

Tener presente la bodichita

[Video n°6: «Tener presente la bodichita»]

Buda ya mencionó en los sutras algunas de esas prácticas de atención. Es muy beneficioso practicar la atención en todo momento pero sobre todo, cuando se hace un retiro, ya sea un retiro personal o un retiro en grupo, esta práctica se vuelve extremadamente importante para mantener la mente centrada en la bodichita. No hace falta recordar que no debemos olvidar la renuncia y la visión correcta y las actividades con respecto a las diferentes partes del lam rim, pero la atención se puede aplicar especialmente a la bodichita, ya que con ella se pueden hacer todas las actividades cotidianas, siendo ésta, además, la manera más sabia, más significativa y más beneficiosa de vivir la vida.

Como suele decir su santidad el Dalái Lama: «Si uno se deja llevar por los engaños, se hace daño a sí mismo y hace daño a los otros», y cuando decimos «los otros» nos referimos a todos los seres. Ir en pos del egoísmo impide lograr la bodichita, el gran corazón, porque sólo se trabaja para la propia felicidad, todo lo que se hace es para uno mismo. Cuando se es incapaz de generar la bodichita no es posible completar los méritos de sabiduría y virtud para entrar en el camino Mahayana, y tampoco se alcanza el camino Mahayana supremo—el camino de los arias—y por consiguiente, no se alcanzan logros como el de la sabiduría que comprende directamente la vacuidad, ni las múltiples cualidades que nos permiten poder ser de un gran beneficio para los seres. Aparte de no alcanzar la sabiduría ni de beneficiar a los seres, no se puede completar el camino ni alcanzar el despertar completo, y tampoco se pueden erradicar las negatividades, y así no se puede ayudar a los seres ni conducirles a la budeidad. Incluso desde este punto de vista, como los seres tendrán que sufrir durante mucho tiempo, esa es también una manera de perjudicarlos. Es decir, dejarse llevar por los engaños perjudica tanto a uno mismo como a los demás, ya sea directa o indirectamente. Si uno piensa en términos de vidas futuras, esa es la forma por la que se perjudica a los otros seres.

Pero si se practica el dharma y la bodichita, el gran corazón, entonces tiene lugar el fenómeno contrario: se logra la felicidad para uno mismo y para todos los seres. Así es la felicidad. Como ya he mencionado antes, si se posee el gran corazón, la felicidad de esta vida llega sin incluso apegarse ni pensar en ella, simplemente se da, y eso por no mencionar la felicidad de vidas futuras, la liberación del samsara y el pleno despertar, pudiendo también ser la causa de estos cuatro diferentes niveles de felicidad para innumerables seres. Practicando el gran corazón, llegará la felicidad incluso para uno mismo, en el día a día, en cada momento de la vida, pudiendo disfrutar de una vida cómoda, sin miedo, depresión ni culpa, y del mismo modo, gracias al gran corazón, no nos veremos inmersos en una vorágine de sufrimiento. Seremos felices, la felicidad brillará como el sol tanto en esta vida como en las vidas futuras, y también traerá la paz al mundo, a otros seres y a cualquiera que esté cerca, y cuando llegue la muerte no habrá nada que temer ni por lo que entristecerse sino que, por el contrario, sólo habrá motivos para estar alegres, para sentir una gran dicha. Cuando se aproxime la muerte, podremos morir con gozo y alegría porque no habrá nada por lo que lamentarse ni nada por lo que entristecerse. Todo ello deriva del dharma, del buen corazón.

De esta manera, la persona que busca la liberación y el estado de omnisciencia necesita prestar atención a muchos métodos para acumular méritos y purificar

negatividades. El Omnisciente, el que posee grandes capacidades y gran compasión por nosotros los seres, explicó que incluso nuestro comportamiento cotidiano—comer, caminar, sentarnos, dormir, ir al trabajo—, todo lo que normalmente hacemos, no sólo estudiar dharma y meditar, sino también todo lo demás, como vivir en la moralidad y otras muchas actividades virtuosas, incluso aquellas que son sólo pequeñas actividades cotidianas, se convierten en el método para acumular una virtud inmarcesible, unos méritos incontables, y se vuelven beneficiosas no sólo para uno mismo sino también para el resto de los seres. Buda nos explicó esto a nosotros, los seres de nivel mental inferior, pues para aquellos que poseen una mente inferior (especialmente para los que no han alcanzado la bodichita), ésta es la forma de dedicar todas las actividades a la felicidad del resto de los seres. Por este motivo, se trata de prácticas que hay que poner en marcha inmediatamente. Por descontado, no hay que olvidar la meditación en lam rim, pero también en otras ocasiones, en los momentos de descanso, todos nuestros actos han de hacerse en la medida de lo posible con la conciencia puesta en la bodichita, pensando que puedan ser de beneficio para el resto de los seres. *[Fin del video]*