

LA PRÁCTICA DE LA BONDAD

El poder de la bondad

Lama Tsong Khapa dijo “Si uno crea una mente bondadosa, las cualidades y logros de las tierras y caminos se generarán en la mente. Pero si no hay bondad en la mente los logros y cualidades de esos caminos se van a quedar cada vez más lejos”. Lo que hace que una acción sea buena o mala va a depender de la motivación con que se haga esa acción. Por ello intentamos esforzarnos en generar una mente bondadosa e irla incrementando. ¿Qué sucede cuando no hay bondad en la mente, qué consecuencias tiene? Guerras, conflictos, enfermedades, hambrunas, carencias, desastres naturales, etc., todo esto es consecuencia de actuar con una mente no bondadosa. Los problemas de una sociedad son consecuencia de un karma común, lo que vivimos de manera individual es consecuencia de nuestras propias acciones, uno mismo crea lo que experimenta en la vida, saber esto nos va a determinar a actuar de una manera correcta. Si queremos dejar de experimentar problemas hay que generar una mente bondadosa.

Recuerda el dicho tibetano

“El tiempo no es el que crea nuestras dificultades, son las personas las que lo crean”. No hay que echar la culpa al tiempo sino a las emociones aflitivas que son las causantes de las situaciones desagradables que uno experimenta en forma de causas y condiciones. Si en la sociedad se promueven las emociones aflitivas cuanto más surjan en la mente habrá más causas para experimentar dificultades y sufrimientos. Pero podemos generar una mente bondadosa, actuar correctamente y generar las causas para que vengan tiempos mejores con menos problemas. De ahí la importancia de ser buenas personas

¿Cómo deberíamos esforzarnos?

Toda nuestra energía debería estar volcada en generar bondad en nuestra mente, de eso trata el camino espiritual. El budismo y otras religiones promueven la idea de ser buenas personas y desarrollar un buen corazón porque ahí reside el bienestar que buscamos. Si queremos ser felices hay que trabajar con esa bondad

en nuestro corazón y tratar a los demás como te gustaría ser tratado. Da lo que te gustaría recibir. Se respetuoso en tu conducta hacia los otros, esta es la conducta que te va a traer bienestar. Ayuda a otros a que se encuentren mejor para promover la armonía y la paz. Además, servirás de inspiración.

Graba en tu mente el deseo de ayudar a los demás

Si nos sentimos superiores a los demás y los humillamos no es un reflejo de una mente bondadosa y no trae ningún beneficio. Para tener una vida beneficiosa es importante pensar en los demás. Ha de ser un recordatorio continuo para ir alejándote de pensamientos que te hagan sentirte superior a unos sin despreciar a otros considerándoles inferiores. Las actitudes parciales no ayudan a avanzar por el camino espiritual y hacen daño. Hay que considerar a todos los seres como nuestra familia, todos somos seres humanos, es algo que tenemos en común. Siente respeto y aprecio por los demás, es lo que te va a ayudar a romper las barreras que hay entre unos y otros.

Venimos de vidas pasadas

Esta idea no es fácil de aceptar o creer, pero es así. Otras religiones no lo aceptan. Si no hay vidas pasadas, lo lógico sería decir que tampoco hay vidas futuras. ¿Porque se hacen ceremonias y rezos cuando un familiar fallece? Si no hubiese vidas futuras, seríamos como una vela que se extingue. No es así. Al dejar nuestro cuerpo no desaparecemos por eso lo lógico es pensar que antes de esta vida hubo otras. Si todo acaba al morir, no habría necesidad de hacer oraciones por el difunto, si la persona continua es porque hay un después y también un antes. Si vamos hacia atrás, en realidad hemos renacido desde tiempos sin principio y hemos nacido de una madre. Eso significa que todos los seres han sido mis madres, por tanto, todos los seres son mi familia. Las madres de otras vidas son mi familia, es por esto que el sentir a unos lejanos y a otros cercanos no tiene sentido. El gran erudito Shantideva decía *“nacimos solos y solos partiremos”*. Además, el aferramiento a unos y el rechazo a otros solo lleva a cometer acciones incorrectas. ¡Ten una actitud imparcial hacia todos los seres!

Identifica el estado de tu mente

Entrena tu mente y reconoce si es virtuosa o negativa para promover uno y evitar el otro. Cultiva la bondad y el respeto hacia los demás que conducen a la felicidad. Aunque nuestro deseo de felicidad sea intenso, si desarrollas una conducta y tienes una mente negativa estarás creando causas de sufrimiento. Cuando hagas acciones de servicio o ayuda a los demás que sean genuinas, no pienses en el beneficio personal que esta puede traerte para que la acción no se vea contaminada. No busques reconocimiento o algo a cambio porque quita relevancia a esa acción virtuosa y será como envenenar esa acción. Cuanto más genuino sea tu actitud de querer beneficiar al otro más beneficio traerá esa acción. Cuando hacemos las cosas de corazón pensando en el bienestar del otro las consecuencias son inimaginables. Lo refleja la historia verídica que ocurrió en el Tíbet cuando seis monjes, un cartero y el dueño de una barca muy frágil trataban de cruzar un río.

Incrementar la mente de la bodichita

Para poder desarrollar la mente de la bodhichita, que es la expresión máxima de bondad que está pensando siempre en los demás necesitamos seguir el adiestramiento de la persona de actitud interior, para pasar después a la actitud de la persona de capacidad media y llegar al adiestramiento de la persona de capacidad superior. Hemos hablado de la bodhichita última, ya se ha generado esa mente, pero ahora hay que incrementarla. Para ello se explican las seis perfecciones, que es el adiestramiento principal y la explicación del modo en que se establece en el continuo mental.

Las seis perfecciones

La Perfección de la generosidad, la Perfección de la ética, la Perfección de la Paciencia, la Perfección del esfuerzo gozoso, la Perfección de la concentración y la Perfección de la sabiduría. Desde un punto más filosófico, en el budismo hablar de generosidad no es lo mismo que hablar de la Perfección de la generosidad. Cuando hablamos de “Perfección” lleva otra connotación, hablamos de una cualidad que se desarrolla en el continuo mental de un bodhisatva. Esas diferencias al hablar de “Perfecciones” se logran de forma gradual comenzando por la Perfección de la generosidad, que se consigue cuando el bodhisatva llega a la primera tierra o bhumi. Cuando pasa a la segunda tierra se consigue la Perfección de la ética, en la tercera

tierra se consigue la Perfección de la paciencia y así sucesivamente. Por eso es una cualidad exclusiva de un bodisatva que la adquiere conforme va avanzando en las tierras. Aclaración: en la primera tierra ya es un arya bodisatva, un bodisatva superior. Estas cualidades de las seis Perfecciones las vamos a encontrar exclusivamente en los aryas bodisatvas y se van adquiriendo según la tierra en la cual vayan avanzando. Por lo tanto, si no se ha llegado a ese nivel de arya bodisatva no se tienen estas cualidades de Perfección. Podemos practicar la generosidad y demás perfecciones, pero no las adquirimos hasta que no se alcance ese nivel.

Como seres ordinarios podemos practicar la Perfección de la generosidad

Ofrecer comida pensando en el bienestar del otro es un acto de generosidad, pero realizar ese acto pensando *“ojalá pueda alcanzar el estado de Buda para beneficiar a todos los seres”* es un acto con una mentalidad más grande al incluir a todos los seres. La virtud que se crea es incontable cuando se piensa en incontables números de seres, no importa si lo que das es de poco valor. Lo importante es la mentalidad con que se hace la acción. Este acto se convierte en una práctica de la Perfección de la generosidad. Si por el contrario damos mil euros a una persona necesitada pensando en el reconocimiento y la alabanza no se convierte en dharma, le hemos quitado fuerza y ya no tiene esa carga de virtud, aunque es un acto de generosidad y trae un resultado virtuoso. También podemos hacer ese acto de generosidad pensando en las vidas futuras, es un acto espiritual y es dharma, se convierte en causa de tener buenas condiciones en vidas futuras, pero no es comparable con realizar ese mismo acto con la motivación de lograr la iluminación para el beneficio de todos los seres. Lo que determina que sea una acción virtuosa es la motivación con que lo hacemos. El logro de la Perfección de la generosidad no significa que la pobreza del mundo desaparezca, entonces ¿Qué significa? Significa que ya no se tiene la más huella de avaricia, nada te impide dar, uno es capaz de darlo todo incluso el propio cuerpo. Solo un arya bodisatva puede dar el cuerpo sin que produzca dolor, pero nosotros como seres ordinarios debemos cuidar el cuerpo.

Colofón: extracto de las enseñanzas impartidas por el Ven. Guese Lamsang en las clases de “Consejos de corazón” en el Centro Nagarjuna de Valencia