



## Convertirse en un practicante auténtico



PHAKCHOK RINPOCHE

¿Cómo nos volvemos auténticos en nuestra práctica del Dharma? ¿Y qué significa realmente ser un practicante auténtico?

Rinpoche da dos instrucciones muy específicas que podemos usar para asegurarnos de practicar correctamente.

### Motivación y desapego

Primero, Rinpoche nos recuerda que debemos verificar nuestra motivación para practicar. Específicamente, nuestro objetivo es la motivación de la bodhicitta.

En segundo lugar, señala que un practicante auténtico no debe apegarse a las ocho preocupaciones mundanas, el *'jig rten chos bryad* en tibetano.

## Las ocho preocupaciones mundanas

**¿Cuáles son las ocho preocupaciones mundanas? y ¿dónde encontramos esta enseñanza?**



Nāgārjuna

Nāgārjuna discutió estas ocho preocupaciones en su *Suhṛllekha* (Carta a un amigo). Aunque escribió consejos a su mecenas, un rey, todos los practicantes pueden beneficiarse al contemplar estos puntos. A través de la reflexión, podemos llegar gradualmente a ver estas condiciones opuestas como iguales y no dejar que ninguno de estos factores perturbe nuestras mentes.

### Esperanza y miedo

Las preocupaciones ordinarias se dividen en cuatro pares de preocupaciones o actitudes humanas comunes. Si los examinamos, está claro que la esperanza representa el apego y el miedo es una manifestación de aversión. Y estas preocupaciones parecen ser universales. Por lo tanto, podemos observar nuestra propia conducta y práctica e intentar liberarnos de estos vínculos.

- Esperanza de felicidad
- Miedo a sufrir
- Deseo de fama
- Miedo a la insignificancia
- Esperanza de alabanza
- Miedo a la culpa
- Querer ganar
- Temor a la pérdida

### Ejercicios de reflexión

*Primero, Rinpoche dice que podemos hacer un esfuerzo por memorizar estas preocupaciones. Aprendemos lo susceptibles que somos a los altibajos. Entonces podemos usar la atención plena para controlarnos regularmente.*

*Cada uno de nosotros puede experimentar algunas de estas preocupaciones con más fuerza que otras. Nuestras condiciones externas y condicionamientos previos pueden hacer que ciertos pares sean más evidentes para nosotros que otros. Pero trata de*

tomarte un tiempo con cada conjunto de opuestos e investiga cómo aparecen en tu propia experiencia.

A veces, podemos sentir que estamos libres de estas situaciones. Pero, si profundizamos, podemos sorprendernos al descubrir sutiles esperanzas y miedos. Observa cómo estas actitudes influyen en nuestras acciones y reacciones.

¿Podemos desarrollar más ecuanimidad o nos dejamos molestar cuando nos enfrentamos a lo que no queremos?

Como siempre con la autorreflexión, sé amable y cariñoso contigo mismo. Si notas que uno de estos problemas en particular te afecta más que otros, entonces decide trabajar con él con más cuidado y con mucho amor.

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

Si deseas aprender más acerca de las ocho preocupaciones mundanas y cómo entrenarnos a no caer en ellas, escucha una enseñanza de Tulku Migmar [aquí](#); el audio en español está hasta abajo, en la sección “Translations”.

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 del Instituto Samye, dando clic [aquí](#). La traducción al español está en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda “Translations”.

Si quieres leer más artículos del Instituto Samye que se han traducido al español, puedes dar clic [aquí](#). (En cada artículo hay una sección “Translations” hasta abajo).