



MINDROLLING INTERNATIONAL

JETSÜN KHANDRO RIMPOCHÉ

Transcripciones y Documentos

Sobre la Visión y la Práctica de Dzogchen

Sobre la Visión y la Práctica de Dzogchen

Su Eminencia Jetsün Khandro Rimpoché dio esta conferencia el 29 de Mayo de 2011, vía Skype, a los participantes, al concluir el retiro de Ati Zabtön en Lotus Garden, EEUU.

¡Estoy segura de que todos habéis tenido un retiro maravilloso! Es muy bonito ver la cantidad de programas de retiro que habéis tenido todo este último otoño, invierno, primavera y ahora tenéis para el verano. Y estoy muy contenta de que haya tantos retiros programados bajo la dirección de Jetsunla. Siempre que ella esté ahí, podemos tener la seguridad de que todo estará estructurado más formalmente y de que todo irá bien. Pero no solo Jetsunla está ahí; tenemos los lopöns y maestros seniors y los practicantes que han sostenido estos retiros y a nuestra sangha que se ha dedicado de esa forma tan maravillosa a los retiros.



Estaba muy contenta con este retiro de Ati Zabtön —y también muy implicada— porque está relacionado con un nivel de enseñanzas muy alto y muy avanzado. Aunque nuestros lopöns han enseñando Ati Zabtön y otros temas en retiros más cortos, esta ha sido la primera vez que dirigieron un retiro de Ati Zabtön amplio y completo; y la intensidad con la que se suponía que iba a producirse este retiro requería de maestros cualificados de verdad.

Por supuesto, se puede estar cualificado para enseñar todo tipo de enseñanzas. Pero el profundo vajrayana debe ser abordado con más sensibilidad y con una consciencia despierta mayor y más profunda. Y si hablamos de las enseñanzas del dzogpa chenpo, esto es un nivel completamente diferente. Las enseñanzas de dzogchen involucran un samaya tan profundo y exhaustivo, que para hablar incluso una palabra de tales enseñanzas, el maestro debería realizar lo que está manejando verdaderamente y los estudiantes deberían reconocer la clase de profunda conexión de corazón y devoción que se necesita tener hacia el maestro.

Mi preocupación, o esperanza, era que no se tomara esto como objeto de estudio, ni que se abordara —como se tiende a hacer ahora— por curiosidad o experimentación, viendo las diferentes prácticas como tipos de ejercicios físicos o mentales. Pero con Jetsunla ahí, y conociendo a los lopöns, y escuchando de Jetsunla cómo

han estado enseñando, he quedado muy contenta y feliz con el conocimiento minucioso del profundo significado de las enseñanzas de dzogchen.

Así es como os convertís en un recipiente adecuado, un estudiante apropiado para recibir y practicar las enseñanzas de dzogchen, y los maestros que las enseñan también se convierten en maestros cualificados, para quienes sus enseñanzas y su samaya en relación con la práctica y la realización de las enseñanzas son cosas con las que no pueden descuidarse ahora. Cada vez que los estudiantes avanzan, los maestros tienen que ir incluso más allá realizando verdaderamente lo que están enseñando, reconociendo su significado, y usando entonces esta vida para realizar la base, la naturaleza absoluta de vuestra propia mente. Esto es lo más importante.

Adquiriendo confianza

Soy consciente de que para algunos de vosotros este material es muy nuevo. Jetsunla comentó algunas preguntas que habéis hecho y se puede ver que algunas de esas preguntas surgen de practicar esto por primera vez. Algunas ideas conceptuales, que llamamos namtaks, o pensamientos discursivos, surgirán y podrán desarrollarse preguntas.

Lo que es esencial saber, en relación con la práctica de dzogchen y las enseñanzas de Ati Zabtön, es la visión que debéis cultivar, y la confianza que surge de las prácticas preliminares a las enseñanzas de Dzogchen, concretamente las prácticas de yidam y las etapas de creación y culminación.

Habiendo completado el ngöndro y mediante la acumulación de mérito y la purificación del karma, deberíais reconocer y cultivar la visión profunda de las enseñanzas mahayana: la naturaleza indivisible de apariencia y vacuidad. Forma es vacuidad, vacuidad es forma; forma no es más que vacuidad. Realizar la naturaleza indivisible de apariencia y vacuidad no es otra cosa que asentar la familiaridad con el “samadhi de la ecuanimidad,” el samadhi que está más allá de los cuatro extremos.

Entonces, mediante el cumplimiento de las prácticas preliminares del yidam de los estados de creación y completación, surge una mayor confianza. Ya no estaremos tan encadenados por la trivialidad de todos nuestros patrones habituales, los que continuamente nos proporcionan una visión ordinaria. Sin embargo...

No importa lo mucho que intentemos comprender la verdad absoluta del prajnaparamita o descansar nuestra mente en la perfección del samadhi de la ecuanimidad más allá de los cuatro extremos, los residuos de patrones kármicos e impresiones pueden seguir siendo muy fuertes. Podemos encontrarnos aún con las

adversidades de los patrones kármicos intentando traernos de vuelta para cultivar o sostener el continuo de la visión mundana samsárica. Es esencial desarrollar una confianza que pueda soportar la cualidad constante y magnética de este impulso kármico.

Orgullo de la deidad

Cuando la mente empieza a oscilar, cuando empieza a producirse el olvido o disminución del poder del samadhi de la ecuanimidad, solo se puede contrarrestar con el orgullo de la deidad.

El orgullo de la deidad, que es la esencia del estado de creación, nos permite tener la confianza que puede soportar el empuje magnético del impulso kármico y la visión mundana. Conforme se construye dicha confianza —que es la confianza exclusivamente en la realización del samadhi que está más allá de los cuatro extremos— se va refinando nuestra comprensión de la visión mahayana de la indivisibilidad de la vacuidad y la apariencia.

Cuando se realiza la apariencia-vacuidad perfectamente, cuando realizáis de verdad el significado del mahaprajnaparamita, cuando vuestras mentes permanecen en un samadhi de ecuanimidad que está más allá de los cuatro extremos, realizar y reconocer eso, es la perspectiva del trekcho. Cuando esto florece o se ilumina, esa es la perspectiva del thogal.

Todas esas etapas —desde el mahayoga, al Anu yoga, culminando en el Ati— son estructuras progresivas de apoyo que mantienen la mente conforme la sabiduría primordial luminosa va siendo cada vez más capaz de resplandecer.

Cómo entrelazar todas las prácticas

Tenéis que comprender que todas esas prácticas están entrelazadas. En las enseñanzas mahayana tenemos la introducción de shunyata y apariencia y las distintas prácticas para entrenar la mente con el fin de adquirir mérito y purificar las negatividades. Tenemos las prácticas de los bodhisattvas que nutren la mente para hacerla más “familiar y flexible”: familiar a permanecer cercana a su naturaleza intrínseca y lo suficientemente flexible como para dejar marchar la constricción de los patrones kármicos y las tendencias dualistas de los patrones samsáricos. Entrenáis la mente de esta manera.

En última instancia, el principio Mahayana es la comprensión de la naturaleza vacía. Pero aún nos encontramos con la adversidad de los patrones habituales. Así

que las enseñanzas vajrayana ayudan a cultivar una confianza más poderosa que el empuje de la mundanidad y los patrones samsáricos.

La etapa de creación y especialmente la etapa de culminación introduce más confianza, una vez más en la mismísima visión mahayana. Ya sea que la llaméis apariencia-vacuidad indivisible o samadhi más allá de los cuatro extremos o realización de mahaprajnaparamita, o reconocimiento de la verdadera naturaleza fundamental, o tatagathagarba, o esencia de rigpa, todo es lo mismo. No son distintos. Durante la etapa de culminación, concretamente, sois introducidos a la apariencia-vacuidad como indivisibles por naturaleza y adquirís confianza verdadera en ello.

Arrancar de raíz el cáncer de la ignorancia

Como seres humanos que somos tenemos que vérnoslas con la ignorancia básica. Si lo veis desde la perspectiva cittamatrin, las impresiones de vuestra ignorancia básica están almacenadas en la octava consciencia, el alayavijnana. Si lo veis desde la perspectiva madhyamika, es en la consciencia causal donde nuestra despensa de ignorancia se mantiene inquebrantable. Ya sea como alayavijnana o consciencia causal, mientras permanezcan las impresiones del samsara en el núcleo de nuestra mente, va a ser muy difícil romper con los lazos y la influencia de la dualidad.

Aún habiendo tenido un atisbo de la naturaleza indivisible de la apariencia-vacuidad, si la semilla de las impresiones kármicas se mantienen aún al nivel de la consciencia básica, siempre habrá lugar para la duda. Siempre habrá sitio para que la consciencia causal se desvíe de la naturaleza fundamental básica. Con una separación continua entre la naturaleza fundamental y la ignorancia básica, la sabiduría y la ignorancia se convertirán en dos cosas distintas de forma que la sabiduría disminuirá mientras que la ignorancia continuará manifestándose. Por esto la ignorancia debe ser arrancada de raíz.

Para arrancar de raíz el cáncer de la ignorancia, por decirlo así, desde donde parece surgir, no sólo debéis tener un atisbo de comprensión de la indivisibilidad de apariencia y vacuidad; dicha visión debe ser fuerte al cien por cien. Para extraer todo el veneno, la ruptura con la ignorancia básica debe hacerse concienzudamente. Como llevar a cabo una tarea quirúrgica: para eliminar completamente la causa de la enfermedad, tenéis que tratarlo de la misma forma.

Prácticas de Trekcho: Rushen, prácticas de HUM, Jungne Drosun

Habéis podido ver, desde el rushen y las practicas de HUM que habéis hecho, que estas prácticas son muy meticulosas. Esa meticulosidad está dirigida a desenraizar

lo que se podría ver como si fueran pequeñas células cancerosas. Dichas células podrían multiplicarse en pequeñas dudas y vacilaciones, trayéndonos continuamente de vuelta a la visión samsárica mundana, la visión de la dualidad. Por lo tanto las prácticas de trekcho deben ser muy meticulosas.

Cuando se hace rushen, por ejemplo, no es suficiente hacer exactamente lo que se da en el texto. En algún momento, rushen significa hacer “cualquier cosa que te venga en mente”. Esto se dice para asegurarse de que el meditador no se deja atrás ninguna “célula cancerosa”. Ahí no debe haber nada que esté aún categorizado desde una perspectiva dualista como puro o impuro: Puedo hacer esto, no puedo hacer eso; esto es lo apropiado a hacer, esto es impropio; puedo pensar esto, no puedo pensar eso; esto es lo que me gusta o lo que no me gusta que son todas separaciones dualistas. Cuando se hace rushen, tienes que ser lo suficiente valiente para hacerlo todo. Esto es lo que se quiere decir con “no dejar nada atrás o sin acabar”. No debería dejarse nada que pudiera multiplicarse y hacerse fuerte, lo bastante fuerte como para convertirse en la base para atraer a vuestra mente de vuelta a una perspectiva mundana en el futuro. La minuciosidad de rushen se tiene que comprender de esta forma.

Incluso ahora que habéis estado practicando durante muchos días, intentad verlo a lo largo de diez años, quince años, veinte o veinticinco años. Repasad todas aquellas cosas que aún parezcan tener sentido para vosotros, las cosas que categorizáis con conceptos samsáricos como cosas razonables que hacer en el mundo. Deberíais intentarlas todas, hacerlas todas y superarlas.

Al haberlas hecho todas, si hay algo que habéis pasado por alto, alguna cosa terriblemente no virtuosa que siempre habéis querido hacer, simplemente hacedla. Ved si eso produce un gran cambio o trae algo grande a vuestra vida.

¿Hay alguna representación que necesitéis hacer? Quizás queráis convertirnos en un monarca mundial victorioso. Intentad hacerlo. Ved cómo se siente y superadlo. Entonces, cuando volvéis a descansar en la naturaleza indivisible de las apariencias-vacuidad y de la vacuidad-como-apariencia, y todo es una creación y proyección de vuestra propia mente y la naturaleza esencial de la mente vacía, no tenéis que pensar: “Bien, todo es vacío excepto que me gustaría de verdad convertirme en un monarca y eso es aún muy real”. Por otro lado, esto tiene que ver también con vuestros miedos. En estos días todos sois muy conscientes de la enfermedad, la vejez y la muerte. Son cosas muy buenas con las que trabajar. La visión de dzogchen envuelve cada aspecto de vuestra vida. Debéis cultivarlo. Si algunas cosas se dejan sin ser tratadas por la visión del prajnaparamita, o la vacuidad, siempre tendréis las células del cáncer del miedo y la esperanza. Cuando seáis golpeados por la ad-

versidad, la adversidad se hará tan grande y fuerte que destrozará completamente cualquier trocito de visión de la vacuidad que hayáis podido realizar.

Esto no debería ocurrir. Vuestra práctica debería permitir a la visión hacerse una experiencia tan verdadera y tan directa que pueda envolver completamente cada aspecto de la actividad samsárica, pensamientos y conceptos. Decimos que cuando el sol surge y la oscuridad se aparta, no hay ni una mota de polvo que el sol no toque. El sol lo ilumina todo.

De la misma forma, cuando surge la visión de dzogchen, debería envolver cada una de vuestras inseguridades. Aquello que os guste u os disguste más, cualquiera que sea el secreto que temáis más, cualesquiera que sean vuestras esperanzas o miedos, todas esas cosas son parte de la visión. Entonces, como se dice en la Aspiración de Samantabhadra, incluso si los tres reinos y los 3000 mundos se colapsaran, la propia mente no sería disuadida por el miedo.

La mente que permanece inamovible y segura se llama la “mente vajra”. Eso, sin embargo, requiere que todos vosotros os trabajéis vuestras neurosis burdas y, lo que es más importante, las sutiles.

Contrarrestando las neurosis burdas y sutiles

Las neurosis burdas se atacan o contrarrestan fundamentalmente con las prácticas rushen. La mente humana, al ser ignorante, cree que tiene muchas cosas sobre las que dudar, muchas sobre las que tener esperanza y muchas a las que temer. Pero cuando se hace muy claro lo que esas cosas son de verdad, no estamos tan seguros.

Sabemos que estamos esperanzados, pero no estamos seguro de qué. Podemos decir que esperamos hacernos ricos, vivir mucho, practicar bien, tener niños y demás. Pero si miráis con mucho cuidado, no son de esas cosas de lo que realmente tenemos esperanzas. Eso serían cosas buenas que pasan. Pero, ¿de qué estamos realmente esperanzados? No lo sabemos.

Del mismo modo, tenemos un miedo tremendo. Pero, ¿a qué le tenemos miedo de verdad? A la mayoría de nosotros sólo se le ocurren unas pocas cosas: me dan miedo las arañas, me asusta que mi hijo pueda morir, me da miedo hacerme viejo, o algo así. Pero, una vez más, no son esas cosas las que nos asustan de verdad. Simplemente tenemos miedo. No le tenemos miedo a algo, simplemente tenemos miedo. Es así.

A la mente ignorante se le llama “mente ciega”. La mente ciega simplemente proyecta esperanza y miedo sin una idea clara, en sí, de lo que espera o teme. Igual

pasa con las dudas y vacilaciones. La mente ignorante permite creer cosas que no podéis articular muy claramente. Aunque la esperanza y el miedo son muy fuertes. Esas esperanzas y miedos burdos se identifican y desarraigan con las prácticas rushen.

La esperanza y el miedo sutil es el arma principal de la ignorancia básica. Es esperanzador y atemorizante no se sabe de qué, lo que hace que se ignore: ignorantemente esperanzado, ignorantemente atemorizado. Esta esperanza y miedo ignorante que sostenemos a pesar de todo se desarraigan con las prácticas de HUM y jungne drosom.

La inmediatez del jungne drosom trabaja con cada pensamiento conforme surge, mirando su naturaleza. Esto nos permite contrarrestar el arma poderosísima de la ignorancia básica, la que permite que los conceptos de esperanza y miedo domine continuamente nuestras mentes y genera continuamente las tendencias dualistas que no permiten a la mente establecer la perfección del samadhi que está más allá de los cuatro extremos.

Estas tres prácticas principales de Trekcho —rushen, prácticas de HUM, y jungne drosom— deberían asumirse con esa visión y comprensión.

Ahora bien, tenéis que saber que estos son todos ellos métodos. Y tenéis que conocer los usos, beneficios y resultados de estos métodos. Es crucial abordar las prácticas de esta forma. Esto permitirá que la visión de dzogchen se manifieste verdaderamente. Si la visión se mantiene constante en vuestra mente, seréis capaces de hacer realidad el dzogchen durante toda vuestra vida sin separación alguna.

Dos cosas que incorporar a la vida diaria

Como termináis este retiro y volvéis a vuestra vida, es esencial que os llevéis dos cosas. La primera es permitir que la visión de dzogchen envuelva vuestra vida diaria. Cuando vuestro pensamiento cotidiano no es mundano o samsárico, puede personificar la confianza de dzogchen de ver todo en su propia naturaleza verdadera. Gracias a eso, estaréis cada vez menos aferrados a los hechos con los que os encontréis a diario.

Al mantener la visión en vuestra vida diaria, conoceréis la verdadera naturaleza de las adversidades cuando os encontréis con ellas. Por supuesto que sentiréis los retos. Pero traer deliberadamente la visión a la mente permite que comience la destrucción de los conceptos sólidos. Al acordarse de la visión, la base de cualquier concepto que haya se erosionará. Cuando su base no es tan fuerte, entonces la de-

construcción y destrucción de ese concepto ocurrirá con más facilidad. De forma que lo primero es que no se produzca ninguna interrupción en el continuo de la visión.

Lo segundo que debéis incorporar a vuestra vida es la añoranza por el retiro. Saber que la mente necesita aún ser sostenida y protegida y que la visión necesita aún ser profundizada. Por lo tanto la mente debería siempre recordar el retiro con una añoranza por estar en retiro. Esto es crucial.

Todos vosotros sois muy afortunados por haberos encontrado con el dharma, con tener una shanga maravillosa que se apoya entre sí y con tener todos estos maestros maravillosos con vosotros. Ahora es el momento de practicar.

Cada día hacéis ofrecimientos por los difuntos y os apenáis por los amigos que han fallecido. Pero ¿porqué os decimos que hagáis ofrecimientos por los difuntos? No es por el dinero que ofrecéis; es por los nombres que escucháis cada día. Entonces empezáis a reconocer lo fácil que es morir. La impermanencia tiene mucho que ver con nosotros. Incluso en nuestra pequeñísima shanga, no me imagino un día en el que desde muy al principio no haya alguien que haya mencionado a una persona fallecida o con enfermedades graves y demás. Todos necesitáis permitir que esto golpee vuestra mente. Y siempre que vuestra mente vaya a una forma mundana o samsárica de ver las cosas, traedla de vuelta a una perspectiva más dhármica.

Es muy, muy importante sostener la visión de dzogchen, de forma que podáis interpretar los acontecimientos de cada día desde una perspectiva mucho más dhármica.

Apartarse de los Cuatro Apegos

En conclusión, voy a daros cuatro versos de unos de los grandes maestros Sakya que han enseñado a lo largo de los siglos. Estas cuatro líneas se dice que son reflexiones cruciales que deben ser cultivadas por los meditadores, especialmente por aquellos que eligen dedicar sus vidas al retiro y la práctica. A estas cuatro líneas se les llama normalmente “Apartarse de los Cuatro Apegos”.

Si estáis apegados a esta vida, no sois verdaderos practicantes espirituales.

Si estáis apegados al samsara, no tenéis renuncia.

Si estáis apegados a vuestro propio interés, no tenéis compasión.

Si hay aferramiento, no tenéis la visión.

En el primer verso, Sakya Kungpa se refiere a cultivar la aspiración correcta. Al contemplar esta primera línea, examinad el tipo de aspiración que incorporáis a la

práctica. Si vuestra aspiración está aún contaminada por los ocho dharmas mundanos, entonces podéis estar seguros de que no sois un practicante espiritual. La aspiración de un verdadero practicante espiritual no es otra que la iluminación propia y la de todos los seres que sienten. Así que, comprobad cuidadosamente vuestra aspiración.

La segunda línea dice que si estás aferrado al samsara, no tienes renuncia. Esto se refiere principalmente a revisar vuestra vida desde el día en que empezasteis la práctica del dharma hasta ahora. Aseguraos de que vuestro dharma no se trata sólo de una aspiración, sino que estáis involucrados de verdad en las prácticas.

Ahora bien, ¿qué es el “dharma comprometido”? El dharma comprometido es la disminución del samsara y de las actividades samsáricas y el incremento del dharma y de las prácticas del dharma en vuestra vida. Si hace veinte años erais más samsáricos, hoy deberíais ser más dhármicos. Esto incluye la postmeditación, en la que nuestros amigos occidentales son muy buenos; pero también incluye la disciplina formal de la meditación.

La tercera línea se refiere a actitudes descuidadas hacia la bodhichitta, que es una de las mayores caídas de vuestros votos de bodhisattva. No importa lo alta que sea la visión o la práctica que estéis practicando, si su base no es bodhichitta, nunca podréis estar seguro de que vuestro ego no ha vuelto una vez más a engañaros creando otra neurosis. Por lo tanto comprobad vuestra práctica para aseguraros de que no hay interés personal en ella y que está fundamentada sobre las bases de la bodhichitta.

La cuarta línea se indica principalmente para los practicantes del mahamudra y dzogchen. Es muy simple: si hay aferramiento, no tienes la visión. Mirad vuestra mente; mirad vuestra conducta; mirad vuestras acciones. Vuestro cuerpo, palabra y mente y la forma en la que os involucráis en las actividades de vuestras tres puertas son las indicaciones fidedignas de si sois o no capaces de descansar vuestra mente en la verdadera visión.

Se puede hablar sobre Ati Zabtön, trekcho, thogal, y demás, mientras aún subrepticamente os involucráis en actividades de apego y aversión. Esto es mio, nuestro, yo; mi dolor, mi felicidad, mi seguridad, mi inseguridad, mis amigos; las personas que me gustan o que no me gustan, si tales indicadores de aferramiento y de mantener conceptos y tendencias dualistas están ahí, está claro que uno no es capaz de sostener la visión.

Al reflexionar en estas cuatro líneas, cuando un practicante termina un retiro como este, debéis tener una aspiración genuina de alcanzar la iluminación. Debéis empezar a vivir la vida de un renunciante. Debéis mantener la bodhichitta en todo momento. Y debéis esforzaros por tener cada vez menos aferramiento de cuerpo, palabra y mente. Si sois capaces de lograr esto, las bendiciones de Guru Rimpoché, las bendiciones de todos los maestros y las bendiciones de todos los Budas y bodhisattvas nunca se alejarán de ninguno de vosotros.

Os deseo a todos que volváis bien a casa. Sed felices, sed cariñosos y reconoced lo afortunados que sois. Aquí en Mindrolling, tenemos una noche tormentosa muy cálida y húmeda. Pero mi corazón está muy, muy contento al ver que —en este momento y esta edad— aún hay meditadores que están intentando seguir los ejemplos de todos los grandes maestros que han enseñado y practicado estas enseñanzas. Todos vosotros deberíais estar muy, muy contentos y volver otra vez para vuestro siguiente retiro.

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.