

Libre como un ave en el cielo

El relato exclusivo de Mingyur Rinpoche sobre su retiro de cuatro años como yogui errante.

Hijo de un famoso maestro budista, Yongey Mingyur Rinpoche era uno de los maestros tibetanos más reconocidos en Occidente. Tenía cientos de estudiantes y la autoría de dos libros exitosos. A pesar de eso, una noche de junio de 2011, desapareció de su monasterio en Bodh Gaya para cumplir el sueño de su vida de convertirse en un yogui anónimo y errante.

En noviembre, Mingyur Rinpoche reapareció después de cuatro años de retiro en las calles de la India y en las cuevas de los Himalayas. En esta historia exclusiva para Lion's Roar, Rinpoche revela lo que sucedió en su transformadora travesía de desapego –incluso a su propia vida.

DURANTE LOS ÚLTIMOS CUATRO AÑOS, estuve viajando de un lugar a otro en la India y Nepal, viviendo en las calles, haciendo retiro y tratando de no permanecer demasiado tiempo en ningún sitio.

Había hecho un retiro tradicional de tres años cuando era joven, pero desde la infancia había tenido el profundo deseo de hacer un retiro errante. Me gustan las montañas, me gustan las cuevas, y grandes meditadores del pasado, y algunos de mis propios maestros, me han inspirado mucho –tales como Nyoshul Khen Rinpoche–, quienes han realizado retiros como este. Incluso hoy hay muchos maestros en el Tíbet haciendo retiros errantes como este. No soy el único.

«No se lo digas a nadie»

La razón por la cual mantuve mi plan en secreto fue porque si se lo decía a la gente, sabía que sería difícil irme. Mi padre, el maestro de Dzogchen, Tulku Urgyen Rinpoche, me dijo que él había querido irse a un retiro en solitario como este, pero que cuando lo intentó,



Mingyur Rinpoche poco después de su retiro, portando cabello, barba y la alegría de un yogui sin preocupaciones.

FOTO DE PAUL MACGOWAN



sus alumnos le rogaron que regresara a su monasterio y sus maestros le animaron a quedarse, así que ya no se fue. Por eso, me dijo que si realmente quería hacerlo, no debía decirle a nadie. Dijo: «No le cuentes a nadie lo que has estado haciendo hasta que regreses.»

La última inspiración para iniciar mi retiro vino de otro de mis gurús raíz, Jamgon Tai Situ Rinpoche. Algunos años antes de empezar mi retiro, tuve la fortuna de recibir de él, junto con muchos otros monjes y monjas, vastas enseñanzas de Mahamudra, las instrucciones de la naturaleza de la mente del linaje Kagyu, en el monasterio de Sherab Ling. Nos alentó a tomar las enseñanzas y ponerlas en práctica en retiro.

Esto realmente me inspiró. Ya tenía el plan de hacer este retiro, pero lo había estado postergando. Escuchar hablar a uno de mis principales maestros acerca de la importancia del retiro me hizo recordar la promesa que me había hecho a mí mismo. Poco tiempo después, tomé la decisión de asignarle fecha de inicio.

En la calle

No le conté a nadie mi verdadero plan. A la mitad de la noche, dejé mi habitación del monasterio en Bodh Gaya y tomé el tren a Varanasi.

Quería vivir completamente en la calle. En Varanasi había muchas personas recostadas en el suelo de la estación de tren y traté de quedarme ahí con ellas. Tenía la firme determinación de estar en las calles, pero cuando sucedió de verdad, fue muy difícil para mí, porque había estado viviendo con comodidades. En el monasterio tenía varios asistentes, comida agradable y todos me trataban como a un príncipe.

Así que fui ingenuo al pensar que podría vivir en la calle de inmediato. Me tomó un tiempo. El primer día intenté quedarme en las calles por unas horas, pero sentía que todos me miraban. Fue muy bueno encarar mi miedo y mis sentimientos de vergüenza y timidez. Pero al final, no pude quedarme en la calle toda la noche, así que me quedé en un dormitorio de la estación del tren. Al día siguiente, me quedé más tiempo en el suelo de la estación, pero de nuevo, pasé la noche en el dormitorio.

Luego de unos días, compré un mapa de la India en la librería de la estación, puesto que no tenía ningún plan ni sabía a dónde debía ir. Vi que el mapa tenía rutas de tren, de autobuses y todos los lugares sagrados importantes en la India y me puse muy contento.

Decidí ir a Kushinagar, el lugar sagrado donde murió el Buddha y tomé el tren a Gorakhpur, una ciudad grande cercana a Kushinagar. Aún no estaba listo para estar en las calles, así que conseguí un cuarto barato de 400 rupias (poco más de \$6 dólares) la noche. Aún me estaba entrenando, tratando de adaptarme a este nuevo entorno.

Estuve practicando alrededor del Templo de Parinirvana, en Kushinagar, y traté de permanecer tan anónimo como fuera posible. Para entonces, ya no tenía dinero —no

FOTOS DE LAMA TASHI

En la frontera de la India y Nepal: «Me gustan las montañas, me gustan las cuevas, y grandes meditadores del pasado que han hecho retiros como este me han inspirado mucho.»

me llevé mucho cuando me fui— así que tuve que dejar mi hotel. Me quité las túnicas budistas y empecé a vestirme como un *sadhu*, los yoguis ascetas hindúes que mendigan y viven en las calles. Compré ropa de *sadhu* en Varanasi porque cuando usaba túnicas budistas todos me miraban. Incluso los policías sentían curiosidad y me preguntaban: «¿Es usted chino o japonés?»

Después de dejar el hotel, fui al templo de incineración que está a unos dos kilómetros del Templo de Parinirvana y dormí en las calles de ahí. La gente no me notó porque me veía como otro *sadhu* más. Fue muy difícil cambiar mi atuendo, pues tenía mucho apego a mis túnicas. Fue una buena manera de practicar mi meditación del soltar.

Estar en la calle fue una transición difícil. Renunciar a mi identidad como monje era una cosa, y por supuesto tuve que soltar mi deseo de comodidad, comida y las necesidades básicas de la vida, e incluso el deseo de estar a salvo. Había perros salvajes alrededor, y cuando me despertaba a mitad de la noche, me perseguían y ladraban.

Una experiencia cercana a la muerte

En Kushinagar, me enfermé gravemente y tuve vómito y diarrea. Probablemente fue el agua que bebía al vivir en la calle. Creo que duró dos o tres días, y luego, una mañana, mi salud empeoró tanto que estaba seguro de que iba a morir. De hecho, esta experiencia cercana a la muerte fue la mejor experiencia de mi retiro.

Como practicante de Dzogchen, mi principal meditación es simplemente descansar en la naturaleza de la mente. El consejo principal para este tipo de meditación es simplificar, verdaderamente soltar.

Cuando me enfermé, sentí como si atravesara una especie de pared. Era como un sutil muro de piedra, de sólido apego a mi cuerpo, a mi comodidad, a mis túnicas, e incluso a la idea de Mingyur Rinpoche. Demasiadas cosas. Lentamente solté, solté, solté, solté.

Al final, incluso me solté a mí mismo. Pensé: «Si voy a morir, está bien. Si voy a morir, no hay problema.» En ese momento, no tuve ningún miedo.

Luego tuve una especie de experiencia de disolución, como se les llama en los textos. Vi colores diferentes, y luego lentamente dejé de oír y de ver. Los elementos del cuerpo se disolvían, y luego perdí contacto con todo mi cuerpo físico. Observé cómo sucedía todo este proceso.

Luego tuve una experiencia maravillosa. No había pensamientos, ni emociones, ni conceptos. La mente estaba

clara y despierta, como un soleado cielo azul; transparente y ubicua. No había un adentro o un afuera, ningún sujeto ni objeto, ninguna sensación del cuerpo ni sensaciones ordinarias. Al mismo tiempo, la mente era ubicua, nítida y muy clara. Supe lo que estaba pasando, pero no era una experiencia normal. Es muy, muy difícil de describir. Realmente no puede ponerse en palabras.

No sé cuánto haya durado en tiempo normal. Pero en algún momento, algo se removió en mi mente. Sentí el movimiento de la compasión y tuve el pensamiento: «Está bien, este no es el momento de morirme.» Este pensamiento estaba relacionado de alguna manera con la mente compasiva. Primero estuvo el pensamiento, luego se convirtió en compasión, y entonces la compasión se hizo cada vez más fuerte.



Luego de su regreso, Mingyur Rinpoche muestra su respeto a Tai Situ Rinpoche, cuyas enseñanzas lo motivaron a dar el siguiente paso.

Luego pude sentir mi cuerpo otra vez. Lentamente, la mente se ajustó a mi cuerpo y ya no era ubicua. Entonces escuché un sonido como «SSHAAAA». Cuando escuchas por primera vez el sonido es como «SSHAAAA», pero normalmente no escuchamos ese nivel sutil de sonido. Luego pude escuchar muchos sonidos normales a mi alrededor, y abrí los ojos.

Me sentía sediento, así que me levanté para buscar agua. Mientras iba hacia el pozo, de pronto caí inconsciente y me desmayé.

Me desperté en una clínica local con un suero de glucosa en mi brazo. Por un día, me inyectaron y dieron algo de medicina. Al día siguiente, me recuperé y dejé la clínica.

Después de esta experiencia, mi mente se sintió muy fresca y mi meditación realmente mejoró. Mis límites y dudas se fueron totalmente. Pude apreciar estar vivo. Pude apreciar todo. Toda resistencia desapareció y me sentí uno con el entorno. Podía ir por las calles y regocijarme de todo.

Cómo reconocer tu conciencia natural

La meditación en la naturaleza básica de la mente fue la práctica principal de Mingyur Rinpoche durante su retiro errante. Estás son sus instrucciones para reconocer tu propia conciencia natural.

LA CONCIENCIA ES LA CUALIDAD NATURAL, innata y sabia de la mente que está con nosotros todo el tiempo. Sin conciencia no podemos funcionar; no experimentaríamos nada sin conciencia. Sin embargo, no siempre lo reconocemos. De hecho, la mayor parte del tiempo es así. La meditación nos enseña a reconocer la conciencia que ya tenemos.

Hay tres tipos de conciencia: la conciencia normal, que es la que experimentamos antes de aprender a meditar; la conciencia meditativa, que viene del reconocimiento de la conciencia misma; y la conciencia pura, que ocurre cuando nuestro reconocimiento profundiza y podemos experimentar directamente la naturaleza de la conciencia.

La cualidad más notable de la conciencia normal es que la misma conciencia no se reconoce. Permanecemos tan preocupados e identificados con cada idea e imagen en nuestra mente que no reconocemos la conciencia misma. La conciencia siempre está presente. No podemos funcionar sin ella, pero sí podemos funcionar sin reconocerla.

La meditación requiere cierto grado de reconocimiento de la misma conciencia. Nos volvemos conscientes de la cualidad de la mente, no sólo de los fenómenos percibidos por la mente. Cuando empezamos a meditar, los soportes apoyados en la respiración pueden ser útiles. Cuando descansamos nuestra atención en la respiración, no estamos absortos en la experiencia a tal punto que perdemos contacto con todo lo demás. Estamos totalmente atentos a la respiración, pero también sabemos que somos conscientes.

Mientras se profundiza la conciencia meditativa, podemos empezar a experimentar lo que llamamos conciencia pura. Este no es un estado extraordinario de conciencia. De hecho, una de sus características principales es que es totalmente ordinario. Es simplemente la extensión natural del primer vislumbre de conciencia que se presenta cuando empezamos a meditar. De cualquier forma, el mismo proceso de la meditación nos conecta no sólo con la presencia de la conciencia, sino con la naturaleza esencial de la conciencia.

Una vez que reconocemos esta conciencia pura, el sendero entero del despertar nos ayuda a nutrir y estabilizar este reconocimiento y a integrarlo a cada aspecto de nuestra vida. ♦

Adaptado de *Transformar la confusión en claridad: Una guía de las prácticas fundacionales del budismo tibetano*, publicado por Kairós.

Vagabundo feliz

No enfrenté mayores problemas después de eso. Esa época del año es calurosa en las llanuras así que me fui a los Himalayas. Me dirigí a los lugares budistas de peregrinación como Tso Pema y Ladakh. Ese fue el itinerario que seguí en los años restantes de mi retiro: en verano me iba a los Himalayas y en invierno volvía a las planicies y pasaba el tiempo en lugares sagrados budistas e hindúes en la India y el Terai en Nepal.

La mejor parte fue poder viajar libremente, sin compromisos ni horarios. Era una libertad absoluta, como la de un ave volando en el cielo. Después de mi experiencia cercana a la muerte en Kushinagar, fue muy sencillo para mí. Podía planear uno o dos meses y luego ir a donde quisiera, según mi estado de ánimo.

Aunque cuando estuve en los Himalayas, no pude permanecer demasiado en ningún lugar. Muchos lamas hacen retiros en las montañas y cuando la gente descubría que yo estaba ahí, venían a pedir mi bendición y a invitarme a sus casas. Luego se volvía como mi vida previa en el monasterio, así que tenía que continuar.

Durante medio año usé el mapa que compré en la estación de tren en Varanasi, hasta que lo perdí. No tenía mucha experiencia con los mapas, pero si me esforzaba en concentrarme, podía visualizar mi ruta. Entonces le preguntaba a las personas locales, «¿dónde está la estación del tren? ¿cuál es el mejor autobús que puedo tomar» y ellos me lo decían. De alguna forma, siempre funcionó al final.

Fue bueno para mí este tipo de reto. Fue muy útil para mi práctica. Desde luego, no fue sin miedo. No tenía hogar y a veces se me acababa el dinero. Algunas veces tuve que mendigar y la gente me daba algo de dinero o *tsampa*, la harina de cebada tostada que es alimento básico en el Tíbet. Otras veces, sólo me decían que me alejara. Pero incluso cuando sentía una reacción natural de miedo en mi cuerpo, mi mente aún se sentía libre.

Mantuve muy simple mi práctica de meditación. Mi principal meditación era la práctica de la naturaleza de la mente. No realizaba ningún gran ritual, y sólo llevaba un par de textos conmigo. En algunas cuevas ni siquiera tenía un altar o alguna imagen del Buddha. Era muy simple.

Pasar tiempo con los *sadhus* y vivir como ellos también fue bueno para mi práctica. Mi maestro Nyoshul Khen Rinpoche me inspiró a hacer esto. Me había contado historias sobre pasar el tiempo con los *sadhus* y lo recomendaba.

Muchos de los *sadhus* en las ciudades de la India pueden no ser *sadhus* realmente. ¡Algunos de ellos me engañaron! Pero en las montañas, algunos *sadhus* tienen



FOTO DE LAMA TASHI

una comprensión profunda. Algunos eran exitosos hombres de negocios que renunciaron a todo. Los más grandes no quieren hablar demasiado. No comparten demasiado sobre su práctica. Por otro lado, los *sadhus* de la ciudad pueden no tener mucha realización de la cual hablar, ¡pero quieren hablar todo el tiempo!

Todos somos buddha

Ahora que he regresado de mi retiro, me gustaría compartir lo que he recibido (el linaje, la práctica de meditación, y mi propia experiencia). Quiero ayudar a otros a probar el sabor de esta gran sabiduría –esta grandiosa y antigua sabiduría.

Esta experiencia cambiará la manera en que enseño el dharma. Ahora quiero enseñar con un estilo más basado en la experiencia; no sólo meditación y práctica, sino también comportamiento y conducta. Visión, meditación y conducta –los tres juntos son importantes–. Tal vez en el pasado puse más énfasis en la visión y la meditación. Ahora quiero hacer énfasis en la experiencia del día a día, en cómo la meditación puede transformar nuestras actividades cotidianas. No sólo una comprensión intelectual, sino una profunda experiencia directa. Intelecto, corazón y comportamiento –los tres juntos.

El desarrollo personal es muy importante. Actualmente, todos quieren cambiar el mundo. Pero pienso que lo mejor que se puede hacer es cambiarse a sí mismo. Todos somos parte de este mundo y diariamente nos influimos unos a otros. Si logras transformarte a ti mismo en una dirección positiva, entonces puedes influir a otras tres o cuatro personas. Luego éstas pueden influir positivamente a otras tres o cuatro personas, y así sucesivamente.

Actualmente, todo el mundo habla de la felicidad. Pero siento que la felicidad realmente se encuentra en la capacidad de apreciar y el regocijo. Todo es un despliegue de claridad, amor y sabiduría. Todo es maravilloso, incluso las cosas pequeñas. Esto está relacionado con la principal visión del budismo Vajrayana: todos somos buddha. Esta naturaleza iluminada no solamente está dentro de ti; está en todas partes. Puedes verla y apreciarla. Esa es la causa principal de la felicidad –la gratitud y la capacidad de apreciar.

Siento que este retiro errante ha sido el mejor momento de mi vida. Había estado meditando durante muchos años, y desde luego soy un maestro de meditación, pero aún tenía un orgullo sutil, un ego sutil. Anteriormente habían tantas



De vuelta en su monasterio en Nepal, con la cabeza afeitada de monje budista: «Estoy tan feliz de haber hecho este retiro. Ha sido el mejor periodo de mi vida.»

cosas sucediendo en mi vida, que no podía verlo. Pero cuando me fui a las calles, pude verlas muy claramente, porque no tenía ninguna otra cosa que hacer. Solamente estábamos yo y mi mente. Eso fue realmente útil para la meditación de la naturaleza de la mente.

Estoy tan contento de haberlo hecho. Había querido hacerlo desde la infancia. A través de esta experiencia y mi práctica, siento que soy libre como un ave volando muy alto en el cielo. Soy libre y puedo volar a todas partes.

(Eso no significa que puedo volar, ¿de acuerdo? ¡No vayan a pensar que puedo volar!) ♦