

## Investigar la motivación

La motivación nos define como budistas practicantes. Dicho de forma sencilla: cuanto mayor es la motivación, más grande es el potencial que tenemos.

Se considera tradicionalmente que hay tres tipos de motivación: pequeña, mediana y grande. Hay tres categorías dentro la pequeña: la pequeña de la pequeña, la mediana de la pequeña y la grande de la pequeña que también son formas de describir la evolución como practicantes y una enseñanza sobre cómo vivimos la vida.

En todo lo que hacemos hay una motivación. En general, la motivación pequeña es cuando el objetivo se limita a estar feliz y contento en esta vida. En este tipo de motivación no nos preocupa concretamente ni lo que ocurrió antes de nacer ni después de la muerte. El objetivo consiste simplemente en estar cómodos en esta vida.

Si se trata de la motivación pequeña de la pequeña, somos gente mundana que no está comprometida con ningún tipo de senda espiritual. El mundo es como es y no se necesita explorar más. Estamos aquí y vamos a intentar vivir bien. El pensamiento se centra en lo que uno quiere y sólo usamos medios mundanos para estar felices y contentos.

Si la motivación es un poco más grande (la mediana de la pequeña) se añade algún elemento espiritual al proyecto de estar contento. Surge algún interés por la fe: quizás la felicidad es más profunda que conseguir sólo lo que uno quiere en el mundo. Se calma algo la sed al escuchar alguna enseñanza espiritual así que la mente se dirige hacia ese rumbo aunque la motivación básica sigue siendo estar satisfecho en esta vida y nos interesan mucho los empeños mundanos.

La gente con la motivación grande la pequeña funciona con la misma estructura básica: el interés primordial es la facilidad personal pero hemos visto las trampas del samsara. Hemos descubierto que se desbaratan todos los intentos de ser feliz en la rueda del sufrimiento: pasar de una relación a otra, enfermarse, perder a los amigos y a familiares por la muerte, todo esto nos ha abierto los ojos. Y nos damos cuenta que no se trata sólo de pensar en uno mismo sino que el dolor, el sufrimiento y el karma forman parte de la naturaleza básica del samsara.

En ese momento comienza a preocuparnos la próxima vida, vemos que la vida es algo más que satisfacer los deseos inmediatos y pensamos: “Al principio sólo me importaba esta vida pero quizás haya algo más que eso. Si fuera cierto, quizás debería empezar a practicar. Si soy producto de vidas anteriores quizás tendría que hacer algo ahora que beneficie mis vidas futuras”. No queremos plantar semillas kármicas malas así que dejamos de crear situaciones que lleven ese rumbo. Ya no queremos menospreciar la mente ni el cuerpo ni hacer daños a los demás.

En ese momento entramos en la motivación mediana. La naturaleza cíclica del samsara nos ha enseñado unas cuantas lecciones. No consiste en que el samsara sea siempre malo pero dura para siempre. Las cosas pueden ir bien durante una temporada pero luego empeoran y la mente realmente nunca puede descansar, de modo que estamos decididos a salir de ese ciclo. Comprendemos que inevitablemente conlleva

dolor y buscamos liberarnos del círculo de nacimiento y muerte aunque, en esta etapa, no nos importan los demás tanto como nosotros mismos. Vemos el sufrimiento, sentimos la renunciación y buscamos la liberación pero sólo para nosotros.

Por último tenemos una motivación grande. Al ver que todos los seres sensibles sufren igual que nosotros, buscamos liberarnos de miseria de la existencia cíclica y también para los demás. Nos damos cuenta que sólo quienes carecen de confusión pueden ayudar a los demás a lograr la felicidad en última instancia. Aceptamos el bienestar ajeno como responsabilidad personal y nos esforzamos por la iluminación sin par como medio de llevar esa misma iluminación a todos los seres sensibles. Ésta es la visión, meditación y conducta del mahayana, es la motivación que significa ser un bodhisattva.

Puede resultar difícil crear en la realidad de vivir varias vidas, dada nuestra cultura, pero podemos preguntarnos qué pasaría si fuera cierto. Explorar la posibilidad de vidas pasadas y futuras empieza a variar el punto de vista, vemos lo integral que puede resultar la mente. Hemos visto los horrores del samsara y toda la situación ha aparecido muy viva. Nos preguntamos de dónde venimos, qué consideramos real o si pensamos que el samsara es real y que va a durar para siempre. Si no nos planteamos ahora estas preguntas, no sabemos lo que vamos a creer en el momento de la muerte así que enfocamos la mente para hacer algo en esta vida que resulte útil en la próxima.

A veces hay una tendencia en la meditación a considerar que no es bueno pensar. Sin embargo, la meditación contemplativa que consiste en centrarse en conceptos concretos como el karma o el sufrimiento, puede cambiar literalmente la forma de pensar. Al contemplar la motivación, con calma y seguridad cambia el enfoque mental y emocional sobre lo que intentamos conseguir en la vida. Si nos levantamos de la sesión de meditación y vemos que no ha cambiado nada, tendremos que plantearnos si practicamos correctamente. No tiene sentido practicar si seguimos pensando de la misma manera.

Como estamos sujetos a pensar en cualquier caso, podemos pensar sobre la motivación que puede resultar muy constructivo porque la motivación crece cuando se contempla. Cuanto más grande es la motivación, más grande se vuelven el corazón y la mente. Al crecer la motivación nos volvemos menos veloces, menos necesitados, menos tercos, algo menos preocupados sobre todo los males que puedan ocurrir. Somos capaces de ayudar a los demás. Creamos o no en vidas pasadas y futuras, siempre es cierto que, cuanto más grande sea la motivación, más grande será el potencial para la verdadera felicidad.

*Por Sakyong Mipham Rimpoché.*

Foto de Karen Iglehart

© 2014 Mipham J. Mukpo Reservados todos los derechos. Publicado el 5 de septiembre en Shambhala Times: <http://shambhalatimes.org/2014/09/05/investigating-motivation/>

© Traducido al español por Luz Rodríguez, con permiso del autor y la publicación.