

Desarrollar una actitud compasiva

Chogyi Nyima Rinpoche

Hemos mencionado anteriormente que, entre todos los seres sensibles, los seres humanos son los más capacitados. Esta capacidad proviene de nuestra mente, una mente que puede pensar. Los pensamientos pueden ser virtuosos o carentes de virtud. El hecho de pensar de una determinada manera, a la larga, crea un hábito. Cuando este hábito es saludable, uno es capaz de hacer mucho bien. Por el contrario, si los pensamientos negativos o insanos se hacen habituales, podemos terminar por causar daño.

Por esta razón, cuando nos levantamos por la mañana, deberíamos intentar hacer todo lo posible para que el primer pensamiento que tuviésemos fuera bueno; un deseo fuerte y sincero de hacer el bien. Deberíamos convertir nuestro primer pensamiento de la mañana en un verdadero deseo de beneficiar a otros seres vivos. De este modo, el impulso creado por esa intención positiva puede permanecer con nosotros durante el resto del día.

Podemos hacer algo incluso mejor que eso. Podemos crear una actitud noble y positiva no sólo en el momento de levantarnos, sino que podemos recordar ese pensamiento frecuentemente a lo largo del día. Eso es, incluso, más efectivo. ¿Por qué? Si el marco mental sano que creamos por la mañana —esa resolución— no es muy fuerte, se puede olvidar fácilmente. Sin embargo, cuando el pensamiento, o el compromiso de pensar de una determinada manera, es fuerte y se siente con profundidad, no se desvanece tan fácilmente. Todos hemos experimentado el hecho de que una emoción profunda, ya sea positiva o negativa, puede permanecer con nosotros durante todo el día o toda la noche, independientemente de que lo queramos o no. Si tu primer pensamiento del día no sólo es noble, sino también profundo y sinceramente sentido, puede permear la atmósfera durante el resto del día.

También es posible ejercer alguna influencia positiva sobre nuestro periodo de sueño. Cuando nos acostamos, ya sea por la noche o en cualquier otro momento, hay un periodo de tierra el que estamos a punto de dormirnos. Lo llamamos «dormirse», pero en realidad lo que ocurre se asemeja a una pequeña muerte. ¿En qué se asemeja el dormirse al morir? La similitud radica en que la realidad de nuestra existencia diurna se aleja, y los cinco sentidos dejan de funcionar durante un tiempo. Cuando una persona cae en un sueño profundo, lo que allí yace es un cuerpo que respira. Despertarse por la mañana es parecido al hecho de nacer en este mundo por primera vez, porque la continuidad de nuestra conciencia parece haberse interrumpido. Justo antes de dormirnos, sin embargo, hay un último pensamiento. Podemos intentar hacer que ese último pensamiento sea noble y benevolente. Si podemos hacer eso, la calidad de ese pensamiento puede permear todo nuestro periodo de sueño. Existe esa posibilidad. Entonces podremos decir, desde un punto de vista espiritual, que nuestro sueño se ha convertido en un sueño virtuoso.

Del mismo modo, podrías dormirte sin ningún estado mental; ni malo ni noble, simplemente neutral. Si ocurre eso, el periodo de sueño no tendrá ningún beneficio particular, ni causará ningún daño. Si tu último pensamiento es egoísta o incluso hostil, el hecho de dormirte con eso en la mente llena el sueño de emociones insanas. Esta idea es simple, pero importante. Sin mucha dificultad, sin mucho esfuerzo, podemos asegurar que una parte importante de nuestras vidas esté llena de bondad. ¿No es una idea agradable?

Si estás disgustado y enfadado durante el día, puedes terminar volviendo a reproducir esos sentimientos durante la noche. Si te sientes deprimido o sufres dolores durante el día, puedes experimentar los mismos sentimientos de nuevo durante la noche. También se pueden volver a experimentar durante el período de sueño sucesos traumáticos, algo que te produzca mucho miedo o mucha impresión. La repercusión de ciertos sucesos de nuestras vidas puede ser muy poderosa, llevando a hábitos y patrones emocionales. Afortunadamente, tenemos el poder de moldear conscientemente nuestras tendencias habituales. Los hábitos de pensamiento se crean con aquello que predomina en nuestro estado mental. De modo que si nos acostumbramos a nosotros mismos a una actitud, noble, ésta se puede convertir en nuestro estado mental dominante.

Si nos dormimos con un estado mental noble o virtuoso, existe una mayor probabilidad de que el primer pensamiento que acuda a nuestra mente cuando nos levantemos sea también virtuoso o noble. Éste es un aspecto del karma; el resultado *kármico* de sembrar conscientemente un pensamiento en nuestra mente. Como resultado de este primer pensamiento consciente, puede surgir otro pensamiento que sea un reflejo que aquel primer pensamiento. No es el mismo pensamiento, sino algo que parece muy similar debido al poder del que lo precede. Así es como se crean los hábitos. Si te duermes sintiéndote profundamente infeliz, cuando te despiertes quedará algún remanente de ese sentimiento. No es probable que si te acuestas triste te vayas a levantar lleno de alegría, ¿verdad? Si nos dormimos llenos de alegría y dicha, hay una mayor probabilidad de que, cuando nos levantemos, algo de ese sentimiento vuelva a la superficie. Esto demuestra algo esencial sobre la forma en que trabaja nuestra mente, y podemos poner este conocimiento en buen uso en nuestra vida despierta. Por ejemplo, puede ser muy beneficioso mantener intencionadamente un sentimiento de disfrutar de los demás, sentirse amable con ellos; las emociones que conectamos con tener un estado de ánimo noble. Ya que, aunque evidentemente este estado de ánimo beneficia a los demás, también nos beneficia a nosotros. Si tuviéramos que describir el beneficio en términos económicos, podríamos decir que obtenemos un alto provecho con una mínima inversión.

Podemos crear una actitud compasiva y noble a cada momento, y cuando lo hacemos de forma consistente descubrimos que una cierta continuidad e impulso empiezan a permear nuestro estado de ánimo. La compasión no es más que un pensamiento, un estado mental. Del mismo modo, los nulos deseos o las malas intenciones también son un estado mental. Por eso, al elegir de forma consciente y consistente pensamientos compasivos, nos podemos volver más compasivos.

A menudo, etiquetamos a las personas como buenas o desagradables, pero ¿en qué nos basamos a la hora de hacer ese juicio? Podemos pensar que la personalidad de la gente es intrínsecamente buena o mala. Sin embargo, lo que realmente estamos observando son sus tendencias mentales, los hábitos que han mantenido durante su vida. En otras palabras, estamos juzgando si las personas se han acostumbrado a actitudes habituales nobles o innobles. Son nuestras actitudes habituales, no una personalidad esencial, las que nos convierten en lo que somos. Por tanto, es muy importante acostumbrarse a estados mentales nobles. A medida que nos acostumbremos a mantener una actitud noble, experimentaremos el madurar del corazón altruista, liberado de cualquier limitación o frontera. La base de esta mente despierta y altruista ya está presente en nosotros.

Uno de los primeros pasos para ser más compasivos, consiste en hacerse cargo de nuestras tendencias habituales haciendo tres cosas. Primero, intentar cambiar nuestras actitudes negativas por unas neutras. Segundo, intentar cambiar nuestras actitudes neutras por unas positivas y nobles. Finalmente, el estado de ánimo noble se cambia por un estado despierto libre de pensamientos. ¿Parece difícil? La mayor parte de las cosas buenas lo son. Actuar de modo innoble, a menudo, parece más fácil de conseguir, mien-

tras que ser noble puede ser muy difícil. También es muy difícil progresar si sólo hacemos un pequeño esfuerzo. Desarrollar un corazón noble requiere esfuerzo, pero merece la pena. Obtendrás un gran beneficio del esfuerzo que inviertas.

Extraído de
Medicina y Compasión
Por
Chokyi Nyima Rinpoche