



MINDROLLING INTERNATIONAL

**JETSÜN KHANDRO RIMPOCHÉ**

Transcripciones y Documentos

# Siguiendo los pasos de los Grandes Maestros y Bodhisattvas

*Su Eminencia Jetsün Khandro Rimpoché dio esta conferencia el 14 de noviembre de 2010 hablando desde el Centro de Retiros Samten Tse Retreat, India, a los participantes en el primer retiro de una serie de Retiros de Ngöndro en el Centro de Retiros Lotus Garden, EEUU.*

Hola a todos. Espero que el retiro en Lotus Garden esté yendo bien. Extiendo mis saludos a aquellos que estéis haciéndolo individualmente o con vuestro grupo de estudios. Me gustaría también deciros lo importante que es para todos que reconozcáis que la visión del Lotus Garden es enfatizar la práctica del retiro.

La mayoría de los practicantes parece que están muy dedicados a sus prácticas individuales, cosa que está muy bien. En un lugar de retiro, sin embargo, es esencial establecer una relación intensa con todo el camino del dharma. Como individuos tenemos la libertad de decidir cómo involucrarnos en la práctica; por otro lado, tenemos que ver los ejemplos de los grandes maestros y bodhisattvas que practicaron en retiro de verdad y fueron capaces de generar el fruto de la realización.



Hoy día —con las transiciones y cambios que ocurren como la difusión del dharma por todas las partes del mundo— el dharma se está practicando de muy diferentes maneras. La forma y la estructura de cómo nos relacionamos con la práctica en el mundo moderno tiene, como mucho, cincuenta años. Si volvemos a los tiempos del Buda o a los tiempos de Guru Rimpoché, encontramos que ese camino de práctica y el fruto generado a partir de la práctica siempre viene después de un largo compromiso con el dharma.

Fijaos en las anécdotas y los ejemplos de los bodhisattvas y grandes maestros a lo largo de la historia: los de nuestra plegaria del linaje y prácticas, a lo que tenemos mucha devoción. Nunca los encontramos intentando la realización a medias. Nunca dejaron de practicar —no como muchos de nosotros— porque no tenían tiempo o estaban cansados. Nunca los encontráis diciendo “Haré lo que pueda” o “Soy feliz en samsara y quiero tener la libertad de relacionarme con eso”. Nunca os los encontraréis comprometidos a tiempo parcial en el camino de la práctica y de esa forma perdiendo la oportunidad de la realización.

Los grandes maestros cuyos ejemplos estamos intentando seguir se involucraban en la práctica totalmente: con el cuerpo, palabra, y mente. Estaban dedicados al camino de la práctica de corazón, cambiando sus vidas por completo y pasando mucho tiempo de sus vidas practicando en retiro.

Estaban los mahasiddhas quienes, habiendo nacido en el mundo kármico, purificaron todas sus negatividades y acumularon un mérito inmenso. Estaban las grandes reencarnaciones o emanaciones de Vajradhara, Vajrasattva, Padmasambhava, Manjushri, y muchos grandes tertöns y maestros realizados. Y estaban los maestros que conocemos actualmente, tales como Kyabje Tsetrul Rimpoché, que pasó la mayor parte de su vida en retiro. Su Santidad Mindrolling Trichen Rimpoché, cuyo guru raíz pasó diecinueve años de retiro como mínimo.

Supongamos que vosotros, vosotros mismos fuerais reconocidos como una emanación de Guru Rimpoché o Manjushri, que mantuviérais el título y dierais enseñanzas, prácticas y dirigirais a muchos. Podríais pensar que no tenéis que entrar en retiro, que vuestra mente ya es capaz de balancear el samsara y el nirvana. Pero a pesar de ser grandes emanaciones nuestros maestros todavía ven necesario practicar en retiro.

Mientras cada uno de vosotros tiene su propia vida y sus responsabilidades, los meditadores y practicantes tienen que entender el valor y la importancia del retiro.

### ***Dedicar la Propia Vida al Retiro y la Práctica***

Algunos de vosotros en este momento habéis llegado a una coyuntura en vuestras vidas en donde tenéis la espléndida suerte de poder involucraros más en el dharma y la práctica. Muchos de vosotros os habéis venido a vivir al centro para practicar y llegar a estar más involucrados con la sangha.

Dejadme que os diga de pasada que después a todos vosotros os surgen preguntas muy usuales acerca de “mi lugar” o “mi papel” en la sangha, este es un acercamiento muy erróneo. Si se os han encargado ciertas responsabilidades, las cumplís lo mejor que podáis si podéis y deseáis hacerlo y si sois capaces de hacerlo. Esto es muy meritorio, pero secundario. Lo primero de todo es que sois practicantes. Vuestro “lugar” en la sangha es como retirantes y practicantes.

Así que un grupo de personas habéis llegado al momento tan afortunado en el que no solo están inspirados por los ejemplos de los grandes maestros, sino que podéis involucraros de verdad en seguir la aspiración que habéis mantenido en vuestro corazón durante tantos años. Si sois tan afortunados como para ahora ser capaces

de hacer más prácticas y retiros, tenéis que reconocer la preciosidad de esta oportunidad y dedicar vuestra vida a la práctica y los retiros.

Para un segundo grupo de personas, este tipo de cambio de vida puede que no sea posible. Tenéis familia y muchas otras cosas de las que sois responsables. Para este grupo los “retiros urbanos”, como los hemos llamado, están muy bien. Deberíais intentar poner mucho más esfuerzo en ellos. También deberíais elegir momentos en los que hacer retiros cortos: cada tres meses, cada año o tan a menudo como podáis, sacad tiempo para involucraros en la práctica intensiva. Esto es muy importante.

Durante muchos años habéis estado escuchando enseñanzas, recibiendo numerosas iniciaciones, estudiando por vuestra cuenta y siendo bendecidos por la bondad y sabiduría de muchos, muchos maestros. Ahora es esencial que os centréis de verdad y empecéis a trabajar con eso, con precisión, de forma que no haya discrepancia entre la visión y la meditación.

Otro peligro del que me voy haciendo cada vez más consciente es del gran incremento en el conocimiento intelectual del Dharma. Formáis parte de esto al ser muy buenos expresándoos el dharma a vosotros mismos y a los demás. Pero cuando el dharma se intelectualiza y solo se expresa a través de la palabra, puede no ser lo suficientemente poderoso como para convertirse en el auténtico sabor de la experiencia, porque el sabor de la experiencia depende por completo de la meditación.

Meditar de verdad —ponderar, analizar y experimentar realmente— es esencial. Ya sea que practiquéis en un retiro de por vida, un retiro urbano o en grupos de retiro como este, es necesario tener un fundamento poderoso de práctica intensiva prolongada para ser capaces de fundir vuestra mente de verdad con la esencia y el significado del dharma.

Ser capaces de retirarse en el dharma incondicionalmente es un poco diferente de practicar en situaciones en las que estáis ocupados en otras actividades. Incluso si hacéis vuestras diferentes prácticas, recitáis mantras continuamente a lo largo del día, hacéis las oraciones y aspiraciones de la mañana y la tarde y os involucráis todo lo que podéis, esas prácticas y reflexiones las estáis haciendo todas mientras parte de la atención de vuestra mente está sumergida en actividades mundanas. Podéis intentar de verdad ser conscientes y conectar con la esencia y el significado de las enseñanzas. Pero hablando de forma realista, todos sabemos lo poderosas que son nuestras ocupaciones y cómo atrapan nuestra atención y sumergen nuestra concentración

Intentar mantener el significado y la esencia del dharma mientras estáis siendo empujados en distintas direcciones es una lucha constante. Mientras intentamos tener el sentido del dharma y los distintos métodos para entrenar nuestra mente, también estamos intentando tener el sentido de todo lo demás. Este conflicto hace que estemos extremadamente cansados. La gente dice: “¡Oh, estoy abrumado por el dharma!” o “Encuentro el dharma muy difícil” o “Es demasiado para mí”.

No es la práctica del dharma lo que abruma. Es el gran conflicto entre el dharma y el empuje de nuestras tendencias habituales, el empuje de nuestras ocupaciones y el gran aferramiento a las actividades samsáricas. Cuando estáis luchando de esta forma, es normal sentirse muy cansado y sobrecargado.

Mantener esta [lucha] hace que nuestra relación con la ignorancia y el samsara sea tan fuerte y familiar que tendemos a no impedir el despliegue y empuje del samsara. Por supuesto —al ser nuestra mente básica de la esencia de la sabiduría— podemos reconocer que esto no es la condición correcta ni el pensamiento correcto. Pero negamos el mensaje de la sabiduría. Estamos más inclinados a dar el beneficio de la duda al empuje del samsara, de la distracción y la ignorancia, y continuar echándole la culpa al dharma por no ser relevante en nuestras vidas.

Podemos llegar a pensar que el Dharma es egoísta y que lo más amable es responder al momento al samsara. Entonces salimos con todo tipo de razones por las que el tirón del samsara es tan necesario.

Así es cómo pasa el tiempo y cómo, cada año, se incrementa la aparición de distintos problemas. Esta es nuestra relación de amor-odio con el Dharma. Sabéis que lo amáis y al mismo tiempo no lo podéis amar. Sabéis que el samsara no es algo a lo que amar y al mismo tiempo os entrampáis con él. Esta situación tan difícil es una de las que he visto desde hace un tiempo hasta ahora.

Llegado un momento, podéis sufrir un colapso completo, lo que es una situación muy dolorosa en la que estar. Al reconocer esto en mis estudiantes —los mayores por haberlo experimentado directamente y los más jóvenes por saber con lo que se pueden encontrar— os animo a que tengáis una relación práctica, directa y dedicada al camino de la práctica.

La mayoría de vosotros sois padres y madres que que habéis estado agobiados u os habéis sentido derrotados. Así que es muy, muy importante permitir os la oportunidad de tener una experiencia de meditación mucho más profunda. Y cuando vais a los que llamamos “retiro” es esencial daros a vosotros mismos el tiempo para oír

de verdad de todo corazón lo que la mente inteligente reconoce a lo largo de las enseñanzas y transmisiones que habéis recibido.

Al menos en retiro, no os enfrentáis con tener que equilibrar las distracciones y las actividades mundanas con vuestra devoción y amor por la práctica del dharma. Retiro, en este caso, significa tomarse algún tiempo —cinco días, una semana, unos pocos meses— a retirarse de esa lucha entre samsara y dharma.

Cuando la gente dice, “no tengo los recursos económicos o el tiempo para hacer retiros en Lotus Garden”, lo entiendo por completo. Las demandas de las responsabilidades y las actividades mundanas son muy fuertes. Dirigirse de verdad a venir a un lugar en el que no sois tan susceptibles al tirón magnético de las tendencias habituales y las actividades ordinarias puede ser difícil. Pero es importante daros a vosotros mismos ese tiempo, espacio y quietud en un entorno de meditación intensiva.

Estar solo, en silencio y listo para entrar en meditación intensiva y permitir a vuestra mente tener una experiencia directa de samadhi, exige determinación y concentración. Tradicionalmente se dice que cuando uno entra en retiro debe decidir: “venga lo que venga, incluso si me enfrento a la muerte, no pondré en peligro a mi meditación, no me distraeré sino que me dedicaré sin reservas a la esencia y el significado del dharma y la realización”. Con la intención de no poner en peligro vuestra determinación, entráis a practicar.

### ***Métodos Hábiles para Reconocer la Naturaleza Primordial***

Cuando os involucráis en un retiro de práctica intensivo, es particularmente importante saber que vuestra práctica —ya sea meditación sin forma, ngöndro, práctica del yidam, shamatha, o cualquier otra meditación— es un medio hábil muy poderoso para reforzar, proteger y guiaros en lo que estéis realmente intentando hacer. En la práctica, estáis dándoos a vosotros mismos la oportunidad de introducir en vuestra propia naturaleza primordial.

Vuestro auténtico núcleo es espacioso y vasto. Dentro de este espacio como el cielo no hay forma que ver ni movimientos con el que involucrarse. No se requiere nada y nada va ni viene, ya que la naturaleza básica no requiere movimiento, ni forma alguna que ser articulada por las actividades de los sentidos. Completamente libre y no apegada, está más allá de todos los sonidos, formas, gustos, olores, texturas y pensamientos que surgen, permanecen y censan. Libres de ser un sonido, forma, gusto, olor, textura o expresión en pensamiento, la naturaleza básica está vacía como el cielo.

No seáis impedidos en vuestra meditación por la actividad sin fin de los sentidos. Durante todo el tiempo en que estamos vivos, todos los sentidos estarán activos. Id más allá, sabiendo que el núcleo natural es absolutamente espacioso, tranquilo y reposado.

Surgida del silencio y la disciplina, seréis introducidos a la naturaleza primordial, y entenderéis entonces la razón de todas aquellas prácticas y métodos hábiles.

*Reconocer la Naturaleza Básica* Lo primero, cuando seguís varios métodos hábiles, es introducirnos a vosotros mismos a la naturaleza básica. Reconocer que la naturaleza básica no depende ni es postulada por los sentidos es lo segundo, cuando “reconocer” significa simplemente que te dices a ti mismo, “Así es como es. Así es como es la naturaleza básica”.

*Reconocer el “Gran Acuerdo” con las Actividades de los Sentidos* Lo segundo es reconocer qué gran acuerdo hacemos con las formas que vemos, los sonidos que escuchamos y los pensamientos que ocurren en nuestra mente. Los problemas y miedos que creemos que tenemos, nuestros esfuerzos y resultados y todo lo que surge en la expansión del espacio, todo se convierte en un gran acuerdo. Si los dejarais estar sencillamente, nada de eso habría ya, porque la naturaleza esencial no depende ni está atada por nada.

Mirad entonces para que veáis toda la importancia que evocáis en relación con los sentidos, que no tienen nada que hacer con vuestra naturaleza esencial. Mirad cuánto tiempo pasáis pensando, cuando no hay nada que hacer con ello. Reconoced esto y —aunque aún disfrutéis con las imágenes y formas en los campos de los sentidos— sabed que vuestra naturaleza esencial no está acotada por ni depende de ellos.

“Reconocer” esto quiere decir ver cuánta importancia le dais a las actividades de los sentidos, que no tienen nada que hacer con la naturaleza esencial de la mente. Significa ser capaces de decirnos a vosotros mismos, “Mira cuanto tiempo y energía gasto pensando en mis experiencias sensoriales. ¡Qué gran acuerdo he hecho con ellos y con todas sus esperanzas y miedos! Mientras la naturaleza esencial —que no vincula valor a lo que sea que surja— permanece inalterada”.

Entonces os daréis cuenta de que no hay nada necesario o importante aparte de la esencia básica de la naturaleza de la mente. Reconocer esto lleva al tercer estado que se denomina usualmente “asombro”.

### *Reconocer como Asombro*

Como yoguis o meditadores, cuando vemos el contraste entre lo que creemos y lo que es, quedamos impresionados por lo locos que hemos sido. Al ver todo lo que hemos hecho tan importante o hemos intentado menospreciar, todas las líneas argumentales y grandes dramas que hemos creado a partir de la incapacidad de nuestra mente de descansar, nos quedamos maravillados de lo ignorantes que hemos sido. Nos asombramos con el marcado contraste entre la “naturaleza tal como es” y todo lo que nos sacamos de la nada, sobre lo que premeditamos y creamos.

Como retirantes, debéis trabajar con esto durante el periodo de tiempo que estéis en retiro.

El estado de asombro y maravilla por todo lo que creamos contrasta con la naturaleza simple que no requiere de nada de eso para ser comprendida. La mayoría de los yogis y mahasiddhas que crean grandes poemas lo hacen en este estado. Y a este estado pertenecen la mayoría de los consejos indicativos, las dohas yóguicas, y grandes poemas como las canciones de Milarepa. Los grandes bodhisattvas, maestros y mahasiddhas —asombrados por la ignorancia de los seres sintientes incapaces de comprender la simplicidad de su propia naturaleza básica— han intentado señalar mediante sus enseñanzas y composiciones lo que es la verdadera naturaleza, y lo inmensas que son las causas del samsara.

El asombro por tal contraste lleva al anhelo de mantener este estado. Y del afán por mantener el espacio y la quietud de la naturaleza básica surge el cuarto estado de reconocimiento, “familiarización”.

### *Reconocer como Familiaridad*

En este momento —igual que cuando intentáis proteger la llama de una vela cubriéndola con vuestras manos— queréis proteger la mente que mantiene un estado de ecuanimidad, silencio y simplicidad. Ahora anheláis familiarizaros con vuestra propia naturaleza básica, con el fin de llegar a estar más unidos a ella. También conocéis el poder de las distracciones que resultan de estar inmersos en la creación y apego incesantes a las actividades de los sentidos. Y sabéis que los vientos de las distracciones samsáricas y los patrones habituales son suficientemente fuertes como para apagar la quietud y espaciosidad de vuestra naturaleza fundamental.

Así que, de corazón empezáis a rogar, a suplicar y a practicar. Esas son las “manos” que protegen la llama. La disciplina natural de vuestras plegarias, súplicas y práctica diaria surge de una mente que reconoce lo mucho que necesita protección.



Al haberos introducido a vosotros mismos en la ecuanimidad y quietud inquebrantables, debéis mantenerlas. Cuando comprendéis esto de verdad, entonces el samadhi inseparable y la espaciosidad serán realmente virtuosos y beneficiosos para todos.

Una analogía para este proceso puede ser la forma en el que cada cuenta de vuestro mala lleva a la siguiente cuenta, cada una idéntica a la siguiente, con un cordón que las mantiene juntas sin el que no podríais siquiera contar las cuentas. De la misma forma —tras haber reconocido vuestra naturaleza básica y su omnipresencia— veis cómo cada momento lleva al siguiente sobre el cordón ininterrumpido de la familiaridad con vuestra naturaleza básica.

Para ganar soltura y naturalidad en permanecer en la naturaleza básica, vuestro crecimiento en la autoconsciencia debe estar reunido con el cordón de las prácticas y métodos hábiles que se os han confiado. Como un momento lleva al siguiente, os encontráis en cada momento con la introspección, la investigación y el análisis.

Profundizando más en vuestra naturaleza básica, os dais cuenta entonces que todo es “método”. Sentarse y meditar es un método; no hacer nada en particular es un método. Toda ocupación y toda la virtud son métodos y cualquier actividad mundana en la que os ocupéis son métodos.

Aparte de eso, vuestra naturaleza primordial básica es completamente libre sin necesidad de proyecciones o premeditaciones para sostenerla.

### ***Construir la Confianza en la Naturaleza Básica***

Confianza significa ver y conocer vuestra propia naturaleza. A medida que se construye vuestra confianza en probar dicha naturaleza, ya no tienes que forcejear con nada. El forcejeo de la práctica, el forcejeo del samsara, el apego al samsara o al dharma, todo eso se desbarata. La confianza del conocimiento de vuestra propia naturaleza básica hace que os deis cuenta de que todo lo que mantiene vuestra mente ocupada es en realidad solo una proyección, como un espejismo o un sueño.

Y si esas cosas son realmente como proyecciones similares a un espejismo de vuestra mente, ¿porqué darles tanta importancia? La naturaleza básica no sobrevive o se sostiene a sí misma gracias a la esperanza o el miedo. La esperanza es solo un drama que creamos. Y nuestros miedos —miedos a nuestros problemas, miedos a nuestras incapacidades, miedos a no ser mejores— son solo dramas que creamos. Pero hacemos estos miedos muy sólidos, de la misma forma que hemos hecho un gran trato con (nos hemos creído) los sueños que hemos tenido la noche pasada.

La naturaleza básica no tiene miedo ni necesidad de él. La naturaleza básica es apertura, espaciosidad: abierta y clara. Solo cuando estamos lo suficientemente locos como para hacer que un espejismo, un sueño o un argumento sea tan poderoso como para que sucumbamos a las distracciones y la mente ignorante. Pero un meditador no debe tener miedo a las ideas que la mente saca de la nada, porque la naturaleza básica no tiene miedo.

A medida que os familiarizáis vosotros mismos con esto en el retiro, surge la confianza natural en la naturaleza básica. A medida que mantenéis esta cadena ininterrumpida de atención y consciencia despierta, se incrementa la confianza en permanecer inseparable de vuestra naturaleza básica. Y gradual y naturalmente, todo lo que habéis hecho surgir — todas las esperanzas, miedos y otras distracciones que se hicieron tan importantes — disminuyen.

Los resultados naturales al ganar más confianza en la naturaleza básica son el no aferrarse, la consciencia despierta, la no agresión y la paciencia. También la habilidad de permanecer estable en todas las experiencias porque la naturaleza básica no cae en la visión errónea de pensar que las proyecciones son muy importantes. Una experiencia de tal calado sería muy difícil de alcanzar si cada quince minutos o media hora diariamente estáis en situaciones que piden que estéis al tanto de ellas.

La vida diaria en medio del samsara siempre está haciendo que tener miedo o esperanza, lo que llamamos “responsabilidad”, sean muy reales. La esperanza y el miedo pronto superan a la experiencia de la naturaleza básica. Intentar equilibrar a los dos entorpece el camino a la iluminación. Esto ocurre con mucha facilidad en medio del samsara y sus diferentes actividades.

En retiro es muy distinto. Podéis mantener vuestra experiencia de la naturaleza básica sin el tirón constante a responder a las distintas actividades distractoras que son las causas de las esperanzas y los miedos. El retiro es el momento para que cada uno de vosotros sostengáis la naturaleza básica un poco más.

### ***Confianza irreversible***

Hasta que seáis capaces de mantener el atisbo de vuestra naturaleza básica, la falta de confianza siempre hará que enfrentarse al apego y aferramiento sea difícil.

Cuando el apego es fuerte y sois incapaces de cortar con él —no importa lo duro que trabajéis para hacerlo y el amor y devoción que tengáis al camino de la práctica — una incesante corriente de causas continuará procediendo de la esperanza y el miedo. Y aunque deseéis estar libres del samsara, estas causas crearán una corriente de dilemas que os mantendrán en samsara.

El retiro es importante porque es la única forma de mantener vuestra confianza. Con una confianza más y más fuerte —y con más tiempo, más protección y una base para mantenerla— tendréis la posibilidad de no ser atraídos por la llamada poderosa a hacer tan reales el miedo y la esperanza.

De esta forma, siguiendo los pasos de nuestros grandes maestros, practicad bien y correctamente en el retiro. Junto con esto, comprometeos de verdad en hacer retiros, no solo este año sino los años venideros. De esta forma, profundizaréis vuestra comprensión del dharma; y las semillas de muchos maestros y transmisiones que han sido plantadas en vuestras mentes tendrán una oportunidad de ser cuidadas y alimentadas.

El fruto de una confianza irreversible en vuestra propia naturaleza básica traerá verdaderamente la realización para vosotros mismos y la libertad del samsara a todos los seres sintientes. Así que soy muy, muy feliz de que os dediquéis al camino de la práctica.

Soy completamente consciente de las dificultades prácticas que todos tenéis. El samsara no es fácil; eso lo sabemos. Habéis estado luchando con eso y forcejeando por mantenerlo desde hace mucho. Ahora creo que se necesita un poco más de trabajo duro para algo tan valioso como la realización del significado del dharma. Por supuesto, todos habéis trabajado duro, lo habéis hecho y lo seguís haciendo. Y estoy muy, muy agradecida por todo ese esfuerzo.

Espero que el resto de vuestro retiro no tenga obstáculos y que después del retiro podáis mantener la experiencia hasta que entréis en el siguiente retiro. Con mis mejores deseos y oraciones, os deseo lo mejor para todos y espero que nos veamos pronto. Practicad sinceramente de esta forma, dedicaos. Entonces el tremendo poder de las oraciones de los maestros llevará de verdad vuestra mente al fruto, la esencia del dharma, que es la iluminación.

Con todo mi amor y buenos deseos, os digo adiós por ahora.

---

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](mailto:samtentseretreat@gmail.com).