



**SAMYE**

## La Bondad auténtica: sin intenciones ocultas



PHAKCHOK RINPOCHE

La verdadera bondad descarta cualquier intención oculta. Y cultivar la bondad sin tener intenciones ocultas hace que nuestras acciones sean realmente significativas. Phakchok Rinpoche nos solicita que reenfoquemos nuestros esfuerzos en ser amables. Introduce una nueva forma de pensar sobre la bondad.

La bondad auténtica sin intenciones ocultas:  
la bondad que no se basa en el ego

En la bondad auténtica no se trata de ti ni de cómo te beneficias. Sino que en la verdadera bondad se trata de la otra persona.

La bondad auténtica significa que no buscas elogios ni agradecimientos. No ponemos ataduras a esa bondad; actuamos con bondad sin expectativas. La bondad sin intereses ocultos no busca algo a cambio. Y, a nivel espiritual, esta bondad pura no incluye cálculos

de cómo esto traerá la iluminación o acumulará mérito para uno mismo. Tenemos que dejar ir todo eso. En cambio, podemos abordar la bondad de manera muy simple.

Piensa, "solo quiero ser amable". Eso en sí mismo es una motivación muy pura. Empieza poco a poco siendo amable con las personas cercanas a ti. Y no asumas que ya lo haces, haz un esfuerzo por mostrar a tus seres queridos cuánto los valoras.

## Expandiendo la bondad

Gradualmente, a medida que desarrollamos nuestros músculos de la bondad, podemos expandirnos hacia afuera. Podemos hacerlo individualmente o junto con nuestros amigos de Dharma. Podemos unirnos, como demostró recientemente la sangha de Malasia, para practicar gestos amables como la generosidad.



Eventualmente, podemos hablar sinceramente de bondad “donde quiera que haya espacio” y expandir nuestras acciones consecuentemente. Pero este es un proceso gradual y debemos avanzar lentamente. Rinpoche observa desde su experiencia que ser bondadoso es una práctica muy difícil. Siendo honesto, le resulta más difícil practicarla que meditar. ¿Por qué diría eso? Porque cuando meditamos damos un respiro a nuestra mente. Primero, dejamos que nuestra mente se concentre en un objeto virtuoso o neutral. Luego, le decimos a nuestra mente que simplemente se siente y no se concentre, que se deje ir. Y podemos pensar, "Todo es vacío". ¿Cierto? ¡Eso puede ser muy fácil!

Sin embargo, la bondad no es un descanso. Entonces, como sucede a menudo, cuando conocemos a alguien que no nos agrada, experimentamos dificultades. Nuestras mentes pacíficas, meditativas y amables parecen desvanecerse. En ese momento, si seguimos intentando meditar, a menudo no podemos. Porque estamos cara a cara con alguien con quien tenemos problemas y necesitamos interactuar con él o ella. Nuestra calma y franqueza a menudo se apaga en ese momento. O bien la gente puede halagarnos y empezamos a sospechar. En esas situaciones perdemos nuestra bondad. Y cuando perdemos nuestra bondad, toda nuestra práctica se ve dañada. Rinpoche dice que, si nuestras mentes no son bondadosas, nuestra práctica no vale la pena.

## Bondad ciega: la práctica de los bodhisattva



La bondad auténtica es más fácil cuando estás ciego. Ciego en este sentido significa que no juzgas. Cuando empezamos a pensar demasiado, la bondad no puede surgir porque nuestro pensamiento ya ha tomado el control. Y con muchos conceptos, nuestra amabilidad desaparece. ¡El amor ciego puede ser mejor que el amor inteligente! La bondad ciega a veces es mejor, aunque a veces necesitamos hacer una pausa y considerar la situación, piénsalo un poco. Rinpoche no está sugiriendo que nos comportemos tontamente por bondad. Sin embargo, señala que nuestro patrón habitual es pensar demasiado.

A menudo hablamos de la mente, pero a veces nos olvidamos del corazón. El Buddha no olvidó la bondad; pero nosotros a menudo lo olvidamos. Entonces, ¡sé bondadoso! Y si somos bondadosos, entonces podemos convertirnos en un verdadero bodhisattva. Los bodhisattvas practican esta compasión ciega sin esperar resultados. Su único objetivo es ser bondadoso durante su práctica. Y esta actitud, explica Rinpoche, muestra el verdadero valor de las enseñanzas del Buddha. Pero debemos entender que esto es fácil de decir, pero difícil de hacer.

## Ejercitando la bondad

*La bondad es como cualquier otro hábito; ¡la práctica regular hace que se mantenga en nosotros! Por lo tanto, en el próximo mes, hagámoslo una prioridad hasta que comience a fluir de forma natural. Podemos encontrar muchas formas de mostrar bondad en nuestra vida diaria, ¡todo lo que tenemos que hacer es darnos cuenta de la oportunidad y aprovecharla! Entonces, por la mañana, al despertar, piensa para ti mismo: "Bondad, bondad".*

*Y a medida que empieces a interactuar con la gente, observa que se necesita muy poco esfuerzo para sonreír o hacer una pregunta amable y escuchar de verdad. ¿Qué sucede cuando te encuentras con la mirada de alguien y dices "Gracias" por alguna pequeña cosa, como obtener tu café o un asiento en el metro? Observa cómo la gente se relaja y responde a la amabilidad.*

*Es posible que desees llevar un diario para registrar tus impresiones. ¿Qué pequeñas bondades has brindado recientemente? ¿Cómo te sientes cuando la gente no responde? ¿Puedes seguir siendo amable?*

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).