

El camino de Buda es un camino de transformación interior. Su propósito esencial es transformar nuestra mentalidad egocéntrica, temerosa y confusa en una mente infinitamente clara, compasiva, valerosa y despierta. Es el camino que pone fin a los múltiples sufrimientos de la existencia, despierta en nosotros una confianza invencible y revela un tesoro de cualidades ocultas.

Shantideva, uno de los grandes maestros del Budismo mahayana, vivió en el siglo VIII y es autor de un famoso libro que se puede considerar como un compendio de las enseñanzas de Buda. Tiene un carácter eminentemente práctico y es adecuado para cualquier persona, independientemente de su nivel más o menos avanzado. Este libro es el **Bodhicharyavatara**, un clásico en el Budismo de la India.



Su aparición ocurrió aproximadamente en la misma época en que el Budismo pasó al Tíbet, donde fue traducido enseguida. Desde entonces, ha sido uno de los libros más importantes para todas las escuelas de budismo tibetano.

El contenido de las enseñanzas del **Bodhicharyavatara** se encuentra condensado en el propio título, que proviene de los términos sánscritos **Bodhi, charya y avatara**. La palabra *Bodhi* puede traducirse como pureza y equivale a lo que llamamos la iluminación. Para **Shantideva** la iluminación consiste en la completa eliminación de los dos velos, el velo de la ignorancia y el velo de las emociones conflictivas que continuamente nublan y distorsionan nuestra mente. Pero *Bodhi* significa también despertar, con lo que en su origen los términos Despertar, Pureza e Iluminación vienen a ser sinónimos, ya que es necesario Despertar de la ignorancia de la mente egocéntrica, dominada por las emociones conflictivas, para poder encontrar la Pureza de la mente, que es la que finalmente nos llevará a la Iluminación. Aquél que tiene el valor y el coraje de emprender este camino hacia el Despertar, la Pureza y la Iluminación, es el Bodhisattva que significa un gran ser; por lo que el Bodhisattva es el ser que busca alcanzar ese estado de Pureza para así llegar a la Iluminación; pero para ello es necesario tener una gran determinación y un gran coraje. Así, el Bodhisattva es también un Héroe que tiene la valentía de emprender este camino o viaje hacia el Despertar para el beneficio de todos los seres.

La finalidad eminentemente práctica del **libro de Shantideva** está condensada en los términos "*charya*" y "*avatara*", ya que *charya* significa conducta, actividad o práctica, y *avatara* significa "entrada" o "introducción". Así, la traducción literal del texto sería "Una introducción a las prácticas del Bodhisattva".

El libro de **Shantideva** empieza con una alabanza y un homenaje a los **Buddhas y Bodhisattvas**. Los Budas son aquellos que han alcanzado la Iluminación y poseen las cualidades de ese estado de realización y pureza. El término Buddha (*sangye* en tibetano) proviene del sánscrito "*budh*", que significa "florecer", como el capullo de una flor cuando se abre y florece. Así la palabra **Buddha** significa literalmente "aquél que ha florecido", aquél que ha despertado. La mente ordinaria es como un capullo cerrado, que tiene el potencial de florecer y abrirse a la luz, pero que se encuentra temporalmente sumido en un estado mental egocéntrico, oscurecido por la ignorancia y las emociones conflictivas. El camino del **Bodhisattva** es el de aquél que aspira a alcanzar el estado de Buddha. La alabanza de **Shantideva** se extiende también a los **Bodhisattvas**, que son los herederos de Buddha, los que sostienen su linaje y los que poseen el tesoro de sus enseñanzas. Son también quienes pueden transmitirlos a los demás para conducirlos hacia el camino de la iluminación.

En los demás capítulos se tratan los métodos prácticos para alcanzar este estado de perfecta pureza. Como preámbulo, **Shantideva** destaca la importancia de adoptar una disposición mental correcta, que consiste, en primer lugar, en una actitud humilde. Se dice que "en el pico del orgullo el agua de las cualidades no permanece", mientras que la humildad es como un valle, donde el agua vuelve fértil la tierra y da lugar a una transformación de la conciencia. el segundo aspecto de la actitud es el entusiasmo, una actitud gozosa y alegre, necesaria para evitar la falta de confianza en uno mismo. Sin un sentimiento fuerte y saludable de autoconfianza tampoco es posible propiciar ningún cambio o evolución.

Más adelante se tratan otros temas de gran importancia como son apreciar el gran valor de nuestra

existencia humana, buscar refugio en las **Tres Joyas -el Buddha, el Dharma y la Shangha** y otras lecciones prácticas para el aspirante a **Bodhisattva**.

Éstas y todas las demás enseñanzas constituyen el contenido de los seminarios trimestrales que el **Lama Jinpa y la Lama Tsondru** están impartiendo en el centro Kagyu Samye Dzung de Madrid. En cada uno de estos seminarios se enseñará y pondrá en práctica un método práctico y preciso de meditación, adecuado tanto para los practicantes avanzados como para los principiantes. Se trata así de la transformación de la mente, el modo de cambiar nuestra visión de la vida, de controlar y proteger nuestra mente mediante la atención y la vigilancia, de reconocer las emociones conflictivas, la fuente de todos nuestros problemas, y de trabajar con ellas, así como la aplicación práctica de varios métodos de meditación.

*El texto de este artículo ha sido extraído de las enseñanzas que impartió el **Lama Jinpa Gyamtso** en el curso del pasado mes de mayo en el centro **Kagyu Samye Dzung de Madrid**.*