

Prólogo

Yongey Mingyur Rinpoche es a la vez uno de mis maestros y el hijo del corazón de varios de mis maestros espirituales raíz. Así que me resulta un poco extraño escribir un prólogo a sus profundas enseñanzas, como es inútil utilizar una lámpara de mano en pleno día. Debido a esto, lo que sigue es más una ofrenda a su sabiduría y a los maestros del linaje.

En *La alegría de vivir*, Mingyur Rinpoche escribió: «Uno de los obstáculos más grandes con los que nos encontramos, cuando examinamos nuestra mente, es una convicción profundamente arraigada y a menudo inconsciente de que “soy así porque he nacido así, y esto es algo que nada puede cambiar”. En mi propia infancia experimenté este mismo sentimiento pesimista de inutilidad, y lo he visto reflejado una y otra vez en mis contactos con personas de muchos lugares del mundo. Aun sin pensarlo conscientemente, la idea de que es imposible cambiar nuestra mente nos impide siquiera que lo intentemos... [Sin embargo,] en mis conversaciones con científicos de diferentes países, he podido comprobar, para mi sorpresa, que hay un consenso prácticamente total en la co-

munidad científica de que la estructura del cerebro realmente permite que se produzcan cambios en nuestra experiencia cotidiana».

Esta combinación de conocimiento profundo sobre la mente de los demás, de testimonio personal y de apertura efervescente al entendimiento contemporáneo es un distintivo de la facilidad singular de Mingyur Rinpoche al presentar las enseñanzas más profundas del budismo junto con cuestiones relevantes para nuestro mundo moderno. En *Transformar la confusión en claridad*, Rinpoche utiliza estos maravillosos talentos. Nos ofrece enseñanzas detalladas sobre las prácticas fundacionales que contienen instrucciones indispensables para empezar con estas de manera auténtica. Lo que es aún más especial es que estas instrucciones tradicionales están entremezcladas con recuerdos inspiradores, historias de grandes maestros y vislumbres íntimos del camino espiritual del mismo Rinpoche, con lo cual nos entrega unas enseñanzas completamente vivas.

Es también muy significativo que en su libro Rinpoche eligiera dar instrucciones vastas sobre las prácticas fundacionales cuando hoy en día muchos practicantes anhelan estas prácticas que suelen llamarse avanzadas. Además, como escribió Kyabje Dudjom Rinpoche (1904-1987): «El nacimiento del entendimiento de la Gran Perfección en el flujo de nuestra mente depende de estas prácticas fundacionales».

Esta visión repite la de todos los grandes maestros del pasado. Drigung Jigten Gonpo (1143-1217), por ejemplo, dijo:

«Otras enseñanzas consideran la práctica principal como profunda, pero aquí son las prácticas fundacionales las que se consideran como profundas».

Para los lectores de este libro, el sonido de lo fundacional hará que las demás prácticas fluyan naturalmente. Sin las prácticas fundacionales, independientemente de lo grandiosas que se vean las otras prácticas, su destino no es diferente al de un castillo construido en la superficie de un lago helado. Así como el castillo indudablemente se hundirá cuando el calor de la primavera llegue, las nobles ideas de los que piensan que se puede prescindir de las prácticas fundacionales se derrumbarán tan pronto como las circunstancias externas se vuelvan difíciles. Dilgo Khyentse Rinpoche (1910-1991) dijo a menudo: «Es fácil ser un buen meditador cuando uno está sentado al sol con el estómago lleno. Pero es cuando uno se enfrenta a condiciones extremas cuando un meditador está expuesto a la prueba».

Alguien vino un día a visitar a Shechen Rabjam Rinpoche, el nieto de Khyentse Rinpoche, para hablar de sus dificultades. El visitante empezó por compartir lo bien que le iba con su práctica de la Gran Perfección y lo fabuloso que era simplemente «permanecer en esta visión». Luego añadió: «Pero sabe, no me gusta quedarme en ese centro de *dharma*. La gente es tan mala y no me llevo bien con ellos». Cuando Rabjam Rinpoche le sugirió que en esas ocasiones podría intentar practicar las enseñanzas sobre el entrenamiento mental, el hombre contestó: «¡Oh!, esto es muy difícil». Así que

esta persona pensó que era muy fácil practicar las enseñanzas más profundas, que son el punto culminante del camino budista, pero le parecía demasiado retador poner en práctica las enseñanzas con las cuales supuestamente tenemos que empezar.

Cuando esa persona se fue, Rabjam Rinpoche se acordó de que el gran yogui Shabkar Tsodruk Rangdrol (1781-1851) decía algo acerca de estos casos: «Hay algunas personas que pretenden poder masticar huesos, pero no pueden masticar mantequilla».

En su autobiografía, Shabkar añadió: «Hoy en día algunos dicen: “No hay necesidad de pasar mucho tiempo en las prácticas fundacionales. ¿Cuál es el objetivo de tanta complicación? Es suficiente con solo practicar Mahamudra, libre de tantas elaboraciones”. No escuchen tales disparates. ¿Cómo es que alguien que ni siquiera ha llegado a la costa puede hablar del mar?».

Entonces, ¿por dónde empezar? Para realmente encaminarnos de manera adecuada al sendero de la transformación, primero hay que tener un análisis detallado acerca de nosotros mismos. Podríamos preguntarnos: ¿Qué estoy haciendo con mi vida? ¿Cuáles han sido mis prioridades hasta ahora? ¿Qué puedo hacer con el tiempo que me queda por vivir? Claro que estos pensamientos adquieren sentido solo si sentimos que un cambio es deseable y posible. ¿Pensamos «Nada necesita ser mejorado en mi vida y en el mundo que me rodea»? ¿El cambio es posible? La decisión depende de cada quien.

La pregunta que sigue es: ¿en qué dirección queremos ir? Si intentamos escalar posiciones sociales o corporativas para volvernos ricos o tener más placer, ¿cuán seguros estamos de que esto, si lo podemos lograr, nos llevará a una satisfacción duradera? En este punto, cuando nos estamos preguntando realmente por cuáles tienen que ser nuestras metas, debemos ser honestos con nosotros mismos y no satisfacernos con respuestas superficiales.

La respuesta que provee el budismo es que nuestra vida humana es sumamente preciada. La decepción que nos llega de vez en cuando no significa que la vida no vale la pena de ser vivida. Sin embargo, todavía no hemos identificado lo que le da sentido. Las enseñanzas de los grandes maestros budistas no son recetas al azar. Son guías reales que brotan desde la experiencia cotidiana de unos expertos en el camino espiritual, que poseen un conocimiento extraordinario y un entendimiento claro de los mecanismos que producen la felicidad y el sufrimiento.

Tendemos a decir: «Para empezar, cuidaré de las cosas que tengo pendientes y terminaré todos mis proyectos y, cuando todo esté hecho, las cosas serán más claras y podré dedicarme a una vida espiritual». Pensar así es engañarnos de la peor manera. Como escribió Jigme Lingpa (1729-1998) en *Treasury of Spiritual Qualities*:

Atormentados por el calor del verano, los seres suspiran de placer
En la luz clara de la luna de otoño.

No piensan, y no les preocupa,
Que cientos de sus días han pasado.

Así que, en vez de dejar el tiempo escurrirse como la arena que se cuele a través de nuestros dedos, tendríamos que seguir el consejo de la canción de Milarepa (ca. 1052-ca. 1135):

Ante el temor de la muerte, me fui a las montañas.
Meditando sobre la incertidumbre de cuándo llegará,
Conquisté el bastión inmortal de lo inmutable.
Ahora, ¡mi miedo a la muerte es cosa del pasado!

Cuando los ermitaños repiten el mantra mágico «No necesito nada», están intentando deshacerse de las infinitas distracciones que asaltan a la mente y la dejan con el sabor amargo del tiempo perdido. Quieren ordenar sus vidas a fin de dedicarse por completo a lo que realmente es enriquecedor. Como uno de los maestros de Mingyur Rinpoche, Nyoshul Khen Rinpoche (1932-1999), nos dijo: «La mente es muy poderosa. Puede crear felicidad o sufrimiento, paraíso o infierno. Si con la ayuda del *dharma* logras eliminar tus venenos internos, nunca algo externo podrá afectar a tu felicidad, pero mientras estos venenos permanezcan en tu mente, no podrás encontrar en ninguna parte la felicidad que buscas».

Mi propio maestro raíz, Dilgo Khyentse Rinpoche, ofrecía también constantemente enseñanzas sobre estas prácticas. Justo antes de irse a Bután, donde falleció en 1991, la última

enseñanza que dio en su cuarto del monasterio Shechen en Nepal fueron precisamente estas prácticas fundacionales.

Como alguien que ha estado muy inspirado por las instrucciones dadas en este libro, los aliento a estudiarlo y a practicarlo. Ahora, es tiempo de permitir que las palabras de Mingyur Rinpoche hablen por sí mismas.

MATTHIEU RICARD
Monasterio de Shechen
Boudanath, Nepal
Abril 2013