

# Dr. Nida Chenagtsang: El arte del retiro

En esta conversación, el Dr. Nida Chenagtsang comparte su experiencia personal tras realizar un retiro extendido en 2021 y ofrece consejos profundos para quienes buscan embarcarse en este camino.

## ### Estructura del Retiro: De lo Técnico a lo Libre

El retiro del Dr. Nida se dividió en dos fases distintas, que ilustran la evolución natural del practicante:

1. **Primera Fase (Técnica y Tradicional):** Durante los primeros tres meses, siguió una estructura rígida y clásica. Esto incluyó horarios estrictos, acumulaciones de mantras (como terminar 100,000 en una semana), prácticas preliminares (\*Ngöndro\*), Yoga del Gurú y un altar perfectamente organizado. Esta fase sirve para construir una base sólida y una conexión con la bendición del linaje (\*Yuthok Nyingthig\*).
2. **Segunda Fase (Estilo Libre y Relajación):** En esta etapa, el Dr. Nida eliminó la estructura rígida. Se centró en el "autodescubrimiento" y la relajación profunda. Dejó de usar un altar complejo para enfocarse en que la naturaleza de Buda reside en el interior. La meditación se integró con el sueño, los sueños y las actividades cotidianas.

## ### Obstáculos Internos y la "Cápsula Espiritual"

El Dr. Nida advierte sobre el peligro de crear una "cápsula espiritual" o un ego invisible que nos hace sentir especiales por estar en retiro. El verdadero éxito del retiro no es volverse un yogui exclusivo y solitario, sino volverse más inclusivo y humano.

Incluso los ruidos de sus hijos en casa, que inicialmente fueron una incomodidad, se convirtieron en parte de la práctica. El retiro no debe ser un escape de la sociedad, sino un método para funcionar mejor dentro de ella.

## ### Dharma y Salud Mental

Un punto crítico de la charla es la relación entre el retiro y la psicología:

- **Evaluación Psicológica:** El Dr. Nida sugiere que es vital realizar un chequeo mental antes de un retiro largo. El aislamiento y la intensidad de las prácticas pueden exacerbar problemas preexistentes como la psicosis, la depresión o el

trastorno narcisista.

- **Sorlong (Trastorno del Viento):** Un exceso de concentración sin relajación puede causar **Sorlong**, un desequilibrio energético que produce síntomas similares a la psicosis (alucinaciones, ansiedad extrema).
- **Narcisismo Espiritual:** Existe el riesgo de que personas con tendencias narcisistas utilicen el retiro para inflar su ego y buscar títulos (como el de "Lama" o "Gurú"), exigiendo respeto y ofrendas. El Dharma debe hacernos personas más simples y fáciles, no más complicadas.

### ### Consejos para el Practicante

- **Enraizamiento (\*Ngöndro\*):** Las prácticas preliminares son el fundamento. Sin ellas, las prácticas "elevadas" (como **Tummo** o **Mahamudra**) pueden ser peligrosas o alimentar el deseo de "poderes mágicos" para impresionar a los demás.
- **Aproximación Gradual:** Se recomienda empezar con retiros cortos (una semana, luego tres semanas) antes de intentar periodos largos.
- **Armonía Familiar:** Es fundamental entrar en retiro con armonía en las relaciones sociales y familiares. Si el retiro es un escape de problemas no resueltos (divorcios, deudas), la mente estará demasiado perturbada para meditar con claridad.

### ### Conclusión: El Retiro en la Vida Diaria

Al finalizar, el Dr. Nida subraya que el objetivo último es encontrar la calidad del retiro en la vida cotidiana. La atención plena (**mindfulness**) no debe ser rígida ni "discapacitante", sino una presencia relajada y flexible. Como enseñaba **Patrul Rinpoche**: "Si liberas una emoción, las liberas todas". La verdadera maestría consiste en estar con uno mismo, con total conciencia, sin importar el lugar o la actividad.