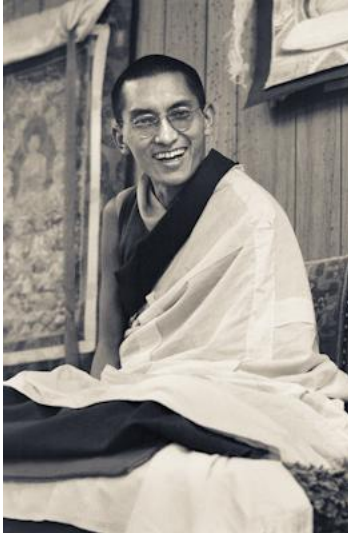


## El objetivo de la práctica espiritual

Lama Zopa Rimpoché



Si nuestro objetivo al practicar la meditación y seguir el camino espiritual no es claro, ya que nuestra vida es muy ocupada y hay demasiadas distracciones, puede que solo queramos algo de calma en nuestra vida, y paz y tranquilidad en nuestra mente a corto plazo. La única motivación para practicar la meditación puede ser tener algo de silencio en la mente: algo como un pequeño descanso para la mente. Puede que queramos dar a nuestra mente un pequeño descanso, tal como relajamos el cuerpo y descansamos, sin trabajar: nada más nos recostamos y nos relajamos en nuestra casa, o vamos a la playa.

Si el propósito de nuestra meditación es solo sentir este estado de calma y de paz por un tiempo corto, entonces la meditación centrando la atención en la respiración es suficiente: basta con observar la sensación en el cuerpo y tratar de enfocar la mente en cualquier objeto, como por ejemplo observar nuestra respiración o meditar en nuestros zapatos o cualquier cosa. [Lama Zopa se ríe]. El solo acto de mantener la mente en cualquier objeto por un periodo de tiempo breve trae algo de paz, porque con ello tratamos de tener todos los otros pensamientos durante esos minutos. Es algo parecido a tener un buen descanso durmiendo. Cuando dormimos profundamente, no tenemos pensamientos perturbadores que nos surjan, de modo que alcanzamos un cierto grado de paz y quietud de la mente.

Generalmente, si nuestro objetivo en la vida no está claro y no estamos seguros, entonces el camino tampoco es claro. No sabemos cómo tomar decisiones en nuestra vida y no sabemos qué es lo mejor. Llegamos a tener mucha confusión, y es difícil decir si las decisiones que tomamos están bien o mal. Si el objetivo y el propósito de nuestra vida no está claro, entonces cualquier decisión normal de la vida se vuelve muy confusa, y es difícil distinguir entre lo que está bien y lo que está mal, aún sin entrar a hablar de la meditación y el camino espiritual.

Si el objetivo de nuestra vida es beneficiar a otros seres sintientes y que otros seres sintientes obtengan la felicidad, entonces nuestro propósito se vuelve claro. Y cuando analizamos si nuestras decisiones y nuestras acciones apoyan este propósito o no, es fácil decir si ellas están bien o mal, si traen beneficio o no. Sin este objetivo en la vida no sabemos cuál es el beneficio de nuestras acciones, de modo que no es claro por qué actuamos y es muy fácil confundirse profundamente.

Cómo he dicho antes de forma extensa, el propósito de nuestra vida es liberar a todos los seres sintientes de todos los sufrimientos, y hacer que todos los seres sintientes obtengan la felicidad. Ya que este es el significado de la vida, debemos dirigir nuestra vida hacia esta meta que implica no solo

la felicidad temporal, sino particularmente la felicidad última para cada uno de los demás seres sintientes.

Lo seres sintientes son muy bondadosos y muy valiosos, y cada día, cada minuto, cada segundo nuestra supervivencia depende su bondad. Cada minuto, cada hora que somos humanos tenemos está increíble oportunidad gracias a la bondad de todos los seres sintientes, incluyendo a quienes son nuestros padres en esta vida. Esta es la realidad y no hay forma de vivir la vida sin trabajar para otros y cuidar de otros seres sintientes. No hay tiempo para que trabajemos para nosotros mismos, ni hay tiempo para estar ocupados solo con nuestra propia felicidad. En realidad, los seres sintientes son increíblemente bondadosos y valiosos, y hay muchas maneras más profundas de meditar acerca de su bondad.

Si el objetivo y el propósito de nuestra vida es lograr que todos los seres sintientes obtengan la felicidad, cualquier cosa que hagamos —casarse o permanecer soltero, viajar o quedarse en casa, estudiar o cualquier cosa— todo lo que hagamos se construye sobre la base de este objetivo, y podemos analizar si es benéfico o no.

Nuestras metas pueden ser categorizadas en tres niveles: de gran beneficio, de beneficio medio, o de beneficio pequeño<sup>1</sup>. Debemos cumplir con los tres niveles si es posible: debemos ofrecer el gran beneficio, el medio y aún los pequeños beneficios a todos los seres sintientes. Si no podemos ofrecer el gran beneficio y el pequeño, entonces debemos centrarnos en el mayor beneficio de todos: debemos dejar de lado el pequeño beneficio y ofrecer el gran beneficio. Si no tenemos la capacidad de ofrecer los tres, entonces dediquémonos al que ofrezca el mayor beneficio y dejemos de lado el pequeño beneficio, pues no somos tenemos capacidad suficiente como para hacer todas las cosas posibles por los demás.

Un razonamiento semejante es aplicable a nuestra práctica de meditación y al camino espiritual: si nuestro objetivo no es claro, entonces el camino no será claro. Debemos apuntar al camino espiritual y seguirlo, pero si nuestro objetivo no es claro, entonces tampoco será claro el camino que supuestamente debemos practicar ni cuánto debemos practicarlo.

Hablo de estos temas y de la bondad de los demás seres sintientes, porque el objetivo de la vida es beneficiar y servir a todos los demás seres sintientes. Lograr dar el tipo de felicidad que es más importante a los demás seres sintientes—la felicidad a largo plazo de las vidas futuras— es más importante que la vida que va de día a día, y que la felicidad y el confort a corto plazo. La felicidad

---

<sup>1</sup> **Nota del traductor:** Lama Zopa está usando aquí la terminología técnica con la que se habla de los tres fines que persigue el camino gradual. El llamado “pequeño beneficio” corresponde a la felicidad temporal de las vidas futuras; el “beneficio medio”, a la liberación del sufrimiento; el “gran beneficio”, al desarrollo absoluto de las posibilidades de la mente, conocida como la iluminación o la budeidad. Posiblemente esto no es desarrollado al por menor en esta charla, pues la audiencia original estaba en un retiro de un mes, donde en ese punto ya habrían estado hablando del camino gradual durante más de veinte días, y se habría introducido esta terminología.

última—la cesación de todo el sufrimiento y de sus causas—, es aún más importante que la felicidad temporal, o que la felicidad a largo plazo y que la felicidad de las vidas futuras para los demás seres sintientes. Esta felicidad que perdura por siempre para los demás seres sintientes es aún más importante que su felicidad a corto plazo.

*Charla dada en el vigesimoquinto curso de Kopan, en noviembre de 1992. Publicada originalmente en inglés en [lamayeshe.com](http://lamayeshe.com). Traducida al español por Felipe Ángel. Permisos de traducción y difusión dados por Lama Yeshe Wisdom Archive para el Centro Yamantaka.*

*From the Lama Yeshe Wisdom Archive: <http://www.lamayeshe.com/article/aim-spiritual-practice>*