



## El secreto de la mente

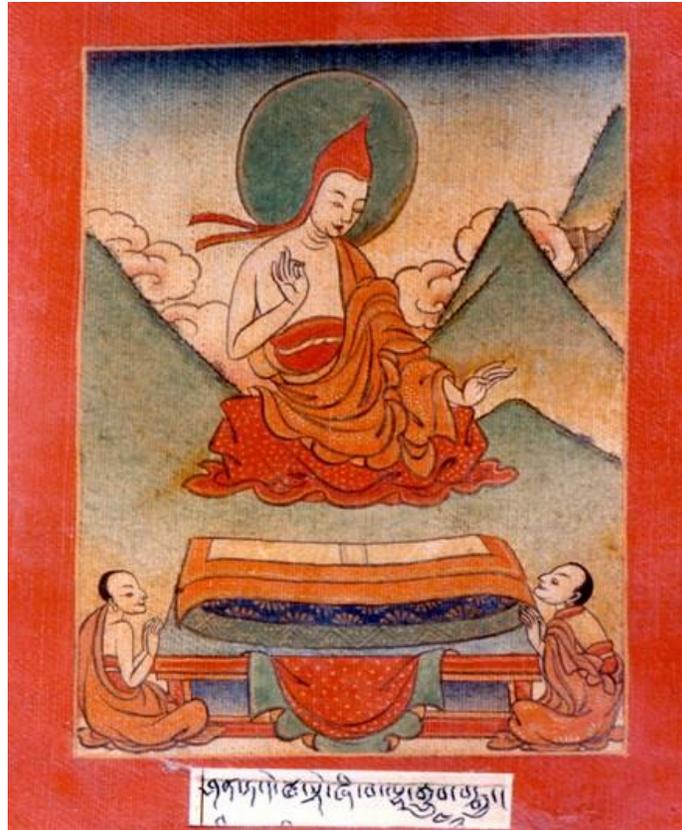


Imagen: Cortesía de [Himalayan Art Resources](https://www.himalayanart.com/)

Queridos amigos que se encuentran cerca y lejos:

Como siempre, espero que este mensaje los encuentre bien, sanos y felices. Este día de Guru Rinpoche, también llamado Tredha Tsechu (el décimo día del sexto mes) es particularmente auspicioso porque cae en el mes auspicioso del mono. En este día se celebra el nacimiento de Guru Rinpoche como Guru Tsokyé Dorjé, quien nació dentro de una flor de loto en el Lago Danakosha y giró la rueda de Dharma para las dakinis de la isla.

En este día auspicioso, quisiera compartir con ustedes cuatro versos profundos del quinto capítulo del libro de Shantideva, *El camino del Bodhisattva (Bodhisattvacharyavattara)*, libro primordial del Mahayana, los cuales hablan sobre la introspección.

Primero:

Recitaciones y austeridades,  
por muy largas que sean,  
si se practican con una mente distraída,  
son inútiles, así lo dijo el Conocedor de la Realidad. (16)

Tal y como Buddha ha enseñado, es crucial no estar distraído en ninguna de nuestras actividades. Necesitamos cambiar los hábitos infantiles de nuestra mente y concentrarnos en el Dharma y en cualquier practica que llevemos a cabo. La estabilidad y la constancia son la clave.

Para los que no tienen introspección,  
aunque escuchen las enseñanzas, las ponderen o mediten,  
como el agua que se escapa de una jarra que gotea,  
su aprendizaje no se instalará en sus memorias. (25)

La introspección es la cualidad que nos permite revisar nuestras mentes para darnos cuenta si estamos o no distraídos y si realmente estamos meditando o no. La atención plena es recordar lo que debemos hacer y lo que debemos evitar. Ambos son muy importantes, pero sin introspección, no podemos progresar, ya que nunca sabremos como está nuestra mente.

Aquellos discapacitados por enfermedad  
son indefensos, impotentes para actuar.  
De igual forma, cuando la mente se ve limitada por la ignorancia,  
es impotente y no puede hacer su trabajo. (24)

Cuando estamos distraídos, sin atención plena o introspección, somos impotentes. Y este es el caso de todos en esta tierra, errando en la confusión e incapaces de lograr algo, porque ni siquiera nos damos cuenta. Por eso quería recordarles a todos ustedes que sean vigilantes y que no permanezcan cegados por la confusión.

Todos aquellos que no entienden  
el secreto de la mente, la más grande de todas las cosas,  
aunque deseen la felicidad y el fin del sufrimiento,  
errarán sin propósito, inútilmente. (17)

El punto esencial del Dharma es conocer el secreto de la mente. Esto implica comprender la mente, saber cómo mantenerla sin distracciones, cómo domarla mediante la introspección y cómo transformarla a través de la práctica. Si no conoces el secreto de la mente, aunque quieras ser feliz y que se termine el sufrimiento, no serás feliz ni eliminarás tu sufrimiento. Para alcanzar la verdadera felicidad, necesitas transformar tu mente y por lo tanto conocer su secreto. Este es el verdadero significado del sagrado Dharma: no puedes conocer el Dharma sin conocer el secreto de la mente.

En este día de Guru Rinpoche, todos necesitamos aprender el secreto de la mente: esto es lo que significa aprender el Sagrado Dharma. Las enseñanzas de Buddha son la luz que brilla sobre el secreto de la mente para revelar qué es, cómo se puede transformar y cuál es su verdadera esencia. Lo único a nuestra disposición para iluminar estos secretos es la luz del Buddhadharma. La mente puede estar constantemente con nosotros, pero debido a que erramos en la oscuridad de la confusión, no la podemos ver ni comprender. Para esto, necesitamos el sagrado Dharma. A esto nos referimos cuando decimos que el Buddha nos ha concedido la mayor bondad.

El día de hoy, en que recordamos la bondad de Buddha, seguida por la de Guru Rinpoche —sin el cual el Mantra Secreto no hubiera permanecido hasta nuestros días— y la bondad de todos los maestros raíz y de linaje —quienes han transmitido el sagrado Dharma hasta nosotros—, les ofrezco estos cuatro versos de Shantideva.

Con todo mi amor y plegarias,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche

Nota: Todos los versos del mensaje original en inglés fueron extraídos de: Shantideva, *The Way of the Bodhisattva* (revised edition), transl. Padmakara Translation Group (Boston and London: Shambala, 2011) y traducidos al español por Cecilia García.