



## ENSEÑANZA DEL DÍA DE GURU RINPOCHE

~ 3 de marzo de 2012 ~

### **Practicar la bondad**

Queridos amigos que se encuentran cerca y lejos:

Espero que estén sanos y felices. Han pasado dos meses desde nuestra última conexión, y para quienes hayan notado que no les envié mensaje el mes pasado, me disculpo de verdad. Estuve fuera en un peregrinaje familiar donde no tenía acceso a internet. De todas formas, un muy feliz día de Guru Rinpoche para todos. Este mes el día de Guru Rinpoche es especial ya que cae en sábado, y por lo tanto es un “*pen chu*”.

Hoy quiero transmitirles la importancia de practicar la bondad. ¿Qué es la bondad en realidad?

La bondad es la base de la felicidad. La bondad es la base del Dharma. La base de la práctica del Dharma debería ser una mente positiva y cuidadosa. Así que la bondad es comprensión. La bondad es algo de lo que no te aprovechas. Necesitas ver que otras personas te están beneficiando directa e indirectamente. Por ejemplo, si le das limosna a un mendigo y tienes un sentimiento de superioridad, entonces piénsalo dos veces. ¿Quién está haciendo un favor a quien? Yo diría que el mendigo te está

haciendo un favor a ti. Porque si no hubiese un mendigo y si tienes la motivación de acumular méritos dando limosna a los mendigos, entonces ¿a quién se lo vas a dar? Recordar la bondad de los demás puede producir un corazón bondadoso. Así que piensa en la bondad de tus padres que te cuidan, tus amigos que hacen algo especial por ti, e incluso en un camarero que te sirve. No te aproveches de eso ni pienses que lo mereces porque es su responsabilidad o que deben ser amables contigo porque estés pagando por ello.

Recordar la bondad de los demás puede ayudarte a cultivar un corazón bondadoso y mostrar bondad significa que lo entiendes. Así que, por favor practica la bondad. Cuando piensas en la bondad hacia tu maestro, aumenta tu devoción. Cuando piensas en la bondad hacia tus padres, incrementa el respeto y cariño. Y cuando practicas la amabilidad hacia las personas en general, de forma natural te vuelves más positivo y de buen corazón. Cuando practicas la bondad hacia tus seres queridos, tu comprensión crece y también tu paciencia. Así que, básicamente, con tan solo practicar la amabilidad, estás produciendo pensamientos más positivos y, como resultado, mejorando las cualidades de tu vida.

Para aquellos que no sienten mucha amabilidad hacia los demás, ¡al menos deberían ser amables con su ego! La clave más importante es que necesitas ver tus propias faltas, y para ello debes ser amable con tu ego. Porque cuando lo hagas, verás tus errores y lo que causa esos errores.

Sé que todos tienen muchas cosas que hacer cotidianamente y en su práctica también, y no quisiera añadir nada más a eso. Pero por favor, reflexionen en mi mensaje de hoy. Estoy participando en una puja ceremonial de longevidad que dura nueve días, 24 horas al día. Estoy sentado durante la sesión diurna desde el amanecer hasta el atardecer y hoy me siento con la energía baja debido a un resfriado y en este momento un poco cansado y mareado mientras escribo esto. ¡Así que, para empezar, piensen en mí con amabilidad!

La amabilidad es un pensamiento muy positivo que lleva a una vida positiva y que a su vez hace que tu vida tenga más sentido sin dejar lugar a los arrepentimientos y, por lo tanto, libre de sufrimiento. Este tipo de “bondad” crea ondas expansivas de efectos bondadosos y positivos en nuestras vidas.

Por último, pero no menos importante, cuando vayas a comer tu próxima comida, trata de practicar la amabilidad con la persona que preparó la comida, o con la persona que te sirva esa comida, con los que plantaron los alimentos de esa comida y con los insectos que murieron en el proceso. Cuando piensas en la bondad de esta manera, tu comida se vuelve naturalmente preciosa, más deliciosa, más especial y

como resultado, te hace más positivo, más compasivo y básicamente más significativo, ¡todo por el simple hecho de pensar en la bondad!

Pensando en la bondad, concluyo el mensaje de hoy del día de Guru Rinpoche con mucho amor y afecto hacia todos, donde quiera que estén.

Sarva Mangalam (que todo sea auspicioso),



Phakchok Rinpoche

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).