

La generosidad es una práctica de desapego

por Bel Cesar - belcesar@ajato.com.br

Traducción de Melissa Park - meishiman@hotmail.com

No veo diferencia entre estar en el año 2000 o en el año 900.

Los números son sólo una forma de contar el tiempo.

Si todos los días la gente hiciese más cosas buenas y menos cosas malas al menos, será posible liberarse del sufrimiento antes de que el siglo termine.

Lama Michel Rinpoche, a los 13 años.

La primera práctica de la travesía es la [Paramita](#) de la **Generosidad**.

Según la filosofía budista existen cuatro formas de generosidad:

- Compartir las enseñanzas que generan paz interior de la forma adecuada a la mente y a la cultura de las personas, sin esperar paga o recompensa.
- Ofrecer cosas materiales, como nuestro cuerpo y nuestros recursos.
- Ofrecer protección, consuelo y coraje. Podemos proteger de los peligros de un humano, hacia otro, de no-humanos y de los elementos.
- Ofrecer amor (ofrecer incondicionalmente a los otros nuestro tiempo, apoyo emocional, energía positiva y buenas vibraciones).

La generosidad es el antídoto de la avaricia. Es la mejor inversión contra la pobreza emocional y material futura. Por medio de la generosidad nos abrimos para la vida, perdemos el miedo de comunicarnos.

Desenvolver la habilidad de ser generosos es un acto de gran auto-estima.

Durante una sesión de psicoterapia, una paciente me preguntó nerviosa: "Pero, al final de cuentas, que es la generosidad?". En un impulso respondí: "Es la disponibilidad que tenemos de compartir nuestra abundancia". Entonces, con un tono de voz frustrado, ella me dijo: "Si a mi siempre me falta, nunca voy a poder ser generosa?". Entonces, concluí: "Bueno, sólo podemos dar lo que tenemos, si no sería como hacer milagros con el santo del otro. Mas no medimos nuestra generosidad por nuestras posesiones, y si por la disponibilidad de compartirlas".

Existe un límite para la generosidad, ya que, en términos concretos, no podemos ofrecer todo. En tanto, internamente, debemos, sin vacilar, estar siempre abiertos a donar. Nosotros tenemos siempre algo para ofrecer a los otros, aún que estemos sintiéndonos carentes.

Lama Zopa Rinpoche cuando nos visitó en San Pablo, se quedó impresionado con la cantidad de criaturas carentes pidiendo limosna en la calle. Entonces, él me dijo: "En general decimos a los que piden: 'Disculpe, yo no tengo nada para darle'. Sería mejor sonreír y quedarse callado manteniendo internamente un estado de querer ofrecer alguna cosa, aunque concretamente usted no le de nada. Si usted desear que él pueda salir del sufrimiento, ya estará ofreciendo algo positivo".

La práctica de dar y recibir al mismo tiempo

La disponibilidad interna de ofrecer algo está totalmente ligada a nuestra auto-imagen. En realidad, nosotros vivimos muchos conflictos en torno de la práctica de dar y recibir. Muchas personas prefieren dar a recibir; otras, al contrario, prefieren recibir y creen que nunca tienen nada para ofrecer. Cuando nos alegramos verdaderamente con algo que recibimos o cuando alguien está de hecho feliz en ofrecernos alguna cosa, una energía muy particular de alegría intensa es generada. Por qué? Porque en este momento dar y recibir ocurre simultáneamente. Son pocas las veces que eso, de hecho, sucede.

Esto me hace recordar cuando recibí las instrucciones del Lama Gangchen Rinpoche sobre el uso de sus píldoras benditas, conocidas como "las píldoras de la recuperación de la energía de las [Bodhichittas](#) blanca y roja". Esas píldoras son usadas en la medicina tibetana. Son a base de hierbas y piedras preciosas, una receta muy antigua del linaje del Lama Gangchen. La producción de las píldoras requiere un conocimiento muy preciso sobre la influencia de las estrellas y de los planetas en el crecimiento y la cosecha de las plantas medicinales. Normalmente ellas son colocadas en una crema o en agua, que funcionan como vehículo para su energía sutil, y son usadas en las [bendiciones](#). En aquella ocasión, Lama Gangchen me dijo: "El poder de estas píldoras está en su fuerza sutil. Basta pasar los dedos sobre ellas y tomar un poco de crema. El poder de ellas jamás se extingue, pues ellas son capaces de dar y

recibir energía al mismo tiempo, al contrario de los occidentales que cuando están dando no piensan que pueden recibir y vice-versa”.

Una buena manera de entrenar la mente a ofrecer algo con verdadera generosidad, esto es, libre de cualquier sensación de apego al objeto ofrecido, y de la idea de recibir alguna recompensa por este acto, es hacer ofrendas de agua en un altar. Según la tradición budista, ofrecemos agua para los Buddhas con los cuales realizamos la práctica de meditación. No hacemos ofrendas a los Buddhas porque ellos necesiten de ellas, más si, para crear un potencial positivo y desenvolver nuestra mente.

En general, tenemos mucho apego, somos mezquinos: nos quedamos con el mayor y el mejor y damos para los otros solamente lo que no queremos más. Por eso, siempre nos sentimos pobres e insatisfechos. Y siempre tememos perder lo que tenemos. Es para quebrar esos hábitos destructivos causados por el apego, que hacemos la práctica de las ofrendas.

Ofrecer el agua es un buen entrenamiento para la verdadera generosidad porque como ella es casi siempre accesible y abundante, podemos ofrecerla sin contaminarnos por el sentimiento de pérdida, tan común cuando tenemos apego por aquello que estamos ofreciendo. Después de bendecir, con mantras y visualizaciones, los potes de agua, no debemos verlos como simples objetos, y sí transformados en la beatitud da sabiduría trascendental. Al final del día, podemos arrojar el agua de los potes sobre las plantas para bendecirlas. Una vez vacíos, los potes deben ser colocados de lado, apoyados unos sobre los otros, y no boca abajo.

Texto extraído de "El libro de las Emociones – Reflexiones inspiradas en la Psicología del Budismo Tibetano" - "O livro das Emoções - Reflexões inspiradas na Psicologia do Budismo Tibetano" de Bel César, Ed. Gaia. (Brasil).