



Los cuatro pensamientos que revierten la mente del samsara

Cómo contemplar genuinamente: Una práctica diaria



En el budismo tibetano, el método clásico que se enseña para investigarse a sí mismo es contemplar los cuatro pensamientos que revierten la mente del samsara (*lodok nam shyi*). Estas cuatro reflexiones están diseñadas para cambiar nuestros patrones de pensamiento habituales con la finalidad de “revertir” la mente de la ignorancia [en la que se encuentra]. En esta breve presentación, Phakchok Rinpoche guía a los estudiantes paso a paso por estas reflexiones. Además, nos alienta a familiarizarnos con ellas contemplando repetitivamente cuatro hechos y demuestra que no es necesario examinarlos por largos periodos cada vez; más bien, podemos regresar al tema una y otra vez, considerando estos cuatro pensamientos desde diferentes ángulos.

1. Las libertades y ventajas de nuestra situación actual

Rinpoche explica que es importante que nos sintamos afortunados y bendecidos. Es útil que recordemos apreciar lo que tenemos.

2. La vida es temporal

Después, debemos considerar la impermanencia. Para ello, nos hacemos varias preguntas muy serias. ¿Es verdad que las cosas cambian momento a momento? Mira a tu alrededor y date cuenta de si es cierto o no. Luego, acepta el hecho de que nada es estable, lo único de lo que te puedes fiar es de la práctica del Dharma.

3. Causa y efecto

La tercera reflexión es el karma. Por *karma* queremos decir causa y efecto. ¿Cómo reflexionamos en esto? Pensamos en nuestras acciones y sus consecuencias. Al hacerlo, podemos recordar cuáles son pensamientos y acciones virtuosas y cuáles no lo son. ¿Cuál es nuestra intención [al cometerlos]? Cuando reflexionamos en las consecuencias de nuestros actos (de cuerpo, habla y mente), nos volvemos más conscientes tanto de ellos como de sus resultados.

4. Fallas del saṃsāra

Finalmente, examinamos los defectos del saṃsāra. ¿Qué quiere decir esto? Entendemos que el saṃsāra, nuestra existencia cíclica, no es externa. Existencia cíclica quiere decir cómo pensamos. Por lo tanto, podemos aprender a observar nuestras mentes pensantes. Y así nos vamos familiarizando cada vez más con los cinco venenos. Si entendemos cómo se manifiestan en nosotros, podemos ver cómo es que nos generan problemas a nosotros y a los demás.

Cinco venenos

1. Enojo o ira
2. Apego
3. Ignorancia
4. Celos o envidia
5. Orgullo

Los tres venenos esenciales

Rinpoche también menciona que los cinco venenos se pueden sintetizar en tres. De tal forma, los tres venenos esenciales son los primeros tres:

1. Enojo o ira
2. Apego o aferramiento
3. Ignorancia o delirio

Los textos clásicos dicen que los celos o envidia son una combinación de apego e ignorancia y que el orgullo surge como una mezcla de enojo e ignorancia.

Cuando entendemos que padecemos estas aflicciones, podemos desarrollar el deseo ferviente de liberarnos de ellos, pues son los verdaderos defectos del saṃsāra.

Hacer de esta reflexión un hábito

Solo toma unos minutos reflexionar en estos pensamientos que cambian nuestra mente. Pero para que el cambio sea de fondo, hay que reflexionar en ellos diariamente. Recuerda que estamos frente a hábitos muy arraigados. Practicar esto por periodos breves pero repetidos nos ayuda a ir mejorando paulatinamente. Aquí Rinpoche explica diferentes maneras de practicar esta contemplación. Primero él sugiere una manera muy suave y después una un poco más intensa. Nos aconseja que debemos trabajar con nuestras mentes hábilmente usando esta técnica.

Dado que conocemos nuestra personalidad, podemos entrenar de manera inteligente. Podemos empezar con una contemplación suave para familiarizarnos con la práctica. Luego, conforme nuestra práctica se vuelva más estable, iremos desarrollando un mayor sentido de urgencia [por liberarnos] y entonces nuestro enfoque será un poco más intenso.

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, [aquí](#) podrás encontrar una lista de varios artículos en español. El vínculo a las traducciones están en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda “Translations”.