

::

## BODICHITA

::

(compasión amorosa) Por Lama Yeshe

ESTA ES LA ULTIMA ENSEÑANZA QUE DIO LAMA YESHE ANTES DE MORIR EN 1983

---

**Prologo de la Moderadora:** <http://ar.geocities.com/guelug/fpmt/>

La actitud de un Budista verdadero es siempre amorosa con todas las personas que le rodean e igualmente con las personas desconocidas. Esta actitud cordial, amable e incluso amorosa hacia los demás se denomina Bodhicchita.

La actitud amorosa se considera indispensable para el logro de la iluminación.

La siguiente es una charla que dio Lama Yeshe con el tema de la Bodhicitta.

### **ENSEÑANZA:**

La mejor practica del Dharma, la más perfecta, la más substancial es sin duda la practica de la Bodhichitta. Creo que es absolutamente esencial para nosotros tener una actitud de gentileza amorosa hacia los demás.

La gentileza amorosa es la esencia de la Bodhicitta, la actitud del Bodhisattva. Es el sendero más confortable, la meditación más confortable. No puede haber ningún desacuerdo hacia esto ni filosófico, ni psicológico ni científico.

Con la Bodhichitta no hay conflictos Este-Oeste. Este sendero es él más cómodo, más perfecto, cien por cien libre de complicaciones, exento de dirigir a las personas hacia extremos. Sin Bodhichitta nada funciona y sobre todo su meditación no funciona y las realizaciones no llegan.

¿Por qué es la Bodhicitta necesaria para el éxito en la meditación? Debido al apego a uno mismo. Si tienes una buena meditación pero no tienes Bodhicchita, querrás apegarte a cualquier pequeña experiencia de dicha: Yo, yo, yo, quiero mas, quiero más”. Entonces la buena experiencia desaparece para siempre. El apegarse es la mayor distracción para experimentar concentración en un solo punto con estado de alerta en la meditación. Con esta actitud, siempre no enfocamos a nuestra propia felicidad “yo, yo; como sufro, quiero ser feliz, por lo tanto voy a meditar”. Así no funciona. Por alguna razón la buena meditación y sus resultados, como son la paz, satisfacción y dicha, simplemente no llegan.

También sin Bodhicitta es muy difícil coleccionar méritos. Los creamos e inmediatamente los destruimos; para en la tarde, los méritos creados en la mañana ya se fueron. Es como limpiar un cuarto y una hora después lo ensuciamos otra vez. Limpias tu mente, e inmediatamente después la ensucias, como que es un negocio que no reditúa. Si quieres tener éxito en el negocio de acumular méritos, debes tener Bodhichitta. Con Bodhicchita te conviertes en algo precioso, como el oro, como los diamantes; te conviertes en el objeto más perfecto del mundo, mas allá de comparación con cualquier cosa material.

Desde un punto de vista materialista occidental, pensaríamos que seria excelente si una persona rica dijese: “quiero hacer caridad, voy a ofrecer 100 dólares a todas las personas en todo el mundo”. El mérito que acumularía esa persona no seria nada comparado con tan solo pensar “quiero lograr la Bodhichitta par el beneficio de los seres sintientes, y voy a practicar para ello las 6 perfecciones tanto como me sea posible.

Es por eso que yo siempre digo que el tener al día la Bodhicchita es el sendero más perfecto que puedes tomar.

¿Recuerdan la historia de un Geshe Kadampa que vio a un hombre circumambulando una Stupa? El Geshe le preguntó, “¿qué estás haciendo?”, el hombre contestó “circumambulando”, el Geshe dijo “¿no sería mejor si practicaras el Dharma?”. La siguiente vez vio que el hombre estaba haciendo postraciones y cuando le pregunto que hacia el hombre contesto: “estoy haciendo cien mil postraciones” “¿No sería mejor si practicaras el Dharma?” preguntó el Geshe.

Y así continua la historia, pero aquí el punto es que solo hacer actos que parecen ser devotos como circumambular y postrarse no es necesariamente practicar el Dharma. Lo que tenemos que hacer es transformar nuestro apego a nosotros mismos y la actitud de auto-complacencia. Y si no hemos cambiado nuestra mente en esta forma, ninguna de las otras practicas que hagamos sirven; hacerlas es solo una broma.

Cuando tratas de hacer meditaciones, a menos que haya habido en ti un cambio interno, no prosperaras. Dharma significa un completo cambio de actitud. Eso es lo que realmente provee de una felicidad interior, ese es el verdadero Dharma, no las palabras que tu dices.

La Bodhicchita no es cultivar el ego, ni cultivar el apego, ni cultivar el samsara, es una increíble transformación, el sendero más cómodo, el más substancial, definitivo, no a medias. Algunas veces tu meditación no es sólida, andas como en las nubes. La meditación Bodhicchita significa que realmente quieres un cambio en tu mente y en tus acciones y transformar tu vida entera.

Estamos involucrados en relaciones humanas unos con otros. ¿Por qué a veces decimos “te amo” y a veces “te odio”? ¿De donde viene esta mente que anda de arriba para abajo? Del pensamiento de auto-complacencia, una falta total de Bodhicchita. Lo que realmente estamos diciendo es “te odio por que no estoy recibiendo ninguna satisfacción de ti. Me lastimas, no me das placer”. Eso es todo. Mi Ego, el apego a mí mismo. Mi ego no recibe ningún placer de tu persona por lo tanto ahora te odio. ¡¡Que buena broma!! Todas las dificultades de las relaciones interpersonales vienen de no tener Bodhicchita, de no transformar nuestras mentes.

Así tu ves que solo meditar no es suficiente. Si un Geshe Kadampa te viera sentado meditando te preguntaría “¿qué estas haciendo?. ¿Por qué no te pones a practicar el Dharma?”. Circumambular no es Dharma, postrarse no es Dharma, meditar no es Dharma, ¡¡Dios mío!! ¿Qué es entonces el Dharma?. Esto es lo que sucedió al hombre de nuestra historia, ya no sabia que otra cosa hacer.

Bueno, la mejor practica de Dharma, la más perfecta, la más substancial, es sin duda la practica de la Bodhicchita.

Puedes probar científicamente que la Bodhicchita es la mejor practica que hay. Nuestra mente auto-centrada es la raíz de todos los problemas humanos. Hace nuestras vidas difíciles y miserables. La solución a la mente autocentrada, su antídoto, es la mente que es su opuesto radical, la mente del amor a los demás.

La persona con mente auto-centrada se preocupa solo por su Yo, yo, ese yo inexistente. La Bodhicchita substituye al Yo por los demás.

La Bodhicchita crea un espacio en tu mente. Luego incluso si tu amigo mas querido se olvido de ti en una fecha que para ti era importante, no te importa “Bueno esta vez no me regalo mi chocolate, no importa”. De cualquier forma tus relaciones interpersonales no son para obtener chocolates, ni para placeres

sensoriales. Hay algo mucho más profundo que se obtiene de estar juntos, de trabajar juntos.

Si quieres ser realmente feliz, no es suficiente de andar en las nubes en una meditación. Muchas personas que han estado durante años en meditación solitaria, han salido peor. Al regresar a la sociedad se han sacado de onda; no han podido relacionarse con otras personas debido a que el ambiente pacífico que crearon era una condición artificial, un fenómeno relativo, sin solidez.

Con la actitud amorosa, no importa donde vayas, nunca te sacaras de onda. Entre más te involucres con la gente, más alegría obtienes. La gente se convierte en el origen de tu alegría, por que vives para los demás. Si alguna persona trata de tomar ventaja de ti, tu comprendes: "bueno en el pasado yo trate de abusar de muchas personas, muchas veces también por mi ignorancia" por lo tanto no te sientes ofendido.

Esta Bodhicchitta es la mejor manera de practicar el Dharma, especialmente en nuestra sociedad Occidental del siglo 20. Vale mucho la pena. Con la actitud amorosa como fundamento, definitivamente crecerás espiritualmente.

Si te fijas bien dentro de ti, veras que una de las principales causas de tu insatisfacción es el hecho de que no estas ayudando a los demás tanto como podrías. Cuando te des cuenta de esto podrás decirte a ti mismo: "debo desarrollarme interiormente, de tal forma que pueda servir a otros satisfactoriamente; si logro ser mejor, podré ser útil definitivamente". Así puedes tener más fortaleza y energía para meditar, para mantener una moral pura y hacer otras cosas buenas. Tienes energía por que quieres ser útil a otros. Esta es la razón de por que Lama Tsong Kappa decía que la Bodhicchitta es el fundamento de todas las realizaciones del ser iluminado.

También la energía Bodhicchitta es alquímica. Transforma todas tus acciones ordinarias de cuerpo, palabra y mente –tu vida entera- en algo positivo y benéfico, como hierro transmutado en oro. Por ejemplo: ve las caras de las personas. Algunas personas no importa que problema tengan, resisten, cuando salen a la calle sonrían y dan un aspecto amable a los demás. ¿Han notado esto o no?. Pero otras personas van por la calle teniendo una actitud miserable y agresiva hacia los demás. ¿Que piensas de eso? Indica una diferencia fundamental en la forma en la que estos dos tipos de personas piensan.

Hay personas que son un desastre interno, lo muestran en sus caras y hace que aquellos que los rodean se sientan infelices. Otras personas aunque sufren intensamente, siempre se sobreponen ante los demás por que son considerados de cómo se puedan sentir.

¿Qué caso tiene exteriorizar una vibración miserable? ¿Solo por que te sientes infeliz vas a hacer a los demás ser infelices también? Eso no te va a ayudar. Debes tratar de controlar tus emociones, hablar cordialmente y comportarte amable. Algunas personas que se sienten miserables interiormente se encierran, pero aun los que le rodean pueden percibir sus malas vibraciones.

Para ayudar a los que te rodean, lo primero que tienes que hacer es que se sientan bien con tu vibración alegre y pacífica. Es muy útil. Si somos prácticos, no vayamos tan allá en pensar llevarlos hasta la iluminación, si no puedes ayudar a otros lo mínimo que puedes hacer es tan solo, no dañar a nadie.

De cualquier forma lo que quiero decirles es que la actitud amorosa o Bodhicchitta es energía atómica para transformar tu mente. Esto es algo comprobable y no algo en lo que tengas que creer con fe religiosa.

Hoy día todo mundo tiene miedo de una guerra nuclear. Si todosuviéramos Bodhicchita, ¿no estaríamos confiados? ¡claro!. Con Bodhicchitta controlas cualquier deseo de desafiar o matar a otros.

Lama Tsong kappa decía: Si tienes Bodhicchitta, todas las cosas buenas serán atraídas a tu vida y caerán como lluvia sobre ti. Ahora todo lo que atraemos es infortunio por que solo pensamos en nosotros mismos y no nos interesan los demás. Con Bodhicchitta atraemos buenos amigos, buena comida, bueno de todo.

Recientemente el Dalai Lama dijo: Si vas a ser egoísta, hazlo en gran escala. El egoísmo amplio es mejor que el estrecho. ¿A que se refiere Su Santidad? A que cuando te dedicas a los demás con actitud amorosa, recibes a cambio mucho más placer que lo que recibirías anteriormente. Con nuestra actitud egoísta, recibimos poco a cambio, y lo poco que recibimos lo perdemos.

Con gran egoísmo, si ayudas mucho a otros, te ayudas mucho a ti mismo.

El gran erudito Lama Atisha tuvo como 150 maestros y los respetaba mucho a todos, pero cuando escuchaba el nombre de su maestro Serlingpa (Dharmarakshita), se sentía vibrar. El explicaba que había recibido muchas enseñanzas de muchos grandes maestros, pero de todos ellos, aquel que le dio la iniciación de la Bodhicchita y las enseñanzas de las 6 perfecciones, le dio lo mas útil de su vida.

Esto es muy cierto. Algunas enseñanzas son muy complicadas y difíciles, pero la Bodhicchita es muy simple.

Cuando te pones en contacto con las enseñanzas de Buda, debes conquistar el elefante salvaje de la mente auto-centrada. Si las enseñanzas que recibas no tienen efecto alguno sobre de tu egoísmo, no sirven, así recites todos los textos de memoria.

Un monje de nombre Shantideva, que era muy discreto, la gente le puso un apodo que significa “el que solo come, duerme y excreta”, Luego se supo de Shantideva que en sus meditaciones vertía lagrimas de compasión por el sufrimiento de los demás y escribió unos famosos y bellos versos que manifiestan el gran amor que sentía por todos los seres.

En Occidente, la gente no tiene tiempo para estas cosas. Cuando salen de trabajar, se sienten cansados y ya no les queda energía. En estos momentos, se pueden recostar pacíficamente a descansar y meditar en Bodhicchita. Es mejor que llegar acelerados, tomarse un café rápidamente para reanimarse y sentarse a tratar de hacer una sesión formal de meditación.. Así no funciona. Tu sistema nervioso necesita un poco de tiempo y espacio. No puedes andar como loco en el trafico y un minuto después querer sentarte a meditar. Es mejor sentarse pacíficamente a tomar esa taza de café en una forma tranquila y gozosa.

Tampoco te presiones espiritualmente, eso tampoco ayuda; no te culpes por estar muy cansado para meditar. Así te destruyes. Sé inteligente, trata a tu ser con gentileza amorosa. Si puedes ser gentil contigo, también lo puedes ser con los demás, así que no te aceleres. Estamos moldeando una mente, no rocas ni concreto, sino algo orgánico.

La forma de vida Occidental ayuda mucho para practicar Bodhicchita. Por ejemplo es más fácil controlar a un adversario con Bodhicchita que con un cuchillo o una pistola. Si te atacan puedes reaccionar con una actitud amorosa y gentil. Nosotros también hacíamos eso en el Tíbet, no crean que toda la gente del Tíbet era amorosa, en los monasterios había también monjes muy

malos y salvajes a quienes nadie podía controlar. Si se trataban de controlar con agresión, se ponían peor. Entonces los maestros los trataban amorosamente y ellos se calmaban. Mucha gente agresiva se puede controlar con amor sin necesidad de hacer uso de la autoridad.

Puedes conquistar a tus enemigos –tanto los internos como los externos- con una actitud amorosa o gentil

En su libro “Lama Chopa”, el Panchen Lama dice: La autocomplacencia es la causa de toda la miseria e insatisfacción y considerar a todos los seres mas que a uno mismo es el fundamento de todas las realizaciones y el conocimiento. Por lo tanto bendíceme para poder cambiar la autocomplacencia por amor por los demás.

El pensamiento autocentrado es la causa que hay detrás de la frustración y la confusión mental.

Ustedes los occidentales se aburren fácilmente, pero la Bodhicchita nunca aburre.

Ustedes han oído hablar de muchas formas de meditación en deidades y muchas diferentes iniciaciones, ¿Para qué son todas ellas? Para obtener Bodhichitta. Si no te identificas con las deidades Tibetanas como Chenrezig (la deidad de la compasión) entonces visualízate a ti mismo como algo que pertenezca a tu propia cultura, visualízate como Jesús. Chenrezig y Jesús son iguales: completamente libres de egoísmo y completamente devotos para el servicio de otros.

En la historia de Chenrezig se dice que cuando tomo la ordenación prometio guiar a todos los seres hasta la iluminación desde atrás como un arriero con sus ovejas. Así trabajo por mucho tiempo, guiando a muchos seres, pero cuando veía a su alrededor todavía faltaban muchos mas y cada vez que se detenía para observar, había muchos mas que faltaban; entonces era tan grande su deseo de poder asistir a mas y más seres que se partió a sí mismo en 11 personas y le salieron mil brazos para poder ayudar a muchos más seres.

Para lograr la Bodhichitta lo más importante es tener una fuerte motivación. Si solo logras sentir la compasión amorosa una sola vez, eso es suficientemente poderoso. Tan solo un flash de esto es muy beneficioso.

La actitud correcta es pensar, voy a hacer esta practica para perfeccionarme y poder ser así de mayor beneficio para los demás.

NOTA: Este texto esta copiado de la web: <http://ar.geocities.com/guelug/fpmt/>

En esta web hay mucha información interesante sobre otras enseñanzas y textos sagrados. Seguramente os interesara más de uno de los articulos y textos. Si conoceis otra infomración interesante sobre este o otros temas clave lo podeis mandar a: [xavidua@iespana.es](mailto:xavidua@iespana.es) muchas gracias.