



Definir el Dharma: los tres pasos

Por: PHAKCHOK RINPOCHE



Definir el Dharma

[Phakchok Rinpoche](#) define tres principios fundamentales del [Dharma](#). En esta enseñanza, nos recuerda el resumen que [Buddha](#) hizo de sus enseñanzas. Luego nos pide que lo utilicemos para evaluar nuestra práctica.

Definir el Dharma: los tres pasos

El Buddha enseñó que el Dharma tiene 3 pasos:

1. No participes en acciones incorrectas
2. En su lugar, realiza buenas acciones
3. Doma tu mente

Las acciones físicas operan a un nivel muy burdo y normalmente sabemos si son incorrectas y torpes. Sin embargo, las acciones verbales pueden ser un poco más sutiles. Y las acciones a nivel mental o emocional se mueven con bastante sutileza. Puede que tengamos que investigar con cuidado para ver qué está pasando.

¿Cuál es la diferencia entre una acción correcta y una acción incorrecta? Rinpoche nos recuerda que la influencia más importante es la intención, el estado de nuestra mente en el momento en el que actuamos. Nuestra intención define si la acción es correcta o incorrecta.

Definir el Dharma: centrarse en la mente

Rinpoche explica el significado del término tibetano “budismo interno”, tal como lo enseñó su maestro, Nyoshul Khen Rinpoche. En este caso, el término “interno” no tiene un significado sectario, sino que se refiere a mirar hacia dentro, a la mente. Toda la experiencia de la vida depende de la mente, de nuestra propia mente. Todo lo que surge proviene de la mente. Así, entendemos que el foco del Dharma está dentro de la mente. No pensamos que la felicidad o las dificultades y los sufrimientos provienen del exterior. De manera similar, las buenas y las malas acciones tampoco se definen por factores externos, sino que provienen del interior, de la mente.

El Dharma significa simplemente no llevar a cabo acciones malas, hacer acciones buenas y domar la mente. Las acciones pueden basarse en **tres venenos**: **agitación/ira**, **deseo/apego** e **ignorancia**. En este contexto la ignorancia significa no definir claramente o no saber claramente. La calidad de la acción (buena o virtuosa y mala o no virtuosa) está definida por tu intención, tu motivación. Si piensas en algo perjudicial, es una mala acción. La buena acción está motivada sin ira, sin apego y sin ignorancia. Y si actuamos sin los tres venenos, nuestras acciones son virtuosas.

¿Cómo domar la mente?

En las enseñanzas budistas encontramos dos caminos diferentes para domar la mente. Primero, aplicamos nuestra práctica de discernimiento, meditación y entrenamiento de la mente. Y todas estas prácticas están basadas en la mente. Nos comprometemos con la mente conceptual. Esto incluye la meditación **shamatha** y las prácticas de entrenamiento de la mente, como el **amor** (o bondad amorosa) y la **compasión**.

El segundo camino es aquel en el que nos adentramos a la **sabiduría**. Aquí hablamos de la naturaleza de la mente o de la esencia de la mente.

¿Eres un practicante o no? Primer paso: reduce las malas acciones. A continuación, aumenta las buenas acciones. Luego, transforma la mente. ¡Eso significa que eres un practicante del Dharma!

Ejercicio de reflexión

Esta semana, empieza por el nivel más burdo. Piensa antes de actuar y considera tu intención. Intenta llevar un diario o algunas notas breves para observar tu progreso. En las historias tradicionales, la gente solía entrenarse amontonando piedras negras cuando realizaba acciones negativas y blancas cuando eran positivas.

Hoy en día podemos utilizar todo tipo de aplicaciones sofisticadas para registrar nuestros esfuerzos. El método no importa: podemos usar lo que nos funcione. Podemos poner notas para nosotros mismos en nuestro espacio que nos recuerden que debemos prestar atención. Y cada día podemos comprobar nuestras propias acciones.

No seas demasiado duro contigo mismo ni te juzgues. Si tienes muchos puntos negros, ¡tienes una gran oportunidad para mejorar! Simplemente podemos darnos cuenta de dónde tendemos a desviarnos. Cuando empezamos a prestar atención a nuestros patrones de comportamiento, podemos aprender a autocorregirnos.

Al cabo de una semana, o dos semanas, o un mes, ¿han empezado a cambiar tus acciones? ¿En qué dirección?

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

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos los cursos en línea en la plataforma de estudios del Instituto Samye, como [Entrenando la mente](#) y [El sutra de la noble sabiduría de la muerte](#), ambos aptos para todo público, disponibles en español, de donativo voluntario y esenciales para aprender sobre la meditación.

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).