



## Recordar la bondad



PHAKCHOK RINPOCHE

Recordar la bondad de los demás es una práctica importante para todos. No debemos olvidar a las muchas personas que han sido bondadosas con nosotros. Pero Phakchok Rinpoche nos advierte en estas enseñanzas que nos resulta muy fácil olvidar la bondad. Es por eso que debemos repetir una y otra vez en silencio, en nuestra mente este recordatorio: “¡No olvides la bondad!”. Es un ejemplo de comportamiento ético y de acción humana. Pero si carecemos de este importante aspecto de la ética, no podremos considerar la importancia de nuestros padres. Además, sin este recordatorio de la bondad, no desarrollaremos una verdadera compasión por nuestros seres queridos.

### **Recordar la bondad de los buddhas y los maestros**

Si nos consideramos practicantes budistas, ¿cómo podemos suplicar verdaderamente al Buddha y a los maestros del linaje sin recordar su bondad? ¿Y cómo nos relacionaríamos con los miembros de nuestra sangha o nuestros gurus? Si tenemos esta sólida base ética y recordamos su bondad, entonces nos afecta profundamente. Al considerar que este tema es muy importante, Rinpoche ha

enseñado sobre la bondad en muchas ocasiones, como en este ejemplo, en el que nos recordó que leyéramos historias de vida.

Aquí Phakchok Rinpoche analiza cómo su maestro Nyoshul Khen Rinpoche mencionaba a menudo la bondad de Guru Rinpoche y del bodhisattva Khenchen Śāntarakṣita.

Como seguidores del dharma, a veces incluso podríamos reflexionar sobre la bondad del Buda y de estos grandes maestros. El maestro de Phakchok Rinpoche explicó la gran bondad del rey tibetano y benefactor del dharma, Trisong Deutsen.



Rey Trisong Deutsen

Cuando Rinpoche preguntó por qué deberíamos pensar en la bondad del rey, su maestro le recordó que este rey gastó grandes sumas de dinero para invitar a un gran número de maestros y traductores al Tíbet. Debido a la amplia visión y a la gran bondad y generosidad de este rey, el Dharma pudo establecerse ahí. Muchos siglos después, todavía podemos recibir estas enseñanzas. Por lo tanto, recordar la bondad es una acción que no se limita a nuestra situación actual. Si investigamos un poco veremos que nos beneficiamos de la gran bondad de muchos seres de un pasado remoto y de lugares muy lejanos.

## Recordar la bondad es una ética

El aprecio de la bondad de los otros es una acción ética que puede dar grandes frutos. Si no adoptamos estos valores éticos y humanos fundamentales, ¿cómo podemos practicar el Dharma? Debemos ser claros en este punto. Tenemos que tener cuidado de no ser hipócritas, fingiendo ser buenos practicantes cuando estamos olvidando estos valores fundamentales. Rinpoche nos recuerda que venimos a aprender el Dharma con el fin de mejorar algo. Quizá no se trate de una enseñanza nueva para muchos de nosotros: sabemos que debemos recordar la bondad. Pero saber no es suficiente. ¡Necesitamos hacerlo realmente! En la práctica, podemos enviar mensajes a nuestra familia y amigos con toda la frecuencia que nos sea posible, incluso si estamos lejos.

## Súplica: manera de recordar la bondad

De manera parecida, debemos recordar la bondad de nuestros amigos espirituales, nuestro maestro y nuestra sangha. Y podemos reflexionar sobre ciertas oraciones de súplica. Rinpoche explica su propia devoción por la Súplica de *Künzang Dorsem* escrita por Longchenpa:

གུན་བཟང་དོར་སེམས་དགའ་རབ་ལྷོ་སིང་། །  
*künsang dorsem garab shiri sing*

Samantabhadra, Vajrasattva, Garab Dorje y Śrī Sīṃha,

པདྨ་བེ་མ་རྗེ་འབངས་ཉི་ཤུ་ལྔ། །  
*pema bima yebang ñishu nga*

Padmākara, Vimalamitra, el rey y los veinticinco discípulos,

སོ་ལུར་གཞུགས་ཉང་གཏིར་ལྷོན་བརྒྱ་ཙ་སོགས། །  
*so sur nup ñang tertön gya tsa sok*

So, Zur, Nup, Nyang, los cien tertöns y otros,

བཀའ་གཏིར་ལྷ་མ་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །  
*kater lama nam la solwa dep*

a todos los gurus de [las enseñanzas] Kama y Terma, les suplico.

Comenta que esta oración es muy importante para él porque le recuerda la bondad de todos aquellos que trajeron y apoyaron las enseñanzas. Rinpoche comparte con nosotros la forma en que él suplica, señalando cuáles son para él las cinco figuras principales en la historia del budismo tibetano: Guru Rinpoche, Shantarakshita,

Trisong Deutsen, traductor Vairotsana y la consorte de Guru Rinpoche: Khandro Yeshe Tsogyal.

## La bondad de los maestros

Rinpoche nos recuerda además la grandeza de estos maestros fundadores y traductores que establecieron el auténtico dharma. Mientras cuenta algunas de las historias de sus logros, podemos aprovechar la oportunidad para sentir gratitud. Finalmente, podemos seguir el mandato expreso del propio Guru Rinpoche, quien recordó a sus discípulos que nunca le olvidaran y siempre le suplicaran. Tanto él como muchos otros grandes maestros dejaron evidencia física de las huellas de sus cuerpos y sus pies para sellar estas promesas para las futuras generaciones de practicantes. Podemos optar por creer esto o no creerlo, pero muchos grandes maestros se han inspirado en estas señales.

## Beneficios

La bondad de los maestros del pasado nos puede permitir sentir las bendiciones en nuestro propio corazón. Nos hace sentir humanos y respetuosos. Por la bondad, nos esforzamos en dar regalos a los demás. Además, la bondad hace felices a otras personas y al mismo tiempo nos convierte en personas responsables. Por otro lado, si nos olvidamos de la bondad, nos mostramos como personas egoístas. Todos sabemos que no queremos ser egoístas, ¿verdad? Por lo tanto, con este recordatorio tenemos las herramientas para cambiar.

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).