

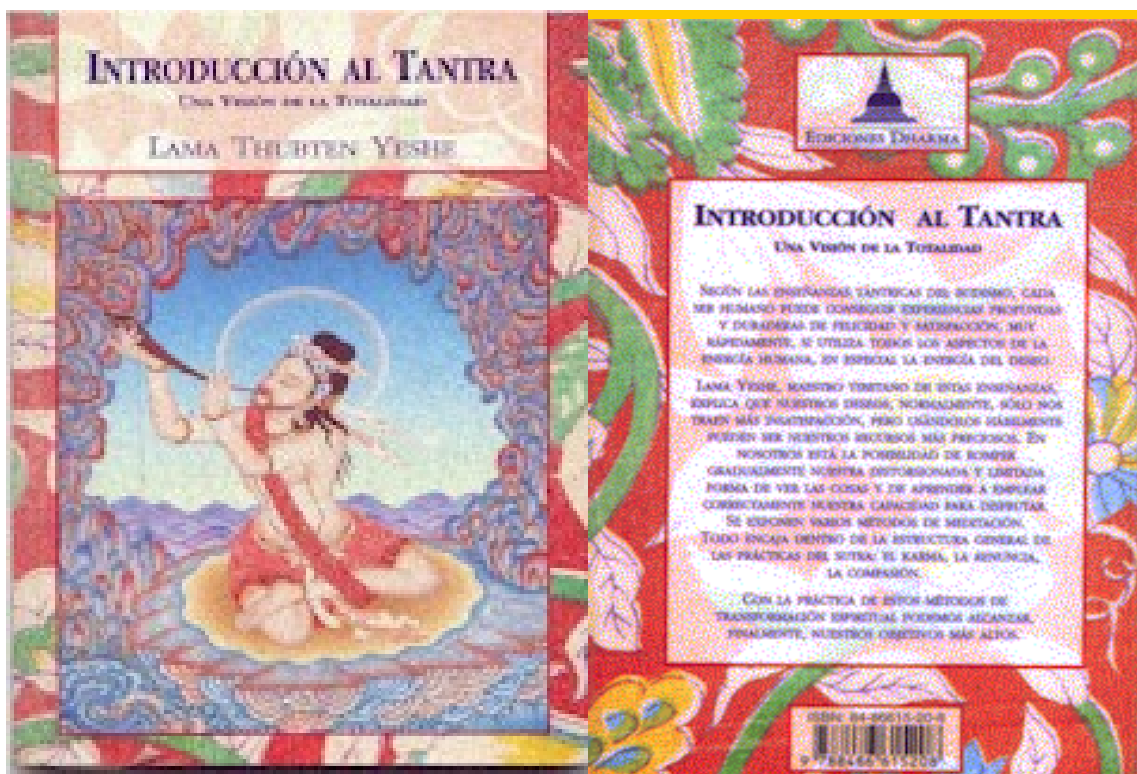
# Escuela Argentina de Tantra

Perú 669 2° 6 Ciudad de Buenos Aires Tel.: 5217-2372

## Introducción al Tantra

Una visión de la Totalidad

Lama Thubten Yeshe



*Ediciones Dharma*

### Nota del Traductor

En la presente traducción se ha eludido el uso de un sistema fonético para los términos de origen sánscrito o tibetano que, aunque ofreciese una mayor precisión, pudiera resultar difícil al lector no especializado. Se ha adoptado un sistema más sencillo y acorde con la grafía y pronunciación española para facilitar al lector la pronunciación de los vocablos. Así, términos como Buda, bodisatva, Nagaryuna, etc., se presentan sin diacríticos. En el glosario se indica con las abreviaturas -scto. o -tib. el origen sánscrito o tibetano de los términos.

Escuela Argentina de Tantra®

[tantra.org.ar](http://tantra.org.ar)

[menteclara.org](http://menteclara.org)  
(54 11) 5217-2372

[universidadtantrica.org.ar](http://universidadtantrica.org.ar)

# *Indice*

- Prólogo [3](#)
- 1.La pureza primordial [7](#)
- 2.Deseo y felicidad [10](#)
- 3.Placer decepción y satisfacción [16](#)
- 4.El derrocamiento de la tiranía de las apariencias ordinarias [22](#)
- 5.Emerger de la insatisfacción [28](#)
- 6.Abrir el corazón [33](#)
- 7.Disolver las limitaciones inventadas por uno mismo [39](#)
- 8.La espaciosidad clara de la mente [46](#)
- 9.La inspiración y el gurú [53](#)
- 10.Adentrarse en la práctica del Tantra Supremo [63](#)
- 11.Surgir como una deidad [73](#)
- 12.La realización final [82](#)
- Epílogo [89](#)
- Glosario [91](#)

## Prólogo

El material utilizado para esta Introducción al Tantra tan a menudo malinterpretado está escogido entre las enseñanzas dadas desde 1975 a 1983 por el monje tibetano Tubten Yeshe, ya fallecido y que es conocido, más familiarmente, como Lama Yeshe por sus discípulos de todo el mundo.

Su biografía ya apareció en la introducción del libro La Energía de la Sabiduría. Éste, presentaba una selección de las conferencias dadas en la gira que Lama Yeshe y su principal discípulo tibetano e hijo afectivo, Lama Tubten Zopa Rimpoché, hicieron por Norteamérica en 1974. Pero citaremos, brevemente, algunos de los acontecimientos más destacados de su vida. Lama Yeshe nació en 1935 en Tolung, cerca de Lhasa, e ingresó en el Monasterio de Sera-Ye a los seis años, donde recibió una amplia educación tanto espiritual como académica. Tras la invasión china del Tíbet en 1959, Lama Yeshe completó su educación en el campo de refugiados de Buxaduar, al noreste de India.

Posteriormente se estableció cerca de la estepa de Budhanath, en las cercanías de Kathmandú (Nepal). Fue allí donde tuvo su primer contacto serio con occidentales y en 1971, Lama Yeshe y Lama Zopa Rimpoché fundaron la "Nepalese Mahayana Centre Gompa" en la colina de Kopán. En este lugar se han venido celebrando los cursos anuales de meditación que han atraído a un creciente número de estudiantes de Dharma. Fueron esos estudiantes los que, en su momento, establecieron en Occidente más de treinta centros donde el budismo puede ser estudiado y practicado. Lama Yeshe pasó los diez últimos años de su vida viajando a éstos y a otros centros. En ellos daba enseñanzas, instrucciones organizativas y, quizás lo más importante, la inspiración de su propio ejemplo, incansable en ayudar a los demás. Finalmente, el 3 de marzo de 1984, en el Hospital Cedars Sinai de Los Angeles -en el amanecer del día del año nuevo tibetano murió como consecuencia de una grave enfermedad del corazón que había venido amenazando su vida desde hacía más de doce años.

La idea de este libro surgió en 1981 cuando Lama Yeshe dijo que veía la necesidad de un libro que presentase en Occidente el tantra budista de una forma no técnica, fácil de comprender. Aunque en las diferentes tradiciones tibetanas el tantra se considera la más profunda y avanzada de todas las enseñanzas budistas, Lama Yeshe pensaba que su principal mensaje era algo sencillo, claro y relevante para la vida del siglo XX. Como él mismo dijo en muchas ocasiones, Occidente ha descubierto cómo utilizar muchas y potentes fuentes de energía de la naturaleza, pero aún sigue, en gran medida, ignorante de la fuerza tremenda, más poderosa incluso que la energía nuclear, contenida en cada uno de nosotros. Mientras sigamos sin descubrir esa poderosa energía interior, nuestra vida está condenada a seguir fragmentada y sin objeto. Seguiremos siendo víctimas de las presiones mentales y emocionales tan características de nuestra época. La práctica del tantra, cuyo objetivo es aprovechar esta fuente intensa y oculta y utilizarla al máximo, nos ofrece la mejor oportunidad para superar esas presiones y transformar nuestras vidas en algo total, íntegro y significativo como todos deseamos.

Según Lama Yeshe, la práctica del tantra encaja bien en el mundo occidental moderno porque es "científica". En otras palabras, el tantra, lejos de ser un sistema dogmático que debe ser aceptado por fe o por autoridad es, de hecho, una exploración práctica, paso a paso, de la condición humana. Conduce al descubrimiento de uno mismo y sus resultados son verificables con nuestra observación y experiencia. Es este énfasis en la experiencia directa lo que puede hacer atractivo al tantra al gran número de occidentales que se han desilusionado de los caminos que exigen una fe ciega. Aún más, como aclaran extensamente los siguientes capítulos, el tantra es un camino de gozo y de afirmación, cualidades ausentes, por desgracia, en lo que fueron poderosas tradiciones espirituales y que hoy están en retroceso.

En el invierno del 82 al 83 tuvo lugar cerca de Cecina, en Italia, una reunión de trabajo con el fin de repasar las muchas transcripciones de las enseñanzas tántricas de Lama Yeshe, preparándolas para una futura publicación. Los asistentes a esta reunión disponían de cientos de conferencias dadas en inglés, en la década anterior, por Lama Yeshe. Cada uno de ellos centró su atención en una enseñanza o en un grupo de enseñanzas relacionadas con una práctica tántrica determinada. El resultado de su trabajo y el de las personas que colaboraron posteriormente es la publicación de un cierto número de transcripciones en las que se han ordenado mínimamente la forma y el lenguaje originales de Lama Yeshe.

Además de trabajar en una serie determinada de conferencias, también se trató de identificar los principales temas introductorios comunes a todas las enseñanzas sobre tantra de Lama Yeshe. Cada una de las transcripciones fue examinada intentando averiguar cómo fueron tratados esos temas en las enseñanzas individuales. De esta forma se seleccionó una gran cantidad de material de diferentes fuentes y se ordenaron libremente según su temática. A continuación se centraron en el material que trata sobre el tantra en general, dejando las explicaciones más detalladas de prácticas específicas para ser publicadas aparte.

Cuando se reunió el material del presente trabajo, se estructuró todo lo que se había seleccionado para preparar una presentación coherente y el borrador resultante fue leído a Lama Yeshe en abril de 1983 en Dharamsala, India. Él sugirió muchas correcciones y dio explicaciones adicionales y sugerencias para mejorar tanto la forma como el contenido. Durante ese mismo año, Lama Yeshe continuó dando conferencias por todo el mundo y algunas de ellas fueron seleccionadas para ser incluidas en el trabajo. Especialmente, las que dio en Pomaia, Italia, y en Boulder Creek, California.

Mi deseo era que el borrador, completamente corregido, fuese revisado de nuevo por Lama Yeshe, pero esto no fue posible. Tras su muerte y durante muchos meses, mi trabajo se estancó casi por completo.

Trabajar sobre sus palabras, mientras me enfrentaba al hecho triste de que ya no podría oír la voz cálida y salpicada de carcajadas que las había pronunciado, me resultaba extremadamente difícil. Sin embargo más tarde, con la amable y paciente ayuda de muchos amigos, fue posible llevar a término el texto y ofrecerlo tal como aquí aparece.

No obstante, no puedo hacer este ofrecimiento sin unas palabras de disculpa, o al menos de, explicación. Nadie que haya tenido la experiencia de escuchar a Lama Yeshe, creería posible captar en un texto impreso el efecto extraordinario que tenía en la gente. Como muchos grandes maestros, su propia presencia era la chispa que daba a sus enseñanzas su inmensa fuerza y efectividad. Mucho más que el lenguaje poco ortodoxa y a menudo poco gramatical que utilizaba. Por todo ello, la presente selección de sus enseñanzas orales -reescritas en un inglés más o menos ortodoxo probablemente parecerán al lector familiarizado con Lama Yeshe una pálida imitación del original. Más aún, un trabajo como éste no puede, en forma alguna, intentar representar las opiniones de Lama Yeshe sobre el tantra. Las enseñanzas de Lama Yeshe, al igual que ocurre con los discursos de Buda Shakiamuni, pueden ser entendidas a tantos niveles como oyentes las escuchan. Por ello sería presuntuoso pensar que una interpretación de lo que enseñó es la única posible. Todo lo que puede hacer alguien que se enfrente con este trabajo es escuchar atentamente las conferencias o sus grabaciones, leerlas cuidadosamente y después presentar, tan claramente como sea posible, lo que oye interiormente al familiarizarse con las enseñanzas. Por tanto, es importante tener en cuenta que si fuera otro el que hubiese trabajado en las mis grabaciones y escritos, habría resultado un libro con un tono y un contenido diferentes.

Lama Zopa Rimpoché se refería a la cualidad polifacética de las enseñanzas de Lama Yeshe cuando dijo: "Muchos maestros, como yo mismo, enseñan sólo lo que saben ellos mismos y no tanto lo que necesita la gente. Pero Lama, siempre que daba enseñanzas no tenía nada prefijado, no hablaba de un solo tema. Entre los que le escuchaban podía haber gente con diferentes problemas espirituales, personales, familiares y Lama hablaba para todos ellos. Y así, después de una hora de charla de Lama, todos habían recibido alguna respuesta a sus problemas. Al llegar, algunos habían venido sólo a ver a un lama tibetano, quizás otros venían con un deseo sincero de paz. Pero cuando Lama había acabado, todos ellos se iban a sus casas con una mente feliz, con alguna solución a sus problemas".

Expresándolo desde la perspectiva del tema de este libro, Lama Yeshe tenía la habilidad maravillosa de tocar un centro de paz, de sabiduría y de alegría en la gente con que se encontraba, centro del que quizá no eran muy conscientes. Quizá su enseñanza más profunda fue ésta: que cada uno de nosotros poseemos en nuestro interior no sólo la respuesta a nuestros problemas, sino el potencial para vivir a un nivel mucho más elevado del que normalmente creemos posible. No sólo parecía que Lama Yeshe había desarrollado ese potencial en sí mismo. Además, y a pesar de su corazón defectuoso que podía haberlo matado muchos años antes, su ejemplo de continua generosidad fue una profunda inspiración para todos los que le conocieron. Lo más impresionante es que fue capaz de inspirar en sus oyentes la confianza de que ellos también poseían un potencial limitado similar en espera de ser explotado.

Aunque el tema del tantra es muy vasto y profundo en esta presentación que es una introducción al mismo, se han reducido al mínimo la terminología técnica y las referencias históricas... Esto se ha hecho por deseo de Lama Yeshe, en un intento de transmitir el sabor de esas enseñanzas de una forma tan directa como fuese posible. Sin embargo, cuando se han utilizado términos técnicos tanto en inglés, como en sánscrito y en tibetano éstos han sido incluidos en el glosario. Para aquellos interesados en

profundizar más en los temas tratados en esta obra se ha incluido al final una lista breve de lecturas sugeridas.

La consecución de este trabajo hubiera sido imposible sin la contribución de un gran número de personas, de las cuales sólo unas pocas pueden mencionarse aquí. Ante todo mi gratitud más profunda a los demás miembros que trabajaron en el retiro en el que se seleccionó el primer material para este libro: Hermes Brandt, Lee Bray, Robyn Brentano, Stephen Carlier, Sharon Gross y Nick Ribush. En las fases posteriores de elaboración de este material, la familia de Aryatara en Jaegerndorf y en Munich ofrecieron sin reservas su tiempo y su hospitalidad, como también lo hizo la familia Philipsen de Dronten en Holanda y Geoff Jukes de Londres; la gratitud que siento por esa ayuda amable y amorosa, no puede ser expresada fácilmente. Merecen gracias especiales Yeshe Kadro, cuyo estímulo y asistencia han probado ser inapreciables; y, finalmente, todos aquellos relacionados con Wisdom Publications -especialmente Robina Courtin, de cuya contribución este trabajo se ha beneficiado en todas las fases de su desarrollo-. Deseo transmitir mi aprecio más profundo por su paciencia en los muchos meses que se necesitaron para terminar el original de este libro, así como por la experta presentación final de la obra.

Jonathan Landaw, Dronten

Marzo de 1987



GURU SHAKIAMUNI.

## ***1. LA PUREZA PRIMORDIAL***

*Shakiamuni, fundador del budismo.*

Las enseñanzas y prácticas conocidas como tantra budista se remontan a 2.500 años, al tiempo del Buda Shakyamuni. El Buda histórico -para diferenciar a Shakyamuni de los otros muchos seres despiertos anteriores y posteriores a él nació como el príncipe indio Sidarta en el siglo VI antes de Cristo. Según fuentes tradicionales, pasó los primeros 29 años de su vida prácticamente prisionero en los palacios de placer que construyó para él su padre, el rey Sudodana, con el afán de protegerle. Más tarde y tras hacerse consciente por primera vez de la enfermedad, de la vejez y de la muerte, escapó del reino de su padre y empezó su búsqueda para encontrar la forma de acabar con el sufrimiento y la insatisfacción.

Durante seis años practicó el ascetismo estricto y la abnegación, en un intento por controlar su cuerpo y su mente, pero sólo para descubrir que ese camino extremo estaba tan equivocado como su anterior vida de entrega a los placeres sensuales. Finalmente, siguiendo un camino medio entre la vida sensual y el ascetismo extremo y evitando también cualquier otro extremo, pudo erradicar de su mente hasta las causas más sutiles de sufrimiento e ignorancia y convertirse así en un ser despierto y totalmente iluminado, en un buda. En los restantes 45 años de su vida, enseñó ese camino del medio para la vida y el desarrollo espiritual, y lo hizo de muchas formas diferentes, adaptadas al temperamento y aptitud de cada tipo particular de persona.

Las enseñanzas de Buda -conocidas en sánscrito como Dharma, aquello que nos mantiene alejados del sufrimiento y de sus causas contienen miles de métodos diferentes para poder superar los obstáculos mentales y físicos para nuestra felicidad y bienestar, y todos ellos se agrupan en las dos categorías de sutra y tantra. Existen diferencias entre estos dos llamados vehículos (yana), pero el fundamento común de ambos, sutrayana y tantrayana, es la naturaleza esencialmente pura de la mente.

### *La pureza fundamental de la mente*

Según las enseñanzas budistas, no importa lo confundidos o engañados que podamos estar en este momento, porque la naturaleza esencial y profunda de nuestro ser es clara y pura. Del mismo modo que las nubes pueden obscurecer temporalmente la capacidad de iluminar del sol, pero no impedirla, igualmente, las aflicciones transitorias del cuerpo y de la mente -nuestra confusión, ansiedad y el sufrimiento que producen pueden obscurecer provisionalmente, pero no destruir ni siquiera afectar, la naturaleza fundamentalmente clara de la consciencia. En lo profundo de nuestro corazón y en el de todos los seres sin excepción, mora una fuente inagotable de amor y de sabiduría. Y el propósito final de toda práctica espiritual, se llame budista o no, es descubrir esa naturaleza esencialmente pura y conectar con ella.

Cuando hemos desarrollado internamente nuestra pureza, compasión y amor es cuando podemos ver el reflejo de esa pureza y amor en los demás. Pero si no hemos tomado contacto con esas cualidades que están dentro de nosotros mismos, veremos a los demás como despreciables y limitados. Todo lo que vemos cada día en la realidad externa no es, de hecho, más que una proyección de nuestra propia realidad interior.

La existencia de esa naturaleza de la mente profunda y esencialmente pura no depende de la creencia o aceptación ciega de un dogma. Se trata de una experiencia. A lo largo de la historia, incontables personas han descubierto en ellas mismas ese gran tesoro de paz, amor y sabiduría. Y también un incontable número de grandes maestros y guías espirituales han mostrado hábilmente a otros cómo poder descubrir ellos también su propia naturaleza más profunda y experimentar la felicidad insuperable que este descubrimiento proporciona automáticamente. Entre estos guías espirituales, excepcionalmente bondadosos, encontramos al Buda Shakiamuni; todas sus numerosas enseñanzas y métodos tienen como objetivo conseguir desarrollar nuestro máximo potencial humano.



Según la terminología budista, la meta final de nuestra evolución humana individual es la Iluminación o budeidad. Ese estado, que puede ser alcanzado por todos, se logra cuando todos los engaños -codicia, odio, ignorancia y demás que ahora oscurecen nuestra mente, han sido totalmente eliminados y cuando todas nuestras cualidades positivas han sido desarrolladas plenamente. Ese estado de realización total, de despertar completo, se caracteriza por una sabiduría, una compasión y una habilidad o poder, ilimitados.

### *El enfoque tántrico*

Según el sutrayana, el camino de realización es un proceso gradual en el que se limpia la mente de todas sus faltas y limitaciones y se desarrolla, en su lugar, cualidades beneficiosas como el amor y la sabiduría. Este camino consiste en crear las causas específicas para lograr en el futuro el despertar total. Estas causas son: la conducta ética, el desarrollo de nuestro poder de concentración, el adiestramiento en el conocimiento meditativo y demás. Por ese énfasis en poner las causas para un resultado futuro, el enfoque gradual del sutra es conocido, a veces, como el vehículo causal hacia la Iluminación.

Comparado con este enfoque gradual del sutra, el tantrayana es un camino a la Iluminación muchísimo más rápido. Aunque los practicantes tántricos no descuidan crear las mismas causas que los seguidores del sutra, utilizan el futuro resultado de completa evolución espiritual como el punto de partida en su camino. En otras palabras, el yogui o yoguini -como son llamados en sánscrito estos practicantes más hábiles- aprende a pensar, hablar y actuar ahora como si fuese ya un buda totalmente iluminado. Este poderoso enfoque trae el resultado futuro del pleno despertar al momento presente de la práctica espiritual. Por ello el tantra es llamado a veces el vehículo del resultado hacia la Iluminación.

Según el tantra, la perfección no es algo que nos espera en alguna: parte en el futuro, "si practico duramente ahora, quizá me convierta en un buda perfecto", o "si obro bien en esta vida y actúo como una persona religiosa, quizá algún día vaya al paraíso". Según el tantra, ¡el paraíso es ahora! Debemos ser dioses y diosas ahora mismo. Pero actualmente estamos cargados de conceptos limitados: "los hombres son así; las mujeres son así; yo soy de esta forma y no hay nada que pueda hacer al respecto, etc.". Por eso tenemos conflictos con nosotros mismos y con los demás. Todos estos conflictos se disolverán conforme nos adiestremos en la visión tántrica y reconozcamos que todo hombre es un hombre completo y que cada mujer es una mujer completa. Aun más, todos los hombres y mujeres tienen tanto energía masculina como femenina. De hecho, cada uno de nosotros es la unión de toda la energía universal. Todo lo que necesitamos para ser completos está dentro de nosotros ahora mismo. Se trata tan sólo de reconocerlo. Ese es el punto de vista tántrico.

### *El principio de la transformación*

En general, podemos decir que todas las numerosas prácticas del tantra tienen que ver con el principio de transformación. Como ha demostrado la ciencia moderna, el universo físico con su amplia variedad de fenómenos -desde la más pequeña partícula subatómica hasta la galaxia más grande está en un estado de continua transformación y evolución de una forma de energía a otra. Nuestro propio cuerpo y mente son también energía y el que estemos sanos o enfermos, equilibrados mentalmente o dementes depende de que nuestras energías mentales y físicas estén o no en armonía. Mediante una práctica correcta de tantra, todas nuestras energías, incluyendo las energías sutiles -que no por ello son menos poderosas y que nos pasan normalmente inadvertidas-, son aprovechadas para conseguir la mayor de las transformaciones. Esto es, nuestra evolución desde una persona ordinaria, limitada, engañada y atrapada dentro de la concha de un ego mezquino, hasta convertirnos en un ser totalmente evolucionado y consciente con una compasión y conocimiento limitados.

¿Cómo podemos conseguir tan extraordinaria transformación? ¿Dónde podemos encontrar todos los recursos necesarios para hacer ese cambio profundo? No tenemos que buscar lejos. No tenemos que extraer esa fuerza del núcleo de un átomo, ni lanzar un vehículo espacial al espacio exterior para encontrarla en una estrella distante. Por el contrario, la energía básica requerida en ese proceso profundo de transformación es la energía de nuestros propios deseos



TSONGKAPA

## 2. DESEO y FELICIDAD

### *Deseo, frustración y autocontrol*

Vivimos en el reino del deseo. Desde que nos despertamos hasta que nos dormimos por la noche -e incluso en nuestros sueños- estamos impulsados por el deseo. Cada uno de nuestros sentidos está hambriento de su comida particular. La vista anhela ver formas y colores interesantes, el oído quiere oír sonidos agradables, el olfato husmea activamente olores agradables y se retrae con disgusto ante olores que le repugnan, la lengua busca sabores nuevos y excitantes, y el tacto está siempre ansioso de contactos de un tipo u otro. Ese deseo de estimulación sensorial está tan fuertemente arraigado en nosotros que si nos aislamos de visiones, sonidos, olores y demás, llegamos a alucinarlos.

[Escuela Argentina de Tantra®](http://Escuela Argentina de Tantra®)

[tantra.org.ar](http://tantra.org.ar)

[menteclara.org](http://menteclara.org)  
(54 11) 5217-2372

[universidadtantrica.org.ar](http://universidadtantrica.org.ar)

11

Nuestros deseos no se limitan a lo que podemos ver, oír, oler, gustar o tocar. Nuestra mente corre tras las ideas tan ávidamente como nuestra lengua anhela los gustos. Cosas tan abstractas como la acumulación de conocimientos, la reputación, la seguridad y la satisfacción de los deseos, son perseguidas con tal vigor como si fuese algo que puede tocarse con la mano o verse con los ojos. El deseo impregna toda experiencia, de tal forma que podemos dudar de que hagamos algo sin estar motivados por él. No importa el campo en que nos movamos, sean los negocios, el deporte, o incluso la búsqueda espiritual. Es el deseo, en una forma u otra, el que nos lleva a conseguir el éxito. Los deseos son una parte tan integrante de nuestra vida, que la mayoría de la gente considerara vivir sin ellos como una muerte en vida.

Detrás de todos nuestros deseos está el deseo de ser feliz. En ese sentido todos somos iguales, ya que todos queremos la felicidad -aunque la definamos de forma diferente y ninguno de nosotros desea ni el menor sufrimiento o decepción. Si lo analizamos cuidadosamente veremos que todas nuestras acciones están motivadas bien por el deseo de experimentar lo placentero, o bien por el de evitar experimentar lo desagradable.

No obstante, a pesar de desear sólo la felicidad, nuestra vida está llena de dolor e insatisfacción. Nuestra posesión más estimada, por la que hemos trabajado tan duramente, se rompe, se pierde, nos la roban, o sencillamente deja de proporcionarnos placer. Nuestro amado marido o esposa, pronto se vuelve nuestro peor enemigo, o muere y nos deja solos. El trabajo que codiciábamos se convierte en una pesada carga que consume todo nuestro tiempo y energía. Nuestra reputación es difamada, nuestra suave piel se arruga, nuestra inteligencia se deteriora. La felicidad deseada elude así, en todas esas formas, nuestro intento por atraparla. A veces parece que cuanto más tratamos de ser felices, más desgraciados nos hacemos. Desde este punto de vista, la vida parece una carrera de ratas, sin sentido; nuestros esfuerzos por ser felices nos hacen caer en un círculo vicioso, hasta acabar dejándonos frustrados y exhaustos.

Muchos filósofos y maestros espirituales han descrito ese ciclo de frustración perpetua y han dado consejos para romperlo o, al menos, para sobrellevarlo. El Buda Shakyamuni, por ejemplo, denominaba a esa condición de insatisfacción continua samsara -término sánscrito que significa "dar vueltas"- y dio muchos métodos diferentes para liberarnos de ella. En la más conocida de sus enseñanzas se dice que el origen de todos nuestros problemas y decepciones es el deseo, producido por la ignorancia. La liberación o nirvana, se consigue al erradicar totalmente ese deseo ardiente de nuestro corazón.

Puesto que los ojos, los oídos, la nariz y demás sentidos son las puertas del deseo, los que quieren ser libres y lograr la liberación de la rueda de sufrimiento, son animados a desconfiar especialmente de los cinco sentidos físicos. Tenemos que darnos cuenta de cómo éstos ejercen un control insano sobre nuestra mente y debemos tratarlos con la máxima cautela. Por tanto, la conducta de alguien que sigue este camino de liberación individual se caracteriza por un autocontrol extremo. El practicante mantiene una guardia estricta a las puertas de los sentidos y es extremadamente receloso con lo que quiere entrar. Si, por ejemplo, aparece una visión deseable -como un hombre o una mujer atractivos-, al practicante se le aconseja permanecer alerta ante el posible peligro de ceder a su encanto. Siguiendo este tipo de adiestramiento se combate la tendencia a correr ciegamente tras los objetos del apego y de caer, por ello, víctima del dolor y de la

decepción, y esto se hace aprendiendo a fijarse en aquellos aspectos del objeto que disminuyen el apego por él. Por ejemplo, podemos neutralizar nuestro deseo por una persona atractiva, concentrándonos en las partes sucias de su cuerpo. El objetivo de este tipo de práctica es impedir que el deseo perturbe nuestra mente y el resultado que se persigue es lograr un estado de paz y tranquilidad que no pueda ser alterado por los cambios de la fortuna en nuestra vida.

Comparado con un sistema como el del tantra, que utiliza la energía del deseo, este punto de vista cauteloso del camino espiritual se considera inferior. Pero ello no quiere decir que tal enfoque carezca de valor. Por el contrario, es crucial saber cuándo es apropiado apartar nuestra atención de las cosas que perturban nuestra mente. Pero, si sólo sabemos tratar los objetos de deseo eludiéndolos, nuestra práctica espiritual quedará muy limitada en cuanto a lo lejos que pueda llevarnos.

El enfoque del tantra es muy diferente. En vez de considerar el placer y el deseo como algo que debe evitarse a toda costa, el tantra reconoce la poderosa energía producida por nuestros deseos como un recurso indispensable del camino espiritual. Puesto que el fin es nada menos que la realización de nuestro máximo potencial humano, el tantra persigue la transformación de toda experiencia en el camino de realización, sin importar cuán poco religiosa pueda parecer. Precisamente, y puesto que nuestra vida actual está tan inseparablemente ligada al deseo, debemos utilizar su tremenda energía si queremos transformar nuestra vida en algo trascendental.

La lógica del tantra es realmente muy simple: nuestras experiencias de placer ordinario pueden ser utilizadas como un recurso para lograr la experiencia placentera suprema de la totalidad o Iluminación. Es natural que, al cultivar las cualidades de la mente, produzcan algo similar a ellas y no lo opuesto. Esto se aplica tanto a los estados mentales positivos como a los negativos. De la misma forma que la insatisfacción nunca puede volverse satisfacción, la desgracia no puede transformarse naturalmente en felicidad. Según el tantra, no podemos esperar conseguir nuestro objetivo de felicidad completa y universal haciéndonos sistemáticamente cada vez más desgraciados. Eso sería lo contrario de como funcionan las cosas. Sólo cultivando ahora pequeñas experiencias de calma y satisfacción, podremos conseguir en el futuro nuestro objetivo final de paz y tranquilidad. Y, de la misma manera, sólo utilizando hábilmente la energía del deseo y creando el hábito de experimentar lo que podemos llamar verdadero placer, podemos esperar conseguir el éxtasis y el gozo eternos de la Iluminación total.

### *La religión y el rechazo del placer*

A menudo parece que haya una gran contradicción entre experimentar el placer y seguir un camino espiritual o religioso. De hecho, para mucha gente, la religión no significa más que la negación o el rechazo de los aspectos placenteros de la vida. Parece que hay que decir "no" al deseo, "no" a la espontaneidad, "no" a la libertad de expresión. Por eso, no es de extrañar que la religión establecida tenga tan mala prensa. En vez de considerarla como un método para trascender nuestras limitaciones, parece una de las formas más duras de represión. Esto es otra forma de superstición que debemos superar si de verdad queremos ser libres. Desgraciadamente, la forma en que muchas sociedades

han utilizado la religión, como medio de opresión política o de control, justifica ese duro juicio.

Esta visión de la religión como opresora o limitadora de nuestra naturaleza humana básica no sólo es compartida por sus críticos sino también por muchos practicantes religiosos. Hay mucha gente que piensa que la forma correcta de seguir una disciplina espiritual es negando sencillamente su humanidad. Se han vuelto tan recelosos con el placer, que piensan que ser desgraciado tiene un verdadero valor: "Soy una persona religiosa, por lo tanto no debo disfrutar". Aunque su aspiración es lograr alguna forma de paz y felicidad eternas, se niegan los placeres de la vida cotidiana. Ven esos placeres como obstáculos, como interferencias al desarrollo espiritual y, si les sucede que experimentan un pequeño placer, se sienten incómodos. ¡No pueden comerse ni un trozo de chocolate sin pensar que son pecadores y glotones! En vez de aceptar y disfrutar esa experiencia tal cual es, se enredan en un nudo de culpabilidad y reproche. "Cuando en el mundo hay tanta gente hambrienta y miserable, ¿cómo me puedo atrever a gratificarme de esta forma!"

Todas esas actitudes son un completo error. No hay razón alguna para sentirse culpable con el placer; esto es tan erróneo como aferrarse a los placeres transitorios y esperar que nos den una satisfacción definitiva. De hecho, esto es sólo otra forma de aferramiento, otra forma de encerrarnos en una visión limitada de lo que somos y de lo que podemos llegar a ser. Esa culpabilidad es una perversión de la espiritualidad y no es, en absoluto, una actitud espiritual. Si de verdad estuviésemos satisfechos con nuestra situación -felices y tranquilos tanto si nos encontramos ante condiciones favorables como adversas- tendría algún sentido el practicar la autonegación. Podría utilizarse beneficiosamente para fortalecer nuestro desapego o para ayudarnos a comprender lo que es importante de verdad en nuestra vida. Pero raramente nos privamos de algo por las razones correctas. Nos empujamos a nosotros mismos hacia un estado desgraciado porque pensamos que ser desgraciado es en sí mismo algo valioso. Pero no es valioso. Si nos revolcamos en la desgracia, el único resultado es que experimentamos aún más la desgracia. Por otro lado, si sabemos experimentar la felicidad sin las actitudes contaminadas del apego desmesurado o de la culpabilidad, podremos cultivar niveles cada vez más profundos en esta experiencia y lograr finalmente la felicidad inconcebible de todo nuestro potencial humano.

Si es equivocado este punto de vista que acabo de criticar, el de la autorrepresión, ¿cuál sería el punto de vista correcto para alguien que está verdaderamente interesado en desarrollar su máximo potencial? Expuesto en forma sencilla, consiste en mantener la mente continuamente en una condición tan feliz y apacible como sea posible. En vez de dejarnos llevar por los hábitos que tenemos de aferramiento, insatisfacción, confusión, miseria y mala conciencia, debemos intentar mejorar nuestra mente, desarrollando niveles cada vez más profundos de entendimiento, un control más hábil de nuestras energías mentales y físicas, formas de felicidad y gozo cada vez mayores y una vida mejor. Este enfoque es mucho más razonable que el de intentar rechazar nuestras experiencias cotidianas. Ésta es la lógica del tantra.

*Buda y el camino del disfrute*

Algunos episodios de la vida del mismo Buda Shakiamuni demuestran claramente que es mejor utilizar los objetos que producen deseo que intentar prohibirlos, reprimiéndonos. Cuando decidió abandonar la vida aislada y gratificante de un príncipe a la edad de 29 años, y empezó su búsqueda para acabar con el sufrimiento, el Buda -por entonces aún era el bodisatva Sidarta- adoptó la disciplina de la mortificación. Como algunos hacen aún hoy en India, trataba de erradicar las causas del sufrimiento y de la insatisfacción sometiendo los sentidos corporales. Se negó a sí mismo la comida y las comodidades hasta tal punto que finalmente era poco más que un esqueleto. Tras seis años de privaciones' comprendió que esto no daba resultado. En vez de acercarle a su objetivo trascendental, sólo le debilitaba de tal forma que no podía pensar ni meditar con claridad.

Llegado a este punto, decidió dejar tanta rigidez y seguir un camino más apropiado para un verdadero desarrollo espiritual. Las historias tradicionales sobre su vida nos cuentan que rompió su prolongado ayuno comiendo arroz con leche, que le ofreció una mujer llamada Suyata. El efecto de esa comida en su cuerpo y en su mente fue extraordinario; le llenó de fuerzas, claridad y gozo. Este repentino resurgimiento de la energía física y mental no sólo hizo aumentar su determinación, sino también su habilidad para lograr la plena Iluminación, que era su aspiración. El hecho de que consiguiera entonces la liberación completa, tras una sola noche de meditación bajo el árbol de la Iluminación, muestra claramente que había llegado el momento de abandonar sus prácticas ascéticas previas. Desde un punto de vista tántrico, estos hechos demuestran que el camino que utiliza el placer y el deseo es, con mucho, más profundo y efectivo que el camino de la autonegación rígida.

Más tarde, cuando el Buda ya era bien conocido como maestro grandemente realizado, capaz de guiar a todo tipo de personas a la realización, un rey le pidió que le mostrase un camino de desarrollo espiritual apropiado para alguien con obligaciones sociales importantes. "Como rey tengo la responsabilidad de ocuparme de mis asuntos" explicaba; "sería incorrecto abandonarlos. Yo no puedo hacer lo que tú has hecho: dejarlo todo, irse a la selva y llevar una vida ascética. Lo que necesito conocer es el modo de poder utilizar mi vida de rey, como un camino de realización espiritual. Por eso, si conoces un método para transformar en el camino espiritual mis acciones cotidianas de rey, por favor, enséñamelo". Buda contestó que, en verdad, tenía tal método: la práctica del tantra. "Con este método podrás desempeñar tus responsabilidades", le explicó, "y no tendrás que renunciar a ninguno de los placeres de la vida real". Le dijo al rey que podía, de hecho, disfrutar tanto como fuese posible y a pesar de ello progresar hacia la Iluminación.

La enseñanza que Buda le dio al rey fue el Tantra de Kalachakra (Los ciclos del tiempo) y los linajes de ésta y de otras muchas enseñanzas tántricas, permanecen ininterrumpidos y poderosos hasta nuestros días. Incontables indios y tibetanos han logrado la plena Iluminación siguiendo estos métodos y no hay razón alguna por la que los occidentales no puedan beneficiarse de ellos de la misma forma.

*Seguir el camino hoy*

El tantra se adapta particularmente bien a la mentalidad occidental; al ser el más rápido de todos los caminos, debe atraer fuertemente el gusto occidental por los resultados inmediatos. Aún más, el camino del tantra es esencialmente de transformación, y el principio de la transformación de la energía -por lo menos a un nivel material se comprende bien en Occidente. Y, finalmente, aunque la gran explosión de energía de deseo en este siglo se considera como un serio obstáculo para la mayoría de los caminos espirituales, en realidad, ayuda a la práctica del tantra, en la que el deseo es el combustible que nos impulsa hacia nuestro destino supremo. Quizá sólo un camino como el tantra, con su énfasis en la experiencia directa en vez de en la aceptación ciega, puede sacarnos de nuestras costumbres autodestructivas y darnos la oportunidad de realizarnos completamente.

No obstante, para que este camino nos resulte verdaderamente eficaz necesitamos tener claros ciertos puntos. En primer lugar, nuestra motivación para practicar el tantra debe ser lo más pura posible. Este punto lo trataremos con más detalle posteriormente (ver el capítulo 6); por ahora, baste decir que no hay, en absoluto, forma de cosechar los beneficios inconmensurables, del tantra, si nuestra motivación se centra tan sólo en nuestro propio bienestar. El tantra sólo puede funcionar en aquella persona interesada ante todo, en beneficiar a los demás y que considere el camino tántrico como la forma más rápida y poderosa para conseguir esa aspiración altruista.

En segundo lugar, debemos tener la paciencia y la disciplina necesarias para dedicarnos a las prácticas de una manera ordenada. Pensar, como mucha gente hace: "como el tantra es el camino supremo, no necesito preocuparme de las prácticas preliminares", y saltar hasta las prácticas más avanzadas es 'tan estúpido como arrogante; es incluso muy Peligroso. Quien tenga una actitud tan impaciente y poco realista está absolutamente descalificado para recibir instrucción en el tantra.

Finalmente, es muy importante ser capaz de diferenciar claramente entre la esencia del tantra y las formas culturales en las que está envuelto actualmente. Lo que quiero decir con esto es que en ese sentido, no hay ningún beneficio en que un occidental pretenda ver o actuar como un tibetano o como cualquier otro oriental. Aprender a decir oraciones en un idioma extranjero, por ejemplo, no es en sí mismo, el modo de realizar nuestro máximo potencial humano; no se gana ningún valor trascendental sustituyendo una serie de convenciones culturales por otras. La gente cuya práctica se queda en ese nivel superficial, acaba en la confusión, sin saber quién es y lo que debe hacer. Por supuesto, en este tiempo de transición, en el que las enseñanzas tántricas están pasando de oriente a Occidente, se gana mucho en el estudio de la lengua tibetana y demás. Pero lo que quiero decir es que siempre debemos tener presente que el tantra es algo mucho más profundo que el lenguaje o las costumbres. Lo que el tantra nos debe enseñar es cómo liberarnos de todos los condicionamientos que limitan nuestra comprensión de lo que somos y de lo que podemos llegar a ser. Si nos acercamos a estas poderosas enseñanzas con una inteligencia clara y una fuerte determinación de extraer su esencia, podremos traer definitivamente a nuestra vida la plenitud y la satisfacción interior que todos deseamos.



### **3. PLACER, DECEPCIÓN Y SATISFACCIÓN**

#### *El tantra y el placer*

La función del tantra es transformar todos los placeres en la experiencia trascendental de la consciencia penetrante profunda. En vez de abogar por apartarse de los placeres mundanos, como hacen muchas otras tradiciones, el tantra enfatiza el hecho de que es mucho más efectivo para los seres humanos disfrutar y canalizar la energía de sus disfrutes en un camino rápido y eficaz hacia la satisfacción y la Iluminación. Ésta es la forma más hábil de utilizar nuestro preciado potencial humano.

Con sus métodos de transformación profunda, el tantra demuestra que, como seres humanos, tenemos la capacidad de disfrutar de una felicidad gozosa e ilimitada, permaneciendo al mismo tiempo libres de los engaños que normalmente contaminan nuestra búsqueda del placer. Contrariamente a lo que algunos piensan, no hay nada malo en tener placeres y en disfrutar. Lo que es malo es la forma confundida de aferrarnos a esos placeres, convirtiendo una fuente de felicidad en fuente de dolor e insatisfacción. El problema es ese aferramiento y ese apego y no los placeres en sí mismos. Por tanto, si podemos librarnos de nuestro aferramiento habitual, podremos disfrutar tanto como queramos sin ninguna de las dificultades que generalmente acompañan nuestra búsqueda compulsivo del placer.

Con una correcta comprensión de la transformación, todo lo que hagamos las veinticuatro horas del día nos acercará a nuestro objetivo de totalidad y autorrealización. Todas nuestras acciones caminar, comer e incluso orinar podrán incluirse en nuestro camino espiritual. Hasta nuestro sueño, que generalmente transcurre en la oscuridad de la inconsciencia o en el caos de los sueños, puede transformarse en la experiencia, de luz clara de la sabiduría penetrante y sutil.

Quizá todo esto parezca imposible. Ciertamente, otras formas de enfocar la espiritualidad, de modo gradual, como en el camino del sutra del propio budismo, subrayan que el deseo, la envidia y demás engaños de nuestra vida diaria, son siempre impuros y deben tratarse como venenos. Se nos recuerdan constantemente sus peligrosos efectos y se nos instruye para evitar su influencia tanto como sea posible. Pero, como ya se ha expuesto, el tantra tiene un enfoque diferente. Aunque también insiste en que los engaños, como el apego ansioso, son la fuente de nuestra insatisfacción y sufrimiento y por tanto deben ser superados, el tantra enseña formas hábiles de usar la energía de esos engaños para hacer nuestra consciencia más profunda y acelerar nuestro progreso espiritual igual que alguien con la destreza necesaria puede transformar las plantas venenosas en medicinas eficaces, el practicante de tantra hábil y bien adiestrado puede

manipular con provecho la energía del deseo e incluso la de la ira. Esto es totalmente posible.

### *Imágenes de la plenitud*

El tantra no sólo nos enseña cómo aprovechar nuestras experiencias placenteras ordinarias. También nos muestra cómo activar una experiencia de gozo más profunda, intensa y en el fondo mucho más satisfactoria que la que obtenemos normalmente por medio de los sentidos.

Por el momento, nuestra búsqueda de placer se dirige habitualmente hacia afuera, hacia los objetos externos de nuestro deseo. Cuando no podemos encontrar o mantener esos objetos deseados, nos sentimos frustrados e infelices. Por ejemplo, muchos de nosotros buscamos al hombre o a la mujer de nuestros sueños, alguien que represente para nosotros una fuente de felicidad ilimitada; pero no importa cuantos novios o novias tengamos, esos sueños siguen sin realizarse.

Lo que no entendemos es que dentro de cada uno de nosotros hay una fuente ilimitada de energía tanto masculina como femenina. Muchos de nuestros problemas surgen bien porque ignoramos o bien porque reprimimos lo que tenemos dentro de nosotros mismos. Los hombres tratan de ocultar su lado femenino y las mujeres temen expresar su energía masculina. Como resultado, siempre nos sentimos incompletos, vacíos de algo que necesitamos. No nos sentimos plenos y por tanto nos dirigimos, expectantes, hacia otras personas en busca de las cualidades que sentimos que nos faltan, con la esperanza de conseguir una sensación de plenitud. El resultado es que nuestra conducta se contamina por la inseguridad y el deseo de posesión. De hecho, todos los problemas del mundo, desde la ansiedad de una persona hasta las guerras entre naciones, se originan en esa sensación de falta de plenitud.

Si es necesario, los grandes yoguis y yoguinis pueden pasar años en total aislamiento sin sentirse solos. Y sin embargo, nosotros podemos sentirnos insoportablemente solos si estamos separados incluso un día de nuestro novio o novia. ¿Por qué esa gran diferencia entre nosotros y los yoguis? Esto tiene que ver con nuestras propias energías masculina y femenina. Mientras éstas permanezcan fragmentadas y desequilibradas, seguiremos buscando desesperados la compañía de los demás y seguiremos siendo incapaces de sentirnos satisfechos. Pero si nuestro mandala interno masculino-femenino estuviese completo, nunca tendríamos que experimentar en absoluto el dolor de la soledad.

El tantra nos brinda métodos eficaces para conectar con nuestra plenitud esencial. El arte tántrico está plagado de potentes símbolos de la unidad y plenitud características de nuestro potencial totalmente realizado. La imagen de deidades masculinas y femeninas abrazadas en unión sexual -consideradas por algunos de los primeros intérpretes occidentales del budismo tibetano como un signo de su degeneración es una representación simbólica de la unificación interna de nuestras propias energías masculinas y femeninas. A un nivel más profundo, su abrazo simboliza el objetivo de las prácticas tántricas más elevadas: la generación del estado mental más sutil y gozoso que, por su propia naturaleza, es el más adecuado para penetrar la realidad última y liberarnos de todo engaño y sufrimiento. A este nivel, la figura masculina representa la experiencia

de gran éxtasis, mientras que la femenina es el símbolo de la sabiduría no dual. Por tanto, su unión no tiene nada que ver con la gratificación de los sentidos, sino que significa un estado totalmente integrado de sabiduría gozosa que trasciende por completo los deseos ordinarios de los sentidos.

Para los que están preparados, la mera visión de esa imagen puede ayudarles a reconciliar los aspectos masculino y femenino de su ser. Pero para poder hacer esto, es necesario ir más allá de la influencia de la mente conceptual que intelectualiza en exceso. Este tipo de conceptualización es la responsable, en gran parte, del sentimiento de estar separado de nuestra realidad interior. Ésta es una de las razones por las que los símbolos e imágenes, como las utilizadas en el arte tántrico y la visualización, pueden ser mucho más efectivas que las palabras para acercarnos a nuestra naturaleza esencial.

### *Las cuatro clases de tantra*

Hay cuatro clases o niveles en el tantra budista, conocidos respectivamente por tantra de la acción, de la actuación, del yoga y del yoga supremo.. Cada clase está dirigida a un tipo particular de practicante y lo que las diferencia es la intensidad de energía de deseo que el practicante es capaz de dirigir hacia el camino espiritual. Estos diferentes niveles de energía gozosa son ilustrados tradicionalmente por medio de ejemplos de creciente intimidad sexual. Se dice que el practicante del nivel inferior de tantra es aquél capaz de utilizar y transformar la energía placentera que se produce al mirar tan sólo a un cónyuge atractivo. En el segundo nivel, lo que se transforma es la energía de sonreírse mutuamente. En el tercer nivel, se usa la energía de estrecharse las manos, mientras que el practicante cualificado del tantra del yoga supremo, posee la habilidad de dirigir hacia el camino espiritual la energía de deseo de la misma unión sexual. Estas poderosas imágenes nos dan una idea del orden siempre creciente de energía que puede ser canalizada y transformada por medio de la práctica del tantra.

La cuestión práctica es hacer que las técnicas tántricas de transformación nos sirvan a cada uno de nosotros individualmente. Es fácil hablar en general sobre la teoría y la práctica del tantra, sobre cómo utilizar el deseo en el camino a la Iluminación, pero hablar así sirve de poco. Lo que de verdad es importante es determinar, mediante un cuidadoso examen de nuestra propia capacidad y experiencia, cómo manipular la energía del deseo en cada momento. Tenemos que preguntarnos a nosotros mismos cuánto placer sensorial podemos utilizar sin perder los estribos. Aunque es cierto que la práctica tántrica puede hacer surgir un estado sutil y agudo de la consciencia, gozoso por naturaleza, ello no significa que sea una buena idea que ahora nos dejemos llevar indiscriminadamente por nuestros deseos, sólo porque también conlleven algún placer. Debemos ser honestos y realistas sobre nuestras limitaciones y nuestra habilidad actual si queremos que nuestra práctica del tantra llegue a tener algún valor.

Uno de los principales obstáculos al verdadero desarrollo espiritual es la arrogancia. Este peligro es particularmente importante en la práctica del tantra. Podemos llegar a pensar que, puesto que el tantra se presenta como una forma de utilizar el deseo, todo lo que tenemos que hacer es dejarnos llevar por nuestras apetencias descontroladas o aumentar el número de deseos que ya tenemos y así estaremos siguiendo el camino de un verdadero practicante. Algunos tienen esta actitud, pero es un completo error. No

debemos olvidar nunca que si revolcarnos en el deseo fuese lo mismo que practicar tantra ¡todos ya seríamos yoguis y yoguinis altamente realizados! Aunque nuestra vida está llena de deseos de eso o aquello, lo único que hemos conseguido hasta ahora de esos deseos es tener cada vez más insatisfacción.

¿Por qué sucede esto? ¿Por qué nuestros deseos ordinarios nos conducen inevitablemente a la frustración y a la decepción? De no comprender esto, todas nuestras palabras sobre utilizar el deseo como camino a la Iluminación no serán más que un chiste.

### *Deseo y distorsión*

Es importante comprender que el tipo de deseo que sentimos habitualmente hacia un objeto atractivo, distorsión a nuestra percepción de ese objeto. El deseo sexual es un claro ejemplo de ello. Veamos un ejemplo de tal distorsión: consideremos el caso de un hombre que se ha enamorado de una determinada mujer (o en general, una persona de otra). Aunque esa mujer pueda considerarse atractiva en términos generales, el deseo del hombre por ella exagera su belleza hasta lo ridículo. Cuanto más obsesivo es su deseo, más irreal se vuelve su imagen de ella; hasta que esta imagen llega a no tener relación alguna con la realidad. Así, en vez de estar atraído por la mujer misma, el hombre se ha enamorado de una proyección de ella que él mismo ha creado.

Esta tendencia a exagerar y a proyectar no es exclusiva de una determinada cultura; es un fenómeno universal. Cuando dos personas se miran con ojos de excesivo deseo, cada uno de ellos inventa una historia increíble sobre el otro. "¡Oh qué belleza!, no tiene nada imperfecto ni por dentro ni por fuera". Construyen un perfecto mito. Por el enamoramiento y el deseo, se vuelven ciegos ante las imperfecciones del otro y exageran sus buenas cualidades hasta resultar irreconocibles. Esa exageración es sencillamente la interpretación supersticiosa, la proyección, de la mente obsesionada con el deseo.

En mayor o menor medida, esa tendencia a exagerar es la característica de todos nuestros deseos ordinarios. Sobrestimamos la belleza o el valor de cualquier cosa por la que nos sentimos atraídos y perdemos de vista su naturaleza real. Olvidamos, por ejemplo, que ese objeto de nuestro deseo se trate de una persona o de una cosa está cambiando constantemente, como nosotros mismos. Actuamos como si pudiera ser siempre bello y deseable, como algo que nos va a proporcionar un placer y una satisfacción eternos. Tal concepción de permanencia es, por supuesto, ajena a la realidad y aferrándonos a ella no hacemos más que preparar el terreno a la decepción.

Es importante comprender que esta costumbre de proyectar un falso carácter de permanencia sobre lo que consideramos deseable no es algo que hagamos conscientemente. Si nos preguntan: "¿Tú crees que tu novio o novia, o coche nuevo o cualquier cosa te durará siempre y será siempre bello?", inmediatamente responderemos. "¡Por supuesto que no!" Estamos demasiado familiarizados con la fuerza del cambio, con la decadencia, con el envejecimiento y la muerte, como para responder de otra forma. Pero para la mayoría, esa comprensión es meramente intelectual; es una idea que

conocemos con nuestro cerebro, pero aún no es una comprensión que sintamos en nuestro corazón. Si analizamos nuestra actitud profunda y sincera hacia lo que deseamos, descubriremos nuestro aferramiento habitual a la permanencia, desconectado básicamente de cualquier entendimiento intelectual que podamos tener del proceso del cambio. Sólo necesitamos observar cómo se agita nuestro corazón anticipadamente cuando sentimos un fuerte deseo por algo o alguien. ¿Experimentaríamos esa intensa agitación si no estuviésemos aferrándonos a unas expectativas irreales?

No malinterpretéis esto. No quiero ser excesivamente crítico, diciendo que todas nuestras ideas son frívolas o que todas nuestras emociones son malas. Simplemente estoy tratando de explorar una situación que todo el mundo ha podido experimentar en sí mismo: que aunque aspiramos a que nuestros deseos nos proporcionen felicidad seguimos estando incompletos e insatisfechos. Si no comprendemos por qué ocurre esto, todas las esperanzas que tengamos de poder utilizar el deseo para conseguir la felicidad completa de la realización espiritual están condenadas al fracaso.

### *El origen de la insatisfacción*

Entonces, ¿dónde está el problema? ¿Quién es el responsable de nuestro fracaso en experimentar la felicidad y la paz que buscamos desesperadamente? Para responder a esta pregunta, observemos nuevamente de cerca cómo funciona el deseo ordinario. Al sentirnos de alguna forma incompletos, inseguros y no realizados, buscamos fuera de nosotros algo o alguien que nos haga sentirnos plenos. Consciente o inconscientemente pensamos: "si tuviese tal cosa o tal otra, entonces sería feliz". Impulsados por este pensamiento, intentamos poseer cualquier objeto atractivo que nos parece que va a satisfacer nuestro deseo. En ese proceso, convertimos el objeto en un ídolo, sobrevalorando sus cualidades atractivas hasta que tiene poco parecido con su verdadera naturaleza.

En nuestro intento por conseguir poseer el sobrevalorado objeto de deseo podremos tener éxito o no. Si no lo conseguimos -si el objeto queda fuera de nuestro alcance-, por supuesto, quedamos decepcionados; cuanto más deseemos el objeto más dolidos nos sentimos al no poder poseerlo.

Pero, ¿qué ocurre cuando tenemos éxito, cuando conseguimos lo que queremos? Lo que conseguimos finalmente y lo que esperábamos conseguir son dos cosas muy diferentes. Lo que acabamos poseyendo no es la codiciada imagen soñada -la solución permanente, completa y siempre satisfactoria a nuestros problemas profundos-, sino algo imperfecto, incompleto e impermanente, como nosotros mismos. Esa persona o cosa puede, de hecho, proporcionarnos algún placer momentáneo, pero nunca puede hacer realidad las expectativas que hemos hecho recaer, sobre ella. Y, por ello, tarde o temprano nos sentimos engañados y amargamente decepcionados.

Pero volvamos a la pregunta anterior, ¿a quién o a qué debemos culpar de nuestra infelicidad? La mayor parte de las veces culpamos, sin razón, al objeto. "Si fuese más guapa..." "Si me tratase mejor..." "Si el coche fuera más rápido o estuviese más nuevo..." Si fuera esto o aquello. Ésas son las consideraciones dualistas que llenan nuestra cabeza cuando, decepcionados con lo que tenemos, pensamos qué podríamos cambiar para

asegurarnos la felicidad que codiciamos. Lo siguiente es buscar una nueva esposa un nuevo marido, o un coche nuevo, poniendo en el nuevo objeto expectativas tan irreales como las que habíamos depositado en lo que estamos descartando ahora. De esta forma damos vueltas y vueltas cambiando esto o aquello de nuestra vida, pero sin acercarnos, realmente, nunca a la deseada felicidad y paz mentales.

### *La solución tántrica*

La solución tántrica a este problema es muy radical. Supone una transformación completa de nuestra visión ordinaria. Ese es el punto central del enfoque tántrico. La misma energía de deseo que nos lleva de una situación insatisfactoria a otra es transmutada por la alquimia del tantra en una experiencia trascendental de gozo y sabiduría. El practicante dirige la brillante agudeza de esa sabiduría gozosa para cortar, como un rayo láser, todas las proyecciones falsas de esto o aquello, para penetrar hasta el corazón mismo de la realidad.

Los diversos grados de confusión y conflicto que oscurecen actualmente nuestra mente y nos impiden experimentar la totalidad de nuestro potencial humano son erradicados sistemáticamente por la fuerza de esa consciencia gozosa. La energía del deseo es canalizada de tal forma que, en vez de aumentar nuestra insatisfacción como hace normalmente, destruye la causa misma de la insatisfacción: nuestra ignorancia fundamental de la naturaleza de la realidad.

En las tradiciones tántricas tibetanas esta transformación de la energía del deseo es ilustrada con la analogía siguiente: Hay unos determinados insectos que, nacen en la madera; es decir, que su ciclo de vida empieza al ser incubados los huevos dentro del tronco de un árbol. Al crecer se van alimentando del árbol comiéndose la madera en la que nacieron. Del mismo modo, por medio de la práctica de la transformación tántrica, el deseo da a luz a la sabiduría penetrante que, a cambio, consume todas las negatividades que oscurecen nuestra mente, incluyendo al deseo que la hizo nacer.

Así podemos ver cómo las funciones ordinaria e iluminada del deseo son opuestas una de la otra. En el tantra, la experiencia de placer que surge del deseo expande la mente de forma que nos hace superar todas nuestras limitaciones, mientras que el placer ordinario que se obtiene del contacto con objetos deseables, estrecha nuestra atención y nos conduce a una obsesión restrictiva por más y mejor placer. Intoxicados por las sensaciones placenteras, perdemos nuestra consciencia de la totalidad y nos hundimos en un estado de torpe estupidez. Nuestra mente se contrae alrededor de su objeto y cuanto más nos aferramos a él buscando satisfacción más y más nos alejamos de la realidad. Casi podríamos decir que, bajo el hechizo del deseo intenso, nos hundimos en una especie de inconsciencia. Cuando tarde o temprano nos despertamos de ese estado de torpeza, como de un sueño, nos damos cuenta de que el placer que hayamos podido experimentar ha desaparecido y que todo lo que nos queda es el comienzo de la insatisfacción.

En otras palabras, podemos decir que normalmente nuestra experiencia del placer es algo oscuro, nublado por la ignorancia. Aunque pueda haber alguna emoción momentánea, no hay una consciencia clara, no hay luz. En la práctica tántrica, la idea es

unificar nuestra experiencia de placer con la claridad. Esa unificación se representa visualmente, como ya he mencionado, por la imagen del abrazo de una deidad masculina con otra femenina. Esto significa la unificación de la energía masculina del gozo con la energía femenina de la aguda sabiduría no dual. En última instancia, ambos tienen que unirse para que podamos experimentar la verdadera realización de nuestra naturaleza más profunda. Como no estamos habituados a esa unidad del gozo y de la sabiduría, tenemos que hacer un gran esfuerzo para cultivar esa experiencia de totalidad.

#### *Una nota de atención*

Como tenemos tan profundamente arraigado el hábito de caer en un estado de torpeza y confusión cuando nos aferramos al placer, no sería razonable imaginar que podamos transformar intensamente la energía del deseo en claridad mental pura y expansiva. Aunque el tantra sea el camino más rápido hacia la plenitud de la experiencia iluminada, aun así, debemos progresar en estadios acordes con nuestra capacidad; de otro modo, nos cargaremos con un peso para el que no estamos aún lo suficientemente fuertes. Nos arriesgamos a acabar como esos países pobres que, en sus esfuerzos para modernizarse, lo hacen demasiado intenso y rápidamente. A menudo, el lamentable resultado es que estas gentes de vidas sencillas y relativamente equilibradas son llevadas a la confusión. De este modo, aunque lo que se pretende con su rápida industrialización es conseguir un beneficio, el verdadero resultado es más inquietud e insatisfacción que antes. Del mismo modo, si nuestra práctica de la transformación tántrica no es adecuada a nuestro nivel emocional y a nuestra capacidad mental -pensando que podemos emprender y transformar más energías de deseo de la que podemos manejar ello sólo nos conduciría a un estado de confusión mayor que en el que estamos ahora.

#### **4. EL DERROCAMIENTO DE LA TIRANÍA DE LAS APARIENCIAS ORDINARIAS**

##### *Más allá de las limitaciones: Verse como una deidad*

Como hemos visto, la energía del deseo puede afectarnos en dos formas completamente diferentes. Por medio de los métodos de transformación del tantra, esa energía puede ser transmutada en luz, en sabiduría gozosa y convertirla así en una fuerza poderosa de nuestro desarrollo. No obstante, normalmente la energía del deseo alimenta los modelos habituales de aferramiento y apego, lo que nos hace perder la consciencia a la vez que refuerza nuestra ignorancia e insatisfacción. Una de las principales tareas de un buscador espiritual es identificar con tanta precisión como sea posible los factores que perpetúan ese ciclo de insatisfacción y aplicar los antídotos más adecuados contra su acción destructiva. Sólo entonces se podrán utilizar de la mejor forma los poderes transformadores del tantra.

Según el tantra budista, estamos atrapados en un círculo de insatisfacción debido a que nuestra visión de la realidad es estrecha y sofocante. Mantenemos una visión limitada y limitadora de quienes somos y de lo que podemos llegar a ser, lo que hace que

tengamos una imagen propia opresivamente inferior y negativa, y que nos sintamos incapaces y sin esperanzas.

Mientras la opinión de nosotros mismos sea tan miserable, nuestra vida seguirá careciendo de sentido. Mucha gente piensa que los humanos son poco más que monos y que la mente humana no es otra cosa que una serie de reacciones químicas e impulsos eléctricos del cerebro. Esa opinión nos reduce a trozos de materia y descarta cualquier indicio de una mayor dimensión en la existencia humana. Para la gente que cree realmente en esa visión estrecha de lo que significa ser humano ¿cuál es la razón para seguir viviendo? Quizá sólo sea experimentar tantas sensaciones placenteras como sea posible antes de que nos deterioremos hasta convertirnos en nuestra naturaleza básica: el polvo. Esta perspectiva tan deprimente puede ser en gran parte la causa de la enajenación de la sociedad moderna.

El tantra cuestiona esa opinión inferior, tan poco razonable, del potencial humano; nos enseña a ver a los demás y a nosotros mismos como algo trascendentalmente bello -de hecho como dioses y diosas-. Una de las prácticas esenciales, en todos los niveles de tantra, es disolver las concepciones ordinarias sobre nosotros mismos y, desde el espacio vacío en el que han desaparecido esos conceptos, surgir como el glorioso cuerpo de luz de una deidad: una manifestación de la claridad esencial de nuestro ser más profundo. Cuanto más nos adiestremos en vernos como esa deidad meditacional, menos confundidos nos sentiremos por las frustraciones y decepciones ordinarias de la vida. Esa visualización divina de nosotros mismos nos capacita para tomar el control de nuestra vida y crearnos un medio ambiente puro en el que pueda expresarse nuestra naturaleza más profunda.

Las deidades meditacionales tántricas no deben ser confundidas con lo que se entiende por dioses y diosas en diversas mitología y religiones. Aquí, la deidad con la que nos identificamos representa las cualidades esenciales de una experiencia plenamente despierta y latente en nosotros. Empleando un lenguaje psicológico, esa deidad es un arquetipo de nuestra naturaleza más profunda, de nuestro nivel de consciencia más profunda. En tantra, enfocarnos nuestra atención sobre esa imagen arquetípica y nos identificarnos con ella para hacer aflorar los aspectos más profundos de nuestro ser y traerlos a la realidad presente. La simple verdad es que, si nos identificamos con ser fundamentalmente puros, fuertes y capaces, desarrollaremos tales cualidades; pero si seguimos creyéndonos torpes y estúpidos, eso es lo que nos volveremos.

Como ejemplo de transformación tántrica, podríamos visualizarnos como Manyusri, una deidad principesca generalmente representada de color amarillo rojizo, esgrimiendo en su mano derecha la espada de la sabiduría discriminativa y con el texto de las enseñanzas de Buda sobre "La Perfección de la Sabiduría" en su mano izquierda. (Esto lo podemos hacer tanto si somos hombres como mujeres, puesto que las visualizaciones tántricas trascienden completamente nuestra identificación ordinaria como hombre o mujer). Pero esa imagen visualizada no es, de hecho, el verdadero Manyusri. La sabiduría en sí misma -el discernimiento totalmente despejado de la mente que ha hecho realidad su potencial pleno es el verdadero Manyusri, y el propósito de vernos en la forma de esa deidad particular es acelerar el desarrollo de la sabiduría que ya tenemos.



La espada de doble filo de Manyusri, por ejemplo, simboliza la habilidad de la sabiduría iluminada para discriminar lo verdadero de lo falso, atravesando conceptos erróneos y supersticiosos. Cuanto más nos acerquemos a la identificación con esa deidad, familiarizándonos con lo que representa cada uno de sus atributos, más profundamente estimularemos el crecimiento en nuestra mente de las cualidades que representa.

En las etapas iniciales de la práctica, este proceso de vernos como la deidad es en gran medida artificial. Pero adiestrándonos en el yoga de la deidad con la debida perseverancia podremos percibir esa deidad autogenerada con una claridad que excede en mucho la de nuestra imagen actual. Nuestra mente se volverá de verdad la mente de la deidad y nuestras experiencias sensoriales ordinarias -lo que vemos, oímos, gustamos y demás se transformarán en los disfrutes gozosos de una deidad. Esto no es un cuento de hadas. Esta transformación ha sido experimentada por incontables meditadores tántricos del pasado y no hay razón alguna, si aplicamos la energía suficiente, para que no podamos experimentar los mismos resultados trascendentales.

### *Problemas de autoemanación*

Puede que te preguntes: "¿Por qué debo emanarme como Manyusri o cualquier otra deidad?; ya es suficientemente difícil emanarme como un hombre o como una mujer; entonces, ¿por qué debo cambiar mi apariencia y ponerme otra máscara, una máscara de Manyusri?"

Debemos recordar que cuando nos emanamos como Manyusri no tratamos de manifestarnos como algo diferente de lo que somos ahora. Ya tenemos en nosotros, ahora mismo, las profundas cualidades de tal manifestación divina. Practicamos emanándonos como una deidad para poder reconocer y cultivar con más plenitud esas cualidades, en vez de quedarnos atrapados miserablemente en las proyecciones limitadoras de la autocompasión: "Soy feo, estúpido, débil e inútil".

Aún te podrías preguntar. "Pero, ¿cómo puede Manyusri, o cualquier otra deidad tántrica, ser la esencia de lo que soy ahora?; no me parezco a ninguna de esas deidades; no soy de color naranja, ni azul ni verde; y a diferencia de ellos, no tengo más de una cara y dos brazos". Seguro que surgirán objeciones como éstas, pero para que podamos eliminarlas de una vez por todas, primero debemos examinar con mucha precisión quién creemos que somos realmente.

Ante todo, tu rostro de ahora no eres tú. Tus huesos y tu carne no eres tú. Ni tu sangre ni tus músculos, ni cualquier otra parte de tu cuerpo es la esencia de lo que eres. Hasta cierto punto, podríamos decir que tu cuerpo es como un robot mecánico, puesto que es incapaz de funcionar por sí mismo. Necesita ser controlado por algo. Y de la misma forma que el programa del ordenador controla al robot y le hace funcionar, tu mente --o consciencia, psique, alma o como lo llames da vida a tu cuerpo. Por tanto, si estás buscando la esencia de lo que eres, si quieres encontrar al responsable de cómo vives tu vida, tendrás que buscar en tu mente.

Lo que debe entenderse a continuación, es que desde que naciste hasta ahora, te has manifestado en muchas formas diferentes. Ninguna de ellas es estática e inamovible. Por ejemplo, cuando te domina la cólera, pareces un demonio mientras que otras veces, todo amor, pareces un bello ángel. Ninguna de esas manifestaciones --enfadado, apacible, celoso, amoroso, compasivo, estúpido o sabio surge de tu cuerpo, de tu forma física. Todo ello surge por el poder de tu consciencia, de tu mente. Esta tiene la habilidad de despertar miles de emociones y actitudes diferentes y el cuerpo sigue sin elección su mandato. A pesar de este hecho, muy a menudo nos identificamos con el cuerpo en vez de con la mente. Es como si pensásemos que el cuerpo es el jefe y no la mente. Es casi como si nos hiciésemos esclavos de nuestro cuerpo. Nada más fácil, enciende la televisión unos minutos y te darás cuenta de cuánta energía dedica nuestra cultura al servicio del cuerpo y qué poca al cultivo de la mente. No te preguntes, pues por qué está todo tan confundido.

El anteponer el cuerpo a la mente de esa forma no es nuestro único error. También nos equivocamos al no comprender que nuestro cuerpo burdo no es el único que tenemos. Más tarde hablaremos de ello (capítulo 10), pero resumiendo, en los confines de nuestra forma física ordinaria existe un cuerpo consciente más sutil, llamado así por que está conectado íntimamente con los niveles profundos de la consciencia. Desde esos niveles más sutiles es desde donde surge la energía potencia; de la sabiduría gozosa, una energía capaz de transformar completamente la calidad de nuestra vida. Las deidades tántricas simbolizan el pleno desarrollo de esa energía de sabiduría gozosa y por ello podemos decir que esa deidad -con independencia de su color y de las caras que tenga- representa la esencia de lo que somos y de lo que podemos llegar a ser. Por tanto, el yoga de deidades no tiene nada que ver con fantasear lo imposible. Por el contrario, es un método muy práctico para desarrollar nuestro potencial máximo, por medio de un adiestramiento sistemático y de una transformación profunda de nuestra consciencia humana.

Aunque el yoga de deidades pueda parecernos algo muy nuevo y poco práctico al principio, podremos vislumbrar su efectividad pensando en técnicas similares que han demostrado su valor incluso en el escéptico Occidente. Por ejemplo, hay muchos casos documentados de gente que se ha curado a sí misma de cáncer, u otras enfermedades serias, utilizando únicamente el proceso de visualización creativa. En vez de aferrarse a la idea: "Mi cuerpo está lleno de cáncer y me estoy muriendo", esa gente se ve a sí misma entera y saludable. La imagen de enfermo ha sido desplazada de la mente para ser reemplazada por una imagen radiante de vitalidad. En muchos casos esta técnica ha probado su efectividad incluso después de que los médicos considerasen desahuciado al enfermo.

La salud del cuerpo y de la mente es, en primer lugar, una cuestión relacionada con la imagen que tenemos de nosotros mismos. Los que piensan mal de sí mismos, por la razón que sea, se hacen y son desgraciados; mientras que los que reconocen y utilizan sus recursos internos podrán superar incluso las situaciones más difíciles. El yoga de deidades es una de las formas más profundas de elevar la imagen que tenemos de nosotros mismos y esa es la razón por la que el tantra es un método tan rápido y eficaz para conseguir el desarrollo de nuestro tremendo potencial.

El mayor obstáculo para el éxito de la transformación en una deidad es nuestra creencia persistente en las apariencias ordinarias. Mientras mantengamos una visión ordinaria de nosotros mismos, no dejaremos espacio para vernos como un ser iluminado. No podremos vernos de verdad con el cuerpo de luz transparente de una deidad si seguimos identificándonos tan fuertemente con nuestra forma física burda. Y nunca podremos tomar contacto con la naturaleza pura de nuestro ser si continuamos pensando que la naturaleza fundamental de nuestra mente no es otra cosa que las emociones y concepciones burdas que pasan por ella.

Por lo tanto, si realmente queremos alcanzar la satisfacción de una autorrealización completa, debemos encontrar la forma de librarnos de la tiranía de las apariencias y concepciones ordinarias. Debemos darnos cuenta sinceramente de lo desastroso que es continuar relacionándonos con nuestro cuerpo y mente y por tanto con nuestra propia imagen, de la manera tan burda y limitadora como lo hacemos ahora. Necesitamos comprender que nuestra ingenua aceptación de las apariencias ordinarias sólo nos hace cada vez más confundidos, inseguros e insatisfechos.

Toda tendencia hacia la indecisión y el miedo es el sistema de nuestra mente dualista, la mente que produce un revuelo, aparentemente sin final, de sucesivos pensamientos contradictorios. "Espero tener un buen aspecto pero temo no tenerlo". Esto también demuestra cuán superficiales son normalmente los juicios que hacemos sobre nosotros mismos. Después de todo, la apariencia física no es la medida del verdadero valor de un hombre o de una mujer. A pesar de ello, pequeñas imperfecciones físicas, reales o imaginarias, son suficientes para producirnos una gran ansiedad. Hay hasta gente que se siente tan fea, tan desprovista de todo valor, se aborrece tanto, que se abandona hasta morir. Éste es un caso extremo, pero creo que la mayoría de nosotros rebajamos nuestro valor y nos hacemos desgraciados por una razón u otra.

#### *La mente distraída con lo externo*

A veces, la mente parece correr simultáneamente en todas direcciones, hacia esto o aquello, en una búsqueda desesperada. Pero, ¿qué buscamos? Algo innombrable que satisfaga nuestro anhelo por la estabilidad y la seguridad. Pasamos de una cosa a otra con la esperanza de que la experiencia siguiente nos proporcione aquello que buscamos. El resultado es que la mente está distraída constantemente. Es difícil enfocar nuestra atención en lo que estamos haciendo porque parte de la mente ya está insatisfecha y ha empezado a buscar algo diferente e ilusorio. Incluso cuando hacemos algo que disfrutamos, perdemos la concentración con mucha facilidad. Por ello, no sólo dejamos de descubrir un mayor sentido y motivo a nuestra vida, sino que a menudo también fracasamos en nuestros asuntos mundanos.

El resultado inevitable del concepto limitado que tenemos de nosotros mismos - limitado por la creencia incuestionable en las apariencias ordinarias- es la tendencia a buscar la respuesta a nuestros problemas fuera de nosotros. Al habernos acostumbrado a vernos como incompletos o carentes de algo fundamental, no se nos ocurre buscar una solución a nuestras dificultades en nuestros propios recursos internos, en nuestra fuerza interior. Por el contrario, pensamos que si poseemos, de una forma u otra, algo de nuestro entorno exterior, nos proporcionará lo que queremos. No obstante, lo fútil de ese

enfoque debería ser obvio para todos. ¿De qué persona o cosa podemos apropiarnos que haga posible acabar con esa búsqueda de seguridad? Ni la mujer más bella del mundo, ni el hombre más apuesto, ni las ropas más a la moda, ni la joya más preciosa, ni tampoco la última idea más ingeniosa, tienen el poder de apaciguar nuestros deseos mientras sigamos incompletos interiormente. Mientras pensemos que podemos encontrar fuera de nosotros un refugio al abrigo de las dificultades de la vida, no habrá forma de poder experimentar una verdadera paz mental. Ciertamente, la posesión de riquezas y el poder no son la solución. Los altos índices de alcoholismo, divorcios y suicidios en los denominados países desarrollados demuestran que la mera posesión de lo material no acaba con la inquietud.

Incluso si cambiamos los objetos materiales por alguna realidad espiritual superior como solución a nuestros problemas, las concepciones limitadoras de uno mismo aún pueden restringir seriamente los beneficios que obtengamos. Es muy común entre la gente que emprende un camino religioso que sienta que existe un abismo infranqueable entre ellos, desamparados aquí, en el fango, y algún ser superior allá, en algún lugar del ciclo. Cuanto más baja sea la opinión que tenemos de nuestro potencial, más lastimeras serán nuestras oraciones. Podremos gritar: "¡Por favor Dios, sálvame!", "¡Buda ayúdame!", pero mientras sigamos envueltos en nuestra autocompasión es dudoso el beneficio que podamos conseguir.

### *El reto de la exploración interior*

La técnica tántrica de identificarnos con una deidad es un antídoto directo a la actitud de autocompasión. Cuanto más nos identifiquemos con un cuerpo y una mente de luz clara y pura, más nos abriremos a las fuerzas benéficas que existen en nosotros mismos. Ya hemos comentado que, por medio de la visualización creativa, podemos atraer fuerzas curativas innatas y curarnos de las enfermedades más terribles. Como vemos en este ejemplo, el cuerpo y la mente dependen el uno del otro, y, de los dos, la mente es el principal modelador de la experiencia. Si la imagen que tenemos de nosotros mismos es positiva, nuestras acciones estarán imbuidas de forma natural de autoconfianza y daremos la impresión de fuerza e integridad a los demás. Por el contrario, si tenemos una opinión ínfima de nosotros mismos, pareceremos débiles e inútiles, atraeremos muchos problemas y seremos víctimas fáciles de accidentes y enfermedades.

Nuestras experiencias nos prueban una y otra vez que nuestra perspectiva mental es la principal responsable de nuestro éxito o fracaso, de la salud o la enfermedad, la belleza o la fealdad, de la felicidad o la depresión. A pesar de ello, cuando atravesamos dificultades en nuestra vida, habitualmente buscamos la solución fuera de nosotros. En vez de trabajar con la mente misma y desarrollar una actitud que mejore nuestras experiencias, adoptamos un punto de vista más superficial, tratamos de manipular las circunstancias exteriores en un intento por resolver nuestros problemas. Pero esto nunca proporciona una satisfacción duradera. No importa cuántos aspectos externos de nuestra vida podamos cambiar; si esos cambios no van acompañados de una transformación mental profunda, sólo tendrán éxito momentáneamente; tarde o temprano, los problemas volverán a aparecer y estaremos tan incómodos e insatisfechos como antes.

Aunque todos tenemos una naturaleza fundamentalmente pura, no es fácil conectar con ella. La forma tan burda en que funciona la mente ordinaria ahoga esa vibración más profunda y sutil hasta tal punto que, generalmente, su existencia nos pasa desapercibida. Si queremos conectar de verdad con esa esencia sutil, necesitaremos apaciguar todas las distracciones y soltarnos de nuestras apariencias y concepciones ordinarias. En otras palabras, necesitamos crearnos espacio, un espacio en el que nuestra naturaleza esencialmente pura pueda funcionar ininterrumpidamente. Así, cuando empleemos las técnicas tántricas de visualizarnos como una deidad, no estaremos fingiéndolo. Antes bien, estaremos sacando a la superficie las cualidades divinas e internas que siempre han existido en lo más profundo de nuestro ser.

Los métodos para crear ese espacio están incluidos en los preliminares previos a la práctica del tantra. Si pretendemos utilizar las energías transformadoras del tantra, en extremo poderosas, sin habernos adiestrado antes en estos preliminares, no habrá forma de que nuestra práctica tenga éxito. Por el contrario, podremos incluso hacernos un gran daño.

Un avión a reacción puede ser el medio más rápido de llegar de un sitio a otro, pero si el piloto carece del necesario adiestramiento, el resultado no será otro que el desastre. De manera similar, aunque el tantra sea el vehículo más rápido hacia la realización completa, practicar los métodos sin haber preparado al cuerpo y a la mente para ello, será una imprudencia extrema, que demostrará una profunda ignorancia de todo el propósito del tantra.



NACARBINA

### ***5. EMERGER DE LA INSATISFACCIÓN***

Los requisitos principales para la práctica del tantra conocidos normalmente como los tres aspectos principales del vehículo sutra a la Iluminación son la renuncia, el corazón dedicado de la bodichita y la visión correcta de la vacuidad. Para enfatizar cómo el cultivo de estos tres estados mentales crea el espacio en el que tiene lugar la transformación tántrica, los vamos a tratar aquí y los denominaremos Emerger, Abrirse y Disolverse.

Primero viene la renuncia: la mente que emerge de las preocupaciones ordinarias que la limitan y se interesa, por contra, en hacer realidad su potencial ilimitado y completamente liberado.

*¿Qué es la renuncia?*

Algunos de los métodos empleados para crear un espacio en nuestra mente ya han sido mencionados. Por ejemplo, el tantra sólo podrá practicarse de un modo eficiente cuando nos hayamos desilusionado de nuestra forma ordinaria de aferrarnos a los deseos sensuales. Necesitaremos una comprensión profunda y sincera de que este aferramiento nunca conduce a la satisfacción, sino tan sólo al dolor y a la decepción. Si no somos capaces de entender cómo el apego ordinario al placer nos amarra fuertemente a la rueda de la decepción reiterada (samsara), en el tantra cometeremos los mismos errores que los que hemos cometido en la persecución ordinaria de la felicidad. Siempre que experimentamos una sensación placentera como resultado de nuestra práctica, nos aferramos a ella como a algo autoexistente y definitivamente capaz de proporcionarnos un disfrute inacabable. Como la araña que acecha a la mosca, nos precipitamos codiciosamente sobre cualquier experiencia atractiva que aparezca. Intentar exprimir de esa forma el placer de las cosas es algo totalmente equivocado y mientras mantengamos esa actitud tan poco realista, nunca conoceremos la verdadera satisfacción. Si no apartamos esa actitud de aferramiento convertiremos el tantra, sin darnos cuenta, en otro viaje en círculos sin sentido.

Por ello y ante todo, necesitamos desarrollar una cierta renuncia. Como la renuncia se confunde a menudo con la actitud timorata y de rechazo que critiqué al principio, quizá debería empezar describiendo lo que no es la renuncia.

Ante una situación difícil, podemos renunciar a ella apartándonos o evitándola; esto podría llamarse renuncia pero no es la renuncia al samsara. O quizá estamos acongojados al habernos peleado con nuestro amigo y nos vamos a otra ciudad para evitar mayor dolor. Esto tampoco es renuncia. O no podemos soportar más a la sociedad y nos vamos a los bosques diciendo: "Renuncio completamente a la vida mundana". Viviendo como un animal, sin ninguna de las ventajas de la civilización, ciertamente estamos renunciando a algo, pero esto tampoco es aún la verdadera renuncia.

Podemos pensar que la renuncia tiene que ver con la observancia religiosa y que estudiando enseñanzas espirituales y practicando la meditación nos hacemos un verdadero ser renunciado. Pero no tiene por qué ser así necesariamente. Si alguien critica lo que hacemos -"¡Tú lo que estás, es en una extraña movida oriental!" y nos molesta, ello demuestra que no hemos desarrollado nada la renuncia. Por el contrario, es la prueba de que nos aferramos a la religión como lo haríamos a cualquier objeto sensual ordinario. En otras palabras, con nuestra actitud de aferramiento habremos transformado la práctica espiritual en otra forma de apego ordinario.

El desarrollo de la verdadera renuncia supone el no tener que depender ya de los placeres sensoriales para obtener la felicidad final. Esto puede suceder al comprender lo inútil de esperar una satisfacción profunda de estos fenómenos tan limitados y transitorios. Es importante comprender esto con claridad. La renuncia no es lo mismo que renunciar al placer o negarnos la felicidad. Significa renunciar a las expectativas que tenemos en relación a los placeres ordinarios, expectativas que, por otra parte, no suelen ser nada realistas. Esas mismas expectativas son las que convierten el placer en dolor. No se puede decir muy a menudo que no haya algo equivocado con el placer. Es nuestra actitud posesiva hacia el placer, que exagera, distorsiona y soluciona, la que debe ser abandonada.

## *Desarrollo del desapego*

El término tibetano que se traduce generalmente como renuncian, tiene el significado literal de "emerger definitivamente". Ello indica una decisión sincera y profunda de salir definitivamente de las repetidas frustraciones y decepciones de la vida ordinaria. Expresándolo de un modo sencillo, la renuncia es el sentimiento de estar tan harto de nuestros reiterados problemas, que se está preparado finalmente para dejar los apegos a esto o aquello y empezar a buscar otra forma de dar satisfacción y sentido a nuestra vida. Por ello, el cultivo de la renuncia o del emerger definitivo, supone apartarnos de los arraigados hábitos de apego que nos impiden experimentar la plenitud de nuestro potencial humano.

En determinados momentos de nuestra vida (lo trataremos en el capítulo 10), cuando nuestros sentidos se retraen automáticamente de sus objetos, podemos experimentar lo que podríamos llamar un desapego o renuncia natural. En esas ocasiones no hay nada a que aferrarse o a lo que nos podamos apegar. Así, incluso el objeto sensual más atractivo carece de poder para magnetizar o distraer nuestra mente. Pero, generalmente, estamos todo, menos desapegados a los objetos que experimentamos. Constantemente estamos atraídos e incluso hipnotizados por una corriente inacabable de impresiones sensitivas y siempre en la búsqueda de algo nuevo y diferente que nos excite e interese. Si tenemos un coche, no es suficiente, necesitamos dos. Cuando tenemos dos, aún no es suficiente, necesitamos un barco. Ni siquiera el barco es suficiente, necesitamos otro más grande. Y así hasta el infinito. Eso es insatisfacción, lo opuesto totalmente a la mente renunciada o que emerge.

Necesitamos aprender a ser naturales, a estar desapegados naturalmente de los objetos materiales, de nuestro aferramiento por esto o por aquello. No digo esto porque, siendo un tibetano atrasado, envidie a los ricos occidentales. Tampoco estoy diciendo que seáis malos porque sois ricos mientras que otros son pobres. Simplemente estoy tratando de responder a la pregunta: "¿Por qué estamos insatisfechos?".

Siempre podemos encontrar alguna causa externa a quién cargarle la culpa de nuestra insatisfacción -"No tengo bastante de esto o de aquello"-, pero esa no es nunca la verdadera razón de nuestra inquietud e insatisfacción. Lo que nos falta está dentro y esto es lo que tenemos que reconocer todos. La satisfacción no depende de los objetos materiales; viene de la sencillez, de la sencillez interior.

Cuando hablo de estar desapegado lo que quiero decir es ser más sencillo, más suelto. El desapego no significa renunciar completamente a todo. Significa aflojar tu aferramiento y estar más relajado. Hay un montón de placeres en el mundo a tu disposición, pero mientras sigas tenso y ansioso, asiéndote temerosamente a tu dinero y a tus pertenencias, tu riqueza sólo te hará cada vez más infeliz. Si no sabes cómo relajarte y estar satisfecho con lo que tienes, si no sabes apreciar la belleza natural de tu medio, si no sabes ser sencillo, entonces aunque poseas todo el dinero del mundo serás un desdichado.



Por tanto, la renuncia no significa que debemos renunciar a nuestro placer. ¡Nada más lejos de la verdad! Toda la filosofía budista en general y el tantra en particular se basa en que, como seres humanos con un potencial ilimitado, debemos aspirar al máximo placer posible. La verdadera renuncia se basa en la comprensión de que todos los placeres ordinarios son de segunda clase. Carecen de cualquier consistencia cuando se comparan con el gozo extraordinario que se tiene al despertar las energías latentes en nosotros mismos, haciendo así realidad nuestro potencial más profundo

Esos placeres ordinarios no sólo son de segunda clase, sino que nuestro aferramiento a ellos es lo que nos impide experimentar la felicidad superior de la autorrealización plena. La actitud de querer exprimir y aferrarse es una droga que obnubila nuestra claridad natural. Nos enredamos cada vez más profundamente en el mundo de las apariencias ordinarias y nos alejamos cada vez más de nuestra naturaleza esencial. Desarrollar la renuncia significa comprender que nuestra confianza ordinaria en el placer nos impide probar esa felicidad superior y más completa.

Con un desarrollo adecuado de la renuncia nos concedemos un descanso de la confianza, generalmente compulsiva y represora, en los placeres de los sentidos. Cuanto más comprendamos que estos placeres no nos pueden dar la felicidad duradera que buscamos, más disminuirán las expectativas y seremos más realistas. Nos sentiremos más a gusto en vez de estar tensos, bien por codiciar el placer o bien por rechazarlo al sentirnos culpables. Las circunstancias desagradables dejarán de fastidiarnos tanto. Y si experimentamos algo agradable, lo aceptaremos cómodamente, admitiendo lo que nos ofrece ese disfrute sin pedir o esperar nada más de él. Podremos estar relajados no sólo por comprender que esos placeres son transitorios, sino también porque nuestras miras se dirigen a formas superiores de felicidad: a la realización de nuestra esencia natural. Teniendo presente este objetivo trascendental no nos excitaremos exageradamente con los placeres efímeros que experimentemos, ni nos deprimiremos cuando las cosas vayan mal. En otras palabras, en vez de refugiarnos en los objetos de los sentidos como una solución a nuestra insatisfacción, pondremos nuestra confianza en nuestro propio potencial interno.

### *Abandonar el falso refugio*

La frase "tomar refugio" ha sido tomada de su contexto tradicional -la declaración de fe budista, tantas veces repetida, en los maestros las enseñanzas y la comunidad espiritual: "Me refugio en los Budas, me refugio en el Dharma, me refugio en la Sangha"- para señalar que tomar refugio en los placeres momentáneos y transitorios es algo que hacemos constantemente con una convicción y fervor casi religiosos. Por ejemplo, un día podemos pensar: ¡oh! estoy deprimido; creo que me voy a la playa". Así, conducimos hasta la playa-, ya, nos lanzamos al agua, jugamos como peces y después nos tostamos al sol. Cuando esto se hace aburrido, pensamos: "Ahora tengo hambre; ¿dónde está el bar?". Y nos hincharnos de chucherías, esperando encontrar alguna satisfacción en el helado, las palomitas de maíz, la coca-cola o el chocolate que devoramos. Nos refugiamos en esas cosas como salida a nuestra depresión y aburrimiento, sólo para acabar gordos y quemados por el sol.

Cuando en el budismo se habla de tomar refugio, se hace enfatizando la importancia de acabar con esa búsqueda desesperada de satisfacción, imposible de llevar a buen término. Adoptar un verdadero refugio impone cambiar nuestra actitud; esto llega al comprender la falta de valor, en última instancia, de los fenómenos transitorios que nos atraen normalmente. Cuando comprendamos claramente el carácter insatisfactorio de las cosas que hemos estado persiguiendo, nuestros esfuerzos compulsivos por conseguirlas disminuirán automáticamente y la inercia de nuestro aferramiento remitirá. Dejaremos de ser llevados de aquí para allá por los cambios de fortuna en la vida y conseguiremos el espacio necesario para empezar a explotar nuestro potencial interno.



## **6 ABRIR EL CORAZÓN**

### *¿Egoísmo o dedicación a los demás?*

Hasta ahora el camino espiritual ha sido descrito en términos de realización de uno mismo. Al darnos cuenta de que nuestra forma habitual de relacionarnos con los objetos deseables nos ha tenido atrapados en un ciclo de insatisfacción perpetua, nos motivamos cada vez más para activar un nivel más profundo de nuestro ser. Nuestro propósito es experimentar un tipo de paz y felicidad estable y segura, que no se agite, ante las circunstancias cambiantes ni sufra la influencia del paso del tiempo. Pero, hasta esa aspiración superior de ganar la liberación del ciclo frustrante del deseo y de la insatisfacción es incompleta ¿Por qué? Porque está interesada fundamentalmente sólo en nuestro beneficio.

Antes, quizá nuestros deseos se limitaban a la posesión de los objetos sensoriales, mientras que ahora -al desarrollar algo la renunciase orientan hacia la realización de nuestro potencial más profundo. Pero el énfasis sigue en lo mismo "Quiero esto, no quiero aquello".

Ese interés limitado a nuestra propia felicidad y a nuestra liberación hace imposible que comprendamos el vasto potencial de la mente y corazón humanos. Ese interés egocéntrico valora el bienestar de un solo ser -yo mismo- más que el de incontables seres que comparten con nosotros los mismos problemas vitales. Esa visión tan restringida hace que nuestro corazón se cierre inevitablemente. Así, aunque no lo digamos abiertamente, es como si pensásemos: "Soy la persona más importante de; mundo. Los problemas de los demás no son de mi incumbencia; sólo mi felicidad es importante".

Mientras sigamos tan fuertemente centrados en nuestra felicidad, sea temporal o última, nunca experimentaremos la expansividad de un corazón abierto de verdad. La única forma de lograr la visión total de la completa Iluminación es librándonos de las restricciones de la actitud estrecha de autoestima. En las enseñanzas de todos los seres evolucionados de; pasado se deja claro que este hábito limitado de autoestima no hace más que ahogar la espiritualidad. Si deseamos de verdad, hacer realidad, nuestro máximo potencia; e incluso si sólo queremos conseguir una cierta satisfacción mundana en nuestra vida cotidiana, entonces debemos superar esa autoestima y dedicamos 'tanto como sea posible a la felicidad de los demás. Esa es la única forma de lograr un corazón completamente abierto, la única forma de experimentar la felicidad duradera.

Dedicación significa sencillamente que, habiendo creado una cierta atmósfera de energía positiva en uno mismo, se toma la determinación de compartir esa felicidad con los demás, tanto como sea posible. Según la psicología budista, si no hay un cierto grado

de dedicación en tu actitud, nunca estarás totalmente satisfecho. Por el contrario, te sentirás aburrido y solo. Como dice el Panchen Lama en su texto tántrico titulado Ofrecimiento al Maestro Espiritual.. "La autoestima es la causa de toda desgracia e insatisfacción, mientras que querer a todos los maternos seres conscientes más que a uno mismo es el fundamento de todas las realizaciones y conocimientos. Por eso, inspírame para que cambie mi autoestima en interés por los demás". Esto no es ninguna compleja teoría filosófica, sino una afirmación muy sencilla. Para ver si la autoestima es o no es la causa de toda nuestra confusión y frustración sólo hay que ver nuestras experiencias en la vida.

El Panchen Lama sigue sugiriéndonos que observemos bien lo que hizo en su vida el Buda Shakyamuni. Renunció a todo apego por sí mismo y se dedicó totalmente a conseguir el bienestar de los demás y como resultado alcanzó el gozo insuperable de la completa Iluminación. Ahora fíjate en nosotros. Estamos obsesionados con el yo, yo, yo, y lo único que hemos conseguido es un sufrimiento y una decepción incalculables. Ésta es una comparación sencilla y clara y no necesitamos confiar en la autoridad del Panchen Lama ni de nadie para ver dónde está la verdad. Toda la evidencia que necesitamos está disponible en nuestra vida y en la de los demás. Analiza cuidadosamente, y verás con caridad cómo el egoísmo es algo limitado que siempre conduce a la decepción y verás igualmente claro cómo la dedicación de un corazón abierto a los demás proporciona la felicidad y una sensación de bienestar.

#### *La motivación con el corazón abierto de la bodichita*

Ya hemos visto cómo el habitual apego por los objetos de los sentidos nos impide experimentar la felicidad y la satisfacción que todos buscamos. Si somos sinceros en nuestro intento por conseguir el máximo placer humano, debemos dar espacio a nuestra mente desarrollando una actitud de renuncia. Es decir, debemos renunciar a nuestro aferramiento habitual por el placer para poder experimentar el verdadero placer. De la misma forma, mientras sigamos obsesivamente interesados sólo por nuestra felicidad, nunca experimentaremos la felicidad suprema de una mente totalmente iluminada. En otras palabras, si deseamos alcanzar el objetivo supremo, debemos cultivar la motivación superior al seguir el camino espiritual.

Esa motivación suprema se conoce en la terminología budista como bodichita. Es el motivo de lograr la Iluminación total (Bodi o Budeidad) únicamente para ser del máximo beneficio a los demás. Sólo dedicándonos a conseguir la felicidad de todos los seres -en otras palabras, sólo cultivando el corazón abierto de la bodichita- podremos experimentar nosotros mismos la felicidad suprema.

La actitud dedicada de la bodichita es una poderosa energía capaz de transformar por completo la mente. Lo podemos comprobar en nuestra propia experiencia; no se trata de creerlo ciegamente. Cuando has desarrollado la bodichita en tu corazón, todas las cosas buenas de la vida son atraídas magnéticamente hacia ti y se derraman sin esfuerzo como la lluvia. Actualmente, como nuestro corazón está lleno de pensamientos de autoestima, parece que sólo atraemos la desgracia. Pero con bodichita, automáticamente, atraemos buenos amigos, buena comida y todo lo mejor. Como ha dicho el Dalai Lama, si eres egoísta, al menos sé un egoísta sensato. Lo que quiere decir con ese curioso consejo es

que, de alguna forma, la bodichita es como una actitud egoísta inmensa: cuando te dedicas a los demás con bondad y amor recibes a cambio más felicidad que la que podrías experimentar de cualquier otra forma. Normalmente disfrutamos de poca felicidad y la perdemos fácilmente. Por ello, si queremos ser tan felices como sea posible, lo único que podemos hacer para corregirlo es dedicarnos de todo corazón al bienestar de los demás.

### *La liberación de la autoestima*

No debemos pensar que la bodichita es una actitud "religiosa", algo que debemos creer y aceptar por fe. Esa perspectiva compasiva es resultado directo de un conocimiento claro de nuestra realidad esencial y de la de los demás. Siempre que nos interesamos sólo por nosotros, nuestros problemas parecen insuperables. Preocupado por mí mismo, la mente se llena de preocupación y ansiedad. "Quizá no tenga una buena imagen". "Quizá no les guste". "Me pregunto si tendré éxito". Y otras cosas por el estilo. Todo lo relacionado con ese "yo" se convierte en un problema, en una preocupación, en una amenaza a nuestro bienestar y seguridad.

La única forma de superar esa obsesión neurótica por nosotros mismos es abriendo nuestro corazón a los demás. Cuando nos interesamos de verdad en el bienestar de alguien, automáticamente dejamos de preocuparnos tanto de nuestros problemas, al menos un poco. Y, cuando la compasión por los demás reemplaza la lástima por nosotros mismos, descubrimos tesoros ocultos de fuerza y sabiduría en nuestro interior. Podría decirse que esa bodichita compasiva, en sí misma, ya es un tipo de experiencia iluminada. Al crear ese espacio abierto en nuestra consciencia, conseguimos un carácter mucho más universal. En vez de quedarnos confinados en nuestra insignificante realidad, pasamos a una esfera más grande de interés universal. Eso nos libera automáticamente de la mayoría de nuestros problemas.

Muy a menudo armamos tal alboroto por cosas insignificantes de nuestra vida que pequeñas dificultades las convertimos en problemas importantes. Por el contrario, al desarrollar la visión universal de la bodichita, esas preocupaciones menores pierden importancia y dejan de molestarnos. Al ir descargando nuestras espaldas de esa carga de preocupación por nosotros mismos experimentamos una pequeña prueba de la completa libertad que proporciona la realización espiritual total. Esas experiencias animan, porque demuestran de manera convincente el valor práctico y cotidiano de adiestrar y transformar la mente.

### *Malinterpretaciones de la bodichita*

Algunos, al oír hablar de bodichita la confunden con un estado mental sentimental, muy emocional: "¡Oh, cómo me gustaría que la gente fuera feliz! No puedo ni pensar en su sufrimiento". Se sienten tan abrumados por las necesidades de los demás que su mente se deprime. Pero la verdadera bodichita no es nada de eso; no tiene nada que ver con ese estado mental conmovido y paralizado. Al contrario, es un estado claro y

relajado, con una sabiduría apacible a la vez que una compasión profundamente sentida. Es la actitud de abrir completamente el corazón y dejarlo tan abierto como se pueda.

Hay otra idea equivocada que se hace mucha gente cuando oye por primera vez enseñanzas sobre bodichita. Como para beneficiar a los demás de la forma más profunda y completa es necesario desarrollar plenamente nuestro potencial interno, creen que no pueden hacer nada por ayudarles hasta que no sean Budas. "Primero tengo que estudiar durante muchos años", piensan, "y entonces podré empezar la práctica del adiestramiento mental. Después de largo tiempo, habré desarrollado la renuncia y la bodichita y en algún momento del futuro distante, cuando me haya iluminado, podré empezar a beneficiar a los demás".

Esa actitud es totalmente equivocada; sólo estaremos agobiándonos con una concepción rígida de cómo puede desarrollarse nuestra vida espiritual. No es más que otra inhibición, otra fantasía. Si creemos intensamente en ese programa prefijado de nuestra vida, antes de que nos demos cuenta, la muerte vendrá y ¡no habremos ni siquiera empezado!...

La verdad es que, mientras cultivemos el amor, la compasión, la sabiduría y demás conocimientos que llevan a la Iluminación, podremos ayudar a los demás continuamente. En primer lugar, sólo por vivir una vida sencilla, dedicados de corazón a superar la autoestima, beneficiamos automáticamente a los demás. En segundo lugar, cada estadio de desarrollo espiritual, desde el primero al último, tiene su correspondiente poder y capacidad; dependiendo del nivel en que nos encontremos, así podremos ayudar a los demás.

Siendo realistas, debemos ayudarles hasta el límite de nuestra capacidad actual. Pensar que no podemos hacer nada hasta que estemos iluminados es, en realidad, ser egoísta e ignorante y refleja una malinterpretación básica de lo que es el adiestramiento espiritual.

Esa malinterpretación está relacionada con una actitud que hemos mantenido toda nuestra vida. Por ejemplo, en el colegio pensábamos: "ahora tengo que estudiar esas cosas tan aburridas para poder aprobar los exámenes, acabar la carrera, conseguir un buen trabajo, hacer dinero y entonces seré feliz". Todo ese énfasis en el futuro, "-Cuando tenga suficiente dinero", "cuando sea propietario de una casa", "cuando me retire"- puede llevarse a la práctica espiritual: "Cuando acabe de practicar", "cuando esté iluminado". Pensar así es bastante engañoso. Esa fantasía en sueños de un futuro irreal hace que nuestras acciones presentes sean también irreales.

Es importante comprender que la verdadera práctica es algo que debemos hacer en cada momento, día a día. Significa hacer lo que podamos, con la sabiduría que tengamos y dedicar todo ello para el beneficio de los demás. Es simplemente vivir nuestra vida con sencillez, lo mejor que podamos. Sólo eso será de gran beneficio para los demás; no necesitamos esperar hasta que seamos budas para poder empezar a actuar.

*El desarrollo de la ecuanimidad fundamento de la compasión universal*

Si tienes una comprensión clara y sencilla de la filosofía y psicología de la bodichita, trata de actuar en tu vida de acuerdo con ellas. Experimenta esa dedicación del corazón abierto a los demás; eso ya es suficiente como práctica espiritual. Es bastante. Por supuesto, el desarrollo de la verdadera bodichita -el estado mental en el que automáticamente nos preocupamos más de los demás que de nosotros- es una realización profunda y nos queda mucho camino antes de conseguirla. No podemos desarrollar un corazón totalmente abierto sólo deseándolo: hay que seguir un largo adiestramiento gradual.

A mi parecer, una cosa bonita del budismo es que nos ofrece la posibilidad de adiestrar nuestra mente de forma práctica. No se limita a decir, "la bodichita es fantástica porque Buda lo dijo". Por el contrario, nos brinda métodos para poder desarrollar esa actitud y así poder comprobar por nosotros mismos si funciona o no, si de verdad es fantástica o no lo es.

Según estos métodos, lo primero que necesitamos es un sentido de la ecuanimidad o del equilibrio. De la misma forma que para construir una casa, primero tenemos que allanar el terreno, sucede igual con la ecuanimidad -actitud imparcial hacia todos los demás seres-, que es la base para cultivar la bodichita. Los meditadores del pasado comprobaron que, cuando se ha logrado ese equilibrio, la bodichita puede ser cultivada rápida y fácilmente. Sin embargo, la imparcialidad es difícil de conseguir, debido a que nuestra costumbre de diferenciar entre amigos, enemigos y extraños está profundamente arraigada en nosotros. Por un deseo tremendo, nos apegamos y aferramos a nuestros amigos queridos; por la aversión y el odio rechazamos a los que no nos gustan; y con indiferencia nos volvemos ciegos ante las incontables personas que no parecen ayudarnos ni dañarnos. Mientras la mente siga controlada por el apego, la aversión y la indiferencia, nunca podremos cultivar la preciada bodichita en nuestro corazón.

La ecuanimidad no es un concepto intelectual; no se trata de otra idea para darle vueltas en la cabeza, Es un estado mental, una cualidad específica de la consciencia que se logra familiarizándose constantemente con ella. Para ello se necesita un gran esfuerzo. En otras palabras, tienes que adiestrar tu mente para transformar tu actitud básica hacia los demás. Por ejemplo, cuando me encuentro con un nuevo grupo de personas en un curso de meditación, digamos que tengo el mismo sentimiento hacia todos ellos. No conocía a nadie -parece que hayan aparecido de repente, como setas- y no he tenido tiempo de desarrollar apego o aversión hacia ellos. Todos son iguales para mí. Si ese sentimiento de igualdad que tengo hacia esa gente nueva y desconocida lo aplico tanto a mis amigos queridos, a quienes me siento apegado, como a mis enemigos y críticos que me desagradan, puedo empezar a desarrollar la verdadera ecuanimidad hacia todos.

Hay una técnica meditativa detallada para cultivar plenamente la ecuanimidad. Resumiendo, imagínate rodeado de tres personas: tu amigo más querido, tu peor enemigo y un extraño. Una forma de hacerlo consistiría en visualizar a tu amigo detrás de ti y al enemigo y al extraño delante de ti, con todos los demás seres en forma humana rodeándote. En esa situación examina cuidadosamente tus sentimientos hacia cada una de esas tres personas y analiza por qué los has diferenciado de esa forma.

Si te preguntas: "¿Por qué siento intimidad con una de esas personas y no con las otras?" Probablemente descubrirás que tus razones son bastante superficiales, basadas en algunos hechos muy concretos. Por ejemplo, quizá consideres amigo a la primera persona porque siempre que piensas en ella te recuerda momentos de su bondad o afecto. La segunda persona parece ser enemiga porque recuerdas algunas cosas malas que te ha hecho o dicho. En cuanto a la tercera persona, la razón por la que la denominas extraña es porque no recuerdas que te haya ayudado o dañado nunca.

De hecho, las razones que te provocan esas diferentes reacciones son arbitrarias. Si buscas honestamente en tu recuerdo, seguro que encontrarás muchas ocasiones en las que esas tres personas no se ajustan bien a las categorías en las que las has colocado tan rígidamente. Podrás recordar con facilidad ocasiones en las que el enemigo que ahora desprecias tanto se portó de forma bondadosa contigo, en las que el amigo que te interesa tanto te hizo enfadar, e incluso otras en las que la persona por la que sientes ahora indiferencia, representó en algún momento algo para ti. Si de verdad piensas en esto, dejarás de seguir viendo a esas personas en la forma tan perjudicial como lo haces ahora. Y si reflexionas sobre el hecho de que cada ser vivo, en las vidas pasadas sin principio, te ha hecho el mismo tipo de cosas agradables y desagradables que el amigo y el enemigo de esta vida, entenderás que todos son iguales en cuanto a que todos ellos han sido tus amigos, enemigos y extraños una y otra vez.

Adiestrando la mente de esta forma tus sentimientos de apego hacia tu amigo, de aversión hacia tu enemigo y de indiferencia hacia el extraño empezarán a remitir. Esa es la prueba de que estás empezando a experimentar un cierto nivel de imparcialidad. Mantén ese sentimiento y finalmente, con la práctica, se convertirá en parte integrante de tu mente.

Meditar en la ecuanimidad es la mejor forma de conseguir una buena salud mental. En vez de pagar cientos de dólares por hora a un terapeuta, ¡medita en la ecuanimidad! Cierra los ojos e ignora todas las sensaciones físicas. Abandona las cinco percepciones de los sentidos y déjate caer profundamente en la consciencia intensa de experimentar la ecuanimidad en tu mente. Con toda seguridad te volverás más equilibrado, abierto y apacible incluso con diez minutos de este tipo de meditación te sentirás en un mundo totalmente diferente.

Existe una malinterpretación bastante común sobre el desarrollo de la ecuanimidad. Algunos creen que significa volverse indiferente hacia todos. Sienten miedo de que al disminuir el apego por su familia y amigos, desaparezca el amor y el afecto por ellos. Pero no hay razón para preocuparse. Con la verdadera ecuanimidad no hay forma de que cerremos nuestro corazón a nadie.

Cuanto más nos adiestremos para ver la igualdad básica de todos -superando nuestra tendencia habitual a clasificarlos rígidamente en las categorías de amigo, enemigo y extraño más se abrirá nuestro corazón. Aumentará inconmensurablemente nuestra capacidad de amar y libres de visiones perjudiciales podremos apreciar plenamente que todos sin excepción desean y merecen ser felices y que todos desean evitar hasta el más mínimo sufrimiento. Por tanto, sobre la base de la ecuanimidad podremos cultivar el



amor y la compasión universales y, finalmente, la realización plena de la bodichita: el corazón abierto y dedicado totalmente al beneficio último de todos.

### *La bodichita es necesaria para practicar el tantra*

Para practicar el tantra con éxito es absolutamente necesario, como requisito previo, el desarrollo de la bodichita. Todos los maestros han dicho que para estar adecuadamente cualificado para el tantra necesitamos una fuerte motivación de bodichita. Los practicantes de tantra cualificados de verdad desean seguir el camino más rápido a la Iluminación no con la intención de ganar una rápida liberación, sino porque tienen una compasión que no soporta el sufrimiento de los demás. Comprenden que cuanto más tardan en alcanzar la Iluminación, más tendrán que esperar todos los que necesitan ayuda. Por tanto, el rápido vehículo del tantra es para aquellos que desean ayudar a los demás tanto como sea posible y tan pronto como se pueda.

Aunque es cierto que la bodichita es el requisito más importante para la práctica del tantra, de hecho, es más exacto exponerlo al revés: que el objetivo de practicar el tantra es aumentar el ámbito de nuestra bodichita.

Hay muchísimas deidades tántricas -Avalokitesvara, Manyusri, Tara y otras en cuyas prácticas puedes ser iniciado; hay muchísimas deidades en las que puedes meditar. Pero, ¿para qué son todas esas deidades? ¿Cuál es el objetivo de todas esas prácticas? No es otra que desarrollar y expandir el corazón dedicado de la bodichita. Realmente no hay otra razón de todas esas deidades. En realidad, el único propósito de todas las meditaciones tántricas, sin excepción, es desarrollar una bodichita intensa.

Tomemos por ejemplo la práctica de Avalokitesvara de mil brazos. La única razón para que tu consciencia se manifieste como un ser de luz divina con mil brazos es el poder dar una mano a mil seres sufrientes. ¿Qué otra razón podías tener para querer todos esos brazos? Y, si no te sientes cómodo manifestándote de esa forma, siempre puedes llevar tu meditación a tu propia cultura y manifestar tu ser interior como Jesús, San Francisco o cualquier otro ser santo.

Lo que necesitamos comprender es que Avalokitesvara y Jesús, por ejemplo, son exactamente lo mismo; la naturaleza esencial de ambos es una dedicación desinteresada y total en el servicio a los demás. Por tanto, cuando tratamos de ser como ellos por medio de la práctica del tantra, de la oración o de cualquier otro método, no es más que para poder servir a los demás de una forma igualmente desinteresada. Esta dedicación generosa a los demás es el verdadero significado de la bodichita y es por ello que la bodichita no es tan sólo el requisito principal del tantra, sino también el fruto más importante de esta práctica.

## **7. DISOLVER LAS LIMITACIONES INVENTADAS POR UNO MISMO**

### *La carga de las ideas equivocadas*

Hasta aquí hemos visto cómo los requisitos para una práctica tántrica pura; la renuncia y la bodichita, nos ayudan a crear un espacio para descubrir nuestra naturaleza esencial. La renuncia elimina el aferramiento habitual al placer y la confianza en que lo externo puede ayudarnos a conseguir la satisfacción; mientras que la bodichita contrarresta la actitud de autoestima por la que nos centramos en nuestro bienestar, olvidando el de los demás. Ahora trataremos el tercer requisito básico: cultivar la visión correcta.

En ese contexto, la visión correcta quiere decir la sabiduría que comprende claramente la verdadera forma en que existimos tanto nosotros mismos como los demás fenómenos. Esa sabiduría es el antídoto para todas las concepciones erróneas que tenemos acerca de quienes somos y de cómo es realmente el mundo. Mientras mantengamos esas malinterpretaciones, seguiremos atrapados en el mundo de nuestras propias proyecciones, condenados a vagar sin fin en un círculo de insatisfacción que nos hemos creado nosotros mismos. Pero si conseguimos erradicar esas ideas equivocadas y eliminarlas completamente, experimentaremos la libertad, el espacio y una felicidad sin esfuerzo que actualmente nos negamos a nosotros mismos.

Comprender la noción correcta de la realidad no es nada misterioso. No se trata de fijar la vista en el espacio y esperar vislumbrar la verdad. No es que la visión equivocada esté aquí abajo, en el suelo, mientras que la visión correcta está en algún lugar del cielo. Tampoco debemos pensar que la visión errónea se encuentra en las ciudades solucionadas de Occidente y la correcta en el aire puro de los Himalayas. No es así. La visión correcta se encuentra en todas partes, siempre. El bello rostro de la realidad existe en todos los fenómenos, aquí y ahora. Se trata sólo de apartar los velos de nuestras propias proyecciones que nublan la visión pura de la realidad. La culpa es nuestra y la solución también la tenemos nosotros.

Siempre que nos fijamos en la idea de que existimos de una forma determinada y específica, estamos alucinando. Siempre que nos miramos al espejo, nos surge una idea fija -"¿Cómo estoy hoy? ¡no quiero que nadie me vea así!"-, aunque en realidad estemos cambiando constantemente. Somos diferentes de instante en instante pero aún así creemos tener una naturaleza permanente e inmutable.

Nuestra opinión del mundo externo está igualmente equivocada. Los órganos de nuestros sentidos perciben habitualmente las cosas de forma dualista. Es decir, todo objeto de los sentidos que percibimos parece existir por sí mismo, como algo concreto y autosuficiente. Pensamos que porque podemos ver, oír, oler, saborear y tocar esos objetos, deben ser reales y verdaderos, existiendo sólidamente ahí afuera, por sí mismos, tal como los percibimos. Pero esa concepción concreta que tenemos de cómo existen es otra alucinación y no tiene nada que ver con su realidad.

Requiere tiempo, adiestramiento y una investigación inteligente superar estas ideas erróneas tan profundamente arraigadas y descubrir la verdadera forma en que existen las cosas. Pero podemos empezar ese proceso ahora mismo, con sólo ser un poco escépticos ante lo que aparece en nuestra mente. Por ejemplo, tan pronto nos demos cuenta de que tenemos una visión sólida de nosotros mismos -"Yo soy esto", "debo ser así"-, debemos recordar que esa idea no es más que una fantasía, una proyección momentánea de nuestra mente. Tampoco debemos aceptar pasivamente que los fenómenos externos

existen en la forma autosuficiente en que se nos aparecen. Es mejor ser algo desconfiados ante lo que los sentidos y las concepciones ordinarias nos dicen; igual que un buen comprador que no cree de inmediato todo lo que el vendedor le dice.

### *Sueños y vacuidad*

Para comprender cómo somos engañados normalmente por nuestras proyecciones falsas y cómo podemos empezar a librarnos de su influencia, puede ser de gran ayuda la analogía de las experiencias oníricas. Cuando nos despertamos por la mañana, ¿dónde está toda la gente con la que habíamos soñado?, ¿de dónde vienen?, y ¿dónde han ido? ¿Son reales o no lo son? Es evidente que no. Todas esas personas y sus experiencias en el sueño surgen de nuestra mente que sueña mientras dormimos; sólo eran apariencias en esa mente. Sólo eran reales mientras estábamos en un estado de sueño; para la mente en vigilia de la mañana siguiente sólo son una memoria carente de substancia. Mientras soñábamos parecían tan reales como si estuviesen ahí frente a nosotros. Tenían una existencia concreta, totalmente separada de nosotros. Pero al despertamos, nos damos cuenta de que sólo eran proyecciones de la mente al soñar. A pesar de lo reales que parecían, en realidad esas personas no tienen ni un átomo de existencia propia. Completamente vacías de cualquier existencia objetiva, sólo eran alucinaciones oníricas.

De forma muy parecida, todo lo que experimentamos en el estado de vigilia, incluyendo nuestro fuerte sentimiento de identidad, está también vacío de verdadera existencia. A pesar de su apariencia concreta y del hecho de existir de una forma u otra ahí afuera, esos fenómenos, en realidad, no existen en absoluto por sí mismos. Esos fenómenos relativos sólo existen para nosotros mientras esté funcionando nuestra mente ordinaria y convencional. Si la mente ordinaria fuese "desconectada" los fenómenos ordinarios dejarían de aparecer en nuestra mente.

La cuestión es que la gente y las cosas que componen nuestro mundo sensorial no existen en la forma sólida y objetiva que nos parece. Esas apariencias no son más que las manifestaciones de nuestra consciencia ordinaria; son meramente aprehendidas o designadas por nuestra mente supersticiosa. Con todo, nuestro problema básico no es que las cosas parezcan ser autoexistentes, sino que aceptemos la apariencia como real.

El hábito de creer y de aferrarse a las apariencias meramente convencionales como si fuesen totalmente verdaderas y reales nos acompaña desde tiempo sin principio; no se trata de una idea filosófica aprendida recientemente. Esa es la razón de que no resulte fácil de superar. No obstante, podemos empezar a erradicar ese hábito equivocado comprendiendo simplemente que la forma ordinaria en que percibimos la realidad es engañosa y que nuestra creencia intuitiva en la autoexistencia de las cosas es un concepto falto de validez, que no tiene nada que ver en absoluto con la verdadera forma en que existen. Con sólo comprender esto, empezamos a librarnos de los hábitos supersticiosos. Así podremos empezar a despertar.

### *El aferramiento del ego y la inseguridad*

No sólo las cosas externas a nosotros están vacías de la realidad sólida y objetiva que proyectamos en ellas. Lo mismo sucede con nuestra sensación interna de identidad.

Instintivamente sentimos que existimos como algo muy real, definitivo y sustancial. No tenemos duda alguna sobre ese yo real y parece absurdo pensar que se trate de otra alucinación. Aún así, si nos tomamos la molestia de buscar ese "yo" supuestamente concreto, descubriremos que no lo podemos encontrar en ninguna parte. El yo no está en la cabeza, ni en el brazo, ni en la pierna o en cualquier otra parte del cuerpo. Lo mismo sucede con la mente: ninguno de los incontables pensamientos o sensaciones que surgen y desaparecen continuamente es el yo. Y, por supuesto, esa sensación de solidez de la propia identidad no puede encontrarse en ningún lugar aparte de la combinación del cuerpo y de la mente. Pero, a pesar del hecho de no poder descubrir un yo independiente y autoexistente en ninguna parte, ni dentro ni fuera de nuestro cuerpo y mente, nos aferramos fuertemente a él, de corazón, como si fuese la cosa más real. Esa creencia innata en algo que no es verdad, esa fuente fundamental de todos nuestros problemas, puede llamarse "aferramiento del ego". Pero no hemos tenido que aprender esa creencia equivocada; la tenemos de nacimiento, intuitivamente. De hecho, en primer lugar, fue el mismo aferramiento al ego el que nos impulsó a nacer.

¿De qué forma se identifica el aferramiento del ego con su visión errónea? Podemos hacernos una idea de ello observando nuestros pensamientos en cada momento: "¿Como interpreta la realidad mi mente? ¿Quién cree que soy?". Si nuestra investigación es lo suficientemente aguda, descubriremos que siempre nos acompaña una determinada noción concreta y preconcebida de nosotros mismos -"este soy yo"- pero esa noción no tiene nada que ver con la realidad.

La concepción ordinaria que tenemos de nuestro ego nos hace razonar así: "Existo definitivamente en alguna parte; soy real". No consideramos ni por un instante que lo que somos es sólo el resultado de dar un nombre o designar a un grupo de agregados físicos y mentales en constante cambio. El aferramiento del ego, tan atento a establecer y mantener una sensación sólida y segura de la identidad, nunca acepta que el yo o la identidad sea simplemente una imputación, un simple nombre o designación. Por el contrario, afirma: "Existo por mí mismo, inherentemente. No soy solamente algo conjurado por la superstición". Pero esta afirmación es errónea. Esa idea equivocada es precisamente la raíz de todas nuestras dificultades.

Estamos tan familiarizados con la aparente solidez de las cosas, incluidos nosotros mismos, que no es fácil cambiar de repente y adoptar una visión más abierta y relajada. En este contexto, nuestro ego -la mente neurótico que se aferra a una sensación sólida de autoidentidad, apoyándose en ella- es muy poderoso y luchará contra cualquier visión que amenace su seguridad. Se siente profundamente perturbado con la sugerencia de que el yo, como todo lo demás, es algo meramente designado por el pensamiento conceptual. Por tanto, debemos contar con una gran resistencia cuando meditemos en la ausencia de identidad yo. Es algo natural; se trata tan sólo de la resistencia, profundamente arraigada ego, a su aniquilamiento.

### *Identificar al enemigo interno*

Mientras el aferramiento del ego continúe proyectando su visión sólida y restrictiva de la realidad, la mente no tendrá espacio para experimentar la visión ilimitada de la totalidad que todos deseamos interiormente. Por tanto, para poder superar los conceptos

falsos y las proyecciones, es necesario eliminar primero todas las ideas equivocadas que tenemos de nosotros mismos. Necesitamos conseguir una imagen tan clara como sea posible de la forma en que nos conceptualizamos a nosotros mismos actualmente, de cómo nos asimos a una sensación falsa del ego; porque no es posible llegar a una visión correcta sin entender claramente cómo es nuestra visión errónea habitual. Los grandes maestros de meditación del pasado han subrayado la importancia de identificar tan exactamente como sea posible el desatino conceptual de nuestra mente. No tiene sentido usar poderosas técnicas de meditación penetrante para superar una visión errónea de la identidad vagamente delimitada o meramente teórica. Eso no nos ayudaría en absoluto. Tenemos que identificar la raíz de nuestras dificultades buscando en profundidad, en nuestra mente, sus ideas erróneas características. Sólo entonces nos será posible atacar la causa fundamental de nuestros problemas. De otro modo sería como si apuntásemos nuestras armas hacia el oeste, cuando el enemigo llega por el este. Este punto merece ser subrayado: una de las razones principales por las que seguimos experimentando las diferentes miserias de la existencia cíclica, pasando repetidamente de una situación de insatisfacción a otra, es nuestra incapacidad para reconocer de dónde vienen los problemas. Incluso tras superar el error común de pensar que los problemas tienen una causa externa, a menudo no acertamos a identificar correctamente al enemigo interno. Por ejemplo, podemos llegar erróneamente a la conclusión de que el origen de nuestra insatisfacción y frustración es una determinada idea filosófica que mantenemos. Y que todo lo que tenemos que hacer para corregir esa situación es adoptar una posición filosófica superior y más respetable. Pero esa forma de abordar el problema nunca afectará a la raíz de nuestras dificultades. Nuestro problema básico no es intelectual. Podemos empezar adoptando un determinado análisis de quién y de qué somos y después cambiar de idea y adoptar la posición opuesta. Aunque ese cambio pueda ser satisfactorio intelectualmente, no soluciona el problema básico del ego. En verdad, aunque nos sintamos orgullosos de nuestro nuevo nivel de entendimiento intelectual, todo lo que hemos hecho ha sido sustituir una serie de supersticiones por otras. En vez de debilitar el aferramiento del ego, únicamente le hemos dado otras cosas a las que agarrarse.

### *Mitigar la fijación con los conceptos erróneos*

Necesitamos comprender que no podemos desterrar inmediatamente la visión concreta y habitual del ego. Superar completamente su apariencia sólida lleva tiempo. Pero ahora podemos atacar los niveles más burdos de los conceptos erróneos suavizando nuestra cerrada fijación sobre lo que consideramos que es la realidad. Así, aunque todavía mantengamos la apariencia sólida de las cosas, no nos perderemos tan fácilmente en ellas. Los textos budistas tradicionales ilustran este punto con la analogía de un prestidigitador y su audiencia. Un prestidigitador hábil, recitando conjuros hipnóticos sobre trozos de madera o piedras, puede hacer ver al público, por ejemplo, caballos. Las personas afectadas por esos conjuros, no sólo ven animales ilusorios, sino que los creen reales. Están hechizados por los poderes del mago y engañados por sus ilusiones. Por el poder de esos conjuros, el prestidigitador también ve los caballos pero, por supuesto, no cree en ellos; sabe que son ilusorios ya que él mismo los ha conjurado. Por ello, aunque la audiencia quede deslumbrada por la representación, el ilusionista ni se conmueve ni se siente afectado. Normalmente, somos como la audiencia. Nos creemos todo lo que nos dictan nuestras concepciones dualistas. Si algo parece atractivo, nos creemos

inmediatamente esa apariencia superficial y corremos tras ella. Si esa apariencia se transforma en algo no tan atractivo, inmediatamente queremos apartarnos de ella, sin pararnos a considerar que esas apariencias cambiantes son un reflejo de nuestra propia mente y tienen poco o nada que ver con el propio objeto. El resultado es que somos llevados de un estado insatisfactorio de existencia a otro, buscando vanamente protección para la identidad ilusoria del ego, corriendo tras objetos ilusorios o escapando de ellos. De esta forma nuestra vida se convierte en una representación absurda, llena de conflictos emocionales, frustraciones y decepciones. Pero es posible evitar el dejarse llevar por esa ignorancia. Como el prestidigitador, aunque surjan apariencias ilusorias concretas de eso o aquello, no debemos dejarnos influir por ellas. Finalmente, cuando la mente se halle totalmente limpia de conceptos falsos, esas apariencias dualistas llegarán a desaparecer. Pero no necesitamos esperar hasta entonces para ser liberados de las emociones conflictivas. Desde el mismo momento en que empezemos a debilitar nuestras concepciones concretas, podremos experimentar una prueba de esa libertad.

### *Cultivar el camino medio*

De lo dicho sobre la negación de la autoexistencia y la naturaleza ilusoria de los fenómenos podríamos llegar a la conclusión de que nosotros como los demás, el mundo y la Iluminación no existen en absoluto. Esa conclusión es nihilista y demasiado extrema. Los fenómenos sí existen. Es la manera en que aparentemente existen, concreta e independientemente, la que debe ser rechazada por errónea.

Tomemos el ejemplo de un arco iris. ¿Existe o no? Es evidente que existe, pero, ¿cómo? Como algo que surge de la interrelación de gotitas de agua en el cielo, de la luz del sol y de nuestra observación. Un arco iris es, por tanto, un fenómeno interdependiente y si investigamos descubriremos las diferentes causas y condiciones que lo originan. Pero cuando contemplamos el arco iris, su belleza puede conmovernos hasta el punto de tratar de alcanzarlo y tocarlo. Conforme nos acercamos, el arco iris parece escaparse. No importa cuánto o cuán rápido corramos, nunca lo podremos atrapar como si de algo sólido se tratase. La naturaleza de un arco iris es intangible y debemos contentarnos con la comprensión de que ese bello fenómeno es una apariencia que no podemos apresar ni poseer.

De modo similar todos los fenómenos existentes son meras apariencias de la mente; carecen de una autoexistencia concreta y existen por la interrelación de varias causas y condiciones. Surgen, permanecen y desaparecen a la vez que están cambiando constantemente. Eso es también aplicable a nosotros. A pesar de lo que podamos creer por nuestro sentimiento innato de aferramiento del ego, no hay ningún yo inherente y sólido que pueda hallarse en parte alguna, ni dentro ni fuera de nuestros componentes mentales y físicos, siempre cambiantes. Nosotros, como todos los demás fenómenos sin excepción, estamos vacíos de hasta el menor átomo de autoexistencia, y esa vacuidad (suñata) es la naturaleza fundamental de todo lo que existe.

Las disertaciones en las que el Buda Shakiamuni expuso sus enseñanzas más profundas sobre vacuidad son los Sutrás de la Perfección de la Sabiduría (el texto que sostiene simbólicamente en su mano izquierda Manyusri, personificación de la sabiduría

totalmente despierta). El gran filósofo indio Nagaryuna, que comentó estas enseñanzas, clasificándolas y difundiéndolas, fue también un gran iniciado tántrico, un mahasida.

El sistema de análisis filosófico de Nagaryuna es conocido como Camino Medio o Madiamika, ya que evita las ideas extremas de autoexistencia y de no existencia, de eternalismo y nihilismo, de sobrevaloración e infravaloración. Según Nagaryuna, todos los conceptos ordinarios que tenemos de esto o aquello son erróneos. ¿Por qué? Porque habitualmente, imponemos a los objetos de nuestra percepción cualidades de concreción, independencia y autoexistencia de las que, de hecho, carecen. En otras palabras, nuestra visión ordinaria e ignorante de la realidad es supersticiosa y dualista, ya se trate de nuestro sentido interno de un yo, como de la apariencia externa de los demás fenómenos, como visiones, sonidos y demás.

Como ya hemos visto, continuamente estamos proyectando una imagen falsa sobre todo aquello con lo que nos relacionamos y a continuación nos creemos que esa imagen falsa es el objeto mismo. Cuando nos hacemos una idea de cuán falsa es habitualmente nuestra visión dualista de la realidad, quizá podemos reaccionar de un modo extremo y negar la existencia de todo. Este es el extremo nihilista y no sólo está completamente equivocado sino que además es peligroso. Lo que necesitamos comprender es que las cosas sí existen, pero no en la forma concreta como suponemos habitualmente. El desafío en el cultivo de la visión correcta de la vacuidad, consiste en refutar completamente toda noción de autoexistencia independiente sin negar la validez de la existencia interdependiente.

Cuando utilizamos razonamientos lógicos para probarnos a nosotros mismos la vacuidad de algo -es decir, que carece de una autoexistencia concreta e inherente- puede parecer a veces que forzamos demasiado. "Esto está vacío por esta razón... o por aquella o por la otra razón..." Puede resultar de alguna forma, incomodo. Es posible que ocurra algo así; una aplicación exhaustiva de la lógica puede dificultar a menudo nuestra comprensión en vez de ayudarla. En tales ocasiones, es una buena idea relajar la intensidad de la investigación lógica y observar sencillamente cómo funciona lo que estamos examinando, cómo es, de dónde viene y demás. Por ejemplo, si estamos observando algo, para descubrir si es autoexistente tal como parece, podemos recordar: "Esto fue montado por los operarios en una fábrica; después fue transportado al mercado para ser vendido; entonces aparezo yo y lo compro; y ahora lo estoy usando". Visto de esa forma, la naturaleza no autoexistente de esa cosa se hace un poco más clara. Lo podemos ver como algo que ha nacido de causas, que depende de muchas cosas para su existencia, que funciona de esta forma o de otra; esta comprensión suavizará la impresión general que tenemos de algo independiente y concreto, que existe ahí fuera, como un objeto sólido y autónomo. Este modo de entender la interdependencia y la no autoexistencia o vacuidad es cómodo y directo. Una vez familiarizados con ella entenderemos fácilmente por qué muchos grandes maestros del pasado han afirmado que la interdependencia u originación dependiente es el rey de los razonamientos y la mejor forma de comprender la verdadera condición de las cosas.

Según la visión de Nagaryuna, no hay excepciones en la afirmación de que todas las cosas carecen de una autoexistencia independiente y verdadera. La mente no es una excepción, Buda no es una excepción. No se puede decir que un objeto sin valor, como

un cubo de basura, no exista en sí mismo, mientras que un objeto superior y respetado, como el mismo Buda Shakyamuni, es absoluto y existe en sí mismo, de verdad. Esto no es así. Desde el punto de vista de estar vacíos de existencia inherente y de no ser duales, la realidad última de Buda y la realidad última del cubo de basura son idénticas.

La conclusión práctica de todo esto es abstenerse de aceptar inmediatamente todas nuestras apariencias dualistas -esto o aquello, bueno o malo, etc.-, como algo definitivamente verdadero, y también abstenerse de negarlas completamente. Por el contrario, debemos permanecer abiertos, un poco escépticos. Debemos ser conscientes de que debido a que los objetos nos parecen tan concretos, como esto o aquello, tienen el poder de llevarnos a la confusión y al conflicto. Si somos claramente conscientes de ello, no nos dejaremos llevar tan fácilmente por lo ilusorio de los mismos. Y si nos adiestramos en la contemplación de la claridad básica de la mente en la que surgen esas apariencias, seremos capaces de entrar en una experiencia de no dualidad, en la que todo conflicto y confusión se apaciguan finalmente.

## **8. LA ESPACIOSIDAD CLARA DE LA MENTE**

*Crear un espacio por medio de "no ver"*

Como ya hemos visto, la renuncia, la bodichita y la visión correcta de la vacuidad son tres requisitos de la práctica del tantra. Pero ello no significa que necesitemos una realización completa y perfecta de los tres para poder emprender el camino tántrico. Un entendimiento aproximado es suficiente para poder empezar.

Tomemos por ejemplo la comprensión de la vacuidad. Conseguir un entendimiento perfecto de la naturaleza fundamental de todos los fenómenos es un gran logro; pero si tuviésemos que esperar hasta entonces, para poder practicar el tantra ¿cuándo empezariamos?; ¡quizá nunca! Afortunadamente esto no es un problema. Para poder adiestrarnos en las diferentes transformaciones del tantra, es suficiente con que seamos capaces de olvidarnos un poco de nuestro sentido ordinario de identificación del ego. No necesitamos una realización perfecta de nuestra falta de autoexistencia, pero sí necesitaremos que la personalidad impulsivo y ordinaria que representamos nos deje algún espacio.

Los lamas tibetanos dicen a menudo que "no ver es la perfecta visión". Estas palabras pueden parecer extrañas, pero tienen un profundo significado. Describen la experiencia de la realidad universal y espaciosa, la experiencia de un meditador avanzado que trasciende el dualismo.

En nuestra experiencia ordinaria, nos desbordan las innumerables concepciones y percepciones dualistas. Cada día somos atraídos por los objetos placenteros y



rechazamos los desagradables. Apresados por una idea estrecha de quién somos, nos pasamos el tiempo corriendo tras esto y huyendo de aquello. Como ya hemos visto, el hábito profundamente arraigado de considerar las cosas de forma dualista y de creer en esa discriminación dualista, no lleva a otra cosa que a la confusión y a la decepción reiterada. Pero es posible cultivar una visión de la realidad totalmente diferente. Hartos de la carrera de ratas inacabable, que es nuestra compulsivo existencia cíclica, podemos adiestrarnos en la consciencia penetrante y cultivar una percepción directa de cómo existen en realidad las cosas.

Ese adiestramiento tiene diferentes fases, algunas eminentemente analíticas y conceptuales y otras más directas y experimentales. Finalmente, y conforme nos vamos absorbiendo en la experiencia de espaciosidad, las apariencias concretas y ordinarias que se agolpan normalmente en nuestras fantasías, empiezan a disolverse. Como las nubes de verano que se pierden de vista en la extensión clara y azul cielo, nuestras visiones dualistas cesan y no queda más que el espacio vacío y claro de la no dualidad. En ese espacio vacío de toda discriminación concreta sobre esto o aquello, nuestra mente se siente calmada y sin ataduras, liberada de toda limitación. Al dejar de "ver" y de creer en las apariencias ordinarias como si fuesen la realidad última, entramos en la "visión perfecta" de la experiencia de la no dualidad.

Lejos de permanecer en un estado de mente en blanco, como dormida, nuestra mente está entonces despierta y alerta; sin rechazar o afirmar nada, y sin embargo aceptando todo. En vez de sentirnos atrapados y limitados, obligados a jugar una y otra vez los mismos juegos sin sentido del ego, empezamos a experimentar la verdadera liberación de la consciencia sin trabas. Esa liberación es posible porque la mente dualista, la fantasía, convencional y superficial, no es la naturaleza fundamental de los seres humanos. Nuestra naturaleza fundamental es tan pura y clara como el cristal, y no deja espacio a las alucinaciones de la autocompasión. Esta última se disuelve automáticamente y con ella se disuelven todas las limitaciones que nos aprisionan.

Si podemos entrar y permanecer en el estado naturalmente claro de la mente, tendremos el tiempo y el espacio para poder ver las cosas sin confusión. incluso podremos llevar con mayor habilidad los asuntos de la vida cotidiana. Mucha gente se pregunta: "Si dejo que mi mente vuelva a su estado natural, sin complicaciones, ¿cómo podré funcionar en este complicado mundo?, ¿como podré ir de un lugar a otro?, ¿cómo podré desempeñar un trabajo?, ¿cómo podré cocinar?, ¿cómo podré hacer las cosas?". No hay razones para dejarse llevar por ese tipo de argumentos. El hecho es que cuando estás en un estado mental puro y nítido, eres libre para poner toda tu atención en lo que estás haciendo y por tanto, lo harás bien. Los problemas vienen cuando no vives en el estado de la mente natural. Así, no importa lo que hagas, tu mente estará en otra cosa. Aunque supuestamente estás limpiando tu casa, tu mente está pensando en ir a la playa y en comer un helado. Así es como te creas las dificultades.

### *Claridad y no dualidad*

Contemplando en meditación la continuidad de nuestra consciencia, podremos llegar de modo natural a la experiencia espaciosa de la no dualidad. Al observar cuidadosamente nuestros pensamientos nos damos cuenta de que surgen, permanecen y

desaparecen por sí mismos. No hay necesidad de rechazarlos con violencia; de la misma forma que cada pensamiento surge de la naturaleza clara de mente, también se disuelve de nuevo de forma natural, en ella. Cuando los pensamientos se disuelven así, debemos mantener la mente concentrada en la claridad resultante, evitando distraernos tanto como podamos.

Debemos adiestrarnos para no dejarnos llevar por ninguno de los pensamientos que aparecen constantemente en nuestra mente. La consciencia es como un gran océano, con mucho espacio en el que pueden nadar los pensamientos y emociones, y no debemos permitir que nuestra atención se distraiga con ninguno de ellos. No importa que un determinado "pez" sea particularmente bonito o repulsivo, sin distraernos de ninguna forma, debemos seguir atentos a la claridad básica de nuestra mente. Aunque se nos aparezca una visión magnífica -la que hemos estado esperando desde hace años- no debemos involucrarnos en una conversación con ella. Por supuesto, debemos ser conscientes de lo que está pasando; no se trata de volvernos tan torpes mentalmente que no podamos enterarnos de nada. Con todo, mientras permanecemos conscientes de los pensamientos cuando aparecen, no debemos dejarnos arrebatar por ninguno de ellos. En cambio, debemos permanecer atentos a la claridad subyacente de la que surgen esos pensamientos!

¿Por qué es tan importante contemplar así la claridad de la consciencia? Porque, como hemos visto una y otra vez, la mente es el origen de toda nuestra felicidad y de todo nuestro sufrimiento; es la base tanto del dolor de samsara como del gozo del nirvana. Y en la mente, es la visión errónea habitual -el aferramiento del ego inseguro e ignorante- la que se aferra a la alucinación de la existencia concreta como si fuese la realidad. La forma de acabar con el hechizo de esa alucinación es ver la naturaleza ilusoria de las cosas y reconocer que todos los fenómenos no son más que apariencias fugaces que surgen en el espacio claro de la mente. Por tanto, cuanto más contemplemos la claridad de nuestra consciencia, menos nos agarraremos a esas apariencias como si fuesen concretas y reales y, por tanto, sufriremos menos.

Observando cómo los pensamientos vienen y se van nos iremos acercando a la visión correcta de la vacuidad. Lo que parecen apariencias concretas surgirán, permanecerán por un momento y desaparecerán de nuevo en la naturaleza clara de la mente. Con cada pensamiento que desaparece de ese modo, deberemos adiestrarnos sintiendo que esa desaparición es incluso más real que la apariencia concreta original de ese pensamiento. Cuanto más nos adiestremos en esa forma de "no ver", más familiar nos será la espaciosidad clara de la mente. Entonces, aunque surjan pensamientos y emociones en extremo destructivos, como el enfado y la envidia, seguiremos en contacto con la pureza fundamental de nuestra consciencia. Esa pureza está siempre en nosotros y los engaños que podamos experimentar sólo son oscurecimientos superficiales que pasarán tarde o temprano, dejándonos en la naturaleza esencialmente clara de la mente.

Contemplar tu consciencia con una gran atención, dejando a un lado todo pensamiento de bueno o malo, te lleva automáticamente a la experiencia de no dualidad. ¿Cómo es posible? Ponlo en estos términos: el cielo nítido y claro es como la consciencia, mientras que el humo y la contaminación en él son como los conceptos artificiales o no naturales fabricados por la ignorancia del aferramiento del ego. Aunque decimos que la contaminación

contamina la atmósfera, el ciclo en sí mismo nunca es contaminado por la polución. El ciclo, como la polución, conservan cada uno su propia naturaleza característica. En otras palabras, el cielo no es afectado a un nivel fundamental, por mucha energía tóxica que haya en él. Prueba de ello es que, cuando las condiciones cambian, el cielo se vuelve tan claro como antes. De la misma forma, no importa cuantos problemas creen los conceptos artificiales del ego, nunca afectarán a la naturaleza pura y clara de la propia consciencia. Desde el punto de vista relativo, nuestra consciencia permanece pura porque su naturaleza clara no se mezcla nunca con la naturaleza de la confusión.

También desde un punto de vista absoluto, la consciencia permanece clara y pura. La característica no dual de la mente nunca puede ser vulnerada por los conceptos dualistas que nacen en ella. En ese sentido, la consciencia es pura, siempre lo fue y así será.

Puedes preguntar: la naturaleza de mentes engañosas como la envidia y el enfado, ¿es también clara? Sí, todas las mentes poseen, por igual, esa naturaleza clara e inmaterial. Sean positivas o negativas, válidas o engañosas, todas las mentes reflejan claramente sus objetos particulares igual que un espejo tiene que ser diáfano y estar descubierta para poder reflejar la imagen rostro frente a él, sea éste bello o feo, también la mente debe ser diáfana. Si un determinado estado mental no fuese claro, no podría reflejar nada, ni bueno ni malo.

Podemos comparar los estados positivos de la mente con el agua en reposo, y los engaños con la turbulenta agua hirviente. Si investigamos la naturaleza del agua hirviendo descubriremos que, a pesar de su turbulencia, cada gotita no deja de ser clara. Lo mismo sucede con la mente, tanto si está calmada como si hierve con turbulencia por la abrumadora complejidad de las visiones dualistas. Su naturaleza básica sigue siendo la claridad y la consciencia.

Por tanto, la conclusión es que todos tenemos la capacidad para pasar del estado solucionado y confuso de los conflictos del ego al estado natural, puro y claro, de la consciencia pura. Nunca debemos pensar que nuestra mente está contaminada irreversiblemente. Eso es imposible. Si podemos adiestrarnos en identificar y entrar en el estado natural y sin afectación de nuestra consciencia, podremos experimentar finalmente la libertad de la consciencia sin dualidad.

### *Manifestaciones de la consciencia*

Según el punto de vista budista, todas las circunstancias de nuestra vida son manifestaciones de la propia consciencia. Esta es la idea central del budismo. Las situaciones confusas y dolorosas provienen de una mente confusa y dolorosa, y cualquier felicidad que experimentamos -desde el placer ordinario hasta la realización suprema de la Iluminación- también tiene su origen en la propia mente.

Si observamos nuestra vida podremos ver fácilmente como está controlada totalmente por nuestra mente, especialmente por el apego ansioso. Continuamente estamos pensando en ir de aquí para allá, en tener esto o aquello, y, seguidamente actuamos según esos deseos, persiguiendo la satisfacción.

Nuestra mente inquieta no sólo hace que nazcan continuamente nuevos pensamientos e ideas, sino que trata de seguirlos a donde nos lleven. El resultado es que somos llevados de una situación a otra con una promesa de felicidad, pero finalmente no experimentamos otra cosa que la fatiga y la decepción. La solución no consiste en suprimir los pensamientos y los deseos, ya que eso es imposible; sería como intentar evitar que hirviese el agua de un recipiente presionando la tapadera. El único enfoque sensato es adiestrarnos en observar nuestros pensamientos sin seguirlos. Esto les priva de su energía compulsiva y sería como retirar del fuego el recipiente de agua hirviendo. Así finalmente podrá prevalecer la calma y la claridad.

Los humanos estamos muy orgullosos de nuestra habilidad para pensar, sin embargo, a menudo, muchos de nuestros pensamientos complican increíblemente las cosas. Observa cómo incluso la envoltura de un simple trozo de chocolate está atestada de información y de propaganda. Podemos pensar que esa habilidad para producir un gran número de pensamientos e ideas sobre un solo objeto es una prueba de nuestra inteligencia, pero mucho de lo que hacemos con esa inteligencia no es natural y es totalmente innecesario.

Por supuesto la mente racional -la mente burda, atrapada en los valores sociales- cree en la importancia de todo lo que hacemos. Pero no debemos engañarnos creyendo que todos esos complicados pensamientos son la verdad. Puede que tengamos que pasar por muchas cosas para poder vivir nuestra vida cotidiana, pero no tenemos por qué creer en ellas. Y cuando estamos siendo complicados no debemos creer ¡ni en nosotros mismos!

¿Significa esto que todo lo que hacemos y pensamos es falso? ¡No!, hay una cierta verdad en lo que está pasando. Por ejemplo, aunque el espacio sea fundamentalmente claro y puro, hay una cierta verdad en la polución que flota en él. Lo que quiero decir es que no debemos creer que nuestros pensamientos sobre esto o aquello son absolutamente verdad. La polución del aire puede tener una cierta realidad, pero no es concreta, autoexistente o absolutamente real. De la misma manera, nuestros pensamientos pueden ser verdad hasta cierto punto, pero sería un error creer de forma absoluta en ellos.

Necesitaremos aprender, pues, a mantener una consciencia clara a la vez que cortamos con la forma habitual de reaccionar ante las cosas. Normalmente, nuestra respuesta inmediata cuando algo sucede -por ejemplo cuando alguien le da un trozo de chocolate a un amigo- es una reacción dualista. "¿Por qué se lo ha dado a él? ¿Por qué no me ha dado a mí? Él es afortunado, yo no tengo suerte". Nuestra mente está fabricando, inventando constantemente todo tipo de basuras dualistas como ésta y nuestra vida refleja la confusión. Como resultado, nuestra relación con las personas y las cosas es voluble e inestable. Primero nos interesamos, por un nuevo amigo y al día siguiente lo deseamos. Un día deseamos poseer alguna cosa nueva y bella y al día siguiente no podemos ni verla. Ese cambio constante de lo que nos gusta y de lo que nos desagrada es otra prueba de que nuestros conceptos ordinarios y concretos de la realidad están equivocados y de que no son más que las proyecciones de una mente confusa y supersticiosa.

Con todo, a veces, tanto en meditación como fuera de ella, esta confusión dualista se apacigua y experimentamos la claridad apacible de la consciencia pura. La paz mental

que experimentamos en tales ocasiones es indescriptible y, con mucho, superior a los placeres efímeros de los que están hambrientos nuestros sentidos. Pero no es suficiente con tener una o dos experiencias de esa paz interior; eso no nos conducirá a realizaciones duraderas. Necesitamos un adiestramiento continuado para poder ir más allá de nuestros conceptos confusos y dualistas y morar sin distracción en la claridad fundamental de nuestra mente esencial. Si confiamos en un método válido y bien probado, como es la práctica del tantra, nuestra consciencia de la claridad fundamental de la mente podrá finalmente hacerse indestructible y dejaremos de estar bajo el control de nuestras supersticiones dualistas.

### *Claridad, amor y paz*

La claridad profunda y apacible de nuestra mente esencial tiene la naturaleza del amor, y en esa atmósfera de calma no hay lugar para las perturbaciones del odio y del enfado. Mientras permanezcamos absortos en ese estado profundo de consciencia no hay peligro de que nos altere un pensamiento dañino. No es cuestión de decidir abstenerse del enfado y actuar virtuosamente; el sentimiento benéfico de amor surge espontáneamente y sin esfuerzo desde lo más profundo de nuestro ser.

Conforme crezca ese sentimiento de espaciosidad y nos acerquemos a la visión correcta de la no autoexistencia y de la no concreción, nacerá una sensación de unión entre nosotros y todo lo demás. En vez de sentirnos sofocados y oprimidos por lo que nos rodea "yo contra ellos", sentiremos que en el mundo hay suficiente espacio para todo. Hay espacio para todo. En el espacio claro de la no dualidad todo fluye libremente en un proceso constante de ir y venir, de crecer y perecer, de surgir y desaparecer. En ese espacio de la realidad no autoexistente, todas las cosas funcionan perfectamente, sin estorbarse entre ellas. No hay conflicto, ni confusión, ni separación. En vez de sentirnos enajenados en nuestro medio ambiente, de los demás o incluso de nosotros mismos, compartimos la experiencia de la armonía universal.

Comprender que nuestra cualidad humana fundamental es clara y pura nos permite ir más allá de todos los conceptos parciales, que nos limitan y que nos aprisionan. En el espacio claro de la mente plenamente relajada no hay distinciones entre tu realidad fundamental y mi realidad fundamental. Una no es mejor ni peor que la otra. En última instancia no hay ni bueno ni malo, ni puro ni impuro. Todo el propósito de la meditación, de la oración o de lo que hagamos, es descubrir el principio fundamental de la naturaleza humana, introducirnos en esa naturaleza profunda, llegar a nuestra mente, al principio fundamental de la totalidad, a la no dualidad. En el momento en que logramos esa experiencia, no queda espacio para conceptos densos, emociones fuertes o sentimentalismo. ¡Simplemente se es! En esa experiencia, no hay conceptos nominados por la mente dualista. En ese momento no hay Buda, ni Dios, ni paraísos, ni infiernos. Simplemente se es. Una gran paz. Una gran satisfacción.

### *Claridad, color y gozo*

El tantra contiene métodos eficaces para despertar el nivel más sutil de la mente y para dirigir esa consciencia sutil de luz clara gozosa hacia la visión penetrante y espaciosa de la no dualidad. Con todo, incluso antes de convertirnos en practicantes de

tantra capacitados, podemos tomar contacto con el estado de claridad natural de la mente y probar la libertad de la experiencia de no dualidad. Una técnica sencilla, que puede ser utilizada en momentos de confusión, consiste sencillamente en mirar hacia arriba, al cielo azul. Sin enfocar ningún objeto, contempla simplemente el espacio con una intensa consciencia y deja pasar todas las ideas sobre ti mismo. Estás allí, la infinitud azul espacio está ahí, y nada más. Al llenar nuestra consciencia con esa experiencia de la claridad del espacio llegaremos de manera natural a contemplar la claridad de nuestra mente.

Los seres humanos, cuando visualizamos de esa manera luz azul expansivo, conseguimos que nuestras conceptualizaciones, tan sólidas, se desmoronen un poco. Ésta es una de las razones por las que en el arte tántrico el azul se utiliza a menudo para simbolizar la no dualidad, el estado en el que los conceptos dualistas ordinarios de esto o aquello dejan de aparecer y de tenerse por reales. Mucha gente siente que se libera de la conceptualización cuando contempla la vasta expansión azul del ciclo o del océano. No estoy hablando de una compleja idea filosófica o de algo que se deba aceptar por fe, o porque un lama lo ha dicho; tan sólo cuento una experiencia auténtica que mucha gente ha tenido y que tú también puedes haber tenido.

Desde el punto de vista tántrico, siempre que abrimos nuestra mente y los sentidos al mundo objetivo, nuestra percepción se relaciona con un color particular. Y cada color que percibimos -azul, rojo, verde o el que sea- está relacionado directamente con lo que sucede en nuestro mundo interior. Ésta es la razón por la que en la práctica del tantra, con sus visualizaciones de deidades y demás, el color y la luz juegan un papel tan importante.

Para dar una idea de lo que quiero decir, consideremos de nuevo el color azul. Como ya he dicho, la cualidad interna particular de la luz azul brillante es la liberación de las proyecciones de la fantasía. Si esas proyecciones son muy fuertes -como cuando, por ejemplo, estamos tan preocupados por nosotros mismos que no podemos salir de la depresión- entonces, incluso en un día perfectamente despejado, somos incapaces de ver el azul del cielo. Todo lo vemos gris. Esto sucede así y es como la experiencia de ver rojo con el odio o de volverte verde de envidia. Muestra la íntima relación entre los colores y los estados mentales.

Volviendo a lo que estábamos tratando, podemos conseguir una libertad temporal de la conceptualización, contemplando los rayos sol al amanecer, o un lago en calma. Tan sólo tenemos que observar sin discriminación alguna y, en un cierto momento, nuestra mente no experimentará más que su propia claridad. Aprovechar estas oportunidades para experimentar la claridad externa y a continuación integrarla interiormente en nuestra consciencia es una forma directa y eficaz de superar la confusión que se agolpa en nuestra mente y de experimentar paz.

Además de esta paz, siempre que contemplamos la claridad de nuestra consciencia, también experimentamos automáticamente una sensación de gozo. Normalmente, nuestra mente dualista, con su charla que nos confunde y sus constantes juicios sobre esto y lo otro, nos agota. Por ello experimentamos un alivio cuando las emociones y pensamientos conflictivos remiten y desaparecen finalmente. La claridad resultante se

experimenta de forma apacible, alegre y en extremo placentera. A diferencia de los placeres sensoriales ordinarios, el gozo que proviene de esa experiencia nos da una verdadera satisfacción. Este gozo, en vez de agitar la mente como hacen los placeres sensoriales ordinarios, en realidad aumenta la fuerza y agudeza de nuestra concentración.

### *La absorción gozosa en la realidad*

Quien haya intentado meditar sabe que los pensamientos que nos hacen divagar y nos mantienen distraídos son uno de los mayores obstáculos para la concentración. Intentamos concentrarnos en un objeto determinado y nuestra mente ya se ha desviado hacia otro. La duración de nuestra atención es tan corta como la de un niño pequeño y tenemos una gran dificultad para penetrar con profundidad en una sola cosa. Por eso nos resulta imposible obtener verdaderas realizaciones. ¿Cuál es la causa de toda esa divagación mental? Es nuestra irresistible sensación de insatisfacción. Continuamente estamos buscando, algo que satisfaga un ansia interna e indefinida, pero esa búsqueda nunca prospera. Incluso cuando encontramos algo placentero, la satisfacción que nos brinda es muy breve y pronto estamos a la búsqueda de algo nuevo. Esa inquietud es una característica de la mente dualista y se hace más obvia cuando nos sentamos a meditar y tratamos de concentrarnos. El gozo que nace mientras contemplamos la claridad de nuestra consciencia es un potente antídoto contra esa inquietud. Tiene la capacidad de proporcionar una satisfacción apacible y profunda que no se puede comparar con los placeres ordinarios. Al sentirte satisfecho experimentando ese gozo, tu mente no se siente tentada a divagar y tu concentración aumenta sin esfuerzo.

Todos hemos tenido la experiencia de estar tan absortos en algo que desatendemos las cosas que normalmente nos distraerían o nos perturbaran. De la misma manera, si contemplamos la claridad informe de nuestra propia mente, con la suficiente profundidad y continuidad, es posible dejar de percibir formas, sonidos, olores y demás sensaciones que nos llegan a través de las puertas de los sentidos. Al decrecer las experiencias sensoriales y los pensamientos conceptuales burdos, la puerta de la superstición se cierra y nos hacemos conscientes de que una oleada de gozosa energía de éxtasis emana de nuestro interior. Esa tremenda oleada aparece espontáneamente; no tenemos que fabricarla. Y cuanto más experimentamos este profundo estado de gozo interior, más profunda es nuestra absorción en él. Esto nos abre el camino para experimentar estados de consciencia liberados, expansivos y amplios, actualmente desconocidos para nosotros.

### *Madurar nuestro potencial iluminado*

El estado gozoso, puro y claro de la mente que se ha descrito existe ahora mismo en cada uno de nosotros. Pero el hecho de que tengamos esa naturaleza fundamentalmente pura no significa que estemos iluminados ya. Hasta que no nos desembaracemos de la aversión, de la codicia, de la envidia y de los demás síntomas del falso ego que amortajan nuestra mente, podemos tener la certeza de que no estaremos iluminados. No existe un buda con engaños. Pero, por debajo de los niveles burdos en los que funcionan los engaños, hay algo más sutil, más básico en nuestra naturaleza. Y ese aspecto esencial

de la consciencia humana es el que tiene el potencial para hacerse totalmente despierto y eternamente gozoso.

Por tanto, la cuestión es: ¿Cómo podemos conectar y hacer realidad el potencial iluminado de nuestra naturaleza esencial? Las prácticas de tantra están especialmente dirigidas a la realización, tan rápida como sea posible, de esa transformación extraordinaria; pero, como ya hemos mencionado, no podemos lanzarnos a esas prácticas sin estar preparados. En otras palabras, debemos madurar por medio de los diferentes preliminares. Los tres aspectos más importantes del camino, que ya hemos tratado - renuncia, bodichita y vacuidad-, son los preliminares comunes para la práctica del tantra. También es importante adiestrarse en lo que se llaman los preliminares especiales. Éstos incluyen recibir la iniciación tántrica o transmisión de poder adecuada, purificarnos de los obstáculos para una práctica fructífera, acumular un acopio de energía positiva y, como trataremos en el siguiente capítulo, ganar la inspiración por medio de la profunda práctica del yoga del guru.

## ***9. LA INSPIRACIÓN Y EL GURU***

### *La necesidad de inspiración*

Para poder embarcarnos en el rápido vehículo del tantra tenemos que comprender que es tan necesario como posible abandonar la visión limitada y ordinaria que tenemos de nosotros mismos, y que tenemos que poner en su lugar la identidad iluminada de un ser totalmente desarrollado. Necesitamos entender que la opinión peyorativa que tenemos de nosotros mismos y que nos mantiene atrapados en un ciclo de insatisfacción perpetua sólo surge porque somos ignorantes de nuestra naturaleza básica, esencialmente pura. Con los requisitos de la renuncia, la bodichita y la sabiduría, y penetrando en la naturaleza clara de la mente, creamos el espacio en el que puede tener lugar la verdadera transformación de uno mismo.

Sin embargo, no es suficiente con saber que esa transformación es necesaria y posible; también deberemos conseguir la fuerza y la confianza que nos permita seguir esa visión radical de la realización. En otras palabras, necesitamos inspiración. Debemos saber que conseguir la Iluminación -plenitud, budeidad, totalidad o como queramos llamarle- no es sólo una posibilidad teórica, sino algo que la gente como nosotros puede conseguir y de hecho consigue. En la tradición budista tántrica, la fuente de inspiración es el guru (lama en tibetano): el maestro y guía espiritual. Y el fundamento de todo el camino tántrico es unificarse con esa fuente de inspiración por medio de la práctica yoga del guru.

Por el momento, somos incapaces de tratar con efectividad los problemas creados por nuestra mente egoísta. Para ayudarnos a solucionar esos problemas, el Buda Shakyamuni enseñó métodos para acabar con la prisión del ego e identificarnos con los seres iluminados del pasado, del presente y del futuro. Tales seres iluminados han alcanzado un estado en el que no hay separación o distinción entre superior e inferior; sólo la ecuanimidad total de la experiencia iluminada. La práctica del yoga del guru nos prepara para entrar en esa experiencia unificada de total plenitud. Viéndonos en unidad con



nuestro guía espiritual, desterramos el pensamiento de autocompasión: "los budas son tan sublimes que yo no soy nada a su lado". En su lugar, aprendemos a identificar nuestra mente más íntima con la de nuestro guru, al que consideramos inseparable de todos y cada uno de los que han logrado el despertar completo.

Por medio de la práctica del yoga del guru nuestra limitada sabiduría aumenta hasta la perfección. La energía de gran compasión, gran amor, gran sabiduría y gran habilidad del guru, planta su semilla en nosotros para que podamos personificar esas cualidades ilimitadamente beneficiosas. Nosotros mismos nos volvemos el guru y, como tal, podemos brindar una ayuda inconmensurable e inagotable a todos los seres. Si no generamos las cualidades de un verdadero guru en nosotros, ¿cómo podemos proporcionar un verdadero beneficio a los demás? No podremos ayudarnos convenientemente ni siquiera a nosotros mismos.

### *El guru interior y el guru externo*

Los textos tántricos mencionan, a menudo, que todas las realizaciones provienen del guru. Es verdad, pero necesitamos entender que "guru" tiene dos significados diferentes. El guru relativo y objetivo es el maestro que, comunicándose con nosotros de diferentes maneras, nos enseña cómo actuar para poder descubrir nuestra totalidad. Pero a un nivel más subjetivo y profundo, nuestro guru no es otro que nuestra propia sabiduría interior, la claridad fundamental de nuestra mente.

Observa como la gente responde de forma diferente ante las mismas enseñanzas espirituales de un mismo maestro. Algunos pueden llegar a no entender, ni siquiera intelectualmente, los conceptos de la enseñanza. Otros pueden entenderlos, pero son incapaces de comprender su significado interno. Y están los que pueden llegar más allá de las palabras y conceptos y experimentar una total unificación con la sabiduría y la compasión maestro. Las diferentes reacciones se deben a que diversos individuos han alcanzado diferentes niveles de evolución intelectual y espiritual. Cuanto más en contacto estén con su propio guru interior, más profunda será su comprensión de las enseñanzas.

En la práctica, eso es todo lo que puede hacer por nosotros el guru relativo y externo; no puede garantizarnos que conseguiremos el conocimiento y las realizaciones. Pero nuestro guru interior, nuestra propia sabiduría clara, puede realizarlo todo. Por tanto, la práctica del yoga del guru es, principalmente, un método para aprender a escuchar a ese guru interior.

Ordinariamente, aunque poseemos esa voz interior de la sabiduría, no la escuchamos. ¡Ni siquiera la oímos! Estamos demasiado ocupados escuchando la basura de la conversación de nuestras burdas mentes dualistas. Estamos tan acostumbrados a ello que in causo cuando aparece la sabiduría, en forma de atisbo intuitivo, a menudo la rechazamos. Practicando el yoga del guru podemos cortar progresivamente con la forma superficial de relacionarnos con el mundo y tomar contacto con la sabiduría interior que es el centro de nuestro ser. Cuando hayamos hecho esto, también podremos comunicar profundamente con el guru externo. Pero mientras no tengamos contacto con nuestro

guru interior, no importa cuán profundas sean las enseñanzas del guru externo, nunca podremos integrarlas en nosotros.

Pero no debemos interpretar que el guru relativo y externo no es importante. Eso no es verdad; es de una importancia vital. Aunque las enseñanzas tántricas del Buda Shakiyamuni han existido en estos 2.500 años, existirían para nosotros si no hubiésemos encontrado un maestro tántrico cualificado?, ¿son reales para nosotros, o no? A pesar de las extensas explicaciones de iniciados realizados como Naropa, Marpa y Tsongkapa, ¿podríamos decir que el tantra es una realidad para nosotros si antes alguien no nos introdujese en él? Está claro que no. Lo mismo que en el caso de las enseñanzas de sutra; el hecho de que Buda enseñase hace mucho tiempo las Cuatro Verdades Nobles no las hace una verdad para nosotros. Sólo se vuelven parte de nuestra realidad cuando las hemos realizado en nosotros mismos y eso depende de haber encontrado un guru que pueda hacernos ver claramente la verdad de las mismas de un modo que podamos entenderla. Si no tenemos el ejemplo vivo y la inspiración del guru externo, nuestra sabiduría interior se quedará débil y sin desarrollar.

### *Guía espiritual y modelo.*

Para que las enseñanzas de los seres iluminados lleguen hasta nosotros y para que su intuición produzca una impresión en nuestra mente, se necesita un linaje ininterrumpido de sucesivos gurus y discípulos que hagan llegar viva esa intuición hasta nuestros días. Como miembro de ese linaje, el guía espiritual hace que las Cuatro Verdades Nobles lleguen vivas hasta ti, por medio de su inspiración o bendiciones. Conocedor de tu carácter, de tus aptitudes, ese guía puede presentarte las Verdades Nobles de forma tan nítida y clara que tu mente se vuelve el camino de realización.

Esto es lo que significa inspiración o bendición, exactamente esto. Y la práctica del yoga del guru, o de la devoción por el guru, no es más que abrirnos a esa inspiración.

Además, necesitamos un guía experimentado que nos enseñe exactamente cómo poner en práctica las enseñanzas que recibimos. No llegaremos a ninguna parte si tratamos de aprender de un libro, intentando descifrar las cosas por nosotros mismos; la información puede que esté allí, pero casi todos los textos tántricos son ininteligibles, y sólo revelan su significado cuando se estudian con explicaciones de practicantes expertos; no es fácil saber cómo ponerlas en práctica utilizando sólo esa información. Necesitamos a alguien que nos lo muestre o nos haga una demostración práctica. Esa persona es el guru.

La necesidad de un guía experimentado es crucial en el tantra, porque es un sistema de desarrollo técnico, pero de una técnica "interna". Necesitamos que nos muestren cómo acoplarlo todo hasta que podamos hacerlo por nosotros mismos. Sin un guía adecuado estaremos tan confundidos como el que en vez de recibir un Rolls Royce recibe un montón de piezas sueltas y un manual de instrucciones. A menos que esa persona sea un mecánico cualificado, se verá completamente perdida.

La razón principal por la que la religión ha degenerado tanto en nuestros días, tanto en Oriente como en Occidente, es la dificultad de encontrar buenos ejemplos espirituales. Si nunca se ha encontrado a seres muy realizados, no hay forma de conocer las

posibilidades ¡limitadas de la propia consciencia humana. Los textos que relatan los hechos y realizaciones de los maestros del pasado no son suficientes. Esas historias por sí mismas, no pueden inspirarnos mucho. De hecho, incluso pueden aumentar la sensación de tratarse de algo remoto: "Buda y Jesús vivieron hace tanto tiempo". Podríamos pensar "...y su pureza pertenece a otra época. Es imposible para alguien como yo, que vive en este degenerado s. XX, conseguir nada parecido a esa pureza". O quizá rechazamos completamente esos relatos de maestros del pasado, desechándolos como cuentos de hadas para niños crédulos. La única forma que tenemos de acabar con esos sentimientos de duda, incapacidad y cinismo, es encontrándonos, cara a cara, con alguien que ha activado su potencial supremo. Sólo entonces tendremos un ejemplo de pureza y de evolución espiritual que podamos ver por nosotros mismos y con el que podamos relacionarnos.

Por ello, el guru externo es de la mayor importancia. Necesitamos el ejemplo de alguien que, siendo humano como nosotros, haya evolucionado más allá de los límites de lo que creemos posible actualmente. Cuando vemos a alguien que ha trascendido el egoísmo y los intereses mezquinos del mundo, sin dejar de vivir en él, que habla y actúa movido por la sabiduría intuitiva y se dedica de verdad a conseguir el bienestar de los demás, entonces podremos tener fe y convicción en que esos logros también son posibles para nosotros. En cambio, si nuestros modelos son sólo la codicia y la agresividad, tendremos desafortunadamente una visión limitada de lo que somos y de lo que podemos llegar a ser.

Un buen ejemplo no sólo es importante para los que se interesan por un camino espiritual. El mundo de hoy lo que necesita más urgentemente es paz y armonía, y todos sentimos esa necesidad, nos consideremos religiosos o no. Pero la paz no puede conseguirse sólo con palabras ni tampoco por la fuerza. Necesitamos el ejemplo de los que han hecho de la paz y de la armonía el centro de sus vidas. Sólo el ejemplo de esas personas, con sus vidas llenas de fuerza y pureza, puede convencer a un mundo desilusionado de que la paz interior y exteriores realmente posible aquí y ahora.

### *La transmisión de poder*

Para que podamos progresar en el camino tántrico hacia nuestra completa realización, es necesario un encuentro del guru externo con el interno. Nuestro propio potencial de Iluminación debe encontrar la energía y la inspiración a través del contacto con alguien que ya haya desarrollado plenamente ese potencial. Cada sadana tántrica, o método de realización, se centra en una deidad meditacional. Esa deidad personifica un aspecto determinado de la mente iluminada y totalmente desarrollada. La mente ordinaria y egocéntrica crea su propio ámbito que es muy limitado. La mente totalmente realizada de la deidad, crea el suyo mediante la transformación, y en el todo funciona para beneficio de los demás. Esta combinación de deidad y medio ambiente transformado, se conoce como mandala. Si deseamos hacer realidad una deidad particular en nosotros mismos, primero debemos introducirnos en su mandala de la mano de un maestro tántrico cualificado. Sólo así, nuestras prácticas posteriores de autotransformación tendrán posibilidades de éxito.

Cada deidad tántrica tiene su propio linaje ininterrumpido de practicantes. Para que el linaje sea auténtico y de confianza debe tener su origen en la experiencia totalmente iluminada de un verdadero maestro. Esta experiencia debe habernos llegado a través de una sucesión ininterrumpida de iniciados. Todos ellos han de haber obtenido realizaciones al consumir la práctica de la deidad. La fuerza del tantra -cuyo término tiene el significado de "continuo" o "continuidad"- se basa en la preservación y la transmisión de la experiencia iluminada por medio de un linaje continuo e ininterrumpido de practicantes. Por tanto, es necesario que establezcamos contacto con ese linaje vivo de transmisión si queremos transformarnos a nosotros mismos. Ese contacto se hace por medio de la iniciación o transmisión de poder.

Recibir una transmisión de poder sirve para despertar dentro de nosotros una energía especial. Al establecer una comunicación íntima con el guru, se despierta nuestro potencial para andar el camino tántrico hasta su consumación. La iniciación es un acto de meditación compartido; ¡no es que un monje tibetano, vestido exóticamente, vaya a conferir mágicamente poderes increíbles para que puedas dominar serpientes y escorpiones! No debemos creer que se trata de algo así. Tampoco debemos preocuparnos de los objetos externos de la ceremonia -oraciones, cantos, sonidos de campana y demás- lo que necesitamos comprender es el gran significado interior de la iniciación.

Hay una historia maravillosa de Tilopa, un yogui indio muy realizado, y de su discípulo Naropa que ilustra la naturaleza esencial de una transmisión tántrica de poder. Naropa ansiaba recibir una transmisión de poder de Tilopa y se lo pidió repetidamente durante años. Pero Tilopa, cuya conducta a menudo era increíble e inesperada, nunca accedió a sus peticiones. Algunas veces simulaba no haber oído a Naropa y otras le daba respuestas sin sentido. Pero Naropa insistía.

Un día, tras doce años en los que Tilopa puso a su discípulo en incontables situaciones frustrantes y peligrosas, caminaban los dos por un árido desierto cuando de pronto Tilopa anunció: "Ha llegado el momento de la iniciación, ¡ofrécame un mandala! En ese contexto un mandala es un ofrecimiento simbólico de todo el universo, y el mandala que se presenta tradicionalmente al guru como petición de iniciación está construido con objetos preciosos bellamente arreglados. Pero allí en el desierto no habla nada. La única cosa que Naropa podía hacer era orinar en el suelo y confeccionar un tosco mandala con la arena húmeda. Tilopa aceptó ese ofrecimiento tan poco usual y le confirió la transmisión de poder..., ¡aplastando la cabeza de su discípulo en el mandala! La mente de Naropa quedó tan magnetizada por esa heterodoxa iniciación, que entró en un profundo y gozoso estado de absorción meditativa --en sánscrito samadi-. Mucho más tarde, cuando finalmente surgió de su profundo samadi, el guru había desaparecido. Pero Naropa había recibido lo que esperaba durante años, una verdadera transmisión de la intuición iluminada.

He contado esta historia para poner de relieve que una transmisión de poder no es sólo un ritual. Nada más equivocado. Es un tipo especial de comunicación entre guru y discípulo y por ello depende, tanto de la apertura discípulo y de su desarrollo, como de las realizaciones guru. Esta comunicación íntima activa nuestra naturaleza interior de tal forma que nos capacita para practicar ininterrumpidamente y completar todos los logros en el camino de autorrealización.

Mucha gente, tanto orientales como occidentales, tienen ideas equivocadas sobre lo que sucede en una transmisión tántrica de poder. Creen que todo lo que tienen que hacer es asistir a la iniciación y el lama hará el resto. "Está dando algo especial y si estoy allí lo recibiré". Pero eso es demasiado pasivo. La verdadera transmisión de poder sólo tienen lugar cuando hay una participación activa tanto discípulo como del maestro. Es un acto en el que dos consciencias comparten la misma experiencia. Sólo cuando sucede esto, puede decirse con acierto que la transmisión de poder ha tenido lugar.

### *Recibir la iniciación*

Recibir una iniciación requiere algo más que la presencia física -ir a un determinado lugar en un momento determinado para recibir algo que alguien te da-, hace falta también una participación mental activa. Necesitamos habilidad para soltarnos y permitir que venga la experiencia, en vez de quedarnos tensos y bloqueados. Porque, como veis, la iniciación, incluyendo todas las meditaciones que la componen, es un método que nos lleva a una experiencia de totalidad y esa totalidad es el antídoto directo para nuestra fragmentada, insatisfecha y fanática mente dualista. Todos los obstáculos a la realización de esa totalidad son eliminados; por la experiencia interior de la verdadera iniciación, no por medio de algo que has oído o has estudiado, sino por algo que has experimentado realmente.

Pero, ¿por qué se le llama iniciación? Porque es el inicio de la experiencia de meditación, es el inicio en el que activamos de alguna forma nuestra concentración, meditación y comprensión de la realidad de todas las cosas. Por el poder de esa iniciación se hace uso de la sabiduría, ingenio y de la gran apertura de la bondad amorosa que ya se tiene. Es un despertar de lo que ya existía.

Es muy importante reconocer que ya tienes esas cualidades de sabiduría, ingenio y compasión. Es un error pensar que carecemos de ellas y que por medio de la iniciación recibiremos esas cualidades, totalmente ajenas a lo que ya existe profundamente en nosotros. Las enseñanzas budistas en general y la experiencia tántrica en particular, subrayan que ya hay una fuente ilimitada de profunda sabiduría y de gran bondad amorosa en cada uno de nosotros. Lo que necesitamos es abrir esa fuente y activar su energía potencial de Iluminación.

Para que una iniciación sea efectiva, tanto guru como discípulo deben participar en la creación de la atmósfera apropiada. El guru es responsable de dirigir la transmisión de poder de tal modo que afecte la mente de los discípulos y debe tener la destreza y la flexibilidad necesarias para moldear la iniciación de forma que se ajuste a sus aptitudes. Y los discípulos deben saber cómo generar una actitud abierta y espaciosa y dejar la mente en ese estado receptivo. Si están muy apegados a los objetos sensoriales, o demasiado atrapados en la autoestima, o fuertemente aferrados a la apariencia autoexistente de las cosas, no quedará espacio en sus mentes para las realizaciones. Pero si se han adiestrado suficientemente en la renuncia, la bodichita y en la visión correcta de la vacuidad, no será difícil aliviar sus preconcepciones y abrirse a la transmisión de la intuición.

Cuando tanto el guru como el discípulo están adecuadamente cualificados, la transmisión de poder está impregnada de una gran sabiduría gozosa. Entonces, la transmisión de poder no es solamente una condición que hay que cumplir antes de entrar en el camino tántrico, sino que engloba la experiencia trascendental gozosa propio camino. De hecho, en el pasado, muchos discípulos lograron la iluminación en el proceso de iniciación.

Y es importante recordar que, en una práctica seria, la iniciación no es una cosa que se recibe una sola vez. Normalmente, la iniciación en una determinada práctica tántrica se recibe una y otra vez, para alcanzar cada vez más profundos niveles de la experiencia. Por ello, no debemos decepcionarnos si al principio nuestra meditación se queda sólo en un nivel de mera imaginación y no es una verdadera experiencia. Eso es suficiente; no pienses lo contrario. Sólo imaginar una experiencia deja sembradas semillas en el campo de la consciencia y tarde o temprano esas semillas germinarán en la experiencia misma. Es una progresión natural. Por, tanto, permanece siempre abierto y relajado y quédate satisfecho con cualquier cosa que te suceda.

### *La práctica formal del yoga del guru*

Una vez recibida la iniciación en la práctica de una determinada deidad meditacional, podemos empezar a práctica diaria de la sadana de la deidad. Y una de las primeras meditaciones de la sadana es la práctica del yoga del guru, que se hace de forma similar a como se expone a continuación. Bien frente a nosotros o sobre nuestra coronilla, visualizamos la deidad meditacional principal del tantra que practiquemos, rodeada de los diferentes gurus del linaje. Esos gurus del linaje son los sucesivos maestros que han transmitido las enseñanzas y realizaciones de esa práctica concreta, e incluyen a todos ellos desde el primer maestro del linaje hasta nuestro propio guía espiritual, el guru de quien hemos recibido la transmisión de poder.

A continuación pedimos a los miembros de esa asamblea que nos concedan su inspiración y bendiciones y, como respuesta a esa petición, se funden uno en el otro, entran en nosotros por la coronilla en forma de luz, descienden por el canal central (sobre el que hablaremos más adelante, véase capítulo 10) y se disuelven en el centro del corazón. Cuando esto sucede, todas las apariencias y concepciones ordinarias y dualistas se disuelven en el espacio claro de la vacuidad. Entonces meditamos sintiendo que nuestro guru, que en esencia es idéntico a la deidad, y nuestra consciencia sutil se han hecho una unidad inseparable.

La esencia de la sabiduría del guru es el estado mental, radiante y perfectamente claro, en el que el gozo y la realización de la vacuidad se unifican inseparablemente. Por tanto, cuando visualizamos al guru que se absorbe en nuestro corazón, debemos sentir que en nuestra mente esencial queda una impresión indestructible de esa sabiduría. A partir de entonces, debemos tratar de recordar una y otra vez, en cualquier circunstancia, esa experiencia interior de gran gozo y sabiduría no dual. Si dejamos que se deteriore el recuerdo de esa experiencia interior, caeremos fácilmente bajo la influencia de experiencias sensoriales más burdas y el gozo interior de la sabiduría no dual se desvanecerá finalmente por completo.

Cuando visualizamos a nuestro guía espiritual como deidad meditacional, debemos pensar especialmente en su gran bondad y en su interés por nosotros. Hablando llanamente, aunque el guru-deidad no es un padre, ni una madre, ni un marido o esposa, a pesar de ello se preocupa por mí y por lo que me pasa como si lo fuera. Es como si existiera sólo para mí, para que pueda desarrollar un cuerpo y una mente con una salud suprema. Así es como debemos relacionarnos con el guru-deidad.

Visualizando de esa forma y considerando la bondad personal que tu guru te ha demostrado se establece una poderosa conexión con él. En vez de tratarse de una imagen vaga e impersonal, la deidad se ve en esencia inseparable de tu guía espiritual, inmensamente bondadoso. De esta forma se desarrolla un sentimiento de increíble familiaridad. Gracias a este sentimiento y a que la deidad se visualiza como un ser de luz, bello y radiante, la inspiración llega rápidamente. Tu visualización atrae magnéticamente esa inspiración, esa bendición, lo que te permite desarrollar realizaciones claras. Esto es, en definitiva, lo más importante de la práctica yoga del guru. El motivo de ver al guru en un aspecto glorificado no es para beneficiarle. Un verdadero guru no necesita que se le trate así, sólo se hace para acelerar tu propia evolución espiritual.

#### *Un reconocimiento continuo de la unidad*

Ver la unidad básica de nuestro guru, con la deidad y con nosotros mismos no es algo que debemos hacer sólo durante la práctica de la meditación formal. Necesitamos practicar el yoga del guru -identificarnos con la naturaleza esencial búdica del guru. en cada momento de nuestra vida. En vez de estar siempre pensando que nuestra mente es miserable e insatisfecha, debemos cultivar el reconocimiento de su unidad fundamental con el guru absoluto que reside en nosotros. incluso cuando nos surge la mente más egoísta, en vez de añadirle combustible identificándonos fuertemente con ese estado engañado, debemos tratar de reconocer a esa misma mente como la totalidad iluminada de la naturaleza del guru-buda: lo que se llama la experiencia del dharmakaya (véase capítulo 10). Así, hasta esa energía mental engañada puede ser utilizada y transformada inmediatamente, para ser asimilada en la gran sabiduría. Esta es la enseñanza más destacada del tantra.

Para poder llevar a cabo esta transformación profunda, deberemos practicar continuamente el yoga del guru. Debemos conocer íntimamente esa unidad esencial del guru, de la deidad y de nuestra naturaleza más profunda. Se dice en Ofrecimiento al Maestro Espiritual "Tú eres el guru, tú eres la deidad, tú eres daka y dakini, tú eres el protector Dharma". Para interpretar esto, podemos tomar prestada una imagen del cristianismo, tradición espiritual basada en la existencia de un dios, de una realidad absoluta. Aunque Dios se manifieste en los tres aspectos del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo, Dios es esencialmente uno; el principio de totalidad. De forma similar, aunque el tantra presenta muchas deidades diferentes, dakas, dakinis, protectores y demás, desde un cierto punto de vista, todas esas entidades aparentemente diferentes se ven como unidad, como una totalidad que lo abarca todo. Éste es el tema fundamental del tantra. Cuando te desarrollas totalmente de forma que llevas a la realidad todo tu potencial interior, entonces te vuelves una deidad, te vuelves un buda. Ese es el objetivo final del yoga del guru.

## *La inspiración que llega al corazón*

Un problema común en todos nosotros es que el conocimiento de los llamados asuntos espirituales se queda a menudo en la cabeza, y no llega al corazón. Estamos orgullosos de lo que hemos estudiado y aprendido sobre las religiones del mundo y puede que incluso dominemos el vocabulario de sus filosofías o sus prácticas meditativas, y aún así sigamos estando básicamente descontrolados y engañados. Los tibetanos decimos a menudo: "Aunque la mantequilla se usa para ablandar la piel, la caja de piel en la que se guarda la mantequilla se vuelve tiesa y rígida". A pesar de que del conocimiento espiritual cabe esperar que ablande nuestras preconcepciones limitadoras y concretas y controle nuestros engaños, es posible tener un gran conocimiento intelectual sobre la religión sin que ello nos cambie en nada. Un acercamiento intelectual frío a lo espiritual no tocará ni afectará al corazón.

Lo que falta en nuestra mente es la adecuada inspiración o bendición. Necesitamos ser convencidos por algún tipo de experiencia vivida y sentida de la existencia y efectividad de una potente realidad espiritual que está tanto dentro como fuera de nosotros. De otro modo, nuestro ojo de sabiduría permanece cerrado y somos incapaces de percibir esa profunda realidad, a pesar de todo lo que hayamos podido estudiar.

Como ya hemos visto, el guru es el que proporciona esa inspiración necesaria, ese vínculo entre nuestra consciencia y la auténtica experiencia trascendente. En la conducta de nuestro guru podemos comprobar los efectos beneficiosos de adiestrar la mente en el amor y en la sabiduría. Considerando cómo nuestro guru ha dedicado toda su vida a los demás, su desinterés personal y las muchas otras excelentes cualidades que personifica, al disolver y absorber a todo el linaje de gurus en nuestro corazón, estamos haciendo que esas cualidades iluminadas arraiguen profundamente en nosotros. La práctica repetida de tales visualizaciones, y el irse soltando de las concepciones concretas de la identidad, tienen un gran efecto en la mente y pueden transformar el frío conocimiento intelectual en una experiencia orgánica de intuición. Generaciones de gurus y discípulos han podido experimentarlo.

Cuando emprendemos las prácticas de devoción al guru, debemos hacerlo gradualmente y con paciencia. Es muy importante no forzarnos, y no hacer algo que no creemos correcto, llevados de un sentido de obligación fuera de lugar. Estoy pensando especialmente en la práctica de ver al guru como inseparable de la deidad meditacional. En realidad no podemos percibir su unidad esencial hasta que no hayamos desarrollado en alguna medida las cualidades de la deidad en nosotros mismos. Por tanto, no debemos presionarnos. Sería una gran vergüenza que nuestra práctica de estas técnicas tántricas profundas degenerase en una costumbre que nos sentimos obligados a seguir. Como muchos, que van a la iglesia y asisten a los servicios religiosos sólo porque piensan que eso es lo que la sociedad espera de ellos. Para evitarlo, debemos dejar que nuestras prácticas se desarrollen a su ritmo. Más tarde, cuando nos familiaricemos con la naturaleza fundamental de nuestra mente, con las buenas cualidades del guru y con los efectos positivos de la meditación en la deidad de luz, apreciaremos cada vez más la profundidad de esas prácticas del yoga del guru.

## *Dejar el hábito de las apariencias ordinarias*

**Escuela Argentina de Tantra®**

[tantra.org.ar](http://tantra.org.ar)

[menteclara.org](http://menteclara.org)

[universidadtantrica.org.ar](http://universidadtantrica.org.ar)

(54 11) 5217-2372



Las diferentes prácticas del tantra están destinadas a ayudarnos a superar no sólo nuestra vana dependencia de los placeres ordinarios, sino también nuestra aceptación habitual de las apariencias y concepciones ordinarias. Desde un tiempo sin principio nos hemos hecho un "lavado de cerebro", creyendo en la realidad esencial del mundo que nos muestran los cinco sentidos, extremadamente limitados y dualistas. Ahora tratamos de romper ese hábito profundamente arraigado. No es fácil; nuestra sabiduría de la vacuidad es como de bebé, y es dominada fácilmente por las consciencias burdas de los sentidos. Somos como el científico que conoce por su investigación y razonamiento que, por ejemplo, una mesa no es más, que una configuración momentánea de energía en movimiento y sin embargo tiene una gran dificultad para ver otra cosa que no sea un objeto sólido y estático. Es por esto que tenemos que adiestrarnos una y otra vez en estas prácticas de visualización que disuelven nuestra noción errónea de la autoexistencia concreta y fortalecen la comprensión y la experiencia de la no dualidad.

Una de las mayores dificultades que encontramos es que, de forma natural, nos resulta más fácil aceptar la realidad de las experiencias sensoriales burdas que creer en la realidad de nuestras visualizaciones. Es normal sentir, "aunque pueda verme hecho de luz, esto sólo es un papel que estoy representando con mi mente. No es real. Pero mi cuerpo físico sí es real; puedo tocarlo y verlo en un espejo".

Necesitamos aprender que las experiencias que tenemos con nuestra imaginación y las de los sentidos, ¡son en realidad lo mismo! Las dos existen sólo para la mente que las experimenta; de su parte no tienen una realidad esencial. Sin embargo, una diferencia fundamental es que las experiencias sensoriales ordinarias nos mantienen atrapados en un círculo vicioso de insatisfacción y de sufrimiento, mientras que las visualizaciones de cuerpos conscientes de luz y prácticas como la absorción guru, nos llevan a un nivel fundamental y muy sutil de nuestro ser. Con esa mente muy sutil de luz clara podemos acabar con la prisión de las concepciones ordinarias burdas y experimentar la felicidad inacabable de la plena Iluminación.

Si no has probado aún el gozo de tu mente fundamental y si no has visto por ti mismo cómo puedes alcanzar un estado de consciencia penetrante y de apertura, mucho más allá de lo que crees posible, es natural que seas escéptico. Es probable que pienses que el placer que sientes, digamos, cuando te comes un helado, es real, y que cualquier gozo que puedas experimentar en la meditación es sólo una ilusión. La única forma de superar ese escepticismo es familiarizándote, cada vez más, con tu propia realidad interior hasta que finalmente ésta no se pueda negar. Y es por medio de la práctica yoga guru y de los demás métodos de transformación derivados de él que se consigue esa familiaridad con el carácter profundamente gozoso de nuestra mente.



## ***10. ADENTRARSE EN LA PRÁCTICA DEL TANTRA SUPREMO***

### *El cuerpo vajra y la mente residente*

Según el tantra del yoga supremo, nuestro cuerpo y nuestra mente existen no sólo en el nivel burdo con el que normalmente estamos familiarizados, sino también en niveles sutiles de los que la mayoría de nosotros no somos conscientes. Nuestra forma física ordinaria, compuesta de diferentes elementos materiales, está sujeta inevitablemente a los sufrimientos de la enfermedad, la degeneración y la muerte; el mero hecho de tenerla nos lleva a experimentar las repetidas desgracias de la existencia ordinaria. Pero dentro de los límites o la esfera de este cuerpo, hay otro cuerpo mucho más sutil: lo que se llama el cuerpo vajra. "Vajra" significa indestructible. De la misma forma que el cuerpo físico, burdo y perecedero, contiene el sistema nervioso ordinario, el cuerpo vajra sutil está formado por miles de canales o nadis por los que fluyen los aires-energía o prana y

[Escuela Argentina de Tantra@](http://Escuela Argentina de Tantra@)

66

[tantra.org.ar](http://tantra.org.ar)

[menteclara.org](http://menteclara.org)  
(54 11) 5217-2372

[universidadtantrica.org.ar](http://universidadtantrica.org.ar)

las gotas o bindu que constituyen una fuente de gozo, tan importante para la práctica del tantra supremo.

Como la mente, que es esencialmente pura y gozosa, el cuerpo sutil y consciente existe en nosotros incluso ahora, en este mismo momento. El trabajo del practicante tántrico consiste en descubrirlo y utilizarlo. Cuando entremos en contacto por medio de la meditación con este cuerpo consciente de luz, nuestro cuerpo físico burdo dejará de ser un problema ya que lo habremos trascendido. Las limitaciones físicas no son más que otro síntoma del aferramiento del ego y, una vez que nos disolvemos en nuestra naturaleza esencialmente pura, todas esas restricciones son superadas. Entonces, el conseguir el cuerpo de luz radiante de la deidad (véase Bardo y Sambogakaya) deja de ser un objetivo meramente visualizado y se convierte en una realidad.

Aquí no podemos tratar con detalle el cuerpo vajra, los aires y las gotas, pero será útil mencionar, por su especial importancia, aunque sea brevemente, el canal central (avaduti o sushuma). Este canal va desde la coronilla hasta la base de la espina dorsal, en línea recta y hacia abajo por delante de la columna. A lo largo de él hay varios puntos o ruedas de energía conocidos como chakras. La función de cada uno de ellos es diferente, según el tantra y el estadio que se practique. Penetraremos el centro de que e trate dirigiendo hacia él nuestra atención con concentración. No se trata de que tengamos que adivinar el centro que necesitamos. Todo esto se describe detalladamente en los textos tántricos y en sus comentarios y el guía espiritual lo explica al practicante cualificado.

De todos modos, el chakra más importante es el que está situado al nivel del corazón, ya que allí reside la mente muy sutil, el tesoro inapreciable de todo practicante tántrico. La mente muy sutil ha estado con nosotros desde la concepción. De hecho, el continuo de esa mente, junto con el aire-energía que la sostiene, han estado con nosotros desde tiempo sin principio. Por ser la mente fundamental que reside en el centro del corazón durante toda la vida, a la mente muy sutil se la llama a veces mente residente. Aunque esta mente continúa vida tras vida, ha tenido raramente la oportunidad de estar activa. Su función más valiosa es penetrar en la naturaleza universal de la realidad. Y lo que le impide ser activada es la constante aparición de los numerosos estados burdos de la mente. Éstos son como turistas, visitantes eventuales en constante movimiento, que vienen y se van y que aturden a la mente residente y estacionaria.

La actividad de todo tipo de mente, tanto burda como sutil depende de los aires-energía que la sustentan y de cómo se dirigen esos aires. Mientras fluyan por los miles de canales y no por el canal central, esos aires activarán las mentes turistas burdas, que hacen que aparezca repetidamente la superstición y la confusión, nuestras experiencias ordinarias en la vida. Pero cuando esos aires entran, permanecen y se disuelven en el canal central -como sucede, por ejemplo, de forma natural en la muerte- las mentes burdas remiten y en su lugar surge la mente muy sutil de la luz clara.

Con la disolución de los aires-energía en el canal central, desaparece automáticamente el medio en el que funcionan normalmente las mentes burdas. Se cierra el departamento de turismo y los pensamientos supersticiosos no pueden ir y venir. En la tranquilidad resultante se despierta la consciencia fundamental, la mente residente.

Todo este proceso sucede automáticamente en la muerte, pero muy poca gente está adiestrada para poder aprovechar la consciencia muy sutil de la luz clara que aparece en ese momento decisivo. De hecho, muy pocos pueden siquiera reconocerla. Pero el yogui y la yoguini tántricos se adiestran, no sólo para reconocer esa consciencia gozosa de la muerte, sino también para poder despertar en la vida con la meditación, esa mente penetrante de la luz clara. Y ganar así un control completo sobre ella. Cultivando una concentración profunda sobre el cuerpo vajra en general y sobre el canal central en particular, son capaces de acabar con los niveles burdos en los que funciona la mente y tomar contacto con sus mentes prístinas. Pueden utilizar esa mente, poderosamente concentrada, para meditar en la vacuidad de la autoexistencia y penetrar la naturaleza última de la realidad, liberándose así de todos los engaños. Al mismo tiempo que se produce esa absorción total en el espacio claro de la no dualidad, experimentan una explosión de energía gozosa indescriptible. La unidad del gran gozo y de la comprensión simultánea de la vacuidad (experiencia tántrica conocida como Mabamudra o Gran Sello) es el camino más rápido a la plena Iluminación.

### *Cambiar nuestra visión*

La disolución de los aires-energía del cuerpo vajra en el canal central es crucial para la práctica tántrica avanzada y, como esa disolución sucede de forma natural cuando morimos, debemos familiarizarnos tanto como podamos con el proceso de la muerte.

Sin embargo, muchos sentimos una gran aversión a examinar e incluso a pensar en la muerte. Nos asusta, y todo lo relacionado con este tema nos parece desagradable. Pero es esencial conocer cómo funciona nuestra mente, no sólo durante la vigilia sino también en el sueño y en la muerte, y ello requiere que nos eduquemos en cosas que generalmente hemos evitado. Si lo examinamos, nos daremos cuenta de que la muerte, en vez de ser un horrible agujero negro que espera tragarnos y devorarnos, es, en potencia, una fuente de alivio e incluso de satisfacción.

Generalmente pensamos que morir es algo negativo, pero eso no es más que nuestra protección. En realidad, morir puede ser algo mucho mejor que las experiencias que normalmente consideramos como placenteras, porque tales experiencias no pueden proporcionarnos una paz y un gozo demasiado grandes. Por ejemplo, una flor bella puede darnos algo, pero no el gozo extraordinario y la paz que puede traernos la muerte. Un novio o novia puede darnos un cierto grado de placer y gozo, pero no puede resolver ninguno de nuestros problemas fundamentales; sólo pueden dar una solución temporal a algunos de nuestros problemas emocionales más superficiales. Pero al llegar la muerte, cesan todos nuestros problemas emocionales y toda ansiedad. Al desaparecer en el espacio todos los conceptos conflictivos de esto y lo otro, se abre el camino para experimentar una intuición penetrante extraordinaria. Por tanto, necesitamos comprender que la muerte no es una aniquilación repentina y terrible, sino un proceso gradual en el que la mente se torna cada vez más refinada y sutil. Si queremos practicar el tantra supremo o si sólo queremos prepararnos para lo que todos nos encontraremos finalmente, deberemos familiarizarnos ahora, tanto como podamos, con ese proceso gradual. Si esperamos para hacerlo al momento mismo de la muerte, será demasiado tarde.

### *Muerte, estado intermedio y renacimiento*

Aunque el rápido camino del tantra no niega lo que dice el sutra, nos ofrece una visión diferente y más radical de los problemas de la vida. Según esas enseñanzas más avanzadas, todas las dificultades tienen su origen en la experiencia ordinaria y descontrolada de la muerte y de lo que sucede tras ella. Al morir sin control nos vemos forzados a entrar en un estado intermedio o bardo descontrolado y, tras pasar por éste, experimentamos un renacimiento descontrolado que nos lleva, de nuevo, a una vida y a una muerte también descontroladas. Así se cierra un círculo que gira constantemente, llevándonos de un estado insatisfactorio de existencia a otro.

Conviene subrayar de nuevo que la muerte no es un problema; es una oportunidad preciosa. Para la persona bien preparada, el proceso de la muerte ofrece una oportunidad inigualable para experimentar lo que ha estado buscando constantemente: la mente sutil, penetrante y sumamente gozosa de la luz clara. Sin embargo, aunque esa mente gozosa aparece automáticamente durante el proceso de la muerte, la mayoría somos absolutamente incapaces de aprovecharla en modo alguno. Nuestra muerte, como la vida, transcurre sin un control mental claro y consciente, y lo que podría ser una puerta a la liberación, se convierte, en cambio, en el tránsito hacia otra vida de confusión.

La cura para esa confusión reiterada es un tipo de meditación en la que transformamos nuestras experiencias ordinarias de muerte, bardo y renacimiento en la experiencia iluminada de un buda. Por tanto, el antídoto tántrico no es algo opuesto al problema - como lo es la sabiduría de la vacuidad respecto de la ignorancia del aferramiento del ego- sino algo similar al problema. Como la cura es similar a la enfermedad, las fuerzas que llevan normalmente a la confusión y al sufrimiento pueden ser utilizadas para conseguir la claridad y la autorrealización. Ésta es una de las razones por las que el tantra es un camino tan rápido y a la vez tan peligroso si se practica incorrectamente.

### *Los tres aspectos de la budeidad*

Para poder entender cómo se tratan en el tantra los problemas de la muerte, el bardo y el renacimiento, necesitamos tener algún conocimiento sobre los llamados tres cuerpos o kayas de un buda.

Cuando todos los velos que normalmente oscurecen la mente han sido eliminados y todo nuestro potencial positivo ha sido desarrollado al máximo, se logran simultáneamente los cuerpos de la verdad (dharmakaya), del gozo (sambogakaya) y de emanación (nirmanakaya) de un buda. El dharmakaya es la mente iluminada y sin limitaciones de un ser iluminado, mientras que los otros dos cuerpos son los dos niveles en los que se manifiesta esa mente para beneficiar a los demás (se dice que el dharmakaya representa el logro de nuestros propios fines, al conseguir las cualidades insuperables de la mente, mientras que el sambogakaya y el nirmanakaya representan el logro de los fines de los demás por medio de la manifestación espontánea de un buda en formas con las que pueden relacionarse los seres no iluminados).

La experiencia de los tres kayas es la experiencia de la Iluminación plena. Como seres no iluminados, aún no tenemos esa experiencia, pero podemos tener algo similar. No sólo podemos tenerla, sino que según el camino resultante del tantra, ¡debemos tenerla! Esa actitud ambiciosa es muy acorde con la que prevalece en Occidente de: "¡Quiero lo mejor y lo quiero ahora!" La diferencia es que normalmente nos esforzamos sobre todo en conseguir cosas materiales, mientras que en la práctica del tantra lo que buscamos es conseguir la experiencia gozosa del control consciente -y pleno en cada aspecto de nuestra vida y en nuestra realidad presente.

### *Aprovechar nuestra forma humana*

Transformar la experiencia de la muerte, el bardo y el renacimiento en el camino a la Iluminación no es una fantasía. Gracias al tipo de cuerpo que tenemos, podemos conseguir con seguridad ese gran objetivo. En las enseñanzas del sutra, nuestro cuerpo físico actual se considera sobre todo como un obstáculo. Degenera momento a momento, está predispuesto a la enfermedad y atrae la desgracia como un imán atrae limaduras de hierro. De hecho, la forma más simple de exponer la primera verdad noble del sufrimiento es hablando del cuerpo mismo. Pero las enseñanzas tántricas adoptan una visión opuesta. Lejos de ser un estorbó o un obstáculo, el cuerpo humano es considerado como lo más preciado, ya que contiene todo lo necesario para conseguir la Iluminación en una vida. Está compuesto de los cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire, y de las energías (prana) asociadas con ellos. Y por nacer en el vientre materno, contiene las gotas rojas y blancas -que provienen de la madre y del padre respectivamente- y que son necesarias para hacer surgir la energía gozosa de la experiencia de kundalini.

Somos afortunados al tener ese tipo de cuerpo y no debemos desaprovechar la preciosa oportunidad que nos brinda de poder desarrollar plenamente nuestro potencial. No debemos ser como la gente que no sabe como utilizar adecuadamente sus recursos naturales. Por ejemplo, algunos campesinos nepaleses cortan los árboles del mango para hacer leña. Un árbol de mango tarda muchos años en crecer y sus frutos son muy apreciados, pero ellos no parecen tenerlo en cuenta. En vez de hacer un buen uso de lo que tienen, destruyen esos preciosos árboles, sus tierras se erosionan y se quedan sin nada. Si no nos ocupamos de utilizar la preciada energía de nuestro cuerpo para lograr la Iluminación y, por el contrario, la malgastamos en los intereses insensatos de esta vida, demostraremos que somos mucho más ignorantes que esos campesinos. Es mejor que seamos como esos ingeniosos científicos que saben cómo extraer la energía de cualquier cosa -de la luz solar, de las marcas, del viento...-, y además saben cómo utilizarla de un modo constructivo. En otras palabras, debemos ser hábiles y la mejor habilidad consiste en transformar nuestro cuerpo actual, fuente de dolor e insatisfacción, en un camino gozoso a la felicidad insuperable. Tanto para nuestro beneficio como para el de los demás. Ese es el objetivo final de la práctica tántrica.

### *El proceso de la muerte*

Cuando la plenitud de nuestra naturaleza iluminada se hace realidad, se consiguen simultáneamente el dharmakaya, el sambogakaya y el nirmanakaya. Pero en la práctica tántrica, estos tres kayas o cuerpos se van desarrollando en una secuencia semejante al proceso natural de la muerte, del estado intermedio y del renacimiento respectivamente.

Por ello, y como vimos con anterioridad, primero deberemos comprender cómo es el proceso ordinario de la muerte y todo lo que le sigue; así podremos entender cómo se transforma todo eso en los tres cuerpos de la Iluminación.

La muerte se produce cuando la mente se separa del cuerpo. Esa separación puede ocurrir en el transcurso de varias horas o incluso días, como sucede normalmente en el caso de una muerte natural; o puede producirse de forma más repentina en el caso de un accidente. Pero en ambos casos hay unas fases determinadas en el proceso de la muerte. El cuerpo no pierde instantáneamente sino gradualmente su capacidad para mantener la consciencia, al ir perdiendo cada elemento -tierra, agua, fuego y aire-, uno tras otro, su capacidad sustentadora.

Los textos tántricos que tratan sobre el proceso de la muerte describen vívidamente las primeras cuatro fases. Explican que primero se absorbe o disuelve el elemento tierra en el elemento agua y que éste se disuelve entonces en el fuego, el fuego en el aire y el elemento aire se absorbe en la consciencia misma. Esta descripción es útil para la meditación, pero no debe tomarse literalmente. Por ejemplo, cuando se dice que el elemento tierra se "absorbe" en el elemento agua, esto quiere decir que las partes sólidas del cuerpo pierden gradualmente su capacidad de funcionar y finalmente su conexión con la mente del moribundo y entonces los elementos líquidos parecen más fuertes y evidentes.

A medida que se van haciendo más fuertes y después debilitándose, sucesivamente, los diferentes elementos físicos, la persona moribunda experimenta ciertos signos externos e internos asociados con cada fase del proceso de disolución. Como esos signos son enumerados con gran detalle en otros textos, aquí no es necesario mencionarlos todos. No obstante, será útil señalar algunas de las visiones que ocurren de forma típica.

Los seres ordinarios no tienen control sobre el proceso de la muerte. Al no haberse adiestrado durante su vida, la experiencia de la muerte les confunde y les desconcierta, puesto que se desequilibran los elementos corporales y dejan de funcionar armónicamente. Les parece que están en medio de un violento terremoto, por lo que les resulta muy difícil, si no imposible, permanecer en calma y conscientes de lo que está pasando. Así, la muerte se experimenta como una serie de alucinaciones terribles, como un desastre de pesadilla. Sin embargo, para alguien preparado, esas mismas visiones que causan pánico en los demás, pueden proporcionar una paz extraordinaria. Y para aquellos practicantes avanzados que han adiestrado bien sus mentes, cada fase del proceso de disolución les proporciona una claridad y una intuición siempre creciente.

Según la psicología budista, el que un objeto te proporcione satisfacción o no depende de una decisión tomada, de antemano, por tu propia mente. Incluso antes de ver una cosa determinada, tu mente ya ha decidido, "esto me hará feliz". Y cuando tu vista lo percibe, piensa: ¡Oh!, es muy bonito". Sucede lo mismo en el caso de una reacción negativa. Si tu consciencia ya ha decidido que una determinada persona no te gusta, entonces, cuando te encuentres con ella no verás más que a una persona desagradable. En otras palabras, todas las cosas que nos parecen realmente buenas y por tanto nos gustan, y también las malas que nos desagradan, son, en realidad, creaciones de nuestra propia mente.

¿Qué relación tiene todo esto con las experiencias que tienen lugar durante la muerte? El budismo enseña que la forma de experimentar, tanto una vida como una muerte felices, consiste en reconocer exactamente lo que está pasando, sin dejarse engañar ni confundir por las apariencias. Experimentamos insatisfacción tras insatisfacción en nuestra vida porque creemos erróneamente que todo lo que parece bueno o malo existe verdaderamente de ese modo. Por eso dedicamos todo nuestro tiempo y toda nuestra energía en correr tras unas cosas y alejarnos de otras. Durante la vida, nos creamos un hábito tan fuerte de relacionarnos con las cosas de esa forma, alternativamente ansiosa o temerosa, que sólo podemos esperar que en el momento de la muerte, cuando todo parece desmoronarse, seamos dominados por una gran confusión.

La solución consiste en aprender a ver que todas las cosas no son más que apariencias de la mente, ya que no tienen ni un sólo átomo de autoexistencia independiente. Necesitamos comprender que, a ese respecto, todas las cosas son como espejismos. Este mismo entendimiento debe aplicarse a las visiones que aparecen, una tras otra, según los cambios de la consciencia, en el proceso de la muerte.

Debemos familiarizarnos con lo que nos espera al morir, para saber controlar esos espejismos en vez de ser dominados y confundidos por ellos. La clave, tanto en la vida como en la muerte, es reconocer las ilusiones como tales ilusiones, las proyecciones como proyecciones y las fantasías como tales. De esa forma nos hacemos libres.

#### *Muerte y dbarmakaya*

Consideremos ante todo lo que nos podría suceder si, totalmente faltos de adiestramiento y de preparación, muriésemos en un estado de gran ansiedad y aturdimiento. Cuando nuestro cuerpo, que es la base de la identidad del ego, empieza a desintegrarse, sentimos pánico. Y buscando seguridad, nos agarramos a un sentido supuestamente sólido del yo. Cuando el elemento tierra del cuerpo se deteriora y el elemento agua empieza a hacerse más fuerte, la mente se llena con la alucinación de un trémulo espejismo azul plateado.

Nos sentimos agobiados y sofocados, como si nuestro cuerpo fuese enterrado o atrapado por una avalancha. A continuación, el elemento agua se absorbe en el elemento fuego y aparece una visión de humo arremolinándose. Mientras sucede esto, sentimos como si nos estuviésemos ahogando o como si fuésemos arrastrados por fuertes corrientes de agua. Después, se disuelve el elemento fuego y el cuerpo se enfría gradualmente; percibimos una visión como de chispas que saltan de un fuego al aire libre en la noche. Durante este proceso algunos moribundos chillan, pensando que su cuerpo está siendo consumido por las llamas. Finalmente, el elemento viento o aire se disuelve, la respiración se hace cada vez menos profunda y podemos sentir que somos arrastrados como una hoja por el viento. Esta experiencia es acompañada por la visión de una débil llama en una habitación oscura, como la llama de una vela que está a punto de apagarse y de repente, se hace más luminosa como si estallase en una combustión final de su energía. La respiración, que era cada vez más débil, cesa por completo. Ahora parece que estamos muertos para el mundo exterior (y a menudo esa es la señal para que se deshagan en lágrimas los que nos rodean).



Pero aún no estamos muertos. Los cuatro elementos burdos y las mentes conceptuales asociadas a ellos han dejado de funcionar, pero aún quedan por absorberse los niveles sutiles de la consciencia. Esto sucede cuando la gota blanca sutil, recibida del padre en la concepción y situada en la coronilla durante nuestra vida, y la gota roja, recibida de la madre y situada en el ombligo, se acercan hasta encontrarse al nivel del corazón. Al descender la gota blanca, percibimos la visión de un espacio vacío y blanquecino, y al elevarse la gota roja, percibimos la visión de un espacio vacío similar, esta vez rojizo. Finalmente las dos gotas se encuentran en el corazón, formando una esfera que encierra la consciencia fundamental muy sutil y el aire asociado a ella, y experimentamos la visión de una gran oscuridad, como la de una habitación totalmente oscura. Esa oscuridad se hace cada vez más negra hasta que caemos en una inconsciencia total.

Pero aún no estamos muertos. Dentro de esa esfera que está en el centro de nuestro cuerpo, a la altura del corazón, reside nuestra consciencia muy sutil y el aire-energía muy sutil asociado a ella. Después de algún tiempo -que puede llegar a ser de tres días, incluso para una persona no adiestrada- esta esfera se abre y la mente es iluminada. La mente muy sutil despierta y no percibe otra apariencia que una visión de espacio vacío, claro y luminoso. Esa consciencia de luz clara es el último y el más sutil de los estados mentales experimentados en esta vida.

Para una persona ordinaria, todas esas absorciones -desde la apariencia de la visión del espejismo hasta el amanecer de la luz clara- son descontroladas. Se suceden una tras otra, pero apenas somos conscientes de ellas; nuestra mente está demasiado confundida y distraída. Pero aquellos que se habían adiestrado bien, pueden mantener una consciencia clara de lo que les está sucediendo durante ese proceso. Saben qué vendrá a continuación y comprenden que todo lo que están percibiendo no es más que una mera apariencia de la mente moribunda, vacía de toda autoexistencia independiente y no algo externo y verdadero. Gracias a esa comprensión, lo que ven no les aterroriza; muy al contrario, a medida que, la mente se hace más sutil, su consciencia de la vacuidad de existencia verdadera se hace más penetrante. Con la aparición de la luz clara, la mente muy sutil se une de forma indiferenciada con la vacuidad en una experiencia de gozo indescriptible. Para esa persona, la muerte se ha convertido en la preciada oportunidad de perfeccionar la sabiduría de la no dualidad. Por medio de esa sabiduría clara y sin obstrucción, el practicante adiestrado ha transformado el proceso ordinario de la muerte en la experiencia del dharmakaya iluminado.

La experiencia del dharmakaya de la no dualidad está más allá de palabras, expresiones o conceptos. Por ello, al hablar de esta experiencia siempre existe el peligro de ser malinterpretado. Por tanto, no debéis confiar en mis palabras; sólo son las palabras falsas de mi superstición. Por hábiles que sean, las palabras siempre provienen de la mente conceptual y limitada y son entendidas por la misma mente limitada. Lo que se necesita es llegar a la experiencia misma y trascender así las palabras utilizadas para describirla. Por eso, el tantra pone tanto énfasis en la acción y no en la teoría.

Aunque es bueno estudiar los diferentes textos y comentarios budistas y aprender a analizarlos con una inteligencia crítica y aguda, debemos comprender que a veces esa aproximación analítica puede ser dañina. Uno de mis maestros de meditación me dijo en una ocasión: "En un determinado momento tienes que abandonar la forma filosófica de

entender las cosas. Debes trascender el debate, los argumentos". Eso me sorprendió; entonces era un joven estudiante entusiasta y me gustaba analizar y enjuiciar todo lo que oía. Pero más tarde comprendí lo que quería decir: quedarse atrapado en las preconcepciones intelectuales puede impedir que nos adentremos en experiencias meditativas profundas. Por tanto, es importante saber cuándo uno debe relajarse y dejar que la mente permanezca en su estado natural de claridad.

Los maestros verdaderamente cualificados de todas las tradiciones, siempre han puesto de relieve que, en ciertas ocasiones, debemos dejar toda actividad analítica o intelectual. Por ejemplo, sería un gran error involucrarse en pensamientos analíticos durante las prácticas avanzadas del estadio de consumación del tantra del yoga supremo (de las que hablaremos más adelante). ¿Por qué? Porque cuando se utiliza el intelecto es natural que nos surjan toda clase de conceptos supersticiosos. La mente se vuelve demasiado ocupada y vibra con la energía fragmentada de tales conceptos. Entonces, y puesto que todo estado mental está asociado con su respectivo viento o aire-energía, el sistema nervioso sutil también se vuelve demasiado ocupado, vibrando con las diferentes energías de los aires conflictivos. Esto no sólo interfiere el control del sistema nervioso que estás intentando lograr por medio de las prácticas del estadio de consumación, sino que también puede conducir fácilmente a una condición dolorosa que los tibetanos llaman *lung* y que significa "una energía frustrada en el corazón". Como en todos los aspectos del camino espiritual, hay momentos en los que se debe utilizar el intelecto y otros en los que hay que dejarlo a un lado.

#### *Bardo y sambogakaya*

En el caso de la gente ordinaria, una vez que la luz clara ha finalizado, la mente experimenta las visiones de la experiencia del *dharmakaya* tal como han sido descritos pero en sentido inverso, desde la oscuridad de la inconsciencia hasta la visión del espejismo. Al inicio de ese proceso invertido, la mente se ha separado del cuerpo y sucede la verdadera muerte. Tras ella, entramos inmediatamente en el estadio intermedio, el bardo, y aquí la mente está de nuevo totalmente fuera de control. Somos propulsados de una situación a otra con la velocidad del pensamiento, como en un sueño. Pero ese sueño es muy a menudo una pesadilla. A veces aparecen visiones terribles que surgen de las impresiones de nuestros engaños y de nuestras acciones negativas pasadas y hacen que huyamos presos del miedo. Otras veces aparecen visiones fascinantes y corremos tras ellas con gran ansiedad, sólo para ser decepcionados. Después de todo, eso mismo sucedía cuando aún estábamos vivos y teníamos un cuerpo físico ordinario; nuestra vida transcurrió en una búsqueda constante de la seguridad, escapando de esto o corriendo tras aquello. Pero ahora nuestra situación es incluso más extrema. Como el cuerpo del bardo es insustancial, -no está hecho de otra cosa que del aire-energía sutil- puede atravesar la materia sin que ésta le obstruya y por tanto entramos, sin que nada nos interfiera, en cualquier situación a la que nos lleve nuestra mente aterrorizada o ansiosa.

Esa es la experiencia ordinaria del bardo, pero de nuevo, los practicantes adiestrados pueden transformarla en el camino a la Iluminación. Bien versados en las prácticas del cuerpo ilusorio, que es como un arco iris, cuando cesa la luz clara de la muerte toman un cuerpo de luz, diáfano y radiante, en vez del cuerpo engañado del bardo. De este modo

transforman el bardo ordinario en la experiencia del sambogakaya iluminado o cuerpo del gozo.

### *Renacimiento y nirmanakaya*

De la misma forma que los procesos ordinarios de la muerte y del bardo son descontrolados, impulsados por la fuerza de nuestro aferramiento engañoso, así es también el renacimiento ordinario. De improviso somos arrastrados por los vientos de nuestras acciones engañadas (karma) hasta donde se encuentran en abrazo sexual nuestros futuros pares. Allí, nuestra mente experimenta una confusa mezcla de deseo ardiente y de repulsión, perdemos el sentido y a continuación somos concebidos en el vientre materno. Éste es el principio solucionado de una vida impura y llena de sufrimiento. Nuestro cuerpo -que proviene del esperma y del óvulo de nuestros padres- está sujeto a las miserias del nacimiento, la enfermedad, el envejecimiento y la muerte. Nuestra mente -como una corriente que fluye desde la vida previa- continúa bajo la fuerza del sufrimiento, de la aversión y del deseo, creando las causas para más insatisfacción y sufrimiento.

El practicante experimentado puede transformar la experiencia del renacimiento ordinario de la misma forma que fueron transformados la muerte y el bardo. En vez de pasar del bardo a la vida siguiente bajo el impulso del miedo y del aferramiento, cayendo de modo ignorante en la inconsciencia, los seguidores del tantra bien adiestrados pueden elegir conscientemente su renacimiento. Tras haberse adiestrado en la práctica de trascender las apariencias ordinarias, pueden ver a sus futuros padres como deidades masculinas y femeninas y también a sí mismos como una deidad. Dependiendo de su control y del tipo de adiestramiento que hayan desarrollado, pueden renacer incluso en una tierra pura: un estado de existencia en el que todo es favorable para el logro de la Iluminación. Renaciendo en esa tierra pura, pueden elegir una situación adecuada para el desarrollo espiritual y así poder continuar practicando hasta alcanzar la plenitud de la Iluminación. Con esa consciencia absoluta y un control completo sobre su vida futura, el renacimiento ordinario puede ser transformado en la experiencia iluminada del nirmanakaya o cuerpo de emanación.

Esto es una breve descripción de cómo los practicantes de tantra pueden transformar la muerte, el bardo y el renacimiento ordinarios en los tres cuerpos de un ser iluminado, y es suficiente para darnos una idea clara de la esencia de la práctica tántrica suprema. Hasta ahora hemos sido desbordados por las fuerzas de la ignorancia, del karma y de nuestros muchos engaños, con el resultado de tener que deambular sin elección o control, una y otra vez, en un círculo de nacimiento, muerte y renacimiento. Hasta que no cambiemos nuestra ignorancia por sabiduría y transformemos estos tres reiterados acontecimientos en la experiencia iluminada de un buda, continuaremos siempre dando vueltas en este círculo vicioso, buscando la felicidad pero encontrando sólo sufrimiento y decepción.

### *Acabar con el renacimiento*

No es difícil entender cómo las experiencias de la muerte, el bardo y el renacimiento son el origen de nuestras dificultades. Debido a que vivimos, morimos y renacemos con

una mente y un cuerpo descontrolados, tenemos que experimentar los muchos sufrimientos mentales y físicos de la vida ordinaria. Sencillamente, ¡si no naciósemos no podrían surgir esos problemas! Con la práctica del tantra supremo podemos evitar totalmente un renacimiento de esas características y todos sus problemas.

Alguien podría sentirse confundido al oír que una práctica correcta del tantra puede acabar con el renacimiento. "¿Para qué sirve esto? ¿Por qué tengo que perder la oportunidad de volver al mundo? ¿Es a eso a lo que me lleva ese camino? ¿A la total aniquilación? Si es así, no me interesa".

Para evitar esta confusión debemos entender que "acabar con el renacimiento" tiene un significado específico librarnos de tener, que experimentar el renacimiento sin control una y otra vez. Podernos practicar el tantra con éxito y aun así volver a este mundo. En realidad, nuestra motivación compasiva de la bodichita hace impensable abandonar a los demás; nos compromete a volver para ayudarles. El mismo Buda Shakiamuni lo hizo así y su renacimiento, lejos de ser un problema, fue una fuente de beneficio ¡limitado. Sin embargo, por el momento nuestros renacimientos suceden sin control y simplemente perpetúan el círculo vicioso del sufrimiento. Eso es lo que tenemos que cortar. Y lo mismo en la muerte y en el bardo; es la experiencia descontrolada de esos acontecimientos lo que debe ser eliminado y transformado.

Nuestra vida descontrolada, en la que los tres venenos del apego, el enfado y la ignorancia juegan una parte importante, conduce inevitablemente a una muerte descontrolada en la que esos mismos engaños hacen que nazca una confusión mayor. Nuestra mente se aturde con las alucinaciones que producen las disoluciones de los diferentes elementos corporales y entramos en el estadio intermedio con un miedo y una ansiedad tremendos. Allí, como tenemos un cuerpo de consciencia en vez de una forma física burda, nuestras supersticiones tienen un efecto incluso más fuerte sobre nosotros mismos. Cada engaño que aparece en la superficie de la mente nos arroja inmediatamente a la correspondiente situación engañosa. Esta es una situación terrible y, cuando percibimos la visión de nuestros futuros padres, el ansia de seguridad nos impulsa a tomar renacimiento y el círculo empieza de nuevo. No hay ningún descanso ni paz, ya que la seguridad y la felicidad que siempre estamos buscando nos elude. Ésta es la principal característica de nuestra existencia samsárica ordinaria.

El objetivo de la práctica tántrica es liberarnos de esas reiteradas dificultades, ayudándonos a romper ese círculo vicioso. Tarde o temprano tendremos que encontrarnos ante la situación de una vida que llega a su fin y otra que empieza. Por tanto, debemos prepararnos para ello, Adiestrando nuestra mente podremos superar la tiranía de las apariencias ordinarias y engañosas y empezaremos a tener la habilidad de sustituir la confusión en el momento de la muerte, el bardo y el renacimiento, por la experiencia iluminada de los tres cuerpos de un buda.

## ***11. SURGIR COMO UNA DEIDAD***

*De la autocompasión a la autoemanación*

**Escuela Argentina de Tantra®**

[tantra.org.ar](http://tantra.org.ar)

[menteclara.org](http://menteclara.org)

[universidadtantrica.org.ar](http://universidadtantrica.org.ar)

(54 11) 5217-2372

Lo más Importante en la práctica tántrica es probarla, tener una verdadera experiencia, de algo que tenga sentido para ti. No importa cuán pequeño sea el trozo de chocolate que consigas; lo pruebas y quedas satisfecho. Eso es todo. Los que enseguida llevan directamente a su corazón, lo que van comprendiendo con claridad, son los verdaderos practicantes. Esos son los que consiguen el chocolate.

Nuestra mente dualista normal -o mente realista como se la llama- siempre interpreta que hay algo que no está bien, algo que no es completo en mí o en lo que me rodea. Siempre está criticando. Ese es el sistema de la mente dualista: ,siempre hay algo que no está bien. La mente dualista o bien coloca cualidades añadidas a lo que existe o bien lo subestima; esa mente insatisfecha y nerviosa nunca sigue el camino del medio. Conscientemente o no, siente, "¡mi naturaleza es impura. Nací con impurezas, ahora soy impuro, voy a morir con las impurezas y acabaré en el infierno!". No importa que nos consideremos religiosos o no, filósofos o ateos; mientras no tomemos contacto con la realidad básica seguiremos bajo la influencia de esas ideas engañadas y frustrantes. Si queremos librarnos de todas las enfermedades del cuerpo y de la mente es muy importante desembarazarnos de todos esos conceptos erróneos de autcompasión.

¿Cuál es nuestro problema? Que pensamos: "soy de lo peor, impuro lleno de enfado, ignorante y codicioso. ¡Soy muy malo!". Esa forma de pensar -con una mala opinión de nosotros mismos, aunque no la expresemos con palabras- es totalmente negativa. Eso es lo que necesitamos purificar.

El tantra enseña que los seres humanos tienen una verdadera cualidad divina. El núcleo de cada ser humano, la naturaleza esencial de toda persona, es algo divino, algo puro. Para poder comprenderlo y hacer que esa comprensión sea parte integral de nuestra vida y no una mera intelectualización, es necesario, como ya hemos visto, emanarse intensamente como una deidad.

Emanarse como una deidad no tiene nada que ver con una cultura en particular o con una serie determinada de creencias. Ahora ya estás emanándote. Cuando proyectas tu imagen autocompasiva, no lo haces pensando que estás metido en una determinada cultura; sencillamente lo haces. Por tanto, deja ese hábito ignorante, cultiva un fuerte orgullo divino y emánate como una deidad. Empieza a dar vida a tu tremendo potencia;. La mejor forma y la más precisa de emanarse como una deidad es hacer la meditación del trikaya. Los grandes maestros tántricos del pasado, como Lama Tsongkapa, pusieron de relieve que no hay otra práctica más esencial.

### *Disolución*

La sadana de la deidad que practiquemos puede que contenga una descripción elaborada de la práctica del trikaya, pero es suficiente una versión abreviada como lo que se expone a continuación. Empecemos recordando el refugio que hemos tomado en las Tres joyas y cultivando la motivación sincera de la bodichita, el deseo de lograr la Iluminación para poder beneficiar a los demás. A continuación viene el yoga del gurú, la raíz del camino tántrico. Visualizamos a nuestro maestro tántrico frente a nosotros y lo vemos como personificación de todas las cualidades iluminadas que deseamos realizar. Imaginamos que el gurú viene sobre nuestra cabeza, se disuelve en luz y desciende hasta

nuestro corazón. Al absorberse así el gurú en nosotros, visualizamos que estarnos experimentando las diferentes visiones de la muerte hasta el amanecer de la consciencia muy sutil de la luz clara. De esa forma meditamos en la unificación de la sabiduría gozosa de nuestro gurú con nuestra mente más sutil. Haciendo memoria de las iniciaciones que hemos recibido y de nuestro contacto con la claridad y compasión del gurú, debemos imaginar esa unificación, tan gozosa como sea posible. Cuanto más capaces seamos de experimentar gozo, mejor irá el proceso de transformación.

Esta experiencia sutil y gozosa de unión está más allá de cualquier concepto dualista ordinario. Cuando todas nuestras apariencias ordinarias se disuelven en el espacio vacío de la sabiduría no dual y simultánea con un gran gozo, nos concentramos en esa disolución tanto como sea posible. Debemos pensar: "Este es el cuerpo iluminado de la verdad (dharmakaya) y esto es lo que soy en realidad". Identificándonos con el dharinakaya, tan plenamente como nos sea posible, transformamos la experiencia ordinaria de la muerte en camino a la Iluminación.

Meditando en el dharinakaya de ese modo, los conceptos de identidad que hemos venido manteniendo se desmoronarán un tanto. Esto es suficiente para calificarlo de experiencia real de vacuidad. No te desanimes pensando: "No, no tengo ninguna realización de vacuidad. ¡Ni siquiera entiendo la palabra vacuidad, ni cómo practicar nada!". No pienses así; eso es un obstáculo. Después de todo, de alguna forma ya hemos tenido experiencias de la luz clara. En el pasado hemos muerto muchas veces y el tantra explica que el proceso de la muerte conlleva automáticamente el descubrimiento de la luz clara y de la naturaleza no dual de la totalidad. No sólo al morir, sino también durante el sueño y en el orgasmo, tenemos una experiencia de esa totalidad de luz clara. Hasta cierto punto, esas experiencias desmoronan y suavizan un poco los conceptos concretos de la mente que se compadece de sí misma. Por tanto, no te preocupes por lo poco profundo que pueda ser tu entendimiento de la vacuidad. Por el momento es suficiente con que no estés involucrado en las entidades concretas de esto o aquello. Tan sólo suéltate y deja que todos los conceptos de aferramiento se disuelvan en la espaciosidad clara.

Permanece alerta y siente que esa consciencia que está alerta es la sabiduría que abarca la expansión universal del espacio despejado y claro. En ese espacio, el yo que se autocompadece, llorando y protestando por unas cosas y por otras, no tiene dónde encontrarse; es totalmente inexistente. Deja que tu mente repose en esa espaciosidad, libre de todos los rompecabezas relativos y de todas las actividades falsas, y reconócela como la verdadera experiencia del dharmakaya. Es un estado natural, puro y claro, sin la menor mancha de la basura del pensamiento, totalmente vacío de todos los conflictos complicados del ego. Eso es la realidad y lo único que haces es permitir que tu mente en estado de alerta more en ella.

Puede que te sientas incómodo con esta explicación de la experiencia de luz clara. Puedes argumentar intelectualmente: "¡Espera un momento, Thubten Yeshe! Si lo que quieres decir es que la vacuidad no es otra cosa que la vacuidad del espacio, estás equivocado. Has simplificado en exceso un tema muy complejo. Esa no es la visión de Nagaryuna; esa no es la filosofía del Madiamika. La verdadera vacuidad no es solamente pretender disolverse en el espacio".

Puedes argumentar de esa forma. Puedes debatir todos los aspectos filosóficos sutiles y probar que disolverse en el espacio no es lo que se entiende por vacuidad, pero en realidad ese es un argumento que no sirve. ¿Por qué? Porque una aproximación intelectual a la vacuidad, como es esa, se convierte a menudo en un obstáculo para descubrir la verdadera experiencia de la vacuidad. Puedes escribir todo un libro refutando terminantemente la vacuidad entendida como espacio, o argumentar y debatir toda una vida; pero será una completa pérdida de tiempo.

Es verdad que cuando estudiamos tratamos de conseguir una visión filosófica de la vacuidad tan correcta como sea posible, para poder entenderla exactamente, como lo hicieron Nagaryuna y otros grandes meditadores y eruditos. Pero ahora, en esta meditación, no nos interesa estudiar y analizar; nos importa actuar. Y en el contexto de hacer realidad la experiencia de luz clara del dharmakaya, todos los gurus indios y tibetanos han mencionado que el espacio es la analogía número uno para comprender la vacuidad.

Para lograr la verdadera experiencia de vacuidad tienes que empezar por algo. Tienes que tener alguna experiencia, alguna prueba de lo que es trascender los laberintos mundanos creados por el ego. Eso es lo más importante. Tenemos que soltarnos, de alguna manera, de todos los conceptos burdos, concretos y limitadores que nos tienen atrapados en una visión mundana e insatisfactoria de nosotros mismos y de todo lo demás.

Desde un punto de vista filosófico, en la vacuidad no hay formas, sonidos, olores y demás. Esta visión puede traducirse en una experiencia real, dejando que todo se disuelva en el espacio por medio de las absorciones del proceso de la muerte. En ese momento de disolución, tu mente no se siente atraída por el contacto con el mundo sensorial. En el espacio de luz clara de la vacuidad no hay colores, olores, sensaciones y demás. Todos los rompecabezas dualistas y estrechos, desaparecen y, como resultado, el estado natural de tu mente puede irradiar y abarcar todo el mundo de la realidad. Permanece tanto como puedas en ese estado no dual y espacioso, y siente que al hacerlo has alcanzado el verdadero dharmakaya: la sabiduría totalmente clara de la plena Iluminación.

### *Reaparición*

Ahora, ¿cómo debes pasar a la experiencia del sambogakaya? Mientras flotas en el espacio del dharmakaya, déjate llevar por él hasta que no quede nada que perturbe tu mente. Nada en absoluto. Entonces, después de algún tiempo, los rompecabezas de la relatividad reaparecerán por sí mismos, empezando a magnetizar tu mente de alguna forma, atrayendo tu atención hacia ellos. Ese es el momento de pasar del dharmakaya a la experiencia del sambogakaya. Sólo tú puedes saber cuándo, nadie puede decir lo que está pasando en tu mente.

Cuando se produce en tu mente ese movimiento dualista, recuerda la intención compasiva de beneficiar a los demás y toma la fuerte determinación de aparecer en una forma con la que los seres puedan relacionarse. Entonces, en el espacio de la no dualidad -el espacio de luz clara de la vacuidad- algo está empezando a aparecer. Es como una

pequeña nube que aparece repentinamente en la espaciosidad de un cielo claro. La forma y el color de lo que aparece ahora en la espaciosidad de tu mente depende del tipo de práctica que hagas. En muchas sadanas es una sílaba o una letra que simboliza la deidad principal. También puede ser una línea ondulada ascendente, una semilla o cualquier otra forma, pero sea lo que fuere, debe entenderse como una manifestación sutil de la consciencia. No se trata de algo que observas desde fuera; por el contrario, debes sentirte completamente unificado con ello. Es la forma de tu propia mente que emerge.

Ahora debes reconocer la verdadera experiencia del sambogakaya. Es similar al estado del cuerpo inmaterial que tenemos en el bardo, después de la muerte y antes del nacimiento. Y debes reconocerla en esa forma sutil y transparente que aparece, igual que identificaste la luz clara y espaciosa con la experiencia real del dharmakaya. También debe experimentarse como unidad indistinguible del gran gozo y de la sabiduría no dual, ahora identificada con el verdadero cuerpo gozoso (sambogakaya) de un buda. Piensa: "Este es el verdadero sambogakaya; lo que soy en realidad". Mantén por un tiempo la apariencia clara de la sílaba semilla y el orgullo divino de ser el sambogakaya, transformando así la experiencia ordinaria del estado intermedio en la del camino del cuerpo gozoso iluminado.

Cuando llegue el momento, recuerda tu motivación de la bodichita para trabajar por los demás y toma la determinación fuerte de surgir en la forma con la que puedan relacionarse más seres. Por esa motivación compasiva la sílaba-semilla se transforma repentinamente en el cuerpo transparente de arco iris de la deidad. Considéralo como el verdadero cuerpo de emanación (nirmanakaya) del pleno despertar, cuya naturaleza es el gozo y la vacuidad simultáneos y que sustituye al cuerpo físico burdo del renacimiento ordinario. Identifícate, fuertemente de nuevo, con esa apariencia, pensando: "Este es el verdadero nirmanakaya; lo que soy en realidad". De esa forma, el renacimiento ordinario es llevado al camino como cuerpo de emanación de un buda.

Cuando te consideras como una deidad, debes sentir que eres una verdadera emanación de la deidad. No pienses que sólo estás simulándolo; debes estar convencido. Así, como al actor que sigue en el papel una vez acabada la representación, puede que te sorprenda comprobar que te has vuelto la deidad de verdad. Ese orgullo divino -el fuerte sentimiento de ser realmente la deidad- es esencial. Con él, la transformación tántrica sucederá naturalmente y será muy potente. La gente que piensa que el tantra consiste en simular ser una deidad está completamente equivocada.

### *Soltarse*

Durante la meditación, a pesar de tus mejores intenciones de permanecer en el estado abierto y consciente de no dualidad, es fácil distraerle por la aparición de los diferentes pensamientos supersticiosos. Cuando suceda esto, en vez de luchar con las supersticiones, a menudo es mejor imaginar intensamente que eres tu deidad particular - Tara, por ejemplo- y desarrollar una consciencia profunda de gran amor y compasión. Permanece en ese espacio de consciencia profunda y déjate ser Tara.

Si descubres que los conceptos te han distraído de nuevo -¡de repente estás pensando en comerte una pizza!- no les des mucha energía. Sin entablar una conversación en tu



mente -¡Cómo me gustaría comerme una pizza! En vez de estar aquí tristemente sentado meditando, podría estar disfrutando"- empieza a recitar el mantra de Tara, Om tare tutare ture soba hasta que te equilibras de nuevo. Eso es mucho más inteligente que dejarte llevar por el mantra mundano, ¡pizza, pizza, pizza!

Otro gran obstáculo para una meditación con éxito, es tener demasiadas expectativas. Esa actitud supersticiosa nos impide estar satisfechos con las experiencias de la meditación y nos obliga a compararlas con cualquier ideal imaginario que tengamos. Nos preocupamos nosotros mismos pensando: "Según las enseñanzas que he recibido, ahora debería estar experimentando un gran gozo, pero lo que siento ahora no es precisamente gozo. ¡Soy un fracaso!" Nos ponemos tan tensos anticipando la experiencia esperada, que ésta nunca llega. Es algo que se entiende fácilmente; ¿cómo puede surgir el gozo en una mente preocupada y tensa?

La única solución es soltarse. Comprende que las expectativas son un obstáculo y suéltate de ellas tan pronto como aparezcan. En otras palabras, tenemos que enfocar la cuestión de una forma muy suelta. A veces ponemos demasiada energía en la práctica o nos disciplinamos de forma muy severa, pensando que esto nos proporcionará más rápidamente las realizaciones deseadas. Pero un esfuerzo excesivo a menudo trae el resultado opuesto; impide nuestro progreso en vez de favorecerlo.

Piensa en los conductores novatos que aún no han aprendido a relajarse en el volante. Al estar tan ansiosos por querer hacerlo todo correctamente, constantemente pendientes de la dirección, la velocidad y todo lo demás. El resultado es que conducen dando sacudidas y de forma irregular. En vez de una experiencia agradable, conducir resulta un gran esfuerzo. En cambio, los conductores expertos están relajados. Aunque no dejan de estar atentos a lo que pasa, han aprendido a soltarse y dejan que el coche se conduzca a si mismo. El resultado es una conducción suave y sin esfuerzo y a veces se siente como si el coche volara en el aire de forma placentera, ¡en vez de ir ruidosamente y a trompicones por la carretera! Si deseamos experimentar en la meditación un gozo similar, deberemos aprender a soltarnos de las expectativas y a disminuir los esfuerzos de una excesiva preocupación por uno mismo.

### *Orgullo divino y apariencia clara*

El adiestramiento en el orgullo de una deidad del estadio de generación es muy importante. Normalmente tendemos a criticar nuestro cuerpo, nuestro habla y nuestra mente. "Mi cuerpo no está en forma; mi voz es desagradable; mi mente está confusa". Estamos tan atrapados en ese hábito crítico, neurótico y sin sentido, que menospreciamos tanto a los demás como a nosotros mismos. Desde un punto de vista tántrico eso es algo muy dañino.

La forma de contrarrestar esta tendencia es cultivar un sentimiento de orgullo divino. Es el fuerte sentimiento que tienes, por ejemplo en la experiencia del nirmanakaya, de que eres el verdadero cuerpo de emanación plenamente iluminado y de que tu mente está totalmente libre de toda superstición y limitación. De otro modo, si continúas aferrado a la idea de que estás básicamente confundido y enfadado, te manifestarás como una persona confusa y enfadada y no como una deidad gozosa. Puedes acabar con esa

manera destructiva de pensar sobre ti mismo y evitar las consecuencias negativas y contraproducentes concentrándote en la unidad de tu consciencia fundamental y en las cualidades de sabiduría y compasión de un gurú-deidad. De esa forma puedes abrirte a grandes oleadas de inspiración que pueden transformar completamente tu vida. Cuanto más intensamente te concentres en ese sentimiento de orgullo divino, más profundamente experimentarás la liberación de todas las formas de limitación e insatisfacción.

La práctica del tantra del yoga supremo -como un buen pudín de Navidad, que es sabroso, sano y delicioso- debe tener tres ingredientes especiales: (1) la apariencia de uno mismo y de los demás seres debe ser la de la deidad, (2) nuestra mente debe ser inseparable de la sabiduría no dual, y (3) toda experiencia tiene que ser de gran gozo, de gran júbilo.

Como ya he explicado, no finjas sólo que eres la deidad, por ejemplo Heruka. No es eso lo que hay que hacer cuando te visualizas como una deidad. Más bien, debes sentir que eres Heruka desde lo más profundo de tu ser, de que sois una unidad inseparable. Cuanto más cultives esa unidad, más profunda será tu experiencia de transformación. Es algo totalmente natural.

También debes practicar viendo que todas las apariencias son como ilusorias, carentes de toda solidez de algo "ahí afuera", separado de tu mente. En otras palabras, debes reconocer que todas las apariencias surgen de la vacuidad, que tienen la misma naturaleza de la vacuidad, de la no dualidad. Por último, tu experiencia de las apariencias vacías e ilusorias debe ser sumamente gozosa. Esto se consigue en el estadio de consumación del tantra del yoga supremo, atrayendo tu atención hacia dentro de tal forma que te haces intensamente consciente de la energía gozosa de la kundalini que satura tu sistema nervioso. Eso te permite armonizar todas tus experiencias con esa energía de gran gozo.

Como ayuda en ese proceso de transformación, determinados ejercicios físicos, como los del hatha yoga, juegan un papel muy importante en la práctica del estadio de consumación. Pero no se trata de ejercicios destinados a mejorar nuestra postura o la salud. Su finalidad es aumentar la energía gozosa de la kundalini. Esta energía gozosa está por todo nuestro sistema nervioso, pero el problema es que no nos damos cuenta de ello. Con una práctica adecuada del hatha yoga aprendemos a sentir e incluso a incrementar esa energía gozosa y a comunicar con ella de tal forma, que podemos llevarla a donde queramos. Esto no se hace para conseguir un placer ordinario, sino para ganar el control sobre los niveles más sutiles de nuestro cuerpo y de nuestra mente.

En todo caso, al realizar cualquiera de esos ejercicios es esencial mantener la atención de uno mismo como deidad. Debemos dejar a un lado la imagen limitada que tenemos de nosotros mismos y todas las ideas de autocompasión, porque sólo así esos ejercicios serán realmente efectivos. Con una práctica correcta llegará un momento en que sólo tocando en alguna parte de nuestro cuerpo, sentiremos gran gozo. Cuando el cuerpo empieza a sentirse más ligero y flexible, las energías físicas que antes eran causa de dolor, empiezan a activar sensaciones de un placer extremo. La transformación tántrica

no es, por tanto, una cosa de imaginación; nuestro físico también se transforma profundamente.

### *La personalidad tántrica*

Mucha gente dice, "el cuerpo no es realmente importante; lo más importante es meditar interinamente". Pero eso es un error. Según el tantra, no podemos decir que la mente es más importante que el cuerpo o que éste lo sea más que la mente. Los dos tienen la misma importancia. En la práctica tántrica, el cuerpo se considera como un terreno que contiene una riqueza minera; incalculable. Nuestro cuerpo, a pesar de su naturaleza sufriente, contiene el más valioso de los recursos naturales: ¡El oro de la kundalini, el petróleo de la kundalini!

Todos hemos experimentado en alguna ocasión, sensaciones de gran placer corporal. A veces estamos simplemente sentados, relajándonos y de repente nos recorre una sensación de placer intenso. Esa es una experiencia común y no una gran realización. Pero es un indicio del gran caudal de energía gozosa contenida en nuestro cuerpo incluso en este momento. La finalidad de los diferentes yogas, ejercicios y meditaciones del tantra superior es hacer surgir, controlar y utilizar esa reserva de energía gozosa para lograr la realización completa: la Iluminación de la budeidad. Mientras no pierdas la cabeza y mantengas tu atención, no importa cuánto placer gozoso experimentes. No importa que lo llames placer samsárico, mundano o lo que sea, puede llevarte a la liberación.

En esencia, el tantra consiste en utilizar hábilmente el placer. La persona preparada para el tantra sabe cómo actuar con respecto al placer; para ella, el placer se convierte en una situación favorable para lograr la liberación. Esa es la personalidad tántrica. A una persona que sólo sabe ser desgraciada, el tantra no le funcionará. Como un reactor nuclear sin combustible, esa persona no tendrá los recursos para las transformaciones necesarias.

Sin embargo, los recursos de placer ya existen en nuestro cuerpo humano. Esa es una de las razones principales por las que se considera tan valiosa esta forma humana. Lo que necesitamos es un método eficaz para despertar y seguidamente usar esta reserva. Así conseguiremos una paz perfecta no sólo para nosotros sino también para los demás. Para conseguirlo deberemos aprender a romper el hábito de vivir nuestras experiencias con una mente negativa, con las acostumbradas proyecciones de desgracia. Debemos reconocer que los problemas humanos nos los hemos creado nosotros mismos. No debemos echarle la culpa a la sociedad, ni a nuestros padres o amigos, ni a nadie. Nuestros problemas nos los hemos creado nosotros. Pero a la vez que somos los creadores de nuestros problemas también somos los creadores de nuestra liberación y todo lo que necesitamos para conseguir esa liberación gozosa está en el cuerpo y en la mente que tenemos ahora.

### *Combinar la sabiduría con el placer*

El propósito de generarnos como una deidad, por medio de la práctica de los tres cuerpos o kayas de un buda, es acabar con el concepto de autcompasión, con la

concepción sofocante del ego. Porque esa conceptualización limitadora es la que nos impide que experimentemos la explosión de energía gozosa latente en nuestro sistema nervioso y hacer realidad de ese modo nuestro potencial de plena Iluminación.

La sabiduría de la vacuidad es gozosa. Es muy importante que estos dos elementos -la sabiduría que ve claramente la verdadera naturaleza de las cosas y el gozo jubiloso- se unifiquen en una sola experiencia. En Occidente podemos ver que aunque muchos jóvenes son inteligentes, disfrutan de poco o ningún júbilo en sus vidas. El ser listos no les ha hecho felices. Por el contrario, muchos están totalmente perturbados. Pueden realizar todo tipo de hazañas, como diseñar complicados juegos de ordenador, pero como carecen de métodos apropiados para integrar su pensamiento con sus emociones, se quedan frutos, intelectuales, estériles y muy insatisfechos.

Sin embargo, otras personas tienen una habilidad más práctica para disfrutar; pero muchas de ellas no tienen una gran inteligencia ni una consciencia aguda y penetrante. Aunque sientan un cierto contento en sus vidas, sus mentes son torpes y lentas.

El tantra pretende cultivar una gran sabiduría, llevando la inteligencia a la experiencia práctica al unificarla en una consciencia intensamente gozosa. De este modo es posible integrar nuestra vida y desarrollar el potencia; de felicidad a la vez que se erradican todos los problemas normalmente relacionados con la búsqueda del placer. Porque en este mundo el placer es un problema. Para mucha gente opulenta, las miserias físicas más burdas como el hambre o la enfermedad no son en absoluto un problema. Pero, ¿saben utilizar el placer sin trastornarse o degenerar?; esa es una gran pregunta para la que no tienen respuesta. La experiencia unificada del tantra nos ofrece la solución.

Ya se ha mencionado varias veces que según el tantra, el problema humano básico es que con el placer nos volvemos generalmente más ignorantes, más oscuros interiormente. Esto no significa que no debemos tener placeres. Debemos tener placeres, pero necesitamos no perder el control cuando experimentamos el placer. Debemos evitar caer bajo la influencia de la ignorancia y de los engaños. Por ello, aprendemos que es posible experimentar un placer increíble a la vez que se permanece en un estado de claridad y de control. Aprendemos que la experiencia del placer puede dar paso a una sabiduría penetrante nítida y clara.

Es muy común ser posesivos en las cosas que nos suceden. incluso cuando hacemos bien nuestras meditaciones y sentimos que nace de la energía gozosa de la kundalini, tenemos una gran tendencia a aferrarnos fuertemente. "Esta es mi experiencia; ¡es mía!". Necesitamos romper de alguna forma con ese hábito. Debemos aprender a dejar que sucedan las experiencias placenteras sin intentar atraparlas como mías. Podremos conseguirlo si unificamos la mente, con la vacuidad, con la no dualidad. Así, cuando surja el placer lo será como si fuese experimentado fuera, en algún sitio del espacio. Es difícil expresarle en palabras, pero espero que se entienda lo que quiero decir. De un modo u otro, tenemos que ir más allá del hábito normal de posesión, de relacionarlo todo con nuestro sentido limitado de la identidad.

Quizá pueda ponerlo más claro: Imagina que hay una persona frente a ti. Un hombre o una mujer que te parece muy atractiva. Con sólo mirar a esa persona te viene una gran

energía. Puede que te apetezca acercarte y cogerla. Pero imagínate que esa persona de repente se disuelve en luz de arco iris, radiante y transparente. Automáticamente todos tus pesados sentimientos de deseo y posesión también se disuelven y en su lugar nace algo más ligero. Sigues teniendo una relación con ese bello objeto, pero es una relación diferente. Te has soltado de tu actitud de aferramiento y ahora experimentas algo más espacioso, más universal. Es esa experiencia ligera, gozosa y aun así incesantemente consciente, a la que me estoy refiriendo. Eso es lo que intentamos cultivar.



## ***12. LA REALIZACIÓN FINAL***

*El estadio de consumación: El fuego interior y el control de la energía*

La práctica de los tres kayas del estadio de la generación es sólo un ensayo de las prácticas más avanzadas del estadio de la consumación, en las que cuerpo y mente ordinarios se transforman realmente en el cuerpo y la mente completamente trascendentales de un ser iluminado. Pero la preparación del estadio de generación es absolutamente necesaria porque suaviza los conceptos concretos sobre nosotros mismos. Al generar desde el espacio de la vacuidad la apariencia clara de la deidad, y cultivando

un fuerte orgullo divino de ser verdaderamente la deidad, creamos el espacio necesario para que tengan lugar esas transformaciones.

Una vez que tenemos la suficiente habilidad como para realizar las prácticas del estadio de la consumación, tales como despertar el calor interno (en tibetano tum-mo) en el centro del ombligo, podremos llevar todos los aires-energía al canal central y hacer que se disuelvan completamente en él, tal como sucede en el momento de la muerte. El resultado es que la sabiduría de la luz clara de la mente fundamental aparecerá de forma real y, finalmente, podremos manifestar el cuerpo ilusorio, que es como un arco iris y que puede salir y volver a entrar a voluntad en el cuerpo físico. Esto sucede realmente; ya no se trata de visualizaciones como sucedía en el estadio de generación. La preciada energía de la kundalini latente en nosotros ha surgido realmente. Logramos la gran sabiduría gozosa que nace simultáneamente y superamos las limitaciones de nuestra forma física ordinaria.

Cuando logramos dominar la energía de los aires internos hasta el punto de poder dirigirla al canal que deseemos, conseguimos también el control de la energía externa de los aires. Hay muchas historias que demuestran la gran influencia que meditadores tántricos muy realizados han tenido sobre los elementos externos. Por ejemplo, en uno de los grandes festivales de oración organizado en Lhasa por Lama Tsongkapa, se encendieron miles de lamparillas de manteca como ofrecimiento ante la estatua del Buda Shakiamuni. In un momento dado se les descontroló el fuego y la gente, llena de pánico, corrió ante Lama Tsongkapa gritando: "Tus ofrecimientos van a quemar el templo". Éste se sentó, entró en una absorción meditativa profunda y, repentinamente, todas las lámparas se apagaron. La gente puede decir que es un milagro pero, en realidad, no hay nada misterioso o inexplicable. Alguien con dominio sobre sus energías internas, como tenía indudablemente Lama Tsongkapa, puede manipular perfectamente la energía externa.

La meditación del fuego interior, creo que se adapta perfectamente a la mentalidad occidental. ¿Por qué? Porque la mente occidental está fascinada con lo material: a la gente le encanta trabajar la materia, jugar con ella, recomponerla y transformarla. Y manipulando la materia intentan manipular también la mente de la persona. La meditación del tum-mo es lo mismo: manipular la energía que reside en nuestra forma física, lo que nos permite expandir el campo de la consciencia y experimentar niveles avanzados de sabiduría gozosa.

También me parece que muchos occidentales son muy impacientes; quieren resultados inmediatos. Compran café instantáneo, sopas preparadas, desayuno instantáneo y todo instantáneo. Y cuando se trata del camino espiritual, también quieren una satisfacción instantánea y unas experiencias instantáneas. Eso es lo que nos proporciona la meditación del fuego interior. Siguiendo algunos pasos sencillos y prácticos -todos ellos dispuestos con precisión científica- obtenemos los resultados: un estado completamente transformado de consciencia plena. No tenemos que adoptar ninguna creencia religiosa poco inusual; sólo seguimos las instrucciones y las experiencias ocurren automáticamente. Concentrándonos en las energías que existen en el cuerpo y en la mente, conseguimos un cambio profundo de la realidad que experimentamos. Es muy simple y directo.

Este Siglo XX es increíblemente rápido, está lleno de energía. Con esa tremenda explosión de energía están ocurriendo muchas cosas buenas y también muchas otras destructivas. Esa es la verdad. Por tanto, si queremos hacer de nuestra vida algo positivo, necesitamos un método que sea por lo menos tan potente como las energías confusas y materialistas en las que estamos atrapados. Las ideas filosóficas, por muy sublimes que sean, no son lo suficientemente fuertes para ayudarnos a salir de las crisis actuales. Por sí mismas, esas ideas son tan insustanciales como las nubes; pueden parecer muy convincentes al principio, pero se desvanecen rápidamente, dejándonos tan desamparados como antes. Lo que necesitamos es algo activo, potente y directo. Necesitamos algo con lo que podamos actuar ahora y obtener resultados desde ahora mismo. Ese algo es el tantra, especialmente la práctica del tum-mo del estadio de la consumación.

Toda esta exposición sobre resultados inmediatos y sobre generar un gozo increíble resulta atractiva, pero no debemos olvidar dos cosas importantes. La primera es que, aunque la práctica del tum-mo lleva definitivamente a la experiencia de gozo, el motivo principal para practicarlo es poder entrar en un estadio de sabiduría de luz-claridad. Esa sabiduría -intuición clara de la verdadera naturaleza de las cosas- es la que nos libera del cautiverio de nuestros engaños. El gozo sólo no puede lograrlo. Entonces, en la meditación del tum-mo debemos desarrollar tanto como sea posible, una buena comprensión de la vacuidad, de la no dualidad, de la naturaleza no autoexistente de la experiencia gozosa misma. Si nos dejamos llevar de los viejos hábitos y tornamos las sensaciones gozosas por concretas y autoexistentes, la potente producción de energía de deseo de la meditación del tum-mo nos traerá unos resultados desastrosos.

Aún más, nunca debemos dejarnos arrastrar en la búsqueda del gozo hasta el punto de olvidar la motivación de toda la práctica del tantra. El propósito esencial del camino budista, tanto en sutra como en tantra, es ser del máximo beneficio a los demás. Si estamos tan obsesionados intentando conseguir la experiencia de gozo que descuidamos la dedicación al beneficio de los demás, no habrá en absoluto modo de tener éxito en nuestras prácticas. Lo que estaremos haciendo no será más que poner las causas para una mayor infelicidad y frustración.

### *Consciencia gozosa*

A medida que nos vayamos familiarizando con la experiencia gozosa de la luz clara que se consigue en el canal central, iremos desarrollando un potente método para trascender las experiencias ordinarias y limitadas del mundo sensorial. Podremos unificar todo lo que nos ocurra en la vida diaria con esa experiencia interior de consciencia gozosa. Ya no tendremos el peligro de que los placeres ordinarios que experimentamos perturben la tranquilidad de nuestra mente. En cambio, cualquier placer sensorial que experimentemos al entrar en contacto con objetos deseables será combinado sin esfuerzo con la sabiduría gozosa y por tanto, sólo servirá para aumentar nuestra paz interior.

Siempre que un órgano de los sentidos entre en contacto con un objeto placentero, en vez de caer en los modelos habituales de aferramiento, apego, torpeza y decepción, podremos canalizar la energía de deseo nacida de tal modo que impregne todo el sistema

nervioso. Y al mismo tiempo podremos dejar que esa experiencia gozosa despertado se absorba de forma indistinguible en el espacio claro de la no dualidad. Todos los viejos problemas relacionados con el deseo habrán sido solucionados; en vez de ser causa de insatisfacción, el deseo es ahora el combustible de la experiencia de la totalidad.

Con el desarrollo de la fuente interna de gozo y de satisfacción, podremos observar que nuestras exigencias emocionales con respecto a lo que nos rodea son cada vez menores. La claridad interior nos libera gradualmente de la dependencia en las circunstancias externas. El que las cosas del mundo exterior no vayan bien, dejará de ser un problema para nosotros. También dejaremos de sentirnos ansiosos por el futuro; ¿por qué habría que preocuparse de perder algún placer transitorio mañana si ya tenemos un caudal de gozo ahora mismo? Y no pienses que esa experiencia interior de gozo es en algún modo egoísta. Cuanto más satisfechos nos sintamos interiormente, más placer y satisfacción podremos dar a los demás.

Por supuesto, requiere mucha práctica el adiestrar tu mente para poder actuar de esa forma tan natural. Por el momento no nos resulta fácil cultivar y mantener esa sensación de satisfacción interior y de equilibrio. Pero recordando las ocasiones que en nuestra vida hemos experimentado en alguna medida una satisfacción apacible, podremos confiar más en nuestra capacidad para experimentar de nuevo esa paz interior. Y especialmente tenemos buenas razones para sentirnos inspirados ya que conocemos las profundas técnicas tántricas que despiertan un gozo inimaginable y la claridad mental. Cuanto más nos adiestremos en esas técnicas, más comprenderemos que es perfectamente posible hacer de nuestra vida algo valioso tanto para nosotros como para los demás.

### *Dakas y dakínis*

Cuando se dominan las prácticas del estadio de la consumación y se ha ganado el control sobre los aires de la energía sutil y demás, llegará el momento en que vendrán los dakas y dakínis. ¿Qué son dakas y dakínis? Explicándolo sencillamente, son seres masculinos y femeninos que tienen control y una experiencia avanzada de la transformación tántrica y por tanto son capaces de aumentar la sabiduría gozosa de un practicante tántrico muy cualificado. Alcanzando un cierto grado de dominio del estadio de la consumación, es necesario el abrazo físico con una consorte de esas características, para llevar todos los aires-energía al canal central, requisito para abrir completamente el centro del corazón y experimentar el nivel más profundo de la luz clara.

Este tema de la práctica con una consorte se presta a una gran malinterpretación, especialmente por parte de aquellos que sólo han tenido un contacto superficial con el tantra budista. Por ejemplo, muchos occidentales tienen la idea equivocada de que el budismo tibetano se interesa principalmente por el contacto sexual entre hombre y mujer y eso porque han visto pinturas y estatuas tibetanas que representan a deidades abrazadas. Como ya dijimos anteriormente, lo que simboliza ese arte es la unión total - de método y sabiduría, de gozo y vacuidad- característica del estado plenamente dominado. Pero ahora, al mencionar las prácticas del estadio de la consumación hay más posibilidades de crear confusión.



Por ello, debe señalarse que, hasta que no hayamos conseguido el dominio de nuestro cuerpo sutil y hayamos abrazado la energía gozosa de la kundalini que permanece en estado latente en nuestro interior, no estaremos en absoluto cualificados para abrazar la consorte externa.

Hay una gran diferencia entre el abrazo tántrico y el contacto sexual ordinario. Esa diferencia se ve con claridad cuando recordamos que en el estadio de la consumación, el practicante ha disuelto los aires-energía en su canal central, experimentando por ello las mismas absorciones mentales y físicas que ocurren en la muerte. Si no se entra en esas experiencias similares a las de la muerte con una consciencia y un control totales, el hablar de abrazo tántrico es una farsa. Aún más, mientras que en el sexo ordinario es el hombre el que entra en el cuerpo, de la mujer, en el verdadero abrazo tántrico, ¡es la energía de la mujer la que penetra en el hombre!

### *El fruto de la práctica tántrica*

Debemos comprender que hay varios grados de éxito cuando se siguen estas técnicas tántricas de transformación. Por supuesto, la máxima realización será lograr los tres cuerpos de un buda -esto es, la Iluminación completa- antes de la muerte, en esta misma vida. Esto es perfectamente posible. Hay muchos practicantes realizados que han logrado de esta forma el despertar total. Pero si no podemos descubrir ahora la totalidad de nuestro ser, aún es posible hacerlo en el momento de la muerte, o incluso en el estado intermedio, entre dos vidas. E incluso si nuestras prácticas no nos llevan a la Iluminación, pueden al menos librarnos de los temores de la muerte y proporcionarnos algún control sobre el renacimiento. Esto ya es una gran realización, puesto que permite continuar ininterrumpidamente el viaje espiritual en el futuro.

Cuando empieces una práctica meditativa, por difícil que pueda parecer al principio, debes ser valiente y pensar, "Tenga un éxito completo o no, al menos voy a tratar de conseguir alguna experiencia". Nunca pienses: "¿Cómo voy yo a poder meditar? Soy nuevo en esto y no sé nada de meditación. Además he creado mucha negatividad en mi vida; soy un pecador. ¿Cómo alguien como yo puede tener esperanzas de conseguir logros espirituales?" Esta forma de pensar es un completo error. Lo primero es que nunca sabes tu nivel de logro si no pruebas. Como ahora estás oscurecido, no sabes cuál es tu verdadero potencial. Tú haz lo más que puedas y quizá te sorprenda. En segundo lugar, preocuparse porque eres demasiado pecador como para meditar, es una tontería. Mira Milarepa. Acumuló mucha negatividad matando a mucha gente y, sin embargo, tuvo la fuerza necesaria para conseguir una comprensión perfecta de la renuncia, la bodichita y la vacuidad, logrando finalmente la Iluminación completa por medio de la práctica del tantra. Aunque, como él mismo admitió, antes fue un gran criminal, con la guía de su gurú Marpa y por su determinación fue capaz de canalizar su energía y convertirse en un gran meditador con los mejores resultados. Si él pudo superar su pasado negativo, ¿por qué piensas que tú estás atrapado por el tuyo, que en comparación es tan leve?

Además, he observado que la gente que en sus vidas ha creado negatividades fuertes, son a menudo los que más consiguen cuando se vuelven hacia lo espiritual. Sin embargo, los que ponen poca energía en samsara, a menudo, ponen también poca

energía para lograr el nirvana. Están demasiado paralizados como para llevar a término nada, sea bueno o malo.

Con todo esto quiero decir que, como ser humano, nunca debes fijar límites a lo que puedes llegar a hacer. No importa como haya sido tu vida hasta ahora. Podría ocurrir que al intentar meditar hayas tenido muchas distracciones, pero que de pronto madure algún potencial, sorprendiéndote tu habilidad para concentrarte ininterrumpidamente por largos periodos de tiempo. Esas cosas suceden de verdad, por tanto, sé valiente y sigue intentándolo. Al menos debes tomar la determinación "Voy a conseguir ganar el suficiente control sobre la mente para que si llega el desastre o el momento de la muerte, pueda tener la concentración y la claridad necesarias para permanecer en calma y reconocer lo que está pasando". Sólo mantener esa motivación en tu práctica, es suficiente. Ello permitirá que siga viva la posibilidad de desarrollar tu potencial interior, que es con total probabilidad mucho mayor de lo que piensas.

### *Las cualidades que llevan al éxito*

En la práctica tántrica, para lograr cualquier nivel de comprensión necesitamos cuatro cualidades. La primera es una devoción indestructible. Esto significa tener una comprensión clara de que el camino que estamos siguiendo, desde tomar refugio al principio hasta comprender finalmente los métodos tántricos más avanzados, es seguro y merece la pena. Cuando vemos por experiencia propia que podemos confiar en este camino porque nos conduce de verdad en la dirección que queremos, entonces nuestra devoción por él se volverá indestructible de forma natural.

Expresándolo de otro modo, necesitamos tener confianza en lo que estamos haciendo. Eso es fácil mientras estamos en compañía de otros meditadores y practicantes o nos encontramos cerca de nuestro maestro. En ese ambiente protegido, la práctica espiritual es como una cultura compartida; es algo en lo que podemos tener fe y seguir sin sentirnos algo raro o fuera de lugar. Pero cuando salimos de esa situación artificialmente aislada y volvemos al mundo "real", podemos perder rápidamente la confianza en nuestra práctica. Sentimos la presión de las expectativas y los valores de la gente -"¿Para qué meditar? ¿por qué sentarse a contemplar tu ombligo, cuando hay tantas cosas excitantes que hacer en la vida?"-, y podemos caer fácilmente bajo su influencia. Pronto nos vemos sumergidos de nuevo en la basura habitual de la vida cotidiana, sin medios para transformarla en algo que merezca la pena. Pero si nuestra confianza es inquebrantable, entonces la devoción por nuestras prácticas será también inquebrantable y en vez de dejarnos llevar por las circunstancias externas, podremos transformarlas en el camino.

La segunda cualidad que necesitamos es estar libres de duda, de la indecisión de una mente ofuscada. Cuando desarrollamos una sabiduría clara que comprende los elementos de la práctica, su orden, su propósito y demás, todas las dudas que nos paralizan y nos impiden seguir el camino con una determinación firme, se desvanecen automáticamente.

Es importante que seamos tan conscientes como sea posible de la estructura sólida que mantiene cohesionadas todas las prácticas entre sí. Hay mucha gente que ha escuchado durante años muchas enseñanzas de dharma y a veces les oigo quejarse: "Me siento muy

confundido, no sé por dónde empezar. He recibido enseñanzas de cien lamas diferentes y no sé ni quién es mi principal maestro. Así que no sé por qué meditación debo empezar". Si hemos estudiado muchos temas diferentes, recibido muchas iniciaciones, conocido muchísimas meditaciones diferentes y aún así no sabemos cómo practicar, eso demuestra que hemos perdido de vista la estructura básica de la práctica. Una cosa bonita de la tradición budista tibetana -perdonad mi chovinismo- es que tiene una estructura nítida y clara desde el principio al final. Hay una secuencia o algo así, de logros, realizaciones y demás. A mi parecer, es algo que merece ser apreciado. Por tanto, si te sientes perdido, investiga con la ayuda de un guía experimentado esa estructura y a continuación síguela de forma progresiva y constante.

En tercer lugar, es importante desarrollar la concentración en un punto. Será imposible penetrar en la profundidad de la práctica y probar su esencia si nuestra concentración adolece de estabilidad y de foco. Por ejemplo, si queremos dominar las diferentes energías de nuestro sistema nervioso sutil, no podemos contentarnos con una idea vaga e imprecisa de dónde están esas energías y de cómo funcionan. Tenemos que tener un conocimiento tan preciso como sea posible y eso se consigue sólo con una mente concentrada. En ese sentido, el tantra no difiere de otras disciplinas. La gente que tiene éxito en lo que hace -sean estudios académicos, deportes o cualquier otra cosa- tiene algo en común: una concentración bien desarrollada. Sin ella no es posible llegar lejos.

Considera el siguiente ejemplo. Se ha dicho muchas veces que con la práctica del tantra todas las actividades motivadas por el deseo -incluso beberse un batido de leche- pueden ser transformadas en una experiencia de gran sabiduría gozosa. Si nuestra concentración es intensa y nos hemos adiestrado bien, podemos seguir exactamente lo que está pasando al probar y tragar el batido de leche. Toda la energía que surja puede ser canalizada de forma que incremento el calor intenso en el ombligo. Este calor manda mucha energía gozosa al sistema nervioso y toda la experiencia toma el sabor de la sabiduría espaciosa de la no dualidad. Para la persona que sabe lo que está haciendo, una cosa tan simple como tomarse un batido de leche, se convierte en un potente medio para llegar a la realidad de la sabiduría gozosa. No se trata de fingirlo, sucede realmente.

Pero normalmente nunca llegamos a, tomar contacto con nuestra realidad interior. Cuando, por ejemplo, bebemos algo, no tenemos una consciencia directa de lo que está sucediendo en la lengua, en el estómago, en el sistema nervioso, o en el cuerpo y la mente en general. A diferencia del yogui o yoguini, que sabe lo que está pasando exactamente y que puede manipular, si es necesario, la energía de una forma u otra, nosotros nos quedamos embotados e inconscientes. Así, en vez de sabiduría gozosa puede que no experimentemos más que una diarrea.

Por último, si deseamos lograr la realización suprema debemos mantener ocultas nuestras prácticas. Esto puede parecer extraño, pero es muy importante. De hecho, el nombre correcto de la práctica del tantra es "mantra secreto". Aquí, "mantra" significa protección de la mente y "secreto" es un recuerdo de que estos potentes métodos deben guardarse para nosotros, como un preciado tesoro. Actualmente, la práctica del tantra ha degenerado bastante; algunos, cuando siguen una práctica determinada, proclaman abiertamente: "¡soy un tántrica!, ¡mira lo que puedo hacer!". Esa conducta

orgullosa y pública es una imprudencia; sólo atrae interferencias a la práctica. Es mucho mejor tener una apariencia discreta por fuera y ser un gran yogui por dentro, en vez de hacer un gran número externamente sin tener realizaciones internas.

Los grandes meditadores del pasado dijeron que si cultivamos esas cuatro causas - devoción indestructible, estar libres de duda, concentración y secreto- y practicamos de forma regular y correctamente, todos los potentes logros del camino estarán, sin ninguna duda, a nuestro alcance. Según la experiencia de muchos practicantes, puede que a un punto determinado de nuestro adiestramiento meditativo suceda una gran explosión de conocimiento y realizaciones. Es, como si antes fuésemos un ser ordinario e ignorante y ¡de repente!, nos convirtiéramos en un yogui altamente realizado. No es una fantasía religiosa tibetana, sucede realmente.

Como seres humanos ordinarios, estamos fuertemente enrollados por las mantas de la superstición. Si podemos soltarnos en alguna medida de esos conceptos sofocantes, podremos abrirnos camino inmediatamente hacia una dimensión increíblemente profunda de la realidad. Aunque no esperemos que ocurra nada especial y repentino, esa gran explosión de realización tendrá lugar sin esfuerzo y espontáneamente. Es perfectamente posible. Pero sólo leer la experiencia de otros no sirve de nada; si queremos obtener los beneficios de la transformación tántrica, deberemos cultivar nosotros mismos esas experiencias.

---

## EPILOGO

A pesar del efecto debilitador de su deteriorado corazón, Lama Yeshe continuó demostrando hasta el final de su vida más interés por los que le rodeaban que por sí mismo. Incluso en el hospital, cuando estuvo en cuidados intensivos, se interesaba por la salud y el bienestar de los demás y reía y bromeaba con sus enfermeras. Contaba Lama Zopa Rimpoché: "Poco antes de fallecer, cuando se consideraba la posibilidad de operarle, me dijo: No importa si la operación tiene éxito o no, ya que he podido utilizarme a mí mismo como un sirviente para los demás. Estoy totalmente satisfecho con lo que he hecho y no me siento contrariado si voy a morir. Por último, en el año nuevo tibetano, Lama Yeshe se fue, su respiración se detuvo en el amanecer, como se fueron muchos grandes yoguis".

Expresiones tales como fallecido o difunto son poco menos que eufemismos empleados para aliviar el imparable final de la muerte. Pero aquí pueden tener un significado especial ya que según las enseñanzas tántricas expuestas, la muerte no es la aniquilación total como algunos temen. Más bien, es una fase del refinamiento progresivo de la consciencia que continúa hasta que la mente alcanza su mayor sutilidad posible, tras lo cual parte, dejando atrás al cuerpo. Mientras que el cuerpo empieza su desintegración, la mente continúa hasta encontrar las condiciones apropiadas para la siguiente encarnación.

Como ha explicado Lama Yeshe, si una persona no se ha preparado lo suficiente, ese paso de una vida a la siguiente sucede sin control o elección y así uno muere y renace en

el mismo estado de aferramiento y de aversión -condicionado por la ignorancia- en el que vivió previamente. Pero para un bodisatva bien adiestrado, la situación es muy diferente. Con el control consciente de una mente clara, la persona motivada por el altruismo, aprovecha plenamente la consciencia sutil de luz clara y gozosa de la muerte y -siempre guiado por la intención compasiva de ser del máximo beneficio- elige un renacimiento que le permitirá continuar sirviendo a los demás. Así fue la muerte de Lama Yeshe. No sólo mantuvo una compostura apacible y jovial, extraordinaria en una persona con una condición física terrible, sino que permaneció consciente y en completo control durante el proceso de la muerte y después de ella.

El 3 de marzo de 1984, apenas una hora antes de morir, Lama Yeshe le pidió a Lama Zopa Rimpoché, que permaneció constantemente a su lado, que practicase con él la meditación de Heruka. Entonces, justo antes del amanecer, su corazón dejó de latir y, según la medicina occidental, se le consideró muerto. Pero la mente de Lama no habla abandonado su cuerpo y continuó meditando sin perturbarse, a pesar de los intensos esfuerzos por parte del médico para resucitarlo durante más de dos horas.

Finalmente fue trasladado a otra habitación del hospital donde permaneció en el estado de meditación más sutil, estando presentes Rimpoché y muchos de sus estudiantes la mayor parte del día. Alrededor de las cinco de la tarde, a alguien le pareció que la cabeza de Lama se había movido un poco, pero pensó que era su imaginación. Sin embargo, en ese momento Rimpoché se volvió hacia él y le dijo tranquilamente: "Lama ha terminado ahora su meditación". En ese momento la mente de Lama Yeshe había dejado su cuerpo.

El 12 de febrero de 1985, un año después, nació un niño en una familia española con la que el mismo Lama Yeshe había dicho años antes que compartía una relación especial; esa pareja vivía y trabajaba en el Centro de Retiros O-sel-ling, que Lama había fundado en España. Al niño se le llamó Osel, que significa luz clara, y cuando tenía catorce meses fue reconocido como la reencarnación de Lama Yeshe, no sólo por Lama Zopa Rimpoché sino también por S.S. el Dalai Lama. En, el reconocimiento formal, el Dalai Lama declaró que cuando el joven Osel fuese lo suficientemente mayor para hablar bien, daría indicaciones inequívocas de que es la encarnación o tulku de Lama Yeshe. Desde entonces, gentes de todo el mundo han tenido la ocasión de encontrarse con Lama Osel y ya ha demostrado a muchos -incluyendo a algunos muy excépticos en cuanto al renacimiento- señales notables, tales como reconocer personas y lugares de su vida previa. Lama Osel fue entronizado el 17 de marzo de 1987 en Dharamsala, India, en medio de una gran expectación de los medios informativos.

Al volver rápidamente, en respuesta a las sinceras peticiones de sus anteriores discípulos, Lama Yeshe ha cumplido su promesa de continuar trabajando por los demás. No sólo eso, sino que la forma en que murió y como después volvió, ha demostrado de la manera más impresionante la validez y la fuerza de las enseñanzas que se presentan en esta obra introductoria. Que todos los que estén interesados en las enseñanzas de la transformación tántrica, puedan beneficiarse y disfrutar de ellas; y que Lama Osel pueda disfrutar de una vida larga y fructífera para poder ser de la máxima ayuda e inspiración a los demás y que todos los seres puedan ser felices.



## GLOSARIO

**Aferramiento del ego** (sánscrito: atnagraha; tibetano: dag-dsiiz): Impulso ignorante que considera la personalidad o yo como permanente, autoexistente e independiente de los demás fenómenos.

**Aire-energía** (scto.: praita): Constituyente del cuerpo vajra; energía que sirve de soporte a los diferentes estados burdos y sutiles de la consciencia.

**Apariencia clara:** Visualización de uno mismo y del entorno en la forma purificada de una deidad meditacional y de su mandala; véase estadio de generación.

**Autoestima:** Actitud egocéntrica que considera la felicidad personal más importante que la de los demás; es el principal obstáculo que debe ser superado para desarrollar la bodichita.

**Autoexistencia:** Concepción equivocada de que las cosas existen independientemente, por sí mismas, en vez de depender de causas, condiciones, partes y de un proceso de designación conceptual; la sabiduría de la vacuidad es la comprensión de que todas las cosas carecen, o están vacías de todo átomo de autoexistencia.

**Avalokitesvara** (tib.: Chenresig): Deidad meditacional que personifica la compasión plenamente iluminada.

**Bardo** (tib.): Estado intermedio entre la muerte y el renacimiento.

**Bindu** (scto.): ver gotas.

**Bodichita** (scto.): Motivación altruista de un bodisatva; deseo de conseguir la Iluminación para poder beneficiar a los demás; el corazón totalmente abierto y dedicado.

**Bodisatva** (scto.): Aquél cuya práctica espiritual está encaminada hacia la consecución de la Iluminación; el que posee la motivación compasiva de la bodichita.

**Buda** (scto.): Ser plenamente iluminado; que ha erradicado todos los oscurecimientos que nublan la mente y ha desarrollado hasta la perfección todas las buenas cualidades; la primera de las Tres joyas de refugio.

**Buda Shakiamuni** (563-483 a. de C.): Cuarto de los mil budas fundadores de esta época; nacido como un príncipe del clan de los Shakias, enseñó los caminos sutra y tantra hacia la liberación y hacia la plena Iluminación; fundador de lo que se ha dado en llamar budismo.

**Budeidad:** El estado de plena Iluminación; el objetivo final de la práctica budista; estado caracterizado por una compasión, una habilidad y una sabiduría ilimitadas.

**Camino gradual** (tib.: Lam Rim): Presentación de las enseñanzas del Buda Shakiamuni de manera apropiada para un adiestramiento del discípulo paso a paso.

**Camino medio:** Visión presentada en los Sutas de la Perfección de la Sabiduría por el Buda Shakiamuni y aclarada por Nagaryuna, según la cual los fenómenos son originados dependientemente, y que evitan así los extremos equivocados de la autoexistencia o eternalismo y de la negación de existencia, nihilismo; véase Madiamika.

**Canal central** (scto.: avadhutí o shushuma; tib.: tsa u-ma): Principal canal de energía del cuerpo vajra, que se visualiza como un tubo de luz situado delante de la espina dorsal.

**Canales** (scto.: nadis): Parte constituyente del cuerpo vajra, por el que fluyen los aires-energía y las gotas.

**Compasión** (scto.: karuna): Deseo de que todos los seres se liberen de todos los sufrimientos, tanto físicos como mentales; requisito para el desarrollo de la bodichita; simbolizada por Avalokitesvara.

**Concentración:** Habilidad para enfocar y mantener la mente sobre cualquier objeto de meditación que se elija.

**Cuatro clases de tantra:** División del tantra en kriya (acción), charia (actuación), yoga (unión) y annutara-yoga (yoga supremo).

**Cuatro verdades nobles:** Tema del primer discurso o Sutra del Buda Shakiamuni; a saber: (1) la verdad del sufrimiento, (2) de las causas del sufrimiento, (3) de la supresión del sufrimiento, (4) del camino que conduce a su supresión.

**Cuerpo de emanación** (scto.: nirmanakaya): Forma en la que aparece la mente iluminada para beneficiar a los seres normales; véase los tres cuerpos de un buda.

**Cuerpo de la verdad** (scto.: dharmakaya): La mente de un ser plenamente iluminado, libre de toda envoltura y que permanece en absorción meditativa en la percepción directa de la vacuidad a la vez que conoce simultáneamente todos los fenómenos; véase tres cuerpos de un buda.

**Cuerpo del gozo** (scto.: sambogakaya): La forma en la que aparece la mente iluminada para beneficiar a los bodisatvas muy realizados; véase tres cuerpos de un buda.

**Cuerpo ilusorio** (scto.: mayakaya; tib.: gyu-lu): Forma corporal sutil generada por la práctica del estadio de la consumación del tantra del yoga supremo.

**Cuerpo vajra:** Sistema de canales, aires-energía y gotas que existen en el cuerpo físico ordinario de un ser humano y que se activan con la práctica del tantra del yoga supremo, haciendo nacer un estado mental gozoso y muy sutil (véase luz clara) capas de generar una sabiduría penetrante que puede erradicar los engaños de la mente.

**Chakra** (scto.): Rueda de energía; punto focal de la energía situado en el canal central donde hay que concentrarse, especialmente en el estadio de la consumación del tantra del yoga supremo.

**Daka** (scto.). Literalmente: que-va-al-cielo (tib.: ka-dro): ser masculino que ayuda a despertar la energía gozosa en un practicante tántrico cualificado.

**Dakini** (scto.): Literalmente, que-va-al-cielo; (tib.: kadro-ma); ser femenino que ayuda a despertar la energía gozosa en un practicante tántrico cualificado.

**Dalai Lama:** Líder espiritual y temporal del Tíbet, reconocido como personificación humana de Avalokitesvara, el buda de la compasión.

**Dharma** (scto.): Enseñanzas espirituales; literalmente, lo que nos mantiene separados del sufrimiento; la segunda de las Tres joyas del refugio.

**Dharmakaya** (scto.): Véase cuerpo de la verdad.

**Deidad meditacional** (tib.: yi-dam): Figura masculina o femenina que personifica un aspecto particular de la experiencia plenamente iluminada y utilizada en el tantra como el foco de concentración e identificación.

**Ecuanimidad:** Actitud equilibrada respecto a todos los seres, cultivada por medio de erradicar el hábito de clasificar a los demás en amigos, enemigos y extraños; base necesaria para desarrollar la motivación compasiva de la bodichita.

**Estadio de la consumación** (tib.: dso-rim): El segundo de los dos estadios del tantra del yoga supremo, en el que se consigue el control sobre el cuerpo vajra con prácticas como la del fuego interior.



**Estadio de la generación** (tib.: kye-rim): El primero de los dos estadios del tantra del yoga supremo, en el que se cultiva la apariencia clara y el orgullo divino de la deidad meditacional elegida.

**Estadio intermedio:** Véase bardo.

**Emerger definitivo** (tib.: nge-jung): La actitud de desear dejar atrás los sufrimientos de samsara y sus causas y conseguir, en su lugar, la paz del nirvana o la Iluminación plena de la Budeidad; también se llama renuncia.

**Engaño** (scto.: klesa; tib.: nong-mong): Obscurecimiento que cubre la naturaleza esencialmente pura de la mente y que por tanto es responsable del sufrimiento y de la insatisfacción. El principal engaño es la ignorancia de la que surgen los demás como el apego, la ira y la envidia.

**Existencia cíclica:** Véase samsara.

**Fuego interior** (tib.: tum-mo): Energía que reside en el chakra del ombligo, que se despierta en el estadio de la consumación del tantra del yoga supremo y se utiliza para llevar todos los aires-energía dentro del canal central. También se le llama calor interno, calor psíquico, etc.

**Gotas** (scto.: bindu): Constituyente del cuerpo vajra utilizado para la generación del gran gozo; es de dos tipos, las gotas rojas son recibidas de la madre y las blancas del padre durante la concepción.

**Gozo:** Sensación de gran placer; en el tantra del yoga supremo, mente de la luz clara muy sutil que experimenta un gran gozo y que se enfoca en la vacuidad.

**Guru** (scto.; tib.: lama): Guía espiritual o maestro; quién muestra al discípulo el camino de liberación e Iluminación; en el tantra, el maestro es considerado como inseparable de la deidad meditacional y de las Tres joyas de refugio.

**Hatha yoga** (scto.): Ejercicios físicos destinados a conseguir que el cuerpo se vuelva más flexible, lo que ayuda a eliminar bloqueos que impiden un buen flujo de los aires-energía; utilizado en ciertas prácticas relacionadas con el cuerpo vajra.

**Heruka Chakrasamvara** (scto.; tib.: kor-lo dem-chog): Deidad meditacional del tantra del yoga supremo.

**Ignorancia** (scto.: avídya; tib.: ma-rig-pa): Creencia equivocada en la autoexistencia independiente de las cosas; este engaño, raíz del samsara y fuente de todo sufrimiento, se elimina con la sabiduría de la vacuidad.

**Iluminación** (scto.: bodhi): El pleno despertar; Budeidad; el estado que se logra cuando han sido erradicadas todas las limitaciones de la mente y se ha desarrollado todo el potencia; positivo.

**Iluminación del despertar:** El estado de un ser iluminado tras haber despertado del profundo sueño de la ignorancia.

**Iniciación:** Véase transmisión de poder.

**Kalachakra** (tib.: Du-kor): Literalmente, ciclo del tiempo; deidad meditacional masculina del tantra del yoga supremo, cuya práctica contiene instrucciones sobre medicina, astronomía, etc., además del camino a la Iluminación.

**Karma** (scto.): Acción; el proceso de causa y efecto por el que las acciones positivas traen felicidad y las negativas traen sufrimiento.

**Kaya** (scto.): Véase tres cuerpos de un buda.

**Kundalini** (scto.): Energía gozosa latente en el cuerpo físico, despertado por medio de la práctica tántrica y utilizada para generar una intuición penetrante de la verdadera naturaleza de la realidad.

**Lama** (tib.; scto.: guru): El guía espiritual o maestro en las tradiciones budistas tibetanas.

**Liberación:** Véase nirvana.

**Luz clara** (tib.: O-se-l): El estado mental más sutil y que se logra cuando todos los aires-energía se han disuelto en el canal central, como sucede en la muerte y en el estadio de la consumación del tantra del yoga supremo.

**Madíamika** (scto.): Camino medio, sistema de análisis fundado por Nagaryuna, basado en los Sutras de la Perfección de la Sabiduría del Buda Shakiamuni. Se considera el máximo exponente de la sabiduría de la vacuidad.

**Maestro tántrico:** Guru cualificado para dar iniciaciones y conducir a los discípulos por el camino tántrico a la Iluminación.

**Mahamudra** (scto.): El gran sello; sistema profundo de meditación sobre la mente y la naturaleza última de la realidad.

**Mahasida** (scto.): Practicante tántrico muy avanzado.

**Mandala** (scto.): Diagrama circular que simboliza el universo entero. La morada de una deidad meditacional entendida como la sabiduría de esa deidad; figuradamente, el ambiente que nos rodea visto como un reflejo de nuestro estado mental.

**Mantra** (scto.): Literalmente, protección de la mente; sílabas sánscritas recitadas en las prácticas de una deidad meditacional y que son una manifestación de las cualidades de esa deidad.

**Mantra secreto:** Las enseñanzas tántricas del budismo; véase tantrayána.

**Manyusri** (Tib.: Yam-pel yang): Deidad meditacional masculina que personifica la sabiduría plenamente iluminada.

**Marpa** (1012-1096): Fundador de la tradición Karguiu del budismo tibetano; renombrado maestro tántrico y traductor; discípulo de Naropa y guru de Milarepa.

**Meditación:** Proceso de familiarización con los estados beneficiosos de la mente por medio de la investigación analítica y de la concentración en un punto.

**Meditación penetrante** (scto.: vipasana): Investigación y familiarización con el modo real en que existen las cosas; se utiliza para desarrollar la sabiduría de la vacuidad.

**Mente residente:** La mente más sutil, que reside en el chakra del corazón y que continúa de una vida a otra con su soporte, el aire-energía más sutil.

**Milarepa** (1040-1123): Principal discípulo de Marpa, famoso por su intensa práctica, devoción por su guru, su logro de la Iluminación en una vida y sus muchos poemas sobre la consecución espiritual.

**Muerte:** Separación de la mente del cuerpo al final de una vida.

**Nadi** (scto.): véase canales.

**Nagaryuna:** Mahasida indio que clarificó los Sutrás de la Perfección de la Sabiduría del Buda Shakiamuni y fundó la escuela filosófica Madiamika.

**Nalanda:** Universidad monástica al norte de la India; una de las fuentes principales de los linajes tántricos que se extendieron por Tíbet.

**Naropa:** Mahasida indio del siglo XI que transmitió muchos linajes tántricos profundos, como los de Heruka Chakrasamvara y Vajrayogini; discípulo de Tilopa y guru de Marpa.

**Nirmanakaya** (scto.): Véase cuerpo de emanación.

**Nirvana** (scto.): Estado de completa liberación del samsara; objetivo del practicante que busca la liberación del sufrimiento; nirvana inferior se utiliza para designar ese estado de autoliberación, mientras que nirvana superior se refiere al logro supremo de la plena iluminación de la budeidad.

**Orgullo divino:** Convicción fuerte de que se ha logrado el estado de una deidad meditacional determinada; véase estadio de la generación.

**Panchen Lama** (157-1662): El Panchen Lama, guru del Quinto Dalai Lama, fue el autor de muchas enseñanzas de sutra y de tantra, entre las que se encuentra Ofrecimiento al Maestro Espiritual y el texto sobre mahamudra, El Camino Principal de los Conquistadores.

**Prácticas preliminares** (tib.: ingon-dro): Meditaciones destinadas a eliminar obstáculos y a obtener un cúmulo de energía positiva para que el discípulo tenga éxito en la práctica del tantra.

**Prana** (scto.): Véase aire-energía.

**Renacimiento:** La entrada de la consciencia en un nuevo estado de existencia tras la muerte y, en algunos casos, el estado intermedio; el objetivo de la práctica tántrica es liberar este proceso del control de los engaños.

**Renuncia:** Véase emerger definitivo.

**Rueda de energía:** Véase chakra.

**Sabiduría** (scto.: prajna; tib.: she-rab): Comprensión no equivocada de las cosas; específicamente, la intuición de la vacuidad: la verdadera forma en que existen las cosas; el antídoto a la ignorancia; simbolizada por Manyusri.

**Sabiduría no dual:** Comprensión de la verdadera forma de existencia de las cosas, libre de toda concepción dualista; a menudo se utiliza como sinónimo de sabiduría de la vacuidad.

**Sadana** (scto.): Método para conseguir la realización; instrucciones paso por paso para practicar las meditaciones relacionadas con una determinada deidad meditacional.

**Samadi** (scto.): Estado de profunda absorción meditativa; concentración en un punto sobre la verdadera naturaleza de las cosas, libre de los pensamientos discursivo y de concepciones dualistas.

**Sambogakaya** (scto.): Véase cuerpo del gozo.

**Samsara** (scto.): Existencia cíclica; el ciclo reiterado de muerte y renacimiento bajo el control de la ignorancia y cargado de sufrimiento.

**Sanga** (scto.): Comunidad espiritual; la tercera de las joyas del refugio. Seis yogas de Naropa., Enseñanzas que tratan principalmente de las prácticas del estadio de la completación del tantra del yoga supremo.

**Sílaba-Semilla:** En las visualizaciones tántricas, sílaba sánscrita que nace de la vacuidad y de la que, a su vez, aparece la deidad meditacional.

**Suñata** (scto.): Véase vacuidad.

**Sutra** (scto.): Discurso del Buda Shakyamuni; la división pretántrica de las enseñanzas budistas que subraya el cultivo de la bodichita y las prácticas de las seis perfecciones: generosidad, ética, paciencia, perseverancia, concentración meditativa y sabiduría.

**Sutras de la perfección de la sabiduría** (scto.: Prajnāparamitā-sūtra): Enseñanzas del Buda Shākyamuni en las que se exponen la sabiduría de la vacuidad y el camino del bodhisattva.

**Sūtrayāna** (scto.): El vehículo pretántrico del budismo, que conduce al logro de la Iluminación plena, en tres largos eones, por medio de la práctica de las seis perfecciones; por ello se le llama también vehículo de la perfección (scto.: paramitayāna).

**Tantra** (scto.): Literalmente, hilo o continuidad; los textos de las enseñanzas budistas del mantra secreto. A menudo este término se emplea para referirse a las enseñanzas mismas.

**Tantra del yoga supremo** (scto.: anuttara-yoga): El cuarto y más elevado tipo de práctica tántrica, que se compone de los estadios de generación y de la consumación y que puede llevar a la Iluminación en una vida a quien lo practica.

**Tantrayāna** (scto.): El vehículo posterior al sūtra del budismo, capaz de conducir al logro de la plena Iluminación en una vida, por lo que se llama también el vehículo relámpago; Vajrayāna; mantrayāna.

**Tara** (tib.: Dolma): Deidad meditacional femenina que personifica la conducta virtuosa de los seres iluminados se le llama la madre de los budas del pasado, del presente y del futuro.

**Tierra pura:** Estado de existencia fuera de samsara en el que todas las condiciones son favorables para iluminarse.

**Tilopa:** Mahāsīda del s. X y guru de Nārōpa que fue origen de muchos linajes de enseñanzas del mantra secreto.

**Tomar refugio:** Acto de dirigir la mente hacia una fuente válida de protección de los sufrimientos de samsara; en budismo esto supone confiarse a las Tres joyas: Buda, Dharma y Sangha.

**Totalidad:** El estado en el que han sido erradicadas todas las limitaciones para el pleno desarrollo y para la expresión del potencial interno; sinónimo no tradicional de Iluminación o Budeidad utilizado por Lama Yeshe.

**Transmisión de poder** (tib.: wang): Transmisión recibida de un maestro tántrico que permite al discípulo practicar con éxito una deidad meditacional determinada; también se le llama iniciación.

**Tres aspectos principales del camino:** Las enseñanzas esenciales del camino del sūtra a la Iluminación, véase emerger definitivo, bodhicitta y vacuidad.

**Tres cuerpos de un buda** (scto.: tri-kāya): La mente sin obstrucción de un ser iluminado (dharmakāya), la apariencia para bodhisattvas muy realizados (sambogakāya) y

la apariencia para seres ordinarios (nirmanakaya); véase cuerpo de la verdad, cuerpo del gozo y cuerpo de emanación.

**Tres joyas de refugio:** Buda, Dharma y Sanga.

**Tsongkapa** (1357-1417): Fundador de la tradición Guelug del budismo tibetano; revitalizador de muchos linajes de sutra y de tantra así como de la tradición monástica en el Tíbet.

**Tum-mo** (tib.): Véase fuego interior.

**Vacuidad** (scto.: suñata), Ausencia de toda idea falsa sobre cómo existen las cosas; específicamente, la negación de la aparente independencia y autoexistencia de los fenómenos.

**Vajradara** (tib.: Doiye Chaizg). Deidad meditacional masculina en cuya forma el Buda Shakiamuni reveló las enseñanzas del mantra secreto.

**Vajrasatva** (tib.: Dorje Sempa): Deidad meditacional masculina; una de las principales prácticas de purificación para eliminar los obstáculos creados por el karma negativo y por la rotura de votos; véase prácticas preliminares.

**Vajrayoguini** (tib.: Dorje Nalyorma): Deidad meditacional femenina relacionada con Heruka Chakrasamvara. Vehículo (scto.: yana): Los medios por los que el practicante es conducido a la realización espiritual deseada; véase sutrayana y tantrayana.

**Visión dualista:** Visión ignorante característica de una mente no iluminada, por la cual concibe erróneamente todas las cosas que tienen una autoexistencia concreta; por esta visión, la apariencia de un objeto se mezcla con la imagen falsa de su independencia o autoexistencia, lo que lleva a otras visiones dualistas tales como objeto y sujeto, yo y lo demás, esto y aquello, etc.

**Visualización:** Uso de la imaginación creativa, en la meditación, como en el caso de generarse uno mismo como una deidad meditacional determinada; a pesar del término utilizado, la visualización no se limita a la visión, sino que supone toda la esfera creativa de nuestra habilidad para imaginar.

**Yidam** (tib.): Véase deidad meditacional.

**Yoga** (scto.): Disciplina espiritual a la que unirse para conseguir una integración total del cuerpo y de la mente.

**Yoga de la deidad:** La práctica tántrica de generarse en la forma de la deidad meditacional en un ambiente purificado.

**Yoga del guru:** Práctica fundamental del tantra por la que el guru se considera idéntico a los budas, a la deidad meditacional y a la naturaleza esencial de nuestra mente.

**Yoga de la vacuidad:** En el Tantra budista, práctica de disolver todas las apariencias ordinarias en la vacuidad, requisito para aparecer en la forma purificada de una deidad meditacional.

**Yogui** (scto.): Practicante masculino de yoga; iniciado tántrico.

**Yoguini** (scto.): Practicante femenina de yoga; iniciada tántrica.



**Acerca del autor:** Lama Thubten Yese. Nació cerca de Lasha (Tíbet) en 1935. Desde los seis años fue educado en el Monasterio de Sera, donde estudió filosofía budista y meditación hasta 1959. Tras su exilio forzado, prosiguió sus estudios en los campos de refugiados en el norte de la India, donde conoció a su discípulo principal Lama Thubten Zopa Rimpoché. Finalmente se instalaron en Boudhanath (Nepal) y en 1971 ya estaban enseñando budismo a occidentales de forma regular. En 1957 Lama Yese junto con Lama Zopa Rimpoché creó la Fundación para Preservar la Tradición Mahayana que desde entonces ha crecido con centros de estudio y meditación y otras actividades por todo el mundo. Lama Yese viajó dando enseñanzas por muchos países hasta su muerte en Los Angeles en 1984 cuando tenía 49 años. Su reencarnación Osel Rimpoché, nació de padres españoles en febrero de 1985. Actualmente prosigue sus estudios en el Monasterio de Sera en Mysore (India).

---

*Gracias por su lectura y estudio.*

## *Escuela Argentina de Tantra®*

Director y fundador: Oscar R. Gómez (Osy)



**1995 – 2005**

**10 años junto a vos**

Escuela Argentina de Tantra®

tantra.org.ar

menteclara.org  
(54 11) 5217-2372

universidadtantrica.org.ar