



MINDROLLING INTERNATIONAL

JETSÜN KHANDRO RIMPOCHÉ

Transcripciones y Documentos

El Poder del Karma y la Importancia del Mérito

Su Eminencia Jetsün Khandro Rimpoché dio esta conferencia el 20 de febrero de 2011 hablando desde el Monasterio de Mindrolling en India, a los participantes del tercer retiro en Lotus Garden, EEUU.

Saludos a todos. ¿Cómo estáis todos? Estoy encantada de veros a todos tan bien —aunque parece que este es el año de los percances en las piernas. Este tiene una pierna escayolada, ese un esguince en el tobillo, otro más se rompió un hueso del pie. Estas cosas pasan, además de otras dolencias físicas. Y, por supuesto, los médicos harán sus diagnósticos y utilizarán muy buenos métodos para darnos una idea de lo que podemos encontrarnos en nuestras vidas. Pero no os preocupéis demasiado.



Los practicantes deben creer en el poder de las bendiciones, en el poder de las oraciones, y en el poder de la purificación del karma. Por eso es por lo que estáis en retiro. Si no creéis en que podéis cambiar vuestro karma y adquirir métodos positivos para usarlos en esta vida, ¿cómo podéis tener confianza en la posibilidad de alcanzar la iluminación y liberar a todos los seres sintientes?

Para todo el empeño y esfuerzo que ponemos en este camino budista siendo honesto y sin reservas, hay que tener una confianza muy fuerte en la habilidad de alcanzar el estado de realización que se convierte en la causa de liberarse a uno mismo y a todos los seres. Las aspiraciones que hacemos y el resultado al que aspiramos es este: un estado de iluminación libre de cualquier sufrimiento del samsara, no solo para uno mismo sino para todos los seres. Y de todas las prácticas, las prácticas del ngöndro son las que reflejan esta esencia de forma más importante y enfatizan este punto.

Mirándolo desde la perspectiva del resultado en que creéis, deberíais animaros al saber que tenéis el poder de mantener este resultado en vuestras manos. También necesitáis saber que este resultado implica la purificación del karma y la adquisición de una cantidad tremenda de mérito, que a su vez se convierte en el logro del resultado.

La Intelectualización y el Poder de los Obstáculos

Muchos de los practicantes de hoy día ponen muchísimo énfasis en la intelectualización del dharma. Entonces os pasáis mucho tiempo oscilando entre dos extre-

mos: la visión y las dificultades que tenéis manteniendo la visión. El proceso de intentar analizar, mantener y tener confianza en la visión lleva tanto tiempo que uno se queda en el nivel del entendimiento intelectual. Así es como se produce el predominio de la teorización mientras que la práctica real se queda en segundo lugar. Y este puede ser el motivo de que los practicantes de hoy día tiendan a encontrarse con obstáculos y a ser abrumados muy fácilmente con obstáculos.

Podéis creer en el poder de las oraciones y el poder de purificar el karma, pero cuando vosotros o un miembro de la familia o un amigo se encuentra con dificultades, os veis fácilmente sacudidos por esas experiencias. Es casi como si creyeráis que los síntomas samsáricos son más poderosos que el poder de vuestra práctica, el poder de vuestra meditación y el poder de vuestro entendimiento del significado del dharma.

A medida que vayamos encontrándonos en diferentes etapas de la vida —por supuesto que veremos toda clase de dolor, sufrimiento y obstáculos en nuestra propia vida y en la de los otros— es crucial usar tales momentos para ampliar el valor, la inspiración y recordarnos aún más la práctica del dharma.

Así que la posibilidad de hacer retiros es maravillosa. Estoy muy contenta de que tantos de vosotros estéis practicando. Había esperado, desde el principio, que habría series de retiros en Lotus Garden. Ahora espero que sea algo en desarrollo y no que la gente piense: “Esto es este año, el año que viene habrá otra cosa”.

Lotus Garden quería decir tierra de retiro. Y es maravillosos cuando hay una profundización en la práctica y todos vosotros pasáis más tiempo, incluso cuatro o cinco días —os dejo que os quedéis de por vida— viviendo y practicando juntos. La asistencia a los retiros ha sido sistemáticamente alta. Los residentes también han mostrado una gran dedicación. Y hay otros practicantes senior y lopöns en segundo plano, apoyando y manteniendo esto y animando a otros a practicar. Su cariño, amor y genuina simpatía han sido de muchísima ayuda para la comprensión y la práctica del dharma de nuestros estudiantes.

Todos habéis madurado como practicantes y habéis llegado a ser ahora estudiantes de dharma de confianza, capaces de mantener los contenidos de las preciosas enseñanzas. Habéis llegado a ser practicantes a quienes no puedo decir más: “No lo sigáis haciendo intelectualmente”. Estáis trabajando mucho con vosotros mismos, lo cual está muy bien.

El Significado del Retiro

Tenemos sobre 100 retirantes aquí en India. Con personas de más de dieciocho países, es interesante ver la mezcla de nacionalidades practicando juntas. Al mismo tiempo —con todas las singularidades de los países y las culturas— hay aún similitudes. Ya sea un practicante de Suiza, Polonia, Canadá o América, es interesante ver lo parecidos que son.

Algunas de las similitudes que encuentro es en la —no diría “falta de” sino “diferente”— comprensión de lo que significa estar en retiro. Por ejemplo, gente que ha viajado desde tantos lugares, dispuesta a venir a un asentamiento monástico y a sesiones de práctica intensiva. Al mismo tiempo, quieren ver cosas e ir de compras. Particularmente las mujeres, conseguir chubas hechas a mano ha sido la cosa más grande para las mujeres. Por otro lado, como vosotros, todos han sido muy sinceros y dedicados a las prácticas. Eso trae a la mente lo que puede significar estar en retiro. A menudo los retirantes parecen estar dominados por el deseo de acabar con los aspectos técnicos de una práctica. En retiro, podéis hacer más ngöndro del que podéis ser capaces de hacer en otro momento, tenéis más horas de vuestras prácticas formales y podéis probablemente dedicar más concentración a las prácticas y la meditación, cosa que está muy bien.

Por otro lado, el retiro puede que no ayude a enfatizar lo externo: vuestro cuerpo y cómo os comportáis con vuestro cuerpo, vuestra palabra y cómo usáis esa palabra y especialmente la mente. ¿Estáis analizando, observando y manteniendo un ojo vigilante sobre el proceso de vuestros pensamientos? ¿Sobre cómo generáis las emociones y os relacionáis con las sensaciones? ¿Sobre cómo interpretáis los sentimientos y actuáis con esos sentimientos y emociones?

Si no observáis esto muy atentamente, vuestras buenas intenciones de practicar más puede convertirse en algo muy neurótico. Y esa neurosis a menudo conlleva un tipo de intencionalidad, especialmente con los aspectos técnicos de las prácticas. Entonces os metéis en un dilema muy extraño en el que queréis la visión pero no la lleváis a cabo, en el que podéis estar meditando pero no meditáis, todo eso simultáneamente. Es algo muy difícil de explicar. Pero si os mantenéis vigilantes con vosotros mismos, encontraréis que hay una parte buena de vosotros y una parte egoísta de vosotros y que pasáis mucho tiempo intentando hacer coincidir una parte con la otra.

La Cultura del Dharma

El retiro tiene que ser un lugar en el que os soltéis de todo lo que estáis acostumbrados a ser y de todo lo que usualmente permitís que sea tan poderoso en vuestra

vida mundana. Debéis pensar con humildad: “No importa lo que le dedique a mi camino de práctica, acepto humildemente el hecho de que el samsara es muy poderoso y las distracciones son muy poderosas”.

Cuando vuestros propios patrones habituales son fuertes o cuando ciertas situaciones —responsabilidades de relaciones, responsabilidades con el ambiente, y demás— se hacen muy poderosas, entonces producen demandas y esas demandas son tan poderosas que no podemos rehusar responder a ellas.

Cuando reflexionáis humildemente sobre el inmenso tirón del samsara —por lo que vuestra comprensión del dharma y la aspiración a practicar sinceramente el dharma encuentra obstáculos— entonces tenéis que desear desarrollar el no apego y concentraros en la naturaleza de Buda. Pero las situaciones en samsara no aceptan eso. Entonces generáis una fuerte intención de realmente, físicamente, sacaros a vosotros mismos de esas situaciones y llevaros a una situación que sea propicia para el camino de la práctica y entonces entráis en retiro.

Pero solo sacaros físicamente a vosotros mismos y ponerlos en retiro no servirá de ayuda. Cuando venís físicamente al retiro, debéis también tener la motivación e intención de abandonar las formas habituales de pensar y actuar. Físicamente debéis absteneros de aquellas acciones que tengan cualquier traza de kleshas: ser físicamente agresivo o físicamente con un deseo muy fuerte, apego o aferramiento, lo que puede ser tan simple como apego a los placeres físicos en donde os sentáis o el confort extra de una cama suave. Y ser muy vigilante con la klesha del deseo, o apego y de la ignorancia ya sea con la absorción interna o las distracciones externas. Del mismo modo, es importante revisar cualquier traza de las kleshas de los celos y la arrogancia en vuestro cuerpo, palabra y, por supuesto, vuestra mente.

Al venir a retiro, debéis traer la poderosa intención y determinación cortar con las formas habituales y samsáricas de comportarse, hablar y pensar y venir al entorno.

Cuando estáis empapados en la práctica del dharma, encarnáis la cultura del dharma. Vivís como un practicante de dharma, porque es es el entorno que creáis. Habláis con más consideración y mantenéis vuestra mente limpia; quiero usar la palabra “pura”. Una mente limpia no tiene negatividades, lo que — otro de los habituales intentos de mantenerlas— no necesita ser alimentado al menos mientras dure la práctica del retiro.

Cuando decís que estáis “en retiro”, os estáis retirando de vuestros patrones individuales. Os estáis retirando del samsara y cortando las ataduras a las causas raíces de la confusión, ignorancia y sufrimiento para vosotros mismos y los demás. Este

es un aspecto muy importante de vuestras prácticas formales y del tiempo intensivo en el que os involucráis en prácticas formales.

Lo que debe ser cultivado durante un retiro es un cambio completo y un corte con los patrones samsáricos. A medida que vayáis a más retiros —retiros en grupo, retiros solitarios o como sea— tened esto en mente.

Refugio, Bodhichitta, y Postraciones

De la misma forma, cuando tomáis refugio, estáis refugiándoos del samsara y de las formas habituales de entregaros al samsara y a las causas del samsara. Os cambiáis a que refugiaros en el Buda, el Dharma y la Sangha, sabiendo lo que el Buda, el Dharma y la Sangha son, enfatiza, en efecto, la esencia pura de vuestra propia naturaleza despierta. Buda es vuestra naturaleza despierta. Dharma es el sonido o la cualidad expresiva de esa naturaleza despierta y de ahí procede la habilidad de manifestar dicha expresividad a través de vuestro cuerpo, palabra y mente.

Verlo de esta manera permite que se haga realidad la esencia del refugio externo en el Buda, el Dharma y la Sangha externos y la del refugio interno en el Buda, el Dharma y la Sangha internos, vuestra propia naturaleza de Buda.

Tomar refugio, debería ser un momento sincero en el curso de vuestra sesión en el que, en vez de entregaros al samsara, os rendís a vuestra propia naturaleza despierta. Y esto se hace con humildad. La parte de la postración es la humildad. Deberíais acordaros constantemente de la humildad de estar unidos y morar inseparablemente con vuestra propia naturaleza iluminada, porque el ego puede ser engañoso. El ego puede fácilmente manipular incluso un momento brillante de permanecer serenamente unido con vuestra naturaleza fundamental básica y convertirlo en autoabsorción o autoindulgencia. Como meditadores, debéis manteneros atentos a esto.

Entonces, permaneced serenos y alertas con humildad, esa humildad se ampliará más tarde con la bodhichitta. Lopön Andre dio un hermosos ejemplo de bodhichitta como la leche materna que fluye naturalmente cuando una madre pare a su hijo. Cuando dais nacimiento a la bodhichitta, la expresión de la bodhichitta, o la bondad sin egoísmo, debería ser tan nutriente y natural como la leche materna. Esta es una analogía maravillosa a tener en mente. La expresividad de morar en la naturaleza despierta de vuestra mente de Buda intrínseca, o mente iluminada, tiene que ser gentil y tiene que ser amable.

Ahora, más allá de las hermosas palabras que usamos, ¿qué significa de verdad “refugio y bodhichitta?” Significa que estáis intrínsecamente tranquilos, serenos,

alertas, generosos, y amables con vosotros mismos y los demás. Y esa amabilidad, es una consciencia de vuestro entorno muy precisa o brillante. Cuando todas estas cualidades están abrazadas por la agilidad, adaptabilidad y flexibilidad, entonces comprendéis de verdad el significado de la primera etapa del ngöndro interno: las prácticas del refugio y la bodhichitta.

Las prácticas rigurosas del refugio, bodhichitta y postraciones solo producen en nuestro cuerpo, palabra y mente que sean flexibles, alertas y genuinamente amables y gentiles con uno mismo y nuestro entorno. De una sesión de refugio, bodhichitta y postraciones, se produciría un perfecto arhat y un perfecto bodhisattva, al mismo tiempo, sin abandonar nunca la humildad de conocer el poder del karma y la falta de mérito que tenemos.

Especialmente los practicantes laicos debería reflexionar sobre esto. Por supuesto, los monjes y monjas tienen su porción de retos. Pero la mayoría de vosotros sois practicantes laicos y olvidáis a menudo que vivís en la espesura del samsara. Como padres y madres, maridos y esposas, hermanas y hermanos, madres e hijos, solamente esto, es razón suficiente para saber lo fácil y continuamente que se crea karma. Así que reflexionad sobre el karma y el poder e impacto de su manifestación.

Reflexionad, también, sobre la ocupación de ser dirigidos por el karma, que no nos da mucha oportunidad de acumular mérito. Intentamos permanecer despiertos u flexibles y amables, pero debemos también tener la humildad de saber que el karma no deja que las buenas cualidades de refugio y bodhichitta se manifiesten sin impedimento y, a causa de la ignorancia, es muy difícil encontrar circunstancias positivas.

Tenéis que tener un enfoque muy práctico y honesto para examinar de verdad vuestra colección de mérito. ¿Hasta dónde habéis llegado de verdad con eso? Y no os convertáis en poetas en este sentido y vengáis con hermosas palabras para “mi karma” y “mi mérito”. Perdemos el pie con distintos tipos de abstracciones e incluso cuando hay algún tipo de consciencia del poder del karma o la falta de mérito, fácilmente nos evadimos del tema con diferentes tipos de retórica o explicaciones y entonces la profundidad de lo que estamos intentando encontrar se nos escapa.

Necesitáis una actitud muy directa y con los pies en la tierra hacia el karma y el mérito. Esto significa sentarse y examinar estas cosas. ¿Cuántos karmas acumuláis cada día? ¿Cuántos de esos karmas purificáis o con cuántos os quedáis? Examinad para ver con cuánto karma os quedáis realmente del karma que acumuláis. Nadie tiene que rendir cuentas de ese karma salvo vosotros. El resultado de ese karma es

lo que vais a experimentar en esta vida y lo que os lleváis en el momento de la muerte y en cada experiencia posterior.

De igual forma, examinad cada día el mérito. ¿Os esforzáis cuidadosamente lo suficiente en adquirir y construir mérito, dedicándoos a realizar actos meritorios de cuerpo, palabra y mente? Cuando un meditador, especialmente un practicante laico, reflexiona sobre esto, es humillante ver cómo creamos continuamente karmas sin fin, sin tasa, innumerables y qué carentes de méritos estamos.

A veces podemos tener accidentalmente una oportunidad de acumular mérito y a veces podemos hacer un esfuerzo consciente por ser meritorio. Pero a menudo cuando hablo de mérito, la gente simplemente coge su chequera y hace donaciones a un proyecto de caridad. Entonces lo que estáis haciendo con la actividad meritoria es: "Si Rimpoché espera de mí que haga una donación a un proyecto de caridad, lo haré así". Y hasta que escucháis la siguiente charla sobre mérito, no os concentráis en eso.

Esta no es la forma de acumular mérito. El mérito debe ser la apariencia y la manifestación de las seis paramitas en cada aspecto de vuestra vida: donde quiera que estés, en cualquier entorno y cualquier actividad que esté haciendo.

Al darse cuenta de la importancia de acumular mérito y al ver el poder del karma, tendremos la humildad de saber lo mucho que necesitamos entrenarnos a nosotros mismos de forma que el resultado del refugio y bodhichitta, la bondad despierta, se amplíe y apoye posteriormente. Y una de las cosas importantes que encontraremos todos es el poco tiempo que nos hemos dado a nosotros mismos para llegar a familiarizarnos con un corazón siempre flexible, siempre amable y siempre despierto.

La Práctica de Vajrasattva

La práctica de Vajrasattva nos permite darnos a nosotros mismos la oportunidad de darnos cuenta de dos cosas. Primero, familiarizarnos con la naturaleza despierta, que es pura y no necesita las kleshas para sobrevivir o hacer algo realmente bueno por nosotros mismos y los demás. Segundo, nos permite llegar a confiar más en la naturaleza despierta y depender menos de las kleshas, que el ego está intentando convencernos que son necesarias para sobrevivir en samsara.

Esta es la razón por la que nuestros grandes maestros no solo sobrevivieron sino que también manifestaron actividad sin límite que sostenía las vidas de otros miles.

Ahora examinémonos: padres, madres, maridos, esposas y familiares simplemente intentando pagar la hipoteca y las facturas mensuales, simplemente intentando vivir nuestras vidas. ¿Cómo funciona eso? Pasáis toda vuestra vida trabajando duro, y aún así siempre está ahí la lucha. Año tras año, el temor de “hacerlo” está ahí siempre. Nuestros maestros, en comparación, no solo aparentemente sobreviven muy elegantemente en este mundo sino que ellos crean esta riqueza y estos entornos magníficos donde otros cientos pueden de verdad —sin preocupación alguna, sin inquietud alguna— vivir y mantener una vida de práctica.

Esto no pasa a causa de los milagros. Pasa porque hay tanta confianza en su naturaleza pura hasta el punto de que no dependen del samsara y las kleshas para vivir la vida o manifestar cualquier cosa.

Tenéis que pensar en esto como meditadores. ¿Que hacen estos maestros o qué han hecho para poder lograr esto? Encontraréis que es así gracias a su karma que su karma está purificado; no han creado ningún karma negativo y su mérito es enorme. Están continuamente dedicados a actividades que solo son meritorias. Haciéndolo así, no tienen miedo de soltar las restricciones samsáricas porque es mucho más fuerte su confianza en su naturaleza despierta y esa confianza ha sido apoyada por la práctica formal.

Ahora, cuando hacéis la recitación del mantra de Vajrasattva, la amrita fluye desde la sílaba HUM que está en el centro del vajra de cinco puntas situado en el corazón de Vajrasattva. La guirnalda del mantra está girando alrededor de la sílaba HUM. Esta rotación crea una energía o fuerza poderosa que se desborda en forma de amrita del centro del vajra. En tibetano esta fuerza se llama monlam gyi tob [smon lam gyi stob], el “poder de la aspiración.”

Aunque la rotación de la guirnalda del mantra no es necesariamente simbólica, podría admitirse para mostrar la “fuerza” de la aspiración. Es la fuerza de vuestra aspiración a estar libre del abrumador poder del karma y la poderosa fuerza de la aspiración a tener virtud en vuestro corazón. De esta forma la rotación del mantra puede ser vista como reforzar el énfasis en el poder de vuestra aspiración.

Ya sea el poder de la devoción, el poder de la diligencia, el poder del ejercicio del esfuerzo o de desear de verdad alcanzar la cesación de la causa del sufrimiento de todos los seres sintientes, cuando el poder de la aspiración es suficientemente fuerte, es capaz de llevar a cabo la purificación.

Pensadlo así. Cuando la amrita de Vajrasattva está “dotada de poder” por el giro de la guirnalda del mantra, ¿qué estás haciendo tú, el meditador? Estás generando

un poderoso deseo de morar de forma más natural e inseparablemente en esa naturaleza despierta de la que hemos hablado en el contexto del refugio y bodhichitta. Al generar tal aspiración poderosa no solo deberíais necesitar una devoción verdaderamente poderosa sino que también tendríais que tener un profundo entendimiento de las tendencias negativas y las consecuencias de las acciones no virtuosas y la profunda cualidad y valor de las acciones virtuosas.

Por ejemplo, el resultado de un retiro o el logro de la práctica de Vajrasattva debería ser un disgusto fuerte y natural por las neurosis habituales, desarrollando de verdad de este modo la purificación del karma. También debería ser un deseo mucho más genuino de alimentar aquellas actividades que expresan las cualidades de la bodhichitta, lo que es el mérito. Y de esta forma, llegáis a liberaros de vuestra creencia en la necesidad de depender de las kleshas para sobrevivir al samsara.

La mente que está liberada del cautivador aferramiento a los patrones habituales samsáricos tiene naturalmente más cualidades despiertas de mérito, mérito que no es otra cosa que la habilidad de expresar la bodhichitta de aspiración y la bodhichitta que se involucra. El resultado o fruto de la práctica de Vajrasattva debería ser un meditador que se da cuenta de esto.

Ahora, conforme practicáis Vajrasattva más y más, encontraréis que vuestra mente llega a confiar verdaderamente en que es capaz de abstenerse de la neurosis habitual e incluso hacerlo en medio del samsara. Esta confianza os permite mantener un corazón puro, una intención pura e involucraros en acciones puras. De este modo la conducta virtuosa meritoria es su expresión natural.

Así es como lleváis a cabo la etapa resultante de vuestros votos de bodhisattva. No solo pensáis en la bodhichitta, sino que estáis ya involucrados en la bodhichitta. A medida que un bodhisattva atraviesa el camino a la budeidad, ¿qué pensáis que hacen los bodhisattvas? ¿Qué aspecto pensáis que tiene la “carrera” de un bodhisattva? Un bodhisattva “profesional” es alguien que no solo tiene la intención de la bodhichitta sino que también pone la bodhichitta en acción y así progresa en el camino a la budeidad. El propósito al completo de las dos primeras etapas de las prácticas del ngöndro debería verse así.

Pero recordad: todo esto se quedará más en una aspiración que en una realidad porque hemos estado en samsara desde hace mucho tiempo. Para que la aspiración logre de verdad este fruto necesitáis dos cosas. Primero, necesitáis trabajar de verdad para disminuir el autoaferramiento; segundo, necesitáis el apoyo genuino de todas las prácticas que han surgido de la sabiduría de los gurus y las enseñanzas. Esto nos lleva a las dos últimas secciones de las prácticas del ngöndro.

Práctica del Mandala

El mandala es esa parte del ngöndro que mejor amplía la cualidad “de recuerdo” de la mente. Os recuerda que lo que estáis haciendo no debe ser nunca manipulado por la mente del ego en autoabsorción. Eso ocurre cuando los meditadores —incluso aquellos de vosotros que entráis en retiro— fracasáis en daros cuenta de lo fácil que el ego interviene, una y otra vez, y manipula toda la visión, lo fácil que el ego os atrapa en la autoimportancia y autoabsorción hasta que casi os aisláis vosotros mismos en retiro, imaginando que el retiro es algún tipo de proyecto ambicioso.

Los meditadores debería tener una consciencia muy precisa de las distorsiones que el ego puede traer consigo. No podéis imaginar lo fácilmente que el ego convierte la bodhichitta en un proyecto ambicioso, cómo convierte en silencio o media hora de sesión del ngöndro en un proyecto ambicioso, cómo incluso convierte la budeidad y la realización de la naturaleza básica en un proyecto ambicioso. Así que estad vigilantes con esto. El antídoto para eso es la falta de egoísmo. Esto quiere decir disminuir el autoaferramiento, disminuir la autoabsorción y disminuir vuestra demanda por toda la parafernalia que demandáis del mundo externo para sostener vuestra autoimportancia.

La esencia integral del mandala es la generosidad. En la forma de vastas ofrendas, que incluyen el sol y la luna, obsequiáis todo lo que podéis pensar que es lo más excelente y mejor a los budas y bodhisattvas. ¿Porqué hacéis esto? Lo hacéis al saber que la mente del autoaferramiento, esa mente pegajosa, no es necesaria. Mediante la disminución del autoaferramiento surge la intrepidez en la mente del meditador.

Normalmente, ¡tantas cosas parece que son tan importantes! Tantas cosas son la única forma de disminuir el autoaferramiento y traer la libertad de la autoabsorción: “Necesito un buen maestro, necesito buenas enseñanzas, necesito buenos lugares de retiro, necesito tiempo, necesito la comprensión de los demás, necesito todas mis liturgias de práctica, necesito alguien que me enseñe cómo hacer esas prácticas, necesito guía, necesito respuestas para mis excelentes preguntas”.

Cuando siempre estáis pendientes de que todo se os tenga que dar y de que todas vuestras demandas deben cumplirse —y solo entonces sois capaces de hacer esto— es difícil renunciar. Si tenéis muy poco desde el principio, renunciar es mucho más fácil. Tened eso en mente.

Ahora —después del refugio, bodhichitta, postraciones, y el mantra de Vajrasattva — el mandala es el momento en que los meditadores del vajrayana empiezan a dedicarse más o menos en la práctica real y la visión del vajrayana. A ser un recipien-

te adecuado para el vajrayana, porque tenéis que tener las cualidades adecuadas. Las cualidades adecuadas son la manifestación de intrepidez y calma amable.

La inquietud y una mente débil y con falta de confianza son las características de alguien que se quiere mucho a sí mismo, alguien con una gran autoabsorción o falta de coraje. Conforme mayor es la arrogancia, más débil es la confianza. Todas las tendencias negativas y demandantes de la arrogancia, los celos y el egoísmo encubren realmente a una mente muy débil que es debida a un inmenso aferramiento al yo.

Cuando practicáis el mandala, animaos a vosotros mismos a saber que no necesitáis cosas, no necesitáis conceptos, no necesitáis nada surgido de una mente muy activa para mantener la confianza en permanecer inamovibles de verdad e inseparables de vuestra propia naturaleza despierta. Así que abandonad la luna, abandonad los continentes, abandonad vuestra esperanza, abandonad vuestra familias, abandonad vuestra riqueza material y abandonad todas vuestra preocupaciones sobre vuestro futuro. ¿por qué os aferráis a ellos, de todos modos?

Ahora, abandonar no quiere decir tirar a la basura. Eso no es necesario. Pero podéis hacerlo sin apego. Incluso sin apego autoaferrado a vuestra familia, podéis cumplir con vuestras responsabilidades. Podéis ser un buen padre sin autoaferramiento y autoimportancia. Podéis ser ricos sin autoaferramiento a la riqueza. Ya sea que estés dotados con muchas relaciones o mucha riqueza o no, debería ser lo mismo para cualquier meditador vajrayana , porque un meditador vajrayana confía en la naturaleza despierta más que en cualquier otra cosa. Para ese entendimiento necesitamos del apoyo de las enseñanzas. Y como dicen las propias enseñanzas, las enseñanzas no serían posible sin la enorme bondad de todos nuestros maestros y de todos los budas y bodhisattvas.

Práctica del Yoga del Guru

La devoción al Guru y el yoga del guru nos proporcionan un enorme apoyo para conocer al que hay que emular y del que hay que seguir su ejemplo. ¡Qué arrogante sería pensar que no necesitamos apoyo en el camino de la práctica! La devoción al guru también enriquece la mente con la sabiduría y las experiencias de todos los maestros y enseñanzas.

Imaginaos simplemente —junto con los Cuatro Recordatorios y el cultivo de la esencia de los cuatro aspectos del ngöndro interno— qué hermosa mente despierta, como una joya, podría surgir de eso. Hasta tal punto que después del ngöndro, puede que no necesitéis ninguna otra cosa. Por lo tanto, reconoced la importancia del ngöndro y la maravillosa oportunidad que tenéis de practicarlo y recordaros a

vosotros mismos, una y otra vez, que nunca debería considerarse como una práctica ligada a un tiempo o un número de repeticiones.

Algunas personas piensan que podéis hacer el ngöndro en dos meses. Por supuesto que podríais terminar el ngöndro en dos meses, pero después aseguraos de que no tenéis más karma y que no hay nada más que hacer en términos de mérito. Aseguraos de que la naturaleza despierta es indivisible, que la cordura despierta es flexible, que no expresáis ninguna otra cosa salvo bondad genuina a los demás. Si es así, podríais hacerlo en cinco días y yo sería muy feliz. Algunas personas quieren hacer el ngöndro sin contar repeticiones, algunos quieren hacerlo en 100 días, eso está también muy bien. Pero la mayoría de nosotros pensamos que podríamos hacer el ngöndro una y otra vez, a lo largo de nuestras vidas, porque el poder del karma y de todas nuestras tendencias habituales es así de fuerte.

Depende de cada uno de vosotros desarrollar una conexión de corazón con el ngöndro. Dadle menos importancia a lo que otros dicen sobre las prácticas que deberíais hacer. La orientación siempre es bienintencionada, así que escuchadla, pero nadie sabe lo rebelde que pueden ser vuestras tendencias kármicas habituales excepto vosotros. Así que decidíos vosotros mismos. Nadie sabe lo despiertos que estáis y cuánto mérito habéis sido capaces de acumular. Tomad vuestra decisión sobre cómo debería ser vuestra práctica de ngöndro basada en eso. Nadie sabe que podría acrecentar más la mente despierta y vuestra habilidad de permanecer inseparables de ella, salvo vosotros. Haced las prácticas del ngöndro con el fin de dar lugar a eso. Cuánto necesitáis hacer o lo a menudo que necesitáis hacerlo depende básicamente de vosotros. Este es vuestro camino de práctica; vosotros y nadie más deberíais de ser los responsables de él.

También han surgido preguntas sobre qué ngöndro hacer: este, ese, y cómo integrar varios ngöndros. ¿Se debería hacer dos o solo uno? Me he dedicado a esas preguntas muchas veces. No hay diferencia en ningún ngöndro, largos o cortos, se pueden hacer. Muy a menudo, el única razón por la que acabáis con muchas liturgias de ngöndro es porque seguís haciendo preguntas a los maestros. Por ejemplo, después del Gongpa Zangthal, alguien preguntó si deberíamos hacerlo como práctica samaya, como si ya hubierais hecho todos los samayas y necesitarais más. Gracias a la bondad del maestro, se os dio el ngöndro corto de Gongpa Zangthal; y si recibís la iniciación, deberíais hacerlo. Como un samaya, tened en cuenta integrar el ngöndro de Gongpa Zangthal en vuestros retiros o hacedlo individualmente en algún momento de vuestra vida. Hay que hacerlo. Y si lo veis como vuestro ngöndro principal, debéis hacerlo. Pero si ya habéis hecho algún otro ngöndro, deberíais continuar con ese.

Había también una pregunta sobre la relación entre el ngöndro base y el ngöndro de Gongpa Zangthal. Bien, sigo oyendo cosas como “relaciones”, y no solo en términos del ngöndro. O sea, como si el ngöndro de Gongpa Zangthal fuera el “marido” del ngöndro de Ati Zabdön. Pero sabéis que no todo tiene porqué estar relacionado. Si os gustan varios, intentad hacerlos todos. Si tenéis menos tiempo, concentraros en el que estéis llevando en este momento.

Apreciad siempre la práctica que estéis haciendo en este momento. Hacedla bien. Con las bendiciones de Buda, si vuestra vida es larga, podréis tener la oportunidad de hacer muchas otras prácticas. No hay perjuicio en tener esa aspiración, pero haced lo que podéis hacer ahora. Hacedlo de todo corazón como se os ha enseñado y el fruto llegará.

Pero no deberíais actuar como los monos en los árboles frutales que hay alrededor de la residencia de Mayumla, nuestra madre. Cada mañana encontramos monos intentando coger frutas de los árboles. En realidad, son muy lindos de ver, como llenan ambas manos y sus bocas y además intentan correr y trepar por los árboles.

Así es como algunos practicantes a veces se comportan: manteniendo una práctica entre las manos mientras sostiene el ngöndro entre sus dientes y además intenta practicar la bodhichitta. Pero a veces los monos son perseguidos y con sus manos y bocas tan llenas, no tienen nada a donde agarrarse cuando saltan de un sitio a otro y se caen.

Habéis obtenido esta existencia humana preciosa para practicar el dharma. Fructificadla. Podéis hacer que fructifique con los ocho maravillosos aspectos de las prácticas externas e internas del ngöndro. Si eso fuera todo lo que pudierais hacer en esta vida, no haría falta que hiciérais nada más.

OK. Eso es todo por hoy. Espero que sigáis bien. Gracias a todos por practicar. Cuando vengáis a Lotus Garden, no lo deberíais ver como un centro de dharma, sino como si hubierais venido a vuestra propia casa, no una casa samsárica sino una casa de dharma, un lugar en donde de verdad podéis hacer realidad vuestra intención de practicar.

Aquí tiene que haber flexibilidad y facilidad en la forma en que os relacionáis con la tierra y los maestros y el camino de la práctica. De forma que cuando vengáis con mucha más frecuencia a practicar, traigáis cada vez menos pretensiones, cada vez menos premeditación y menos formalidades y protocolos. Venid con la intención pura de practicar. Entonces todo el entorno resuena con el poder, las bendicio-

nes y la energía de la práctica y los practicantes. Creo que así se ha hecho, con el esfuerzo de mucha gente. Agradezco eso muchísimo y espero que seguirá así.

Hasta que os vea otra vez, por favor cuidaos vosotros mismos y cuidad unos de otros. Guiaos mutuamente en el camino de la práctica. Señalaros las neurosis y, más importante, cuando se os señalen aprended a apreciarlo y tomároslo con buen ánimo.

Los mayores deberían fomentar, nutrir y cuidar de los más jóvenes y los jóvenes, en edad y experiencia, deberían siempre respetar a los estudiantes mayores y practicantes del dharma más antiguos. Cuando haya un amor y respeto mutuos, tendréis una sangha saludable. Cuando la sangha es saludable y armoniosa, trae las bendiciones de todos los budas y bodhisattvas. Y eso solo disipa más obstáculos y hace vuestra práctica más fuerte y menos entorpecida por las circunstancias externas.

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.