

## Lo mejor es regocijarse

### Lama Zopa Rimpoché



En la práctica de las siete ramas, la cuarta consiste en regocijarse. Es una práctica muy importante y deberíamos hacerla tanto como sea posible: es la manera más fácil de acumular méritos. Al hacer esta práctica podemos acumular méritos tan infinitos como el espacio mismo. Al regocijarse, los méritos crecen, es como invertir \$100 dólares y luego recibir de forma constante los intereses hasta que llegamos a tener miles, decenas de miles, cientos de miles y luego millones de dólares. Al regocijarnos nuestros méritos crecen muchísimo.

Se dice en las enseñanzas que entre las virtudes, entre aquello que genera buen karma, lo mejor es la práctica de regocijarse. En otras palabras, si queremos crear buena suerte, la mejor forma es regocijarse. Las personas suelen pensar que la buena suerte es algo que sucede por sí mismo, y eso es completamente equivocado. No sucede que la suerte se produzca por su propio lado, sin que nosotros la hayamos creado. La suerte viene de nuestra mente. Si tenemos experiencias de buena suerte, es porque hemos creado con nuestra mente esa suerte. Si queremos tener suerte, tenemos que haberla creado. No es posible que podamos tener experiencias de suerte a partir de la suerte que otros han creado, como tampoco puede ser que haya 'suerte independiente', suerte que no tenga un creador. Creamos nuestra propia suerte al confiar en el karma y al saber cómo practicar el Dharma. Creamos mucha buena suerte con la práctica de las siete ramas, al ofrecer el mandala, al meditar en la vacuidad, al igual que con todas las prácticas, incluidas las del Vajrayana.

Entre las virtudes regocijarse es lo mejor, pues es la más fácil de practicar. Regocijarse solo implica que nuestra mente piense, y el mérito que esto acumula es infinito. Si nos regocijamos de nuestro propio mérito, solo hacer eso acumula por sí más mérito que el que fue creado por la acción virtuosa de la que nos regocijamos. Cuando nos regocijamos del mérito de otros seres sintientes, si su nivel mental está por debajo del nuestro, acumulamos más mérito que el acumulado por ellos; y si su nivel mental es superior al nuestro, acumulamos la mitad o un cuarto de los méritos que ellos han acumulado. Si nos regocijamos del mérito que un bodhisatva acumula en un día, acumulamos la mitad o un cuarto de ese mérito. Si quisiéramos acumular mediante nuestras propias acciones el mérito que un bodhisatva obtiene en un día, nos tomaría 15.000 años en caso de no habernos regocijado: al regocijarnos podemos obtener en un segundo el mérito que a otros les tomó 15.000 años.

En general, deberíamos practicar el regocijo tanto como sea posible. Debemos regocijarnos cada vez que veamos que algo bueno le sucede a otra persona. Cuando otros desarrollan su práctica del Dharma y alcanzan realizaciones, obtienen educación, riquezas, cuando los rodean familias y amigos, siempre deberíamos pensar qué maravilloso es que todo eso suceda. Cuando alguien tiene éxito en los negocios o cualquier cosa buena le sucede, siempre debemos regocijarnos, pensando "¡Qué bueno es eso! ¡Qué maravilla!" Este es el mejor negocio para nosotros mismos ¿Por qué? Pues al regocijarnos estamos

creando las causas de nuestro éxito, de nuestro éxito en la práctica del Dharma, nuestro éxito en poder ser de beneficio para otros seres y hacer realidad las enseñanzas, y hasta creamos el éxito de las actividades ordinarias de nuestra vida. Al regocijarnos creamos las causas del éxito. Pero, si sentimos envidia por el éxito de otros, lo cual es lo opuesto a regocijarse, creamos obstáculos para poder alcanzar nosotros mismos el éxito. Es importante entender esto y practicar el regocijo.

Deberíamos sentirnos felices como un mendigo que de forma inesperada encontró un millón de dólares en un bote de basura. Si esto sucediera, no podrías creerlo, sería como estar en un sueño. No hay forma en que podamos tener experiencias felices si no tenemos antes buen karma. Eso es lo natural, ya que todo lo que existe es una originación dependiente. Si no hay buen karma, no hay forma de que podamos experimentar la más mínima felicidad o éxito. Toda la felicidad, todo lo bueno que puede haber, desde lo más básico hasta la felicidad de la iluminación, solo viene del buen karma: por lo tanto, el buen karma es algo extremadamente valioso.

Con esto en mente, debemos regocijarnos. Debemos pensar “qué estupendo es que yo haya acumulado tanto mérito en el pasado, que lo acumule en el presente, y que lo siga acumulando en el futuro”. Piensa así veintiún veces. Hazlo ahora mismo.

Luego haz la práctica de regocijarte en el mérito de los bodhisatvas. Mencioné hace un momento las ganancias increíbles que se obtienen al regocijarse del mérito que un bodhisatva acumula en un día. Luego regocíjate del mérito que los budas han creado en los tres tiempos, de todo lo que han hecho en el pasado, el presente y el futuro. Los budas crean muchísimo mérito en los tres tiempos, y de ello resulta muchísima felicidad, incluyendo el logro de la iluminación. De nuevo piensa “¡Qué maravilloso es esto! ¡Qué maravilloso es esto!” Repite esto varias veces y ve contándolas.

Normalmente los seres sintientes crean karma negativo y es muy difícil y muy raro que ellos puedan crear buen karma o hacer acciones virtuosas. Deberíamos sentir mucha felicidad, porque es solo al practicar el buen karma que ellos pueden tener felicidad. Debemos hacer que ellos también acumulen méritos, y además qué maravilloso es que ellos pongan esfuerzo desde su propio lado para acumular mérito.

Si es más cómodo para tu mente, cuando hagas la práctica de regocijarte, primero regocíjate de todos aquellos que están al oriente tuyo, luego de los que están al sur, al occidente, al norte, arriba y abajo. Haz la práctica así, si te resulta más cómodo.

Luego regocíjate de todas las personas que hay en Tíbet, que han acumulado mérito en los tres tiempos. Después, de todos los que están en Nepal y que han acumulado mérito en los tres tiempos. Luego hazlo con todas las personas de India que han practicado y acumulado mérito en el pasado, el presente y el futuro. En Dharamsala, donde vive Su Santidad el Dalai Lama, hay muchísimas personas practicando el Dharma, tanto monjes como laicos. Piensa después en todos los demás países budistas y regocíjate del mérito de las personas que ha habido, hay y habrá allí. Luego piensa en todos los seres del mundo, o puedes ser más específico con casos que sea relevantes para ti. Hacerlo así, hacerlo ordenadamente o con ejemplos significativos, hace que sea mucho más fácil la práctica de regocijarse, al pensar en personas puntuales en cada país.

La práctica del regocijo es algo que se disfruta mucho, pues cuando la haces tu mente es feliz. Es fácil que tu mente se ponga incómoda, que le den rabias o celos, si no te has regocijado en tu propio mérito, en las buenas cosas que hay y en el hecho de que los demás tengan cosas buenas. Si no te regocijas, tu mente se vuelve infeliz, pero cuando te regocijas tu mente es feliz de forma natural.

Regocijarse es el antídoto específico para la envidia, de modo que si sientes mucha envidia deberías practicar el regocijo. El resultado de regocijarse es que alcanzas el cuerpo sagrado de un Buda, que no tiene nada feo y que solo es belleza. El regocijo es algo que puedes practicar mientras comes, mientras caminas, mientras estás acostado o mientras trabajas. Puedes practicarlo aun cuando tu cuerpo está haciendo otra actividad.

Puede ser bueno usar una sesión para regocijarte de tu propio mérito, y luego en la siguiente te concentras en regocijarte del mérito de los demás. Es muy útil contar con una mala. O también podrías usar la mayor parte una sesión para regocijarte de tú mérito y hacia el final regocijarte en el mérito de los demás; en una segunda sesión podrías invertir esa proporción. Es algo que puedes hacer de muchas maneras.

*Charla dada en el Instituto Taiwan en 1991, en el contexto de unas enseñanzas sobre Ñung Ne. Editada por Alisa Cameron y Nicholas Ribush, 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: <https://www.lamayeshe.com/article/e-letter-no-155-may-2016>*