



## La esencia de la compasión

Lama Zopa Rinpoché

**U**na vez más, haz una pausa y medita en el significado de la vida, en el propósito de estar vivo.

Piensa: "El propósito de mi vida no es sólo obtener felicidad para mí, no es sólo resolver mis propios problemas, El significado de mi vida es liberar a todos los seres que sienten del sufrimiento y conducirlos a la felicidad absoluta, porque de los innumerables y preciosos seres recibo toda mi felicidad del pasado, del presente y del futuro, temporal y última, desde el bienestar y el placer de cada día hasta la Iluminación más elevadas", Siente estas palabras en tu corazón.

Cuando medites en todos los seres que sienten, empieza por los preciosos seres que se encuentran a tu alrededor en este momento, esas personas con las que te encuentras cada día -las que comparten la habitación contigo, las que viven en tu edificio, tu familia, tus compañeros de trabajo- y extiende lentamente tu conciencia más allá de este círculo, abarcando gradualmente a todos los seres del espacio infinito. Genera el deseo de liberarles de todo sufrimiento y de su causa y de llevarles a todos a la felicidad, sin discriminación o excepción. Teniendo presente tal deseo, piensa: "Éste es el sentido de mi vida; ésta es la razón por la que estoy vivo". Siéntelo.

Ahora piensa: "Yo, y sólo yo, soy el responsable de llevar la felicidad a todos los seres y de liberarles de todo sufrimiento y de su causa. Soy personalmente responsable de la felicidad de todos y cada uno de los seres que sienten", Mantén tu mente en este estado de responsabilidad universal.

Recuerda también que esta responsabilidad se extiende bastante más allá del mundo de los seres humanos. Existen muchos tipos distintos de seres vivos, Hay innumerables animales que están sufriendo; innumerables seres infernales que están sufriendo; innumerables seres ávidos que están sufriendo, Hay innumerables dioses mundanos -suras y asuras- que están sufriendo. Hay innumerables seres sufriendo en el estado intermedio, experimentando gran temor entre la muerte y el renacimiento, debido a las apariencias aterradoras que crea su propio karma. Reposa tu mente en el conocimiento de que: "Soy responsable de llevar felicidad a todos estos innumerables seres tan preciosos, fuente de toda mi felicidad del pasado, del presente y del futuro".

Ahora piensa: Puesto que la felicidad de todos los seres que sienten -la felicidad temporal, la felicidad última y la felicidad sin igual de la Ilumi-

nación completa- depende de si yo tengo o no compasión, amor afectuoso y buen corazón, debo desarrollar en mí el método de la compasión, el buen corazón. Necesito desarrollar asimismo la sabiduría. Por ello voy a purificar mi mente, acumular mérito y plantar la semilla de la Iluminación meditando en el camino a la Iluminación, no para beneficio propio, sino con el único propósito de llevar toda la felicidad a los innumerables seres tan preciosos, cuyo valor excede ampliamente el de innumerables joyas que colman los deseos".

Puedes utilizar esta meditación como ejemplo para establecer tu motivación antes de iniciar cualquier actividad virtuosa: leer darma, practicar la meditación, escuchar enseñanzas, etc.

### **La Importancia de la Compasión**

Existen muchas prácticas de darma distintas -cientos de mantras distintos que recitar y una infinidad de meditaciones diversas-, pero la más importante de todas ellas es la práctica de la compasión. Y, puesto que cada uno de nosotros se ha responsabilizado personalmente de la felicidad de todos y cada uno de los seres que sienten, nuestro desarrollo de la compasión se vuelve todavía más crucial,

Si la práctica de la compasión, el buen corazón, está excluida de tu vida, entonces, no importa cuáles sean las prácticas que hagas -incluso esas profundas y esotéricas que pertenecen a la división del tantra del yoga supremo del mantra mahayana secreto, que se practican con el propósito expreso de alcanzar el estado de buda lo más rápidamente posible para el bien de todos los seres- no se convierten en el camino veloz a la Iluminación para el que están destinadas. Sin compasión, ninguna práctica puede conducir a la Iluminación y lo que practiques sin compasión no sólo puede convertirse en una causa de samsara en general, sino también en causa de un renacimiento en los reinos inferiores: los reinos infernales, de los espíritus hambrientos y de los animales. Por consiguiente, no importa lo profunda o avanzada que se considere una práctica -*dsog chen*, la gran perfección natural, o *dsog rim*, el estadio de consumación del tantra del yoga supremo-, si se efectúa sin el buen corazón, sin la intención de beneficiar a otros, puede resultar dañina en lugar de beneficiosa. Y no será culpa de la práctica, sino del practicante que la realiza con una motivación inapropiada, con una actitud errónea.

Cuando tus prácticas -oraciones, recitaciones de mantras, meditaciones- están motivadas por la compasión hacia todos los seres, se vuelven un medio increíblemente hábil de acumular vastas cantidades de mérito y de purificar tu mente de eones de oscurecimientos y de karma negativo.

Esto no sólo se aplica a la práctica formal. Si todas tus actividades en las veinticuatro horas del día -caminar, estar sentado, dormir, trabajar, hablar, comer, etc.- las haces con un buen corazón, con una actitud de compasión hacia todos los seres, entonces, a pesar de que quizá no dispongas de mucho tiempo para sentarte a meditar o para hacer otras prácticas formales, todas estas actividades que realizas diariamente se transforman en servicio para los seres que sienten. Y aunque tu vida esté totalmente acaparada por el trabajo y por las obligaciones familiares, si incluyes en tus actividades la práctica esencial -la compasión, el pensamiento de beneficiar a los demás- cualquier cosa que hagas se convertirá en la mejor clase de darma, en la causa de felicidad y de éxito para ti y, lo que es más importante, para todos los innumerables seres que sienten.

Poco importa, pues, lo que hagas en tu vida, -retiro, estudiar el darma, recitar sadanas y mantras o trabajar largas horas en la oficina- si no dejas que la compasión se separe de tu mente un solo momento, si recuerdas constantemente el pensamiento de beneficiar a los demás, todo cuanto haces se convierte en labor para el bienestar de los demás. Antes, cuando tus acciones estaban motivadas por el ego y el apego, trabajabas sólo para tu felicidad.

Por lo tanto, todo lo que hacías era no virtuoso y sólo acumulabas karma negativo, la causa del sufrimiento. Pero ahora, como el hierro transformado en oro, la alquimia de la compasión transforma tus acciones samsáricas previas en causa de felicidad. No sólo felicidad, paz e Iluminación para ti, sino también para todos y cada uno de los seres sin excepción. Tu vida misma es como el oro: rica, pura, extremadamente significativa y sumamente beneficiosa. Tu mente se vuelve una fortuna de mérito y de buen karma, la causa de toda felicidad.

Si tienes siempre presente la intención de beneficiar a los demás, si en tu corazón hay compasión por todos los seres que sienten, la simple acción de ir al trabajo -cada paso que das, cada instante que pasas en el coche- genera mérito infinito en tu continuo mental. Cada paso que das es muy importante, extremadamente precioso, porque tu meta principal es la felicidad de todos los seres. Cada uno de tus pasos crea mérito tan infinito como el espacio.

Si estás impartiendo una charla con la motivación de la bodichita, la compasión, el pensamiento de beneficiar a otros seres que sienten, cada palabra, cada frase, genera gran cantidad de karma positivo, la causa de la felicidad. ¿Por qué? Porque tu palabra está motivada por el deseo de que todos los seres tengan felicidad y beneficio.

Del mismo modo, si bebes y comes motivado por la compasión hacia todos los seres, cada bocado que ingieres crea un mérito tan vasto como el espacio. Acumulas infinito karma positivo, la causa de la felicidad. Si está presente en tu corazón el deseo de felicidad y bienestar para todos los seres, cada segundo, cada minuto, cada hora que pasas en el traba-

jo genera en tu mente un mérito infinito, un karma positivo ¡limitado, la causa de la felicidad. Cada acción que efectúas con la motivación de la bodichita, la compasión, el pensamiento de beneficiar a los demás, se convierte en causa de felicidad para todos los seres.

## **La Bodichita Transforma tu Vida**

Por eso Kedrup Rimpoché, uno de los dos discípulos principales del lama Tsongkapa, sabiendo que su maestro había realizado la bodichita -renunciando a sí mismo y estimando sólo a los demás-, escribió lo siguiente en sus alabanzas a las buenas cualidades del lama Tsongkapa: "Cada una de tus respiraciones proporciona beneficio a todos los seres que sienten". Si has generado la bodichita, la mente altruista resuelta a alcanzar la Iluminación para beneficio de todos los seres, el pensamiento de trabajar sólo para el bienestar de los demás, cada una de las acciones de tu cuerpo, palabra y mente está dirigida al bienestar de los seres. Tu vida entera está completamente consagrada al bienestar de los demás. Ni un solo segundo de tus pensamientos está dedicado a ti, a tu propia felicidad. Todo cuanto haces es sólo para la felicidad de otros seres. Si recitas un rosario de mantras, lo haces sólo para beneficio de los demás; si comes un plato de comida, es sólo para beneficio de los demás; si bebes una taza de té, es sólo por los demás. Todas y cada una de tus acciones las haces sólo para beneficio de los demás. Nada hay en tu vida que no hagas por los demás, para su beneficio.

La actualización de la bodichita, la compasión, el amor afectuoso, transforma por completo tu mente. Con la mente de antes, pensabas sólo en tu propia felicidad y trabajabas sólo para tu yo, tu antiguo yo. La continuidad de dicha mente no tiene principio. Por culpa de ella estás todavía enfangado en el sufrimiento, atrapado en el samsara, y eres de beneficio extremadamente limitado para los demás. Puesto que no has desarrollado tu mente, tu habilidad para beneficiar a los otros seres de manera perfecta, para llevarles toda la felicidad, incluida la Iluminación, está muy limitada. El logro de la bodichita le da la vuelta a todo esto. Te aporta una nueva actitud, una nueva mente, el tipo de mente de la que hablaba Kedrup Rimpoché cuando decía, refiriéndose al lama Tsongkapa: "Cada una de tus respiraciones aporta felicidad a todos los seres".

Voy a contar ahora una historia que está relacionada con este tema. Pabongka Rimpoché (1871-1941) era un gran lama, erudito y yogui, un gran ser iluminado que había alcanzado los logros de todo el camino a la Iluminación. Pabongka no sólo escribió textos de Lam-Rim, como *La Liberación en la Palma de la Mano*, sino también otros muchos relacionados con los sutras, y, especialmente, varios comentarios tántricos excelentes y de extremada lucidez: explicaciones verdaderamente claras sobre prácticas de deidades basadas en sus propias experiencias. Evi-

dentamente, sus escritos estaban fundamentados en las enseñanzas del Buda Sakiamuni y en los comentarios de los panditas y yoguis indios y tibetanos pero, practicando éstas enseñanzas, Pabongka obtuvo sus propias experiencias y actualizó la totalidad del camino. De este modo, pudo escribir con gran claridad sobre el tantra y aportar beneficio al darma y a todos los seres en general. Pabongka tuvo miles de discípulos, muchos de los cuales, basándose en las enseñanzas de su maestro y bajo su guía espiritual, alcanzaron los logros de los tres aspectos principales del camino a la Iluminación y, en particular, del camino del mantra secreto, el vajrayana.

El lama Togten Rimpoché era discípulo de Pabongka Dechen Ñingpo. Anteriormente había sido un practicante de la tradición ñingma -una de las cuatro escuelas budistas principales: ñingma, kaguiu, sakia y gue-lug-, pero un día discutió sobre vacuidad con un eminente lama gue-lugpa, llamado Denma Locho Rimpoché, cuya encarnación actual es uno de mis gurus, quien le dijo lo siguiente: "Si quieres comprender la vacuidad debes ir a Lhasa y visitar a Pabongka Rimpoché". Togten Rimpoché partió a Lhasa, en donde recibió numerosas enseñanzas de Pabongka Dechen Ñingpo y practicó la meditación bajo su guía. El monasterio de Pabongka Rimpoché no está lejos del Monasterio de Sera y, en lo más alto del risco se halla la cueva de ermitaño de Pabongka en donde Togten Rimpoché hizo su retiro.

Togten Rimpoché meditaba en su cueva, y cada vez que obtenía un logro, bajaba de la montaña para ofrecérselo a su guru, Pabongka Dechen Ñingpo. Un día alcanzó el noveno nivel de estabilización meditativa, la última etapa del proceso de desarrollo de la calma mental. Éste es un logro espiritual muy elevado en el que se han superado las principales interferencias a la concentración unidireccional perfecta: la dispersión y el sopor burdos y sutiles. Aunque todavía no se ha alcanzado la auténtica calma mental, este nivel de concentración conduce directamente a ella. Togten Rimpoché tuvo que sentirse muy excitado al obtener semejante logro, así que descendió de la montaña para explicárselo todo a su guru.

## **La Incomparable Bodichita**

Togten Rimpoché, extremadamente complacido por haber logrado el noveno nivel de estabilización meditativa, llegó ante la presencia de Pabongka Dechen Ñingpo cuando éste estaba comiendo pak -una densa bola de tsampa, el plato básico tibetano que consiste en harina de cebada tostada mezclada con té y mantequilla, Pero Togten Rimpoché no pudo esperar a que acabara de comer y le informó inmediatamente de sus experiencias. Cuando hubo terminado, Pabongka le respondió: Comparado con los beneficios que yo genero al comer este pak, ¡tu logro no es nada!".

Aunque el logro de la calma mental sea increíble y proporcione inconcebibles beneficios -inspiraciones extáticas, claridad mental insuperable, concentración unidireccional inmutable, libertad de la enfermedad debido al refinamiento del cuerpo y de la mente- no tiene bodichita: compasión, amor afectuoso, renunciar a uno mismo y estimar a los demás, Pabongka, no obstante, había desarrollado plenamente la bodichita. Por lo tanto, cada bocado de pak que ingería era una labor para todos los seres sin excepción alguna. Con cada bocado de comida creaba, de un modo natural y sin esfuerzo, un mérito tan infinito como el espacio. Esta historia ilustra los beneficios de la bodichita y muestra el modo en que la práctica del buen corazón puede hacer nuestras vidas más prácticas y beneficiosas.

Lama Yeshe era más bondadoso que los budas de los tres tiempos y cuidó de mí como un padre cuida de su único hijo, No sólo me ofreció una educación, sino que me proporcionó asimismo ropa, comida y todo cuanto pudiera necesitar. En cierta ocasión, cuando Lama Yeshe se encontraba en Delhi, de camino hacia América para un tratamiento, se habló de un estudiante que había cometido un error y se le preguntó a Lama si estaba enfadado con él. "¿Cómo podría enfadarme con él?", respondió Lama. "Es un ser que siente". Esto demuestra que Lama había generado la bodichita. Si no has obtenido este logro, el mero hecho de saber que alguien es un ser que siente con sufrimiento no es suficiente para evitar el enfado. ●●●