



## Consejos de Dza Patrül Rinpoche para adiestrar la mente



Imagen: Cortesía del monasterio Schechen

Queridos amigos que se encuentran cerca y lejos:

Como siempre, espero que este mensaje los encuentre bien, sanos y felices. En este día de Guru Rinpoche quisiera compartir con ustedes algunos consejos de Dza Patrül Rinpoche.

Primero:

“El Dharma que no beneficia tu mente  
solo es Dharma de nombre, no de substancia.  
Si tu mente no cambia ni un poco,  
inclusive cien años de retiro son solo una fuente de adversidades.”

En estos tiempos, todos enfrentamos vicisitudes, altas y bajas. De cara a estas circunstancias, hablamos de practicar el Dharma, pero para practicar es esencial generar en nuestra mente y corazón una verdadera compasión, fe y creer en la causa y efecto del karma. Estos son los puntos clave del Dharma que necesitamos recordar. No practiques el Dharma solo de nombre, practica el Dharma en substancia. Esto es, el Dharma que verdaderamente beneficie tu mente.

Segundo:

“Puedes haber perfeccionado las meditaciones de generación y completión, Pero si estas no están impregnadas con una bodhicitta genuina, aparte de sembrar las semillas de renacimiento dentro de las ilusiones del samsara, no te ayudarán a alcanzar el estado de omnisciencia.”

Para alcanzar el estado de budeidad, necesitamos establecer la motivación correcta, o la visión correcta. Si no estableces desde el principio los cimientos de la visión correcta o de la motivación correcta, solo te vas a desviar del camino y te distanciarás del fruto. Sin embargo, es muy difícil o incluso imposible establecer desde el inicio una visión correcta. Esta visión es la visión de la vacuidad o de la naturaleza de la mente, *rikpa*, sabiduría primordial. Pero como no podemos tener la visión correcta inmediatamente, necesitamos la motivación correcta. La motivación correcta es la que surge a partir de la compasión. Necesitamos bodhicitta para practicar las seis perfecciones transcendentales y para seguir practicando las etapas de generación y completión. Por eso, por favor, cultiva la bodhicitta.

Tercero:

“¡Doma tu mente, adiestra tu mente, doma tu mente con el Dharma!  
Si domas tu mente con los cuatro pensamientos que apartan la mente del samsara, aunque no tengas la visión, meditación, recitación, generación o completión, no te alejarás del camino de la liberación”.

Si no domas tu mente, sin importar qué práctica llesves a cabo, no alcanzarás el estado del despertar. Por lo tanto, sea cual sea tu práctica, necesitas basarte en la evaluación de tus propias experiencias para poder avanzar en el camino. La razón por la cual llamamos a los budistas “interior” (*nangpa*) y a los no budistas “exterior” (*chipa*) en tibetano es porque los no budistas creen que todos los fenómenos del samsara y del nirvana surgen de una causa externa, por ejemplo, de un dios creador. Los budistas creen que todos los fenómenos del samsara y del nirvana surgen con base en la propia mente. Por esta razón, los budistas enseñan principalmente sobre la mente: cómo domar la mente, cómo

reconocer la naturaleza de la mente, etc. No es que llamemos a los no budistas “externos” porque no pertenecen a nuestro grupo “interno” más bien se trata de en donde está el foco de nuestra atención, interno o externo. Entonces, es sumamente importante que domes tu mente.

Mi plegaria y recordatorio para ustedes en este día de Guru Rinpoche al leer este mensaje, es que por favor se aseguren de no engañarse. No te mientas a ti mismo. Muchas personas en realidad se engañan y mienten a sí mismas. Por favor no te engañes ni te desvíes del camino de esta manera.

Con todo mi amor y plegarias,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche