



Entrenamiento en la bondad



PHAKCHOK RINPOCHE

En estos días, en un mundo ocupado y a veces enojado, a menudo no observamos mucha amabilidad en nuestras interacciones. Cuando nos sentimos así, puede ser de gran ayuda repasar algunas enseñanzas fundamentales que nos recuerdan que tenemos alternativas. Podemos formar hábitos saludables entrenándonos en la bondad.

Phakchok Rinpoche observa aquí que todas las enseñanzas del Buddha giran en torno al desarrollo de la bondad.

Entrenamiento en la bondad: los cuatro inconmensurables

Primero, el Buddha dijo que para tener un corazón compasivo debemos construir cuatro cosas. Probablemente hemos estudiado o escuchado sobre estas cuatro actitudes anteriormente. Colectivamente, nos referimos a ellos como los "cuatro inconmensurables" porque son vastos, más allá de las fronteras. ¡Y debemos recordar que cuando pensamos en todos los seres sintientes nos referimos a absolutamente todos los seres, no importa cuán pequeños sean y cuán molestos sean!

Deseo que todos los seres sintientes sean felices y tengan las causas de la felicidad,

Deseo que todos los seres sintientes estén libres del sufrimiento y las causas del sufrimiento,

Deseo que todos los seres nunca se separen de una gran felicidad que está más allá del sufrimiento.

Deseo que todos los seres vivan en gran ecuanimidad y estén libres de apego y aversión.

Rinpoche dice que estos cuatro pensamientos le recuerdan a una película de Hollywood porque siempre tienen un final feliz.

Entrenamiento en la bondad: cuatro cualidades

Las cuatro cualidades contenidas en esta plegaria son:

- Bondad amorosa
- Compasión
- Alegría empática
- Ecuanimidad

Cuando practicamos la alegría empática deseamos que todos los seres sean felices y tengan la causa de la felicidad. Rinpoche compara este sentimiento con el ideal romántico de Hollywood de un final feliz.

Entrenamiento en la bondad y la compasión: recordando la alegría

Luego nos movemos hacia la bondad amorosa y la compasión... Por supuesto, deseamos que todos los seres estén libres del sufrimiento y las causas del sufrimiento. Pero tenemos que mezclar esto con la alegría empática y la ecuanimidad. De lo contrario, podemos sentirnos tristes y deprimidos. En cambio, debemos mezclar esto con la alegría y la amabilidad, de esa manera tenemos un final hermoso.

A menudo, cuando practicamos la compasión, nos enfocamos sólo en el sufrimiento. Pero al hacerlo, nos absorbemos y nos apegamos a ese sufrimiento. Y luego se convierte en una visión más pesimista. Eso es realmente una compasión muy débil. Por eso debemos apoyar nuestra práctica de la compasión con la bondad amorosa. No sólo nos enfocamos en el problema, sino que traemos el deseo de felicidad.

Rinpoche describe una imagen que le causó gran impresión. Vio una foto de una mujer sosteniendo a su hijo hambriento y moribundo. A pesar de la angustia de la situación, madre e hijo se mostraban un gran amor el uno por el otro. Cuando Rinpoche vio esto por primera vez, sintió un gran sentimiento de tristeza, pero luego el segundo sentimiento que surgió fue una alegría empática. Captó el amor mostrado entre la madre y el niño y deseó que nunca se separaran de esa felicidad.

Esta alegría empática es muy importante. Cuando las personas practican la compasión, si no practican también la alegría empática, pueden convertirse en víctimas de su propia compasión. El dolor se vuelve insoportable. Esto no es una compasión saludable, no es tan útil.

Por eso, mientras nos entrenamos para mejorar nuestra bondad, comenzamos en el budismo entrenando en los cuatro inconmensurables. Entrenamos gradualmente y usamos cada entrenamiento para apoyar a los demás.

Entrenamiento en la bondad: Compasión tanto por el perpetrador como por la víctima

Como ejemplo, Rinpoche cuenta la historia del Buddha, quien se encontró con un cazador que le disparaba una flecha a un ciervo. En ese momento, todos sus monjes estaban regañando al cazador y rezando por el ciervo. ¡Pero el Buddha regañó a sus monjes por no practicar la compasión como les había enseñado! Luego les explicó a los sorprendidos monjes que, aunque el cazador estaba matando al ciervo, el karma del ciervo se estaba agotando. Sin embargo, el cazador estaba creando nuevo karma

negativo, por lo que Buddha explicó que la compasión primero debía extenderse hacia el perpetrador. Primero, debemos sentir compasión por el perpetrador y en segundo lugar por la víctima. Necesitamos dirigir nuestra compasión hacia ambos.

Esto suena contradictorio, pero dirigir la compasión sólo a la víctima significa que estamos adoptando una compasión crítica. A menudo, nuestra compasión se dirige a la víctima, pero no al perpetrador. Por lo tanto, expandir nuestra compasión debería ser nuestro entrenamiento. Rinpoche describe esta historia del cazador de ciervos como un faro importante para él personalmente, recordándole cómo entrenarse genuinamente en la compasión.

A medida que entrenamos gradualmente en los cuatro inconmensurables, ellos crean una mentalidad completamente nueva llamada Bodhicitta (la mente del despertar). La Bodhicitta, podemos decir, nace así de los cuatro inconmensurables.

La Bodhicitta como motivación

Bodhicitta es el pensamiento "deseo que todos los seres sintientes alcancen la iluminación". Este pensamiento se suma al deseo de felicidad y libertad del sufrimiento. Así que hoy, por eso, meditaré. Hoy beberé agua, hoy dormiré, me dirigiré a cenar, etc., todo con el propósito de que los seres alcancen la iluminación. Todas mis acciones se convierten en un acto con esta motivación. Nuestras buenas acciones aumentarán, nuestras acciones negativas disminuirán. Esta motivación transformará todo lo que hacemos. Y es por eso que la Bodhicitta es muy importante.

Resumen:

Para desarrollar la bondad, practicamos los cuatro inconmensurables. Con la práctica, los cuatro inconmensurables producen la Bodhicitta.

Ejercicio de reflexión

Durante nuestro día podemos entrenarnos para dar lugar a la bondad amorosa y la compasión mediante el uso de los cuatro inconmensurables. Podemos ver o encontrarnos con nuestro propio dolor o sufrimiento. O tal vez vemos algo en las noticias o escuchamos que alguien está causando dolor a otro.

En estos momentos, tómate un momento para reconocer la situación. Entonces podemos recordar los cuatro inconmensurables y tratar de darles vida.

Podemos intentar ir más allá de nuestros juicios y desarrollar bondad amorosa y compasión hacia todas las partes... víctima y perpetrador. ¿Qué tan bien podemos hacer esto? Probablemente no tan bien. ¿Entonces qué hay que hacer?

¡Sigue intentándolo!

Entrena primero con asuntos pequeños, no trates de asumir demasiado. Lenta y constantemente podemos observar cómo cambian nuestras mentes y corazones ¿Estamos abrumados por este sufrimiento? ¿O nos estamos liberando de nuestras mentes críticas a través de la práctica?

Tomarnos tiempo y ser compasivos con todos los involucrados (incluyéndonos a nosotros mismos) es el entrenamiento en los cuatro inconmensurables, el entrenamiento en la Bodhicitta “bebé”.

Como con cualquier entrenamiento, trabajamos lentamente con estos nuevos hábitos. Puede ser útil llevar un diario en el que anotes tus propias reacciones y cambios que observes a medida que practicas. Tal registro puede inspirarte a medida que notes que tu corazón y tu mente se vuelven más abiertos, más flexibles y más indulgentes con los demás y contigo mismo.

Artículo traducido por la [Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser](#).

Si deseas aprender más acerca de las ocho preocupaciones mundanas y cómo entrenarnos a no caer en ellas, escucha una enseñanza de Tulku Migmar [aquí](#); el audio en español está hasta abajo, en la sección “Translations”.

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).