



**SAMYE**

## DESARROLLAR LA BODHICITTA (PRIMERA PARTE)



Śāntideva

Como practicantes budistas, comenzamos siempre trayendo nuestra práctica a nuestra propia mente y a nuestro propio nivel de experiencia, independientemente de la práctica que hagamos. Queremos ver la integración de nuestra práctica y nuestra vida diaria. Y lo más importante, queremos tener un corazón puro, una motivación pura y una intención pura. En esta enseñanza, Phakchok Rinpoche analiza lo que podemos hacer para desarrollar la mejor motivación, la de la bodhicitta.

## DESARROLLAR LA BODHICITTA COMENZANDO CON AMABILIDAD

Comenzamos lentamente, primero con el deseo de practicar la bondad amorosa y la compasión todos los días. Esta intención cambia nuestra motivación para enfocarnos hacia afuera, para reducir nuestra fijación en nosotros mismos. Pero, después de un tiempo, no deberíamos detenernos aquí, en que otros sean felices, sino que añadimos una motivación mayor para expandir nuestra motivación aún más hacia la bodhicitta. Lo más importante a medida que damos este paso es que queremos vernos a nosotros mismos y a los demás como seres exactamente iguales, incluso animales o pequeñas bacterias.

Vemos que no hay diferencia entre los seres humanos y las pequeñas formas de vida sensibles: cada ser desea felicidad y no quiere sufrir.

## DESARROLLAR LA BODHICITTA. RESPETANDO A LOS DEMÁS



Si nos tomamos un tiempo para reflexionar cuidadosamente, cuando no vemos a todos los seres iguales a nosotros, estamos siendo irrespetuosos. Mostramos falta de respeto al no tratar a los demás como importantes. Uno de nuestros objetivos, limpiarnos a nosotros mismos, es realmente ver y sentir emocionalmente, mentalmente y desde el fondo

de nuestro corazón este sentimiento de que debemos respetar a todos los seres tal como nos respetamos a nosotros mismos. Ese es el verdadero comienzo del camino del bodhisattva. La única manera de lograr transformarnos es centrarnos en nosotros mismos y en todos los demás seres como iguales, ese es un paso crucial. A menudo, para nosotros, la iluminación no es relevante, no la vemos como alcanzable. Pero, si podemos comenzar a pensar seriamente en la bodhicitta, la iluminación se puede lograr realmente.

Nos transformamos comenzando por nosotros mismos, reflexionamos sobre nuestra propia mente, corazón y experiencia, y luego vemos cómo se desarrolla nuestra bodhicitta a través de nuestra práctica. Cuando observamos ese cambio, sabemos que estamos cambiando de raíz.

Mira a todos los seres como a ti mismo. Esto significa a TODOS los seres, y nos entrenamos para ello tratando a todo con respeto. Rinpoche sugiere que adoptemos una actitud respetuosa con todo lo que usamos o encontramos, como flores o velas. Trata los objetos con cuidado y de manera digna. La bodhicitta lleva tiempo. Y verás que a medida que cambia tu visión de todos los seres, naturalmente actuarás con respeto y amabilidad incluso con los objetos inanimados. No tirarás cosas ni las romperás, ni tratarás los objetos de manera tan indiferente. Después de todo, ¿realmente ayuda cuando arrojamos nuestro teléfono porque estamos frustrados?

## EL DESARROLLO DE LA BODHICITTA REVELA NUESTRO EGO OCULTO

Todos tenemos un ego oculto, pero la mayoría de las veces no vemos que lo tenemos. Entonces, necesitamos que aparezca nuestro ego para luego desafiarlo; queremos eliminar el ego de raíz. La forma de hacerlo es intercambiándonos por el otro.



Comenzamos igual que cuando hacemos la práctica de la bondad amorosa. Cuando practicamos la bondad amorosa, siempre comenzamos con nuestros padres, nuestra familia cercana, seres queridos y amigos, ¿verdad? Luego, gradualmente lo expandimos a personas neutrales, a extraños. Finalmente, después de un período de tiempo, podemos extender la bondad amorosa a nuestros enemigos, aquellos a quienes odiamos. Y podemos aprender a hacer esto porque el odio no es nuestra naturaleza, el odio es simplemente ira, un hábito de nuestro ego. La amabilidad y la compasión es nuestra verdadera naturaleza. Cuanto más nos aferramos a nuestro propio ego, nuestro odio se queda pegado con más fuerza. Pero en el momento en que dejamos de lado ese hábito, podemos ver que el odio comienza a desaparecer. La compasión se encuentra en nuestro núcleo porque la compasión es nuestra verdadera naturaleza mental.

## DESARROLLAR LA BODHICITTA: REFLEJANDO NUESTRA NATURALEZA

El intercambio de uno mismo por otros seres es un paso crucial en el camino. Y lo practicamos de la misma manera, comenzando con nuestros padres y seres queridos, y luego lentamente nos expandimos hacia afuera.



En nuestra práctica de meditación, es posible que ya hayamos visto atisbos de la naturaleza de la mente, y esto significa que realmente reconocemos nuestra naturaleza pura. Además, si entendemos que nuestra naturaleza es pura, entonces también sabemos que todos los seres tienen esa misma naturaleza pura.

Cuando hemos tenido esta experiencia, incluso si todavía tenemos ego, es menor que antes: no nos aferramos a la ira y al odio. Dado que sabemos que los seres que parecen "malos" todavía tienen esa bondad, esa naturaleza pura, nos dejamos llevar menos por nuestras emociones. Podemos ver que la negatividad que percibimos en los demás no es su esencia, por lo que es más fácil que nazca en nosotros la compasión. Una vez que realmente ves tu propia cualidad positiva, tu propia naturaleza verdadera, dejas de odiarte a ti mismo.

## DESARROLLAR LA BODHICITTA: CONSEJOS DE LOS GRANDES BODHISATTVAS

Grandes bodhisattvas como Śāntideva (c.685-763) y Atiśa Dīpaṃkara Śrījñāna (980-1054) mencionan que necesitamos practicar el intercambio de uno mismo por otros. Podemos beneficiarnos al leer el primer capítulo de Bodhicaryāvatāra de Śāntideva

Una introducción a la forma de vida del Bodhisattva para comprender las enormes cualidades que desarrollamos al cultivar la bodhicitta.

En el capítulo ocho del mismo texto, Śāntideva explica con detalle cómo realizar la meditación del intercambio. Vemos que este es un proceso; comenzamos con aquellos que ya amamos y apreciamos, y luego ampliamos gradualmente nuestro círculo. Y trabajamos con esto repetidamente, imaginándonos a nosotros mismos en diferentes circunstancias y posiciones a medida que nos relacionamos con los demás.

Por favor recuerda que este proceso lleva algún tiempo, pero que si ponemos esfuerzo en ello, sentiremos que nuestro corazón se abre!

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”.