



## Derechos humanos y bondad



### Derechos humanos

Los derechos humanos y la bondad están muy interconectados. Esto puede parecer raro, pero vamos a ver de cerca cómo puede ser así.

Muchos de nosotros posiblemente hayamos sufrido dolor causado por otras personas en el pasado, o puede ser que lo estemos sufriendo ahora mismo. Phakchok Rinpoche reconoce que estas circunstancias nos pueden llevar a un lugar difícil, desde donde se nos hace complicado practicar la bondad. Aun así, si hacemos realmente el esfuerzo de ser bondadosos a pesar de las circunstancias, esto nos puede ser de ayuda. Desde el momento en que empezamos a recordarnos repetidamente que debemos ser amables, estamos empezando a construir poco a poco la fuerza de nuestra propia bondad.

Nuestro odio hacia aquellos que nos hacen daño desaparece, o al menos se reduce. La bondad puede realmente ayudar a contener nuestra propia agresividad. Pero si seguimos pensando en cómo una persona o grupo de personas nos ha herido en el pasado, nuestro odio no va a disminuir. Si seguimos recordando continuamente lo que nos hicieron otros, nuestro odio, nuestra ira permanecerán ahí, muy presentes.

Si elegimos obcecarnos con el recuerdo de afrentas pasadas, no conseguiremos hacer crecer nuestra bondad.

## Dar una oportunidad a nosotros mismos y a los demás

Por esta misma razón, Rinpoche considera que la bondad es realmente una forma de respetar los derechos humanos. Si practicamos la bondad, entonces estamos dando a todos la oportunidad de mejorar. Por otro lado, el odio es como un dictador. Si seguimos al dictador y permanecemos en el odio, entonces nunca daremos a la persona o al grupo –o a nosotros mismos– la oportunidad de mejorar. La gente comete errores, pero lo hecho, hecho está. Las cosas pueden cambiar si nos damos el espacio para ser bondadosos. Se puede decir que nosotros, y los demás, podemos sanarnos, o mejorar, o cambiar.

El odio nos parece a menudo más fuerte que la bondad porque tenemos el hábito de enfadarnos. Así que, por desgracia, el odio nos parece algo muy natural. La bondad, en cambio, nos resulta algo más difícil de desarrollar porque no tenemos ese hábito. En cambio, si generamos de forma repetida pensamientos bondadosos, los contemplamos y actuamos de acuerdo con ello, iremos construyendo, de forma gradual, más “poder de la bondad”. Y entonces nuestro odio se reducirá de forma natural. Rinpoche dice que es así como él practica.

## Fácil de decir, difícil de hacer

Rinpoche nos recuerda que practicar la bondad resulta fácil de decir, pero difícil de hacer. Bromea con que este es su eslogan. La gente dice a menudo “practica la bondad”, pero lo subestima porque lo considera una práctica “fácil”.

Queremos enseñanzas más profundas, o enseñanzas que no parecen tan fáciles, como por ejemplo la naturaleza de la mente. Pero ¿realmente practicamos, o somos capaces de practicar la bondad? ¡Esta es la cuestión!

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).