

## COMO HACER TU VIDA LO MAS BENÉFICA PARA LOS SERES, INCLUSO CON TU PALABRA

Kyabje Lama Zopa Rimpoche, Agosto 2016

*Liberándolos de los océanos del sufrimiento samsárico y llevándolos a la incomparable felicidad de la Budeidad- la cesación total de todos los oscurecimientos y la completación de todas las realizaciones.*

**Todo depende de tu motivación.** Si estás motivado por el pensamiento egoista al que solamente le importa tu felicidad, tu propio poder y no tienes consideración por la felicidad de los demás, tu motivación viene de tus engaños, tales como: apego, enfado, ignorancia, etc. Entonces tus acciones de cuerpo palabra y mente se manifestarán desagradables, no pacíficas, e hirientes para otros y como resultado, los demás reaccionarán de una manera desagradable, no pacífica e hiriente con su cuerpo palabra y mente. Por ejemplo: enfadándose contigo. Esto es como un círculo. Tal como tu trates a otros y como te traten a ti en respuesta, es similar, con pensamientos y acciones muy negativos. Tienes que ser completamente consciente de esto en tu vida cotidiana.

Generalmente, **tienes que saber que tú eres responsable de no causarle sufrimiento a otros; sino de traerles felicidad.** Incluso si no piensas en practicar el Dharma, debes saber esto por lo menos para ser un buen ser humano. **Eres totalmente responsable si le das felicidad o sufrimiento a los demás.** Esto depende totalmente de tu motivación y de cómo tratas a los demás. Depende de ti, de si tu motivación es pura o no.

Incluso simplemente para ser una buena persona, un ser humano generoso, tienes que saber esto. Si tienes una mala motivación y tus acciones de cuerpo palabra y mente son dañinas para los demás, haces que los demás creen karma negativo cuando ellos responden dañándote de regreso. Al dañar a los demás, eres la causa para que ellos renazcan en un reino inferior; perdiendo su renacimiento humano y tomando un renacimiento de sufrimiento durante eones. ¿Te puedes imaginar a ti mismo en los reinos inferiores? Así es como causas que otros seres sintientes sean infelices en lugar de disfrutar.

En el *Bodicharyavatara*, Shantideva dijo:

**Sonreír a otros**, (mostrándoles una cara agradable) causa que tú tengas un hermoso cuerpo en vidas futuras.

Así que no necesitas hacerte cirugía plástica o algún otro procedimiento caro. Tu mente positiva puede darte una sonrisa agradable, feliz; no una sonrisa de circunstancias, política. Los demás sentirán esto y se actuarán así. Tendrán un

buen corazón y serán personas sonrientes y felices. De este modo siempre podrás estar alerta de cómo los demás actúan hacia ti, positivamente o negativamente, esto será totalmente dependiente de tu propia mente.

La motivación de la mañana: “EL METODO PARA TRANSFORMAR UNA VIDA DE SUFRIMIENTO EN FELICIDAD”, contiene los detalles para mantener tu mente positiva. **Si haces esta motivación cada mañana podrás actuar siempre positivamente hacia los demás durante el resto del día.**

Sin embargo, primero piensa que toda tu felicidad pasada, presente y futura, incluyendo la iluminación, proviene de todos los seres. Recibes todo a través de la bondad de cada ser, lo que incluye, incluso a aquellas personas que te desagradan- aquellos que te hacen enfadar simplemente al verlos, o cuando oyes su voz. Es tan importante entender esta evolución. Por lo tanto, deberías de abrazar a todos los seres en tu corazón y sentir que son lo más precioso, la más amable, lo más querido y los que satisfacen tus deseos. Entonces no habrá forma de que tu mente se enoje o te genere en ignorancia, apego, egoísmo, o te centres solo en ti mismo. Y, por lo tanto, no hay forma de que dañes a los demás. No te atreverás a dañarlos de ninguna manera, incluso de la forma más ligera.

Aún, el Buda, el Dharma y la Sangha- en quién siempre tomas refugio para liberarte de los reinos inferiores y para obtener un renacimiento superior, para liberarte del Samsara y alcanzar la liberación, el Nirvana inferior; y para liberarte del pensamiento egoísta y alcanzar la incomparable felicidad de la cesación total de todos los errores y completación de todas las realizaciones- Aún, este Buda, Dharma y Sangha, en quién tu tomas refugio y quién te da toda esta felicidad, viene de los seres, incluyendo a los que se enfadan contigo o los que te dañan, quiénes te hablan hirientemente, etc. seres que no te gustan. Por lo tanto, ellos son tan preciosos, increíblemente preciosos para ti. Ellos han sido tu bondadosa madre desde renacimientos sin principio e incluso ahora; es increíble. Así que tienes que pensar esto y en el surgir dependiente que también mencioné antes. Piensa en estas dos cosas- Esto hace que no dañes y sólo beneficiar a los demás, sea muy profundo. De esa manera tu vida será solamente de beneficio.

La conclusión es que para liberarte del sufrimiento del Samsara tan rápidamente como sea posible y alcanzar la incomparable felicidad, la cesación total de todos los errores y la completación de todas las realizaciones, con este pensamiento, **sonríe a los demás, respétalos con tu cuerpo palabra y mente y háblales de forma agradable y respetuosa.**

**Trata a la gente de la forma como te gustaría que te trataran a ti: con respeto, habla agradable, y sonrisas que vienen de un buen corazón.** Si haces eso, entonces como resultado del karma, muchos otros te tratarán de la

misma manera. De lo contrario, los demás se enojarán contigo, te hablarán de forma grosera e hiriente y te lastimarán con sus acciones de cuerpo palabra y mente.

Estoy mencionando aquí, cómo los seres son lo más amable, lo más precioso, lo más querido y los que cumplen tus deseos. Entonces, puedes realmente disfrutar la vida con ellos, darles mucha felicidad interna y en tu propia mente tú también disfrutarás de gran felicidad interna y eso también los hará felices a ellos.

Su Santidad el Dalai Lama, respeta incluso a las personas ordinarias. Se inclina con respeto; Lama Yeshe también hacía esto. Incluso cuando él escuchaba acerca de los errores de alguien, algunos problemas con monjes y así, cuando él más tarde se reunía con ellos, les mostraba respeto. Esta es una práctica increíble; más que sentir orgullo, mostrar arrogancia, y sobajar a otros. La mayoría de la gente podría hacer eso. Pero en mi experiencia Lama Yeshe nunca lo hizo.

Comportarse de esta manera, es una gran gran gran responsabilidad para el director del Centro, el secretario, los miembros del comité, el gerente de la oficina, el tesorero, el coordinador del programa espiritual, el responsable de la tienda, etc. Especialmente estas personas, pero en general esto sirve para todos. Es una cuestión de karma, de no crear karma negativo y de crear buen karma. Esto no solamente te hace feliz a ti, sino que también hace felices a los otros seres. Incluso con tu palabra puedes hacer felices a muchos seres.

Tienes que estar consciente de que hay mantras muy poderosos que nos dio el Buda para hacer nuestra palabra muy poderosa y benéfica para los seres. Si en la mañana recitas el "MANTRA DE LA SUPREMA LUZ INMACULADA COMPLETAMENTE PURA", después de haber bendecido la palabra, entonces cualquiera que simplemente escuche tu voz ese día, animales o personas- ya sea que te escuche cantar o de cualquier otra forma (no necesariamente recitando mantras)- purifica los 5 karmas negativos más pesados.

NAMA NAWA NAWA TII NÄN / TATHAAGATA GANG GAA NAM DIIWAA LUKAA  
NÄN / KOTINI YUTA SHATA SAHA SRAA NÄN /  
OM BOBORI / TSARI NI\* TSARI / MORI GOLI TSALA WAARI SWAAHAA (*recitar  
varias veces*) [*\*indica subir la tonalidad*]

Si también recitas mil mantras de OM MANI PADME HUM, cada mañana, siete generaciones de tu familia no renacerán en los reinos inferiores, es más, cuando otros seres te vean, incluso en lugares donde hay muchas otras personas, solo por verte, su karma negativo será purificado. También, cuando mueras y tu cuerpo sea cremado si el humo del fuego toca a algún ser humano, insecto o cualquiera, éste purificará su karma negativo y le ayudará a no renacer en reinos inferiores.

De los *Versos para Alabar la Bodichita*, de Kyabje Khunu Lama Rimpoché:

Aquello que beneficia a los seres sintientes de capacidad inferior es la Bodichita

Aquello que Beneficia a los seres sintientes de capacidad media es la Bodichita

Aquello que Beneficia a los seres sintientes de capacidad superior es la Bodichita

¿No es la Bodichita de beneficio para todos?

Si quieres mirar, mira con Bodichita.

Si quieres comer, come con Bodichita.

Si quieres hablar, habla con Bodichita.

Si quieres examinar, examina con Bodichita.

Si deseas felicidad para los seres transmigrantes iguales al cielo,  
entonces aprecia la Bodichita.

Si deseas beneficiar a los seres transmigrantes iguales al cielo,  
entonces aprecia la Bodichita.

La Bodichita elimina el dolor.

La Bodichita destruye el daño.

La Bodichita elimina la infelicidad.

La Bodichita disipa el miedo.

*Consejo de Lama Zopa Rimpoché, transcrito por Holly Ansett, 17 de agosto 2017,  
Black Mountain, Carolina del Norte. Editado por Nicholas Ribush*

*Traducido al castellano por: Martha Cabral , revisado por Tenzin Choky*