



Consejos de Kunkhyen Jamgön Mipham Rinpoche para principiantes

Queridos amigos que se encuentran cerca y lejos:

Espero que este mensaje los encuentre felices y sanos en este primer día de Guru Rinpoche del año lunar tibetano. Estos primeros 15 días del año, hasta la luna, llena son oportunidades preciadas para multiplicar los méritos y los efectos positivos de nuestra práctica. Tomando esto en consideración, quisiera compartir con ustedes algunos consejos para practicantes de Kunkhyen Jamgön Mipham Rinpoche. Este consejo en cuatro versos se correlaciona con los Cuatro Dharmas de Longchenpa, también conocidos como [los cuatro Dharmas de Gampopa](#).

Consejos para principiantes de Mipham Rinpoche

¡Kyeho! Todas las actividades dentro del saṃsāra son huecas y sin sentido,
poco fiables y efímeras, como la danza de un relámpago,
y no hay certeza de cuándo llegará la muerte.
Aun así, dado que la muerte es segura, limita los planes y especulaciones inútiles,

Permite que las instrucciones del maestro lleguen a lo más profundo de ti,
y enfocado en un solo punto, en soledad, busca la perfecta certidumbre de la mente.
La mente, que es como un relámpago, una brisa o nubes pasajeras,
está coloreada por sus pensamientos diversos sobre lo que hay debajo del sol,
Pero, cuando examinamos a fondo, descubrimos que carece de base u origen.

Al igual que un espejismo en el horizonte, carece de naturaleza esencial.
Es vacía, y sin embargo aparece; y cuando aparece, sin embargo es vacía.
Si la dejamos que se pose, naturalmente, por sí misma, la mente llega a un estado genuino de paz,

Y cuando esta familiaridad se estabiliza, podemos ver la condición natural de la mente.
Si la devoción al maestro crece inmensamente, entran las bendiciones e inspiran la mente,
Y cuando se reúnen acumulaciones y se purifican las obscuraciones, surge la realización,
así que practica de corazón, con cuidado y con un esfuerzo constante.

Cuando algunos principiantes me pidieron consejo sobre la práctica, yo, el que se llama Mipham, escribió esto para ellos. ¡Que abunde la virtud!

(Traducción de Lotsawa House, por Adam Pearcey. Traducción al español por Claudia Cecilia Laborieux.)

Tu mente gira hacia el Dharma al reflexionar en el primer verso. Las acciones samsáricas no tienen esencia o significado, todo es impermanente y ciertamente la muerte va a llegar, aunque no sepamos cuándo. Al ver esto, no deberías depender de planes a largo plazo, en cambio, es mejor ser diligente en tu práctica ahora mismo.

Con la guía del segundo verso, tu mente y tu práctica de Dharma se alinean con el camino. Aprende el Dharma de tus gurus y aplícalo correctamente. Ve a lugares de retiro y practica con decisión. Vas a darte cuenta de que la mente y sus distracciones se comportan como un relámpago o como el viento.

El tercer verso muestra cómo el camino disipa las obscuraciones. Cuando revisas esta mente impermanente, la cual es como un relámpago, como nubes, ves que no hay substancia, no es verdaderamente existente. Todo es como una ilusión. Lo que ves es naturalmente vacío y la naturaleza vacua es lo que ves. Por eso necesitas meditar y mantener el estado natural.

Cuando seguimos la guía de estos tres primeros Dharmas de Longchenpa, surge la sabiduría. La confusión surge como sabiduría. El cuarto verso explica que cuando mantienes bien el estado natural, vas a ver tu naturaleza. Cuando tienes una gran devoción, recibirás bendiciones. Cuando acumulas y purificas correctamente, tendrás realización. Debido a esto, todos deben esforzarse y practicar bien.

Sarva Mangalam,



Phakchok Rinpoche