



# Aspiración y acción de la Bodhicitta



PHAKCHOK RINPOCHE

## Bodhicitta de aspiración

En esta respuesta a la pregunta de un estudiante, Phakchok Rinpoche profundiza sobre la motivación de la bodhicitta.

La bodhicitta de aspiración significa traer constantemente a la mente el deseo de beneficiar a los seres y que todos los seres se iluminen. Por lo tanto, pensar constantemente en ello y no olvidarse es bodhicitta de aspiración.

## Bodhicitta de acción

Pero, con ese mismo pensamiento, si lo integramos en todo, absolutamente en todo lo que hagamos, entonces se convierte en acción. Con este pensamiento bebes, con este pensamiento duermes, y con este pensamiento practicas, hablas o actúas. Con este pensamiento, practicar el dharma se convierte en bodhicitta en acción. Pero debemos ser claros en este punto. ¿Qué es el Dharma? Cuando decimos la palabra “dharma”, no nos referimos tan sólo a las enseñanzas del Buddha. En ocasiones hacemos esta distinción y pensamos que practicar el Dharma significa simplemente sentarnos en sesiones de meditación o asistir a ceremonias budistas, o pūjās, en un templo.

Pero en un sentido más amplio, “Dharma” puede significar todo: comer, beber, dormir, caminar, ducharse, dar de comer a tus mascotas, regar tu jardín, enviar un email, o recibir llamadas de teléfono. Todo esto puede ser práctica. Y si vemos todo ello como Dharma, entonces cada actividad y cada pensamiento se convierten en el camino. Muchos de nosotros tenemos miras demasiado estrechas y vemos nuestra práctica de Dharma, nuestro camino, como algo de sólo una hora al día.

## Cada momento de vida

Para el verdadero practicante, cada momento de la vida es el camino. Esto significa el día entero, ¡las 24 horas completas! Esto es porque hacen todas las actividades con la intención de la Bodhicitta. Normalmente, tendemos a hacer una separación entre nuestras vidas “Dhárnicas” y nuestras vidas “normales”. De hecho, al hacer esto nos estamos limitando. Sin embargo, si recordamos bien la intención, entonces todo lo que hagas se convierte en algo diferente.

Tu aspiración siempre debe ser vasta. Cuando la ponemos en acción, deberíamos empezar tomando pequeños pasos. Queremos beneficiar a todos los seres, pero debemos empezar por alguna parte, ¿no es cierto? Empecemos con nosotros mismos. Lo mejor es iniciar con un miembro de nuestra familia, un amigo, una acción, o una sesión de meditación de una hora. Es importante tener una aspiración vasta, pero actuar como principiantes; necesitamos empezar por lo básico y así no nos tendremos que lamentar de nada. Si somos listos de esta manera, no sentiremos la carga y no nos sentiremos “quemados”.

Podemos percatarnos de que nuestra intención y nuestra acción no llegan al mismo nivel enseguida. No son exactamente paralelos: la aspiración puede ser vasta mientras que la acción empieza siendo pequeña. Mejoraremos lentamente y ¡nuestra acción se igualará a la aspiración! Y esto, verdaderamente, es la Budeidad. Ahora

mismo, empezamos con pequeños pasos. Por lo tanto, dedicamos una hora a la práctica y una hora a ayudar a la gente. Limpiamos el templo y limpiamos nuestro altar. Simplemente empieza poco a poco, y luego vas ampliando. De forma natural, todo se empezará a sumar.

*Estas enseñanzas fueron impartidas como respuesta a preguntas durante la ceremonia de bienvenida para Kyabgön Phakchok Rinpoche en el Templo Riwoche en Toronto el año 2017.*

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 del Instituto Samye, dando clic [aquí](#). La traducción al español está en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda “Translations”.

Si quieres leer más artículos del Instituto Samye que se han traducido al español, puedes dar clic [aquí](#). (En cada artículo hay una sección “Translations” hasta abajo).