



Cualidades de un ser humano bueno



Por [Phakchok Rinpoche](#)

13 de junio de 2017

A medida que empezamos a desarrollar un aprecio por las enseñanzas del [Buddha](#), nos beneficiamos al reflexionar sobre las cualidades de los seres humanos buenos. Aquí, [Kyabgön Phakchok Rinpoche](#) comienza recordándonos que todos tenemos naturalezas puras.

LA ANALOGÍA DE LA TAZA LIMPIA

Él ilustra su punto utilizando la metáfora de una taza limpia. Cuando vertemos líquidos puros en una taza limpia, podemos disfrutar de una bebida pura y limpia. Podemos reflexionar sobre este ejemplo pensando en el [Buddhadharma](#) como un líquido puro y refrescante.

Rinpoche nos desafía a examinar nuestra propia práctica y cualidades. ¿Nos centramos en el aprendizaje del Dharma como un mero tema de estudio? Así, podemos intentar

aprender el vocabulario y podemos dedicar tiempo a aprender cómo hacer ciertas prácticas. Pero Rinpoche advierte que existe un peligro ;si nos olvidamos de la taza! ¿Qué quiere decir con esta analogía? Quiere decir que nos olvidamos de nosotros mismos. Nuestro carácter es como el recipiente, o la taza, para el Dharma. Al igual que un líquido que servimos en una taza limpia permanece limpio, nos preparamos a nosotros mismos para ser recipientes limpios para el Dharma.

AUTOEXAMEN

Pero a menudo olvidamos examinar nuestro propio carácter. No dedicamos tiempo a reflexionar sobre las cualidades que deseamos encarnar. Así que es posible que no transformemos nuestro comportamiento aunque sepamos mucho sobre las enseñanzas y prácticas budistas. Por lo tanto, Rinpoche sugiere que dediquemos algo más de tiempo a desarrollar cualidades ;y a limpiar nuestras tazas!

DESARROLLO DE CUALIDADES

¿Como hacemos esto? Tal vez hayamos escuchado enseñanzas sobre los "Cuatro Cambios Mentales" (los cuatro pensamientos que revierten la mente del samsara), y sin duda hemos escuchado sobre los "[Cuatro Inconmensurables](#)" ([amor](#), [compasión](#), [alegría](#) y [ecuanimidad](#)). Los grandes maestros también enseñaron sobre el "[Lojong](#)", que conocemos como entrenamiento de la mente. Es interesante notar, dice Rinpoche, que los maestros no llamaron a esto "entrenamiento del Dharma". En cambio, lo llamaron "entrenamiento mental". Pero, podemos preguntar aquí: "¿La mente de quién?". Entrenamiento de la mente significa que cada uno de nosotros cambie su propio carácter.

Rinpoché nos recuerda que cuando el budismo llegó por primera vez a Occidente, los maestros no siempre comenzaron con las enseñanzas del Dharma. Normalmente, los grandes maestros comienzan enseñando simples, pero muy importantes, puntos esenciales. Así, ellos enseñaron sobre las cualidades requeridas para ser buenos seres humanos. Los textos tradicionales describen 16 cualidades del ser humano que detallan el comportamiento ético. Podemos beneficiarnos de aprender esto, retomar la práctica y participar en la autorreflexión. Rinpoche dice que esto es muy importante. Cuando deseamos transformarnos, recordamos la ética esencial. El comportamiento ético es fundamental para todos los seres humanos.

COMPORTAMIENTO ÉTICO

Primero, debemos saber que somos responsables de nuestras propias acciones. Por supuesto, podemos tratar de culpar a alguien más. Y es cierto que podemos reaccionar en función de las circunstancias causadas por otros. Si alguien hace algo malo, entonces podríamos gritarle. Pero, debemos aceptar que seguimos gritando. El acto de gritar es responsabilidad nuestra. Llegamos a aceptar eso sin buscar excusas. En general, somos muy buenos para poner excusas por nuestro propio comportamiento, ¿verdad? Aquí, Rinpoché nos advierte que no debemos tratar de encontrar razones pasadas para las acciones presentes. Mientras trabajamos para transformarnos, podemos centrarnos en lo que podemos controlar: nuestras propias reacciones y nuestras propias mentes.

ACEPTAR LA RESPONSABILIDAD

Aceptar la responsabilidad significa ser conscientes de cómo nos vemos, cómo hablamos y cómo nos expresamos físicamente. El lenguaje corporal puede decir mucho y no tenemos que abrir la boca. Por esta razón, aprendemos a observar nuestro propio comportamiento y a controlarnos a nosotros mismos. Cada uno puede reconocer qué tipo de persona es. Y es importante entender que nuestras acciones actuales crean hábitos. Desafortunadamente, los hábitos no controlados tienden a empeorarnos en lugar de mejorarnos. Reflexionar sobre nuestros propios hábitos y observar nuestras propias acciones es realmente crucial. De hecho, Rinpoche nos recuerda que la "parte sabrosa" de la recepción de la enseñanza proviene de la reflexión sobre lo que hemos escuchado y de la observación de nuestra situación individual.

VER NUESTRAS PROPIAS EMOCIONES

Podemos vernos a nosotros mismos a punto de explotar, por ejemplo, y entonces podemos recordar la compasión. Si practicamos esto repetidamente, podemos atraparnos a nosotros mismos de inmediato y nuestra ira retrocede lentamente. Sin embargo, no somos perfectos y, en cambio, buscamos excusas para justificar nuestra ira. Rinpoche da un ejemplo de cómo la [ira](#) puede estallar nuevamente. Así es como funciona nuestra mente, ¿verdad? Creemos que hemos tenido éxito, pero la ira regresa en una manifestación diferente.

CREER EN EL KARMA

Debido a que Rinpoche cree firmemente en el [karma](#), explica que cuando surge esta situación, ha aprendido a tragarse la ira. Sin embargo, si no confiamos en el karma,

entonces generalmente tendemos a perder el control. Podemos permitir que la ira emerja, ya sea mediante gritos o a través de nuestras acciones. Si hemos estudiado algo de Dharma y pensamos que somos inteligentes, podemos decir que no importa. Afirmamos que "todo es [vacuidad](#) — ¿a quién le importa?". Pero Rinpoche enseña aquí que no debemos encontrar excusas en el Dharma.

Este es un punto importante a contemplar. En cambio, el Dharma es algo que nos permite ver con claridad. Y el Dharma puede beneficiarnos enormemente si lo utilizamos para ver nuestras propias mentes y comportamientos.

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos los cursos en línea en la plataforma de estudios del Instituto Samye, como [Entrenando la mente](#), [El sutra de la noble sabiduría de la muerte](#), y [El sendero de la meditación \(nivel uno\)](#), los tres aptos para todo público, disponibles en español, y esenciales para aprender sobre la meditación.

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; da clic en "Español").