



SAMYE

¡Sé sincero!



PHAKCHOK RINPOCHE

Sé sincero: ¡Sé auténtico!

Todas las personas podemos beneficiarnos de aprender a ser sinceras – a ser auténticas. Phakchok Rinpoche reconoce que ser auténtico es muy difícil. Cuando nos proponemos a aplicarlo a nuestra vida diaria, puede resultar un auténtico reto.

Nuestro primer problema es que no tenemos ni idea sobre lo que significa ser auténtico. Creemos que somos personas sinceras y auténticas, pero, realmente, si nos examinamos a nosotros mismos, a menudo no los somos. Desde muy jóvenes, nos hemos entrenado en la práctica de proyectar una cierta imagen, ¿verdad? Esto resulta un poco difícil de entender, pero hemos aprendido una forma positiva de mentir —no es una forma negativa de mentir—. Somos tan buenos mintiendo que hemos olvidado que realmente lo que necesitamos es descubrir la verdad.

Sé sincero: Abandona el apego a la propia imagen

Podemos empezar a entender esto dándonos cuenta de que no tenemos por qué complacer a todo el mundo. Podemos librarnos de la preocupación constante sobre nuestra propia imagen.

¡Deja todo eso de lado! En su lugar, podemos trabajar para mantener un corazón verdadero y sincero. Este corazón no se centra en pensar en nosotros mismos; al contrario, se trata de ser bondadoso y cuidadoso con los otros.

Rinpoche nos aconseja que simplemente seamos personas bondadosas. Y aquí nos recalca que no está usando el término en un sentido budista, de cuidar de todos los seres hasta donde se extienda el espacio. La mayoría de nosotros no estamos realmente preparados para esa forma de cuidar tan inabarcable. En lugar de eso, podemos sencillamente centrarnos en ocuparnos de los demás, en tener un buen corazón y ser una persona bondadosa, cariñosa.

Ser verdadero significa ser sincero. ¡Pero es tan difícil ser sincero! Rinpoche dice que es muy difícil encontrar a un practicante sincero —sea un practicante budista o un practicante de cualquier otro camino espiritual—. Rinpoche nos confiesa que él encuentra particularmente difícil ser sincero en la vida diaria y que sabe que todos nos enfrentamos al mismo reto. Así pues, ¿cómo podemos aprender a ser personas sinceras?

Súplica y motivación para ser sincero

Podemos mejorar nuestra sinceridad pensando en nuestra motivación. En las tradiciones budistas, siempre que recibimos enseñanzas, los maestros nos recuerdan que debemos empezar por suplicar y establecer nuestra motivación. Y Rinpoche nos dice que cada vez ha ido dándose más cuenta de que debemos empezar con una motivación sincera. Rinpoche ha escuchado infinidad de charlas sobre motivación y él también da charlas sobre ello. Y es consciente de que muchos de nosotros llegamos a aburrirnos: nos sentimos cansados de oír hablar de ello porque lo hemos escuchado muchas veces. Pero Rinpoche bromea con que él tiene derecho a sentirse todavía más cansado... ¡Porque ha tenido que hablar sobre motivación tantas veces y en tantos lugares!

Sé sincero: ¡sé bondadoso!



La sinceridad implica ser bondadoso. Hablemos ahora sobre la bondad. ¿Qué significa? La bondad no siempre gira entorno a ti, sino del otro.

¿Y por qué es tan importante la bondad? Rinpoche enseña a menudo sobre la importancia de la bondad, lo repite una y otra vez, ¿Y por qué? Porque siempre fracasamos en nuestro empeño de ser bondadosos. Siempre fracasamos.

Cuando se trata de contar, nos resulta fácil ser diligentes y acumular cantidades. Nuestros maestros nos dicen “Haz 100 000 mantras”, nos ponemos a ello y lo hacemos. Podemos sentirnos satisfechos haciendo meditación durante cien horas. O podemos irnos felices y contentos a hacer un retiro de un mes, o incluso de tres años.

Pero el punto importante a considerar es si nos estamos volviendo más bondadosos y sinceros. ¿Estamos haciéndonos más auténticos? ¿Somos honestos con nosotros mismos y con el dharma? Lamentablemente, a menudo la respuesta es que no somos realmente sinceros.

Creemos que somos buenos practicantes —y quizás un poco lo somos—. Hasta que tenemos que interactuar con alguien con quien no nos llevamos muy bien. ¿Y qué pasa entonces? Empezamos a cambiar. A esto se le llama cambiar nuestra personalidad dependiendo de los condicionantes del entorno. ¡Esto puede resultar familiar!

Dharma significa ser sincero

Bueno, ahora nos podemos sentir un poco confundidos. ¿Qué es el dharma? Realmente es muy sencillo. El dharma significa conocernos a nosotros mismos sin ningún apego. Abandonamos el juicio hacia nosotros mismos y dejamos de preocuparnos por cómo los otros nos juzgan. Además, no nos preocupamos tanto por nuestra imagen. Y no malgastamos nuestra energía pensando tanto en nosotros mismos. En lugar de eso, sencillamente nos sentamos y reaplicamos, repensamos y nos recordamos una y otra vez lo que hemos aprendido. Nos repetimos con frecuencia acerca de los puntos importantes de la práctica. Esto es lo que significa ser un practicante del dharma.

Y la motivación para tener una mente bondadosa, consciente y comprensiva es realmente importante.

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).