



Vivir con el corazón

La bondad de los demás - R. Kolts y T. Chodron

26. La bondad de los demás

En nuestra vida cotidiana, normalmente no somos conscientes de hasta qué punto dependemos de los demás simplemente para estar vivos, y consecuentemente, a menudo damos por sentados su bondad y los esfuerzos que realizan en nuestro nombre. Cuando nos detenemos a considerar que todos dependemos unos de otros, nos damos cuenta de que todo lo que tenemos, todo lo que sabemos y todo lo que somos capaces de hacer se debe a la bondad de los demás. No somos los individuos independientes y autosuficientes al estilo “yo me lo guiso, yo me lo como” que a veces nos enorgullecemos de ser. Piensa en la comida del mediodía, por ejemplo. ¿De dónde vino? Algunas personas la plantaron, otras la cosecharon, otra la transportó y algunas otras la envasaron. A continuación, están las personas que la pusieron en las baldas del supermercado, la persona en la caja registradora y quienquiera que la cocinó. Sin el esfuerzo de todas estas personas no habrías tenido ni siquiera un bocado para comer.

Podrías esgrimir, “pero yo he comprado la comida con mi dinero.” Es cierto, pero ¿de dónde vino el dinero? Alguien te lo dio. Incluso si trabajaste para conseguirlo, aún así dependes de la persona que te dio trabajo, los clientes de la compañía para la que trabajas, las personas en el departamento de contabilidad que extendieron el che que, las personas en el banco y muchas otras.

“Pero ellas no hacen esto precisamente para mí. Trabajan para ganarse la vida”, puedes protestar. Pero la motivación de los demás para trabajar no es lo importante aquí. Lo fundamental es que, si no hicieran lo que están haciendo, te quedarías con hambre. Comes debido a su duro trabajo y a su esfuerzo. ¡Sin duda esto les convierte en bondadosos!

Mira a tu alrededor y elige un objeto -una silla, un libro, una cuchara, lo que sea-. Seguidamente, considera cuánta gente está involucrada en el hecho de que lo tengas. Esto incluye no solo a las personas directamente implicadas en producirlo, sino también a las personas que diseñaron y fabricaron la maquinaria utilizada en su producción. Seguidamente, considera a los mineros que extrajeron las materias primas y a las personas en las fábricas que las procesaron de manera que pudieran convertirse en la maquinaria que más tarde produciría el objeto que está en la habitación. Cuando consideramos todas las cosas que utilizamos cada día y que hacen nuestra vida posible, comprobamos que la cantidad de personas y de animales implicados para que las tengamos a nuestra disposición es innumerable.



Cada cierto tiempo, uno de mis (Chodron) maestros, Zopa Rimpoché, vuelve a su lugar natal en las montañas del Himalaya, en Nepal. Siguiendo la costumbre local, los vecinos van a visitarle y a menudo llevan una bolsa de patatas -la comida básica de la zona, para ofrecérsela. Rimpoché dijo en una ocasión que cuando consideraba todo lo que los campesinos hacían para que él tuviera simplemente una patata, se sentía abrumado por su bondad. La única forma de que él pudiera comerla, nos dijo, era generando compasión y comprometiéndose a dedicar su vida para beneficiar a todos los seres.

¿Cuántos de nosotros nos paramos para dar las gracias a las personas que instalan las líneas de fibra óptica para nuestras casas, a aquellos que reparan el tendido eléctrico o la línea telefónica, a aquellos que recogen la basura o a los que arreglan las carreteras? Algunas veces hasta nos sentimos irritados por ellos: “¿Por qué estás arreglando esta carretera ahora que yo tengo que ir a no sé dónde? Deberías arreglarla a las dos de la mañana cuando no hay nadie conduciendo por aquí!”. Pero ellos trabajan duramente bajo el sol, la lluvia, la oscuridad y nosotros nos beneficiamos de sus esfuerzos.

Debido a la globalización de la economía, estamos especialmente en deuda con innumerables personas de otros países, algunas de las cuales trabajan en condiciones peligrosas y lamentables para producir los bienes que utilizamos. ¿Pensamos en ellas cuando nos ponemos nuestros zapatos o usamos nuestro ordenador? Podemos hacerlo, y hacerlo transformará nuestras mentes. Deberíamos intentar utilizar las cosas de nuestro entorno con mayor cuidado y con la consciencia de lo que otros han tenido que soportar para hacerlas. Para devolver su bondad, debemos practicar la compasión hacia tantas personas y animales como podamos.

No solo todos los objetos que utilizamos y disfrutamos provienen de los demás, sino que también se deben a ellos todo lo que sabemos y todas las habilidades que tenemos. “Espera un momento, objeto el egoísmo, “soy una persona inteligente. ¡Nadie me dio mi cerebro!”. Puede que tengamos el potencial para aprender muchas cosas y desarrollar múltiples habilidades, pero ese potencial es inútil si no hay personas que nos alienten y nos enseñen. Sin todas las personas que nos enseñaron a hablar, no tendríamos ni siquiera esa habilidad básica y elemental sobre la cual se fundamentan otras capacidades. Sin las personas que construyeron el instrumento musical y las que nos enseñaron a tocarlo, no podríamos tocar música. Lo mismo se aplica a los genios de los ordenadores, constructores, atletas, secretarios, artistas, ingenieros y a todos los demás. Tenemos las habilidades que tenemos solo porque otros desarrollaron el conocimiento y a continuación, se tomaron la molestia de enseñarnos.

Si lo pensamos, la red de relaciones interdependientes que nos conecta con todos los seres vivos es



inmensa, y somos capaces de vivir precisamente debido a sus esfuerzos y a su bondad. Si observamos esto en profundidad, nunca nos sentiremos ajenos a los demás. Con el tiempo, esta contemplación nos llevará a reconocer que hemos sido los receptores de una bondad enorme desde el día que nacimos hasta ahora. Al hacernos conscientes de ello, nuestra gratitud y sensación de proximidad con los demás aumentan y permanecen constantes, en lugar de saltar del amor al odio cada vez que pensamos que están haciendo algo “mal”. Esto sienta una base muy firme para generar el amor y la compasión.

Reflexión: La bondad de los demás

Elige un aspecto de tu vida, tal vez algo que utilices regularmente, una actividad que realices frecuentemente o una habilidad que poseas. Considera el número de seres cuyos esfuerzos hacen posible este aspecto de tu vida. Permítete recibir sus esfuerzos como bondad y experimentar un fuerte sentimiento de gratitud hacia ellos.

Prosigue considerando las diferentes maneras en las que tantos otros han contribuido a tu bienestar. Concluye sintiendo que has sido el receptor de una bondad inmensa en tu vida. Surgirá el deseo de devolver la bondad que otros te han ofrecido.