



## EL INTERCAMBIO DE UNO MISMO POR LOS OTROS: DESARROLLAR LA BODHICITTA (SEGUNDA PARTE)



El intercambio de uno mismo por el otro es el método supremo para desarrollar nuestra Bodhicitta. Hacemos esto a través de un proceso llamado *tonglen*, o de "enviar y recibir".

¿Cómo practicamos este intercambio? En la segunda parte de esta enseñanza sobre el desarrollo de la Bodhicitta, Phakchok Rinpoche nos explica los pasos prácticos de esta técnica de *lojong*, o entrenamiento mental.

## EL INTERCAMBIO DE UNO MISMO POR LOS DEMÁS: COMIENZA LENTAMENTE

Primero, simplemente repite: "Deseo que todos los seres sean felices y tengan la causa de la felicidad y que todos los seres estén libres del sufrimiento y de la causa del sufrimiento". No pienses demasiado en esta etapa, solo repite esto una y otra vez.



Si haces esto, descubrirás que comienzas a aceptar experiencias o personas negativas de manera mucho más fácil. Podemos ir adaptándonos sin sentirnos afectados por situaciones negativas. Esta práctica simple nos empodera.

Posteriormente, agrega la frase: "Deseo que todos los seres se iluminen y se liberen de la ignorancia". Añadir estos puntos expande tu práctica.

## EL INTERCAMBIO DE UNO MISMO POR LOS DEMÁS: COORDINADO CON LA RESPIRACIÓN

En segundo lugar, haz lo siguiente con tu respiración: inspira el sufrimiento y exhala la felicidad. Por ejemplo, cuando comes, piensa que murieron muchas cosas. Incluso si solo herviste agua, las bacterias murieron, ¿verdad? Y cuando caminas o conduces, mueren muchos seres. Así que piensa en todos estos seres mientras inhalas y exhalas, extendiendo la felicidad y absorbiendo el sufrimiento.

## EL INTERCAMBIO DE UNO MISMO POR LOS DEMÁS: EXHALAR TODA NUESTRA BONDAD

El tercer paso es: “Doy mi felicidad, salud, sabiduría, acumulación, cualidades; toda la bondad que tengo. Doy esto por completo a todos y cada uno de los seres y deseo que lo obtengan por completo”. Luego inhalo y tomo toda su negatividad, sufrimiento y causa del sufrimiento. Inhala y exhala repetidamente. Pensamos en todos y cada uno de los seres; todos por igual, sin excepción.

Esta práctica realmente aumenta tu Bodhicitta. Con ella dejas de concentrarte en ti mismo y se aligera tu apego al mérito, a la acumulación, a los mantras, a lo que sea que hayas hecho. Se aligera nuestro orgullo, y nos volvemos sinceros, ya no hay necesidad de presumir. Si no practicamos de esta manera, tendemos a alardear; en cambio, queremos ser honestos.

Se necesita ser un poco valiente para realizar esta práctica ya que nos sentimos incómodos al intentarlo. Esto es una muy buena señal, nos muestra que estamos atacando la raíz de nuestro ego. Asumimos el sufrimiento y no nos gusta; entonces vemos dónde se esconde nuestro ego. Podemos ver dónde nos estamos engañando a nosotros mismos. Pero cuando asumimos el sufrimiento de los demás, nuestro sufrimiento disminuye. ¡La práctica de Tonglen lleva a la raíz verdadera!

Los maestros explican que los bodhisattvas pasados han trabajado con tonglen para purificar su propio karma negativo. Rinpoche utiliza el ejemplo de un bodhisattva que usó el sufrimiento de su propio dolor de cabeza como un medio para purificar su karma.

## BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE TONGLLEN

Por lo tanto, podemos ver que la práctica de tonglen trae consigo dignidad, confianza, sinceridad y reduce nuestro ego, lo que nos permite superar nuestro propio sufrimiento. Y nuestra bodhicitta aumenta

naturalmente. ¿Cuánto deberíamos practicar esto? No hay un mínimo, ni un máximo; no es un juego de números. ¡Hazlo todos los días! Podemos incorporar la práctica de tonglen en todo lo que hacemos. Inicia y termina cada sesión de práctica con tonglen.

## PRUEBA TONGLLEN EN CASA: EJERCITA TU CORAZÓN

Durante el próximo mes, comienza cada sesión de meditación con unos minutos de práctica de tonglen. Intenta hacer unos minutos cuando te despiertes por la mañana, y luego otra vez antes de irte a dormir. Cuando “impregnas” tu día con la práctica de tonglen, observa por ti mismo lo que sucede. Presta atención a tu propia actitud, reactividad y amabilidad. ¿Puedes hacer de esto un hábito? Por supuesto que puedes, pero necesitas experimentar el cambio por ti mismo.

Ahora que has aprendido la práctica, intenta incrementar las sesiones de tonglen a lo largo de todo el día. No debe suponerte un gran problema; puedes practicar tonglen en el autobús cuando viajas, o en el ascensor, o cuando lees el periódico. Sé creativo: no existe un lugar donde no puedas pensar en los demás como lo más importante, ¿verdad?

Intenta llevar un diario y observa cómo esta práctica cambia tu interacción con las otras personas en tu vida diaria. Cuando te tomes el tiempo para ofrecer amor y bondad y veas cómo esto transforma tu mundo, naturalmente querrás practicar más.

Artículo traducido por la [Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser](#).

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos el curso en línea “Entrenando la mente”, disponible con un donativo voluntario en la plataforma de estudios de Samye, dando clic [aquí](#). La traducción al español está en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda “Translations”.