



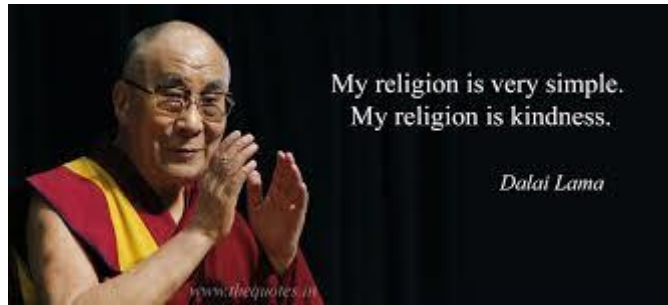
¡Simplemente sé bondadoso!



PHAKCHOK RINPOCHE

¡Simplemente sé bondadoso! Phakchok Rinpoche observa que, al viajar por el mundo, se da cuenta de que muchos de nosotros hemos olvidado esta habilidad básica. La simple y elemental bondad parece estar desapareciendo. Esta bondad sencilla no pertenece a ninguna religión ni conjunto de creencias. Podemos repetirnos una y otra vez el ser bondadosos los unos con los otros. Rinpoche nos aconseja que adoptemos esta importante consigna motivacional como un mantra habitual.

Debemos recordar el ser bondadosos los unos con los otros. Y la bondad tendría que fluir de forma natural, sin intereses ocultos. Entonces seríamos capaces de propagar nuestra bondad. Rinpoche dice, “Simplemente, sé bondadoso con tu maestro. Simplemente, sé bondadoso con tus hermanos y hermanas de dharma”. Y cuando nos comportamos de forma bondadosa, no perdemos nada, ¿no es cierto? ¿Qué nos cuesta ser bondadosos?



Mi religión es muy simple. Mi religión es la bondad. *Dalai Lama*

Simplemente sé bondadoso y cosecha los beneficios

Tengamos en cuenta lo que obtenemos de la bondad. ¿Cómo nos beneficiamos? Rinpoche dice que, de hecho, obtenemos un gran beneficio y que podemos sanarnos muy rápidamente. Además, ser bondadoso es el camino más rápido para purificar nuestros oscurecimientos. La bondad es el mejor camino para que podamos despertar nuestro corazón a la bodhicitta. Tenemos la motivación de trabajar para obtener la iluminación, pero no nos obsesionamos con ella. Podemos entenderlo si pensamos en cómo nos comportamos cuando carecemos de bondad. Y aquí, Rinpoche usa la analogía de nadar contra corriente para lograr un objetivo. Cuando no desarrollamos la bondad, nos hallamos a nosotros mismos batallando y decepcionados.



El gran Tertön, [Chokgyur Lingpa](#), nos enseñó que necesitamos estar motivados para alcanzar la iluminación. La motivación es algo muy importante. Sin embargo, debemos también darnos cuenta de que la iluminación significa tener una gran bondad. Y tenemos que poner en práctica esta gran bondad sin intereses ocultos y con todos los seres sintientes. Simplemente sé bondadoso. ¡Ésta es la iluminación! Y como practicantes budistas, necesitamos revisarnos a nosotros mismos. Puede que

pensemos que estamos siguiendo las instrucciones, pero si pasamos por alto el simple hecho de ser bondadosos, estaremos siendo orgullosos. Y entonces algo habrá ido mal.

Simplemente sé bondadoso para ser sincero

La bondad real no se da tras un cierto número de años de práctica ni automáticamente con la edad. La bondad no es algo que podamos cuantificar. Pero lo que sí cuenta es el grado en que nos hemos vuelto puros. Y tendríamos que ser honestos y no prejuizar nuestros propios defectos. Cuando vemos nuestros propios defectos, entonces estamos en el camino de convertirnos en personas sinceras. Así pues, observamos nuestros propios defectos y nos convertimos en personas honestas por reconocerlos.

Primero, los conocemos. Después los vemos, pero entonces es importante dejarlos ir. El siguiente paso es volver a concentrarse en la bondad. Nos decimos a nosotros mismos, “¡Simplemente sé bondadoso!” Pero Rinpoche nos advierte en contra de mortificarnos y mirar nuestros defectos con demasiado detenimiento, o corremos el riesgo de victimizarnos. Llegados a este punto, puede que sintamos la inclinación a identificarnos con nuestros propios defectos en lugar de aplicar el antídoto de la bondad.

Simplemente sé bondadoso. Ejercicio de reflexión

Podemos convertirnos en personas más bondadosas si ejercitamos nuestros “músculos” de la bondad y si nos comprometemos a reentrenarnos. Todos nosotros sabemos cómo se siente la bondad, ya sea como receptores o cómo personas bondadosas. Dedica al menos unas semanas a observar tu propio comportamiento. Un diario podría ayudarte a llevar el control de tus acciones bondadosas de cuerpo, palabra y mente.

Date cuenta de las oportunidades que tienes de ser bondadoso, y observa cómo dirigir tu motivación e intención te ayuda a seguir esos instintos hasta el final. ¿Cómo cambian tus interacciones con los demás cuando incorporas la bondad de forma consciente? Y fíjate si puedes ver cómo cambia tu propio estado mental. ¿Cómo sienta ser más bondadoso?

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).