



SAMYE INSTITUTE

CONSEJO DE DZA PATRÜL RINPOCHE



Imagen: Cortesía de 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 unos versos en donde Dza Paltrül Rinpoche nos da consejos:

*Entrena tu mente, entrena tu mente, entrena esta mente tuya.
Si entrenas tu mente con bodhicitta,
Aunque no llesves a cabo ni una sola virtud, de cuerpo o palabra,
tu propio beneficio y el de los demás se logrará sin ningún esfuerzo.*

Todos hemos aprendido los diversos métodos para practicar el Dharma: meditación, entrenamiento mental, recitar mantras, el progreso en el camino a partir de las prácticas preliminares, todos los diferentes métodos para reunir las acumulaciones. Sin embargo, necesitamos saber que todos estos métodos, todas las instrucciones fundamentales del Buddha, Guru Rinpoche y de los grandes maestros tienen un solo objetivo: domar nuestra mente.

Y la única manera de saber si estás entrenando tu mente eficazmente es examinándote: ¿Llevas a cabo acciones no virtuosas de cuerpo, palabra o mente? ¿Tu mente está afectada por emociones negativas, los cinco venenos, el apego a ti mismo, dudas, visión equivocada, sectarismo o juicios? Revisa si tienes estas aflicciones y comprueba cuánto eres capaz de transformarlas. También ve cuánta compasión has desarrollado. Mira cuánto confías en la causa y el efecto karmico. Siempre asegúrate de estar reduciendo tus aflicciones. ¡Eso es todo! Como dice Dza Paltrül Rinpoche, éste es nuestro único objetivo en nuestra práctica de Dharma. Entonces, si no estás domando tu mente de estas maneras, tu práctica no está siguiendo el camino.

*El Dharma que no beneficia tu mente
Sólo es Dharma de nombre, no en substancia.
Si tu mente no cambia ni un poco,
Incluso cien años en retiro son sólo una fuente de adversidades.*

Como se menciona en este verso, cualquier práctica de Dharma que lleves a cabo debe beneficiar tu mente. Ya sea que hablemos de beneficiar a los seres o de sostener el Dharma, ambos tienen que ver con transformar tu mente. Si eres capaz de brindar felicidad y tranquilidad a tu propia mente, aprenderás cómo hacerlo también para otros seres. Y si eres capaz de disminuir las aflicciones de tu mente, vas a sostener el Dharma. De esta manera, tanto los seres como el Dharma serán beneficiados si transformas tu mente.

*Aunque hayas completado meses y años de retiro,
Y terminados cientos de millones de recitaciones,
Si no se reduce tu apego, aversión y confusión,
Debes saber que tu práctica carece de sentido.*

Podemos pensar que hemos pasado mucho tiempo en retiro, recitado un gran número de mantras, meditado por muchas horas o estudiado mucho y por lo tanto reunido vastas acumulaciones. Sin embargo, si no ha disminuido nuestro apego, aversión y

confusión, debemos entender que todas estas prácticas han sido inútiles, como dice Dza Paltrül Rinpoche.

Por favor toma estos versos en serio. Las palabras de los grandes maestros como Dza Paltrül Rinpoche tienen muchas bendiciones y nos muestran la dirección del verdadero y auténtico Dharma. Yo mismo me he beneficiado enormemente de estos consejos y me han ayudado a no desviarme del camino.

Enviando todo mi amor y oraciones.

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche