

La Motivación para nuestra Vida Diaria

Kyabye Lama Zopa Rimpoche

Singapur, el 10 de febrero de 1994

La Motivación para nuestra Vida Diaria

Kyabye Lama Zopa Rimpoche

Singapur, el 10 de febrero de 1994

La mente es la puerta a toda felicidad y sufrimiento

Me hace muy feliz el hablar sobre la motivación debido a que la mente es la puerta a toda felicidad, y también la puerta a todo sufrimiento. La mente es la puerta de entrada de todos los problemas de la vida, y a su vez también es la puerta de entrada para lograr felicidad y éxito en ella. Por lo tanto, para cada uno de nosotros, nuestra propia mente individualmente, es la puerta para el éxito de cada día, así como para la paz y armonía diarias, pero también para los problemas.

Otra forma más profunda de explicar esto, es que para cada uno de nosotros, nuestra mente es la puerta para alcanzar la más alta e inigualable felicidad, la iluminación, y a su vez también la puerta para los reinos naraks.

De esta forma, lo más importante en la vida diaria es nuestra motivación, lo primero a observar, cuidar y transformar. Esta es la práctica más importante.

Por ejemplo, cuando meditas y mantienes la mente en calma, pacífica y en un estado virtuoso, con el pensamiento de beneficiar a otros, puedes observar como, repentinamente, la presión sanguínea baja y la salud se incrementa. El pensar y hablar de manera positiva, el cuidar la mente y mantenerla pacífica, proporciona un efecto positivo de inmediato en la salud, que es afectada por la mente, por la actitud. Por medio de nuestra propia mente y motivación, de manera repentina nuestra propia salud mejora y hay un descanso. Por lo tanto, la mejor forma de descansar y mantenerse saludable es mantener una mente virtuosa.

El verdadero propósito de nuestra vida

El propósito de nuestra vida es liberar a todos los demás seres de todos sus sufrimientos y brindarles felicidad. Este entendimiento es extremadamente crucial debido a que la verdadera felicidad y satisfacción provienen de esto. El vivir la vida con esta actitud, con el pensamiento de beneficiar a los demás, es la mejor forma de lograr éxito y felicidad.

El siguiente punto, es que si cada uno de nosotros tiene compasión hacia todos los demás, comenzando con la familia- aquellos que nos son más cercanos, ya sean seres humanos o animales- y lo hacemos extensivo al resto de los seres vivos, nadie será dañado por nosotros. No solamente recibirán paz, sino que debido a que tenemos compasión haremos algo para beneficiarles, por lo tanto también se verán libres de su sufrimiento. Entonces, de esta forma hacemos que otros seres logren tanto la felicidad temporal como la felicidad ulterior.

Pero si uno no tiene compasión hacia los demás, entonces esto no ocurre. Y sin compasión, nuestro ego, el pensamiento de sólo apreciarse a uno mismo, y otros estados mentales emocionales y perturbadores causan daño a otros.

Por lo tanto, cada uno es responsable de la felicidad y paz de todos los demás seres vivientes, debido a que esto depende de lo que cada uno hagamos con nuestra propia

mente, tener compasión o no tenerla. Sin compasión, los demás reciben daño, con compasión no reciben daño alguno, sino paz. Entonces cada uno de nosotros tiene la responsabilidad universal de brindar felicidad a todos los otros seres vivientes.

La fortuna de haber nacido como ser humano

Ahora explicaré la motivación tanto para los budistas como para los no budistas. Aún y cuando alguien no sea budista esta persona sin duda puede tener un buen corazón, llevar una vida positiva y acumular mérito.

Por lo regular una forma efectiva de pensar y de lograr paz y felicidad en nuestro corazón cuando comienza el día o cuando comienza el año nuevo, es la siguiente: “Si examino mi estado mental, y me doy cuenta de todos los engaños que tengo que parecen como lluvia cayendo, es sorprendente el tener una preciada existencia humana. Ya que tal vez debería tener un renacimiento inferior” Y de esta forma trata de regocijarte y alegrarte.

Ahora reflexiona en las distintas cosas que causan la muerte: que en este continente del sur el tiempo de vida no es algo fijo, por lo tanto nada es definitivo, y ahora, debido a que este es un tiempo degenerado, la vida es más corta. Posteriormente, están nuestros propios pensamiento perturbados, el ego, el enojo y demás; los cuatro elementos internos desequilibrados que son la causa de enfermedades y la muerte; el peligro de los cuatro elementos externos; y luego, por lo general hay 424 enfermedades, 80,000 interferencias, y 360 espíritus posesivos que son condiciones para la muerte.

Piensa: “Hay muchísimas condiciones para morir, y en realidad mi vida es como una débil llama a punto de apagarse con el viento que puede soplar en cualquier momento. Es un milagro, algo sorprendente que no haya muerto todavía. ¡Que maravilloso!” Regocíjate de lo afortunado que eres.

“De nuevo, el día de hoy no he muerto, y no solamente he nacido como humano, sino que tengo una preciada existencia humana dotada de ocho libertades y diez dones. Que preciado es esto. Que maravilloso es esto. Es como un sueño.” Debes apreciar esto y sentir felicidad de corazón.

Que afortunado de haberme encontrado con el Budadharma

Ahora piensa: “No solamente he encontrado el Budadharma y son capaz de ponerlo en práctica, lo que significa que tengo un confiable e inequívoco objeto de refugio: Buda, Dharma y Sangha, y saber cuales son las causas sin duda alguna para lograr la felicidad o el sufrimiento, no solo eso, sino que también me he topado con las enseñanzas Mahayana, las enseñanzas del gran vehículo, lo quiere decir que solamente puedo alcanzar la liberación del samsara, sino que la puedo lograr la completa iluminación y liberar a todo ser de todos los sufrimientos y conducirlos a la iluminación. Que afortunado y preciado es esto, es como un sueño el haber encontrado las enseñanzas Mahayana.”

Posteriormente, alguien que haya encontrado las enseñanzas Mahayana del mantra secreto, conocidas como Vajrayana debe de pensar: “No solamente he encontrado las enseñanzas del Mahayana, sino que también he encontrado las enseñanzas Mahayana secretas del Mantra- Vajrayana, y no solo eso, sino que de los cuatro tipos de tantras me he encontrado con el tantra superior, el maha anutarayoga tantra, con el se puede lograr la iluminación en el breve periodo de una sola vida, unos cuantos años. Que preciado es esto.

Que afortunado soy por haber encontrado esto.” Por lo tanto, reconoce lo afortunado que eres debido a esto.

Tomando la decisión de practicar el Dharma

Bueno, entonces ahora hemos recorrido todas las oportunidades e increíbles libertades con las que contamos, por lo tanto hay que tomar una decisión: “¿De qué forma voy a practicar el Dharma?”

La conclusión es: “Generando una devoción correcta en un amigo virtuoso (la propia guía espiritual) basándose en el escuchar, reflexionar y meditar lo más posible en el camino.” Toma la determinación de la manera en que vas a practicar.

La razón por la cual digo “basándose en una devoción correcta en un amigo virtuoso” es por que si lo que haces no concuerda con el consejo de la sagrada mente de tu guía espiritual, si por el contrario haces lo opuesto, entonces aunque practiques el Dharma con mucho esfuerzo, hagas retiro y demás, tu mente no podrá desarrollarse y no obtendrás logros. Por lo tanto, la mejor y más exitosa manera de practicar Dharma es basándose en la correcta devoción hacia un amigo virtuoso. De esta forma, todo el éxito viene sin dificultades ni obstáculos.

Renuncia al “yo”, aprecia a los demás

Ahora, alguien que está practicando el Dharma debe de pensar: “Voy a morir el día de hoy.” Decide esto por completo. Por lo tanto, surge la pregunta: “¿Qué debo de hacer ahora?”

La respuesta es practicar bodichita: renunciar al “yo” y apreciar a los demás. Renunciar al “yo” debido a que la sobre apreciación del “yo” es la puerta a todos los problemas y sufrimientos presentes y futuros. Por otro lado, el apreciar a los demás, aún a un solo ser sintiente – ya sea una persona o un animal- abre la puerta a toda felicidad, paz y realizaciones hasta lograr la iluminación. El apreciar a un solo ser viviente abre la puerta a todas las cosas buenas hasta la iluminación.

Por lo tanto piensa: “El propósito de mi vida es brindar felicidad a todos los seres sintientes, y para lograr esto, alcanzaré la total iluminación, el estado de omnisciencia. Por esta razón, de ahora en adelante practicaré la virtud y todo lo que haga con mi cuerpo, palabra y mente será solamente para liberar a todos los seres sintientes del sufrimiento y brindarles felicidad”.

Si establecemos esta motivación cada mañana, dedicando de ahora en adelante cualquier acción que hagamos con el cuerpo, palabra y mente para alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres sintientes, entonces nuestras acciones de convertirán sin duda alguna en la causa para lograr felicidad tanto en esta vida como en las futuras. Esta es la motivación de la bodichita, así transforma todas nuestras acciones en la causa para el mayor de los éxitos, la completa iluminación.

Ahora haz la siguiente oración de aspiración: “De ahora en adelante, cualquier virtud de cuerpo, palabra y mente que realice, pueda convertirse solamente en la causa para alcanzar la iluminación y liberar a todos los seres sintientes de todo sufrimiento y conducirlos a la iluminación.”

Haz esta oración de aspiración con mucha fuerza e intensidad desde lo profundo de tu corazón, recordando a tu amigo virtuoso, tu maestro raíz, o recordando a todos los

Budas y Bodisatvas de las diez direcciones. Haz esta oración con gran fuerza y repítela tres veces. Entre más repeticiones hagas, esto tendrá más fuerza y será mucho mejor.

Ahora repite esta oración que tiene una gran fuerza: “Pueda ser capaz de beneficiar a todos los seres, tal como Buda Shakyamuni lo hizo, tal como lo hizo Atisha, Lama Tsong Khapa, Milarepa, y todos los seres realizados como ellos.” De esta manera repite esta poderosa oración.

Si haces esto diariamente, entonces como todo se debe al poder de la mente, esto puede definitivamente suceder. Utilizando a la bodichita como motivación cada mañana, no solamente las acciones indiferentes pueden ser transformadas a virtud, sino que también las que aparecen como acciones negativas. Aún estas acciones pueden ser transformadas en virtud y convertirse en la causa para la iluminación debido al poder de la bodichita, el poder de una mente positiva.

Colofón: Editado de una charla en Singapur, el 10 de febrero de 1994.
Tomado del boletín de la Mahayana Buddhist Association, miembro de la FPMT, Hong Kong, China
Con permiso de LYWA