



MINDROLLING INTERNATIONAL

JETSÜN KHANDRO RIMPOCHÉ

Transcripciones y Documentos

Esta preciosa oportunidad

Su Eminencia Jetsün Khandro Rimpoché dio esta conferencia, el 31 de diciembre de 2010 hablando por Skype desde el Centro de Retiros Samten Tse Retreat, India, a los participantes en el segundo retiro de una serie de Retiros de Ngöndro en el Centro de Retiros Lotus Garden, EEUU.

Hola a todos. Aquí estamos en una habitación hasta los topes. Si alguien se siente como si estuviera en una cueva, parece que queda un sitio libre en la chimenea. Puede que haya más espacio ahí [risas].

Acabo de llegar anteanoche de Sikkim, en donde pudimos visitar Pema Yangtse. Este fue el lugar fundado por Jetsün Mingyur Paldrön cuando escapó de la invasión Mongol- que es como las enseñanzas de Dzogchen llegaron Sikkim. Algunos de nosotros pudimos ir allí y regresamos todos ayer por la noche. Después, muy temprano esta mañana muy fría Jetsunla nos obligó a salir de la cama y aquí estamos. [Estudiantes: Gracias, Rimpoché.] ¡Gracias, de verdad! [Risas]



He sido muy muy feliz desde el último retiro de ngöndro que tuvo lugar en Lotus Garden, así como en todos los grupos de estudio para los que no podían desplazarse por la distancia. Sólo saber que todos vosotros estáis tan dedicados y haciendo el esfuerzo de pasar estas vacaciones practicando es realmente muy reconfortante. Y no estoy en absoluto preocupada por la cualidad de la práctica y las enseñanzas gracias a la presencia de lopöns maravillosos. Así que esta es una oportunidad de practicar maravillosa.

El primer pensamiento trae alegría

El retiro de ngöndro que vais a hacer todos está fundado en el primero de los “cuatro pensamientos que vuelven la mente (hacia el Dharma)”: el recordatorio de la preciosidad de la existencia humana. Conforme os sentáis en meditación y practicáis, sois capaces de contemplar no solo las dificultades en el camino de realización, sino también la enorme oportunidad y las circunstancias afortunadas que disfrutáis. Este es un tiempo en el que os podéis dedicar vosotros mismos en el camino de la práctica y también sentir la alegría de daros cuenta de lo preciosa que es esta oportunidad.

La alegría es lo que da fuerza de verdad a la dedicación en el camino de la práctica. A veces pienso que los practicantes no generan la suficiente alegría. Por supuestos, sois felices en algunos momentos, pero la alegría de la satisfacción profunda también debería estar.

Esta alegría es solo por reconocer todo el karma positivo y el mérito que habéis acumulado en vuestra vida; el amor y apoyo tremendo de la familia y los amigos; y después el esfuerzo, la diligencia y devoción que vosotros, vosotros mismos generáis. Por encima de la contemplación, esas son las causas que deberían de desplegar un sentido de profunda satisfacción que reconforte vuestro corazón.

Cuando vuestro corazón se reconforta con alegría, os dais cuenta de la rareza de esta preciosa oportunidad y vida humana. Aparte de eso, podríais escuchar las dieciocho razones por las que se le llama una “preciosa existencia humana”. Pero eso sería simplemente un aspecto de la reflexión.

Más allá de simplemente repasar la lista de las libertades y los dones -con los que podéis estar de acuerdo o dudar- en primer lugar reflexionad la cualidad de la vida que tenéis. Contemplad como permitís que esa cualidad se manifieste en vuestra vida, mediante vuestro propios esfuerzos y con el amor y apoyo de la familia, los amigos, maestros y todos los que os encontráis. Entonces sentiréis de verdad lo agraciados y afortunados que sois.

Al haber comprendido la preciosidad de vuestra vida, surge naturalmente la importancia de atesorar esta oportunidad. Y las otras tres reflexiones -impermanencia, karma, y los distintos aspectos del sufrimiento en el samsara- se despliegan naturalmente del primer pensamiento, la existencia humana preciosa.

La Brasa que Llega a Ser Fuego

Cuando tenéis algo que es verdaderamente raro y precioso, queréis atesorarlo. Queréis ponerlo a salvo. Queréis aseguráros de que no se rompe ni se daña ni os separáis de eso. Y, por supuesto, no queréis que se encuentre con dificultades.

De la misma manera, caer en los distintos reinos de la existencia samsárica y no ser capaz de liberaros a vosotros mismos de los sufrimientos del samsara sería un despilfarro de algo raro y precioso. Al conocer la preciosidad de la existencia humana, queréis mantenerla y no malgastarla.

Los tres recordatorios siguientes -impermanencia, karma, y el sufrimiento samsárico- se despliegan naturalmente con una contemplación reforzada de la existencia humana preciosa. Atesorar y apreciar esta vida preciosa da lugar a la reflexión de la impermanencia y a no querer desaprovechar esta vida, así como a crear karma negativo y que llegue a ser fuente de sufrimiento en vez de ser una fuente de liberación para vosotros mismos y los demás.

Dedicaros a practicar bien en retiro es una forma maravillosa de trabajar con la primera reflexión. La preciosidad de la existencia humana es algo que tenéis que comprender y de lo que estar orgullosos, no de una forma egoísta sino de una forma que reconforte vuestra mente y vuestro corazón con alegría.

Esta es la brasa que gradualmente se hace más y más fuerte, como un fuego dentro de vosotros, cuando reconocéis cómo todas vuestra cualidades, méritos y karma positivo pueden llegar a convertirse en una fuente de felicidad genuina y de bondad para vosotros mismos y los demás. Esto es algo muy importante de cultivar en la práctica de vuestro retiro.

Qué No Hacer en Retiro.

Generalmente cuando la gente se va de retiro, especialmente en nuestros días, tienden a irse a los extremos. Algunas personas ven el retiro como una manera de apresarse a sí mismos en una situación muy intensa, lo que es un gran error. No te estás castigando por ser un budista. Ni el retiro es una causa para analizar tus namtoks, o pensamientos discursivos, hasta el punto de que te pegues a ti mismo y te pongas duro contigo.

Por otra parte, algunas personas piensan que el retiro es el momento de dejar ir completamente salvajes los pensamientos, dudas y kleshas. Esto tampoco está bien. El retiro no es el momento de todo tipo de discursividad. Tenemos suficientes pensamientos klesha surgiendo continuamente en nuestro mundo y actividades pro-saicas, como son. El retiro no es el momento para eso.

El retiro es vuestro momento para dedicaros con devoción a vuestra práctica y liberar vuestra mente del descontrol salvaje. En vez de generar tantos pensamiento, ahora es el momento de vaciar y calmar vuestra mente. Habéis apartado vuestro cuerpo de todos los asuntos y lo habéis traído a un lugar mucho más calmado, mucho más tranquilo. Habéis distanciado vuestra palabra de muchos tipos de charla ocupada mundana. De la misma forma, habéis traído a vuestra mente a un lugar

mucho más simple, silencioso y armonioso.

Cuando el cuerpo, palabra y mente se calmen y se hagan más silenciosos, seréis capaces de -mediante la reflexión- obtener el fruto de lo que habéis escuchado y aprendido.

El retiro es de la Esencia

Las enseñanzas budistas hablan de “escuchar, reflexionar y meditar”. Escuchar y estudiar es lo que estáis y continuáis haciendo. Reflexionar y meditar es lo que enfatizáis en el retiro.

Escuchar y estudiar es lo que pasa cuando vienen los maestros a dar enseñanzas e iniciaciones, o durante los grupos de estudio y las distintas enseñanzas de los lopöns. Ese es el momento en el que debería darse todo el análisis y el debate de si las cosas son así o asá. Ese es el momento en el que hacéis preguntas y obtenéis las respuestas y después pensáis y examináis esas respuestas. Lo que os traéis al retiro es la esencia de todo eso.

Reflexionar y meditar son los aspectos principales del retiro, no contemplar las kleshas, sino contemplar la esencia de las enseñanzas. Permitiendo que vuestra propia mente se distancie de todo lo que hacéis en el mundo prosaico, os asentáis en la verdadera quintaesencia de las enseñanzas.

Esto requiere devoción. Y requiere una mente que reconozca la profundidad y preciosidad de la oportunidad de practicar. Esto lo tenéis que pensar de tal forma que os deis cuenta de verdad que practicar el Dharma en el mundo prosaico es muy difícil.

Por esto es que maestros como Kyabje Rimpoché han enfatizado tanto el retiro. Por ahora, deberíais entender todos la importancia de este énfasis en el retiro. Y Deberíais ser consciente de que ver la preciosidad de la existencia human y ver la importancia de practicar en retiro delicada y concienzudamente con vuestro cuerpo, palabra y mente es esencial si queréis obtener algo con vuestras prácticas de Dharma.

Extraer el Significado de la Experiencia

Por supuesto, siempre es necesario ver el aspecto positivo del ritmo normal de la práctica del Dharma como ocurre en el mundo de hoy. De otra forma las personas

como vosotros nunca habríais llegado a este punto. Al mismo tiempo, también podríais haber conseguido ese ritmo acercándoos a las enseñanzas intelectualmente.

Al conocer y escuchar las enseñanzas, al estar de acuerdo con unas y en desacuerdo con otras, llegáis a estar mentalmente satisfechos con la substancia intelectual que obtenéis. Al ser suficiente, esperáis al momento siguiente para reconectar de esa manera. Y podéis hacer eso durante años y años, sin ni siquiera daros una oportunidad a vosotros mismos de extraer verdaderamente el significado de las enseñanzas -como una experiencia- dentro de vuestro corazón.

Cuando se descuida la madurez de la mente que reconoce el significado de las enseñanzas, lo que tenemos es una abundancia de intelectuales que entienden y aprecian el buddhadharma pero que no son necesariamente capaces de transformar esta ida humana en un vehículo de liberación de ellos mismos y los demás.

Cuando no se produce la transformación, podrás saber mucho pero seguirás siendo la misma persona, año tras año. Y recordando este año que ha pasado ¿cuántas personas hemos perdido? Muchos amigos y familiares han fallecido. Muchos practicantes del dharma han fallecido, algunos de ellos habiendo sido muy buenos practicantes. Pero si lo miramos en términos prácticos, vemos cuántas personas conocían el dharma, pero no practicaron nunca el dharma de verdad hasta el punto en el que hayamos visto realizaciones genuinas.

Es importante pensar en esto. Estáis todos en el momento en el que os dais cuenta de la preciosidad de esta vida. Al mismo tiempo, es como sostener una joya preciosa en vuestra mano, conociendo y apreciando su valor pero sin usarla realmente para el resultado que es capaz de producir.

Así que en el retiro, permitid que esa brasa, esa chispa, prenda en vuestra mente y llegue a hacerse más y más fuerte. Y que mediante la fuerza y poder de dicho reconocimiento traiga el fruto genuino al camino de la práctica proporcionando a vuestra vida una comprensión mucho más madura del camino budista de meditación. Esa comprensión más “madura” no es otra cosa que la realización que el Dharma puede traer acerca de la transformación de vuestra actitud y conducta.

Este es todo el propósito del Dharma. Lo que estamos intentando hacer -mediante la reflexión y la meditación; mediante la búsqueda de las bendiciones del guru, Buda, Dharma, Sangha, y el Lama, Yidam, y Khandro; mediante las súplicas y oraciones; mediante la purificación del karma no virtuoso y la acumulación de mérito-

es limpiar esta mente, purificar esta mente, de forma que la mente vaya de un estado impuro a uno puro.

Alimentar la Chispa de la Habilidad

Con la disciplina del retiro, “atáis” vuestro cuerpo, “atáis” vuestra palabra, y atáis vuestra mente. Entonces las cuidáis y alimentáis mediante la consciencia despierta de los Cuatro Pensamientos y mediante vuestra devoción. Lo que estáis haciendo aquí es reconocer que tenéis dentro de vosotros la consciencia despierta pura para usar todas vuestras distintas habilidades -las habilidades de la mente, las habilidades de la palabra y las habilidades de la acción- de una forma positiva.

Reconocer esto os aporta una experiencia madura, desnuda y directa de ver la diferencia entre lo que es negativo y debería ser abandonado como aspectos de la ignorancia y, por otro lado, el núcleo natural puro de vuestra mente. Al sentaros en meditación en el retiro -gracias a todas vuestras reflexiones y apoyos previos- os enfrentáis a esto. Igual que veis vuestra cara con claridad en un espejo limpio, veis claramente vuestro propio aspecto natural y veis claramente todos los velos, las capas y capas de aspectos negativos que os permitís decantar.

En las enseñanzas de Buda sobre los doce nidanas, él habla de cómo surge la formación a partir de la ignorancia. En meditación, sin el análisis intelectual de los doce nidanas, experimentáis eso directamente. Esa experiencia directa es muy simple. Simplemente sabéis lo que no deberíais hacer y lo que os habéis permitido que se venga con vosotros -todo lo que está en la rueda de las formaciones.

La distracción está permitiendo que os veáis arrastrados hacia algo que no es el aspecto puro de vuestra mente y trae consigo muchos tipos de formaciones -el simple nombre de lo que es el samsara. Como meditador, te sientas en meditación continuamente ves eso.

Esta no es una experiencia o comprensión de una sola vez. Una experiencia de una vez solo alimentaría la mente intelectual. Podríais decir, “Oh, si, eso es” y quizás discutirlo con un amigo tomando un café o té. Algunos de vosotros podríais incluso salir con, “Oh, si, debo tener cuidado de no dejar que pase esto”. Pero no lo hagáis así; no alimentéis simplemente vuestro intelecto.

Conservad, en vez de eso, la experiencia del contraste entre la distracción y el aspecto puro de vuestra mente. Y permitid que acoja vuestra mente una y otra vez.

Renunciar a la Distracción y Cultivar la Repulsa

Con esta comprensión muchos de nuestros maestros, mahasiddhas, yogis, y grandes, grandes seres iluminados han cantado dohas y escrito versos y textos sobre la repulsa y la renuncia. No para enseñar a la gente cómo apartarse de algo sino como la constante realización a partir de su propia meditación de dos cosas: nuestra cualidad fundamental natural y la distracción que continuamente nos lleva a fuera de ella.

¡Qué importante es, por lo tanto, renunciar a esas distracciones constantes! ¡Qué importante es cultivar la repulsa al momento de causas que crean: momento que hace que los seres humanos dotados con la naturaleza de Buda se conviertan en máquinas, produciendo compulsivamente las causas del samsara, sufrimiento y aún más distracción.

Cuando os sentáis en meditación, tiene que haber un anhelo -no de apartar las cosas o de escapar de situaciones, o de escapar de ciertos lugares- un anhelo de la mente por llegar a ser suficientemente fuerte y no ser distraída constantemente o desviada en crear las causas del samsara.

Ahora que empezáis a tener ese anhelo, ¿qué hacer al respecto? Los practicantes occidentales son todo acción. Si tenéis un anhelo, tenéis que hacer algo al respecto. El consejo en este momento es un consejo práctico. No podéis hacer mucho en este momento. Tenéis familia esperando, tenéis responsabilidades esperando, y no es el momento de precipitarse. Es como una chispa.

Más que actuar sobre ello físicamente, es mejor mantener el anhelo como una añoranza. Simplemente matenedlo en la mente. Añoradlo, añoradlo, añoradlo – y con el tiempo, eso construirá en vuestra mente un sentido natural de seguridad y confianza en el aspecto positivo de vuestra mente. Con este tipo de añoranza, el poder de la aspiración se hará más genuino y el poder de la devoción al camino de la práctica se hará más genuino.

En el futuro llegará el momento en que seréis capaces de desaparecer por periodos más largos. Entonces este anhelo se convertirá en confianza. De la misma forma, es mantener alguna pequeña cantidad de anhelo lo que os trajo a este retiro. Esto es lo que os distingue de muchos otros que también tienen añoranza y anhelo pero no lo suficientemente fuerte como para pesar en su decisión en favor de entrar en retiro, en vez de no entrar. En este sentido, vuestra añoranza puede ser mejor que la de muchos pero menos fuerte que el anhelo de otros.

Para tener la fuerza del anhelo de un Buda o del anhelo de un bodhisattva por la liberación, para tener un anhelo por la liberación como el de Padmasambhava o nuestros gurus y grandes maestros, tenéis que alimentar el pequeño anhelo que tenéis en vuestra mente. Y eso puede ocurrir solamente si reflexionáis, contempláis y meditáis y veis claramente y experiencialmente el contraste entre la naturaleza verdadera, pura de vuestra mente -contenta, calmada y armoniosa- y lo que se encuentra en el mundo prosaico, dentro de la mente gobernada por las kleshas.

Reflexionar de esta forma es lo que distingue una mente budista intelectual de la mente de un practicante. Pero ello no puede ocurrir a no ser que os permitáis estar en retiro.

Si no, podéis tener una gran confianza en un maestro, un maestro que habla sobre la importancia de realizar la naturaleza de la mente y el discernimiento entre lo que abandonar y lo que cultivar y -desde una perspectiva intelectual- estáis de acuerdo. Pero ese acuerdo no tiene el mismo tipo de poder que el poder que surge de verlo directamente dentro de vosotros mismos.

Por esto digo siempre que es muy importante hacer el esfuerzo de venir físicamente y sentarse en retiro. Y es por esto que el entorno y la estructura creada para un retiro y las disciplinas y samayas de un retiro son tan importantes.

Ahora mucha gente ha estado haciendo retiros en sus casas o en grupos pequeños, que también está muy bien. Y dada una situación en donde es difícil hacerlo de otra forma, lo he permitido. Pero en esos cortos periodos de retiro, es difícil llegar a un momento muy poderoso de experiencia. Por otra parte, no estoy segura de lo disciplinados que podéis ser haciendo retiro en vuestras casas. E incluso si sois disciplinados, lo que puede pasar en casa es que lleguéis a ser demasiado deliberados en vuestra meditación o demasiado estrictos con vosotros mismos. Imponiéndoos una fuerte intención, podéis intentar ponerlos demasiado duros para compensar todo aquello que pensáis que no sois capaces de hacer. Todo esto es muy perjudicial para la meditación y las prácticas.

Cuando se crea el entorno autónomo de un centro de retiros, hay muchos aspectos que tener en cuenta: si hay que ser estrictos con ciertas cosas o relajar ciertas otras. Puede que no os deis cuenta de la completa habilidad de los löpons y maestros y demás que hace posible que hagáis vosotros un retiro. La habilidad con que se hace tal situación después dispara una tal clase de energía poderosa que permite a la mente del meditador tener menos obstáculos para alcanzar ciertos momentos de

darse cuenta de las profundas cualidades de la mente. Por lo tanto, con agradecimiento a todos aquellos que han hecho posible el retiro, daros cuenta de la importancia de entrar en retiro y lo maravilloso que es que estéis ahí.

Uno cosa que no me hace muy feliz es la duración de los retiros. Estos pocos días que pasáis practicando difícilmente puede ser calificado de retiro. Espero que en el futuro podamos incrementarlo un día una vez, dos días otra, tres días más, etcétera.

Por ahora una solución a no poder obtener el tiempo suficiente para un retiro largo es intentar hacer retiros sistemáticamente. Sería beneficiosos hacer retiros más cortos sistemáticamente.

Nada Cambia aunque Todo Cambia

La intención principal del retiro es “masticar” lo que habéis experimentado. Y como dije antes, esto no significa experimentar con vuestros pensamientos klesha. Eso lo podéis hacer después del retiro. Durante el retiro, simplemente dadle vueltas a la esencia y el significado y las palabras del dharma que habéis escuchado, sin mucho debate sobre esos temas.

Por ejemplo, si surge la devoción durante el retiro, podéis pensar: ¿Qué tipo de devoción es esta? Estoy sintiéndola o no la estoy sintiendo? ¿Qué pasa si no tengo devoción? ¿Es realmente necesaria la devoción?

Esa no es la cuestión. La devoción es la devoción. Dejadlo muy simple. Cualquier otro aspecto del análisis deberíais hacerlo cuando estéis escuchando y estudiando las enseñanzas. El retiro es el momento de que vuestra mente se haga simple. La mente simple que solo conoce. Es exactamente cultivas un sentido de devoción genuina. Como suelen decir nuestros maestros, habéis vivido esta larga vida -algunos de vosotros sesenta o setenta años- sin generar mucha devoción. Podríais intentarlo al menos dos o tres días.

Por supuesto, algunos listos pueden darse cuenta de repente de que no saben lo que es la devoción. Así que buscadlo en el diccionario. Hay significados simples en el diccionario, sin hacer de ello una definición intelectual con todas esas características que habéis escuchado en las enseñanzas de las que no os acordáis.

Simplemente ponerlos, la devoción es una actitud sincera y agradecida por lo que

tenéis, por aquellas cosas de las que no podéis renegar. Es la gratitud que sentís por los maestros, gratitud por toda la bondad en vuestra vida, gratitud por todo el trabajo duro y el esfuerzo que vosotros, vosotros mismos habéis puesto en ello. Con esa gratitud, permitos generar devoción. De la misma forma, mantened muy simples todos los otros aspectos del dharma sobre los que estáis meditando. Permitted que el simple significado permee vuestra mente y permaneced tranquilamente en ese estado. Esta es la mejor manera de estar en retiro. Junto con esto, por supuesto, combinad cualquier otra práctica que estéis haciendo: tomar refugio, generar bodhichitta, postraciones, hacer la práctica de Vajrasattva, ofrecimiento del mandala, generar el guru yoga, etcétera.

Pero mientras hacéis eso, generad el contento, la alegría y la cordialidad de saber: "Aquí estoy yo, un practicante, con la oportunidad de mantenerme tan cercano a mi naturaleza fundamental básica". Y atento y despierto por completo, libre la mente de distracciones de la vida mundana y de la formación de causas incontables con las que, de forma ignorante, estamos constantemente distraídos.

Viéndolo de esta forma, encontraréis que no estáis haciendo nada más que renunciar al samsara y permear vuestra mente con la esencia del dharma. Esta es la verdadera repulsa. Esta es la verdadera renuncia. No tenéis que alejaros de nada y aún así habéis renunciado a todo. No os habéis apartado físicamente de nada, pero hay una genuina esencia de repulsa en vuestra mente.

Nada ha cambiado y aún así todo ha cambiado. Cuando veis esto añoráis más aún, y eso, espero, se convertirá en vuestra inspiración para hacer más retiros. Cuando no podáis estar en retiro, al menos sed conscientes de esto en vuestra vida diaria en casa. Así que ahora sed felices, sed alegres. Consolidad siempre aquello de lo que os estáis dando cuenta durante el retiro siendo conscientes de ello. Practicad bien y no malgastéis esta vida. Habéis recibido muchas enseñanzas e iniciaciones. Ahora con un pequeño esfuerzo -y con amor y dedicación a la práctica del dharma- traed el resultado completo a vuestra vida. Y más importante, traed una transformación genuina a vuestra actitud y conducta. Muchos de vosotros lo estáis haciendo bien en este sentido. Ahora hacedlo más fuerte y poderoso, día a día.

Os deseo un año nuevo muy feliz. Rezaré para que este año esté libre de obstáculos y os traiga mucha alegría y una mayor inspiración para practicar el dharma de forma más pura. En nombre de Jetsunla y e todos nosotros de aquí, de Mindrolling y Samten Tse, Feliz Año Nuevo.

Fotografía: ©2011 Mindrolling International; editor de la transcripción, Lopön Helen Berliner. Este artículo transcrito no puede ser reproducido ni distribuido sin el permiso expreso de Dharmashri Foundation. Los interesados pueden contactar con: samtentseretreat@gmail.com.