



## La motivación de los cinco dedos



PHAKCHOK RINPOCHE

### La motivación de los cinco dedos

La motivación de los cinco dedos es un método que Phakchok Rinpoche aprendió de su propio maestro de meditación, Nyoshül Khenpo Rinpoche.

Estas instrucciones son, por lo tanto, muy valiosas. Un consejo personal como éste puede marcar realmente la diferencia en cómo progresamos.

### La motivación de los cinco dedos: recordando la motivación Mahāyāna

Como practicantes budistas Mahāyāna, necesitamos comprobar repetidamente nuestra motivación. Todos los grandes maestros enseñan que deberíamos empezar cada sesión de práctica dedicando un momento a revisar nuestras mentes. ¿Por qué nos sentamos a practicar meditación?

Si hemos entrado en el Gran Vehículo, nos hemos comprometido a practicar para el beneficio de todos los seres sintientes. Rinpoche enseña frecuentemente que “nuestra motivación es el espejo de nuestra mente”.

## La motivación de los cinco dedos nos ayuda a recordar

Rinpoche comparte una descripción memorable de los distintos tipos de motivación. Usa los cinco dedos de la mano humana para medir los diferentes tipos de motivación. Podemos apoyarnos en ayudas físicas y visuales para empezar nuestra práctica correctamente. Aquí podemos entender la progresión desde el meñique hasta el pulgar. En la tradición tibetana, la gente señala con el meñique para menospreciar o indicar que algo es vulgar o de poco valor. Por otro lado, muestran el pulgar para indicar excelencia.

### La motivación egoísta

No deberíamos preocuparnos sobre estar protegidos de los problemas. Cantar un mantra para hacer que nuestro dolor de cabeza desaparezca no nos aporta libertad, ¿verdad? En realidad, surge del miedo. De forma similar, no deberíamos estar buscando sólo recompensas en esta vida. Esperar que nuestra práctica nos haga más guapos, o delgados o nos ayude a atraer a un nuevo compañero... estas motivaciones son muy vulgares y egoístas.

### La motivación indeterminada

Adicionalmente, deberíamos asegurarnos de que nuestra práctica tiene un propósito. En ocasiones puede que hagamos cosas simplemente porque otros las están haciendo y nos dejamos llevar por la corriente. Esto es lo que llamamos motivación indeterminada o neutra. Y no nos sentimos realmente egoístas, pero, por lo general, simplemente no nos importa. Preferimos sentirnos apagados y no muy inspirados. ¿Qué pasaría si nuestros amigos cambian de opinión, o decidimos ir a comer un helado en lugar de practicar? Si practicamos con este tipo de motivación es poco probable que hagamos demasiado progreso. El dedo anular representa esta actitud de “más o menos”.

### La motivación impulsada por el miedo

Nuestro dedo medio representa nuestro miedo a los reinos inferiores y al sufrimiento. En este caso, practicamos porque no deseamos renacer en un reino inferior.

## La motivación de la liberación personal

Cuando tenemos la motivación del dedo índice, podemos desear practicar meditación porque queremos liberarnos. Así pues, renunciamos al ciclo interminable de sufrimiento y entendemos que la liberación es posible. Este es ya un gran paso y es una buena motivación. Sin embargo, sigue estando enfocada en uno mismo porque nos preocupamos por nuestro propio sufrimiento y deseamos que acabe. Esto no significa que no tengamos bondad amorosa hacia los otros, pero practicamos para lograr nuestra propia liberación.

## La motivación del Bodhisattva

El pulgar representa la bodhicitta. Todo pájaro necesita dos alas para volar. De forma similar, la bodhicitta necesita dos cualidades para ser completa. Primero, necesitamos compasión; queremos beneficiar a todos los seres. Y ¿qué significa “**todos**” en este contexto? Los seres están presentes donde quiera que haya espacio. Deseamos que todos estos seres sean liberados del sufrimiento y de sus causas. Además, deseamos que todos ellos alcancen la iluminación. Y, necesito sabiduría para ser capaz de despertar y para servir a todos estos seres. Esta es la mejor motivación para la práctica.

Debemos recordar estas enseñanzas y asegurarnos de que nuestra motivación siempre sea “pulgares arriba”. Al principio podemos sentirnos como si lo estuviéramos fingiendo. Está bien. Igualmente nos beneficiaremos a nosotros mismos y a otros al tomarnos el tiempo de “reajustar” o comprobar nuestra motivación.

## Instrucción de una práctica simple

*En cada una de tus sesiones (sin importar tus años de práctica) tómate un momento para establecer tu motivación. Y si necesitas corregirla, tómate tu tiempo para hacerlo antes de empezar.*

*¡Ciertamente tienes el tiempo para evocar a la bodhicitta, lo cual garantiza que tu práctica de grandes frutos!*

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 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).