

# Tenzin Wangyal Rinpoche: Recuperación del alma y la identidad del dolor

## ## Introducción: Ligmincha y la Tradición Bön

En esta conferencia para el colectivo "Well of Being", Tenzin Wangyal Rinpoche explora las enseñanzas de la tradición \*Bön\* sobre la "Recuperación del Alma" (\*La Gug\*) y la superación de lo que él denomina la "Identidad del Dolor". Rinpoche destaca la importancia de reconectar con el mundo natural no como una transacción, sino como una relación profunda de sabiduría.

## ## Las Tres Píldoras Preciosas

El fundamento de la práctica son las "Tres Píldoras Preciosas", que actúan como puertas hacia nuestra verdadera naturaleza o fuente (\*Dzogchen\*):

1. **Quietud (Cuerpo):** A través del cuerpo, accedemos a la quietud física que nos permite descansar y "recargar" nuestra energía.
2. **Silencio (Habla):** Al ser conscientes del silencio detrás de nuestras palabras y ruidos internos, sanamos nuestra comunicación.
3. **Espaciosidad (Mente):** Reconocemos la naturaleza abierta y luminosa de la mente, permitiendo que los pensamientos y emociones se disuelvan como nubes en el cielo.

## ## La Identidad del Dolor vs. El Verdadero Ser

Rinpoche introduce el concepto de "Identidad del Dolor" para describir cómo nos aferramos a roles limitados y autodestructivos:

- **Identidad Temporal ("Alguien"):** Es rígida, predecible y se basa en nuestras limitaciones y traumas pasados (ej. "soy un insomne" o "estoy enfermo"). Al identificarnos con estos roles, bloqueamos nuestra capacidad de sanación.
- **Verdadero Ser ("Nadie"):** Es el estado de "Nadie" en el sentido de ser una posibilidad infinita, un espacio ilimitado y energía dinámica (\*Ma Bu Tsal Sum\*). Al reconocer que no somos un ego fijo, recuperamos el poder de ser "cualquier persona" y actuar con libertad.

## ## Sanación Autonómica y Espontánea

La sanación ocurre naturalmente cuando el cuerpo entra en un estado de reposo (sistema nervioso parasimpático). El estrés y la "Identidad del Dolor" activan el modo de lucha, lo que drena nuestra energía y apaga los mecanismos de autorrecuperación. La práctica de las Tres Puertas (Quietud, Silencio y Espaciosidad) es el método para "enchufarnos" de nuevo a la fuente y permitir que la sanación sea espontánea.

## ## Relación con la Naturaleza y los Espíritus

En la tradición \*Bön\*, el alma se recupera también a través de los elementos naturales:

- **Respeto a los Espíritus:** Los elementos (tierra, agua, fuego, aire, espacio) tienen "dueños" o espíritus. Debemos tratarlos con respeto y humildad, no solo como recursos para el entretenimiento.
- **Provocaciones:** Muchas enfermedades modernas ("enfermedades del tiempo") se ven como provocaciones de los espíritus ante el daño ambiental que causamos.
- **Prácticas Elementales:** Rinpoche recomienda el \*Mirar al Sol\* (Sun Gazing) por la mañana para ajustar el ritmo circadiano y activar la luz interna (\*Rigpa\*), así como los ejercicios de \*Salung Trulkor\* para activar los elementos en el cuerpo.

## ## Evolución y Desapego

Rinpoche aclara que su paso de la vida monástica a la enseñanza en Occidente es una evolución, no una ruptura. Invita a los estudiantes a "romper" o disolver las identidades culturales o sociales que ya no son útiles, para avanzar en el camino de la autorrealización.

## ## Conclusión: El Refugio Interno

La recuperación del alma no es algo externo, sino el proceso de volver a la fuente que ya habita en nosotros. Al descansar en la quietud, el silencio y la espaciosidad, dejamos de drenar nuestra vida y comenzamos a vivir desde la plenitud del Gran Perfeccionamiento (\*Dzogchen\*).