



## La creencia a través de la práctica



PHAKCHOK RINPOCHE  
10 de abril 2018

### CREENCIA Y FE

La creencia o la fe pueden significar cosas diferentes en función del contexto. La creencia en el budismo se desarrolla cuando ponemos a prueba las instrucciones recibidas. Sin ningún escrutinio, la creencia implica una actitud ciega, casi ignorante. En esta enseñanza, Phakchok Rinpoche habla acerca de su propia creencia en las enseñanzas del [Buddha](#). Describe su experiencia personal y nos recuerda que una creencia sólida se obtiene a través de la práctica.

### LA CREENCIA PROVIENE DE LA EXPERIENCIA

Rinpoche explica que él no era un creyente “natural”. ¡Entiende nuestro escepticismo! Su maestro le había enseñado un poco a meditar, mientras que, al mismo tiempo, se debatía con sus propias emociones, sin ser capaz de encontrar manera de apaciguar su [ira](#). Al darse cuenta de que necesitaba hacer algo, aplicó las

instrucciones de [meditación](#) y del [Dharma](#) que le había dado su maestro. Al aplicar aquellas instrucciones en la práctica, experimentó cambios. Y con ello, desarrolló una fuerte creencia en las enseñanzas de Buddha y una profunda fe y respeto hacia su maestro.

El mismo Buddha nos enseñó que debemos poner a prueba las enseñanzas. En sus enseñanzas a los Kālāmas preservadas en el canon Pali, el Buddha explicó:

“Cuando hay razones para dudar, surge la incertidumbre. Así que, en este caso, Kālāmas, no se dejen llevar por los relatos, las leyendas, las tradiciones, las escrituras, las conjeturas lógicas, la inferencia, las analogías, los acuerdos que provienen de procesos de reflexión, las probabilidades, ni por el pensamiento «Este contemplativo es nuestro maestro».”<sup>1</sup>

De esta manera, podemos entender que el Buddha desaconseja la aceptación ciega. Al contrario, recomienda que los estudiantes pongan las enseñanzas en práctica ellos mismos y solo entonces tomen una decisión clara. De forma similar, Rinpoche nos pide que investiguemos las enseñanzas por nuestra cuenta. Pero cuando nos dice “investigar”, no quiere decir dejar las enseñanzas a un nivel puramente intelectual. Más bien, aconseja que pongamos a prueba las instrucciones de forma práctica, siguiéndolas. Leer una receta no es lo mismo que cocinar, ¿no?

## CREER CUANDO VES TUS PROPIOS DEFECTOS

Cuando practicamos la meditación, empezamos a entender de qué manera estamos influidos por las cinco [emociones perturbadoras](#) o cinco venenos. Podemos darnos cuenta de cómo es nuestro comportamiento con la familia y nuestros amigos. Entonces, cuando nos encontramos cara a cara con nuestros problemas, debemos admitir nuestros propios errores. Intenta hacer esto diciéndote a ti mismo, “Sí, tengo estos problemas”.

En ese momento no es necesario contarle esto a nadie. Cuando hayamos visto nuestros patrones habituales y emociones perturbadoras, Rinpoche dice que ya

---

<sup>1</sup> [N. del T.] Traducido al castellano de Thānissaro Bhikkhu (trad.) *To the Kālāmas, Kālāma Sutta* (AN 3:66) En: dhammatalks.org Talks, writings & translations ([https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN3\\_66.html](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_66.html)) Consulta 18 de febrero 2022. Se incluyeron algunas frases adicionales a la traducción en inglés de esta cita que se publicó en <https://samyainstitute.org/paths/nine-yanas/belief-through-practice/>.

tenemos la mitad del trabajo hecho. A partir de ahí, la segunda parte del trabajo es aprender cómo practicar e invertir cierto tiempo en hacerlo.

### **¡NO JUZGUES!**

Cuando no podemos admitir nuestros propios problemas, la meditación no nos traerá ninguna transformación. En lugar de eso, percibiremos nuestra meditación como un examen que debemos aprobar. Tenemos que mejorar, sí, pero no podemos seguir juzgándonos. ¡Rinpoche nos pide que tengamos especialmente en cuenta este aspecto! Por favor, no te culpes.



#### **PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR**

*Cuando escuchamos la palabra ‘creencia’ o ‘fe’, ¿qué significa para ti? ¿Hay cosas en tu mundo en las que crees, en las que tienes fe? ¿Crees que el sol va a salir mañana? ¿O tienes fe en que puedes ir conduciendo hasta el supermercado para comprar lo que necesitas? ¿Cómo se desarrolla la fe o la creencia? Si deseas aprender una nueva habilidad ¿confías en la creencia o en la fe para llegar a dominarla? Considera estas cuestiones para pensar sobre cómo pueden aplicarse en la práctica de las instrucciones del Buddha.*

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; da clic al enlace que dice “Español” para ver la traducción).