

¿Qué es la práctica del Gozo de Tummo?

En esta charla informativa, Tulku Lobsang Rinpoche explica el segundo paso de la práctica del Tummo: el despertar del gozo (*Tummo Bliss*). Rinpoche aclara dudas comunes sobre la relación entre el fuego interno, el gozo y el estado de no-conceptualidad. A través de analogías sencillas sobre el cuerpo y la mente, la charla ofrece una visión práctica sobre cómo transformar las tensiones en un "cuerpo de agua" fluido y gozoso, utilizando tanto técnicas meditativas como los regalos naturales de la risa y el descanso.

[Tulku Lobsang Rinpoche]: ¡Feliz Año Nuevo Tibetano a todos! Allá en el Tíbet ya empezó hace unas horas, aunque acá todavía no. Decidí hacer esta charla online porque me llegaron muchísimas preguntas sobre la práctica del "Gozo de Tummo" que vamos a enseñar en los próximos meses.

Las Tres Vías del Tummo:

El Tummo tiene tres patas fundamentales conectadas a tres elementos activos:

1. Fuego de Tummo (*Tummo Fire*): Conectado al elemento fuego. Es la base que enseñamos el año pasado.
2. Gozo de Tummo (*Tummo Bliss*): Conectado al elemento agua. Es en lo que nos vamos a enfocar ahora.
3. Estado No Conceptual de Tummo: Conectado al elemento viento (aire). Es el nivel más profundo de quietud.

Hay otros dos elementos (espacio y tierra), pero son elementos "neutrales" o "silenciosos"; no pinchan ni cortan en este proceso activo de despertar la energía.

Sutra vs. Tantra:

Budismo Sutra: El vehículo principal es la Mente. Se busca una mente calma para que el cuerpo se vuelva funcional. Es un camino laborioso porque la mente es como un adulto con una personalidad fuerte y complicada; es difícil de entrenar y cambia de dirección en un abrir y cerrar de ojos.

Budismo Tantra: El vehículo principal es el Cuerpo. Se busca un Cuerpo de Gozo para que la mente se vuelva funcional solita. El cuerpo es como un niño: receptivo,

perceptivo y más fácil de entrenar. Los resultados en el cuerpo son más estables que en la mente.

El Cuerpo de Hielo y la Fusión:

Nuestro cuerpo suele estar lleno de tensiones y bloqueos; es un "Cuerpo de Hielo". El dolor es hielo. Para liberar esto, necesitamos el fuego interno. Cuando el hielo se derrite, se transforma en "Cuerpo de Agua" o Cuerpo de Gozo.

Existen cuatro momentos naturales en los que este hielo se derrite sin que tengamos que hacer nada:

1. La Risa: Es la práctica espiritual más importante en el tantra, incluso más que cantar mantras. La risa auténtica derrite las tensiones y te hace sentir un destello del cuerpo de gozo. Si te reís, sos libre; la vida y las relaciones funcionan mejor.
2. El Sueño: Es un regalo natural donde las tensiones se disuelven. Por eso existe el *Yoga del Sueño*. Dormir bien es fundamental para recuperar la esencia.
3. El Sexo: Es una energía muy potente y complicada, pero funde el cuerpo y genera gozo.
4. La Muerte: Es la disolución total de los bloqueos. Es el vehículo definitivo.

El Gozo y sus Direcciones:

En la práctica técnica trabajamos con tres tipos de gozo:

Gozo Masculino: La energía que baja (de arriba hacia abajo).

Gozo Femenino: La energía que sube (de abajo hacia arriba).

Gozo de Unión: Un gozo sin dirección, una calidez suave que te llena por completo.

Al fortalecer el gozo, los pensamientos y las emociones feas disminuyen solas. Alcanzar este estado de quietud profunda es lo que llamamos "meditar sin meditar".

Conclusión:

Esta práctica es la continuación de lo que empezamos el año pasado. Aunque no hayan estado en la enseñanza del Fuego de Tummo, se pueden sumar ahora, ya que el gozo integra naturalmente parte de la práctica del fuego. Buscamos ir más allá de las limitaciones de nuestro cuerpo de dolor y de nuestra mente para experimentar nuestro potencial ilimitado. ¡Muchas gracias!