hacer felices a los demás

Todas las acciones (de los demás) son la fuente de una alegría [77]  
que sería rara incluso si se pudiera comprar con dinero.  
Por lo tanto debería ser feliz al encontrar esta alegría  
en las cosas buenas hechas por los demás.

(Al hacer esto) no sufriré pérdidas en esta vida [78]  
y en las futuras encontraré una gran felicidad.  
Pero el defecto (de que no me gusten sus buenas cualidades)  
me hará infeliz y triste, y en las vidas futuras encontraré un gran sufrimiento.

Todas las acciones de los Bodhisattvas con sus tres puertas tienen el fin de hacer felices a los demás. Esta felicidad de los demás es tan preciosa que es invaluable, como un objeto muy raro que no se puede comprar con dinero.

Poseyendo la cualidad de hacer a otros felices, ellos no estarán celosos de uno mismo en esta vida. A través de la práctica de la felicidad de la alegría en esta vida y hacer a los demás felices, no sólo uno va a recibir cosas materiales y etc. sino también en la próxima vida uno tendrá felicidad.

De otra manera como consecuencia de una actitud de estar enfadado con las cualidades de los demás, no sólo estará uno infeliz y con sufrimientos físicos en esta vida, sino también en la próxima vida uno tendrá que experimentar sufrimientos grandes.

### Ser hábil en las acciones que crean virtud con las tres puertas

(Cómo uno debería hablar; Cómo mirar a los demás; Cómo relacionar todas las acciones con virtud)

#### Cómo uno debería hablar

Cuando hable debería hacerlo de corazón [79]  
y sobre lo que es pertinente.  
Haciendo que el significado quede claro,  
con palabras agradables, no hablaré por deseo u odio,  
sino con tono amable y moderación.

Cuando hable debería hacerlo de corazón de una manera placentera y coherente, fácil de entender, claramente y agradable para complacerles a los demás. Así se dice en el *Sutra de los Diez Bumis*.

Tras abandonar las actitudes de aversión y apego uno debería hablar suavemente y con moderación.

### Cómo mirar a los demás

Cuando contemple a alguien, pensando: [80]

“Lograré el despertar total dependiendo de este ser”,

le miraré con amor y un corazón abierto.

Con la misma alegría que se produce al tomar agua fresca cuando uno tiene sed, deberíamos mirar a los demás seres vivos pensando “Debido a este ser en particular, voy a alcanzar la iluminación”. Así uno debería mirarlos con una mente clara y el corazón abierto.

### Cómo relacionar todas las acciones con virtud

(La generosidad al campo supremo de ofrendas; Crear virtud por el poder propio; Aumentar la propia virtud y analizar el propósito)

### La generosidad al campo supremo de ofrendas

Motivado siempre por la gran aspiración [81]

o por las fuerzas remediadoras,

si trabajo en los campos de excelencia,

mérito y los que sufren, surgirán grandes virtudes.

Hacer ofrendas de una manera continua con una aspiración fuerte y apoyado por un antídoto contra el lado opuesto, tal como la actitud de no-apego a los tres campos de cualidades, beneficio y pobres, genera mucha virtud.

El campo de cualidades: las tres joyas y demás

El campo de beneficio: los propios padres y demás

El campo de pobres: los pobres, enfermos y demás

Hacer ofrendas de esta manera crea mucha virtud por lo que uno debería esforzarse en ello.

### Crear virtud por el poder propio

Dotado de sabiduría y alegría [82]

siempre haré el trabajo yo mismo.

Con respecto a todos los trabajos,  
no debería depender de nadie.

Siendo hábil en saber qué es lo que debería adoptar y qué es lo que debería evitar, las acciones que debería emprender o evitar y además habiendo generado fe en lo virtuoso, ahora debería practicar la virtud continuamente.

No voy a depender de nadie para mis acciones positivas ni voy a mandar a otros a hacerlas.

### **Aumentar la propia virtud y analizar el propósito**

Las perfecciones tales como la generosidad [83]  
se van convirtiendo en supremas progresivamente,  
pero por una (moralidad) pequeña  
no debería abandonar un gran (acto de generosidad).  
Principalmente debería considerar qué será del mayor beneficio para los demás.

Emprende las seis perfecciones de una manera hábil y secuencial – desde la generosidad hasta la sabiduría – aumentándolas de esta manera.

No cambies una generosidad, ética y demás que es más pequeña por una más grande, sino esfuérate en la práctica de lo más grande.

Esto nos muestra que deberíamos elegir la práctica más grande si no somos capaces de practicar ambas a la vez.

Pregunta: Cómo se diferencia lo grande y lo pequeño?

Si por ejemplo en esta vida el trabajo para uno mismo y para los demás es igual y es necesario elegir entre los dos, en este caso uno debería elegir principalmente la actitud que trabaja para los demás.

## La manera de entrenarse en la ética que beneficia a los seres vivos

(Dedicarse al trabajo para los demás; Reunir a los demás sin acumular un fallo; Proteger las mentes de los demás y el entrenamiento de no cometer fallos)

### *Dedicarse al trabajo para los demás*

Cuando esto esté bien entendido, [84]  
debería esforzarme siempre por el bienestar de los demás.  
Los Misericordiosos que ven muy lejos  
han permitido (al bodisatva)  
que realice algunas acciones que están vedadas (para otros).

Duda: Los bodisatvas –tras haber entendido que debería ser practicado y qué debería ser abandonado – trabajan continuamente para el bien de los demás. Dado que con este fin necesitan emprender una gran cantidad de acciones, ¿no es que también cometen errores en este trabajo?

Respuesta: Los budas misericordiosos ven incluso los fenómenos muy ocultos en el futuro lejano. Por lo tanto han permitido a los bodisatvas emprender, si es necesario, las siete acciones negativas físicas y del habla y otras acciones que son prohibidas para los oyentes y auto-realizadores, que principalmente trabajan para su propio propósito.  
Por consiguiente, para los bodisatvas al realizar estas acciones no sólo no acumulan negatividades, sino incluso les hace acumular una gran cantidad de mérito.

En el *Sutra de la Maestría del Gran Secreto* se enseña que por haber matado al malhechor el tiempo del capitán en la existencia cíclica se redujo por muchos eones. Es igual como fue enseñando al hijo del Brahmin Karma Jungwa.

O se refiere solamente a ciertos bodisatvas a los que fue permitido emprender las siete acciones físicas y del habla por los que tienen la gran compasión y perciben muy lejos.

## ***Reunir a los demás sin acumular un fallo***

(Reunir de manera mundana; Reunir de manera Dharmica)

### **Reunir de manera mundana**

(La diferencia entre dar y no dar comida; No hacerse daño por acciones pequeñas; El momento y el propósito de dar el propio cuerpo)

### **La diferencia entre dar y no dar comida**

Debería dividir mi comida [85]  
con los que han caído a reinos inferiores,  
los que carecen de protección y los practicantes,  
y comer sólo lo que sea suficiente para mí.  
Excepto los tres hábitos, debería darlo todo.

Debería compartir mi comida con los que han caído en los reinos inferiores, es decir con los animales, pretas, los enfermos que carecen de protección y con los que practican acciones puras y austeridades si se encuentran allí.

Según se dice,

Uno debería tener medida para con todo

De esta manera, uno debería comer sólo lo que sea suficiente sin cometer fallos y comerlo con la motivación explicada en la *Carta a un Amigo*.

Un bodisatva ordenado debería darlo todo, excepto los tres hábitos – nam-jar, da-go y tan-go. Si posee más de estos tres hábitos debería ofrecerlo también, pero si uno solo tiene una muda de hábitos no debería ofrecerlos. Esto sería un obstáculo para la práctica de acciones puras.

### **No hacerse daño por acciones pequeñas**

Este cuerpo que practica el sagrado Dharma [86]  
no debería ser dañado sólo por un beneficio pequeño.  
Comportándome de este modo  
se cumplirán rápidamente los deseos de todos los seres.

Si se protege bien, este cuerpo, que es la base para la práctica del sagrado Dharma que proporciona beneficios grandes para uno mismo y los demás, no debería ser dañado por un beneficio pequeño.

Más bien se debería proteger como una herida.

De esta manera, usando bien las libertades y dones uno puede terminar los tres entrenamientos superiores para cumplir rápidamente con el propósito de los demás seres.

De los *Cuatrocientos Versos*:

Aunque uno vea el propio cuerpo como un enemigo,  
Debería ser protegido.  
Si uno vive durante mucho tiempo con ética  
Mucho mérito surgirá de él.

### El momento y el propósito de dar el propio cuerpo

Los que carecen de la intención pura de la compasión [87]  
no deberían dar su cuerpo.  
En lugar de eso, tanto en esta vida como en las futuras,  
deberían darlo por la causa de lograr el gran objetivo.

Los bodisatvas ofrecen todo a los demás desde el principio, incluso el propio cuerpo. Aun así, no deberían dar su cuerpo por un acto de compasión que no sea puro a pesar de querer beneficiar a los demás. Esto causa remordimiento después de haber dado la propia carne.

Esto se explica de manera extensa en el *Compendio de Entrenamientos* donde se dice que la ofrenda del cuerpo antes de ser preparado es una acción de Mara.

Uno debería ofrecerlo cuando uno está completamente libre de los obstáculos a la generosidad, tal como la mezquindad etc. De esta manera, la ofrenda es sin mancha y acumula mucho mérito.

### Reunir de manera Dharmica

(Un comportamiento que no merece la enseñanza; Discernir por su actitud a la persona que escucha; No hay que llevar a lo pequeño a los que desean lo grande)

### Un comportamiento que no merece la enseñanza

El Darma no debería explicarse a los irrespetuosos, [88]  
a los que, como los enfermos,  
llevan una tela alrededor de su cabeza,  
a los que llevan paraguas, varas o armas,

a los que llevan la cabeza cubierta,

El Dharma no se debería enseñar a los que no tienen respeto ni para el maestro, ni para la enseñanza. Tampoco a los que no saben cómo portarse, tal como llevar una tela alrededor de la cabeza, los que llevan paraguas, varas o armas y a los que llevan la cabeza cubierta.

#### **Discernir por su actitud a la persona que escucha**

Ni tampoco a la mujer no acompañada de un hombre. [89]

Lo vasto y profundo no debería ser enseñado  
a los seres inferiores,  
(aunque) siempre deberemos respetar por igual  
los Dharma de los seres superiores e inferiores.

No se debería enseñar lo vasto y profundo a los que no son personas adecuadas porque su motivación es inferior. Tampoco se debería enseñar a mujeres que no están acompañadas por un hombre.

Fue enseñado que uno abandona el Dharma si distingue entre el vehículo grande y pequeño a base de ser mejor o peor, correcto o incorrecto, ser o no ser el camino que lleva a la iluminación, etc.

Uno debería tener el mismo respeto para todos los caminos y practicarlos todos.

#### **No hay que llevar a lo pequeño a los que desean lo grande**

No debería comunicar el Dharma de un ser inferior [90]

a alguien que sea el recipiente para el Dharma vasto.

No debo abandonar la vida (del bodhisatva)  
ni llevar a otros por el camino equivocado  
por medio de sutras o mantras.

No lleves a alguien con la motivación del Mahayana que es un recipiente adecuado para el Dharma extenso, a un camino inferior como el de los oyentes. Se enseña que esto constituye una caída (de los votos).

Tampoco hagas a alguien que es un recipiente adecuado para la ética de abstener, que abandone su práctica de la ética a través de engañarlos con Sutra y mantra, diciéndoles que se pueden purificar meramente por leer los Sutras y mantras.

No engañes con Sutra y mantra.

## *Proteger las mentes de los demás y el entrenamiento de no cometer fallos*

(Explicación extensa; Resumen)

### Explicación extensa

(Abandonar acciones erróneas que hacen a otros perder su fe; Qué hacer cuando uno muestra el camino; La manera correcta de dormir)

### Abandonar acciones erróneas que hacen a otros perder su fe

Cuando escupa o tire el palillo (para limpiar) los dientes, [91]  
debería cubrirlo (con tierra).

También es vergonzoso orinar, etc.  
en el agua o en la tierra usada por otros.

Tanto los bodisatvas laicos como los ordenados tienen que seguir la conducta explicada en las enseñanzas generales del Vinaya, a no ser que haya alguna excepción que permita otra conducta. Si no siguen esta conducta va hacer perder su fe a los demás.

Si uno escupe o tira el palillo para limpiar los dientes, debería cubrirlo con tierra etc. Tampoco debería uno contaminar el agua o la tierra común con heces, orina o mucosidad, ya que esto disgusta a los dioses y los demás.

Cuando coma no debería hacer ruidos, [92]  
llenar ni abrir la boca.

No debería sentarme con las piernas estiradas  
ni frotarme las manos.

No hagas ruidos como "chag-chag" cuando comas ni comas con la boca abierta. No te sientes con ambas piernas estiradas en el suelo ni tampoco frotes ambas manos al a vez. Sí que se pueden frotar una tras la otra.

Tampoco debería sentarme a solas en vehículos, [93]  
en camas o en la misma habitación con la mujer de otro.

Después de observar y preguntar lo que es adecuado,  
no haré nada que no agrade a la gente del mundo.

Uno no debería montar a caballo con la mujer de otro, ni estar sentado con ellas en el mismo lugar o cojín. Los bodisatvas laicos tampoco deberían sentarse con mujeres que no sean parientes suyos.

En breve, uno debería abandonar cualquier conducta que haga al mundo perder su fe. Se hace

observando directamente lo que es correcto y lo que no lo es o a través de preguntar sobre qué es lo correcto para un cierto lugar y tiempo.

### Qué hacer cuando uno muestra el camino

No debería apuntar con el dedo, [94]  
sino que debería indicar el camino respetuosamente  
con toda la mano derecha.

No debería agitar los brazos con gestos incontrolados, [95]  
sino explicarme con gestos suaves y un chasqueo de los dedos,  
pues si no perderé la serenidad.

Cuando indicas el camino, no lo hagas con los dedos individuales de la mano izquierda, ya que esto sería una falta de respeto. De manera respetuosa, con la mano derecha entera estirada uno debería enseñar el camino.

Uno no debería agitar los brazos con gestos incontrolados, ya que esto agita a uno mismo y no sería concienzudo. Explicarte con un gesto suave de la mano u un chasqueo de los dedos. Si uno hace demasiado ruido uno pierde el control.

### La manera correcta de dormir

Debo acostarme en la postura y dirección de Buda [96]  
cuando pasó al nirvana.  
Y primero, con una resolución clara,  
decidiré que me levantaré temprano.

A la hora de dormir debería acostarme en la postura de Buda cuando pasó al Parinirvana. Acuéstate al lado derecho con la cabeza en la dirección deseada. Pon la pierna izquierda sobre la derecha y tu cabeza en la mano derecha. Así duerme bien cubierto por el cho-go.

Al dormir enfoca tu mente en objeto virtuoso con atención e introspección y lucidez. Duérmete pensando "Mañana me levantaré rápido para practicar el Dharma con mi cuerpo descansado".

## Resumen

La conducta de los bodisatvas  
se describe como inconmensurable.

[97]

Comenzaré con las prácticas  
que purifican la mente hasta tener éxito.

Si uno no es capaz de practicar las inconmensurables divisiones de la conducta de los bodisatvas – la generosidad y demás – que se enseñan en los Suttas y sus comentarios, entonces uno debería emprender las prácticas para purificar la mente que fueron explicadas anteriormente<sup>4</sup>. Uno debería hacer estas prácticas hasta que uno sea capaz de llevar a cabo todas las acciones inconmensurables de un bodisatva.

---

<sup>4</sup> En el segundo y tercer capítulo

## El método para perfeccionar los entrenamientos

(Explicación extensa; Resumen)

### *Explicación extensa*

(La causa para la purificación de los entrenamientos; La base de los entrenamientos; El propósito de los entrenamientos; La base para la escucha y la reflexión)

### La causa para la purificación de los entrenamientos

Tres veces de día y tres de noche [98]  
recitaré el *Sutra de los tres cúmulos*,  
confiando en los budas y la mente del despertar  
purificaré el resto de mis caídas.

Pregunta: ¿Qué debería hacer uno, si acumula fallos a pesar de practicar los entrenamientos.

Respuesta: Si uno ha cometido una caída raíz, uno debería renovar los votos después de haber purificado, tal como se explica en el *Compendio de Entrenamientos*, uno debería confesar las negatividades delante del bodisatva Akashagarbha y renovar los votos después de haber purificado.

Si uno acumula las contaminaciones pequeñas o medianas, los sesenta y dos fallos o los fallos mencionados en el *Compendio de Entrenamientos*, uno debería confesar tres veces de día y tres veces de noche, acumular méritos y recitar el *Sutra de los tres Cúmulos* para aumentar virtud y evitar que se agote.

A través de tomar refugio y a base de la Bodhicitta uno purifica las demás caídas con los cuatro poderes oponentes.

### La base de los entrenamientos

En todo lo que haga en cualquier momento o lugar, [99]  
sea para mí o para el beneficio de otros,  
me esforzaré en poner en práctica  
todo lo que se haya enseñado para esa situación.

No hay ninguna virtud [100]  
que no deba ser aprendida por los hijos de Buda.  
Para el que esté adiestrado en vivir de este modo,  
no hay nada que no se convierta en meritorio.

No importa si es para el propio bien o para los demás; cualquier acción de cuerpo, habla o mente que uno emprenda en cualquier situación, es una oportunidad para la práctica. Así fue enseñado por el Victorioso.

Uno debería esforzarse siempre para no cometer fallos en los entrenamientos mientras uno usa estas situaciones diferentes para la práctica.

No hay ningún objeto de conocimiento que los bodisatvas no usen para su práctica. Para los que son expertos en el entrenamiento con todo tipo de objetos no hay ninguna acción que no se convierta en algo meritorio. Por lo tanto uno no debería dejar nunca que se disminuya su fe.

### **El propósito de los entrenamientos**

(Dedicar el mérito para todos los seres vivos; Nunca dejar al maestro del Mahayana o a los entrenamientos)

#### **Dedicar el mérito para todos los seres vivos**

No debería hacer nada que no sea para el beneficio [101]  
de los demás directa o indirectamente,  
y dedicaré todo por el despertar  
sólo para el beneficio de los demás.

No importa si es directa o indirectamente, siempre debería trabajar para el beneficio de los demás seres vivos. No haré otra cosa. Dedico todas las virtudes para la iluminación, sólo para el beneficio de los demás.

#### **Nunca dejar al maestro del Mahayana o los entrenamientos**

Nunca, ni aún a costa de mi vida, [102]  
abandonaré al amigo espiritual  
que es sabio en el significado del gran vehículo  
y es el gran practicante bodisatva.

Nunca, ni aún a costa de mi vida, abandonaré al amigo del Mahayana que es experto en todo el Mahayana y que mora en los votos con su conducta suprema de un bodisatva.

## La base para la escucha y la reflexión

(El entrenamiento a base de los Sutras; El entrenamiento a base de los comentarios)

### El entrenamiento a base de los Sutras

Debería practicar el confiar en mi maestro espiritual [103]  
del modo enseñado en *La biografía de Shrisambhava*.  
Puedo entender éste y otros consejos  
dados por Buda leyendo los sutras.

Debería leer los sutras [104]  
porque en ellos aparecen las prácticas.  
Para empezar debería leer el *Sutra de Akashagarba*.

De la biografía de Shrisambhava del *Compendio de Tallos*:

La manera de confiar en el maestro: Hijo de buen linaje, los bodisatvas que son guiados perfectamente por el amigo espiritual no caerán en los reinos inferiores.

Uno debería entrenarse de manera extensa, tal como fue explicado en este Sutra.

Además, los consejos de este comentario y los demás entrenamientos que fueron enseñados por el Buda deberían ser comprendidos al leer los Sutras del Mahayana.

Se deberían leer los Sutras porque allí los entrenamientos se explican de manera extensa. Los que han tomado los votos de la acción deberían empezar por el *Sutra de Akashagarbha*.

### El entrenamiento a base de los comentarios

Además, desde luego, debería leer [105]  
*El compendio de todas las prácticas* una y otra vez,  
porque allí se muestra bien y de modo extenso  
lo que se debe practicar constantemente.

También debería leer a veces el [106]  
*Compendio de todos los sutras* condensado  
y hacer un esfuerzo para estudiar las obras

con los dos mismos (títulos) compuesto por el supremo Nagaryuna.

Los que se entrenan y practican deberían también estudiar con frecuencia el *Compendio de Entrenamientos*. Allí explica de manera extensa en los treinta dos aspectos sobre cómo dar, proteger, purificar y aumentar el propio cuerpo, cosas materiales y las raíces de virtud.

Si uno no es capaz de hacer esto, debería leer por lo menos el Compendio de Sutras que fue compuesto por el maestro mismo y segundo (Compendio de Sutras) que fue compuesto por Nagarjuna y da un resumen de los Sutras.

## Resumen

Debería hacer lo que no está prohibido en estas (obras) [107]  
y cuando vea allí una práctica  
debería ponerla en acción de modo impecable  
para proteger las mentes de la gente mundana.

Uno debería parar la conducta que está prohibida por los Sutras y comentarios y practicar lo que no está prohibido. Es para el propósito de proteger las mentes de la gente mundana y evitar la generación de una falta de fe. Con este fin, entendiendo los entrenamientos de un bodisatva, uno debería practicarlos y entrenarse.

## Resumen final sobre la necesidad de practicar no solo las palabras sino también su significado

(Proteger siempre con atención e introspección; El significado real)

### *Proteger siempre con atención e introspección*

En resumen, esta es la definición de la introspección: [108]  
Examinar una y otra vez el estado de mi cuerpo y mente.

Al emprender acciones de cuerpo, habla y mente analiza repetidamente con la inteligencia que puede diferenciar si los entrenamientos han sido transgredidos o no y las acciones neutras y si uno ha caído bajo el poder de las emociones aflictivas.

Esto en si - en breve - es la definición de no dejar degenerar a la introspección.

## *El significado real*

Todo esto lo pondré en práctica.

[109]

Porque ¿para qué sirve sólo leer las palabras?

¿Se curará un enfermo sólo

con leer sobre los tratamientos médicos?

Al haber entendido estos consejos y la necesidad de practicarlos, uno tiene que ponerlos en práctica de acuerdo con este cuerpo. Sin ponerlos en práctica, con la mera recitación de listados uno no lo conseguirá. ¿Se cura alguien de una enfermedad por el mero estudio de la medicina? No, eso no es posible.

En breve, aunque existen tres tipos de ética, es importante entrenarse en un principio en la ética de abstenerse, o a través de adoptar las reglas de la liberación individual o a través de actuar según ellas.

Si esas reglas son protegidas, las demás reglas también serán protegidas. Si uno no las protege, las demás reglas no pueden ser protegidas tampoco. Si la ética de abstenerse degenera, todos los votos van a degenerar. Eso está explicado en el *Compendio*.

Pensando que los votos de la liberación individual pertenecen sólo a los oyentes y por lo tanto uno práctica sólo los entrenamientos de un bodhisatva es un error grave. Uno debería adiestrarse en la ética de abstenerse que elimina las no-virtudes naturales y que es la base para las éticas de acumular virtud y de beneficiar seres vivos. Uno debería apoyarse con frecuencia en abstenerse de las condiciones opuestas de la ética y practicarlos en combinación con las seis perfecciones.

## **Verso de resumen**

La persona que saca la esencia

De practicar el orden del camino de los tres tipos de practicantes

Depende de la protección de atención e introspección

Por ende deberían intentar siempre ser expertos en ello

## **Explicación del nombre del capítulo**

De la *Introducción a las acciones de Bodhisattvas*,

Este es el quinto capítulo, llamado *Guardar La Introspección*.

Este es el comentario al quinto capítulo, llamado *Guardar La Introspección*, del *Comentario a la Introducción a las Acciones de los Bodhisattvas, La Puerta de Entrada para los Hijos de los Victoriosos*.

