



Conciliar la práctica del Dharma y la vida cotidiana mediante la bondad



A veces resulta difícil encontrar el equilibrio correcto entre la práctica del Dharma y la vida cotidiana. Phakchok Rinpoche comprende que muchos de nosotros, además de nuestra práctica espiritual, también tenemos otras responsabilidades en la vida. Rinpoche nos recuerda que a menudo nos olvidamos de buscar el equilibrio entre todas nuestras responsabilidades. Nos pide que aprendamos a conciliar nuestras relaciones con la familia y amigos con nuestro camino espiritual.

Equilibrio y bondad

La bondad en el marco de la familia es muy importante en nuestro camino. Necesitamos mantener un equilibrio. Cuando pensamos en la bondad, a veces cometemos el error de ignorar u olvidar a nuestras propias familias. Pero si lo piensas, ¿tiene sentido? ¿Qué nos enseña nuestra práctica espiritual? ¿Cómo podemos decir que queremos ser bondadosos y salvar a todos los seres si no somos bondadosos con nuestras propias familias? Se nos enseña a ser amables y cariñosos, ¿verdad? Pero a veces nos olvidamos y no somos amables con quienes están más cerca de nosotros. Eso muestra muy claramente que no estamos practicando las enseñanzas que

estamos aprendiendo. Nuestras familias están incluidas en “todos los seres” a los que nos comprometemos a ayudar.

En cambio, si recordamos equilibrar y mantener el cuidado y el amor por nuestra familia, amigos y todos los seres, entonces cambiaremos. Rinpoche dice que ha visto a estudiantes transformarse realmente. Y cuando se transforman, los miembros de su familia se dan cuenta, lo aprecian y, a menudo, también cambian. Debemos, sin embargo, seguir recordándonoslo a nosotros mismos, porque a veces podemos olvidar este equilibrio. ¿Tenemos en consideración las necesidades de nuestra pareja o compañero/a, de toda nuestra familia y de nuestros amigos? Podemos pensar que ya sabemos esto, pero Rinpoche dice que a veces justificamos el ignorar a nuestros seres más cercanos. Nos recuerda que los monjes juegan un papel importante en el cuidado de sus familias. Están entrenados para ser practicantes espirituales, pero a veces necesitan ayudar a sus familias en cosas concretas.

Cuidando a los que guardan silencio

Rinpoche nos pide que no olvidemos especialmente a aquellas personas que son muy calladas. Es fácil olvidar a los miembros de la familia que no piden cosas. Debemos ser afectuosos con estas personas y recordar darles aquello que necesitan, y no simplemente aquello que queremos o nos gusta a nosotros mismos. Es más compasivo dar lo que la persona realmente necesita o quiere. La práctica espiritual conlleva no olvidar esto. Si practicamos de esta manera, Rinpoche dice que podemos descubrir qué tipo de practicantes somos realmente. ¿Somos rosas o somos espinas? ¡Es mucho más fácil descubrir lo que realmente somos cuando observamos cómo nos comportamos en sociedad!

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).