

## **Cuida de los demás y sé feliz**

***Lama Zopa Rimpoché***

Hemos estado siguiendo sin interrupción el camino de la mente egoísta, y los pensamientos perturbadores, sin principio y, hasta este punto, tampoco sin final. Todos los sufrimientos del samsara y toda la confusión, que no tuvieron un principio y aún no han terminado, son el resultado de la mente egoísta. Hasta hoy, desde tiempos sin principio y hasta este momento, hemos existido de esta manera, y aún no nos hemos liberado de los sufrimientos del samsara. Así que, si entregamos nuestra vida a la mente egoísta, estaremos dando vueltas en los seis reinos sin encontrar un final.

Hasta ahora, no hemos alcanzado la liberación del samsara. Sin haber guiado a otros, sin haber ayudado a otros llevándolos a la liberación del samsara, sin haber siquiera alcanzado la liberación para nosotros mismos, tampoco hemos tenido éxito en el trabajo que hacemos para nosotros mismos: todavía no lo hemos alcanzado. El resultado de seguir a la mente egoísta, de volverse un sirviente o un esclavo de la mente egoísta, interfiere hasta con nuestra propia felicidad. Este es el motivo por el que Su Santidad el Dalai Lama dice que, si queremos ser egoístas, si queremos vivir con una mente egoísta, debemos ser los mejores egoístas, y que esto es cuidar\* de otros, renunciar a uno mismo y cuidar\* de los demás. Haciendo esto, obtenemos toda la felicidad y todo el éxito.

No importa cuántos problemas familiares o personales tengamos, tan pronto cuidamos\* de otros—de aquellos que tienen problemas más pesados y de aquellos que tienen problemas similares—, tan pronto cambiamos nuestra actitud y cuidamos\* de los demás, inmediatamente hay una gran felicidad, hay relajación, y la mente deja de estar encerrada en su estrechez. Tan pronto cuidamos\* de los demás hay relajación, paz interna y tranquilidad.

Tan pronto como cada uno se vuelve su propio objeto de cuidado\*, pensando “yo soy más importante que los demás, mi felicidad es más importante que la de los demás”, en ese instante hay dolor en el corazón, hay una mente encerrada en su estrechez. Si lo analizamos, si observamos la naturaleza de esta actitud, esta no es paz, sino estrechez.

Si meditamos recordando cómo los demás seres son bondadosos y preciosos, entonces la estrechez en nuestro corazón comienza a soltarse. Hay relajación cuando sentimos bondad hacia los demás, cuando pensamos de qué modo los demás son muy preciosos. Es muy bueno practicar el acto de ser conscientes de que todos los seres han sido nuestra

madre, y que ella es bondadosa de cuatro maneras, y así mismo es bueno pensar en los tres grandes propósitos, lo que también se llama los tres niveles de felicidad: la felicidad de las vidas futuras, de la liberación y de la iluminación. Recuerda cómo la felicidad de los tres tiempos (pasado, presente y futuro), la recibimos dependiendo de estos seres.

Durante la sesión de meditación, practica el acto de ser consciente de la bondad de otros seres: de aquellos que están sentados con nosotros en la sala de meditación, detrás de nosotros, a nuestra derecha, a nuestra izquierda, enfrente de nosotros. Siente la bondad de cada persona a la que ves, y de cada pájaro, de cada insecto, de cada perro, de cada criatura. Independientemente del curso de nuestros pensamientos, siempre que veamos a otro ser recordemos su bondad, y especialmente hagamos esto con la persona que no nos gusta, o con aquella que nos critica o con quien no nos respeta; especialmente con ese tipo de persona. En este caso, o bien busca un espacio con esa persona, o siéntate a su lado, y luego medita. Camina o siéntate con esa persona y medita sobre su bondad.

En el Centro de dharma o en la casa de la familia, si nosotros practicamos el acto de ser conscientes de esta forma, estaremos felices con todas las personas. De esta manera llega a haber bondad, estima y compasión, que surgen de forma natural hacia los demás, y somos felices con quienquiera que nos encontremos, con cualquiera que veamos; nuestra mente está abierta a todos los individuos y hay un deseo de ayudarlos a todos. En esta situación, nuestra mente es muy feliz, muy muy feliz, y no hay espacio para la depresión, y la vida se vuelve agradable, ya que hemos tomado este cuerpo humano, hemos nacido, para disfrutar de la vida con un buen corazón, sin una mente egocéntrica. Tendremos una vida muy feliz y satisfecha.

De otra manera, si solo nos centramos en cuidar\* de nosotros mismos, seremos como una roca. La mente es como una roca de hierro: con algunos seres somos de una manera, con otros de otra. No pensamos en ninguna otra cosa que en nosotros mismos y nuestra propia felicidad. De modo que somos egoístas, como una roca, y no hay felicidad. La vida no se disfruta y abrimos la puerta al sufrimiento y a los problemas. De este modo la vida se vuelve un problema: aparecen la depresión y muchos fracasos. Y cuanto más fuerte sea la mente egoísta, más grande será la impaciencia y la insatisfacción, y con ello cada vez surgirán más problemas.

Ya sea que vivas por tu cuenta o con otras personas, o donde quiera que viajes, en todos lados hay un enemigo. Antes de que fueras a ese lugar no había enemigo alguno, pero luego de que fuiste hubo una buena cantidad de enemigos. Antes de que estuvieras allí, ese lugar no tenía enemigos, pero luego de que fuiste hay muchos. Cada vez aparecen más enemigos y cada vez hay más enemistad mientras permanezcas allí. En cualquier lugar que vayas, siempre se cuentan historias y la gente siempre habla de estas cosas, de

modo que muy pronto todos saben acerca de ti. Cuando alguien comienza a mencionar tu nombre, otro dice: “sí, a ese lo conozco”. Tan pronto se menciona tu nombre, aún antes de que se haya terminado de pronunciarlo, otra persona hace cara de desagrado y entonces no hay necesidad de decir más. No hay necesidad de que se cuenten tus historias; lo que esa persona expresa con su cara es suficiente.

Para la persona que siempre practica la bondad, la estima, la compasión, el cuidar\* de los demás, sucede todo lo opuesto. Aún si vivimos por nuestra cuenta hay mucha satisfacción y felicidad en nuestras vidas. Vivimos la vida para los demás y hay muchos menos problemas, pudiendo tener una mente menos insatisfecha y con menos rabia. A dondequiera que vayamos, con quienquiera que permanezcamos, siempre hay muchas cosas que disfrutar, mucha felicidad para nosotros y también para otras personas.

Si somos egoístas e impacientes, todos los amigos se vuelven enemigos, aún en el lapso de un solo día o de una sola hora. Cuando otros oyen que vamos a su casa, se las arreglan para detenernos. Dicen cosas como “no estamos en casa” o “estamos ocupados”, o algo de ese estilo. O hacen que otra persona llame diciendo que no están en casa. Y si estamos yendo hacia allá, le echan cerrojo a la puerta para que nos vayamos.

Si tenemos un buen corazón, si cuidamos de los demás, a dondequiera que vayamos y con quienquiera que convivamos siempre hay mucha felicidad, y en vez de encontrarnos con enemigos solo nos topamos con amigos. Todas las personas a las que conocemos se vuelven nuestros amigos y todos desean recibirnos en sus casas, todos desean ayudarnos: darnos comida, ropa, o un lugar en el cual quedarnos. Particularmente cuando nos encontramos con problemas, todo el mundo se preocupa.

Si una persona es muy egoísta e impaciente, sin consideración por los demás, solo haciendo lo que desea, entonces no importa cuántos problemas tenga esa persona—aún si ella padece de hambre o si hay un desastre, aún si esa persona no tiene un lugar en el cual dormir o un trabajo— nadie quiere ayudarla.

Buda Shakyamuni y todos los budas, todo el linaje de lamas del camino gradual a la iluminación, al haber renunciado a sí mismos y dedicarse a cuidar\* a los demás seres, pudieron recorrer todo el camino budista y llegaron a la iluminación. Ellos siempre están haciendo trabajos enormes para beneficiar a todos los seres sin caer en el más mínimo error. Aún en un solo segundo, un número incontable de seres son llevados a la iluminación, y ellos se están manifestando en formas muy variadas con cuerpos, palabras y mentes sagrados; aún los rayos que emite un cuerpo sagrado llevan a otros seres a la felicidad, liberándolos del sufrimiento. Ellos son capaces de hacer trabajos enormes, tan grandes como el espacio infinito, para el beneficio de todos los seres.

No hay que pensar nada muy complicado. Tenemos dos opciones. En primer lugar, observamos el acto de seguir a la mente egoísta, y examinamos si hay alguna ventaja en ello o no. Luego, observamos qué pasa si seguimos al pensamiento que tiene la intención de cuidar\* a los demás, y examinamos cuál es la ganancia que produce. Es muy parecido a lo que hacemos cuando queremos comprar algo: si vamos a gastar diez rupias o \$100 o \$1.000, revisamos con cuidado y analizamos la calidad del material. No queremos tener pérdidas y no queremos que nos engañen, queremos obtener ganancias, aún si son solo cinco rupias, de modo que queremos comprar aquello que tenga mejor calidad.

Esta es la pregunta con la que debemos enfrentar todo el conjunto de esta vida y lo que viene después de la muerte. Este es el fundamento de todas las vidas que vendrán en un futuro. Cualquier cantidad de felicidad que disfrutemos y cualquier cantidad de sufrimiento que experimentemos en todas nuestras vidas futuras depende de nuestra actitud en esta vida. Depende de cada día, de cada veinticuatro horas, de cada minuto, de cada segundo. No solo la felicidad y la paz mental de esta vida, sino las de todas las vidas que están por venir en el futuro, desde aquí hasta la iluminación: que nos encontremos con sufrimientos sin fin en el samsara o que esta situación se pueda agotar, depende de nuestra actitud.

**Colofón:** Charla dada en el decimonoveno curso de Kopan, en noviembre 1986. Editada por Gordon McDougall y Sandra Smith. Publicada originalmente en inglés en [lamayeshe.com](http://lamayeshe.com). Traducida al español por Felipe Ángel. Permisos de traducción y difusión dados por Lama Yeshe Wisdom Archive para el Centro Yamantaka.

**Nota del traductor:** en esta enseñanza Lama Zopa Rimpoché presenta algunas ideas alrededor del concepto de 'cherish' que lo he traducido por "cuidar", analizado desde la oposición entre 'self-cherish' y 'cherish others', lo que equivale al contraste entre estar centrado en sí mismo y estar centrado en los demás. 'Cherish' es una palabra que no tiene una traducción única y sencilla al español, pues en inglés involucra tanto un sentimiento afectuoso y amoroso como el acto de proteger, y también la actividad de 'mantener en la mente'. Así pues 'cherish' en toda la amplitud de su significado involucra querer-proteger-mantener-la-atención-sobre-algo-o-alguien. Por efectos de legibilidad he decidido traducir 'cherish' con el término 'cuidar', pero se debe tener en cuenta que éste no le hace entera justicia al concepto original; es importante la claridad sobre esto, pues es un término que Rimpoché ha usado recurrentemente en sus enseñanzas.