



Los tres pilares del Dharma



Imagen: Estatua de Guru Sampa Lhündrup en el Centro de Retiros Samye en Bali

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 estamos consagrando la estatua de Guru Sampa Lhündrup (Guru Rinpoche que cumple todos los deseos) en el nuevo Centro de Retiros Samye en Bali.

En esta ocasión, quisiera explicarles el marco de todo el camino budista, tal y como se expresa en el título de la preciosa enseñanza de Guru Rinpoche, el *Lamrim Yeshé Nyingpo* (*Camino Gradual de la esencia de la sabiduría*), el cual es un tesoro revelado por el Gran Tertön Chokgyur Dechen Lingpa.

Lamrim, o camino gradual, se refiere al primer pilar de la práctica budista, es decir, el entrenamiento de la mente. Los puntos principales del entrenamiento de la mente son el reflexionar sobre la impermanencia y crear la firme decisión de despertarse, bodhicitta.

Yeshe, o sabiduría se refiere al segundo pilar, la parte principal de la práctica. Dependiendo de dónde se sitúa el estudiante dentro del camino, puede ser los cuatro fundamentos o prácticas preliminares, la etapa de generación de Mahayoga, con los cuatro puntos que sostienen la fuerza de vida de la deidad, o bien la etapa de completación con características, es decir, las seis yogas.

Nyingpo es el tercer pilar de la práctica y su esencia: la meditación. En particular, se refiere a la práctica de la Gran Perfección, la cual consiste en alcanzar la pureza original (*kadak trekchö*) y la visión directa de la presencia espontánea (*lhündrup tögel*). Básicamente, se refiere al reconocimiento de rigpa, el estado naturalmente presente de claridad (*wakefulness*).

Así vemos cómo el título de esta preciada enseñanza, *Lamrim Yeshe Nyingpo*, resume todo el camino y nos da un marco para cada sesión de práctica, la cual debe siempre estar estructurada alrededor de estos tres pilares.

En este día auspicioso de la inauguración del nuevo centro de retiros en Bali para que todos nuestros estudiantes lo disfruten, deseo que ustedes puedan integrar estos puntos clave del camino y los puedan practicar hasta su completación.

Con todo mi amor y plegarias,
Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves, characteristic of a personal calligraphic style.

Phakchok Rinpoche