

Dr. Nida Chenagtsang y Justin Von Bujdoss: Dzogchen y el retiro en la oscuridad

[Steve] En este episodio me acompañan el Dr. Nida Chenagtsang y Justin Von Bujdoss. El Dr. Nida y Justin discuten las prácticas esotéricas del Dzogchen: Trekchö y Tögal, y comentan su aplicación a las perturbaciones emocionales internas y a los tiempos de conflicto externo y guerra. El Dr. Nida y Justin discuten extensamente la misteriosa práctica del retiro en oscuridad, en la que el retirante se encierra en completa oscuridad durante días o semanas, desencadenando poderosas alucinaciones con las que se puede trabajar usando técnicas especiales para el avance espiritual. El Dr. Nida y Justin discuten la historia del retiro en oscuridad, comparan las diferencias entre las diversas escuelas que lo practican, advierten sobre sus peligros en términos de psicosis, y consideran el potencial que el retiro en oscuridad ofrece para alcanzar la iluminación budista. Sin más preámbulos, el Dr. Nida Chenagtsang y Justin Von Bujdoss.

Dr. Nida Chenagtsang y Justin Von Bujdoss, bienvenidos al podcast.

[Justin] Gracias. Gracias.

[Steve] Estoy encantado de estar hablando con ambos al mismo tiempo, y ambos están en el mismo lugar.

[Justin] Así es. Estamos en Pure Land Farms en Los Ángeles.

[Steve] Sí. Y tengo entendido, Dr. Nida, que acaba de regresar de liderar una peregrinación en Bután con Ian Baker, invitado anterior de este podcast y de hecho un interlocutor suyo en este podcast. Y tengo entendido, Justin, que acabás de terminar de dirigir un retiro de Trekchö de una semana allí en Pureland Farms.

[Justin] Así es. Está asociado con el comentario del Dr. Nida sobre el ciclo de Yutok. El comentario se llama "Espejo de Luz". Y acabamos de terminar un retiro de Trekchö de siete días como parte del cierre del ciclo de práctica y estudio.

[Steve] Muy interesante. Tengo curiosidad sobre el Trekchö, si podrían decir algo al respecto. Y también tengo curiosidad, Dr. Nida, sobre su tiempo en Bután.

[Justin] Bueno, Genla, ¿por qué no empezás con Bután?

[Dr. Nida] Creo que hoy en día hay muchos practicantes budistas, especialmente practicantes de Vajrayana. Entonces, Bután dice oficialmente ser el único o el principal país Vajrayana del mundo ahora. Y creo que es la energía única, ¿cómo se dice?, la bendición de la tierra. Como dijo Padmasambhava en el pasado: los grandes maestros bendicen la tierra, y ahora la tierra puede bendecir a la gente. "Kanza ki ne chinchilapa, ne ki kanza chinchilapa." Creo que eso realmente tiene sentido. Uno puede realmente sentir la presencia de los grandes maestros, especialmente Guru Padmasambhava, Yeshe Tsogyal, Longchenpa. Y también realmente se siente como si fuera una bendición. Una vez que estás ahí, sentís que su bendición es inseparable de vos. Eso es lo que se llama el estado Vajra.

[Justin] Sí. Tuve el placer de estar con el Dr. Nida el año pasado en la peregrinación en Bután. Fue increíble. ¿Tuviste más pensamientos o menos pensamientos?

[Dr. Nida] Tuve menos pensamientos, lo cual fue bueno para mi práctica de Trekchö.

[Justin] La práctica de Trekchö, de una manera de pensarlo, se podría decir que el Atiyoga tiene dos ciclos o dos aspectos principales. Uno es Trekchö y otro es Tögal. Pero el Tögal no tiene mucho sentido a menos que haya una buena base en la comprensión de la naturaleza de la mente y la naturaleza de Rigpa. Y el Trekchö es realmente la manera de crear una base estable y agradable para poder tener una buena relación con la naturaleza abierta y dinámica de la conciencia. Y con eso, si uno es realmente estable en su práctica, entonces las prácticas de Tögal realmente ayudan al practicante a estabilizar y mejorar esa experiencia, de modo que el estado de Rigpa se vuelve cada vez más claro y la confianza se vuelve realmente fuerte.

[Dr. Nida] Creo que la palabra tibetana "trekchö": "trek" significa algo duro, algo sólido y duro. Y esta dureza, las cosas sólidas, las podemos encontrar en el mundo material — como el diamante, que es lo más duro. Y después tenemos metales como el hierro, y rocas, y hay muchos objetos duros. De la misma manera, tenemos esta dureza en nuestra mente. La dureza en la mente es la fijación. Tenemos tanta de esta fijación. Y una vez que nos fijamos extremadamente en algo, eso se convierte en un bloqueo interno. Puede ser un bloqueo emocional o un bloqueo mental. Y eso nos impide la flexibilidad, la apertura, etc. Así que "chö" significa cortar a través, o liberarse de esa solidez o dureza en nosotros.

Muchas personas, por ejemplo, cuando tienen una duda, están muy fijadas en la duda. Una vez que hay una fijación excesiva en la duda, te quedás atrapado con la

duda. Y cuando hablamos de la tradición Madhyamaka, ¿por qué hablan tanto de debate? Porque tenemos tantas fijaciones sobre nuestras opiniones e ideas. Es bueno debatir eso. A través del debate, o entendés las nuevas opiniones o aceptás las opiniones del otro, o soltás las tuyas propias. Entonces te volvéis más flexible.

Creo que el Trekchö lo podemos encontrar en el Madhyamaka y en muchas tradiciones diferentes también. Y también tal vez en la vipassana, cuando escaneás tu mente, tratás de sentir tus emociones o sentimientos o sensaciones. Si podés escanearlas bien, entonces no te quedás atrapado con esa fijación. Creo que son todas similares, todas las meditaciones hablan de lo mismo. Pero esta palabra tibetana "trekchö" me gusta personalmente porque va al corazón. ¿Cuál es nuestro problema mental-emocional? Es la fijación. Y lo que necesitamos hacer es liberarnos de esa fijación, como si hubiera un bloqueo y tuviéramos que desbloquearlo.

[Justin] Cuando pienso en ello, pienso en "cortar a través de la dureza", pero es realmente la dureza del pensamiento conceptual, del etiquetar, de las ideas, y cómo todo esto nos hace realmente individuales — vos sos vos, yo soy yo, peleémonos. Pero el Trekchö es realmente esta manera de descansar más allá de la dureza.

[Dr. Nida] Cortar a través de la dureza. ¿Cuál es tu comprensión de eso? Si tenés una dificultad emocional, te quedás atrapado ahí, querés liberarte. ¿Cómo lo traducís?

[Steve] Bueno, no estoy familiarizado personalmente con la práctica, pero como dijo Lama Justin, "cortar a través de la dureza" o a veces "cortar a través de la solidez". Se traduce frecuentemente así.

[Dr. Nida] Estoy seguro de que conocés esta práctica, porque emocionalmente todos tenemos bloqueos emocionales, tenemos que superar esos bloqueos. Por eso tengo esta nueva idea: cuando hablamos de los traductores, hay grandes traductores en el pasado y hoy también hay traductores increíbles. Y cada traductor tiene buenas ideas y trata de traducir lo mejor posible, de manera precisa. Pero tal vez la traducción muy precisa de una persona funciona para un cierto grupo, pero no para todos. Por eso cada vez más llego a la idea de que expliquemos palabra por palabra y que después cómo realmente lo traducís, eso depende de vos. No es faltarle el respeto a los traductores, son grandes traductores, pero algunos se vuelven muy poéticos, otros muy técnicos, otros quieren ser muy precisos.

[Justin] Sí, y como dijiste, Steve, ¿cómo liberás las emociones difíciles?

[Steve] ¿Realmente me estás preguntando eso? Creo que uno puede ir hacia adentro o hacia afuera. Uno puede ampliar el contexto de su conciencia — eso funciona bastante bien, ir a lo grande. O ir hacia adentro, sumergirse en un sentido, o ver a través de la experiencia de la reacción emocional. Y entonces se libera casi de su valencia emocional particular, se vuelve alegre o humorístico frecuentemente. Difícil de retener, difícil de permanecer fijado. Ese sería mi mejor intento, pero no soy ningún Dzogchenpa.

[Dr. Nida] Debo decir, en realidad sí lo sos. Tu traducción de "Trekchö" se convirtió en una página entera. Eso es bueno. Para algunas personas puede ser una palabra, para algunas puede ser una página, para muchas personas pueden ser cien páginas. Eso es exactamente lo que estoy diciendo.

[Steve] Cuando hablan del Trekchö y esta idea de cortar a través de la fijación o solidez, no puedo evitar pensar en el tiempo que estamos viviendo. Estamos grabando esto en noviembre de 2023, justo cuando el conflicto en Oriente Medio, en Palestina, ha ocurrido. Y cuando la gente escuche esto en otro momento en el futuro, sin duda habrá conflictos en algún lugar también. Una cosa que parece estar pasando con este conflicto es una gran presión para tomar partido. ¿Estás de este lado o de aquel lado? ¿Dirían ustedes que el Trekchö es relevante en una situación así?

[Dr. Nida] Exactamente. Las ideas humanas, las posturas políticas humanas, las visiones nacionalistas divididas. Todas estas cosas se solidifican, se vuelven tan duras como una roca. Y entonces dos rocas chocan entre sí. Exactamente, podemos entenderlo en el contexto del Trekchö. Si hay dos rocas rodando juntas, chocan. Y ambas se dañan y se rompen. Esto es exactamente lo que pasa con la guerra: dos grupos de personas peleando, ambos tienen sus razones y sus posturas históricas, pero al final hay opiniones diferentes. Y ambos lados están tan solidificados. Para nosotros es difícil analizar, lleva tiempo juzgarlos. Pero el problema real es el choque entre dos grandes rocas.

Pero si pensás: ¿qué pasa si estas rocas se convierten en ríos? Dos ríos que chocan juntos, ¿qué pasa? Se unen, se juntan, se convierten en un río más fuerte. Creo que esta metáfora muestra exactamente lo que pienso en general sobre todos los conflictos humanos. El conflicto entre dos países o dos nacionalidades tiene la misma naturaleza que el conflicto entre dos personas. A pequeña escala, es la pelea de dos personas; a gran escala, se convierte en la pelea de dos países. Y a gran escala muchas personas sufren, son asesinadas, mueren y pierden.

[Justin] En la parte de Estados Unidos donde vivo, Brooklyn, Nueva York, tiene la mayor población judía fuera de Israel. Y el barrio donde vivo tiene una de las mayores poblaciones palestinas dentro de Estados Unidos. Y ahora ves en todas

estas protestas, cerrando diferentes partes de la ciudad. Y la gente, como decís, Steve, no solo lo sienten sino que le dicen a todo el mundo que elija un lado. "Elegí un lado." Como dice el Dr. Nida, toda esta bifurcación solo va a crear más conflicto. Y hay tanto miedo también. No podés creer que el otro lado tenga razón. Tenés que creer lo que yo pienso, lo que yo digo.

Siento que el Trekchö fue casi hecho para estos tiempos. Ahora, para todos estos problemas que vemos — ya sea lo que está pasando en Oriente Medio o en Ucrania o la crisis ambiental — estas ideas donde "yo soy un humano, puedo hacer lo que quiera con la naturaleza", eso también es un binarismo. Todos estos binarismos están causando estos problemas. Y puede ser que una de las mejores maneras de resolver algunos de estos problemas sea poder cortar a través de estas ideas. Cortar a través del sentido de uno mismo como persona sólida que tiene derecho a esta tierra que vos no tenés.

Es interesante enseñar Trekchö porque cada vez más personas se interesan porque pueden sentir el poder de la liberación cuando pueden soltar algunas de las cosas a las que están realmente aferrados. Pueden sentir espaciosidad y la sienten en su cuerpo. Se convierte en una medicina para la mente, pero también una medicina que puede ayudar a transformar la manera en que nos relacionamos unos con otros.

[Dr. Nida] Muy penetrante. Sí, el corazón de la cabeza. Beneficia desde el cuerpo a la energía a la mente.

[Justin] El Dr. Nida estaba hablando ayer, el último día del retiro, sobre la meditación como medicina. Y todavía recuerdo cuando estuve aquí con el Dr. Nida, tal vez hace dos años, y me estaba contando sobre Drapa Ngönshe y cuando empezó a estudiar Sowa Rigpa. ¿Cómo cambió la meditación? Esto me ha estado ayudando a entender que no se trata solo de la mente, sino de la totalidad del ser, incluyendo la manera en que estamos en el mundo, la manera en que pensamos sobre el mundo, la manera en que estamos en armonía o desarmonía con el mundo.

[Dr. Nida] Sí, por supuesto, esa es la visión budista original. Las 84.000 kleshas (aflicciones) y los 84.000 dharmas. Las kleshas son la enfermedad y los dharmas son las medicinas. Esa es la visión original de Buda.

Es interesante, Steve, que estés preguntando. Estamos hablando del Trekchö y Dzogchén, y traés el conflicto político actual a esta entrevista. Mucha gente, si les preguntás, dice: "No tiene nada que ver con nosotros, está pasando en Oriente Medio, en Ucrania, en Rusia, estamos fuera de estos problemas." Y a veces también hay personas que dicen: "Somos budistas, somos practicantes, no

podemos hacer nada, no queremos interactuar." Por supuesto, las opiniones políticas siempre son complicadas, y yo no estoy interesado en ningún conflicto político ni opiniones. Pero desafortunadamente, la situación política se convierte en una condición de nuestra vida diaria. Estamos condicionados por las decisiones, opiniones, controles y condiciones políticas.

Así que creo que para hacer el Dharma más accesible, más parte de nuestra vida diaria, tenemos que traer nuestras experiencias del Dharma a nuestra vida y usar este camino para tratar de entender lo que está pasando en el mundo. Sobre las peleas, sobre el conflicto y cómo la gente pierde el control de sus propias emociones. Si pensás en Israel y Palestina, el conflicto es una acumulación de miles de años de emociones. El odio, la ira y la rabia no surgieron por un problema de diez o veinte o cien años. Es una combinación de miles de años de acumulación emocional humana. Y la gente es incapaz de procesar, purgar, purificar o liberarse de las emociones. Hay una falta de este tipo de método. Y entonces se convierten en enormes acumulaciones de bloqueos, de generación en generación. Y la rabia y la ira son tan poderosas, tan explosivas.

Si tal vez esas personas, especialmente las involucradas en los altos poderes, estuvieran más entrenadas en Trekchö, si tuvieran una visión un poco más suave y gentil, en vez de tener visiones nacionalistas muy fuertes e identidades nacionales, si se enfocaran más en la humanidad, creo que el conflicto sería mucho más suave.

[Justin] Sí, no valoramos realmente ser suaves hoy en día en el mundo. Un poco pasivos, receptivos.

[Dr. Nida] Cada día ahora, y además como dijiste, tenemos que elegir un lado.

[Justin] Y la persona que no elige un lado a veces no es de confianza. Y creo que esto habla de la complejidad, pero también de la necesidad. El nadi yoga y el Trekchö son una medicina muy poderosa. Y también son muy personales. Es una medicina que resuelve un problema muy personal — cuáles son mis bloqueos, cuál es mi dureza. Tal vez podés hablar de eso en términos amplios, pero cómo se manifiesta es muy único.

[Dr. Nida] Todo puede suavizarse. Puedo entender realmente esta fijación en el nacionalismo. Cuando crecí en el Tíbet, puedo entender todas las emociones, cómo se acumulan, cómo se construyen y cómo uno crece en su ambiente, su cultura, su tradición, y cuánto sentís las presiones y condiciones externas. Puedo entender estas cosas. Y entonces necesitás elegir tu lado y tenés que pelear con alguien. Pero creo que una vez que realmente estás entrenado, cuando ves las cosas de una manera diferente, especialmente nuestras propias emociones y

cómo nos estamos solidificando, con la práctica siempre hay una manera de hacerlo más suave, gentil y pasivo.

Esos son los pasos humanos para hacernos pacíficos. Y podemos lograr lo que creo es una paz incondicional. Paz interna. Una vez que somos capaces de construir esta paz interna individual, y entonces cuando nos juntamos como grupo, tenemos esta paz colectiva. Y entonces ambos lados, con esta paz interna colectiva, al encontrarse con otro grupo, se convierten en dos ríos que se encuentran y se vuelven un solo río.

[Steve] Tengo curiosidad. Si un lado ha aplicado este ablandamiento del Trekchö, pero el enemigo no lo ha hecho. Si un país ha suavizado su nacionalismo, pero su vecino no. ¿Hay un peligro de que el lado suavizado esté a merced del vecino menos iluminado, más duro?

[Dr. Nida] Todo tiene un precio. Si te quedás sólido y en conflicto, la pelea tiene un precio. Si te volvés suave, aceptás lo que te pasa, también tiene un precio. Pero al final del día, creo que ambos volviéndose pacíficos, ambos convirtiéndose en un río, esa es la mejor solución. Pero al menos si un lado es un río y el otro es una roca, tirás rocas al río. El río puede quedar bloqueado o dañado, pero el río nunca se detiene. Creo que esa es también nuestra naturaleza humana. Si sos tan fuerte, tan tolerante, capaz de aceptar, y realmente tu meta final es una paz duradera, paz de generaciones. Si un lado se convierte en río y recibe las rocas del otro, a la larga sigue siendo un río gigante con muchas rocas. Y creo que debido a la paciencia y la energía gentil de este río, que son tan poderosas, el otro lado, tal vez en las otras generaciones, las rocas también se convierten en río.

[Justin] Podría equivocarme, pero recuerdo la historia de Ashoka: había sido un emperador, peleó una guerra brutal contra el reino vecino, los Kalinga, y toda esa gente fue asesinada. La historia de él caminando por el campo de batalla — y él ganó, pero vio lo que pasó. Vio toda la muerte, toda la destrucción, y esto cambió su corazón. Y vemos lo mismo en las protestas no violentas — el movimiento de derechos civiles en Estados Unidos o Sudáfrica, donde el lado fluido puede ser fluido y no es agresivo. Y el agresor se vuelve más y más agresivo, y esto causa que su propia gente vea cuán equivocadas son sus acciones.

A veces incluso con nuestra propia ira, puede volverse más y más intensa, pero entonces notamos algún momento en que fuimos demasiado lejos. Entiendo el miedo de que si un lado se vuelve demasiado pasivo o demasiado como un río, ¿qué hará el otro lado? Y como decís, Dr. Nida, tirará rocas y rocas hasta que él mismo también se disuelva. Pero no es un proceso muy lindo cuando hablamos de estados-nación, porque significa que el agresor necesita reconocer cómo ha estado equivocado, o su propia gente dice "no, no podemos hacer esto más".

Incluso se ve un poco en Rusia, donde la gente dice "esto es demasiado". Y también en este conflicto actual, donde tenés mucha gente en Israel pidiendo un alto al fuego. Es casi como si causara que la compasión se genere.

[Steve] Gracias por compartir sus ideas sobre ese tema. Originalmente planeamos venir a hablar sobre el Retiro en Oscuridad. Ambos hemos discutido el retiro en oscuridad hasta cierto punto en este podcast, ¿no? Un episodio bastante profundo, de hecho, sobre tus notables experiencias de retiro en oscuridad bajo la guía del Dr. Nida. Y siguiendo, de hecho, Dr. Nida, creo que su propio comentario, su propia composición de instrucciones de retiro en oscuridad. Me gustaría mucho preguntar sobre eso. Me pregunto, Dr. Nida, si podría decir algo sobre su trayectoria en el retiro en oscuridad. Usted lo describió como una de las prácticas meditativas más experienciales de la tradición budista.

[Dr. Nida] Primero, dijiste algo, mi terma. No lo llamo mi terma. Es mi comentario. Este es mi nuevo libro, lo llamo "Comentario de Mahamudra y Dzogpa Chenpo" en tibetano. Cuando estuve en el retiro — creo que me entrevistaste después de mi retiro — durante y después de ese retiro, escribí este comentario sobre Mahamudra y luego la instrucción esencial sobre Karma Mudra, y luego el Trekchö, el Tögal Dzogpa Chenpo, y también retiros en oscuridad. Hay un capítulo sobre retiros en oscuridad. Lo escribí aquí, está en tibetano.

Primero escribí sobre una introducción general: qué es el retiro en oscuridad. El retiro en oscuridad es parte de la tradición del Dzogpa Chenpo. La segunda parte es la historia del retiro en oscuridad.

"Tögal": "Tö" significa el cráneo, la frente. "Gal" significa un cruce. Algo que sale, cruza tu cráneo, y entonces tenés las visiones. El Tögal tiene en realidad tres tipos: primero, el "Gathel" o enseñanza blanca — blanca refiere a la luz, la enseñanza con luz. Segundo, el "Münchö", la enseñanza oscura — el retiro en oscuridad. Y tercero, el "Tathel", colores mezclados — blanco y negro juntos. De día entrenás con la luz solar y de noche hacés la práctica con la luz de luna o la lámpara de manteca. Tradicionalmente es una lámpara de manteca, pero ahora podemos usar incluso la luz.

Normalmente primero nos introducen a la enseñanza de la luz, practicar con la luz solar temprano en la mañana y al final de la tarde. Cuando estuve en Lhasa, recibimos esta enseñanza según la tradición, llamada "Türke Mengadrönchu", las instrucciones orales. Éramos solo cuatro personas. Hicimos mucho de eso, y a veces con la lámpara de manteca y la luz de luna. La luz de luna no es tan fácil porque tenés que esperar a la luna llena. Pero la lámpara de manteca es bastante fácil.

En la historia del retiro en oscuridad es interesante. Los textos de retiro en oscuridad más famosos son de la tradición Nyingma. En la tradición Bön también tienen literatura de retiro en oscuridad — ese es un gran tema aparte: quién fue primero, el Dzogchen de los Nyingma o el de los Bönpo. Hay muchas discusiones. Los verdaderos practicantes no hablan mucho, pero algunas personas con la dureza de las ideas realmente quieren probar por qué viene del Bön o por qué no. Esa parte no quise tocar.

En la tradición Nyingma, el más famoso texto de retiro en oscuridad se llama la "Sílabas doradas únicas". El Yangti Nakpo. Tenemos Ati, Yangti y Chiti. Especialmente Shangjé Lingpa habla de estos tres tipos de Ti. El Yangti se refiere especialmente al retiro en oscuridad.

Si verificamos la "sílabas doradas únicas", tiene dos linajes: uno lejano y uno cercano. El linaje lejano viene del Buda Samantabhadra, luego Vajradhara, Vajrasattva, Garab Dorje, Jampalshenphen y Shri Singha, luego Guru Padmasambhava, Yeshe Tsogyal, Vimalamitra, Vairochana, y luego su discípulo corazón. Y es interesante: el terma fue revelado por Yutok, y el retiro en oscuridad de Yutok fue en el siglo XII. Es bastante temprano comparado con otras tradiciones de terma.

Lo que me interesa es que las enseñanzas de Yutok sobre el retiro en oscuridad podrían ser de las más tempranas. Y son no sectarias de una manera muy habilidosa, porque si hacés el retiro en oscuridad de Yutok, experimentás lo que explica el Kalachakra y también lo que explica la tradición Nyingma. Yutok puso las dos tradiciones juntas.

Históricamente, el retiro en oscuridad no es solo Nyingma, también está en el Tantra de Kalachakra. El retiro en oscuridad del Kalachakra habla de las visiones como "Tongzuk" — la forma vacía. Se ve algo pero es intangible. Muy similar a una visión o alucinación. Y el Kalachakra dice: no sigas las visiones, porque si las seguís es como una distracción y te lleva al camino equivocado.

Pero la escuela Nyingma dice: las visiones son tu energía, tu color y forma. No las evitás. Tratás de ver a través, ver la naturaleza y esencia de eso. Es como un sueño: hablamos de sueño lúcido. El Kalachakra dice que tenés visiones de sueño y no las sigas. Pero el Nyingma dice: ves un sueño, te volvéis lúcido, sabés que es tu sueño. Es transformable: podés transformarlo, multiplicarlo, purificarlo y usarlo de manera habilidosa. Porque estás usando tu energía, ejercitando tu mente y energía sutil, y a través de eso podés llegar a la liberación.

Personalmente, estoy súper interesado en estas dos visiones diferentes sobre el retiro en oscuridad, porque el Yangti de Yutok está cerca de ambas.

Ahora, hablando de mi experiencia personal: uno de mis maestros de retiro en oscuridad es de Amdo, Karchil Kulothang. Tiene dos enseñanzas de retiro en oscuridad: Kamjul (el linaje que viene del Tíbet oriental, la región de Kham) y Üjul (las enseñanzas que vienen del Tíbet central). Tiene ambos linajes.

Cuando hablamos de maestros o gurús, hay dos tipos. Uno te da empoderamiento, instrucciones, explica las enseñanzas tántricas — es más como nuestro sistema educativo normal. Y mi maestro, Karchil Kulothang, es del estilo Mahasiddha. El estilo erudito explica los tantras y enseñanzas muy precisamente. El estilo Mahasiddha da enseñanzas muy esenciales, introducciones directas al Rigpa.

Cuando fui a conocerlo, era muy sólido, no hablaba mucho, muy impresionante. Y después me enteré de que un día antes de mi llegada, su hijo había fallecido en un accidente de auto. Alguien vino mientras recibíamos la enseñanza y dijo que su hijo había fallecido. Quedé un poco en shock. No sabía. Y él dijo: "Como practicante del Dharma, meditamos en la impermanencia cada día. Esto es parte de mi práctica. Todo es impermanente, incluyendo mi hijo." Dijo: "El Dharma es acción, eso es lo que estoy experimentando." Y por supuesto hizo todas sus prácticas de poder. Mi maestro era así.

Cuando nos dio las instrucciones, contó su propia historia de retiro en oscuridad. Su primer retiro fue de seis meses. Fue encerrado en un cuarto oscuro por su maestro — el estilo Mahasiddha. Dijo que los primeros días — tenía tal vez quince o dieciséis años, era un joven — se aburría mucho y quería salir. Estaba literalmente encerrado en la oscuridad. Pero después empezó a tener visiones. Dijo que perdió la noción del tiempo, no sabía que ya habían pasado seis meses. Tantas visiones. Después de seis meses su maestro le pidió que saliera. ¡No quería salir! Se estaba divirtiendo mucho. Cuando lo contó después, yo pensaba: un chico de dieciséis años en la oscuridad por seis meses. Y describía visiones de espacio infinito, luces, Budas. Yo pensaba: tal vez para él fue como seis meses de videojuego gratis. Lo disfrutó tanto que no quería salir.

Cuando estaba hablando sobre el Rigpa, primero criticó los Siete Tesoros de Longchenpa. Me preguntó: "¿Conocés los Siete Tesoros de Longchenpa?" Yo estaba muy orgulloso y dije: "Sí, son los textos principales de Dzogpa Chenpo." Y me miró y dijo: "Son todos poemas." Me shockeó. Mi respeto por Longchenpa era inmenso, ¿cómo puede ser un poeta? En tibetano, "poeta" significa que solo hablan blah blah, que no significa nada. Y dijo: "Yo tenía los Siete Tesoros y la colección de enseñanzas de terma. Los enterré todos." Otro shock. Nosotros estamos hablando de bibliotecas y publicaciones, y él dijo que enterró todos sus libros. En tibetano, "ter la be" significa que los selló, los puso en una caja, cavó la tierra y los enterró como termas. Y dijo: "Ahora estoy libre de los libros."

Para mí, que de joven era muy ávido de lo intelectual, eso me removió la máscara del orgullo, la máscara de saber muchas cosas. Vacío mi cabeza. Y entonces nos dio la introducción y las instrucciones muy esenciales del retiro en oscuridad. El tiempo y el espacio se transformaron completamente. Cuando dijo que no hay texto, que no hay esto ni aquello, todo se volvió en blanco. Era de día, pero para mí eso también fue oscuridad. En la oscuridad, el maestro se manifiesta como una visión. Recibí muchas enseñanzas, pero esa fue una de las más experienciales. Entonces me di cuenta de que el empoderamiento, la enseñanza y las palabras son todo en uno — la manera en que transmitió.

Dijo que ahora hay muy pocas personas practicando estas enseñanzas preciosas. Dio el ejemplo Vajrayana famoso: la leche de la leona. ¿Alguna vez tomaste leche de leona? No cualquier recipiente puede contener la leche de la leona — ese es el ejemplo.

En mi texto escribí sobre las diez características especiales del retiro en oscuridad. En pocas palabras: en el Vajrayana visualizamos deidades, canales, energía, colores, formas. Pero la enseñanza del retiro en oscuridad dice que la mayoría de los textos hablan de imaginaciones y visualizaciones, mientras que el retiro en oscuridad es la experiencia directa, no estás imaginando ni visualizando — sentís y experimentás directamente. Uno es solo hablar y el otro es ver. Es diferente.

Los siete pasos de la práctica pueden ser para siete días. La práctica puede ser para 49 días, depende del practicante, su base y méritos. O hacés cada paso en cada día, terminando en siete días, o hacés la manera gradual, una práctica por siete días, así que siete por siete son 49 días.

Y luego los signos del retiro en oscuridad. El texto de la "sílabo dorada única" habla sobre qué visiones se supone que debés tener y las explica. Y están los dibujos de los signos — en tiempos antiguos, los practicantes eran a menudo analfabetos, así que veían los dibujos: "En la oscuridad vi esto, vi aquello." Es un libro muy ilustrado.

Ahora, mi parte favorita del libro es la última: cómo eliminar los obstáculos. Esto es lo que realmente falta hoy. Toda práctica espiritual puede tener efectos secundarios. Es un problema cada vez más común. Hay más y más practicantes que quieren practicar prácticas cada vez más altas y experienciales. Como dije, el retiro en oscuridad es muy experiencial. Y piensan: "Esto es lo que necesito, esto es lo que quiero."

Podemos entenderlo: hacemos algo y queremos ver resultados. Pero cuando no estamos preparados, puede ser peligroso. Por eso hablamos del maestro histórico del Kärnel, Yönten Gyamtso, que escribió un comentario de la "sílabo dorada

única". Él dice que el maestro debe tener experiencia en cómo trabajar con los efectos secundarios. El retiro en oscuridad puede desencadenar muchos trastornos de "lung" (viento), perturbaciones de los canales. Puede causar visiones, sentimientos de miedo. Algunas personas tienen ataques de pánico. Sobre todo lo que llamamos "trastornos de lung". Hoy podemos decir problemas psicológicos, ataques de pánico, alucinación. El retiro en oscuridad puede convertirse en la base de una psicosis si no estás realmente preparado y presente.

Yo vi a algunas personas que se volvieron completamente locas por 49 días de oscuridad. Esta persona no era mi estudiante; era estudiante de un lama tibetano muy viejo y muy conocido. En mi comprensión médica, esta persona no estaba lista para el retiro en oscuridad porque ya estaba sufriendo problemas mentales, ya tenía alguna psicosis y crisis mental. Y este es el problema: cuando no tenemos un lugar donde estés custodiado y chequeado. Si algo pasa, alguien puede decirte: "Pará el retiro." Necesitamos cuidar a la gente cuidadosamente. Esta persona terminó los 49 días y cuando vino a verme estaba completamente fuera de sí. Las alucinaciones eran demasiado fuertes, no podía controlarlas más. Puede ser muy peligroso.

[Justin] Lo que me dijiste antes del retiro de 49 días, y que todavía tengo en la mente, es: ¿cuánto tiempo tenés para la integración después? En ese momento no tenía tanto tiempo, y me dijiste: "En el Tíbet, tal vez haríamos tres meses." Esto me abrió los ojos a la importancia de la integración y el cuidado incluso después de un retiro. Para poder mezclar las cosas, cuidarte. Y creo que esta es otra razón por la que un lugar profesional y estable para hacer estos retiros es importante, para que la gente tenga apoyo durante y después.

[Dr. Nida] Mi instrucción principal para él es: cualquier momento en que sientas que es demasiado, salí. No digas que es tu compromiso y tenés que terminar 49 días. No te fuerces. Cuando sentís presión o algo no está bien, salí de ahí. Tradicionalmente decimos "no rompas el retiro", pero en el retiro en oscuridad, si sentís que es demasiado, deberías salir.

[Justin] No, fue bueno. De hecho, no quería irme. Porque vos me dijiste que podía salir, por eso no quise salir. Si me hubieras dicho que no podía salir, tal vez hubiera estado pensando en cómo escapar. No, fue bueno, pero... ves mucho. Y eso puede ser abrumador.

[Dr. Nida] Sí, es un viaje interior muy profundo. Creo que hoy en nuestra sociedad moderna, la gente busca experiencias, nuevas experiencias, nuevos tipos de placer. Creo que la razón por la que aparecen nuevas drogas es porque la gente quiere nuevas experiencias. Y las drogas son más fuertes y quieren experiencias más fuertes. Los humanos estamos buscando experiencias.

En algunos textos tántricos hablan de sustancias. Pero solo si querés tener algún tipo de experiencia: una vez la tenés, y no deberías repetirlo. Si lo repetís una y otra vez, te volvéis adicto. Y pienso que realmente deberíamos ser cuidadosos con estas cosas. Lo que propongo es: primero, asegurate de tener una base estable, estar muy bien anclado. Y entonces creo que estas experiencias naturales, las visiones del retiro en oscuridad, son muy saludables. Podés tener experiencias, visiones, pero creo que deberíamos hablar de visiones saludables y experiencias saludables.

[Justin] Y sentirse cómodo con la mente que tiene estas experiencias, lo cual es tan importante.

[Dr. Nida] Hoy diferentes personas usan la palabra Dzogchen o Trekchö, Mahamudra, o lo que llamen "meditación no-dual", y toman sustancias. "Cuando tomo sustancias, estoy en ese estado. Mi maestro me dijo que estoy libre de límites." Por supuesto que las sustancias te pueden afectar. Por eso sos adicto. Creo que realmente deberíamos ser cuidadosos.

Las diez características dicen que el retiro en oscuridad es muy experiencial, muy visual, muy directo. No es hablar blah blah. Es lo que realmente ves. Cuando soñamos, el sueño es una visión, una alucinación. Pero incluso si es una alucinación, una vez que te volvéis lúcido, sabés que es tu proyección mental. El retiro en oscuridad no es muy diferente del sueño. Pero en el retiro en oscuridad, cuando estás meditando, estás lúcido. En el sueño no estamos lúcidos, tenemos que volvernos lúcidos.

Anoche tuve un sueño muy lindo. Vi un cielo azul profundo y la luz del sol era muy brillante. Pensé que era el sol. Miré cuidadosamente: era la luna. Blanca, un círculo perfecto. Y dentro de la luna había un Yutok perfecto, sonriendo. Tomé una foto: "¡Esta foto puedo mostrarle a Christiana! Yutok sonriente en la luna." Suena exactamente como una visión de retiro en oscuridad. La única pregunta es si te volvéis lúcido o no.

La alucinación médica es algo muy insalubre, dañino. La gente tiene alucinaciones, no sabe controlarlas, se hace daño a sí misma o a otros. Pero cuando estás en la oscuridad meditando, tenés cien por ciento de conciencia. Estás lúcido. Estás viendo tu propia energía. En la expresión de Yutok se llama "ver tu jñana directamente" — lo experimentás directamente, no estás imaginando ni visualizando. Está directamente ahí, frente a vos. Si abris los ojos, está frente a vos. Si cerrás los ojos, está frente a vos. Adentro o afuera, no importa. Libre de las paredes.

[Justin] Esa experiencia también en mi experiencia de retiro en oscuridad. A veces después del retiro se siente como que un montón de cosas se quemaron. Muchos lugares de aferrarse apretado. Como decíamos al principio de la conversación, la dureza alrededor de la identidad, la dureza alrededor del concepto. Se siente como que eso simplemente se quema muy naturalmente al experimentar la espaciosidad, casi como si estuvieras en medio de un espacio infinito. Y por supuesto, Rigpa es espacio infinito.

Recuerdo después del primer retiro de siete días, en ese momento estaba trabajando en Rikers Island para la correccional de la ciudad de Nueva York, y sentí que varios años de la intensidad de ese trabajo casi se habían quemado como una niebla. Me sentí más espacioso y más libre.

[Steve] ¿Y cómo puede la gente ponerse en contacto con ustedes si quieren ayudar a realizar este proyecto, el centro y todo lo que están describiendo?

[Justin] Sí, la mejor manera es enviarnos un email o visitar nuestro sitio web, YangtiYoga.com. Ya tenemos muchos programas en línea. Y estamos construyendo, construyendo, creando comunidad, Sangha. Muchas personas están interesadas y es solo cuestión de esperar que las causas y condiciones correctas se junten. Les damos la bienvenida a que se comuniquen y aprendan más.

[Dr. Nida] Mi deseo es un lugar realmente especializado. Un lugar de retiro especializado. Tal vez no necesitemos muchas habitaciones, pero si hay unas pocas, la gente puede venir frecuentemente. Con todas las facilidades, un guía personal. En ese retiro no podés cocinar solo, alguien te trae la comida y todo. Por eso le di el nombre Yangti Yoga: realmente enfocado y especializado.

En el tantra dicen las cinco perfecciones: para dar las enseñanzas perfectas, necesitamos un lugar y una ubicación perfectos. Por eso creo que este tipo de lugar profesional es realmente importante. Y también la seguridad: incluso la práctica espiritual, la seguridad es importante. La salud siempre es lo número uno.

Deseo que la mayoría de los centros budistas tengan doctores — doctores ayurvédicos, de medicina china, de Sowa Rigpa, o tal vez psicólogos. Si nuestra tradición espiritual está más conectada con la ciencia médica, estamos del lado más seguro.

Los textos clásicos de Yutok hablan extensamente de esto. Oficialmente, más del setenta u ochenta por ciento de la profesión de Yutok era ser médico. Decía: "Como médico puedo ayudar a la gente directamente." Pero por sus estudiantes, que querían tener práctica del Dharma, les dio la práctica del Dharma del Yutok

Nyingthig. Pero luego dice: con la práctica del Dharma no podés escapar de los infiernos, necesitás el "kärsel" — la eliminación de obstáculos. Un capítulo entero dedicado a eso. Y en el siglo XV, el gran maestro Surkar Nyamnye Dorje, considerado una reencarnación de Yutok, cuando tenía diez años tuvo una visión de Yutok, que le dijo que revisara los cuatro tantras médicos porque algunos doctores los habían alterado, y que también diera enseñanzas sobre el Yutok Nyingthig. Su comentario del capítulo médico del Kärsel se convirtió en un libro grande, como de setecientas páginas.

Espero que en el budismo en general, especialmente en los centros budistas tibetanos, estudiar al menos parcialmente estos temas sea muy beneficioso.

Hay un texto del kärsel de la tradición de Yutok Nyingthig que tiene quince secciones, hablando de todo tipo de perturbaciones mentales, físicas y energéticas según la medicina tibetana — qué tipo de problemas podés tener durante la meditación y las visiones, no solo en retiro en oscuridad sino también en otros tipos de meditaciones. Y cómo tratarlos con dieta, estilo de vida, terapia externa y medicina.

Lo que me dice Yutok, en el siglo XII, es que la gente del futuro se vuelve más ocupada y más perezosa, y tienen menos coraje para la práctica espiritual. Una palabra que dice: la gente del futuro ve un libro espiritual muy grueso, ¿sabés qué hacen? Escapan. "Esto es demasiado para mí, me escapo." ¿No es cierto?

Por eso el Ngöndro clásico es para seis meses. Para nosotros, laicos, encontrar esos seis meses para hacer un retiro solitario... eso es estrés espiritual, presión espiritual. Pero siete días, normalmente cuando hablo de Ngöndro hablo de siete días. Si pensás "siete días, no encuentro el tiempo", bueno, si alguien dice que no puede hacer seis meses de Ngöndro, puedo entenderlo, eso es realista. Pero lo que sugiero es: siete días en grupo si sos completamente nuevo, para saber cómo hacer la práctica. Y después otros siete días solo. La experiencia grupal y la individual son un poco diferentes. En grupo estás apoyado por el maestro, la energía colectiva, las experiencias colectivas. Pero cuando lo hacés solo, es tu experiencia personal. Por eso normalmente sugiero dos Ngöndros: uno en grupo y uno solo.

Mi instrucción principal es: cuando a la gente le pregunto si quiere hacer Ngöndro, les observo la reacción — lo que llamo la "reacción al Ngöndro". Cuando alguien dice: "¿Ngöndro? Demasiado, muy duro, yo ya estoy avanzado..." ahí veo que algo anda mal. Algunas personas rechazan diciendo "es muy básico, ya lo hice, ya soy avanzado, no soy un principiante". Normalmente con esos soy cuidadoso.

Pero cuando alguien dice: "Me encanta el Ngöndro, quiero repetirlo" — sé que tienen humildad, están listos, buena base. Patrul Rinpoche era un practicante altamente calificado de Dzogpa Chenpo y Mahamudra, y hizo este Ngöndro clásico más de veinticinco veces — cada año, seis meses de retiro de Ngöndro, y lo repitió durante veinticinco años. Es mucho.

Y el fundador del Drikung Kagyu, Jigten Sumgön, dice: "Si realmente entendés, el Ngöndro es más profundo que las otras prácticas." Puedo entenderlo. El Ngöndro, cuando hablamos de refugio, encontrás tu dirección. Cuando hablamos de los cuatro inconmensurables y la bodhicitta, nos hace más humanos, más conectados. ¿Qué hace felices a los humanos? Las conexiones. ¿Cuál es la conexión? ¿El miedo nos conecta mejor con otros? ¿La ira? ¿Los celos? ¿La confusión? ¿Cuál hace la mejor conexión? La bondad, el amor, la ecuanimidad. Los cuatro inconmensurables tienen un poder para abrir tu corazón y estar conectado.

Vajrasattva es trabajar mucho en nosotros mismos: recordar qué tipo de karma negativo, qué acumulaciones negativas tenemos, qué traumas sostenemos, qué dramas retenemos. Te limpiás, te lavás, trabajás en vos mismo. Las postraciones y circunvalaciones son un purgado físico, ejercicio físico. Y la ofrenda de mandala es generosidad. Y el Kusali, soltar el cuerpo: nuestro apego más poderoso es nuestro propio cuerpo, y podemos soltarlo como ofrenda.

Si realmente entendés esos significados del Ngöndro y lo hacés, espiritualmente estás cambiado y transformado. Y construís una base muy saludable para otros tipos de prácticas espirituales. Sin una base estable, pensás "ahora estoy haciendo yoga de deidad, soy la deidad, soy especial, los demás no lo son". Pero si tu corazón está entrenado con la bodhicitta, lo que ves en vos mismo lo ves en los demás también. Si vos sos deidad, los demás son deidades también. Te respetás y respetás a los demás.

[Steve] ¿Reconocen esos dos extremos? Por un lado, alguien que está desesperado por iluminarse, siempre pensando en lo siguiente: "Haré mi Ngöndro para poder recibir la iniciación, y haré esto para hacer aquello." Con ese hambre de iluminación. Por otro lado, una persona que dice: "Simplemente voy a hacer cualquier práctica que esté haciendo." Pero de una manera que puede ser un poco estancada. Puede haber una sensación de hacer los movimientos sin hay energía. El Ngöndro es un famoso lugar de estancamiento. La gente dice: "Todavía estoy haciendo mi Ngöndro." Unas pocas postraciones y de alguna manera, rindiéndose. ¿Qué consejo tienen?

[Dr. Nida] No es solo tu imaginación. Es cierto. Lo llamo el "trauma del Ngöndro". Mucha gente está traumatizada: "No termino las 100.000 postraciones, no termino esto, mi vida es tan ocupada..." Lo veo realmente como un trauma espiritual.

Por eso me gusta el Ngöndro del Yutok Nyingthig: siete días de práctica. Cuando digo siete días, la gente dice: "Nida está creando un estilo nuevo y fácil." Cuando escribí "Karma Mudra Joy" dijeron: "El sexo vende, escribió un libro sobre sexo." Creo que está bien lo que la gente diga, las críticas. Pero mi respuesta no es defenderme con argumentos. Por ejemplo, por eso escribo estos comentarios en tibetano: si querés criticarme, leé mi libro en tibetano y podemos debatir o discutir. Mantener la práctica auténtica es muy importante para mí. Y la única manera de sacarlo auténticamente fue ponerlo en tibetano.

[Justin] Hay una expresión: "Practicar lento para llegar rápido." Darnos tiempo para desacelerar se siente muy contraintuitivo, especialmente en lugares como Estados Unidos donde somos tan rápidos. Pero cuanto más podamos hacernos estas preguntas... Y de manera similar para la persona que se encuentra en un lugar estancado, siendo excesivamente humilde, preguntándose: ¿cuál es mi experiencia? ¿Por qué estoy experimentando bloqueos? ¿Qué necesito realmente y escuchar de verdad? La mayoría de las personas naturalmente van a corregir el rumbo si pueden tener una relación más sutil y mezclada con la práctica, y no tratarla como un producto.

Es la unión del enfoque médico y la práctica espiritual, creando una manera realmente integrada de practicar, que creo es realmente profunda. Pero requiere que la gente realmente se siente, se escuche y se haga preguntas, y sea incómoda a veces.

[Dr. Nida] A veces no es solo problema del estudiante. El maestro dice "hacé Ngöndro y después te daré la enseñanza". Lo hacen deseando recibir la próxima enseñanza. Y cuando no están listos, les dicen que lo repitan — y el estudiante se decepciona, incluso se deprime. Entonces creo que los maestros también necesitan comunicarse de manera un poco diferente.

En la tradición, el Ngöndro es una psicoterapia. Pero hoy la gente no ve el Ngöndro como psicoterapia. Tal vez necesitan también el estilo moderno de psicoterapia.

Y los que se apuran — "quiero iluminarme, dame el mantra más fuerte, la meditación más poderosa" — normalmente están escapando de la realidad. Es un problema psicológico. Saben que algo anda mal en su vida, quieren probar a sus padres que son suficientes, a sus amigos que son alguien. "En mi vida soy un perdedor, pero en la práctica espiritual soy un ganador." Tenemos que encontrar el equilibrio espiritual y psicológico.

Tal vez con la práctica, si se dan cuenta de que algo les pasa y tratan de lidiar con eso primero, entonces vuelven a la práctica. Cada caso individual es diferente. Necesitamos una comprensión más clara, y la comunicación entre maestro y discípulo es importante. Es arreglable.

[Steve] Muchas gracias a ambos.

[Justin] Sí, gracias.

[Steve] Gracias por escuchar otro podcast de Guru Viking. Para más entrevistas como estas, así como artículos, videos y meditaciones guiadas, visitá www.guruviking.com.