



LA ESENCIA DE LA BODHICITTA:
¿CÓMO LA ENTENDEMOS
Y LA PRACTICAMOS?



Phakchok Rinpoche

Comprender la esencia de la Bodhicitta es fundamental para nuestra práctica. Aquí, en una breve enseñanza, Phakchok Rinpoche aborda la pregunta de una estudiante. Ella le comenta que ha estado estudiando dharma durante los últimos diez años. Leyó muchos libros. Cree que tiene una comprensión intelectual de la Bodhicitta, pero tiene serias dudas sobre si entiende a un nivel muy profundo en su corazón lo que es la Bodhicitta. Entonces le pidió a Rinpoche que por favor explicara la esencia de la Bodhicitta.

La esencia de la Bodhicitta es saber que la naturaleza de la mente de cada ser vivo es en realidad buddha. Y esa es la práctica fundamental de la Bodhicitta. Cada vez que recuerdas esto, dices: “Deseo que todos los seres estén libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento. Deseo que todos alcancen la iluminación, la realización”. Si sabemos que la naturaleza es la misma, entonces es fácil. Y es genuino. Pero debido a que no tenemos esta certeza, la Bodhicitta no puede surgir a la fuerza: la fuerza de nuestra Bodhicitta no está allí.

Una vez que tenemos esta convicción, practicamos preguntándonos primero: “¿Quiénes son todos los seres?”.

Pensamos en todos y cada uno de los seres como si fueran nuestra madre, porque Buddha dijo que nacemos y morimos muchas, muchas veces, por lo que todos estamos conectados. Podrías haber nacido como mi hija hace muchas vidas o yo podría haber sido tu madre hace muchas vidas. Todos estamos interconectados. Piensa que todos los seres son como nuestros padres. Están experimentando sufrimiento y las causas del sufrimiento; por esta razón, necesitan alcanzar la iluminación.

Luego tomamos la determinación: “Hoy voy a hacer cinco minutos de meditación” u “hoy voy a ir al templo a ofrecer una moneda” y “por esta razón, voy a ir al templo a rezar”. La motivación para practicar en beneficio de otros se convierte en la intención central de cualquier tipo de práctica que hagamos.

DOS RECORDATORIOS

Los dos recordatorios clave son:

1. Confiamos en que la naturaleza de todos los seres es buddha.
2. Tenemos una actitud de compasión, de cuidar al otro y ser amables.

Cuando tenemos estas dos actitudes, la Bodhicitta surge correctamente. La bondad naturalmente produce compasión. Y confiar en la naturaleza búdica de todos los seres lleva a la iluminación. Ambos son posibles y por esta razón son tan importantes.

LA ESENCIA DE LA BODHICITTA: COMPASIÓN PURA

Después de esta explicación, otro estudiante preguntó sobre la compasión y cómo deberíamos entender la compasión pura.

Nuestra compasión no es pura porque nuestra compasión tiene un interés oculto. Por ejemplo, puedo sentir compasión hacia ti, pero tengo un interés oculto. Mi interés oculto puede ser

cualquier cosa. Una de las razones principales por las cuales nuestra compasión no es pura es porque tenemos un interés oculto. Nuestra compasión conlleva emociones. Por ejemplo, si sentimos compasión por alguien y esta persona actúa mal, tendemos a enojarnos. Nuestra compasión es emocional. Por encima de todo, nuestra compasión tiene un interés oculto. Y, por supuesto, nuestra compasión tiene juicio. Por lo tanto, nuestra compasión no es la misma con todos.

Cuando agregamos todos estos elementos a nuestra compasión, no podemos realmente considerarla una buena compasión, ¿verdad?

VACÍO Y COMPASIÓN



Cuando meditamos en el vacío, no tenemos un interés oculto. En ese momento no tenemos juicio y no tenemos emoción en el vacío. Después de haber terminado nuestra meditación, en el momento en que nos levantamos, el primer pensamiento debe ser: “Deseo que todos los seres sintientes estén libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento”. Cuando nos levantamos después de la meditación en el vacío, ese momento de compasión no tiene ningún interés oculto porque es justo después de la meditación del vacío. Es puro. Pero, después de cinco minutos, la intención oculta se desarrolla nuevamente. Entonces nuestra compasión tiene emoción y juicio.

Entonces, ¿cómo practicamos? Practicamos alternando las dos prácticas.

Alternar es la clave para practicar la compasión correcta. La compasión puede desarrollarse desde el vacío y el vacío puede desarrollarse desde la compasión. Así es como practicamos alternando.

Simplemente siéntate de uno a cinco minutos y medita. Después decimos: “Deseo que todos los seres sintientes estén libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento”. Esto es compasión. Después de estar un rato desarrollando la compasión, lo dejamos y volvemos al vacío. Después del vacío, nuevamente cultivamos la compasión.

Cuando alternamos, la compasión ayuda al vacío y el vacío ayuda a la compasión. ¿Cómo? Nuestra meditación no se vuelve egoísta cuando la hemos apoyado en la compasión. Cuando no tenemos compasión, nuestro vacío se vuelve egoísta. Esto significa que estamos meditando para nuestro propio beneficio, y esto es egoísta.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN:

Considera cuidadosamente la exposición anterior sobre la compasión y los intereses ocultos egoístas. Luego examina tus propios pensamientos, palabras y acciones. ¿Puedes comenzar a notar cuando tu amabilidad y compasión tienen un interés oculto? No te juzgues a ti mismo, simplemente date cuenta.

Lentamente trata de prestar más atención a esto en tu trato con otros en la vida diaria. ¿Puedes pausar y examinar tus motivos? ¿Cómo cambia esto tu expresión de amabilidad, compasión y bodhicitta?

Artículo traducido por la Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser.

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos el curso en línea “Entrenando la mente”, disponible con un donativo voluntario en la plataforma de estudios de Samye, dando clic [aquí](#). La traducción al español está en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda “Translations”.