



PRÁCTICA DE TONGLÉN: DESARROLLANDO LA BODHICITTA



Bodhicitta significa la mente del despertar. Phakchok Rinpoche a menudo nos recuerda que debemos cultivar la motivación de que todo lo que hacemos es para que todos los seres logren la iluminación. Pero, ¿cómo hacer para desarrollar la bodhicitta correctamente? Rinpoche recomienda usar nuestra respiración para ayudarnos. Describe el método de Tonglen, o de "enviar y recibir". Con nuestra exhalación enviamos nuestras aspiraciones y deseos para todos los seres, y luego tomamos todas las cargas y sufrimientos de los seres mientras inhalamos.

TONGLÉN: USA LA RESPIRACIÓN COMO APOYO

Comenzamos exhalando y formulando el siguiente deseo: "Deseo que todos los seres sean felices". Imaginamos que estamos expandiendo la felicidad a través de nuestra respiración.

Luego, mientras inhalamos, formulamos el siguiente deseo: "Deseo que todos los seres estén libres de sufrimiento".

Continuamos de esta forma por algún tiempo trabajando con bondad y compasión. Como lo demuestra Rinpoche, podemos repetirnos unas pocas palabras como recordatorios, "todos felices" [al exhalar] "libres de sufrimiento" [al inhalar].

Este es el primer paso. Dedicar un tiempo a trabajar con esta práctica simple hasta que te sientas cómodo.

TONGLÉN: MADURAR Y AMPLIAR NUESTRA PRÁCTICA

A continuación, podemos pasar a una práctica más avanzada donde damos nuestra felicidad a los demás y asumimos su sufrimiento.

Primero, recordamos todas nuestras buenas cualidades. Traemos a la mente todas las cualidades

positivas que tenemos: el mérito, la alegría, la buena salud, la dicha, la bondad amorosa, nuestra propia sabiduría, todo esto lo damos a los demás. ¡Y hacemos esto libremente y con gran alegría! Exhalamos y damos todo lo positivo a todos los seres.



Luego, mientras inhalamos, absorbemos todo el dolor y sufrimiento de los seres. Respiramos su enfermedad, incomodidad, miedo, soledad, depresión y el abuso que han sufrido. Tomamos todo esto con la respiración.

Rinpoche considera que la práctica de tonglen es la mejor guía para saber cómo va nuestra propia práctica del dharma.

Si queremos saber si nuestra práctica va bien, podemos comprobarlo haciendo tonglen. A través de esta práctica, podemos ver cuán fuerte es nuestro apego. Esta práctica se convierte en un espejo de nuestra práctica.

BODHICITTA: NUESTRA MOTIVACIÓN CENTRAL

Es posible que queramos escribir o memorizar esta cita:

"La atención plena es un espejo de nuestra mente y la motivación es un espejo de nuestra práctica de dharma".

Aquí entendemos que motivación significa tonglen, el desarrollo de la bodhicitta. Al practicar tonglen, aumentamos nuestra bondad amorosa, nuestra compasión y, en última instancia, nuestra bodhicitta.

La bodhicitta es una enseñanza central en el Gran Vehículo. El Buddha enseñó muchas formas de desarrollar la bondad, incluida la práctica de las seis y las diez perfecciones, o pāramitās. Y todas estas prácticas son bodhicitta en acción. Clasificamos las primeras cinco pāramitās como



la acumulación de mérito. Y la sexta pāramitā, que Rinpoche traduce como "conocimiento supremo" es la acumulación de sabiduría.

LAS DIEZ PARAMITAS O PERFECCIONES

1. Generosidad
2. Disciplina
3. Paciencia
4. Diligencia
5. Meditación
6. Conocimiento supremo
7. Medios hábiles
8. Fuerza
9. Aspiración
10. Sabiduría suprema

Todas ellas nos ayudan a desarrollar esta bodhicitta, apoyando la amabilidad y la compasión. Aunque las enseñanzas del Buddha sobre la compasión son vastas, podemos condensarlas en tres.

TRES TIPOS DE COMPASIÓN

1. Compasión hacia los seres.
2. Compasión hacia todos los fenómenos.
3. Compasión sin punto de referencia.

Muchos sistemas de pensamiento nos dicen que seamos amables y compasivos, pero el Buddha nos dio instrucciones detalladas y prácticas sobre cómo ser amables y compasivos sin límite.

EJERCICIO DE LA PRÁCTICA DE TONGLÉN

PRIMER PASO

Si comenzamos a practicar tonglen como se describió anteriormente, podemos iniciar con la primera etapa y pasar tiempo con eso hasta que nos sintamos cómodos con la práctica.

Recuerda que reflexionamos sobre dar y recibir, y sobre las cualidades de los cuatro inconmensurables. Mientras exhalas e inhalas, usa la respiración como apoyo para desarrollar las siguientes cualidades:

1. Bondad amorosa
2. Compasión
3. Regocijo empático
4. Ecuanimidad

Mientras hacemos esta práctica física, podemos reflexionar y ser conscientes de cómo nos hace sentir. ¿Confiado? ¿Compasivo? ¿Incómodo? ¿Temeroso? Trabaja con el primer paso hasta que se sienta natural y relajado. Cada persona aborda esta práctica desde su propia experiencia, así que no te apresures para llegar al siguiente nivel. Y recuerda que no es un ejercicio intelectual; realmente queremos notar un cambio en nuestros corazones.

SEGUNDO PASO

Cuando nos sintamos listos podemos pasar a la segunda etapa como se describió anteriormente. Nuevamente, utilizamos la autorreflexión para comprobar cómo nos sentimos. Usa la práctica como un espejo para reflejar si hay miedo y dónde está. ¿Cuándo y cómo nos sentimos más fuertes? Trabaja lentamente con esta práctica y observa los cambios en tu propia actitud.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

¿Qué significa para ti la cita del texto anterior? ¿Qué has aprendido acerca de tu propia práctica al mirarte al espejo?

¿Cómo describirías la compasión sin punto de referencia? ¿Qué significa para ti esa compasión?

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".