

Kalu Rinpoche

FUNDAMENTOS DEL BUDISMO TIBETANO

El ornamento de joyas
de las múltiples instrucciones orales
que beneficia a todos y cada uno de los seres
según sus necesidades

Traducción del inglés de
David González Raga

editorial **K**airós

Numancia, 117-121
08029 Barcelona
www.editorialkairos.com

Título original: FOUNDATIONS OF TIBETAN BUDDHISM

© 1987 & 1999 His Eminence Kalu Rinpoche

© de la edición en castellano:
2005 by Editorial Kairós, S.A.

Primera edición: Febrero 2005

I.S.B.N.: 84-7245-586-6
Depósito legal: B-4.558/2005

Fotocomposición: Beluga y Mleka, s.c.p. Córcega 267. 08008 Barcelona
Impresión y encuadernación: Índice. Fluvial. 81-87. 08019 Barcelona

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, salvo de breves extractos a efectos de reseña, sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del *copyright*.

DEDICATORIA

Que los seres sensibles atormentados por los tres tipos de sufrimiento reconozcan la condición de sufrimiento ilimitado del samsara y el estado de budeidad (la naturaleza de las cinco sabidurías y de los cuatro cuerpos), que realicen la práctica con una fe y una compasión profundas, los dos tipos de la preciosa bodhicitta y los estadios de generación y consumación profundos. Ojalá puedan, después de haber sembrado las semillas de la liberación, realizar gradualmente la budeidad.

Con esta sola intención y a través de esta exposición de las instrucciones esenciales enseñadas por los sutras y los tantras, puedan todos aquellos que toquen, recuerden, escuchen o vean este libro, verse liberados del océano del sufrimiento samsárico.

Esto es lo que ha dicho Kalu Rinpoche, yogui del reino sagrado que ha adquirido fe en la tradición del dharma libre del sectarismo. ¡Sea ésta una expectativa favorable y auspiciosa!

CON APRECIO

Queremos, antes que nada, expresar nuestra estima al lama Chökyi Nyima por su extraordinaria traducción de las enseñanzas de Su Eminencia Kalu Rinpoche. Él trabajó originalmente con el dharma en Vancouver (Columbia Británica), donde tomó refugio con el lama Tsewang Jurme y aprendió el idioma tibetano con la ayuda de varios lamas y eruditos. Tiempo después participó en un retiro tres años y tres meses celebrado en Francia y luego se convirtió durante un tiempo en el traductor personal de Su Eminencia Kalu Rinpoche. Estamos sumamente agradecidos a su experiencia personal y a su clara comprensión del idioma tibetano por haber posibilitado que este libro acabase viendo la luz.

KDK Publications
Julio de 1986

EL ORNAMENTO DE JOYAS DE LAS MÚLTIPLES INSTRUCCIONES ORALES QUE BENEFICIA A TODOS Y CADA UNO DE LOS SERES SEGÚN SUS NECESIDADES

Tomo refugio ante la divina asamblea de las tres joyas y de las tres raíces y os ruego que nos concedáis vuestras bendiciones.

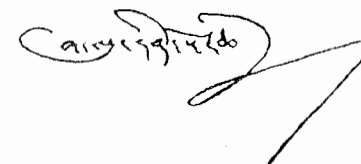
Siento compasión por la angustia y el sentimiento de separación que experimentarán todos los seres sensibles de los seis tipos que han sido nuestras madres, cuyo apego les ata al ciclo de las existencias y cuya ignorancia del incesante proceso de la reencarnación les lleva a preocuparse tan sólo por las cosas de esta vida, hasta acabar perdiéndose y experimentando los efectos de las acciones virtuosas y no virtuosas como felicidad y como sufrimiento.

Que el néctar de las instrucciones orales advierta esta situación a todos los seres sensibles que viven confundidos como en un sueño y siembre en la corriente de sus mentes la semilla de la liberación que acabe liberándoles de los sufrimientos del samsara.

He escrito esto con el propósito de alcanzar el estado de Buda.

Que la felicidad sea permanente.

Caricatura



SUMARIO

<i>Prólogo del editor</i>	11
<i>Reconocimientos</i>	13
Prólogo	15
1. Los tres vehículos	19
2. Prácticas preliminares comunes	43
3. Ngöndro: Toma de refugio y postraciones	65
4. Ngöndro: Meditación de Dorje Sempa	76
5. Ngöndro: La práctica del mandala	84
6. Ngöndro: La práctica del guru yoga y la relación entre discípulo y guru	97
7. Los votos del laico	119
8. El voto del bodhisattva	138
9. El compromiso del Vajrayana y las catorce infracciones raíz	150
10. La práctica de shamatha: Meditación con objeto .	168
11. La práctica de shamatha: Meditación sin objeto	190
12. Las cuatro causas que determinan el renacimiento en Dewachen	207
13. El Mahamudra	215
14. Comentarios finales	227

Sumario

Glosario 247
Bibliografía 255

PRÓLOGO DEL EDITOR

Un libro de esta naturaleza pone a prueba los límites de la mente. En tanto que editores, lo hemos leído en varias ocasiones y todas ellas nos ha impresionado la claridad perfecta de la exposición de Rinpoche, que torna alcanzable y lógica la posibilidad de modificar nuestros limitados esquemas mentales.

Son tan pocos los textos de budismo tibetano que se han visto traducidos a los idiomas occidentales que nos vemos obligados a depender de las visitas y enseñanzas orales de los sostenedores de los distintos linajes para que nos transmitan el dharma vivo del Buda.

El ciclo de enseñanzas expuesto en este libro fue impartido por Su Eminencia Kalu Rinpoche en un retiro de meditación que tuvo lugar en Marcola (Oregon) y quienes tuvimos la suerte de asistir a estas enseñanzas consideramos un gran privilegio ver finalmente publicada esta transcripción que permite la continuidad de la transmisión del dharma de una cultura a otra.

Agradecemos al lama Lodö el conocimiento y la paciencia con los que supervisó este proyecto sin escatimar, para ello, su tiempo ni su experiencia. La devoción mostrada hacia su maestro Kalu Rinpoche también ha sido para nosotros un ejemplo muy poderoso.

Prólogo del editor

Estamos muy agradecidos a Su Eminencia Kalu Rinpoche por la generosa compasión que ha mostrado al haber enviado a Occidente al lama Lodö y a otros lamas.

Que este libro resulte beneficioso para todos los seres.

CAROLINE M. PARKE (Karma Yeshe Chödrön)

NANCY J. CLARK (Karma Pema Zangmo)

Eugene (Oregon)

RECONOCIMIENTOS

Este libro es el resultado del esfuerzo de muchas personas. Los transcriptoros de las cintas grabadas sobre las que se basa fueron Susan Millerman (Karma Trinley Zangmo), Catherine Travis (Karma Dawa Lhamo), Ruthanne Harris (Karma Tabka Pema), Allen Carosio (Karma Chöying Gyatso), Karen Nelson (Karma Chökyi Dronma), Douglas Margell (Karma Dawa Zangpo) y Emmy Fox (Karma Sönam Lhatso).

El texto fue mecanografiado y compaginado por la doctora Corina Meyer (Karma Pema Khandro) en un ordenador donado por Joe West (Karma Kungha Namgyal). La primera revisión del mecanoscrito fue realizada por Bill Voigt (Karma Jinpa Tarchin) y Bill Velton (Karma Tashi Nyima), y la corrección de pruebas la llevó a cabo Alexis Kostich. Michael Conklin (Karma Sönam Rinchen) se encargó del glosario. Los editores fueron Caroline Parke (Karma Yeshe Chödrön) y Nancy Clark (Karma Pema Zangmo), y Kira Henriksen (Karma Sönam Chötso) se encargó de las relaciones entre KDK y los editores.

El dibujo del linaje fue llevado a cabo por Cynthia Moku (Karma Lodö Zangmo), y Elizabeth Johnson (Karma Sönam Chötso) hizo lo propio con el del mandala.

La primera edición de este libro fue posible gracias a una

Reconocimientos

generosa donación de John P. Staubo, del Karma Tashi Ling de Oslo (Noruega).

A todos ellos quiero darles las gracias por su dedicación, así como también a Snow Lion Publication por esta última edición.

LAMA LODÖ
San Francisco

PRÓLOGO

Me postro con sincera devoción ante Su Eminencia Vajradhara Kalu Rinpoche, personificación de innumerables budas y bodhisattvas.

Este libro está compuesto por catorce capítulos que tocan aspectos diferentes del camino budista que conduce a la iluminación y que, en consecuencia, incluyen enseñanzas procedentes de las tradiciones Theravada, Mahayana y Vajrayana tal y como fueron expuestas por Su Eminencia Kalu Rinpoche. Su Eminencia Kalu Rinpoche ha sido reconocido por los sostenedores del linaje de las cuatro principales escuelas tibetanas como un maestro de meditación cuya estatura se asemeja a la del gran yogui Milarepa. Así pues, el enfoque no sectario con el que se abordan las enseñanzas presentadas en este libro lo convierte en algo muy valioso para los seguidores de cualquiera de las grandes tradiciones. Su Eminencia Kalu Rinpoche también ha sido reconocido por Su Santidad Gyalwa Karmapa y por el gran Khyentse Rinpoche (Chökyi Lodö) como una emanación del gran maestro no sectario Jamgon Kongtrul.

Hace ya mucho tiempo que un sabio indio dijo que los tibetanos se entregan a la práctica de cientos de tradiciones sin conseguir logros en ninguna de ellas, mientras que los indios se dedican a la práctica de una sola tradición, lo que

les permite alcanzar logros muy notables en todas ellas. Ésta fue una crítica de la que los tibetanos no tardaron en aprender y Su Eminencia Kalu Rinpoche, al igual que el gran Jamgon Kongtrul, Su Santidad el Karmapa y otros grandes maestros, se consagraron con todas sus fuerzas a la práctica de las enseñanzas de un solo linaje, sin diluir sus esfuerzos practicando un poco aquí y otro allí, hasta llegar a alcanzar la iluminación. Estos maestros fueron como el alpinista que, pese a saber de la existencia de varios posibles caminos de ascenso, se centra en uno solo de ellos hasta llegar a la cúspide y, una vez allí, se da cuenta de la validez de todos los caminos.

Es importante que el lector entienda bien lo que queremos decir cuando afirmamos que estos grandes maestros fueron no sectarios. Con ello no estamos diciendo que las enseñanzas de los distintos linajes y escuelas se enseñaran y practicaran a la vez, dejando de lado su propia integridad separada, sino que cada tradición se considera, en sí misma, como un camino adecuado, valioso e importante, y que tampoco se muestra preferencia ni favoritismo especial por uno de ellos en desmedro de los demás. En este mismo sentido, el conductor "no sectario" no muestra preferencia por vehículo alguno, porque comprende que cualquiera podría conducirlo a su destino, pero ello no significa que trate estúpidamente de conducir más de un coche a la vez, porque sabe muy bien que, de ese modo, jamás conseguiría alcanzar su objetivo.

Desde 1974, Su Eminencia Kalu Rinpoche ha fundado centenares de centros que se hallan diseminados por todo el mundo, centros que no sólo tienen una existencia nominal, sino que son auténticas fuentes de la tradición, habitualmente gracias a los buenos oficios de un lama residente enviado allí por Rinpoche, muchos de los cuales posibilitan actualmente el tradicional retiro de tres años en el que un

promedio de diez hombres y diez mujeres se someten al régimen tradicional de estudio y, fundamentalmente, de práctica, bajo la estricta supervisión de un lama cualificado y que posee la experiencia adecuada para ello.

Quisiera concluir esta introducción con una breve nota personal. Vivimos en un tiempo en el que se ha discutido mucho el tema de los títulos y de los rangos. En este sentido, el nombre de Kalu Rinpoche suele ir precedido del título de "Venerable" pero, como el lector habrá advertido, en este libro he preferido usar el de "Su Eminencia", dados mi respeto y devoción absolutos por él y mi convicción también de que ha alcanzado la iluminación completa. El conocido líder y discípulo espiritual de Su Eminencia Kalu Rinpoche, Yogui Chen, siempre usa el título "Su Santidad" cuando se refiere a él, algo que me parece sumamente respetable, habida cuenta de lo irreprochable de su devoción y, en este sentido, espero que el lector tenga conmigo la misma deferencia y, en el caso de que esta explicación no le resultara plenamente satisfactoria, le invito a formularme personalmente sus dudas.

En tanto que discípulo devoto, me hallo siempre protegido por las bendiciones de Vajradhara.

LAMA LODÖ
San Francisco

1. LOS TRES VEHÍCULOS

Ésta es una ocasión muy auspiciosa y considero muy afortunado que la amabilidad del lama Lodö nos permita compartir este programa de enseñanzas e iniciaciones. Todos ustedes son estudiantes y discípulos del dharma cuyas conexiones kármicas precedentes con este linaje han acabado conduciéndoles a este aislado y hermoso lugar. Su actividad, su apoyo y su esfuerzo han permitido el establecimiento del KDK Center de San Francisco y la puesta en marcha de este retiro nos ha posibilitado la extraordinaria oportunidad de compartir estos días.

Comenzaremos examinando los tres vehículos (yanas) que, según las enseñanzas budistas, pueden ser clasificados de dos modos. Habitualmente se dice que los tres vehículos son los caminos del shravaka, del pratyekabuda y del bodhisattva (los dos primeros pertenecientes al nivel Hinayana y el tercero al nivel Mahayana), y otro modo de referirnos a los tres vehículos sería considerarlos desde el punto de vista de nuestra práctica individual, ya que el elemento externo, es decir, nuestro estilo de vida particular, pertenece a los votos de la liberación individual del Hinayana, mientras que la motivación interna de la práctica se asienta en la actitud del bodhisattva del Mahayana. El aspecto secreto u oculto

de la práctica, por último, se asienta en la experiencia desarrollada a través de la práctica tántrica, es decir, a través de las técnicas del Vajrayana y del compromiso o samaya personal que establezcamos con ellas.

Independientemente de la clasificación concreta que estemos utilizando, esos tres vehículos forman parte del dharma budista y de las enseñanzas verdaderas del buda Shakyamuni. Pero, por más que los tres caminos puedan conducir al practicante a la iluminación completa, cada uno de ellos requiere un tiempo diferente, ya que ciertas vías necesitan más tiempo para la purificación del discípulo y el logro de la iluminación completa, mientras que, en otros casos, el proceso, por el contrario, es mucho más rápido.

También existen diferencias en lo que respecta a la capacidad del practicante de cada uno de esos vehículos o niveles de la práctica para servir de ayuda a los demás, ya que, en este sentido, hay enfoques mucho más eficaces que otros. En el nivel más bajo del camino Hinayana, es decir, en el camino del shravaka, quien escuche la enseñanza practicará en función de ese nivel, en cuyo caso la meditación reduce la mente a un estado momentáneo de conciencia que, en sí misma, se percibe como vacía, es decir, como una nocosa. En este nivel existe una realización parcial de shunyata que permite al individuo la actualización de la ausencia de entidad individual de la mente a la que habitualmente se considera como algo sólido y real y que posee existencia propia. Pero por más que, en el nivel del shravaka, la mente se perciba como algo intangible, vacío y despojado de rasgos distintivos y limitadores, el practicante no puede llegar a experimentar la ausencia de identidad de todos los fenómenos, sino tan sólo la ausencia de identidad del individuo y de la conciencia. Dicho de otro modo, este camino sólo nos permite avanzar un cincuenta por ciento del camino, por así decirlo, de la realización del shunyata y, en consecuen-

cia, sólo nos permite realizar a medias la vacuidad o el shunyata.

La falta de experiencia de la vacuidad mental da origen a muchos pensamientos, ideas y conflictos emocionales que agitan de continuo nuestra mente y a los que el Mahayana considera como algo negativo, puesto que únicamente generan sufrimiento y confusión. Este tipo de enfoque para acabar con los pensamientos y emociones es bastante rudimentario y aspira a erradicar y acabar con la turbulencia emocional y mental para poner así fin al sufrimiento y la confusión.

Este enfoque también se extiende a nuestro cuerpo físico y a nuestro entorno, es decir, al mundo en que vivimos. El practicante Hinayana vive sumido en un universo mecánico que puede dañar su organismo físico puesto que, desde su perspectiva, la tierra, el aire, el fuego y el agua pueden ser causas de sufrimiento. Además, el cuerpo humano, es decir, el cuerpo físico, también es considerado como la causa fundamental de la identificación y fijación al yo que, a su vez, es la causa primera de la sucesión de existencias debidas al ciclo de los renacimientos y aspira a cortar toda fascinación o apego al cuerpo humano real que se considera compuesto por diversas sustancias impuras a través de un tipo de meditación analítica que disecciona el cuerpo, por así decirlo, en carne, sangre, huesos, tuétanos, heces, orina, linfa, órganos internos, etcétera. Tengamos en cuenta que, fuera de su contexto, las treinta y dos sustancias impuras del cuerpo son desagradables, de modo que este tipo de análisis del cuerpo físico aspira a poner fin a cualquier fascinación o apego a él, considerándolo como uno de los principales eslabones o cadenas que nos mantienen atados al ciclo de los renacimientos, y aplica también el mismo enfoque a las experiencias sensoriales procedentes de la vista, el oído, el gusto, el olfato, el tacto, etcétera, todas las cuales son tam-

bién consideradas como fuentes de apego. Es por ello por lo que esta perspectiva trata de alejarnos de cualquier tipo de estimulación y apego sensorial y, en su lugar, orientar la mente hacia el interior para desarrollar un estado momentáneo de conciencia que representa la clave para la realización parcial de la vacuidad de la mente y de todos los fenómenos. En el caso del shravaka, uno realiza la vacuidad de la mente sin comprender la vacuidad o ausencia de existencia de los fenómenos pero, a pesar de ello, tiene lugar la liberación del sufrimiento personal. Éste es el estado del arhat.

El término tibetano para referirse al “arhat” es el de *drachompa* (dgdra.bcom.pa), que literalmente significa “el que ha conquistado a sus enemigos”. Desde la perspectiva proporcionada por este vehículo concreto, los pensamientos y emociones que generan y refuerzan nuestra identificación con el ego son enemigos a los que debemos combatir, por cuanto que obstaculizan la realización de la iluminación. Es así como el practicante trasciende las limitaciones impuestas por las emociones y el pensamiento conceptual en el momento en que su mente reposa en el estado vacío de la conciencia inmediata que va acompañada de ausencia de sufrimiento.

La experiencia personal del arhat es de total libertad o trascendencia del sufrimiento personal, pero se trata de un estado relativamente estático en el que la mente permanece sencillamente en equilibrio en un estado de conciencia vacía en el que pueden transcurrir miles de kalpas, un período de tiempo infinitamente largo. Pero aunque, en ese estado, seamos libres de la necesidad de renacer y sufrir en función de los dictados de nuestras tendencias kármicas, también somos impotentes para contribuir al bienestar de los demás. Éste es, dicho en otras palabras, un estado de conciencia completamente neutro y estático.

Llegados a cierto punto, la experiencia de la luz genera-

da por los budas y bodhisattvas despierta al arhat de su estado de conciencia parcialmente estancado y le alienta a emprender el camino del Mahayana y superar las limitaciones de la realización parcial de la vacuidad. Entonces es cuando el arhat se pone en contacto con un buda o con un bodhisattva que pueda transmitirle las enseñanzas del Mahayana que contribuyen a desarrollar la capacidad de alcanzar la realización última y ayudar a los demás. Llegados a este punto, el camino del arhat es idéntico al del Mahayana y acaba conduciendo al logro de la iluminación completa.

El vehículo o yana intermedio es el del pratyekabuda, un término que quiere decir “el buda que se ha hecho a sí mismo”. Para quien sigue este enfoque, la experiencia parcial de la vacuidad es algo bastante más profundo. Es cierto que el estado de conciencia resultante es muy similar al del arhat, pero la vía concreta que sigue para alcanzarlo es muy diferente porque, en este nivel, se subraya la importancia de los doce *nidanas*, es decir, de los doce vínculos del origen interdependiente que configuran un ciclo que se inicia con la ignorancia original y prosigue con el nacimiento, la vejez y la muerte. El proceso seguido durante la meditación consiste en examinar, desde el comienzo hasta el final, los doce *nidanas* y luego examinarlos en orden inverso hasta poner de relieve la clave que desencadena el ciclo, lo que no sólo conduce a la experiencia de la ausencia de identidad del yo y de la mente individual, sino a la realización parcial también de la inexistencia de todos los fenómenos.

A partir de ese momento, los fenómenos ya no siguen considerándose como algo autoexistente, sino que se perciben como compuestos de mónadas o partículas atómicas a las que puede llegarse a través de la meditación aunque sin posibilitar, no obstante, el paso final que conduce a la realización de la inexistencia de las partículas. Es cierto que permite una reducción de todos los fenómenos a su estructura

subatómica pero, en última instancia, todavía sigue considerándose como algo real, con lo cual existe una realización parcial de la ausencia de identidad de todos los fenómenos. Es por ello por lo que el pratyekabuda puede alcanzar un estado similar al del arhat en lo que respecta a la experiencia de ausencia de identidad del individuo y una realización también parcial de la ausencia de existencia de los fenómenos.

Así pues, por más que entrañe una experiencia personal de liberación del sufrimiento, sigue sin representar la iluminación completa ni tampoco contribuye gran cosa al beneficio de los demás. Es posible que los practicantes de este nivel del dharma inspiren la fe de sus semejantes exhibiendo conductas milagrosas (como volar por los cielos o manifestarse en forma de elementos, como una bola de fuego o un estanque de agua, por ejemplo), poderes milagrosos que emerjan espontáneamente de sus realizaciones, movilicen la fe de los demás y siembren en ellos las semillas que desencadenarán futuros renacimientos entre los dioses o seres humanos que se hallan en contacto con las enseñanzas lo que, si bien resulta muy beneficioso —y muy digno, por otra parte, del camino del pratyekabuda—, nada dice sobre su capacidad real de enseñar. Así pues, la experiencia de la iluminación del pratyekabuda es personal pero, al no poder comunicarse a los demás, carece, de algún modo, de eficacia. Es por ello por lo que, al igual que sucede con el camino del arhat, el camino del pratyekabuda debe acabar estableciendo contacto con el Mahayana y siguiendo ese camino hasta alcanzar la iluminación completa, porque sólo en el ámbito del Mahayana empieza a desarrollarse realmente la capacidad de ayudar a los demás.

Todos los maestros originales del linaje del dharma del Buda como, por ejemplo, las siete generaciones de maestros que siguieron a la muerte del Buda (el llamado paranirvana del Buda), es decir, los dieciséis arhats o ancianos del pri-

mer grupo budista, como Shariputra y Maudgalyayana (que fueron sus principales discípulos), por ejemplo, son considerados como modelos de la práctica Hinayana que, pese a haber alcanzado el estado de arhat, también fueron bodhisattvas muy elevados que se manifestaron en formas concretas como seguidores del Hinayana para ilustrar con su ejemplo una práctica espiritual que beneficia a quienes entran en contacto con ellos. Pero la conciencia que alienta detrás de esa expresión concreta es, en realidad, mucho más avanzada y profunda de lo que podríamos creer si los considerásemos como meros arhats (practicantes espirituales muy avanzados y expertos, pero cuya realización era muy limitada). De hecho, la experiencia y realización que se hallaba detrás de esa expresión concreta era mucho más profunda, pero se vieron obligados a adaptarse a un tiempo y unas circunstancias que resultarían beneficiosas para sus semejantes.

El caso de Kashyapa, que recibió del Buda una transmisión especialmente importante y que, a su muerte, se convirtió en uno de los primeros sostenedores del linaje, ilustra perfectamente lo que queremos decir con respecto al abordaje Hinayana. Kashyapa representa una de las siete generaciones de maestros que desempeñaron la misma tarea que el Buda y asumieron la función de transmitir su linaje después de su paranirvana. Tiempo atrás, Kashyapa había sido un hombre casado que practicaba, junto a su esposa, el sistema religioso de los vedas bajo la tutela de un sabio maestro de aquella tradición. En cierto momento en que ambos se hallaban sumidos en la angustia derivada de la implicación en el samsara y sólo veían el sufrimiento, el dolor y la confusión provocados por el ciclo de renacimientos, tomaron la fuerte determinación de liberarse y asumieron, para ello, un estilo de vida muy riguroso que les llevó, pese a estar casados, a hacer voto de celibato y no mantener activi-

dad sexual ni contacto físico alguno. Así fue como, a partir de entonces, vivieron como monjes ordenados, absteniéndose de todo contacto físico, aun del simple hecho de tocarse las manos.

En cierta ocasión en que se hallaban de viaje, se tumbaron a dormir debajo de un árbol y, mientras Kashyapa dormía, su esposa despertó y se dio cuenta de que una serpiente venenosa se les acercaba peligrosamente. Entonces pensó en despertar a su marido, pero su compromiso con el voto era tan fuerte que consideró que, ni aun en esas circunstancias, debía tocarlo, así que le lanzó un espantamoscas para despertarlo. Cuando Kashyapa despertó, creyó que su esposa le había tocado y le dijo:

—¿Por qué has roto nuestro voto? Debemos mantenerlo muy escrupulosamente.

—Se nos acercaba una serpiente venenosa y he creído que debía despertarte —respondió ella.

—Poco importa si me mordía —replicó Kashyapa—; lo importante es mantener los votos.

Su estricto enfoque les llevó a concluir que, mientras vieran bajo el mismo techo, se hallarían sometidos a las distracciones, de modo que decidieron separarse y partieron en direcciones opuestas para, a partir de allí, seguir cada uno su propio camino del mejor modo posible.

Kashyapa encaminó entonces sus pasos hacia cierta región de la India central en la que, en aquel momento, el Buda se hallaba impartiendo sus enseñanzas, se encontró con él y solicitó ser su discípulo. Después de haber tomado refugio en el Buda, recibió sus enseñanzas y emprendió la práctica hasta alcanzar finalmente el estado de arhat. Su inquebrantable dedicación y entrega a este camino le permitieron alcanzar la realización, la sensibilidad y el desarrollo necesarios para acabar asumiendo el papel de transmisor de las enseñanzas del Buda y uno de los principales sostenedores del linaje.

Kashyapa es un modelo de practicante Hinayana que renuncia al mundo para dedicarse, con todas sus energías, a una práctica espiritual muy austera. Esto nos lleva al Mahayana al que, por diversas razones, se considera un vehículo superior. En primer lugar, la motivación que alienta la práctica del Mahayana —y que lo diferencia del Hinayana— es el altruismo, y su práctica, en consecuencia, no aspira exclusivamente al beneficio personal, sino al beneficio de todos los seres. Desde el mismo momento de partida, pues, la clave del Mahayana se asienta en el altruismo, pero no en un simple destello de altruismo, sino en un altruismo muy estable y que exige un compromiso total. Es precisamente este elevado nivel de motivación el que explica que se lo considere como el vehículo superior.

Los resultados de la meditación también son diferentes. Nosotros no sólo realizamos la vacuidad de la mente, es decir, la intangibilidad del cuerpo y de la mente, sino que también la aplicamos a todas las experiencias y todos los fenómenos, meras manifestaciones de una mente vacía e igualmente intangible. Es por ello que, en varios textos del Prajnaparamita como *El sutra del corazón*, por ejemplo, encontramos expresiones tales como: «No hay ojos, no hay nariz, no hay oídos, no hay lengua, no hay cuerpo, no hay formas, no hay sonido, no hay olfato, no hay gusto, no hay tacto...». Las enseñanzas del Prajnaparamita mencionan dieciocho aspectos diferentes del shunyata que abarcan la totalidad de los fenómenos, incluida la mente. Este tipo de práctica no sólo nos permite llegar a experimentar la ausencia de identidad del yo o del individuo, sino también de todos los fenómenos, es decir, la experiencia completa de shunyata, un nivel de realización superior que también explica que se lo conozca como Mahayana (que literalmente significa “vehículo superior”).

Asimismo existe una diferencia a nivel conductual, es

decir, en el modo en que la meditación se manifiesta en nuestras actividades. El altruismo en que se asienta el Mahayana subraya la necesidad de que nuestra práctica espiritual resulte útil para los demás. Más que tratarse, pues, de una experiencia estrictamente personal, la práctica y sus beneficios deben expandirse hasta llegar a incluir a los demás. Entonces es cuando cambia la actitud con que abordamos nuestras actividades mundanas cotidianas. En este sentido, por ejemplo, la moralidad, la ética y la disciplina moral del Mahayana presenta tres aspectos diferentes. El primero de ellos tiene que ver con el significado estricto del término moral en tanto que forma de evitar las acciones negativas, abandonando o renunciando a aquellas que nos orientan en direcciones equivocadas. El segundo aspecto es un tipo de moral que genera, al tiempo que consolida, las cualidades positivas. El tercer aspecto, por último, consiste en actuar en provecho de los demás, algo que, en sí mismo, constituye una forma de disciplina y de ética.

Así pues, la primera de estas categorías, la dimensión prohibitiva de la moral que nos invita a abandonar o renunciar a las actividades que sabemos nocivas para nuestra práctica espiritual, para nosotros mismos o para los demás, es común a los tres vehículos (al camino del shravaka, del pratyekabuda y del bodhisattva), porque todos ellos enfatizan una moral que considera ciertas actividades como nocivas para nuestro desarrollo espiritual y que obstaculizan también nuestra capacidad de ayudar a los demás. Es precisamente por ello por lo que esta faceta aspira a erradicar este tipo de acciones.

El segundo aspecto de la moral y de la ética, centrada en el cultivo de las cualidades positivas y en el uso positivo de nuestras facultades, sólo se halla parcialmente presente en el nivel Hinayana y en los caminos del shravaka y del pratyekabuda. En este sentido, el Hinayana únicamente subraya

el control de nuestras acciones físicas, el desarrollo de una postura meditativa correcta y la simplificación del estilo de vida, para reducir nuestras actividades físicas y promover así un uso positivo y ético del cuerpo. Desde esta perspectiva, pues, el hecho de guardar silencio y de controlar la palabra y usarla exclusivamente con fines positivos nos permite encauzar su energía en una dirección positiva. La actitud moral positiva se logra mediante una mente libre de confusiones emocionales y de pensamientos discursivos que reposa concentradamente en un estado de conciencia vacía.

Sólo en el Mahayana florece plenamente este segundo aspecto de la moral y de la ética. El Mahayana y, muy especialmente, el Vajrayana, subrayan muchas formas que nos permiten usar positivamente el cuerpo, la palabra y la mente. Prácticas tales como las postraciones, la circunvalación de estupas y templos, y la ofrenda de un mandala con la utilización de un plato y arroz, son procesos físicos. En cambio, recitar plegarias, mantras, textos y sutras son formas de acumular mérito a través de la palabra. Por último, los distintos tipos de meditación que desarrollan la fe, la compasión y la experiencia de la vacuidad de la mente, se asocian al progreso de la persona en el camino que conduce a la iluminación. Todo esto representa el florecimiento de este segundo aspecto de la moral que, si bien se halla parcialmente presente en el Hinayana, sólo alcanza su expresión más plena dentro del contexto del Mahayana.

El tercer aspecto de la moral —que se refiere a la necesidad de actuar en beneficio de los demás— apenas si se halla presente en el nivel del shravaka y, en este sentido, no deja de ser una experiencia y un enfoque exclusivamente personal al desarrollo espiritual. Así pues, aunque el pratyekabuda posea una capacidad limitada para realizar milagros o ejercer algún tipo de influencia espiritual sobre los demás, sólo en el camino Mahayana del bodhisattva encontramos

referencias explícitas concretas a prácticas tales como los seis paramitas, es decir, los métodos de que dispone el practicante del Mahayana para expresar su compromiso a través de una práctica espiritual que resulte beneficiosa para nuestros semejantes. Esto es algo que el Mahayana no sólo sugiere y alienta de manera tácita, sino que llega a establecerlo muy explícitamente y todavía se manifiesta de un modo más evidente en el Vajrayana en tanto que extensión del vehículo superior.

Por ejemplo, dentro del ámbito del Mahayana, el simple acto de comer posee un gran significado espiritual. Antes de comer, los practicantes del Mahayana ofrecemos los alimentos que estamos a punto de ingerir a nuestros maestros espirituales y a las tres joyas y, del mismo modo, la comida finaliza con la entrega de la virtud y del mérito de las ofrendas y de toda la práctica al beneficio de todos los seres, algo que resulta especialmente patente en el caso de una comida ofrecida en beneficio de una deidad o de un maestro. En cualquiera de los casos, sin embargo, el Mahayana siempre subraya la necesidad de compartir el mérito de cualquier alimento que ingerimos.

Pero el Vajrayana o visión tántrica todavía atribuye una importancia mayor a algo tan sencillo como ingerir una comida. Existe un proceso conocido como *ganachakra* interior (o comida interior *vajra*), en la que nos identificamos con un *yidam* y meditamos en la transformación del alimento ingerido en un néctar de conciencia. En tal caso, meditamos en nosotros en forma de divinidad y mantenemos lo que se denomina orgullo divino, es decir, la identificación con la divinidad, para lo cual visualizamos a nuestro guru en el chakra de la garganta, nuestras otras divinidades meditativas en el chakra del corazón, y las dakinis y protectores del linaje del dharma en el chakra del ombligo. Todos los mandalas de las tres raíces reciben las ofrendas absor-

biendo el néctar de conciencia representado por la comida. Este proceso meditativo permite que el simple acto de alimentarnos adquiera un significado mucho más profundo, provechoso y útil para desarrollar nuestro mérito y profundizar nuestra conciencia. Al finalizar la comida tiene lugar la entrega del mérito y de la virtud.

El Vajrayana se sirve de cualquier aspecto de la vida cotidiana, hasta el punto de que existe incluso una técnica Vajrayana relativa al acto de orinar, en cuyo caso, nos visualizamos en la forma de Chenrezig (sPyan.ras.gzigs) conocida como Kasarpani y visualizamos cómo la orina sale de nuestro cuerpo en forma de un flujo de néctar, la conciencia que compartimos con los *pretas* y otros seres que no han sido lo suficientemente afortunados como para poder conectar directamente con las enseñanzas. Este proceso nos permite establecer contacto mediante un acto biológico muy sencillo al que el Vajrayana atribuye un significado muy profundo.

Los occidentales no están familiarizados con este tipo de enfoque pero, en el Tibet, no es infrecuente apelar a este tipo de técnicas para acometer los actos más cotidianos. Por ejemplo, al encender el fuego por la mañana para preparar una taza de té, el practicante tántrico visualiza el fuego como Vajrasattva y el combustible como los oscurecimientos y negatividades, tanto nuestros como de todos los seres, que se ven así purificados y luego recita el mantra de Vajrasattva mientras enciende el fuego.

No hay acto que carezca de sentido para los practicantes del Mahayana y del Vajrayana. La combinación entre la motivación Mahayana y las técnicas concretas del Vajrayana acaba convirtiendo todos y cada uno de los actos de nuestra vida cotidiana en una situación virtuosa e impregnada de espiritualidad que nos permite practicar los tres vehículos. El esfuerzo personal está destinado al desarrollo de un estilo de vida que no resulte dañino para los demás, evitando ma-

tar, robar, etcétera. Ésta es una manifestación del elemento Hinayana de nuestra práctica. El desarrollo de la fe y de la devoción hacia las tres joyas del Buda, el Dharma y el Sangha, y hacia las tres raíces del guru, las divinidades meditativas y los protectores del dharma; las plegarias y súplicas a estas fuentes de refugio; las plegarias y súplicas a nuestro yidam; las ofrendas del mandala y las postraciones que llevamos a cabo para purificarnos y alentar el mérito y el desarrollo de la conciencia, se hallan en el contexto tanto del Mahayana como del Vajrayana, dependiendo de la técnica concreta que estemos utilizando.

En este nivel de la práctica resulta especialmente importante el desarrollo del amor y la compasión hacia todos los seres, algo que se ve reforzado cuando los consideramos como nuestras madres (debido a las conexiones kármicas de existencias anteriores que nos ligan a ellos). La conciencia de la naturaleza esencialmente positiva de esta conexión anterior y la conciencia de la ignorancia que generan la desarmonía, la confusión y la separación entre los seres, constituyen el fundamento del que se deriva la compasión del Mahayana. El Mahayana también subraya la necesidad de que nuestro esfuerzo sea lo más provechoso posible para los demás en cualquier situación. Hasta cuando físicamente no podamos ser de gran ayuda, el amor, la compasión y las aspiraciones positivas hacia los demás constituyen un factor muy importante. Cualquier intento de desarrollar el altruismo en nosotros y de manifestarlo en la actividad física o en la aspiración a beneficiar a los demás es, desde la perspectiva de la práctica del Mahayana en general, y del Vajrayana, en particular, extraordinariamente importante.

El denominador común del infinito proceso de renacimientos sucesivos es el concepto de "yo", es decir, de la mente y el individuo entendidos como algo real y sólido. Éste es, a fin de cuentas, el concepto que originó y sigue ori-

ginando el ciclo de renacimientos. Cualquier intento de realizar la iluminación completa aspira a trascender las limitaciones de la fijación al yo o ego. Por ello es tan importante la meditación de Chenrezig, una meditación de espíritu Mahayana, pero que apela a una técnica Vajrayana, que no sólo pretende alentar cualidades positivas, como el amor y la compasión por los demás, sino que también aspira a eliminar la fijación al ego. En esta meditación cambiamos el enfoque desde el yo hasta la forma de la divinidad como paso intermedio hacia la trascendencia final de toda identificación, hasta que llegamos a trascender las limitaciones del ego y nos adentramos en la experiencia de la naturaleza última del yo, la ausencia de identidad del yo. La recitación del mantra OM MANI PADME HUNG, uno de los mantras más útiles del camino tántrico, y el uso de la visualización en los estados de absorción meditativa son muy importantes para liberar a la mente de la necesidad de actuar en función de los dictados del ego y de experimentar las cosas como algo *real*.

Existen tres aspectos en el Mahayana y el Vajrayana que debemos tener muy en cuenta a la hora de emprender la práctica: el enfoque con que abordamos la práctica, la técnica concreta de meditación con la que mantenemos y desarrollamos ese enfoque, y la conducta o actividad concreta promovida por el modo en que realizamos o experimentamos esa actividad en la vida cotidiana. En los niveles Mahayana y Vajrayana, la visión correcta consiste en la experiencia directa de la naturaleza última de la mente, ya que sólo en ese nivel podemos decir que alguien ha realizado completamente la visión del vehículo superior y, mientras sólo exista una realización parcial, hablamos de una comprensión parcial de la visión.

La gente suele decir que existe una gran diferencia entre las visiones occidental y oriental del mundo aunque, en rea-

lidad, la diferencia existente entre las visiones secular y espiritual del mundo es mucho mayor. Poco importa, desde esta perspectiva, que procedamos de una cultura oriental u occidental porque, si no comprendemos el concepto de karma, la nuestra será, independientemente de nuestro origen geográfico, una visión mundana. En su inmensa mayoría, por ejemplo, los occidentales, tienen grandes dudas sobre la naturaleza de la mente, es decir, sobre su existencia o inexistencia última. Los occidentales también parecen cuestionar la idea de existencias anteriores o futuras y la continuidad de la mente de una existencia a otra, y también existe la tendencia a centrarse exclusivamente en este plano, es decir, en esta vida, como si fuera la realidad última y operar, en consecuencia, desde esta premisa. Pero los orientales que no han recibido un adecuado entrenamiento espiritual y no se han desarrollado a través de la práctica del dharma no son, en este sentido, muy diferentes. Así pues, no estamos hablando tanto de las diferencias existentes entre Oriente y Occidente como de las diferencias existentes entre la visión mundana y la visión trascendente o espiritual. Independientemente de que procedamos de Oriente o de Occidente, el desarrollo de una visión espiritual del mundo que sea capaz de ver más allá de las limitaciones dimensionales puede sernos de mucha utilidad.

Quisiera ahora describir brevemente la naturaleza de la mente señalando que su capacidad de conocer es vacía, pero luminosa y continua y dinámica en sus manifestaciones como conocimiento o conciencia. Pero es evidente que esto es algo que deberemos corroborar por nosotros mismos a través de nuestra experiencia personal una vez que hayamos comprendido estas ideas. Tenemos, pues, que sentarnos a observar la mente. ¿Hay acaso algo allí? En última instancia, obviamente, la búsqueda resultará infructuosa y no encontraremos nada, porque no existe cosa tal como la mente.

A pesar de todo ello, sin embargo, debemos atravesar este proceso de sentarnos a examinar la mente y examinar nuestra experiencia para ver lo que realmente está sucediendo. ¿Qué es, en este sentido, lo que ocurre? Sólo este tipo de abordaje puede permitirnos lograr alguna comprensión significativa que, aunque no se trate de la iluminación total, pueda proporcionarnos alguna vislumbre al respecto.

Tengamos en cuenta que solemos prestar muy poca atención a nuestra mente y que todavía la dejamos menos en reposo para experimentar su verdadera naturaleza. Y con ello no me refiero simplemente a no ver nada, porque, para que la meditación sea eficaz, la mente debe permanecer alerta, consciente y con una chispa de conciencia inteligente. Poco a poco vamos aprendiendo así más cosas sobre la naturaleza de la mente y sobre la inmortalidad de la mente tanto dentro como fuera de sí misma, una inmortalidad que trasciende sus proyecciones concretas, como el cuerpo físico. Pero la comprensión de la continuidad entre una vida y la siguiente todavía nos mantiene atrapados en un marco relativo de referencia, y la aparente solidez del cuerpo físico aún nos permite hacer un buen uso de él. Puesto que la mente proseguirá después de la muerte del cuerpo físico y experimentará algún otro estado, parece razonable que, si en esta vida nos preocupamos por la felicidad y la plenitud, también estaremos preocupados, en futuras existencias, por las mismas cosas. Queremos asegurarnos de que la experiencia continua de la mente sea tan feliz, satisfactoria y beneficiosa como sea posible, lo que nos proporcionará un fundamento para tomar, en nuestra vida actual, decisiones morales y considerar si tal acción es virtuosa o benéfica o, por el contrario, no virtuosa o dañina.

La comprensión de la vacuidad de la mente nos ayuda a empezar a entender la vacuidad de todos los fenómenos y de todas las experiencias como algo que emerge en la men-

te. Lo que tendemos a hacer ahora mismo con la visión mundana y ordinaria es considerar este cuerpo, esta vida y este estado de la existencia como la realidad última. Pensamos que todo es, en sí mismo, real y sólido, y vivimos nuestra vida desde esta perspectiva. La meditación, sin embargo, nos ayuda a darnos cuenta de la realidad relativa y de la falta de realidad esencial de todo lo que experimentamos. Entonces empezamos a entender que el cuerpo físico es el resultado de ciertas tendencias kármicas que han madurado en la conciencia individual hasta llegar a producir la experiencia temporal de algo tan sólido como el cuerpo físico. Pero el cuerpo no es eterno, ya que envejece, muere y acaba descomponiéndose.

De manera parecida, todo lo que ahora experimentamos carece de realidad y de estabilidad últimas, porque la cualidad de las proyecciones que emergen en la mente es la impermanencia, el cambio y el flujo continuo, y ahí no hay nada que sea igual a otra cosa, porque no existe nada que siga siendo lo mismo. Una vez que empezamos a experimentar esto nos damos cuenta de la naturaleza onírica e ilusoria de todas las experiencias y de todos los fenómenos. El cuerpo físico del universo es una mera apariencia temporal que se nos aparece unida como resultado de causas y condiciones muy diversas pero, en última instancia, no existe ciertamente nada a lo que podamos atribuir realidad independiente última.

Este proceso kármico posee un aspecto colectivo, porque los seres humanos nos hallamos dentro del mismo dominio de la experiencia y compartimos ciertos elementos. Así pues, todos vemos y experimentamos el mismo entorno físico de rocas, árboles, ríos, etcétera, porque compartimos cierto karma común y, en este mismo sentido, compartimos una visión relativamente coherente del universo. Pero todos tenemos también experiencias individuales que nos diferen-

cian de los demás. Unos son ricos y otros pobres, unos sanos y otros enfermos, aspectos individuales del karma todos ellos, que se convierten en experiencias meramente personales porque son el resultado de tendencias que hemos desarrollado individualmente.

En última instancia, lo que ahora estamos experimentando es una ilusión muy semejante a un sueño. Cuando nos vamos a dormir y soñamos, experimentamos el sueño como algo muy real, poblado de formas que vemos y de sonidos que oímos. En el sueño nos relacionamos con cosas que le transmiten una cierta coherencia interna pero, cuando despertamos, todo ello se desvanece y nadie sigue atribuyéndole realidad. Del mismo modo, todo lo que experimentamos, tanto colectiva como individualmente, posee la misma cualidad que un sueño porque, cuando morimos, todas las experiencias que hayamos tenido en esta vida se desvanecen y quedan atrás, exactamente igual que cuando despertamos de un sueño.

Esta provisionalidad es algo que también se manifiesta en el nivel de la conciencia individual, en las emociones de la pasión, la agresividad, la estupidez, el orgullo, los celos y la codicia que brotan de continuo en nuestra mente y a ninguna de las cuales podemos considerar esencialmente real. La mente se halla en un continuo proceso de cambio e inestabilidad, y en ella no dejan de emerger y desvanecerse todo tipo de pautas emocionales, pensamientos y conceptos. Conviene, sin embargo, profundizar en este punto porque, si todas estas cosas fueran intrínsecamente reales, no nos quedaría espacio alguno en que movernos. Es precisamente la irrealidad esencial de todas esas ideas, emociones y circunstancias la que nos permite operar con ellas.

En este sentido, la práctica del dharma nos permite cambiar el modo como experimentamos las cosas ya que, puesto que carecen de realidad última, no hay razón alguna para

seguir sometidos a esos aspectos de la experiencia. La práctica del dharma, en suma, nos permite disfrutar de los beneficios derivados de asumir el control de nuestra experiencia personal.

Si prestamos atención al mundo que nos rodea no tardaremos en darnos cuenta de que no hay en él nada estable y de que las cosas se mueven siempre en ciclos. Si consideramos, por ejemplo, el caso del agua, advertiremos un flujo interminable de ríos y arroyos que desembocan en los océanos que nunca se desbordan, porque el agua acaba reconduciéndose por distintos medios hasta llegar a brotar nuevamente en la superficie de la tierra. Es por esto por lo que, por más manantiales, géiseres, fuentes, etcétera, que haya, el agua que procede de debajo de la tierra parece inagotable.

También podemos advertir este proceso interminable de cambio e impermanencia en el ámbito individual. Interminables son también, por ejemplo, los pensamientos y emociones que brotan en nuestra mente y las palabras que podemos llegar a expresar. Todas esas cosas no son, en modo alguno, fijas o limitadas, sino que son inagotables, lo que evidencia su impermanencia esencial y la ausencia fundamental de realidad última.

¿Por qué debemos llevar a cabo esta investigación? Porque nos proporciona una visión más amplia y nos ayuda a no estar tan identificados con esta vida, con esta realidad concreta, con este cuerpo físico concreto y con este yo concreto. Los beneficios que se derivan de aflojar los vínculos del apego que nos mantiene atados a las cosas como algo sólido y real, facilitan y promueven la eficacia de cualquier tipo de meditación y de cualquier tipo de disciplina mental. Además, la experiencia personal de sufrimiento y de conflicto empieza también a disiparse cuando disminuye nuestra identificación ingenua con las cosas como si se trataran de realidades últimas. Con ello no quiero decir que seamos

completamente libres o que no debemos respetar las pautas relativas en que nos hallamos atrapados porque, a pesar de todo, el proceso kármico sigue hallándose presente. De hecho, mientras nuestra realización no nos permita trascender las limitaciones del proceso kármico, el esfuerzo para desarrollarnos y purificarnos, ya sea física, verbal o mentalmente, seguirá siendo extraordinariamente importante. Así que, aunque sigamos operando dentro de un marco de referencia relativo, podemos controlar las cosas hasta cierto punto para que nuestra experiencia de ese proceso sea lo más positiva posible. Entonces nuestra mente avanzará de una felicidad a otra felicidad mayor, y de una plenitud a otra todavía mayor, debido a nuestro uso diestro y a nuestro respeto hacia las limitaciones impuestas por el karma.

Preguntas

De todo lo dicho parece que el camino Hinayana es limitado mientras que el Vajrayana, por su parte, es completo. ¿Ha habido controversias o conflictos en torno a este punto?

Aunque no dispongamos de datos fiables al respecto, podemos remitirnos, no obstante, al desarrollo histórico del budismo para ilustrar los problemas con los que, en ocasiones, nos encontramos al exponer los diferentes niveles de las enseñanzas. El budismo original era fundamentalmente Hinayana, y solía girar en torno al modelo del monje y el arhat. Cuando el Buda empezó a impartir su enseñanza sobre el shunyata y la vacuidad de todos los fenómenos, la gente se tapaba los oídos para no escucharla, porque resultaba amenazadora para su visión del mundo. Eran enseñanzas tan profundas que sencillamente no podían aceptarlas y, en consecuencia, se negaban a escucharlas.

Yo no creo que esto tenga necesariamente que suponer ningún conflicto en los Estados Unidos, porque uno puede ser granjero y llevar a cabo su trabajo sin mayores problemas. A usted le gusta su trabajo y le parece muy adecuado, y es así como se gana la vida, por más que sepa que existen pilotos de avión, taxistas, médicos, abogados, etcétera. En el ámbito espiritual uno también debe hacer lo que quiera. Todo el mundo puede saber lo que hacen los demás, pero lo más adecuado es que cada uno haga –lo mejor que pueda– lo que cree que tiene que hacer. No debería suponer ningún problema el que cada uno hiciese lo que crea que tiene que hacer.

La tradición tibetana incluye los tres vehículos. Por una parte, existe una tradición monástica en la que el practicante viste hábitos y subraya la disciplina moral y los votos de la liberación personal (lo que concuerda perfectamente con el camino Hinayana), pero también enfatiza la importancia de la bodhicitta y de los votos y la actividad del bodhisattva (lo que concuerda perfectamente con el camino Mahayana), y también dispone, por último, de una tradición tántrica muy rica que subraya la importancia de las iniciaciones, de las enseñanzas del Vajrayana y de las distintas técnicas de meditación a las que pueden apelar los interesados. Así pues, la visión proporcionada por el budismo tibetano no nos obliga a elegir una de las tres vías, sino que aspira a integrarlas todas.

¿Podría hablarnos de la memoria, no sólo de la memoria a corto plazo, sino también de la memoria de vidas anteriores? ¿Cuál es la relación que existe entre la mente y el cuerpo? ¿Hay algo almacenado en el cuerpo? ¿Es la conciencia búdica algo más que una mente en blanco? ¿Incluye también pensamientos, recuerdos y procesos mentales?

La memoria sólo es posible, aunque de un modo muy limitado, porque su naturaleza es vacía, luminosa y sin impe-

dimentos. Es precisamente esta vacuidad y el hecho de que no haya nada en ella lo que le permite impregnar, lo comprendamos conscientemente o no, todos los aspectos de la experiencia. La dimensión dinámica de la mente le permite experimentarlo todo y recordar también, nos demos o no cuenta de ello, acontecimientos pretéritos. Por más que así lo creamos, la mente no se halla limitada al momento presente.

En la medida en que vamos desarrollando la experiencia de la naturaleza vacía de la mente que todo lo impregna, advertimos que no es nada diferente de la mente que experimentamos en este mismo instante, y su alcance empieza también a expandirse, como lo hace también nuestra memoria y nuestra capacidad para ver el futuro y el pasado. Esto es algo que podemos advertir durante el proceso de la meditación, en donde nuestra conciencia no sólo se amplía hacia el pasado, sino en todas direcciones. Lejos de ser una mente en blanco, la experiencia del buda plenamente iluminado supone una amplificación de lo que ahora mismo estamos experimentando. La conciencia del nivel búdico es mucho mayor que nuestra conciencia actual; es una conciencia literalmente consciente de todo, por ello precisamente hablamos de omnisciencia.

A un nivel práctico existen signos de que tal cosa está empezando a suceder, signos de que el alcance de la mente empieza a expandirse, por ello se dice que el bodhisattva del primer nivel no sólo ve con los ojos, sino que también oye con los ojos, paladea con los ojos, palpa y siente con los ojos, huele con los ojos y hasta piensa con los ojos. Y el hecho de que un determinado sendero de la conciencia pueda afectar a los demás se debe a que la mente empieza a expandirse y que también aumenta su capacidad de expresión.

Ello no impide que, a un nivel relativo en el que todavía nos hallemos sumidos en una visión ilusoria de las cosas, no

haya circunstancias que contribuyan a que las cosas sucedan de cierto modo. La idea, por ejemplo, de que algunos órganos constituyen el asiento de ciertas emociones, resulta perfectamente admisible dentro de un contexto relativo, pero no hay necesidad alguna de adscribirle realidad última. En una determinada situación puede haber una configuración de la estructura psicofísica del organismo que señale la existencia de algún tipo de vínculo entre el hígado y la ira, o entre el corazón y el deseo, pongamos por caso, pero ello no debe llevarnos a concluir que esa emoción provenga de ese órgano concreto.

Consideremos ahora, por ejemplo, el caso de una forma inferior de vida, de un invertebrado como la sanguijuela u otro parásito del estilo, muy frecuentes en Asia y algunos, por cierto, bastante grandes, que se arrastran por el suelo de la jungla y atacan apenas perciben la proximidad de un animal de sangre caliente. Si diseccionamos uno de estos seres no advertiremos en ellos ningún sistema orgánico, sino que sólo veremos un haz de tejido capaz de absorber sangre. Pero, a pesar de que carezca de esqueleto y de sistema circulatorio, respiratorio y digestivo, ese organismo, sin embargo, está dotado de conciencia, porque tiene emociones y puede sentir placer y dolor, deseo y frustración. En ese nivel, tan primitivo y rudimentario comparado con el organismo humano, existe conciencia.

¿Por qué los budas esperan miles de años para iluminar a los arhats?

Los budas siempre están iluminando a los arhats, pero éstos no están lo suficientemente purificados como para darse cuenta de ello hasta después de mucho tiempo de hallarse en un determinado estado de conciencia.

2. PRÁCTICAS PRELIMINARES COMUNES

El significado literal del término tibetano *ngöndro* (sngon.gro), utilizado para describir las prácticas preliminares que sirven de acceso a la práctica del dharma, es el de “lo que antecede”, “lo que precede”, algo que se me antoja parecido al hecho de conducir un coche, porque mal podremos desplazarnos de un lado a otro si no disponemos antes de una superficie adecuada para movernos, es decir, de una calzada. Y es que la idea de *ngöndro* como práctica preliminar se refiere a la preparación del camino para que nuestra práctica del dharma pueda orientarse en la dirección correcta.

Existen dos modalidades diferentes de prácticas preliminares: las comunes y las especiales.

Las prácticas preliminares comunes se ocupan de la contemplación de lo que nosotros llamamos “los cuatro pensamientos que cambian la mente”, o sea, los cuatro pensamientos que alejan a la mente de su implicación en el *samsara* y la aproximan a la práctica del dharma. La comprensión y valoración continuas de estos cuatro pensamientos, de estas cuatro contemplaciones, hace surgir en la mente el compromiso sincero con la práctica del dharma

porque, sin haber comprendido estas consideraciones preliminares, es imposible generar la motivación y sinceridad necesarias para emprender la práctica del dharma. Estos cuatro pensamientos no se hallan adscritos a ninguna escuela budista, sino que pertenecen a todas las religiones y pueden ser encontrados en todas ellas, por ello estas prácticas son conocidas como prácticas comunes u ordinarias. En la iconografía utilizada por la pintura cristiana, por ejemplo, es posible advertir la presencia de calaveras y esqueletos que simbolizan la mortalidad y la impermanencia, conceptos que se hallan presentes en los sistemas religiosos y espirituales de todo el mundo, porque son características comunes y esenciales a todos ellos.

El primer pensamiento que orienta a la mente hacia el dharma consiste en el descubrimiento de que la existencia humana es preciosa, un estado que, en tibetano, se denomina *dal-jor* (*dal*. 'byor), lo que literalmente significa "libertad y oportunidad difíciles de conseguir" y que indica que la existencia humana es preciosa porque nos proporciona ciertas oportunidades y libertades que resultan esenciales para poder emprender la práctica espiritual. El término *dal* se refiere a un tipo de espacio o de libertad de las limitaciones, mientras que *jor*, por su parte, significa oportunidad, es decir, algo muy positivo y abundante y de lo que podemos aprovecharnos.

La preciosa existencia humana nos libera de la necesidad de renacer en alguno de los ocho estados encadenados de la existencia en los que no existe posibilidad alguna de practicar el dharma. Los tres primeros de esos estados se refieren al renacimiento en los tres dominios inferiores de la existencia (el reino de los infiernos, el reino de los espíritus hambrientos y el reino de los animales), el cuarto consiste en renacer en el reino de los dioses y los semidioses que, a pesar de ser estados superiores del samsara, únicamente nos per-

miten experimentar el placer y no nos proporcionan la menor oportunidad de llevar a cabo una práctica espiritual.

Los otros cuatro estados condicionados pertenecen al reino humano. El primero de ellos consiste en nacer en un lugar al que todavía no haya llegado el dharma. El segundo consiste en ser una persona que, pese a hallarse en un entorno en el que existe el dharma, no valora ni respeta las enseñanzas espirituales. El tercero consiste en nacer en un kalpa, es decir, en una era, en la que los budas no hayan aparecido. Y el cuarto, por último, consiste en nacer con alguna afeción que merme nuestras facultades e impida la comprensión o recepción de las enseñanzas.

El ser humano que no haya nacido en uno de estos ocho estados condicionados de la existencia goza de un estado de considerable libertad. La mente de quienes se hallan en los reinos infernales, por ejemplo, experimenta la continua angustia del calor y del frío extremos, y se halla tan absorta en esa experiencia agónica que no dispone de la posibilidad siquiera de ocuparse de la práctica espiritual.

Algo semejante sucede en el reino de los preta (es decir, de los espíritus hambrientos), seres que sufren hambre, sed y todo tipo de privaciones, y cuya mente se halla continuamente atrapada en un sufrimiento tan intenso que tampoco puede entrar en contacto con las enseñanzas espirituales ni valorarlas adecuadamente.

Lo mismo podríamos decir también con respecto al reino animal aunque, en este caso, el factor limitador es la estupidez de la mente animal, una mente que no está lo suficientemente desarrollada intelectualmente como para poder conectar con un maestro, recibir sus enseñanzas espirituales e incorporarlas a su vida. Los animales carecen de la posibilidad de encontrar un maestro espiritual, un buda o un bodhisattva, pero no porque los maestros no traten de manifestarse en ese reino, sino debido a la falta de sensibilidad

generada por sus oscurecimientos kármicos. Así que esos tres primeros estados encadenados o dificultosos son los tres reinos inferiores de la existencia en el ciclo de los renacimientos y, por las razones mencionadas, los seres que los pueblan carecen de la oportunidad de emprender la práctica del dharma y de desarrollarse.

El siguiente reino de la existencia condicionada del que hablan los textos es el de los dioses, seres que habitan en tres reinos diferentes del samsara, el reino del deseo, el reino de la forma y el reino de la no forma. La trampa en que se hallan atrapados los dioses que pueblan el reino del deseo consiste en la disipación y distracción debidas a los placeres sensuales que experimentan como resultado de sus méritos convencionales. Es cierto que esos seres pueden establecer contacto con las enseñanzas y hasta pueden encontrarse con algo tan fundamental como "las cuatro nobles verdades" del dharma budista, que afirman que todo lo compuesto está sujeto a descomposición, que todo lo que está sujeto a cambio origina sufrimiento y frustración, que los fenómenos están esencialmente vacíos y carecen de existencia última real, y que el nirvana es lo único que puede ayudarnos a trascender el sufrimiento y a alcanzar la paz verdadera. Es posible que un ser que se halle en el reino divino del deseo comprenda y valore estas enseñanzas y piense: «Debería hacer algo a este respecto. Voy a comprometerme de verdad con la práctica del dharma», pero lo cierto es que no puede concentrarse durante mucho tiempo y, al instante siguiente, su mente vuelve a orientarse hacia algo placentero.

Los dioses que pueblan el reino de la forma experimentan algo semejante al samadhi, pero no se trata de un estado de iluminación eterno, sino de una especie de trance que, en un determinado momento, concluye y acaba degenerando en otra cosa. Por tanto, no hay aquí la comprensión intelectual necesaria para encontrar el dharma. En el reino de la no

forma, por su parte, los dioses se hallan en un estado de conciencia no conceptual que impide que tenga lugar algo tan estructurado como una enseñanza espiritual. Es por ello por lo que los dioses del reino del deseo, de la forma o de la no forma no tienen ocasión de entrar en contacto con las enseñanzas del dharma.

El siguiente estado mencionado en los textos tradicionales es el de los bárbaros, es decir, el barbarismo espiritual que actualmente asola a muchas regiones en las que resultan extraños los conceptos del dharma del Buda, ya sea porque todavía no han llegado hasta ellos o simplemente porque su práctica está prohibida.

En sexto lugar, los textos hablan también de quienes mantienen puntos de vista contrarios a los del dharma y lo rechazan, aun cuando vivan en lugares en los que puedan acceder a las enseñanzas. En tal caso niegan cualquier idea relativa a la continuidad de la mente de una existencia a otra y rechazan también cualquier idea de causalidad, es decir, de la relación que existe entre las acciones y la experiencia.

El séptimo de los ocho estados condicionados consiste en haber nacido en un tiempo en el que los budas no han aparecido. En el kalpa en que ahora vivimos, es decir, desde el momento de la formación hasta la destrucción de nuestro mundo, aparecerán mil budas, lo que significa que se trata de un kalpa muy afortunado. A éste le seguirá un período de sesenta kalpas en el que no aparecerá ningún buda, después vendrá otro período en el que aparecerán los budas, luego setecientos kalpas en los que no aparecerá ningún buda y otro kalpa en que los budas volverán a aparecer. No existe garantía alguna de que, entre una época y otra, aparezcan budas. Contemplado a escala cósmica, la aparición de budas que transmitan las enseñanzas del dharma en cualquier época resulta un acontecimiento sumamente extraordinario, como también lo es que exista la palabra o hasta el mismo concepto de dharma.

El octavo tipo de existencia desfavorable tiene que ver con algún tipo de afección o retraso en la propia existencia, como una disfunción sensorial (haber nacido ciego o sordo, por ejemplo) o mental (haber nacido sin la inteligencia necesaria para comprender y llevar a la práctica las enseñanzas espirituales) que pueden dificultar y hasta imposibilitar la búsqueda del dharma.

Quienes gozamos de una existencia humana libre de los ocho impedimentos que obstaculizan o limitan nuestra capacidad para recibir y poner en práctica las enseñanzas disfrutamos de lo que suele denominarse las ocho libertades asociadas al precioso renacimiento humano que nos permiten comprender y practicar las enseñanzas del dharma. Pero, por más que disfrutemos de estas ocho libertades, ello no garantiza, no obstante, que lleguemos a establecer contacto con las enseñanzas y a practicarlas. Esto es algo a lo que los textos se refieren cuando hablan de la existencia también de diez oportunidades —cinco de las cuales dependen de los demás y las otras cinco de nosotros— que deben hallarse presentes para poder conectar con las enseñanzas y llegar a practicarlas.

Las primeras cinco oportunidades —que dependen de los demás— son las siguientes: la aparición de un buda, la enseñanza que imparte el buda, el sostenimiento y duración de las enseñanzas del buda, el seguimiento de las mismas por los demás, y la bondad y el apoyo que para nosotros supone la práctica de nuestros semejantes. Pero ya hemos mencionado que son muchos los kalpas en los que los budas no aparecen, épocas en las que no disponemos de las dos primeras oportunidades puesto que, en ellas, las enseñanzas están ausentes y no podremos establecer contacto con ellas. En nuestro caso concreto, el buda Shakyamuni apareció en la India hace cientos de años e impartió un amplio y profundo ciclo de enseñanzas de los tres vehículos, el Hinayana, el Mahayana y el

Vajrayana, algo que no hacen todos los budas, puesto que algunos aparecen y no imparten enseñanzas.

La aparición y enseñanza del buda Shakyamuni va seguida de un período en el que sus enseñanzas se hallan presentes y gradualmente van desapareciendo. Luego seguirá un largo intervalo durante el cual no existirá ningún tipo de enseñanzas, hasta la aparición del próximo buda. La nuestra es una época en la que aparecerán mil budas y en la que las enseñanzas del buda Shakyamuni todavía tienen una transmisión viva, ya que son muchas las personas que siguen sus enseñanzas y las transmiten con su ejemplo, personas cuyo compromiso con la enseñanza las convierte en un ejemplo vivo de la transmisión.

Finalmente están la bondad y el apoyo que para nosotros supone la práctica de los demás, algo sumamente importante, porque sin apoyo, tanto económico como moral, somos incapaces de practicar, por mejores que puedan ser nuestras intenciones. Además del afecto y la bondad que puedan mostrar hacia nosotros, el interés y la práctica de quienes siguen con convicción las enseñanzas representa un apoyo realmente inestimable.

Un ejemplo de este último punto puede verse contemplando la situación general desde mi primera visita a los Estados Unidos que tuvo lugar en 1971, una época en la que había muchas personas interesadas en la práctica, pero carecían de cualquier apoyo procedente del ámbito cultural circundante. Hoy en día, pocos años más tarde, es fácil advertir que el dharma goza de un mayor apoyo, puesto que son muchas las personas que participan en el programa de retiros de tres años y tres meses, y hay incluso quienes pueden emprenderlo sin disponer del dinero necesario gracias al apoyo recibido de muchas personas, algo que hubiera sido impensable hace poco tiempo e ilustra claramente la importancia del apoyo afectuoso y compasivo de los demás. To-

das estas oportunidades que se derivan de los demás son, en suma, necesarias para cualquiera que desee aprovechar la ocasión preciosa que supone la existencia humana.

Pero, por más que contemos con la ayuda de los demás, todavía son necesarias otras oportunidades que se derivan de uno mismo. Nos estamos refiriendo ahora a las llamadas cinco oportunidades: haber tenido un renacimiento humano, haber nacido en lo que técnicamente se denomina una tierra central, haber nacido con todas nuestras facultades intactas, llevar una vida que no nos permita caer en los extremos kármicos o en callejones sin salida que nos alejen de las enseñanzas, y tener fe y confianza en las enseñanzas del dharma. Éstas son las cinco oportunidades que dependen de nosotros mismos.

La primera de estas oportunidades nos ha permitido evitar las ocho existencias condicionadas o dificultosas y ha determinado nuestro renacimiento como seres humanos en este estado precioso de la existencia. Haber nacido en una tierra central significa haberlo hecho en un entorno histórico o geográfico, como las regiones de la India en las que apareció el Buda, o en cualquier otro lugar al que haya llegado la enseñanza del dharma. Ustedes se encuentran en tal situación, porque viven en un país en el que se han difundido o están difundiendo las enseñanzas y que, desde el punto de vista del dharma del Buda, ha pasado a ser una tierra central.

El tercer punto consiste en haber nacido con todos nuestros sentidos intactos. El cuarto consiste en haber vivido una vida que no nos aleje del dharma sino que, muy al contrario, nos aproxime a él. Esto significa no dedicarse exclusivamente, influido por los familiares o los amigos, a las cuestiones mundanas, sino mantener cierta sensibilidad hacia las enseñanzas del dharma. Pero, por más importante que sea todo esto, debe coexistir simultáneamente con el quinto pun-

to, que consiste en la confianza y la atracción básicas hacia las enseñanzas del dharma, algo de lo que podemos disfrutar en el precioso estado del renacimiento humano.

Sólo hablamos de preciosa existencia humana cuando se hallan presentes los ocho estados de libertad y las diez oportunidades, algo de lo que disfrutaron todos los que ahora mismo están leyendo este libro. Quizás creamos que, puesto que existen miles de millones de seres en el mundo, después de morir probablemente asumamos un renacimiento humano, pero lo cierto es que la existencia humana es tan extraordinaria y preciosa que no tenemos, de ello, la menor garantía.

Hay varias formas de ilustrar la extraordinaria singularidad de la preciosa existencia humana. El mismo Buda proporcionó, en este sentido, algunos ejemplos que ilustran perfectamente a sus oyentes la extraordinaria infrecuencia de esta oportunidad. En primer lugar, debemos tener en cuenta la causa kármica que provocó nuestro renacimiento en este estado tan afortunado de la existencia. Sólo un largo proceso de selección moral entre acciones no virtuosas y erróneas y entre acciones virtuosas y diestras nos permite asentar un karma lo suficientemente positivo como para alcanzar el precioso renacimiento humano. Si contemplamos la gran diversidad de las formas que asume la vida no tardaremos en advertir que son muy pocos los seres realmente capaces de llevar a cabo este proceso de selección moral que les lleva a evitar las acciones negativas y dañinas, al tiempo que alienta las virtuosas y positivas. Y, al ser tan pocos los que están desarrollando la causa, pocos serán también los que experimenten el correspondiente resultado.

En segundo lugar, conviene tener en cuenta el número de seres que pueblan los distintos reinos, algo que el Buda trató de ilustrar comparando el número de seres del reino infernal con los átomos que hay en la tierra, el número de pre-

tas con los granos de arena de todos los lagos, océanos y ríos del mundo y el número de animales con el de gotas de lluvia o copos de nieve. Todo ello indica la enormidad del número de seres que pueblan esos reinos, comparados con los cuales el número de quienes habitan el reino humano resulta relativamente desdeñable.

De hecho, los seres del reino humano que disfrutan de la preciosa existencia humana son tan escasos que el Buda los comparaba a la aparición de las estrellas durante el día, algo que, si bien no es imposible, resulta sumamente improbable. Para ilustrar la extraordinaria singularidad de la preciosa existencia humana, el Buda también solía utilizar otra metáfora, según la cual, la probabilidad de renacer como ser humano es la misma de que dispondría una tortuga ciega que viviese en el fondo de un océano que cubriera la totalidad de la tierra y sólo saliera a la superficie una vez cada cien años, de acertar a introducir, al emerger, su cabeza por el hueco de un aro de madera que flotase a la deriva. Ésa no deja de ser una posibilidad, aunque ciertamente improbableísima, tan improbable como la que supone la preciosa existencia humana.

Es por ello por lo que la primera práctica preliminar consiste en reconocer y valorar en su justa medida la preciosa existencia humana y la extraordinaria oportunidad que nos proporciona para practicar el dharma y desarrollarnos espiritualmente. Es ingenuo esperar que una coyuntura tan favorable se repita de continuo. Además, la vida es muy breve. Si tenemos en cuenta todas estas cosas no tardaremos en darnos cuenta de la necesidad de aprovechar la oportunidad que nos proporciona la preciosa existencia humana para realizar plenamente todas las potencialidades de nuestro ser.

Desaprovechar esta extraordinaria ocasión sería un auténtico despilfarro, como si un pobre al que le hubiesen regalado un quintal de oro permaneciese el resto de su vida

sentado sobre ese tesoro sin saber qué hacer con él y muriese tan pobre como había vivido. Eso sería malgastar una oportunidad. Se nos ha regalado un tesoro, sabemos que disponemos de él y también sabemos que, si no hacemos nada al respecto, acabaremos desperdiçándolo. Podemos hacer algo importante con nuestro desarrollo espiritual, podemos tomar decisiones morales diferenciando entre las acciones virtuosas y las no virtuosas, y desarrollar una visión y una realización penetrantes. Tenemos la capacidad potencial de alcanzar la iluminación plena, el logro último de nuestro propio bienestar y contribuir así al bienestar de los demás. Una vez que valoramos adecuadamente la extraordinaria ocasión que nos proporciona el renacimiento humano podremos desarrollar la motivación de realizar este potencial a través de la práctica del dharma.

En tanto que seres humanos, solemos creer ingenuamente que las cosas que nos rodean son estables, sólidas y eternas. La segunda práctica preliminar consiste en cobrar conciencia de la muerte, del cambio y de la impermanencia de todas las facetas de nuestra experiencia.

Esto puede ser considerado a varios niveles diferentes. Podemos adoptar un punto de vista cósmico y considerar que, si bien el mundo en que vivimos parece sólido, acabará destruido a través del fuego, el agua y los demás elementos. A escala cósmica, pues, hay motivos para concluir que nada es eterno.

También podemos ver nuestra experiencia anual del ciclo estacional, en donde la primavera da paso al verano y el otoño al invierno, en un ciclo interminable que se halla en proceso de cambio continuo.

Tampoco hay nada que permanezca estable en el ámbito de la vida cotidiana, nada que sea constante, nada que siga siendo lo mismo. Nos levantamos al alba, luego viene la mañana, después el mediodía y luego la tarde, el anocheecer

y la noche. Podemos sentarnos, coger un reloj y escuchar el tic-tac instante tras instante, y nos daremos cuenta de que todo lo que experimentamos está inexorablemente sometido al cambio y a la inestabilidad.

Sin embargo, lo más significativo, desde nuestro punto de vista es que podemos darnos cuenta del modo como nuestra vida va acortándose segundo a segundo, minuto a minuto y día a día. No hay modo de poner fin a ese proceso, un proceso interminable de cambio e impermanencia que afecta a todo lo que experimentamos, incluida nuestra vida.

Todo el que ha nacido, todo el que nace y todo el que nacerá en este reino están abocados a la muerte. Así son las cosas. Todo lo que nace está condenado a morir y nosotros no somos, en este sentido, en absoluto diferentes. Vivimos en un reino en el que la duración de la vida no es algo fijo y determinado. Los seres humanos mueren a cualquier edad. Hay niños que nacen muertos, otros que mueren durante la infancia; hay quienes mueren en la juventud, mientras que otros lo hacen en la madurez o la vejez. No existe, en este sentido, la menor certeza.

No hay nadie que pueda decir: «yo viviré hasta tal edad» y garantizarlo. Nosotros comprendemos el don precioso de que gozamos como seres humanos, pero ignoramos cuánto tiempo durará esta oportunidad. Esto es algo que deberíamos tener muy en cuenta si queremos aprovechar esta ocasión extraordinaria; sólo entonces nos serviremos diestramente de ella para practicar el dharma.

Milarepa resumió perfectamente los beneficios que se derivan de la comprensión de las implicaciones de la impermanencia con las siguientes palabras: «Fue el miedo a la muerte el que me llevó hasta las montañas. Medité largamente sobre la muerte y la impermanencia hasta que realicé el estado inmortal de mi mente. Ahora ya no temo a la muerte».

Más pronto o más tarde, todos moriremos, y la experiencia de la muerte resulta muy traumática. Si no aprovechamos adecuadamente esta vida para practicar el dharma, parte de nuestro sufrimiento y dolor aflorarán cuando, en nuestro lecho de muerte, reconozcamos la oportunidad perdida. Entonces pensaremos: «Ojalá hubiera practicado cuando podía hacerlo y no lo hubiera dejado para más tarde. Ahora ya no dispongo de tiempo». La muerte llega en el momento más inesperado, no hay modo de preverla y de recuperar el tiempo perdido por nuestra desidia. Si no queremos acabar lamentándonos, debemos aprovechar la oportunidad cuando realmente disponemos de ella.

Si se diera el caso de que, por hablar u oír hablar de la muerte y de la impermanencia, nuestra vida se acortase, habría una excusa para no pensar en ella, pero lo cierto es que, pensemos o no en la muerte, estamos condenados a morir y, pensemos o no en la impermanencia de las cosas, las cosas seguirán siendo impermanentes. Si somos conscientes de ello, podemos desarrollar una conciencia que nos comprometa con la práctica para que, cuando inevitablemente debamos morir, podamos acercarnos a la muerte con la mejor de las actitudes. En tal caso, pensaremos: «Bueno, lo cierto es que no he desperdiciado mi vida, ya que he hecho con ella algo positivo y me ha permitido acumular mucha virtud». No estamos condenados a aproximarnos a la muerte con ningún tipo de remordimientos.

El tercero de los preliminares comunes es el concepto de karma, es decir, la relación causal que vincula las acciones con la experiencia, un concepto tan esencial para la comprensión del dharma budista que el mismo Buda lo consideró como la esencia de todas sus enseñanzas. Con respecto a este punto concreto, el Buda dijo: «Cuando se ha establecido una tendencia kármica, no se desvanecerá jamás, ni en un millón de kalpas. Luego, en el momento concreto en que

se constelen las condiciones necesarias, madurará y se convertirá en experiencia». El proceso kármico es tan inexorable que no podemos esperar, en modo alguno, que nuestro karma desaparezca y no debemos tenerlo en cuenta.

Es muy importante entender cómo funciona el proceso kármico, porque se trata de un aspecto crucial de nuestra experiencia. Examinemos ahora unos pocos aspectos generales del proceso kármico, aunque quienes estén interesados en una descripción más exhaustiva harían bien en consultar *Jewel ornament of liberation*, de Gampopa, y mi librito *The writings of Kalu Rinpoche*, en donde se trata del karma de un modo razonablemente completo aunque conciso.

Para comenzar, deberíamos decir que el karma posee dos facetas, una colectiva y otra individual. Todos nosotros hemos renacido como humanos en este reino concreto, de modo que compartimos ciertos elementos del karma. Así pues, existe una parte de nuestra experiencia humana en este reino que se debe a este tipo de karma colectivo o común. Sin embargo, dentro de este contexto general hay quienes viven más tiempo que otros, los hay que son más felices y también quienes son más sanos, de modo que existe un amplio espectro de experiencias humanas individuales debidas al factor individual del karma. Así pues, cada individuo comparte ciertos elementos con todos los demás individuos de este reino, pero existen pautas y tendencias kármicas individuales responsables de la gran variabilidad de la experiencia entre los diversos individuos.

Existe una historia sobre un niño que nació en la época del buda Shakyamuni con una hermosa joya en su oreja que, cuando fue tasada por los expertos, resultó ser sumamente valiosa, razón por la cual el niño no tardó en ser conocido como "La oreja del millón de dólares". En cierto momento de su vida entró en contacto con el Buda, escuchó sus enseñanzas y se dedicó a la meditación, alcanzando rápidamente

el nivel de arhat y convirtiéndose en un santo del camino Hinayana. Comprensiblemente, todo el mundo sentía una gran curiosidad, debido a las singulares circunstancias de su nacimiento y a su rápido progreso espiritual, de modo que le pidieron a Buda que les explicase las causas kármicas que habían originado tan excepcional renacimiento.

El Buda explicó entonces que mucho, mucho tiempo atrás, había vivido un rico mercader que tenía una gema muy valiosa engarzada en un hermoso pendiente. En uno de sus viajes, acertó a pasar por un lugar en el que se estaba erigiendo una stupa, o monumento dedicado a un determinado buda, y se sintió tan inspirado por la fe que decidió financiar el proyecto, para lo cual entregó la hermosa joya a quienes estaban trabajando en la stupa, un sencillo acto de generosidad y fe cuyo mérito asentó una poderosa tendencia kármica. Es por ello por lo que, al cabo de un largo período de tiempo, su mente renació como ser humano y como dios, hasta que finalmente nació en la época del buda Shakyamuni en las excepcionales circunstancias de la oreja enjoyada. Fue la conexión espiritual establecida por la fe y el aprecio por la stupa lo que le permitió entrar en contacto con el Buda, un acto que puso en funcionamiento la tendencia kármica positiva que le permitió experimentar un rápido avance espiritual. Nosotros también estamos experimentando de continuo la maduración de las tendencias kármicas establecidas, en tiempos pretéritos, por nuestras acciones.

Otro hecho destacable de la época del Buda fue la experiencia de una mujer que, si bien se casó y concibió a su primer hijo siendo todavía muy joven, no dio a luz tras el período normal de gestación. Luego concibió un segundo niño y, después de los nueve meses preceptivos, dio a luz y lo mismo sucedió posteriormente con sus otros nueve hijos. Pero lo cierto es que el primer feto concebido no nació y siguió viviendo en su útero.

La mujer, que había portado en su interior durante todo ese tiempo al primer hijo, murió a los setenta años, no sin antes haber arrancado al médico y a su familia la promesa de que, cuando muriese, sería operada de cesárea para sacar al feto. En aquel momento, dijo: «Sé que el niño todavía está en mi útero. He estado embarazada once veces y sólo he parido diez hijos, de modo que el primer feto todavía está en mi útero y estoy segura de que está vivo, estoy segura de que, durante todo este tiempo, ha seguido vivo, y quiero que su vida sea conservada después de que yo muera».

Todo el mundo se enteró de la promesa y fue mucha, comprensiblemente, la gente que se congregó en torno a su lecho de muerte. El Buda también se enteró de esta situación y se acercó al lugar con muchos de sus seguidores. Cuando el médico hubo certificado la muerte de la madre, le practicó una cesárea y sacó de su interior un ser vivo que no era un bebé, sino una especie de anciano enano con el pelo canoso y al que le faltaban los dientes. De hecho, parecía como si los dientes se hubieran formado y luego hubiesen caído, porque su rostro parecía hundido. Cuando esa pequeña figura arrugada fue extraída del útero de la madre muerta, el Buda bendijo al niño –o, mejor dicho, al anciano– y le confirió el poder de la palabra.

–Pareces bastante viejo ¿no es así? –preguntó el Buda.

–Sí, soy muy viejo –respondió el enano que, a falta de un hombre mejor, fue bautizado como “El viejo”.

Lo más asombroso de todo fue que este ser humano, este niño anciano, fue capaz de desarrollar inteligencia y de aprender a caminar y a hablar, convirtiéndose en un individuo normal y corriente y, lo más destacable, que no tardó en alcanzar el nivel de arhat a través de las enseñanzas espirituales del Buda.

El Buda explicó que esta situación kármica concreta se había originado durante la época del buda anterior Sangye

Korwayik (Sangs.rgyas.'Khor.ba.'jig). Un viejo y venerable monje que estaba muy desarrollado gracias a su meditación, era atendido por un joven novicio con el que mantenía una relación muy armoniosa. Un buen día, sin embargo, se celebró en la zona una fiesta a la que el joven deseaba asistir, de modo que se acercó a su maestro y le preguntó:

–¿Por qué no vamos a la fiesta?

–Ambos hemos asumido los votos del monje –respondió el maestro– y no necesitamos ir a espectáculos. Lo más importante para nosotros es sentarnos, meditar y desarrollarnos espiritualmente.

Así pues, el maestro no quería asistir, de modo que el joven monje le pidió permiso para ir solo, a lo que el anciano replicó que debían dedicarse a la meditación. Una y otra vez el monje solicitó el permiso de su maestro y, una y otra vez, éste se negó a dárselo.

Finalmente, el joven monje se enfureció y empezó a insultar a su guru.

–¡Poco me importa si te sientas y te pudres en un agujero durante sesenta años! ¡Yo me voy a la fiesta! –dicho lo cual, desapareció.

Ese hecho desarrolló tal aversión hacia su maestro que estableció una tendencia kármica que finalmente acabó madurando y llevándole a pasar sesenta años en el vientre de su madre antes de nacer. No obstante, sus relaciones positivas anteriores y las virtudes básicas que había acumulado durante la primera parte de su vida le permitieron entrar en contacto con el Buda y experimentar un rápido progreso espiritual.

En la época del Buda apareció también una monstruosa criatura en la desembocadura de una gran cloaca cercana a la ciudad de Benarés, una extraña criatura que tenía dieciocho cabezas, cada una de un animal diferente, como un caballo, un mono, una oveja... etcétera. Cuando el Buda se en-

teró de esta noticia, se acercó a ver a la criatura seguido de una gran multitud y, al llegar a la orilla del asqueroso estanque, la criatura salió a la superficie y se le acercó. El Buda le otorgó entonces sus bendiciones, preguntándole:

—¿Recuerdas lo que hiciste para tener ahora que sufrir estas consecuencias?

Esa pregunta despertó los recuerdos de la extraña criatura, que empezó a entender las causas kármicas que habían determinado su existencia presente. Entonces rompió a llorar, porque recordó que, en una existencia anterior, había sido un monje con un lenguaje muy sucio que solía poner a sus jóvenes monjes apodos muy despectivos burlándose de sus rostros como, por ejemplo, “cara de cerdo” y “cara de mono”, una tendencia kármica que se había convertido en un flujo de conciencia y tuvo como resultado esta manifestación tan elocuente de negatividad. El Buda bendijo entonces a la criatura y liberó su conciencia de aquel estado inferior de existencia, de modo que pudo alcanzar un estado superior de renacimiento en el reino de los dioses.

Otro acontecimiento que ocurrió durante la vida del Buda tuvo que ver con una pareja de ancianos que había vivido una vida muy simple sin verse, no obstante, implicados en la práctica espiritual. Se trataba de una sencilla pareja de campesinos que querían hacer algo virtuoso antes de morir. Dándose cuenta de que en aquella vida no iban a alcanzar la iluminación, querían hacer algo meritorio para asegurarse, al menos, un renacimiento positivo. Entonces decidieron invitar a su casa a Shariputra, uno de los principales discípulos del Buda, conocido por su samadhi, por sus poderes psíquicos y por haber alcanzado el estado de arhat. Shariputra era un santo excepcional y ellos pensaron que, ofreciéndole una comida y sirviéndole, establecerían las condiciones para desarrollar aspiraciones positivas que pudieran realizar en el futuro. De ese modo fue como, con gran respeto y de-

voción, le agasajaron con una comida y también recitaron algunas plegarias de buenos auspicios en su presencia.

La única posesión de aquella pareja era un simple campo de arroz. Cuando, un año después de la visita de Shariputra, el arroz maduró, todo el mundo se quedó sorprendido al advertir que los granos de arroz eran de oro macizo, una noticia que se difundió rápidamente a lo largo y ancho de todo el país, llegando a despertar la envidia del rey.

—¿Cómo es posible —pensó éste— que, siendo yo el rey del país, mis campos sólo den arroz, mientras que el oro crezca en el campo de estos ancianos? ¡Esto no puede ser! —y ordenó a sus hombres confiscar el campo de los ancianos y compensarles con una parcela similar.

Sin embargo, al poco de reasentarse la pareja, su campo solo tenía arroz y las espigas del nuevo campo rebosaban de pepitas de oro. Enterado el rey, volvió a trasladarle, pero el mismo proceso se repitió siete veces, ya que el oro sólo “crecía” donde lo cultivaba la pareja de ancianos.

—¿Qué es lo que ha ocurrido en este caso? —preguntó entonces la gente al Buda.

—Éste es un sencillo ejemplo —respondió el Buda— de karma que ha madurado muy rápidamente. La fe y la sinceridad con la que estos ancianos brindaron sus servicios al santo fue tal que les ha llevado a experimentar parte de los efectos kármicos en esta misma vida. Poco importaba, por tanto, lo que el rey hiciera por alejarlos de estos efectos, porque estaban obligados a experimentarlos.

Este era el modo en que el Buda explicaba al pueblo la naturaleza de la causalidad, es decir, la relación existente entre nuestras acciones y sus resultados naturales, infundiéndole en quienes le escuchaban una gran confianza en el proceso kármico como elemento válido de la experiencia.

La comprensión de la causalidad puede ayudarnos a emprender las acciones virtuosas que refuerzan las pautas po-

sitivas responsables de la felicidad y la plenitud y evitar las acciones dañinas que consolidan la tendencia kármica contraria y generan sufrimiento y dolor. La comprensión de la causalidad afecta asimismo a nuestra práctica espiritual, ya que ésta es también una acción que conduce a un resultado. La convicción de que la causa y el efecto son reales nos lleva a evitar las acciones negativas y nocivas y a entregarnos a las acciones positivas y a la práctica espiritual.

Existen tres sutras que describen detalladamente la noción de karma, el *Sutra of the Wise and Foolish* (mDo.sde.mdzangs.blun), el *Sutra of the Foundations of Mindfulness* (mDo.sde.dren.pa.nyebzhag) y el *Sutra of the Hundred Instances of Karma* (mDo.sde.las.brgya), que, aunque actualmente sólo existan en tibetano, describen con gran detalle el proceso kármico a quienes pueden leerlo.

El cuarto de los preliminares comunes es la conciencia del sufrimiento y de las limitaciones del samsara, el ciclo de los renacimientos condicionados. Examinaremos ahora brevemente este concepto (y remitiremos al lector interesado a una exposición más completa en *Jewel Ornament of Liberation* y a *The Writings of Kalu Rinpoche*). Sea cual fuere el reino al que nos refiramos en el ciclo de los renacimientos, siempre se hallará sometido a algún tipo de sufrimiento. El sufrimiento del reino infernal se debe al calor y al frío; en el caso del reino de los pretas, se trata del hambre, la sed y las privaciones intensas; en el reino de los animales el sufrimiento gira en torno a la estupidez y a la depredación de unas especies por otras, es decir, la llamada lucha por la supervivencia; en el reino humano el sufrimiento depende del nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad y la muerte; el sufrimiento de los semidioses y de los dioses gira en torno a la lucha y la envidia derivadas de su posible caída desde un estado de relativa felicidad y comodidad a una esfera más atormentada e inferior de la existencia. Así pues, cuan-

do examinamos las limitaciones del ciclo de los renacimientos condicionados, es decir, el ciclo del samsara, podemos advertir que, en realidad, nos hallamos sumidos en un océano (aunque sería más adecuado denominarlo pantano) de sufrimiento.

En tanto que seres humanos, todos nosotros experimentamos el sufrimiento ligado al nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad y la muerte. No tenemos otra elección, ya que ello forma parte de la condición humana. Existen otros muchos tipos de sufrimiento vinculados a la condición humana, como la búsqueda o la lucha constante para lograr algo que no puede alcanzarse, la pérdida de lo que hemos obtenido, el contacto permanente con personas y situaciones que nos dañan y nos frustran, y la separación continua de todo lo que amamos y estimamos, todo lo cual forma inexcusablemente parte de la condición humana.

Hablando en términos generales, los seres humanos podemos ser considerados como una masa de emociones, y esa extraordinaria confusión emocional genera también mucho sufrimiento. El oscurecimiento de nuestra condición nos mantiene sumidos en el conflicto emocional y, en consecuencia, atados al sufrimiento. Cuando cobremos conciencia de todo ello nos daremos cuenta de la imposibilidad de tratar de escapar del sufrimiento mientras nos hallemos todavía presas de la confusión emocional. Sólo es posible escapar del sufrimiento trascendiendo la confusión emocional, y el único modo de hacerlo consiste en el logro de la iluminación.

Conviene considerar la vida de Milarepa como un ejemplo de disciplina, de entrega y devoción espiritual inquebrantables. Milarepa fue capaz de soportar toda clase de circunstancias ya que, si se congelaba, se congelaba, si estaba hambriento, estaba hambriento y, si las cosas eran difíciles, eran difíciles. Él sobrellevó todo eso porque fue capaz de

ver más allá de las dificultades y alcanzar la iluminación, un compromiso y un esfuerzo derivados de su comprensión de los cuatro preliminares básicos, que asumió como propios y realizó plenamente, lo que le permitió una entrega completa. Quizás nosotros no seamos como Milarepa pero, en cualquiera de los casos, la práctica del dharma nos permitirá descubrir que, cuanto más pensemos y comprendamos realmente los cuatro preliminares y los convirtamos en parte de nuestra experiencia, más sencilla y fructífera será nuestra práctica del dharma.

Aunque las enseñanzas del dharma vayan acompañadas de muchas bendiciones y beneficios, si carecemos de una comprensión basada en la contemplación de estos cuatro pensamientos, será como tener un buen coche sin carretera por la que conducirlo. Tal vez podamos determinar una meta a corta distancia pero, en última instancia, no podremos llegar a nuestro destino. Sin el sólido fundamento proporcionado por estos cuatro preliminares, cualquier práctica que emprendamos será limitada.

3. NGÖNDRO: TOMA DE REFUGIO Y POSTRACIONES

Ya hemos explorado los preliminares ordinarios o comunes, los cuatro pensamientos que permiten que la mente se sustraiga de su inmersión en el samsara y se oriente hacia la práctica del dharma. Los preliminares especiales o particulares de la práctica ngöndro se inician con la toma de refugio,* que presenta tres aspectos diferentes, el físico (ligado a la práctica de las posturas), el verbal y el mental. Y la razón por la que debemos tomar refugio y practicar las posturas se deriva de la particular situación de desamparo en que nos hallamos.

Tathagatagarbha, el potencial para la iluminación que constituye la naturaleza misma de la mente, es intrínseco a nuestro ser, pero la falta de esta experiencia directa promueve el asentamiento de diferentes estratos de confusión y

* *Nota del editor:* Aunque este capítulo explica con cierto detalle la visualización de la práctica de la toma de refugio, recomendamos al lector interesado que solicite a un lama cualificado las instrucciones necesarias para llevar a cabo las posturas y la recitación de la toma de refugio (es decir, los aspectos físico y verbal de la toma de refugio).

oscurecimiento que nos colocan en una situación semejante a la de aquellos niños que, incapaces de hacer nada por sí solos, dependen por entero de sus madres. Nuestra mente ha perdido el poder sobre sus propias proyecciones, sobre las tendencias kármicas que la constituyen y sobre los pensamientos y emociones que emergen de continuo en ella y la perturban, dejándonos en un estado de desamparo e impotencia que nos incapacita para proporcionarnos refugio a nosotros mismos y para orientarnos adecuadamente hacia el camino que conduce a la iluminación. Es por ello que no podemos proporcionarnos a nosotros mismos el adecuado refugio que sirva de guía para nuestro desarrollo espiritual.

Árbol del refugio

Para recorrer el camino que conduce a la iluminación necesitamos ayuda, una ayuda externa que sirva de refugio y ponga fin a nuestras limitaciones; por ello el primer paso de la práctica consiste en la toma de refugio en el Buda. El logro de la budeidad implica la eliminación de todos los niveles de oscurecimiento y confusión de la mente y el desarrollo del inmenso potencial que se halla en la naturaleza misma de la mente. En ese punto existe un control, una libertad, un poder y una capacidad completos.

Para emprender la práctica espiritual tomamos refugio en las llamadas tres joyas, el Buda (es decir, alguien que alcanzó la omnisciencia), el Dharma (es decir, las enseñanzas impartidas por el Buda para iluminar a otros seres) y el Sangha (es decir, la comunidad de seres que han alcanzado estados de realización muy elevados, como los diez niveles del bodhisattva, que han actualizado el dharma y se ocupan de transmitirlo). Así es como el esfuerzo implicado en la búsqueda de refugio y las bendiciones inherentes a las tres

fuentes de refugio nos permiten establecer una conexión que posibilita el avance a lo largo del camino que conduce a la iluminación.

La actividad compasiva y diestra del Buda se expresa en las enseñanzas tántricas conocidas como Vajrayana, que fueron impartidas para proporcionar a los seres una forma práctica y rápida de avanzar a través del camino que conduce a la iluminación. El practicante que accede a estas enseñanzas y es un receptáculo adecuado medita en los *yidams*, es decir, en las manifestaciones de las modalidades pacíficas o airadas del Buda iluminado, asociadas a ciertos mantras y visualizaciones y utilizadas para catalizar la transformación.

Desde una perspectiva teórica, al menos, la práctica del Vajrayana nos permite alcanzar la iluminación completa en una sola vida y, puesto que esta realización emerge de la meditación en los *yidam* y de la identificación con ellos, constituye la fuente o raíz de las realizaciones, la primera fuente de refugio de la práctica del Vajrayana.

El segundo elemento fundamental de la práctica del Vajrayana se deriva de las bendiciones y de la inspiración que recibimos de nuestro maestro espiritual. No olvidemos que la principal función del guru consiste en vincularnos con la transmisión viva de las bendiciones y experiencias derivadas de un linaje ininterrumpido. Este linaje proviene del nivel del Dharmakaya, la experiencia iluminada absoluta o sin forma que asume la representación iconográfica del buda Vajradhara. En el caso de la tradición kagyü, el linaje parte del nivel del Dharmakaya y pasa a través de una sucesión de maestros como Tilopa y Naropa, en la India. Otro linaje parte del nivel del Dharmakaya y pasa a través de Niguma o Sukhasiddhi, dakinis de la sabiduría. Cada uno de estos diferentes linajes representa una transmisión viva de las enseñanzas y experiencias de una generación a la si-

guiente y está formado por una sucesión ininterrumpida de gurúes que llega hasta nuestros días y que incluye a nuestro guru raíz, fuente esencial de las bendiciones de la práctica tántrica. Es precisamente por ello por lo que la segunda fuente de refugio del Vajrayana es el guru.

Según la tradición Vajrayana, cuanto más profundo es el dharma, más profunda es la negatividad que encontraremos en nuestra práctica. Así pues, cuanto más potente e intensa sea una práctica, mayores serán también los obstáculos, tanto internos como externos, con los que tropezaremos. En la tradición Vajrayana existen formas particulares a las que podemos suplicar, a las que se conoce como dakinis, protectores del dharma y guardianes de las enseñanzas, que suelen ser emanaciones de los budas y de los bodhisattvas (generalmente en su forma airada) y que cumplen con la función de permitir al practicante superar las dificultades y obstáculos que encuentre en su camino, por ello estas formas se conocen también como la raíz de la actividad iluminada.

En el Vajrayana, pues, hablamos de las tres joyas y de las tres raíces del refugio, el guru o gurúes (en tanto que raíces de las bendiciones), los yidams o divinidades meditativas (en tanto que raíces del logro) y las dakinis y protectores del dharma (en tanto que raíces de la actividad iluminada).

Al estar interesados en la práctica del dharma del Buda en los niveles del sutra y del tantra, todas estas fuentes de refugio son objetos válidos de nuestra fe y de nuestra devoción. El beneficio fundamental de la toma de refugio permite que el practicante acceda a las bendiciones de las fuentes de refugio. Así es como nuestra mente se orienta cada vez más hacia el dharma que, de este modo, acaba convirtiéndose en nuestro camino y en nuestro estilo de vida. Las bendiciones eliminan los obstáculos que impiden la realización suprema de la iluminación total. La toma de refugio resulta esencial para la práctica del dharma, tanto al emprender el

camino como cuando nos hallamos a mitad del camino que conduce a su consumación.

Aunque las cuatro grandes escuelas de la tradición budista tibetana –sakyapa, gelugpa, kagyupa y nyingmapa– subrayan la importancia de la toma de refugio en las tres joyas y en las tres raíces, es decir, en las seis fuentes de refugio, las visualizaciones y rituales concretos empleados durante la recitación son, sin embargo, diferentes en cada una de ellas, lo que explica que los preliminares correspondientes a este nivel de la práctica reciban el nombre de “particulares” o “especiales”.

Cierto texto esencial de la tradición budista afirma que todos los fenómenos dependen de nuestras intenciones y motivaciones. El modo como experimentamos las cosas depende, en gran medida, del modo como tratamos de experimentarlas, es decir, de la predisposición de nuestra mente a afrontar una determinada situación. En el caso de la toma de refugio, esta verdad ha dado lugar a una forma tradicional de presentar las enseñanzas y de acometer la práctica que nos lleva a compartir la experiencia de los maestros del linaje kagyü.

Cuando tomamos refugio durante el ngöndro imaginamos que el entorno concreto en que nos hallemos no se encuentra en su forma ordinaria, sino que es un gran y hermoso prado en cuyo centro existe un enorme lago lleno de agua, pero no se trata de un lago ordinario, sino de un lago cuyas aguas poseen una cualidad especial, un lago mágico y milagroso rodeado de una orilla frondosa y sobre cuya superficie descansan hermosas flores y aves acuáticas.

En medio de ese lago se yergue un árbol inmenso cuyo tronco se divide en cinco grandes ramas. La rama central asciende verticalmente y las cuatro restantes se extienden hacia cada una de las cuatro direcciones cardinales, bifurcándose en otras ramas más pequeñas cubiertas de hojas, flores y fru-

tos. Cuando meditamos en ese gran árbol de cinco ramas que crece en mitad del lago que se halla en el centro del gran prado que se extiende frente a nosotros, nuestra mente se llena de una sensación de consuelo, felicidad y amplitud.

Si tenemos en cuenta que esta visualización se ha visto confirmada por la experiencia de los maestros del linaje kagyü, entenderemos que, cuando practicamos del modo tradicional, compartimos esa experiencia y recibimos las bendiciones de todo el linaje. Sobre la rama central de ese árbol visualizamos un hermoso trono finamente labrado y adornado con joyas y metales preciosos sostenido por ocho leones y sobre el cual hay un asiento en forma de flor de loto completamente abierta.

Encima de esta flor hay un disco lunar y, sobre él, un disco solar. En la práctica tántrica, estos cuatro elementos –trono, loto, disco solar y disco lunar– configuran el sitio sobre el que visualizamos a nuestro guru manifestado en forma del buda Vajradhara, la forma azul oscura del Buda. Su forma es clara y resplandeciente, y está adornada con joyas y finas prendas de seda. De este modo meditamos en nuestro guru como el aspecto Dharmakaya del Buda.

Sobre la coronilla del guru visualizamos la forma actual de nuestro guru y, encima de ella, la imagen del guru de nuestro guru, y así sucesivamente. De este modo, partimos de nuestro guru y vamos remontándonos a lo largo de todo el linaje. Es como si los distintos gurúes del linaje configurasen una especie de columna, como una pila de monedas. La cúspide de esta columna se halla coronada por otra figura del buda Vajradhara, al que se visualiza claramente como la fuente del linaje. Este linaje concreto, transmisión directa de las enseñanzas del Mahamudra, es conocido en la escuela kagyupa como el rosario de oro del linaje kagyü. En torno a ese eje central del linaje principal visualizamos también a los gurúes del linaje que no fueron sus sostenedores

principales, es decir, a todos los siddhas, yoguis realizados y meditadores de la escuela kagyü.

Luego podemos ir incorporando los demás linajes del dharma del Buda como, por ejemplo, los gurúes del linaje antiguamente conocido como la escuela kadampa, que más tarde se vio asimilada por la escuela gelugpa; la transmisión Lam-dräy (Lam.'bras) de la escuela sakyapa; linajes tales como las enseñanzas Shi-jay Chöd (Shi.byed.gCod), que fueron introducidas en el Tibet por el maestro indio Padampa Sangye (Pha.dam.pa.Sangs.rgyas) y después se vieron desarrolladas por la gran yoguini tibetana Machig Labdrön (Ma.gcig.Lab.sgron); el linaje de las seis doctrinas de Naropa, Niguma y Sukhasiddhi; los linajes de las enseñanzas del Kalachakra, especialmente el Yorba Droog ('Byor.ba.drug) o las llamadas seis aplicaciones, que se asemejan a las seis doctrinas de Naropa, aunque en los ciclos del Kalachakra; el linaje maha-ati de la escuela nyingmapa etcétera.

En suma, meditamos en los gurúes de todos los linajes representados en torno al eje central del rosario dorado kagyü, de modo que existe una amplia asamblea de gurúes de todas las transmisiones rodeando al linaje central. El asunto consiste en adoptar una actitud no sectaria, es decir, una visualización ecuménica porque, aunque nos identifiquemos más intensamente con el linaje concreto que más se adapta a nuestra predisposición personal –en nuestro caso, el linaje kagyü– como eje central de la visualización, también alentamos y desarrollamos la fe y el respeto hacia todas las transmisiones válidas del dharma del Buda, sin establecer distinciones sectarias.

De las cuatro grandes tradiciones del budismo desarrolladas en el Tibet, los linajes maha-ati son conocidos con el nombre de "nyingma", que literalmente significa la transmisión más antigua, mientras que las otras tres escuelas –sakyapa, gelugpa y kagyupa– en ocasiones se designan co-

lectivamente como sarma o sarmapa, que literalmente significa las transmisiones posteriores o más nuevas. Ello significa que los ciclos tántricos concretos subrayados no se mantienen fieles a la antigua traducción de los textos transmitidos desde la India hasta el Tibet de la tradición nyingma, sino que se atienen a una corriente posterior de traducción. Así pues, las divinidades asociadas a los ciclos posteriores son características de estos nuevos linajes. La escuela kagyü subraya especialmente la existencia de dos ciclos, el de Chakrasamvara o Korlo Dampa Dehog ('Khor.lo.sDom.pa.bDe.mchog) y el de Vajravarahi o Dorje Pagmo (rDo.rje.Phag.mo).

La visualización nos alienta a meditar en una de las formas de los yidam de la rama representativa del linaje de gurúes más próxima a nosotros. Chakrasamvara y Vajravarahi son las figuras centrales, que se hallan rodeadas por las formas de las demás divinidades tántricas, como Kalachakra, Mahamaya, Guyasamaja o Hevajra, todas las cuales se visualizan en una vasta asamblea o mandala de divinidades en la rama orientada hacia el este que, para los propósitos de la visualización, es la que se dirige hacia nosotros.

Sobre esta rama oriental que se encuentra frente al linaje de los gurúes se hallan las divinidades pertenecientes a los tantras nyingma de la primera transmisión del Vajrayana en el Tibet y que, a los efectos de la visualización, resultan también muy apropiadas. En general, la clasificación de los yidam nyingma en cinco grupos se corresponde con las cinco familias del Buda. Los asociados a la forma airada de Manjushri se corresponden con la familia ligada al cuerpo; las divinidades de la familia del loto se corresponden con la de la palabra; las conocidas como yang-dak-tuk son las divinidades principales de la familia de la mente; las enseñanzas de amrita o el néctar están ligadas al desarrollo de las cualidades positivas, y, por último, Vajrakilaya o Dorje Pur-

ba (rDo.rje.Phur.pa) tiene que ver con la actividad iluminada. Cualquiera de estas divinidades de la escuela nyingma puede verse incluida en las divinidades visualizadas en la rama oriental más próxima a nosotros que se halla frente a los gurúes del linaje.

En la rama sur, que se encuentra a la derecha de los gurúes del linaje (es decir, a la izquierda de nuestra visualización), visualizamos la figura del buda Shakyamuni, el buda que presentó el dharma en este kalpa concreto, sentado sobre un trono sostenido por leones y en un sitial formado por una flor de loto y un disco lunar. Visualizamos la forma dorada del buda Shakyamuni y, en torno a él, las figuras de los mil budas que aparecerán en este kalpa. De este modo podemos visualizar la asamblea de los budas de los tres tiempos y de las diez direcciones tan amplia como pueda abarcar nuestra imaginación.

En la rama occidental del árbol, que se aleja de nosotros y se halla detrás de los gurúes del linaje, visualizamos la joya del dharma en forma de libros o escrituras que, en la tradición tibetana, consisten principalmente en el kangyur (bsTan.'gyur), la colección de las palabras del Buda traducidas del indio al tibetano, y del tangyur (bKa'.'gyur), los comentarios de esas enseñanzas raíz realizados por los maestros de los linajes budistas de la India y los primitivos linajes tibetanos, todo lo cual se representa en forma de una enorme pila de miles de textos. La forma tibetana de encuadernar los textos consiste en envolverlos con una tela y marcarlos lateralmente con una tirilla de tela que queda a la vista cuando los textos se amontonan sobre el altar y sirve, de este modo, para identificarlos. Nosotros visualizamos ese enorme montón de textos vibrando con los sonidos de las consonantes del alfabeto en que están escritos, de modo que los textos y las escrituras zumban literalmente con el sonido del lenguaje utilizado para transmitirlos.

En la rama norte, ubicada la izquierda de los gurúes del linaje, es decir, a la derecha de nuestra visualización, visualizamos el noble sangha compuesto por los ocho grandes bodhisattvas –Chenrezig, Manjushri, Vajrapani, etcétera– y muchos otros arhats.

Bajo el enramado visualizamos, formando una especie de dosel, las figuras de las dakinis y de los dharmapalas (es decir, de los protectores del dharma), que son de dos categorías: masculinos y femeninos. Todas las divinidades que custodian y protegen las enseñanzas, es decir, los protectores del dharma y las dakinis, se visualizan como una gran multitud o asamblea congregada en la parte inferior del árbol y sosteniendo, por así decirlo, todas sus ramas.

Obviamente, se trata de una visualización muy compleja y, para poder visualizar con claridad todas estas formas de las divinidades con los colores, adornos, atributos y complementos simbólicos apropiados, se requiere, en esta fase de la meditación tántrica –a la que en tibetano se conoce como *kye rim* (bskyed.rim), es decir, la fase del desarrollo– una gran estabilidad y habilidad. También deberíamos decir que, para que la mente pueda mantener esta visualización el tiempo necesario, es preciso que la mente se impregne de un cierto tipo de experiencia “tibetana”, es decir, de una sensación de calma mental.

No deberíamos desalentarnos si, al comienzo, nos resulta imposible llevar claramente a cabo esta visualización porque, en el camino del Vajrayana, lo más importante es nuestra aspiración, es decir, nuestra motivación. El mismo Buda dijo que cualquiera que imaginara sinceramente hallarse frente a Él, se hallaría realmente en su presencia y, por el mismo motivo, no debemos dudarle. Si realmente estamos convencidos de que nos hallamos en presencia de las fuentes de refugio, recibiremos todas sus bendiciones y, aunque nuestra visualización no sea clara, la fe y la con-

fianza básicas en la práctica y nuestra capacidad para ponernos en presencia de las tres joyas y de las tres raíces serán inquebrantables porque éste, a fin de cuentas, es el elemento fundamental que determina el éxito de la práctica.

No hay que pensar en estas formas como algo sólido y que se asemeje a estatuas de piedra ni tampoco planas como un lienzo pintado, sino como algo transparente y carente de solidez, como un arco iris o un holograma. Por tanto, lo que debemos tener muy claro o, cuanto menos, lo más claro posible, son los atributos de las divinidades, el resplandor y la magnificencia de las divinidades pacíficas, y el inflamado entusiasmo de las divinidades airadas. Entonces nos hallaremos de inmediato en presencia de las divinidades, de los gurúes, de las fuentes de refugio, etcétera, sin que ello implique la idea de que son algo real y corpóreo.

4. NGÖNDRO: MEDITACIÓN DE DORJE SEMPA

La segunda práctica básica consiste en la meditación de Dorje Sempa o Vajrasattva, cuyo objetivo concreto consiste en purificar los diferentes niveles de oscuridad y confusión de la mente y la negatividad, y las pautas kármicas negativas que se derivan de ellos

La tradición afirma que la purificación de la oscuridad, confusión y negatividad de la mente exige la puesta en marcha de cuatro fuerzas o poderes. La primera de ellas es el soporte, es decir, el fundamento sobre el que llevamos a cabo nuestra purificación, un fundamento proporcionado por el compromiso en cualquiera de sus niveles, ya se trate del compromiso individual de Hinayana, de los votos del bodhisattva del Mahayana o del samaya tántrico del Vajrayana, que nos proporciona un gran poder, sea cual fuere el estadio de desarrollo espiritual en que nos hallemos, incluida la purificación.

La segunda fuerza consiste en el método utilizado para poner remedio a una determinada situación, en este caso, la técnica de purificación de la meditación de Dorje Sempa, que consiste en visualizar la imagen de Dorje Sempa sobre nuestra coronilla recitando el mantra e imaginando que un

flujo de néctar sale de la divinidad, penetra en nosotros y nos purifica.

La tercera fuerza consiste en el arrepentimiento que se deriva de la comprensión de los efectos negativos de cualquier acción, tendencia o nivel de confusión, y del correspondiente deseo sincero de acabar con ellos.

Después de habernos alejado de una determinada tendencia, acción o estado de confusión, la cuarta fuerza consiste en la determinación a no reincidir más al respecto y en el compromiso de actuar en una dirección positiva. Éste es el llamado poder del antídoto. Poco importa, cuando se hallen presentes estos cuatro poderes, lo profundamente arraigada que se halle la confusión o lo negativa que sea una determinada acción, porque entonces estaremos en condiciones de purificarnos de sus efectos dañinos.

La tradición sutra también señala la existencia de cinco tipos de acciones a las que se denomina “inexpiables” (en tibetano *tsam-me* [tsham.med]), que literalmente significa “sin intervalo”, porque los efectos kármicos de estas acciones son tan profundos que la conciencia de quien incurra en ellos sin haber llevado a cabo el correspondiente esfuerzo de purificación irá directamente al reino de los infiernos después de la muerte y su mente experimentará de inmediato los resultados negativos de su karma. Según afirman los sutras, las acciones inexpiables que provocan las peores consecuencias kármicas son las siguientes: matar al padre, matar a la madre, matar a un maestro espiritual o a un ser espiritualmente muy evolucionado, dañar físicamente y sin intención a un buda, y provocar un cisma o una división en el sangha (es decir, en la comunidad de practicantes).

El uso diestro de las cuatro fuerzas mencionadas puede llegar, no obstante, a limpiar un karma tan grave como ése, que habitualmente se considera irreparable. Son muchos los

relatos incluidos en la tradición budista de individuos que, pese a haber incurrido en este tipo de crímenes, acabaron, no obstante, purificándose y liberándose de sus consecuencias kármicas. En la época del Buda, por ejemplo, un príncipe de la India mató a su padre para apoderarse del trono, pero su arrepentimiento posterior fue tan profundo que acabó liberándose de los efectos kármicos negativos que suelen acompañar a ese acto. Otra persona mató a su madre y también se vio purificado gracias al arrepentimiento y al deseo sincero de purificarla. Por último, otro hombre, llamado Angulimala, mató a 999 personas, generando un karma muy pesado del que, no obstante, pudo purificarse gracias al arrepentimiento y al esfuerzo sincero de purificarse, logrando importantes avances espirituales.

La tradición Vajrayana considera muy importante el *samaya* o compromiso básico.* Según afirman las enseñanzas tántricas, la transgresión deliberada de nuestro samaya raíz todavía es más grave que incurrir en uno de los cinco actos inexpiables pero, aun en este caso, las cuatro fuerzas pueden servir para purificarnos de esta infracción. Y es que, desde esta perspectiva, la única ventaja de la comprensión de las acciones no virtuosas se asienta en la posibilidad que nos brinda de purificarlas.

La meditación de Dorje Sempa (Vajrasattva) es la práctica de purificación más eficaz que nos proporcionan las enseñanzas tanto del sutra como del tantra. La sesión de meditación empieza visualizándonos en nuestra forma ordinaria e imaginando, sobre nuestra coronilla, una flor de loto blanca encima de la que hay un disco de la luna llena formando un trono o sitio sobre el que se halla Dorje Sempa, una fi-

* Nota del editor: El lector interesado en una explicación más detenida del samaya puede dirigirse al Capítulo 9, "El compromiso Vajrayana y las catorce infracciones raíz".

gura que se considera como nuestro guru raíz manifestándose en este aspecto de pureza.

Su cuerpo es blanco y sostiene, en su mano derecha, un dorje (rdo.rje) dorado a la altura del corazón y, con su mano izquierda, apoyada en la cadera, sujeta una campana invertida de plata. La figura divina permanece sentada con las piernas cruzadas en postura de loto completa y está adornada con joyas y prendas de seda del Sambhogakaya. Esta manifestación pura de nuestro guru debe visualizarse como algo incorpóreo o insubstancial, como una especie de arco iris cuya apariencia pura representa la unión entre la forma y la vacuidad.

En el corazón de Dorje Sempa visualizamos un disco lunar formando un asiento, sobre el que se halla la sílaba germen de Dorje Sempa, la sílaba blanca HUNG. Luego visualizamos las sílabas blancas del mantra de las cien sílabas dispuestas en sentido contrario al de las agujas del reloj mirando hacia afuera en las dos direcciones aunque, si nos parece más conveniente, también podemos visualizar el mantra en el borde del disco lunar rodeando la sílaba central. Sin embargo, como se trata de un mantra muy largo, hemos de visualizarlo enroscado como un muelle o como una serpiente, con la primera sílaba directamente frente a HUNG en el centro del disco lunar y el resto del mantra enroscado hacia afuera en sentido contrario al de las agujas del reloj (dos modalidades de visualización igualmente válidas).

Quien tenga cierta experiencia en la visualización y fe en la práctica puede imaginar simplemente la figura sobre su coronilla porque, para esa persona, Dorje Sempa se halla, en esos momentos, sobre su coronilla. Sin embargo, en el caso de principiantes existe el problema de que únicamente se los considera una construcción mental y el sujeto piensa: «Esto es algo que he inventado, algo que mi mente está simplemente imaginando» y, en consecuencia, no cree que la visualización esté imbuida de la divinidad.

Convendrá, por tanto, que el principiante invoque, sobre su coronilla, lo que se denomina Samayasattva o *Damtsig Sempa* (dam.tshig.sems.dpa'), el aspecto vinculado o consagrado, nuestra imagen de la divinidad. En este punto visualizamos que, de la sílaba HUNG ubicada en el corazón de Samayasattva, dimana una luz que ilumina el universo entero e invoca la sabiduría, Jnanasattva o *Yeshe Sempa* (ye.shes.sems.dpa'). De este modo, la invocación del aspecto de sabiduría de la divinidad, es decir, la divinidad real, acaba imbuyéndola de sabiduría. Luego visualizamos que los budas y bodhisattvas de todas las direcciones se manifiestan en una miríada de imágenes de Dorje Sempa que son absorbidas por la imagen anteriormente descrita y ubicada sobre nuestra coronilla, asegurándonos de que la divinidad permanece realmente sobre nuestra coronilla y de que la sabiduría se funde con el aspecto consagrado.

Una vez hemos fundido la sabiduría con el aspecto consagrado de la divinidad, le rezamos como nuestro guru manifestado en forma de Dorje Sempa y reconocemos, en nombre nuestro y de todos los seres sensibles, toda la oscuridad, confusión, negatividad y actos dañinos que hayamos cometido nosotros y todos los seres desde los tiempos sin comienzo. Reconocido todo ello, nos arrepentimos sinceramente y rogamos a este aspecto del guru que nos purifique, a nosotros y a todos los seres, de todas esas negatividades.

Como respuesta a esta súplica imaginamos que, de la sílaba semilla y de las sílabas del mantra ubicadas en el corazón de la figura de Dorje Sempa empieza a fluir un néctar semejante a la leche que acaba impregnando toda la imagen de la divinidad. Cuando ésta se satura, el néctar sigue fluyendo desde la forma de la divinidad hacia nosotros a través de un agujero ubicado en nuestra coronilla y visualizamos que, al impregnarnos de él, ese néctar elimina toda la con-

fusión y oscuridad de nuestra mente en forma de sustancias negras y viscosas, como hollín y suciedad, que expulsamos de nuestro cuerpo a través de los orificios excretores, de los poros de la piel, de las palmas de las manos y de las plantas de los pies.

El aspecto físico de esta práctica consiste en una postura correcta de meditación en la que nuestro cuerpo se mantiene lo más erguido posible, para que la mente pueda concentrarse y visualizar el flujo continuo de néctar pasando de la divinidad a nosotros.

El aspecto oral de la práctica, por su parte, consiste en la recitación del mantra de las cien sílabas:

OM BEDZRA SA TO SA MA YA MA UN PA LA YA
BEDZRA SA TO TE NO PA TI TA DRI DO ME BA WA
SU TO KOY YO ME BA WA SU PO KOY YO ME BA WA
A NU RAK TO ME BA WA SAR WA SID DI ME PRA YA
TSA SAR WA KAR MA SU TSA ME TSI TANG SHI RI
YA KU RU HUNG HA HA HA HA HO BAN GA WEN
SAR WA TA TA GA TA BEDZRA MA ME MUN TSA BED
ZRA BA WA MA HA SA MA YA SA TO AH.

Para completar esta parte de la práctica del ngöndro, el mantra se recita 100.000 veces, a las que se añaden otras recitaciones complementarias para compensar posibles errores (tradicionalmente se recomienda repetir el mantra un total de 111.111 veces).

También disponemos de la posibilidad de utilizar una fórmula breve (OM BEDZRA SATO HUNG), un mantra adicional utilizado en esta práctica que se recita tantas veces como sea posible, idealmente 600.000 veces, con un añadido complementario para compensar posibles errores hasta totalizar las 666.666 recitaciones del mantra corto, que se harán además de las 111.111 recitaciones del mantra largo

para completar la práctica en sesiones de meditación regulares, durante las cuales recitamos tantos cientos o miles de mantras como sea posible.

Los efectos de la recitación son más poderosos cuanto más nos concentremos y menos nos distraigamos durante la meditación. Para ilustrar la importancia de eliminar la actividad verbal resulta útil evocar la imagen de un pedazo manchado de seda blanca porque, para limpiarlo, necesitaremos varias cosas, como agua, jabón y esfuerzo, por ejemplo. En este caso, para que la práctica tenga éxito, podemos asimilar la imagen de Dorje Sempa al agua, la recitación del mantra al jabón y la visualización en la que el flujo de néctar nos purifica al acto de frotar para quitar las manchas. Así pues, la purificación sólo será eficaz cuando participen todos estos elementos, sólo entonces llegaremos a experimentar los beneficios de la práctica.

Uno de los tantras de los comentarios a la práctica de Dorje Sempa dice: «Si podemos recitar el mantra 108 veces sin que nuestra mente se distraiga, nos convertimos en el hijo o la hija del Victorioso», lo que subraya la importancia de que, durante la práctica, nuestra mente permanezca concentrada. Si la mente no está distraída, el poder del mantra genera estados supremos de realización que nos elevan al nivel de los bodhisattvas y realmente nos convertimos en el hijo o en la hija del Victorioso. En el contexto de la meditación, la única ocupación importante de la mente consiste en la meditación en la imagen de la divinidad, en el sonido del mantra que se recita y en la visualización del flujo de néctar purificándonos una y otra vez. A ello debe limitarse nuestra actividad mental.

Al finalizar cada sesión de práctica suplicamos al guru Dorje Sempa, reconociendo sinceramente todas nuestras faltas e infracciones y también las de los demás seres, centrándonos especialmente en las transgresiones de nuestro

samaya tántrico. Finalmente visualizamos que Dorje Sempa nos dice: «¡Oh, hijo de noble familia, desde hoy quedas purificado de todas tus oscuridades y negatividades!». Debemos meditar y desarrollar una actitud de agradecimiento por lo que ha sucedido. Para asegurarnos del éxito de la práctica es muy importante tener en cuenta todos los elementos y actitudes que la componen, porque entre todos ellos existe una gran relación.

Seguidamente visualizamos que la forma de la divinidad se disuelve en luz y se ve absorbida por nosotros, que entonces identificamos nuestro cuerpo, nuestra palabra y nuestra mente con los de la divinidad. Finalmente dejamos reposar la mente durante un tiempo, tan largo como sea posible, en un estado de conciencia vacío y despojado de toda forma.

Los textos mencionan la existencia de ciertos indicadores que evidencian la eficacia del proceso de purificación, como soñar con el sol o la luna elevándose en el cielo, soñar que estamos en un hermoso jardín o en un bello prado y que nos encontramos con un buda o un bodhisattva, o soñar que escalamos una elevada montaña hasta llegar a su cima. Pero, por más interesantes que resulten todos estos indicadores, los signos más importantes de que estamos purificándonos, desarrollándonos y recibiendo las bendiciones únicamente se ponen de manifiesto a través de la profundización de la compasión por los demás, de la fe en nuestros maestros y en las tres joyas, de nuestra comprensión y confianza en el proceso kármico y de nuestra renuncia a seguir involucrándonos en el samsara. El desarrollo de estas cualidades es la única prueba palpable de que estamos purificándonos y recibiendo las bendiciones.

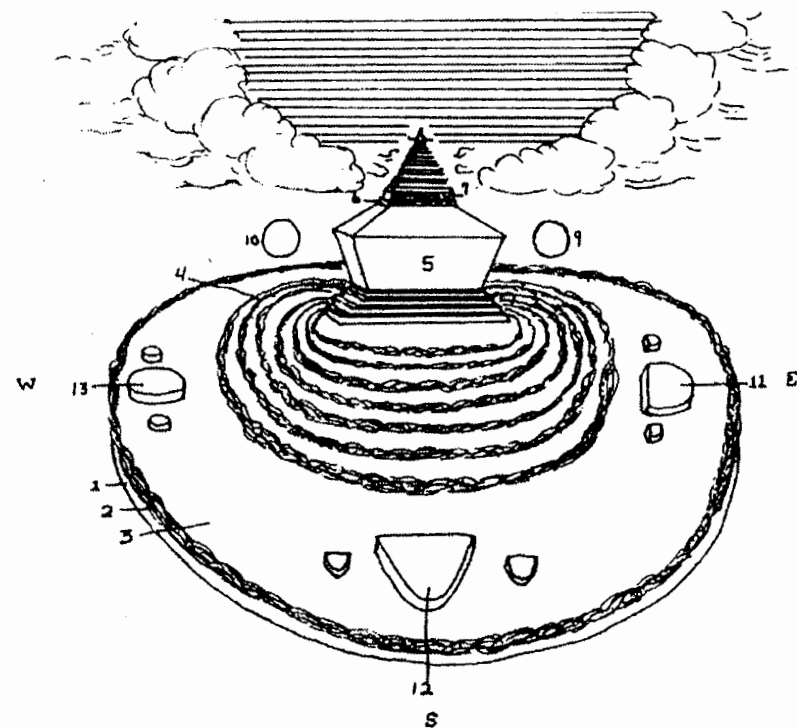
5. NGÖNDRO: LA PRÁCTICA DEL MANDALA

La construcción de una casa, una tarea compleja que requiere ladrillos, madera, cemento y esfuerzo, puede servirnos de modelo para estudiar el logro de la iluminación. Las meditaciones ngöndro fueron concebidas para garantizar la presencia de todos los elementos necesarios para llevar a cabo adecuadamente la práctica espiritual.

El primer elemento necesario para construir una casa consiste en establecer los adecuados cimientos y, en este sentido, las postraciones y la toma de refugio son los cimientos sólidos sobre los que se asienta nuestro desarrollo espiritual. Sólo después de haber establecido los cimientos podremos dirigir nuestra mente hacia el dharma, que se convierte entonces en nuestro camino y nuestro estilo de vida.

El siguiente elemento consiste en la purificación, que llevamos a cabo mediante la meditación de Dorje Sempa, con lo cual no sólo tenemos una base estable sobre la que apoyarnos, sino que estimulamos el avance purificándonos de las negatividades y oscurecimientos que obstaculizan el desarrollo espiritual.

El tercer elemento, la práctica del mandala, trata de real-



Representación tradicional de los cuatro rasgos del universo ideal para facilitar la visualización.

- | | |
|-----------------------|---|
| 1.- Montaña de hierro | 8.- Reino de los Devas |
| 2.- Océano | 9.- Sol |
| 3.- Tierra de oro | 10.- Luna |
| 4.- Siete lagos | 11.- Videha y satélites |
| 5.- Monte Meru | 12.- Jambudvipa y satélites |
| 6.- Ciudad de Vishnu | 13.- Godaniya y satélites |
| 7.- Palacio de Indra | (Uttara-Kuru y satélites no son visibles) |

Mandala dibujado por Elizabeth Johnson

zar lo positivo mediante el desarrollo del mérito y la profundización de nuestra conciencia.

El cuarto elemento consiste en la práctica del guru yoga, que nos abre a las bendiciones del guru. Éstos son los elementos fundamentales para que nuestra práctica espiritual sea eficaz y pueda conducirnos directamente al logro de la iluminación.

Según la tradición, para la ofrenda del mandala son necesarios ciertos elementos materiales, como un par de platillos de metal, llamados mandalas, que se utilizan como base para la meditación. El mejor de ellos se coloca en el altar, con cinco montones de arroz, uno en el centro y el resto en cada una de las cuatro direcciones, sirviendo como fundamento de nuestra visualización de las fuentes de refugio, de las tres joyas y de las tres raíces en el cielo que se hallan frente a nosotros, una visualización llamada *drupei mandala* (sgrup.pa'i.mandal), el mandala de la realización o del logro, que se asienta en la sadhana o práctica real.

El otro mandala, llamado *chöpey mandala* (mchod.pa'i.mandal), que literalmente significa mandala de la ofrenda, se mantiene en la mano. Es en este plato donde colocamos del modo prescrito los montones de arroz que constituyen la base de nuestra visualización del mandala de un universo ideal que se ofrece una y otra vez en presencia de las fuentes de refugio. Lo ideal es disponer de dos platos, uno que se coloca en el altar y permanece allí durante toda la práctica como fundamento de la visualización de las fuentes de refugio, y el otro, que se mantiene en la mano y va limpiándose y llenándose de arroz a lo largo de toda la práctica. En el caso de no disponer de los dos platos, podemos usar tan sólo el que permanece en la mano y, en caso de no disponer siquiera de uno, la práctica puede llevarse a cabo simplemente a través de la visualización.

Durante la visualización de las fuentes de refugio, la dis-

posición de las figuras es semejante a la que hemos descrito en el capítulo relativo a la toma de refugio y las postraciones. En cambio, en la práctica de la ofrenda del mandala visualizamos el lago y el árbol dentro de un gran palacio o mansión, flanqueado por cuatro grandes puertas, en el cielo que se halla frente a nosotros. Se trata de una estructura realmente magnífica, pero no es algo sólido o material, sino que posee una apariencia pura, como un espejismo o un arco iris, representando así la unión entre la forma y la vacuidad. Este inmenso palacio encierra una gran asamblea de las tres joyas y de las tres raíces, en cuyo centro se hallan los gurúes del linaje rodeados de los gurúes de los demás linajes, las divinidades de la meditación al frente, los budas a nuestra izquierda, los textos y escrituras del dharma detrás, los budas y bodhisattvas del sangha a nuestra derecha, y las divinidades protectoras formando una asamblea que sirve de sostén a todas las fuentes de refugio.

En este momento concreto de la práctica debemos destacar la necesidad de compartir y entregar positivamente y sin vacilación alguna todas nuestras riquezas, ya que cualquier sentimiento de avaricia durante la práctica es contrario al espíritu del mandala. Es por ello por lo que los textos tradicionales recomiendan el uso de un plato del mandala de oro, plata, cobre u otro metal precioso o semiprecioso.

Huelga decir que esto no es esencial y que depende, en última instancia, de los recursos económicos del practicante. Así pues, aunque un pedazo de madera o de piedra sean también muy apropiados, debemos procurar lo mejor para la práctica puesto que, cuanto más generosos seamos, mayores serán los beneficios que nos reportará la práctica.

Al comenzar la sesión de meditación del mandala colocamos en nuestro regazo un puñado de granos, como arroz, por ejemplo, y sostenemos el plato con la mano izquierda. Luego cogemos un puñado de granos y frotamos el plato

limpiándolo y puliéndolo con la muñeca, tres veces en el sentido de las agujas del reloj y tres veces en sentido contrario, aunque ciertos textos refieren una forma abreviada en la que se dan tres vueltas en el sentido de las agujas del reloj y una sola vez en el sentido contrario. Durante todo este proceso recitamos el mantra de las cien sílabas de Dorje Sempa, manteniendo la actitud de limpiar también, con el pulido de nuestra mano, todas las negatividades y confusiones basadas en el dualismo que nos lleva a concebir al mundo externo como “lo otro” y a la mente interior como “yo”.

Durante toda la visualización del mandala vamos colocando pilas de arroz en el plato siguiendo una cierta configuración, que se corresponde con la cosmología utilizada como fundamento para nuestra visión del universo ideal. Para ello empezamos visualizando al plato como una inmensa base de oro de ese sistema, de ese universo. Luego vamos derramando el arroz en el borde exterior del plato formando un círculo en sentido contrario al de las agujas del reloj. Después visualizamos una gran cordillera que rodea la base de oro, como si fuera un muro que engloba a todo nuestro sistema.

La visualización va elaborándose paso a paso, colocando un montón de arroz en el centro del plato que representa al monte Meru, la montaña central del sistema, y a cuatro montones más de arroz en las cuatro direcciones cardinales. Para ello comenzamos considerando a la dirección que se halla frente a nosotros como el este y, a partir de ahí, vamos colocando los distintos montones, primero el del este y después los del sur, del oeste y del norte. Luego, siguiendo las instrucciones transmitidas por alguien que haya llevado a cabo esta práctica, ubicamos a derecha e izquierda del continente oriental dos pequeños montones de arroz representando dos subcontinentes. Luego hacemos lo mismo en los lados cercano y distante del continente sur, a la izquierda y a la derecha del continente occidental y en los lados distan-

te y cercano del continente norte. Mientras estamos colocando estos ocho subcontinentes, los concebimos como partes de la visualización y, al tiempo que vamos colocando los montones de arroz en el plato, también vamos creando, desde el punto de vista de la meditación, una concepción ideal del universo a modo de ofrenda.

Luego colocamos un nuevo montón de arroz en cada una de las cuatro direcciones, meditando en los cuatro aspectos siguientes de la visualización mencionados en los textos. El primero de ellos es una enorme montaña de joyas y sustancias preciosas que se visualiza en la dirección este. El siguiente, ubicado en el sur, es un bosquecillo de árboles mágicos que conceden al practicante todos los deseos. El tercer aspecto es un rebaño de vacas –ubicado en el oeste– que también tienen la facultad de conceder todos los deseos a quien entra en contacto con ellas. Finalmente, en el norte, hay un campo milagroso en el que florecen, sin necesidad de realizar esfuerzo alguno, todas las riquezas de la tierra. Esto es algo que vamos visualizando mentalmente al tiempo que ubicamos montoncitos de arroz en las correspondientes direcciones.

Los siguientes elementos que participan en la visualización son los siete atributos del monarca universal. Los primeros cuatro son la rueda preciosa, la gema preciosa que concede todos los deseos, el consorte precioso y el ministro precioso, que debemos ir visualizando al colocar los puñados de arroz en las cuatro direcciones cardinales. Los siguientes tres atributos son el elefante precioso, el caballo precioso del monarca y el general precioso. El octavo y último atributo es un gran vaso lleno de tesoros y riquezas. Estos ocho atributos se visualizan al tiempo que vamos apilando montones de arroz en las cuatro direcciones intercardinales, sureste, suroeste, noroeste y noreste.

Luego visualizamos las ocho diosas que confieren dife-

rentes placeres y aspectos de la experiencia sensorial. Las primeras cuatro se visualizan en las direcciones cardinales, al tiempo que van colocándose los correspondientes montones de arroz. La primera es la diosa de la alegría y de la risa, la segunda es la diosa de las guirnaldas de flores, la tercera es la diosa de la canción y la cuarta la diosa del baile. El resto de las diosas que van desde la quinta hasta la octava se visualizan en las direcciones intercardinales, la diosa de las flores en el sureste, la diosa del incienso en el suroeste, la diosa de las lámparas, la luz y la iluminación en el noroeste y la diosa del agua perfumada en el noreste.

Los siguientes elementos son el sol y la luna, ubicados en las direcciones noreste y suroeste, respectivamente, aunque algunos textos colocan al sol en el este y a la luna en el oeste, pero ambas configuraciones son aceptables, puesto que existen dos transmisiones válidas a este respecto. Según la primera de ellas, el sol está en el noreste y la luna en el suroeste, mientras que, en el sureste y el noroeste, se colocan montones de arroz que representan la sombrilla, signo de majestad y de poder, y la bandera de la victoria, símbolo del triunfo de las fuerzas del bien sobre las del mal. Finalmente colocamos el último puñado de arroz en el centro del plato hasta que rebosa, visualizando que éste colma el universo entero con toda la riqueza de los dioses y de los hombres, y que todo el esplendor y riqueza que podamos imaginar colma el universo y se ofrece a las fuentes de refugio.

Nuestra actitud no debe ser tan sólo la de que la práctica nos beneficie a nosotros sino que, a través de ella y del mérito que genere, pueda beneficiar a todos los seres. La plegaria que hacemos cuando presentamos la ofrenda a las fuentes de refugio, una plegaria motivada por el altruismo y el desinterés, es la siguiente: «Apelo a tu compasión para que aceptes esto, en beneficio de todos los seres y para que todos ellos puedan compartir sus beneficios».

En los sutras, el Buda describe las muchas formas diferentes en que los seres perciben y experimentan sus mundos, todos ellos perfectamente válidos desde un punto de vista relativo, es decir, desde la perspectiva kármica de los seres que pueblan esos reinos. El Buda habló de mundos de formas diferentes (es decir, con cuerpos esféricos, oblongos y rectangulares), todos los cuales son posibles desde la perspectiva kármica de los seres que los pueblan. La razón que explica la cosmología concreta utilizada en el mandala es que es la más equilibrada, simétrica y estética para transmitir el concepto del universo ideal que estamos ofreciendo.

Aunque el objeto físico sea un plato con puñados de arroz colocados en cierto orden, nosotros visualizamos un universo que en esos momentos se halla realmente presente y estamos creando una ofrenda repleta de todo el esplendor y las riquezas de un universo perfecto. Nosotros estamos limitados por nuestras necesidades materiales a hacer ofrendas al guru y a las tres joyas, aunque lo mejor que podríamos ofrecer serían cientos o miles de millones de dólares, pero, en cambio, este proceso meditativo nos permite ofrecer el universo entero. Desde el punto de vista de la meditación y de los beneficios que recibimos, si nos entregamos de manera sincera a esta práctica ofreceremos el universo y recibiremos los beneficios como si realmente lo poseyéramos porque, en términos del desarrollo espiritual, esto es realmente lo que ocurre, y la diferencia existente entre ofrecer el universo y visualizar que ofrecemos el universo es exclusivamente técnica.

Esta cosmología concreta nos presenta un mundo que gira en torno a una montaña central, el monte Meru, que está rodeado por siete anillos concéntricos de montañas doradas que se hallan separados por un océano repleto de tesoros. Más allá del séptimo anillo hay una cadena exterior que se extiende tan lejos como permiten las paredes de la

cadena montañosa que circunscribe el mundo. En este océano exterior podemos concebir los grandes continentes en las cuatro direcciones y los subcontinentes, uno a cada lado de los grandes continentes, cuya forma es similar, pero cuyo tamaño es la mitad de los continentes mayores. Esta cosmología concreta se presenta como una totalidad, como un sistema completo. La siguiente unidad mayor de medida del universo es un kilocosmos, un mundo que es mil veces mayor que el anterior.

La siguiente unidad de medida es la de mil kilocosmos, un millón de veces mayor y la siguiente el millón de kilocosmos, mil millones de veces mayor que estos otros mundos. Al ofrecer el mandala del universo no lo visualizamos como un solo mundo, sino como un millón de kilocosmos, en cuyo caso, ese simple acto nos permite ofrecer a las tres joyas y a las tres raíces mil millones de mundos repletos de esplendor, riquezas y majestad y cuyo mérito, en consecuencia, es proporcional. Cuando más amplia sea nuestra imaginación durante la meditación, mayores serán los beneficios que recibiremos de ella. Esta práctica de ofrenda del mandala tiene que ver, fundamentalmente, con la acumulación de nuestro mérito y con la profundización de nuestra conciencia. El énfasis, por su parte, está puesto en el acto de la ofrenda, de modo que durante la práctica también ofrendamos flores, frutas, incienso y velas.

Al comenzar cualquier sesión de ofrenda del mandala meditamos en esta forma expandida del mandala del universo, al que se conoce como el mandala de los treinta y siete rasgos. Lo podemos hacer una o varias veces, pero la recitación y la práctica real utilizada para el cuerpo principal de la meditación es una breve plegaria de cuatro líneas combinada con una versión abreviada del mandala conocida como el mandala de los siete puntos. Esta ofrenda particular se repite 100.000 veces o, mejor todavía, 111.111 veces,

para completar el ngöndro formal o práctica preliminar. El mandala de siete puntos utiliza como base los rasgos principales del de treinta y siete, de modo que los montones de arroz son muchos menos. Un puñado se coloca en el centro representando al monte Meru y luego se colocan otros cuatro en cada una de las cuatro direcciones para representar los cuatro grandes continentes y otro en el noreste y en el suroeste para representar el sol y la luna. Sin embargo, no debemos abreviar la visualización, sino que tenemos que seguir meditando durante estas recitaciones y repeticiones del mandala de los siete puntos, como hicimos en la forma extendida, de modo que la visualización sea lo más completa posible.

La plegaria de cuatro líneas que se repite más de 100.000 veces para completar la práctica formal de ofrenda del mandala se traduce literalmente del siguiente modo: «La base dorada está ungida de agua perfumada y salpicada de flores. Este mandala está engalanado con los continentes, el sol y la luna». Las dos primeras líneas de la plegaria se refieren a la estructura de la visualización, mientras que las dos siguientes aspiran a que esta ofrenda, acompañada de la visualización del reino de los budas (la asamblea de las tres joyas y las tres raíces), que permite a todos los seres disfrutar del reino de la experiencia pura.

También hay aspectos del ritual que evocan en la mente una visualización expandida, de modo que no sólo ofrecemos ese mundo concreto a la asamblea de budas y bodhisattvas visualizada frente a nosotros, sino a todos los budas y bodhisattvas, a todos los gurúes, a todas las manifestaciones de estas energías y a todas las fuentes de refugio en todas las direcciones. De este modo, el simple acto de ofrenda del mandala nos permite ofrecer miles de millones de mundos. También hay cierta actitud que debemos cultivar como enfoque general de nuestra experiencia en el mundo,

especialmente cuando estamos practicando la ofrenda del mandala. Cuando no estemos en una sesión de meditación y nos encontremos ante algo hermoso, como, por ejemplo, un jardín o una puesta de sol lo ofrecemos a nuestro guru, a las tres joyas y a las fuentes de refugio para, de ese modo, convertir nuestra experiencia cotidiana en un acto permanente de ofrenda.

Una vez completadas las ofrendas hacemos las plegarias finales que reafirman nuestra aspiración de que, a través de esta ofrenda del mandala, podamos desarrollar un mérito puro y profundicemos nuestra conciencia, que podamos realizar totalmente la aspiración de todos los budas y bodhisattvas y compartir la experiencia del estado de iluminación. Entonces afirmamos nuestra voluntad de no seguir vagando en el samsara ni de ir en pos de un nirvana egoísta que no sirva también a los demás. Muy al contrario, a través de esta práctica alcanzaremos la iluminación plena que nos permita liberar a todos los seres del océano de la existencia y del ciclo de los renacimientos. En el ritual hay plegarias de súplicas que llaman especialmente nuestra atención hacia nuestro guru raíz y hacia los gurúes del linaje en tanto que personificación del cuerpo, palabra, mente, bendiciones y cualidades de la iluminación. Visualizamos mentalmente distintas ofrendas externas, internas y secretas, que son ofrecidas a los gurúes y entregamos toda nuestra salud, cuerpo, palabra y mente a los gurúes para purificarnos y recibir las bendiciones que nos permitirán alcanzar el estado de iluminación perfecta del Mahamudra. Existe una referencia breve a la plegaria de las siete ramas del Mahayana y debemos recordar cada una de las ramas: el homenaje que hacemos al Buda, nuestras ofrendas, el reconocimiento de nuestras faltas y de nuestros defectos, la alegría por el mérito de los demás, el deseo de que el dharma siga difundiéndose, el ruego a los budas y bodhisattvas de que no avancen

al nirvana y sigan trabajando en beneficio de todos los seres y, finalmente, la dedicación de nuestro mérito al beneficio de todos los seres.

La última fase consiste en la aspiración general de que, gracias a nosotros y a todos los seres que hayan llevado a cabo estas ofrendas, podamos acumular mérito, profundizar nuestra conciencia y alcanzar la iluminación, momento en el cual existe una identificación entre nosotros y todos los seres con las fuentes de refugio. Entonces imaginamos que el campo de refugio, es decir, la asamblea que habíamos visualizado en el cielo que se halla frente a nosotros, se disuelve en luz y se ve absorbida por nosotros. Luego identificamos nuestro cuerpo, nuestra palabra y nuestra mente con los de las fuentes de refugio y dejamos que la mente descansa, todo el tiempo que sea posible, en un estado de conciencia sin forma y no conceptual.



Vajradhara Buda

Dibujo cedido por cortesía de Kagyu Dharma, San Francisco

6. NGÖNDRO: LA PRÁCTICA DEL GURU YOGA Y LA RELACIÓN ENTRE DISCÍPULO Y GURU

La práctica del guru yoga y la actitud que considera al maestro como un guru es uno de los rasgos más distintivos del camino Vajrayana. En las enseñanzas sutra del Hinayana o en las enseñanzas normales del Mahayana, cuando tomamos refugio o asumimos los votos de laico, de novicio, de monje, de monja o de bodhisattva, no nos referimos a un guru o a un lama en el sentido estricto del término. En tales casos, no recibimos los votos de nuestro guru, sino del abad, de un preceptor, de un maestro o de un amigo espiritual. Sin embargo, en el nivel sutra de la práctica carece de todo sentido rogar al maestro como fuente de bendiciones y recibir sus bendiciones. Es cierto que el maestro o amigo espiritual es considerado como una persona digna de todo nuestro respeto y consideración, alguien a quien podemos hacer ofrendas y en quien podemos confiar, pero sólo el Vajrayana considera al maestro como una fuente de bendiciones.

En la práctica del Vajrayana desarrollamos un samaya o compromiso tántrico con un guru concreto que nos transmite las iniciaciones. Quizá se trate de una ceremonia de iniciación a la forma, la palabra o la mente de una determinada divinidad, o de una ceremonia que incluya los cuatro estadios de la iniciación (la del vaso, la secreta, la del conocimiento-sabiduría y la de la palabra preciosa) porque, en cualquiera de los casos, una vez que hemos recibido de un maestro el proceso tántrico de iniciación, éste se convierte en nuestro guru. Hablando en términos generales, la persona que nos ha transmitido una iniciación o una enseñanza del Vajrayana se convierte en uno de nuestros gurúes raíz. Una vez establecida esa relación con un determinado maestro, el practicante tántrico se beneficia a través de la fe y devoción que tenga a ese maestro, lo que le abre a recibir las bendiciones del maestro y de la práctica, de modo que pueda alcanzar los estadios superiores de la realización que, en el caso ideal, le permiten alcanzar la experiencia del Mahamudra. Ésta es precisamente la función del guru en el proceso tántrico: proporcionar una fuente de bendiciones y convertirse en foco de nuestra devoción.

La palabra tibetana para referirse al guru es la de *lama* (bla.ma), un término compuesto cuya primera sílaba significa superior o más elevado, como sucede en el caso del término *la dre* (bla.bres), que es el término que se aplica al dosel colgado sobre el trono del maestro en las tradiciones india y tibetana. La segunda sílaba, por su parte, significa madre, porque el guru o lama es tan digno de la devoción del practicante como la madre de la devoción de su único hijo. Y es que el guru contempla con interés, compasión y bondad a todos los seres como posibles discípulos que pueden beneficiarse de sus enseñanzas.

En uno de los tantras, el Buda se refirió a este punto diciendo que el guru es el Buda, el guru es el Dharma y el

guru es el Sangha. Así pues, el cuerpo del guru es la personificación del Sangha, la palabra del guru es la verbalización del Dharma y la mente del guru es la expresión iluminada del Buda. Así pues, nuestro respeto, nuestra fe y nuestra devoción se basan en el reconocimiento de que, para nosotros, el guru es la fuente de las tres joyas.

El guru es el cuerpo que unifica a todos los budas y bodhisattvas, y es considerado como el sostenedor del vajra, un término sinónimo al de Vajradhara o Dorje Chang (rDo.rje.'Chang), el nivel Dharmakaya de la realización última. En ese sentido, el guru se considera idéntico al nivel absoluto del ser iluminado.

En otro tantra, el Buda subrayó el papel desempeñado por el guru del siguiente modo: «De todos los budas que han alcanzado la iluminación, ninguno la logró sin la intermediación de un guru, y de los mil budas que aparecerán en este kalpa, ninguno la logrará sin la intermediación de un guru». Así pues, para alcanzar la iluminación es absolutamente necesaria la intervención de un maestro espiritual, es decir, de un guru.

El Buda habló largo y tendido de la necesidad de que discípulo y maestro se conozcan muy bien antes de emprender cualquier enseñanza o iniciación formal. En este sentido, el discípulo debe preguntarse inteligentemente: “¿Es éste el maestro apropiado para mí?”, “¿Es un buen maestro?”, “¿Conoce esta persona la enseñanza verdadera y tiene la capacidad de ayudarme?” El guru, por su parte, debe determinar a través de un examen si el aspirante es apto para dedicarse a la práctica y si es un receptáculo adecuado para la enseñanza que pueda impartirle.

Según el Buda, después de haber establecido un vínculo formal de enseñanzas e iniciaciones, y una vez aceptado a un determinado maestro como guru, es muy importante que el discípulo sólo tenga imágenes positivas de su maestro y

que las aliente, aun en el caso de que descubra en él cualidades que le parezcan desagradables puesto que, una vez establecido el vínculo, la única actitud beneficiosa que promueve el avance espiritual del discípulo es la de considerar al maestro como una emanación del Buda. De nada sirve ver al maestro como una persona ordinaria y criticarle porque, en última instancia, esa actitud puede acabar convirtiéndose en un auténtico obstáculo.

Hablando en términos generales, el guru es una persona bondadosa y compasiva, y con una motivación benévola y altruista hacia la enseñanza, una persona que tiene conocimientos y aptitudes para enseñar; una persona, en suma, que ha comprendido la naturaleza de las enseñanzas y ha tenido experiencias que puede transmitir.

Desde el punto de vista de la práctica tántrica es importante que el guru sea también el sostenedor del auténtico linaje de bendiciones y enseñanzas que se remontan al buda Shakyamuni histórico o a un linaje que se derive del nivel del Dharmakaya, al que se denomina buda Vajradhara. Eso implica que el guru tenga o haya tenido, en algún momento, un guru, y que también tenga o haya tenido un samaya o compromiso con ese guru. Asimismo es muy importante que nuestro guru sea alguien que respete y observe el samaya con su propio guru, de forma que el linaje que esté transmitiendo sea ininterrumpido.

La tradición kagyú considera al linaje como una transmisión basada en la devoción. Este linaje se originó con Vajradhara en el Dharmakaya y pasó a través de una línea humana de maestros que pasa por los indios Tilopa y Naropa, y los tibetanos Marpa el traductor, Milarepa, Gampopa y el primer Karmapa. El elemento principal en la transmisión de las bendiciones y de las iniciaciones, y el poder espiritual de la línea kagyú a lo largo de la historia, es la devoción que cada sostenedor del linaje ha mostrado a sus

maestros en tanto que encarnación de la iluminación. Los gurúes que históricamente han formado parte del linaje de la transmisión desde el Dharmakaya hasta el presente se denominan los gurúes del linaje, y el maestro del que recibimos enseñanzas e iniciaciones en la práctica del Vajrayana es nuestro guru raíz.

Hay dos formas de visualización igualmente válidas que podemos emplear durante la práctica del guru yoga, el último de los preliminares. En una de ellas visualizamos al guru sobre nuestra coronilla, en cuyo caso imaginamos el trono, el loto y los discos solar y lunar conformando el asiento sobre el que se visualiza al guru. Él mira en la misma dirección que nosotros, porta sobre su coronilla, situado uno sobre otro, a todos los gurúes del linaje y está rodeado de los maestros de los demás linajes, las deidades meditativas y los budas y bodhisattvas ubicados de manera similar a la visualización de la toma de refugio y a la de la ofrenda del mandala. Si esto nos resulta difícil, también podemos visualizar a la asamblea ubicada en el cielo que se halla frente a nosotros de modo que, en lugar de visualizarlas sobre nuestra coronilla, nos hallemos en presencia de las fuentes de refugio. Cualquiera de ambas modalidades resulta adecuada.

La figura central de la visualización es nuestro guru raíz, con los gurúes principales de la transmisión ubicados uno encima del otro sobre su coronilla y rodeados de los gurúes de los demás linajes y de las deidades meditativas frente a él. Los budas están a su derecha, el dharma detrás, el sangha a su izquierda y las divinidades protectoras formando un soporte que sostiene a toda la asamblea.

Desde un punto de vista práctico esta visualización no difiere de la utilizada en la toma de refugio o en la ofrenda del mandala pero, desde el punto de vista experiencial, nuestra actitud es muy distinta. En las prácticas de toma de

refugio o de ofrenda del mandala concebimos a los gurúes como personificación de la forma, la palabra, la mente, las cualidades, las actividades, las bendiciones y las características, en cuyo caso las divinidades meditativas desempeñan otras funciones con diferentes cualidades y cada fuente de refugio se considera poseedora de sus propias cualidades. En cambio, en la práctica del guru yoga se considera a todas estas fuentes de refugio secundarias como emanaciones del principio del guru.

Tanto si adoptamos la modalidad que visualiza a la asamblea sobre la coronilla como si la visualizamos en el cielo que se halla frente a nosotros, el ritual empieza describiendo a la asamblea y prosigue con la plegaria de las siete ramas del Mahayana. Mientras estamos recitando esta plegaria, vinculamos idealmente la contemplación de cada rama con su recitación, imaginando que nuestro propio cuerpo es emanado millones de veces y que todas esas emanaciones se unen, al tiempo que visualizamos las diferentes ramas de la plegaria, ofreciendo nuestro homenaje y veneración, haciendo ofrendas, confesando nuestras faltas, alegrándonos con el mérito de los demás, etcétera, etcétera, etcétera. Todas estas emanaciones se unen para hacer estas ofrendas a la asamblea de gurúes y a las demás fuentes de refugio.

El siguiente paso del ritual consiste en la súplica a los gurúes del linaje kagyú, un texto escrito en cuartetas en donde se menciona por su nombre a todos y cada uno de los gurúes, comenzando con el buda Vajradhara, el aspecto Dharmakaya, y prosiguiendo a través del linaje de gurúes humanos hasta llegar a nuestro propio guru raíz. Al final de cada cuarteta recordamos el propósito de la súplica repitiendo regularmente la frase: «Otorgadme la sabiduría coemergente» o «Concededme la sabiduría coemergente», en donde el término *sabiduría coemergente* se refiere a la ex-

periencia directa de la naturaleza esencial de la mente, Tat-hagatagarbha, o la naturaleza del Buda que estamos tratando de descubrir a través de la práctica tántrica. De este modo, el objetivo concreto de la súplica consiste en pedir a los gurúes del linaje que nos concedan la bendición de poder tener la experiencia auténtica y directa de la naturaleza misma de la mente.

Después de esta larga súplica a los gurúes del linaje del Mahamudra viene una corta súplica, conocida en tibetano como “Dorje Chang Tungma” (thung.ma), que significa breve plegaria a Vajradhara y que comienza con las siguientes palabras: «Vajradhara, poderosos Vajradhara, Tilopa, Naropa...» y que es una plegaria que centra nuestra atención en todos los gurúes de los sublinajes de la tradición kagyú. Así es como evocamos a los gurúes de las cuatro grandes transmisiones y de las ocho transmisiones menores de la escuela kagyú, y solicitamos sus bendiciones para que la práctica espiritual acabe desarrollando en nosotros diferentes cualidades.

Esta plegaria general a los gurúes de todos los linajes de la tradición kagyú va seguida de la recitación de una plegaria de cuatro líneas, llamada “Plegaria de los Cuatro Manam”, debido a que cada línea empieza con las sílabas tibetanas «*Ma namka dang nyampey semchen tamche*», en la que el discípulo expresa su reconocimiento del guru como encarnación de la iluminación. La primera línea dice: «Yo y todos los seres, mis madres, cuyo número llena el espacio, rezamos al guru, el precioso Buda...»; la siguiente línea se refiere a la mente del guru como el aspecto Dharmakaya, el aspecto absoluto y sin forma del estado iluminado; la tercera línea se refiere a la palabra del guru como el Sambhogakaya, la manifestación de la forma pura, y la cuarta línea, por último, se refiere al cuerpo físico del guru como la cualidad dinámica y sin impedimentos del Nirmanakaya, la

manifestación física de la iluminación. Así pues, al recitar repetidas veces esta plegaria de cuatro líneas estamos evocando en nuestra mente los diferentes aspectos del gurú y los relacionamos con los correspondientes aspectos de la iluminación completa.

En este punto del ritual se recita el mantra “Karmapa Chenno” (Karma.pa.mKhyen.no), que significa “Karmapa, recuérdame” o “Tenme presente, Karmapa”, en donde el término *karmapa* puede ser interpretado de dos formas diferentes. A un nivel menos formal, un karmapa es una emanación de la actividad de todos los budas, alguien cuya presencia espiritual es una manifestación de la actividad iluminada. Desde este punto de vista, cualquier maestro espiritual puede ser considerado un karmapa. En un nivel más formal, sin embargo, existe el linaje de los Gyalwa Karmapas, que cumplen con la función de ser los principales transmisores del linaje kagyú, desde el primer Karmapa Dusum Khyenpa (Dus.gsum.mKhyen.pa) hasta el decimosexto Karmapa Rang-yung Rigpe Dorje (Rang.byung.Rig.pa'i.rDo.rje), que han cumplido con la función suprema de transmitir la esencia del linaje kagyú. Tradicionalmente este mantra forma parte del proceso de recitación de la práctica del guru yoga y se repite tantos miles de veces como sea posible, aunque las 100.000 recitaciones formales no son necesarias para completar el guru yoga.

Nuestra visión del guru debe tener en cuenta la vacuidad esencial de su mente, el aspecto Dharmakaya, el nivel absoluto y sin forma de la experiencia iluminada. La claridad y luminosidad que emergen como conciencia en la mente del guru son su aspecto Nirmanakaya, es decir, la expresión formal de esa energía. El Sambhogakaya, por su parte, refleja la inseparabilidad entre la forma y la no forma. El tantra también subraya la experiencia de la unidad de esos tres aspectos como experiencia total de la iluminación, una expe-

riencia de felicidad suprema. El término *Svabhavikakaya* se utiliza para describir el Dharmakaya, el Sambhogakaya y el Nirmanakaya como aspectos diferentes de la misma experiencia. En el Vajrayana asume la cualidad de la felicidad suprema como el tono experiencial de esta experiencia integrada, y consideramos al guru como la encarnación de los cuatro kayas, los tres kayas ordinarios: el Dharmakaya, el Sambhogakaya, el Nirmanakaya y el cuarto kaya, que representa su unificación como beatitud suprema.

Esta súplica nos hace conscientes de que el gurú es la personificación de todas las fuentes de refugio y de que su forma personifica al Sangha. Así pues, la forma del guru representa la encarnación del Sangha, la palabra del guru la encarnación del Dharma, y la mente del guru la encarnación del Buda, la mente iluminada. En la práctica tántrica también consideramos al guru como la encarnación de las tres raíces. Obviamente, la forma física del guru es el propio guru, fuente de bendiciones en el Vajrayana; la palabra del guru es la manifestación de las dakinis y dharmapalas, las divinidades protectoras, y la mente del guru, por último, se asocia a las divinidades meditativas.

El desarrollo de la confianza en nuestro guru nos alienta a no considerar tan sólo estas cualidades, sino a tener también en cuenta su generosidad y su gracia. Así, no sólo consideramos que nuestro guru posee las cualidades y la realización de los budas y bodhisattvas que encarna, sino que todavía es más generoso que ellos, porque nosotros todavía no hemos tenido la suerte de encontrarnos con los budas y los bodhisattvas. Muchos de ellos han aparecido en varios mundos, pero nosotros todavía no hemos tenido la fortuna de tropezar en esta vida con uno de ellos y de escuchar la palabra plenamente iluminada del Nirmanakaya. Sin embargo, a pesar de ello hemos podido encontrar a nuestro maestro personal que, pese a no ser uno de los mil budas como, por

ejemplo, el buda Shakyamuni es el vehículo a través del que podemos llegar a establecer contacto con las enseñanzas. Es esta relación con el guru la que nos permite recibir las enseñanzas, practicarlas y alcanzar la iluminación. Puesto que la función del guru consiste en guiarnos a lo largo del camino que conduce a la iluminación, para nosotros todavía es más bondadoso que los budas y que los bodhisattvas.

También es muy probable que nuestro maestro sea, en realidad, una emanación del Buda que, en cierta ocasión, dijo que, en tiempos de decadencia, los budas aparecerían en forma de maestros personales y que, quienes tengan convicción en la presencia del Buda en forma de maestro personal, acabarán desarrollando la correspondiente fe. La época en que vivimos parece ser una de aquéllas en las que el Buda predijo que los seres iluminados se manifestarían como gurús personales en los que podríamos confiar. Así pues, aun en el caso de que nuestro guru no haya alcanzado la iluminación completa, posee una transmisión auténtica de las bendiciones y enseñanzas del linaje y, por ello mismo, el hecho de considerar que está plenamente iluminado nos permite recibir los mismos beneficios que si realmente lo estuviera. Desde el punto de vista del maestro quizás haya una falta de realización pero, si el discípulo tiene fe y devoción, recibirá las bendiciones completas del verdadero linaje porque, como dice cierto proverbio tibetano: «Si tenemos fe podremos recibir las bendiciones hasta del diente de un perro».

La plegaria que recitamos en la parte central de la práctica del guru yoga tiene siete líneas y comienza con las siguientes palabras: «Suplico al precioso guru...»; la segunda línea dice: «Concedednos las bendiciones para abandonar la identificación con el ego...», un reconocimiento de que nuestro egocentrismo es el principal obstáculo para el logro de la iluminación, puesto que la identificación con el ego

como algo real limita la mente a un concepto ilusorio del ego y obstaculiza nuestra capacidad para trascenderlo y experimentar el estado de la iluminación. La tercera línea de la plegaria dice: «Concedednos las bendiciones necesarias para desarrollar la experiencia del gozo...» (aunque el texto tibetano dice literalmente «sin deseos, sin necesidades»). Ésta línea expresa el reconocimiento de que es el concepto básico del ego el que crea la necesidad de alimentarlo con todo aquello que percibe como necesario, lo que, a su vez, alienta el proceso samsárico. La experiencia de ausencia de identidad del ego nos permite alcanzar un estado de gozo en el que no hay necesidad alguna que satisfacer. Así pues, esta plegaria implora las bendiciones necesarias para suprimir los pensamientos, la disipación y la distracción mental, actitudes contrarias todas ellas al desarrollo espiritual.

Luego la plegaria solicita la realización de la naturaleza de la mente como no nacida y no originada, es decir, como algo que en sí mismo carece de existencia y que, por ese mismo motivo, no está sujeta al nacimiento ni a la muerte. Las últimas líneas de la súplica dicen: «Concedednos las bendiciones para que toda la ilusión y la desilusión de la mente puedan verse pacificadas en su propia base» y «Concedednos las bendiciones para que todo el mundo fenoménico pueda ser percibido como el Dharmakaya». Mediante la experiencia directa de la mente se eliminan todos los niveles de confusión y oscurecimiento de la mente que se derivan de la ignorancia fundamental. Entonces dejamos de percibir superficialmente el mundo fenoménico y experiencial, y llegamos a verlos como la manifestación de la vacuidad esencial de la mente y como el Dharmakaya.

Si nuestra práctica no se limita a una mera recitación, sino que también es una meditación sobre estos puntos y, si la llevamos a cabo plenamente conscientes del contexto en el que suplicamos al guru, no deberíamos albergar la menor

duda de que la recitación de esta plegaria 111.111 veces nos otorgará las bendiciones de nuestro guru y de que la práctica será eficaz. La clave estriba en que la mente permanezca centrada en lo que se está diciendo.

Al final de cada sesión de práctica del guru yoga visualizamos que las figuras ubicadas en torno al guru central se disuelven en luz y se ven absorbidas en la figura central de nuestro guru raíz, que en ese momento se convierte en la unión de todas esas fuentes de refugio.

En ese momento empieza el proceso meditativo que se conoce como recibir las iniciaciones de nuestro guru. Para ello visualizamos que la frente del guru emana rayos de luz blanca que se dirigen a nuestra propia frente. Éste es el primer estadio de la iniciación tántrica, la llamada iniciación del vaso, que nos purifica de los oscurecimientos y negatividades del cuerpo físico, nos capacita para meditar en las formas de las divinidades e implanta en nosotros la capacidad de actualizar el Nirmanakaya, la manifestación física de la iluminación.

En el segundo estadio de la iniciación visualizamos rayos de luz roja que, saliendo de la garganta del guru, se ven absorbidos por nuestra propia garganta, un proceso que es conocido como la iniciación secreta y que purifica los oscurecimientos y negatividades de la palabra. Esta iniciación secreta —relacionada con la realización del Sambhogakaya, el cuerpo de gozo o nivel de forma pura de la iluminación— nos capacita para practicar un tipo especial de meditación conocido como los seis yogas de Naropa, que trabajan con los chakras y canales de energía del cuerpo.

En el tercer estadio visualizamos rayos de luz azul que salen del corazón del guru y se ven absorbidos por nuestro propio corazón. Ésta es la iniciación de la sabiduría despierta que purifica los oscurecimientos y negatividades de nuestra mente, nos transmite las bendiciones de la mente

iluminada y nos permite alcanzar el Dharmakaya, la unión entre el gozo y la vacuidad.

Finalmente visualizamos que, de la frente, de la garganta y del corazón del guru salen simultáneamente rayos de luz —blanca, roja y azul— que se ven absorbidos por nuestra frente, por nuestra garganta y por nuestro corazón respectivamente, lo que purifica nuestros oscurecimientos y negatividades físicas, verbales y mentales. Ésta es la cuarta iniciación a la que en ocasiones se denomina iniciación de la palabra preciosa y que constituye la introducción al Mahamudra, la experiencia directa de la naturaleza de la mente. Este nivel también está relacionado con el Svabavikakaya, la integración entre los diferentes aspectos de la iluminación en tanto que aspectos diferentes de una misma y única experiencia.

Luego visualizamos que el guru adopta una expresión apacible y radiante, se disuelve en luz y se ve absorbido por nosotros, momento en el cual nuestro cuerpo, nuestra palabra y nuestra mente se identifican con el cuerpo, la palabra y la mente vajra del guru. Finalmente disolvemos la visualización en un estado de conciencia sin forma y permitimos que la mente descansa en un estado de conciencia sin forma tanto tiempo como sea posible.

Las recitaciones rituales que preceden a la disolución de la visualización en este estado sin forma se refieren a tres factores en curso que tratamos de mantener en esta meditación y en todas nuestras actividades, y a los que las enseñanzas consideran la fuente de la liberación espontánea. El primero de ellos consiste en considerar a todas las formas como la forma del guru o, lo que es lo mismo, como la experiencia directa de la forma y de la vacuidad, más que como una forma sólida concebida como algo que posee existencia real. Experimentamos la vacuidad de la forma que se halla simultáneamente presente con la forma misma.

Ésta es la experiencia de la forma divina, es decir, de todas las formas como la forma del guru. El segundo de ellos consiste en experimentar a toda palabra como unión entre el sonido y la vacuidad, como una especie de eco, como algo que no es sólido ni posee existencia real. Ésta es la experiencia del sonido divino, o de todos los sonidos como la palabra del guru. Finalmente está la experiencia de todos los pensamientos y de toda actividad mental, es decir, de todo lo que emerge en nuestra mente, como la unión entre la conciencia inteligente y la vacuidad, la experiencia del Mahamudra, que es la experiencia de todos los pensamientos y recuerdos como la mente del guru. La práctica del guru yoga nos alienta a desarrollar esta conciencia de la esencia del guru presente en todas nuestras actividades a través de unas técnicas de recitación y de meditación muy sencillas.

Nuestro primer pensamiento y recitación al levantarnos cada mañana es la plegaria del comienzo del texto del ngöndro «Palden Tsaway Lama Rinpoche...», que dice: «Al glorioso y precioso lama raíz, sentado sobre un loto y una luna ubicados encima de la coronilla de mi cabeza, suplico que me tenga en cuenta con su suprema compasión y me otorgue las realizaciones del cuerpo, la palabra y la mente». Visualizamos a nuestro guru sobre la coronilla y le rogamos. Éste es también el fundamento de toda nuestra conducta cotidiana que aspira a despertar nuestra conciencia de la presencia del guru en todo lo que hagamos.

También recitamos la misma plegaria antes de ir a dormir, cambiando unas pocas palabras de la segunda línea para indicar que, en este caso, visualizamos al guru brillante y resplandeciente en el centro de nuestro corazón y nos dormimos en su presencia. Estas técnicas son especialmente valiosas para que quien esté realizando la práctica del guru yoga pueda generar un sentimiento de presencia continua del guru.

Al finalizar cada sesión de práctica del guru yoga dedicamos los méritos y virtudes de la práctica recitando cualquier plegaria de dedicación y aspiración con la que estemos familiarizados. Una plegaria muy interesante desde el punto de vista de la práctica del guru yoga es aquella en la que aspiramos a no separarnos jamás, ni en ésta ni en futuras vidas, de este guru puro, y a poder compartir las riquezas de las enseñanzas, recorriendo el camino que conduce a la iluminación hasta alcanzar el estado de Vajradhara, el Dharmakaya, nivel último de la experiencia de la iluminación.

La relación entre el guru y el discípulo tiene lugar a nivel muy práctico. La mente del guru es esencialmente vacía, luminosa, dinámica y sin impedimentos, y lo mismo sucede también con la naturaleza esencial de la mente del discípulo, ya que, desde el punto de vista último, no existe diferencia alguna entre el guru y su discípulo.

Sin embargo, a un nivel práctico existe una diferencia cualitativa muy importante entre ambos, porque el discípulo todavía no ha alcanzado la iluminación y se halla todavía perdido en la confusión y el sufrimiento, aún está atrapado en el ciclo de los renacimientos condicionados tratando de alcanzar la liberación. La motivación del guru es el interés compasivo que le lleva a permanecer continuamente consciente de la difícil situación en que se encuentra su discípulo y a buscar incesantemente el modo de eliminar el sufrimiento y la confusión. La tradición suele asimilar la actividad compasiva del guru hacia su discípulo como un gancho, al que literalmente se denomina el gancho de la compasión del guru. El discípulo, por su parte, alienta la fe y la devoción hacia su guru que abren en su mente un espacio al que se llama el anillo de la fe. De este modo, el gancho de la compasión puede unirse al anillo de la fe y permite establecer un vínculo que no se rompe hasta el momento en que el discípulo alcanza la iluminación.

Cuando realizamos estas prácticas preliminares, que empiezan con las preliminares comunes y prosiguen con las preliminares extraordinarias, es muy importante poder disponer de un maestro cualificado que pueda impartirnos estas instrucciones, un papel que puede desempeñar cualquier lama autorizado por el linaje. De este modo, quienes estén interesados en llevar a cabo estas prácticas pueden recibir explicaciones muy detalladas, ya que es muy importante no realizar a ciegas las diferentes prácticas sin comprender el proceso.

Preguntas

En algunas representaciones iconográficas a veces puede verse un lazo con un gancho en un extremo y un aro en el otro. ¿Es ésta la representación del gancho de la compasión del guru y del anillo de la fe del discípulo?

Los objetos que las divinidades sostienen en sus manos son símbolos que poseen, en realidad, diferentes significados, y podemos pensar en el vínculo existente entre el gancho y el anillo como un símbolo del compromiso de los seres liberados en sacar a los demás de la confusión y el sufrimiento y conducirlos hacia la iluminación.

En la práctica del guru yoga hay un momento en que nos visualizamos como Vajrayogini. ¿Podría Rinpoche aclararnos esta parte de la práctica? ¿Deberíamos, por otra parte, haber recibido la iniciación de Vajrayogini, para poder visualizarnos como esta divinidad femenina?

Los textos recomiendan que nos visualicemos en forma de Vajravarahi o Vajrayogini portando, sobre su coronilla, los gurúes, las tres joyas y las tres raíces. Esto se debe a que, según la tradición, cuando nos identificamos con esta divi-



Vajrayogini (Dorje Pagmo)
Dibujo de Cynthia Moku

nidad, durante la práctica del guru yoga, nos volvemos mucho más receptivos a las bendiciones recibidas.

En cuanto a los beneficios que conlleva la identificación con la divinidad, cualquier divinidad meditativa resultaría muy adecuada y, de hecho, podemos visualizarnos en forma del yidam que queramos. La razón por la cual se destaca la importancia de la visualización de Vajrayoguini durante la práctica de guru yoga del linaje kagyü se debe al papel central que desempeña esta divinidad concreta en toda la práctica kagyü.

En tanto que aspecto femenino, Vajrayoguini se refiere, en ciertas ocasiones, a la consorte de todos los budas y, en otras, es una representación de la madre de todos los budas, por cuanto también personifica la vacuidad, la naturaleza última de la realidad que genera toda la experiencia iluminada. Esta divinidad también ha desempeñado un papel muy importante en la transmisión kagyü; por ello los textos recomiendan que, en esta práctica, nos visualicemos como Vajrayoguini más que como cualquier otra divinidad.

En el punto de vista de la práctica, el foco está más puesto en el guru y en la meditación del guru yoga, no tanto en identificarnos exclusivamente con la divinidad (como sucede en la meditación de Chenrezig), por ello no es preciso haber recibido una iniciación formal de Vajrayoguini, aunque tal cosa no sólo no resultaría perjudicial sino que, en realidad, supondría un apoyo adicional. Para llevar a cabo la práctica de guru yoga debemos haber recibido antes alguna iniciación del Vajrayana.

¿Podemos utilizar el guru yoga y nuestra devoción al guru como ayuda para tomar decisiones más adecuadas?

Si la fe en nuestro guru es fuerte y estable, no cabe la menor duda de que nuestras súplicas, desde ese estado de devoción, pueden resultar muy beneficiosas para ayudarnos

en cualquier tipo de problemas o dificultades, incluyendo el hecho de tomar una decisión difícil. Una de las funciones de las bendiciones que recibimos a través de la relación con el guru es una mayor eficacia en el logro de nuestros objetivos y en la capacidad de superar mejor los obstáculos con que tropecemos. No cabe la menor duda de que éste puede ser un factor muy beneficioso para afrontar una situación difícil en nuestras vidas aunque, no obstante, ello depende por entero de la sinceridad que generemos hacia el guru con esta súplica que es la meditación del guru yoga.

¿Cuando realizamos la plegaria de las siete ramas debemos disolver la visualización de nuestras múltiples emanaciones antes de continuar?

Quando estamos recitando la plegaria de las siete ramas, que es una introducción al ritual del guru yoga, no sólo somos nosotros quienes estamos presentando homenaje y respeto, las diferentes ofrendas, el reconocimiento de nuestras faltas y transgresiones, la admiración y alegría por el mérito y virtud de los demás, etcétera, sino que también podemos visualizar que nuestras múltiples emanaciones y réplicas ofrecen esta alabanza, este homenaje y estas ofrendas, lo que se hace para intensificar la experiencia de la plegaria de las siete ramas. No necesitamos sentir que hay algo sólido en esta visualización ni hacer nada con todas estas emanaciones al final de la plegaria, simplemente las dejamos ir, y tampoco es el caso de volver a ser una persona, lo único que ocurre es que ya no se sigue formando parte de la visualización.

¿Cuando comenzamos la práctica de guru yoga o cuando emprendemos cualquier otra práctica nueva, podemos alternar su recitación en tibetano y en castellano, para comprender mejor lo que estamos haciendo?

Alternar la recitación en tibetano y en castellano es muy necesario si queremos entender lo que estamos haciendo. Pero es imposible —resulta muy laborioso— leer dos cosas al mismo tiempo de modo que, o bien leemos la fonética tibetana o la leemos en castellano. Lo mejor, sin embargo, sería llegar a familiarizarnos con lo que estamos leyendo en tibetano. En la plegaria al linaje, por ejemplo, los nombres de los gurúes, como Dorje Chang, Lodru Rinchen (bLo.gros.Rin.chen), Sahara, etcétera, que están subrayados en la traducción castellana, también lo están en tibetano. Quizá no comprendamos las descripciones concretas de los gurúes, pero convendría identificar sus nombres durante la recitación. Mientras recitamos las plegarias en tibetano debemos tratar de ser muy conscientes de todas las palabras clave que entendamos. También sería muy recomendable utilizar un sistema como el que usted sugiere, por ejemplo, alternar el tibetano durante una sesión o un día, y el castellano en la sesión o el día siguiente porque, en tal caso, uno estaría comprendiendo, por un lado, el significado en castellano y, por el otro, recibiría las bendiciones de las plegarias recitadas en el original tibetano. No olvide que la recitación en tibetano también tiene su métrica.

¿Cómo podemos, si nunca los hemos visto representados, visualizar a los gurúes durante la plegaria al linaje?

Aunque no estemos familiarizados con cada uno de los gurúes del linaje ni con su representación iconográfica (gestos, posturas, complementos simbólicos, ropajes, etcétera, concretos), lo más importante es sentir su presencia mientras recitamos las plegarias y se mencionen los diferentes personajes del linaje. Nosotros estamos realmente en contacto con esa transmisión viva y aunque, en este sentido, no podamos tener una visualización perfectamente clara, ellos se hallarán realmente presentes sobre nuestra coronilla.

¿Podría explicar por qué, al final de la plegaria de las siete ramas, se pide convertir a nuestros cuerpos en los tres kayas?

La súplica «Concededme las bendiciones para realizar el cuerpo ilusorio como el Nirmanakaya, las fuerzas vitales como el Sambhogakaya y la propia como el Dharmakaya» se refiere básicamente a la transformación de nuestras facultades física, verbal y mental ordinarias en sus equivalentes iluminados. El cuerpo ilusorio significa que experimentamos la vacuidad de la forma y la irrealidad última del cuerpo físico, es decir, como algo que, en última instancia, no es real y sólido, sino que es una proyección de la mente. El cuerpo ilusorio es el término con el que nos referimos a la unión entre la forma y la vacuidad, Nirmanakaya, la manifestación física de la iluminación y la transformación de nuestra actual experiencia ingenua del yo.

El Sambhogakaya se manifiesta en nuestro nivel actual no iluminado como un habla, una comunicación y un sonido más claros pero, en este sentido, también se utiliza la noción de “fuerzas vitales” que, en tibetano, se denominan *sok tsöl* (srog.rtsol), en donde *sok* significa “vida” y *tsöl* es una forma verbal que significa “esfuerzo” o “función”. Estos son dos términos técnicos tántricos, el primero de los cuales se refiere al prana que circula por la parte superior del cuerpo (y que tiene que ver con la respiración, la vocalización y el habla), mientras que el segundo, por su parte, se refiere al prana que circula por la parte inferior de nuestro cuerpo (y que tiene que ver con la digestión, la excreción, la reproducción, etcétera). Ésta es la energía modal del cuerpo. Cuando pensamos en el concepto de energía sutil que circula por el cuerpo, nos referimos al habla y la comunicación como la materia prima de la experiencia del Sambhogakaya. Esto es lo que ahora experimentamos como sonido y habla ordinarios y que solemos considerarlo como si fuera algo real.

pero que, sin embargo, puede verse transmutado en la unión entre el sonido y la vacuidad.

Finalmente existe una transformación en nuestra experiencia ordinaria de la mente como algo tangible y fijo en una experiencia de la intangibilidad esencial de la mente, el Dharmakaya, el nivel sin forma o absoluto de la iluminación. Así pues, nosotros estamos hablando en términos generales, rogando una transformación de nuestra modalidad física, verbal y mental ordinarias en sus equivalentes iluminados.

Ciertas divinidades airadas, como Vajrayoguini o Pal-den Lhamo, por ejemplo, suelen representarse con un collar de cincuenta y una cabezas recién cortadas y derramando sangre por sus cuellos que, según se dice, representan tendencias negativas o neurosis. ¿Sería tan amable de explicarnos el significado de este detalle iconográfico?

El collar de cabezas humanas que adorna la figura de algunas divinidades airadas está relacionado con lo que la literatura Abhidharma denomina los cincuenta y un estados negativos de la mente que simbolizan la antítesis del desarrollo espiritual y el hecho de que las cabezas estén cortadas a la altura del cuello significa que la divinidad airada representa un nivel en el que se ha erradicado por completo ese estado mental negativo.

7. LOS VOTOS DEL LAICO

Todos nosotros hemos logrado y disfrutamos de esta preciosa existencia humana que nos brinda la ocasión y la libertad de emprender la práctica espiritual, un estado nada sencillo sino, por el contrario, muy difícil de lograr. Basta, para convencernos de la relativa infrecuencia del nacimiento humano, con ver la gran cantidad de seres que pueblan los estados inferiores de la existencia. Hablando en términos muy generales, todos los seres humanos nos hallamos en una situación muy parecida pero, desde una perspectiva espiritual, la mayor parte de la gente malgasta su vida, pierde el tiempo en búsquedas fútiles y cree que el mundo tiene una existencia real, lo que les lleva a pasarse la vida luchando para proteger las cosas que valoran y atesoran y defenderse de las que consideran como una amenaza. Desde el punto de vista del desarrollo espiritual, pues, este tipo de vida carece de todo interés.

El individuo promedio, por ejemplo, piensa: "Yo soy una persona mundana y ésta es la realidad última" y, basándose en esta creencia, es posible que quiera prosperar y se dedique a los negocios. Quizás, en tal caso, dedique todo su tiempo y energía a los negocios, acopie millones de dólares, atesore muchas posesiones y llegue a convertirse en una persona de éxito. En última instancia, sin embargo, esa per-

sona deberá morir y, cuando lo haga, no podrá llevarse consigo ni un solo céntimo. Como dicen los tibetanos, la mente abandona el cuerpo físico como lo hace un cabello que sacamos de la mantequilla, es decir, limpio, sin arrastrar consigo partícula alguna pegada. Entonces la mente entra en el bardo o estado después de la muerte como si despertase de un sueño, dejando tras de sí todo lo que formaba parte de ese sueño, que ya no sirve entonces para nada.

En realidad, sólo hay un legado de esta vida que proseguirá después de la muerte. Y, con ello, no me refiero a las posesiones materiales, sino a las tendencias kármicas que nuestras acciones hayan establecido y reforzado. Si las acciones han sido virtuosas y positivas, las tendencias kármicas reforzadas por ellas serán beneficiosas para la mente después de la muerte pero, si las tendencias kármicas se han visto reforzadas por acciones negativas y dañinas, el resultado será negativo y perjudicará las experiencias futuras de la mente después de la muerte. La única herencia, pues, de esta vida es kármica, y el único beneficio o perjuicio que recibiremos a cambio de lo que hayamos hecho se deberá a las tendencias kármicas positivas o negativas que hayamos establecido y reforzado a través de las acciones virtuosas o no virtuosas, positivas o negativas, realizadas en esta vida.

Desde una perspectiva relativa, renacer en el reino de los pretas es mejor que renacer en el reino de los infiernos y, en ese mismo sentido, el reino animal es un estado de existencia más elevado que el de los pretas. Tal vez las formas más afortunadas y elevadas de vida animal sean aquellas que ahora nos rodean (los gatos, los perros, los animales domésticos y los animales que pueblan los bosques y los prados), pero ninguno de ellos sabe cómo practicar la actividad virtuosa que refuerza el karma positivo necesario para lograr estados de felicidad futuros y un renacimiento superior. Muy al contrario, las mentes de esos seres están atadas a la

confusión emocional, el apego, la aversión, la estupidez, los celos, el orgullo y la avaricia que alimentan las tendencias kármicas negativas que conducen a estados de renacimiento inferiores.

El renacimiento humano es un estado muy poderoso que nos proporciona la libertad de elegir entre una acción negativa y otra positiva, lo que supone un gran poder pero, si no valoramos el estado precioso de la existencia humana, es decir, si no reconocemos su potencial y no buscamos el modo de desarrollarlo, no estaremos en las mejores condiciones para controlar nuestro karma.

El Buda señaló diferentes vías a través de las cuales los seres pueden desarrollar métodos para iluminarse. Uno de los elementos más importantes de la práctica espiritual que nos brindó en este sentido es el concepto de ordenación, porque el hecho de asumir preceptos relativos a nuestro estilo de vida puede potenciar mucho nuestra práctica. Existen tres niveles diferentes de ordenación, el nivel individual del Hinayana, los votos del bodhisattva del Mahayana y el compromiso o samaya del Vajrayana, de todas las cuales, el más simple es el del laico.

Existen varias vías, según la tradición del dharma del Buda, para asumir y mantener la ordenación del laico que, hablando en términos muy generales, consisten en cinco votos o preceptos de los cuales podemos tomar uno, dos, tres, cuatro o los cinco, y también hay casos en los que el voto de la fidelidad sexual puede ampliarse hasta llegar a convertirse en el voto del celibato. Así pues, si asumimos un precepto, seremos un laico con un precepto, mientras que, si asumimos los cinco preceptos, seremos un laico completamente ordenado y, si ampliamos el voto de la fidelidad sexual a la abstinencia sexual, seremos un laico célibe.

El primero de los preceptos es el de no matar. Una vez asumida formalmente la ordenación, ciertas acciones con-

cretas transgreden completamente el precepto y ponen fin a la ordenación. Así, por ejemplo, en el caso de haber asumido el voto de no matar, lo violaremos si arrebatamos conscientemente la vida a un ser humano. Ello no quiere decir que quitar otras formas de vida resulte indiferente puesto que, de hecho, se trata de algo muy negativo, no sólo, obviamente, para la forma de vida considerada, sino también para nosotros mismos. Si analizamos sencillamente la acción de matar y examinamos sus resultados, sin consideraciones atenuantes de ningún tipo, advertiremos que este acto puede producir un renacimiento en los estados infernales y quinientas vidas en las que experimentar la retribución kármica de ser matados o de tener una vida muy corta. En ningún caso, pues, resulta aceptable quitarle la vida a otro ser pero, en el contexto formal de haber asumido el voto de no matar, el único acto que pone específicamente fin a la ordenación (en lugar de ser una infracción seria) es el de arrebatar conscientemente la vida a otro ser humano.

El segundo voto es el de no robar. La frase dice textualmente: «No tomar lo que no se nos haya dado», un voto que resulta bastante difícil de mantener, porque se ve roto por cualquier acción en la cual tomemos algo que no nos pertenezca con la intención de quedárnoslo, lo que incluye cualquier tipo de robo, por más pequeño que éste sea.

El tercer voto tiene que ver con la fidelidad sexual y se refiere a no ser sexualmente infiel a nuestra pareja. En este caso, las personas casadas o que vivan juntas de común acuerdo como pareja romperán el voto si mantienen relaciones sexuales con otra persona. Además, y como señalábamos anteriormente, este voto puede expandirse hasta llegar a incluir la abstinencia sexual o celibato, como sucede en los casos de la monja o del monje.

El cuarto voto es el de no mentir y, aunque se ve transgredido por cualquier mentira, especialmente las que dañan

a otro ser, sólo se ve violado por las mentiras referidas a nuestros logros espirituales, es decir, cuando proclamamos haber alcanzado ciertos niveles de realización cuando, en realidad, no es así. En mi opinión, se trata de un voto bastante sencillo de mantener.

El quinto voto, un voto, por cierto, auxiliar, prohíbe el uso de sustancias intoxicantes.

Podemos elegir cualquier combinación posible de los cinco preceptos, pero sólo deberíamos asumir aquellos que fuésemos capaces de mantener.

Asumir uno solo de estos votos y mantenerlo durante toda la vida es un acto muy beneficioso y meritorio. En los tiempos del Buda hubo un arhat, llamado Katayana, conocido por sus poderes psíquicos y por su capacidad para acceder a otros dominios de existencia, que, en cierta ocasión, visitó el reino de los pretas y llegó a un fabuloso palacio en el que vivía una hermosa mujer que más parecía diosa que preta. Katayana fue invitado a la mansión por esta mujer y, mientras pasaba el día hablando del dharma con ella, se quedó deslumbrado por la magnificencia del lugar y el especial esmero con que le atendieron los criados.

Cuando empezó a anochecer, la mujer le dijo: «La noche no tardará en llegar y debo pedirle a Su Reverencia que abandone el palacio, porque ocurrirá algo espantoso y no quisiera que le afectase». Perplejo, Katayana abandonó la mansión y, cuando se hallaba a cierta distancia, miró hacia atrás y vio cómo la mansión se transformaba en una jaula metálica en llamas que consumían a la mujer mientras los seres que, durante el día, habían sido sus criados, se convertían en demonios infernales que le infligían tormentos atroces durante toda la noche. Cuando volvió a amanecer, la jaula se convirtió de nuevo en un hermoso palacio.

Al día siguiente, Katayana volvió para hablar con la mujer preta y, usando su visión clarividente, descubrió que esa

existencia se debía a un renacimiento anterior en el reino humano en la que ella se ganaba la vida matando animales y vendiendo su carne. En aquella existencia había conocido a un maestro espiritual que le explicó el concepto de karma y la relación entre causas y efectos, entre acciones positivas y negativas, y sus correspondientes resultados de felicidad y sufrimiento, lo que la disgustó mucho. Entonces asumió el voto de no matar durante la noche, porque aquello era lo único a lo que podía comprometerse sinceramente, ya que de día trabajaba como carnicera. El resultado kármico de todo ello fue que la mujer disfrutó de la virtud de haber asumido y mantenido un precepto, pero también experimentó los efectos negativos del karma acumulado por matar seres vivos. La conclusión que podemos sacar de este episodio pone de relieve los beneficios de un solo voto asumido y mantenido con pureza. Así pues, asumir uno sólo de los preceptos del laico durante el resto de nuestra vida y mantenerlo con pureza es algo muy positivo.

Los demás votos de ordenación, los votos del bodhisattva y el samaya tántrico, se asumen y mantienen hasta el logro de la iluminación. En el caso de los votos de ordenación individual del Hinayana, puede darse el caso de que los asumamos durante un período limitado de tiempo (la llamada ordenación temporal) o para el resto de nuestra vida (en cuyo caso se habla de ordenación permanente). La elección de los votos y el tiempo por el que se asumen los decide quien asume los preceptos ante la persona que transmite la ordenación. En mi opinión personal, en el caso de la ordenación de un laico, la toma de uno, dos o tres votos no presenta grandes dificultades a quien quiera mantenerlos durante el resto de su vida y, en consecuencia, recomiendo la ordenación permanente a quien piense asumir cualquier combinación de ellos.

También existe un tipo de ordenación especial de un solo

día, a la que se denomina “los ocho preceptos del Mahayana”, una ordenación temporal que se mantiene durante veinticuatro horas. También es posible asumir y mantener estos votos durante el resto de la vida, pero ello supondría la necesidad de asumir la ordenación cada mañana y de renovarla a la mañana siguiente. Puesto que se trata de votos temporales, también podemos tomarlos la mañana que queramos, puesto que el único requisito es haber recibido la transmisión en alguna ocasión. Ésta es una costumbre que se hallaba muy difundida en el Tibet, en donde eran muchas las personas que asumían los ocho preceptos del Mahayana durante un mes o en ciertos días auspiciosos del calendario lunar, como los días ocho, diez, quince o treinta de cada mes.

El primer voto de la ordenación de los ocho preceptos es el que dice “No mataré” y, puesto que se trata de una ordenación temporal, su observancia debe ser también mucho más estricta. En el caso de la ordenación del laico, la única infracción que la destruye es la de quitar una vida humana, mientras que los demás actos de matar son meras transgresiones pero, en el caso de este voto de veinticuatro horas, el precepto se rompe cuando uno arrebatara conscientemente cualquier forma de vida.

El segundo voto, “No tomaré las posesiones de otros”, se refiere a no quedarnos con nada que no nos pertenezca. El tercer precepto, que dice “No mantendré actividad sexual”, supone la prohibición de mantener cualquier tipo de actividad sexual. El cuarto precepto, “No mentiré”, se refiere a cualquier mentira, especialmente a aquéllas relacionadas con los logros espirituales. El quinto voto de los ocho preceptos tiene que ver con la abstención del uso de sustancias tóxicas. En este sentido, los textos mencionan al alcohol, pero debemos considerar que cualquier sustancia que nos despoje de la razón o de la lucidez mental genera muchos

problemas a lo largo de todo el camino espiritual. El sexto precepto se refiere a no usar asientos o tronos que alienten el orgullo personal, con la excepción, claro está, de aquellas personas que, habiendo asumido el voto, impartan las enseñanzas del dharma que –por respeto al mismo– se sientan en un trono. Sin embargo, en cualquiera de los casos, ello debe realizarse con una actitud despojada de orgullo porque, en caso contrario, se violaría el precepto.

El séptimo precepto tiene que ver con ayunar después del mediodía, y consiste en asumir el voto de tomar alimentos sólidos hasta la comida del mediodía y luego ingerir exclusivamente líquidos, lo que se considera especialmente beneficioso para la práctica porque, de ese modo, nuestro cuerpo se volverá más ágil, nuestra mente más clara y nuestro sueño más ligero y, a la mañana siguiente, cuando nos despertemos, nuestra mente se hallará también más clara. Éste es un precepto que beneficia de manera general nuestra salud y nuestra meditación. Finalmente también existe el precepto de evitar los adornos personales y las actividades tales como cantar y bailar, que estimulan el deseo sexual. Al evitar la frivolidad, la ligereza y las distracciones mentales, este voto genera un estado de calma que propicia la meditación.

Quien desee asumir los ocho preceptos del Mahayana debe pedirselo a un maestro que haya recibido una transmisión viva de esa ordenación. Una vez que tal maestro nos los haya transmitido, podemos tomarlos ante el altar el día que queramos, postrándonos ante los símbolos del cuerpo, la palabra y la mente de la iluminación y asumiendo, en su presencia, la ordenación, válida durante un período de veinticuatro horas.

El *nyung ne* (sMyung.gnas) es un ritual de ayuno de dos días de Chenrezig de los mil brazos que utiliza una adaptación concreta de los ocho preceptos y que se utiliza porque el *nyung ne* pertenece al *kriya tantra*, el primero de los cua-

tro niveles del *Vajrayana*. *Kriya* significa actividad ritual y, en consecuencia, el *kriya tantra* subraya tanto la importancia de las prácticas rituales como guardar silencio y ayunar. En el *nyung ne* mantenemos los ocho preceptos como lo hacemos habitualmente el primer día; al segundo asumimos los preceptos con el voto adicional de guardar silencio (con la excepción de la recitación de las plegarias y los mantras) y el ayuno absoluto. Durante este período de veinticuatro horas no ingerimos alimento sólido ni agua.

La palabra tibetana utilizada para la ordenación es *dompa* (sdom.pa), que significa unir o juntar. La ordenación es algo muy poderoso como fundamento de nuestra práctica. Por un lado, está la virtud que acompaña al hecho de asumir la ordenación y, por el otro, de mantener la observancia de los preceptos, así que, cuando incurramos en acciones negativas que vayan en contra del espíritu de esta ordenación o que, por su misma naturaleza, sean acciones negativas, su confesión y purificación serán más eficaces que si carecemos de ella.

El Buda dijo que, quien asume los votos del laico o la ordenación de los ocho preceptos, es diferente de quien no los ha asumido, y que la ordenación multiplica por cien el poder de nuestras acciones. Así, por ejemplo, el mérito acumulado por mil velas o postraciones ofrecidas por quien no ha tomado la ordenación es el mismo que el de una sola vela o postración ofrecidas por alguien que la haya tomado. Así es como la ordenación carga de poder todos los factores que participan en nuestra práctica espiritual.

La necesidad del beneficio de la ordenación, de esta unión como elemento de nuestra práctica, suele ilustrarse con el ejemplo de una casa con varias puertas y ventanas en cuyo interior hay un gran tesoro. Las puertas y ventanas están todas abiertas y puede haber ladrones rondando por los alrededores con la intención de robar las joyas, el dinero y

los objetos preciosos que se ocultan en su interior. Se trata de una situación peligrosa. Si levantásemos un muro en torno a la casa y cerrásemos todas las puertas menos la principal y la custodiásemos, desaparecería el peligro porque, en tal caso, nos protegeríamos, sin mucho esfuerzo, de la pérdida de algo precioso o de vernos invadido por algo amenazante o dañino. Ésta es precisamente la función que cumple la ordenación: custodiar las cualidades y los méritos que hemos acumulado para que no se dispersen ni se pierdan, protegiéndonos así contra las influencias negativas que pudieran llevarnos a situaciones desagradables.

Antes dijimos que el quinto voto relativo al uso de sustancias intoxicantes era auxiliar. Los cuatro votos básicos son los preceptos de no matar, no robar, no cometer adulterio (o mantener la abstinencia sexual, según lo que hayamos elegido) y no mentir. El quinto voto de no consumir sustancias intoxicantes menciona específicamente el alcohol, un voto que se incluyó posteriormente, porque se trata de sustancias que generan gran confusión emocional y despojan a la mente de su claridad. Pero, aunque en el Tibet no tuviéramos sustancias como la marihuana y las drogas psicodélicas, y los textos sólo mencionen el alcohol, su efecto es el mismo, ya que despoja a la mente de su claridad y precisión, y dificultan la capacidad de discriminar las situaciones. Es por ello por lo que, aunque los textos no mencionen específicamente estas sustancias, debemos incluirlas en la misma categoría.

Entre los textos del Vinaya relativos a la disciplina monástica hay uno conocido como *Texto para la liberación individual* que incluye relatos que explican los fundamentos de esta disciplina. En cada uno de los casos, cuando el Buda enseñaba un determinado precepto relataba simultáneamente una historia en la que explicaba a sus monjes las circunstancias que justificaban su uso. Al comienzo, el Buda esta-

bleció las cuatro reglas monásticas de “no matar”, “no robar”, “no mantener relaciones sexuales” y “no mentir” y no habló de sustancias tóxicas, hasta que un monje tuvo problemas con ellas y el Buda se vio obligado a incluirlas.

Cierto día que aquel monje estaba mendigando, fue invitado por una mujer a comer en su casa y, después de servirle, le hizo la siguiente propuesta:

—Ahora debo decirte que he cerrado la puerta y no te dejaré marchar hasta que no mantengas relaciones sexuales conmigo, mates una cabra que tengo en el patio o te bebas esta botella de alcohol. Debes elegir una de las tres opciones porque, de lo contrario, no te dejaré partir.

—No mataré deliberadamente a ningún ser vivo —pensó entonces el monje—, pero el Buda también ha dicho que el monje no debe mantener relaciones sexuales y, si lo hiciera, rompería mi ordenación. Pero no ha dicho nada sobre el alcohol, de modo que ésa parece ser la única alternativa posible.

—No voy a mantener relaciones sexuales contigo y tampoco mataré la cabra, pero sí que beberé alcohol —respondió el monje.

Finalmente se bebió la botella pero, desafortunadamente, acabó emborrachándose, manteniendo relaciones sexuales con la mujer y matando a la cabra. Fue entonces cuando el Buda instruyó a sus seguidores en la necesidad de evitar el uso de sustancias embriagantes, por los problemas adicionales que puede desencadenar la obnubilación mental que provocan.

Quienes están dispuestos a emprender el retiro de tres años y tres meses pueden elegir tomar la ordenación de monje o monja novicios o la ordenación completa de bikshu o bikshuni (monje o monja completamente ordenados), antes de entrar en el retiro. Éste es el enfoque habitual desde la perspectiva Hinayana porque, de este modo, entran en

retiro como monjes o monjas novicios o como monjes o monjas completamente ordenados y seguirán siéndolo después del retiro, ya que esta ordenación concreta suele durar toda la vida.

Al laico que emprende el retiro de tres años y tres meses se le exige asumir provisionalmente la ordenación del celibato. De este modo se asumen y mantienen durante tres años y tres meses los cinco votos de laico, más el voto adicional de la fidelidad sexual ampliado al celibato. Después del retiro, la persona puede decidir asumir un nivel mayor de ordenación, la ordenación del novicio, o del monje o monja completamente ordenado, lo que, obviamente, estará muy bien, pero también pueden optar por mantener la ordenación laica del celibato durante el resto de su vida después del retiro, lo que también estará muy bien. Asimismo resulta muy adecuado abandonar la ordenación laica del celibato y asumir una ordenación laica alternativa de uno, dos, tres, cuatro o cinco votos. En última instancia, ésta es una cuestión de decisión personal.

Es innecesario decir que, quienes asumen cualquiera de estos preceptos, deben tratar de mantenerlos. Así pues, sólo deberíamos asumir aquellos preceptos que conscientemente sepamos que podemos mantener. Cada uno, a fin de cuentas, debe tomar su propia decisión sobre los votos concretos que quiera asumir y pueda mantener.

Preguntas

¿Puede, quien asume uno o dos votos de la ordenación de laico, asumir otros después?

Sí, uno puede aumentar la ordenación y enriquecerla a medida que vaya avanzando, pero sólo debe asumir aquellos votos que pueda mantener, y agregar luego los que desee.

Son muchas las actividades que realizamos conscientes de que necesariamente implican la muerte de otros seres como sucede, por ejemplo, con los insectos que matamos cuando conducimos un vehículo. ¿Qué relación guarda todo ello con el voto de no matar?

El voto específico de no matar, que implica arrebatarse conscientemente la vida de otro ser, se rompe cuando deliberadamente causamos la muerte de un ser humano. Desde un punto de vista práctico o legalista, pues, sólo rompería este voto quien quitase deliberadamente la vida a un ser humano. Pero ello no implica, como ya hemos dicho, que otros actos similares sean kármicamente neutros. En realidad, casi todo depende de la motivación, puesto que hay muchos modos de matar. Podemos matar movidos por la ira, por el deseo o por la estupidez, y el primero de ellos es el acto kármicamente más serio. El segundo modo de matar se origina en el deseo y no está tan motivado por la cólera, como el deseo de obtener algo con la muerte. El tercer caso, por último, está motivado por la estupidez al no darnos cuenta de que se trata de un acto negativo que causa sufrimiento a otros seres. Así pues, matar a un ser vivo movido por la insensibilidad o la apatía es kármicamente mucho menos serio que hacerlo motivados por el enfado.

Desde el punto de vista kármico, las acciones que causan muerte y que realizamos sin intención ni conciencia de nuestra parte son más o menos neutras. En realidad, no podemos pensar que se trate de un acto kármico muy negativo porque, según el Buda, para que un acto sea completo, deben concurrir diferentes elementos o factores. El primero de ellos es la motivación de llevar a cabo un determinado acto que, en el caso de la pregunta, no existe. El segundo elemento es el objeto, el ser, que aquí sí que existe. El tercero es el acto de matar motivado por el deseo de matar, que aquí está ausente. La consumación del acto, que sí tiene lugar, es

la muerte del animal. Al no concurrir, pues, todas las condiciones, no se trata de un acto kármicamente completo. Es indudable que matar insectos mientras se conduce no es bueno, pero no somos kármicamente responsables de ello, puesto que no hay intención alguna de matar ni tenemos conciencia de ello. Suponemos que tal cosa ocurre, pero no lo sabemos con certeza. El elemento más importante a la hora de asumir este voto es la motivación consciente de no matar y de hacer todo lo posible por no quitar ninguna vida. Éste es el factor más importante.

¿Qué sucede con el voto cuando allanan nuestra casa y, defendiendo a nuestra familia, matamos al asaltante?

Aunque matar a alguien en defensa propia no sea un acto kármicamente neutro es, ciertamente, mucho menos grave que ir deliberadamente tras alguien con la intención de matarle. El karma implicado cuando uno no es el agresor es mucho menos negativo, aunque ello no quiere decir que no exista. Arrebatarse conscientemente la vida a otro ser, por la razón que fuere, es un acto kármicamente negativo por el que tendrán que sufrirse las consecuencias. Pero una cosa es ser el agresor y otra muy diferente matar a alguien en defensa propia.

¿Cómo podemos eliminar las consecuencias de matar a alguien en defensa propia?

Tanto si hablamos de éste como de cualquier otro tipo de karma negativo debido a cualquier acción negativa, los textos afirman tradicionalmente que la única virtud de lo no virtuoso es que nos proporcionan una oportunidad de purificación. Así, pues, el reconocimiento y la confesión sincera acompañados del arrepentimiento y del compromiso de no volver a incurrir en el futuro en la misma acción, supone ciertamente una purificación. Ésta es la única virtud, por decirlo así, de

haber cometido un acto negativo ya que, confesándolo y arrepiéndonos, nos liberamos de sus consecuencias.

¿El voto de la fidelidad sexual se limita a comprometernos a mantener relaciones sexuales exclusivamente con nuestra pareja o existen acaso otras prescripciones sobre la hora o el lugar como se describe, por ejemplo, en El ornamento de joyas de la liberación?

Las prescripciones contra la actividad sexual de las que habla *El ornamento de joyas de la liberación* deben ser entendidas como pautas para la conducta sexual kármicamente correcta. Este voto concreto se refiere a la fidelidad a nuestra pareja.

¿Es posible asumir un voto parcial contra el uso de sustancias tóxicas como, por ejemplo, asumirlo con la salvedad de beber con moderación en ciertas ocasiones o, si es nuestro deseo, sería mejor no asumirlo?

Si usted desea hacer una salvedad que le permita, por ejemplo, beber moderadamente cuando se encuentre en ciertas situaciones sociales, será aceptable siempre y cuando lo haya acordado con su maestro o con la persona de quien haya recibido los votos.

¿Es posible no querer asumir plenamente el voto del celibato para toda la vida pero, mientras no tengamos pareja, por ejemplo, asumirlo día tras día?

En este caso, el voto diario resulta muy apropiado, en cuyo caso el tercero de los ocho preceptos del Mahayana se tomaría a diario e, idealmente, debería asumirse tantos días seguidos como fuera posible.

¿Cuál es la diferencia existente entre el noviciado y la ordenación completa?

La diferencia existente entre el noviciado y la ordenación completa, tanto para un monje como para una monja, gira básicamente en torno al número de preceptos asumidos. En la mayoría de los casos se trata de preceptos relativamente menores o secundarios. La ordenación básica de los cuatro grandes votos es la misma para el laico célibe que para el novicio, el monje o la monja completamente ordenados. En el caso del monje o de la monja novicios, los votos que forman parte de esta ordenación son treinta o, según otras tradiciones, treinta y tres. Éstos son votos relativamente menores, mientras que la ordenación básica de cuatro votos —no matar, no robar, no mentir y no mantener relaciones sexuales— es la misma. En el caso del bikshu, o monje completamente ordenado, los votos son doscientos cincuenta y tres y, en el de la monja completamente ordenada, cuatrocientos ochenta, aunque debo insistir una vez más en que, comparados con los cuatro votos básicos, todos ellos son preceptos menores o secundarios.

¿Es posible recibir la ordenación completa de monja en los Estados Unidos?

No estoy seguro de que, en los Estados Unidos, haya alguien que transmita la ordenación de bikshuni. También debo decir que esta transmisión nunca formó parte de la tradición tibetana, porque no fue llevada desde la India hasta el Tíbet como una tradición viva, cosa que sí ocurrió en los casos de las ordenaciones de la monja y del monje novicio y en la ordenación completa del monje... pero la ordenación de bikshuni jamás llegó al Tíbet.

En consecuencia, por tanto, no creo que pudiera recibirla de un maestro tibetano. Quizá pudiera recibirla de un maestro chino, porque la tradición del budismo chino todavía tiene una transmisión viva de los votos de la bikshuni. De hecho, algunas mujeres norteamericanas han recibido la

ordenación de monja novicia y piensan viajar a Hong Kong para recibir la transmisión china de los votos de la bikshuni, que es una transmisión válida de estos votos.

Lo importante es que podamos mantener los preceptos porque, si lo deseamos y sabemos que podemos mantenerlos, encontraremos los medios para llevarlo a cabo. Tal vez aún no sea posible en los Estados Unidos, pero hay algunos maestros chinos que viven aquí y pueden transmitirlos y, en consecuencia, existe una transmisión viva de los votos de la bikshuni.

¿Cómo podemos saber, si tenemos la intención de compartir el gozo con otra persona y le expresamos nuestro amor, que todo lo que nos consintamos es kármicamente negativo?

Ésta es una cuestión bastante compleja. La recomendación kármica relativa a la actividad sexual trata de proporcionarnos algún tipo de estabilidad, para que aquella no se convierta en la principal fuerza motriz de nuestra vida, en una fuente de estimulación y agitación emocional. Es por esto por lo que se recomienda un código general de conducta sexual que se halle en relativa concordancia con las normas generales del reino humano y que mantenga la dimensión sexual en armonía con el resto de la vida. Yo supongo que se necesita una cierta confianza en los budas y bodhisattvas como maestros inteligentes y omniscientes para aceptar la validez de una conducta que parece rígida e innecesaria. Lo que usted dice me parece muy cierto porque, si la relación básica que une a dos personas es el amor, no será mucho el daño que salga de ahí. No obstante, a pesar de todo ello haríamos bien en no mantener relaciones cerca de una stupa, un templo o en presencia de nuestros maestros. Así pues, me parece adecuado mantener al respecto una actitud razonablemente respetuosa.

Muchas personas creen que la prohibición del sexo oral es una actitud cultural anticuada traída del Tibet y que no resulta aplicable a los Estados Unidos. ¿Debemos acatar también esta restricción?

Existe cierto fundamento para esta prohibición en las enseñanzas del dharma, pero creo que se trata de cuestiones relativamente secundarias que deberíamos dejar ahora de lado y permitir que los seres sensibles del samsara sigan siendo seres sensibles del samsara. No me extenderé más sobre este particular.

Yo quisiera asumir tomar el voto de no matar, pero son millones los seres vivos que mato en mi práctica cotidiana de la medicina, como células que provienen de trozos de piel y tejido, por ejemplo. ¿Forman estas células parte de un ser sensible? Me temo que no podré asumir el voto.

Hablando de la vida microscópica, el Buda incluyó a las bacterias y a los microorganismos como partes de cualquier ser vivo sano. En este sentido describió las 84.000 criaturas que viven en el cuerpo humano, queriendo indicar con ello que el estado de un cuerpo humano normal en reposo es un estado sano, sin ninguna enfermedad que pueda aumentar o disminuir el número de microorganismos ni introducir otras nuevas. El Buda no describió nada más allá de estos *simbu* o microbios, la vida microscópica del cuerpo. En cuanto al tejido real de la piel, parece que estamos hablando de algo compuesto de moléculas, átomos y partículas subatómicas a los que no parece que podamos adscribir sentimientos.

Me parecería muy adecuado que asumiera el voto, sobre todo teniendo en cuenta que el único acto de matar que lo rompe formalmente consiste en arrebatarse la vida humana. Es cierto que, si usted mata inadvertidamente seres microscópicos mientras lleva a cabo su trabajo, su actividad con-

llevará un cierto karma negativo, pero ello no romperá el voto, y su resolución inicial de no matar es un buen motivo para asumirlo.

8. EL VOTO DEL BODHISATTVA

En uno de sus libros, el maestro budista indio Shantideva señaló que la oportunidad y libertad para el desarrollo espiritual que nos proporciona la preciosa existencia humana es tan difícil de obtener que haríamos mal en suponer, si la desperdiciamos y hacemos un uso inadecuado de ella, que vuelva a repetirse. Porque el hecho es que el renacimiento humano del que ahora gozamos no es algo que suceda de manera aleatoria y sin necesidad de realizar esfuerzo alguno, sino que sólo sucede en contadísimas ocasiones y con gran dificultad. Nosotros disponemos de la oportunidad y de la libertad necesaria para desarrollarnos y de la situación ideal para alcanzar la budeidad o, cuanto menos, el estado de realización del bodhisattva. ¿Cómo, si no valoramos adecuadamente la extraordinaria singularidad de la preciosa existencia humana y no aprovechamos esta oportunidad haciendo un buen uso de ella, podemos esperar que vuelva a presentarse una ocasión tan extraordinaria cuando abandonemos esta vida y nuestra mente avance hacia existencias futuras?

Según las enseñanzas, tanto del sutra como del tantra, para alcanzar la iluminación plena y recorrer el camino del bodhisattva se requiere de un factor llamado bodhicitta, es decir, la actitud iluminada.

Para que el practicante desarrolle la bodhicitta es necesaria una cierta comprensión y, para ello, debemos tener cierta comprensión y valoración de nuestra propia mente, en donde se experimenta bodhicitta, pero también cierta comprensión de nosotros mismos y de los seres sensibles en tanto que criaturas no iluminadas en el ciclo de los renacimientos condicionados. Es necesaria, en suma, cierta comprensión del estado de samsara, de la existencia no iluminada y del potencial para el nirvana, el estado iluminado del ser. Sólo entonces puede florecer en nuestra mente la verdadera bodhicitta. De otro modo, sería como lanzar una flecha en la oscuridad hacia un bosque tan espeso que no tendríamos la menor idea de la dirección en que debemos apuntar ni de si hemos acertado o no en el blanco.

La experiencia de la bodhicitta es completamente personal. A fin de cuentas, es nuestra mente la que la experimenta. En estos momentos tenemos una idea un tanto vaga de nuestra mente. Decimos "mi mente" pero ¿qué es exactamente lo que ahora está pensando? ¿Es la propia mente o es algo diferente? Es preciso conocer con más claridad lo que estamos experimentando cuando pensamos en nuestra propia mente.

La mente es la que genera y experimenta la bodhicitta y también es ella, en consecuencia, la que postula su propia existencia. Debemos saber distinguir entre lo que constituye la naturaleza de la propia mente y las construcciones mentales que se derivan de ella. El Buda dijo que podemos empezar examinando nuestro cuerpo físico dividiendo, para ello, el cuerpo en un sistema externo de piel, pelo, carne, huesos, etcétera, y otro sistema interior de los órganos internos. Cuando examinamos estas diferentes partes del cuerpo, ninguna de ellas puede, individual ni colectivamente, concebir un yo, porque la substancia física carece de conciencia. No hay parte del cuerpo ni órgano alguno que sea capaz de ge-

nerar esta sensación de identidad ni de creer en ella, porque ese órgano o parte del cuerpo carece de conciencia.

Pero el Buda también dijo que, si bien esto era cierto, lo realmente importante es verificarlo a través de nuestra propia experiencia. ¿Acaso hay algo, cuando contemplamos el cuerpo, a lo que podamos denominar "yo"?

Quizá, si no podemos encontrarlo en el cuerpo físico, debemos entonces buscar en la dimensión mental de nuestra experiencia. ¿Está la mente dentro o fuera del cuerpo? ¿Está acaso ubicada en alguna parte del cuerpo? Si existe un yo, deberíamos ser capaces de encontrarlo y describirlo porque, en caso contrario, no tendríamos más remedio que concluir que la mente está vacía y que no existe nada a lo que en rigor podamos llamar mente.

Idealmente, esta búsqueda es algo que puede validarse a través de la experiencia personal del meditador y corroborando continuamente esa experiencia con la ayuda de un guru o de un maestro de meditación. Entonces tal vez llegásemos a la conclusión de la existencia o de la inexistencia de algo a lo que podamos llamar mente o yo.

El Buda definió al yo como una mera construcción mental. La mente se concibe de un modo tal que se siente como un yo o un ego pero, en realidad, carece de existencia intrínseca, porque no es posible encontrar nada a lo que podamos describir como yo, algo tangible, sólido, real o interno que posea forma, color, tamaño o ubicación.

El Buda señaló que la naturaleza de la mente es tan vacía como el espacio y está despojada de todo rasgo distintivo, como el espacio, que carece de forma, color y tamaño. Pero también dijo que la mente no es simplemente espacio, espacio vacío, porque entonces no sería eficaz y no podría pensar ni sentir del modo en que lo hace. El espacio vacío, como sabemos, carece de conciencia y no es capaz de ser eficaz ni de experimentar.

Otra característica de la mente, según el Buda, es su naturaleza clara o luminosa, algo que no tiene nada que ver con la experiencia visual, sino con su capacidad de conocer y experimentar.

El Buda también se refirió a la cualidad dinámica de la mente que hace que sus manifestaciones no encuentren impedimento alguno. Si encontrase algún impedimento, su potencial para experimentar no podría convertirse en experiencia, pensamiento, memoria, sensación, percepción, etcétera. La mente posee una cualidad libre para expresarse como conciencia. La mente puede percibir formas y sonidos, puede establecer distinciones y sentir con detalle las cosas tal cual son.

Al definir de este modo a la mente, el Buda estaba describiendo algo que, siendo esencialmente vacío e intangible, carece de límites. Como la mente, el espacio es algo que todo lo impregna. Si estamos hablando de una mente esencialmente vacía, es decir, de una mente que carece de forma, de color, de tamaño y de ubicación, no podemos decir: «mi mente, esencialmente vacía, termina aquí, y más allá no existe». El espacio no se ajusta a estas características y tampoco lo hace la mente. Dondequiera que la mente esté presente, también lo está su luminosidad y, dondequiera que esté presente la luminosidad, su naturaleza dinámica y sin impedimentos puede transformar en experiencia esa luminosidad. La conciencia no se ve limitada por el tiempo ni por el espacio. Es por esto por lo que, incluso en nuestro nivel limitado de experiencia, podemos pensar en un lugar como China y evocar mentalmente una imagen de ese país, sin importar la distancia que nos separe de él.

El budismo denomina *tathagatagarbha* a la naturaleza esencial de la mente. Ésa es la naturaleza de Buda, el potencial para la iluminación que posee todo ser vivo, todo organismo que sienta o tenga conciencia. En última instancia, la

naturaleza esencial de la mente no es algo que podamos describir en términos de tamaño o nivel de evolución, sino que es algo básico e inherente a todo ser vivo.

Nosotros describimos esta naturaleza pura de la mente como mente pura, como tathagatagarbha, como la naturaleza de Buda. Podríamos pensar metafóricamente en ella como el agua clara, una conciencia prístina esencialmente pura. Lo que ahora experimentamos es una mezcla de pureza y de impureza, de claridad y de confusión, de iluminación y de no iluminación, como el barro que se mezcla con el agua y oscurece provisionalmente su limpidez original.

El nivel fundamental de este oscurecimiento es simplemente el desconocimiento, la ignorancia. La mente no es directamente consciente de su verdadera naturaleza, tathagatagarbha, sino que, en su lugar, experimenta un nivel de confusión tan básico que únicamente podemos referirnos a ello como coemergente, como simultáneo a la propia mente. Mientras ha habido mente, también ha habido ignorancia, ya que siempre ha habido falta de conciencia directa de la naturaleza misma de la mente. Éste es el nivel de confusión más básico de la mente que podemos distinguir y al que técnicamente se denomina *ignorancia coemergente*.

Esta ignorancia básica genera muchas otras distorsiones. La vacuidad esencial de la mente se distorsiona en la experiencia sólida de un yo o de un ego, algo central que asume el lugar de la experiencia directa de la vacuidad esencial de la mente. En su lugar, la mente experimenta una distorsión solidificada del yo. De este modo, lo que sería la experiencia directa del potencial de la iluminación de la mente se ve distorsionado como una experiencia de algo ajeno al yo, de algo ajeno al sujeto, momento a partir del cual empezamos a operar desde un marco de referencia dualista que escinde por completo el yo de lo otro y el sujeto del objeto que, a partir de entonces, empiezan a experimentarse como algo

completamente separado e independiente. Este nivel de fijación dualista es el segundo tipo de confusión que podemos advertir al examinar nuestras mentes y al que, en tibetano, se denomina técnicamente *bak-chag* (bag.chags), que significa hábito o tendencia habitual. La mente tiene el hábito de experimentar en términos de yo y de lo otro y, hasta que alcancemos realmente la iluminación, el apego dualista seguirá formando parte de nuestra experiencia.

El tercer nivel de confusión y oscuridad que podemos distinguir en la mente es el conflicto emocional, es decir, la experiencia de la reacción emocional basada en las actitudes con las que el sujeto se dirige hacia el objeto. Las tres principales reacciones emocionales son la atracción o identificación del sujeto con el objeto que encuentre placentero; la aversión o rechazo hacia el objeto que considere amenazante, y la apatía o estupidez de la mente debida a la ignorancia o a la falta de atención hacia lo que realmente está ocurriendo. La mente ignorante está implicada en una relación superficial entre el sujeto y el objeto, sin comprender su naturaleza esencial. De estas emociones primarias de la atracción, la aversión y la apatía se derivan multitud de otras, hasta el punto de que los textos tradicionales hablan de 84.000.

Finalmente también existe el nivel de la actividad consciente o karma. Las acciones motivadas física, verbal o mentalmente por esta confusión emocional pueden ser positivas o negativas. Es la creación y el refuerzo de estas tendencias kármicas positivas y negativas lo que nos permite seguir contribuyendo a la confusión y al sufrimiento que, a su vez, dan lugar al ciclo de los renacimientos condicionados.

Al describir esta mezcla que experimentamos tenemos, por una parte, la naturaleza de Buda, es decir, la naturaleza fundamental de la mente a la que hemos denominado tathagatagarbha, y, por la otra, el aspecto impuro, el nivel de la ignorancia, del apego dualista, de la confusión emocional y

de las tendencias kármicas reforzadas por las acciones generadas por esa confusión. Ésta es la situación que, en tanto que seres sensibles, es decir, en tanto que seres no iluminados, experimentamos ahora en el ciclo de los renacimientos, algo que podemos comparar al barro mezclado con agua pura que oscurece su transparencia original.

En las enseñanzas budistas existen términos para referirnos a estas múltiples facetas de nuestra experiencia. En este sentido utilizamos el término *alaya*, que significa nivel original o fundamental, y diferenciamos el alaya del *alaya vijñana*. Alaya es la conciencia fundamental trascendente, la naturaleza de la mente, mientras que alaya vijñana es el nivel fundamental de la conciencia discursiva o confusión de la que emergen cuatro niveles diferentes de oscurecimiento. Nuestra experiencia actual es una mezcla de los *alayas* puro e impuro. El proceso de la práctica espiritual elimina el alaya impuro y permite que el alaya puro pueda manifestarse sin impedimentos. El término *Sangye* tibetano (*sangs.rgyas*) es la traducción del término sánscrito Buda, y está compuesto por las palabras *Sang*, que significa "eliminar", y *gye*, que significa "expresar". El proceso espiritual elimina los factores obstaculizadores para que la experiencia intrínseca pueda manifestarse sin impedimento alguno.

La ira y la agresividad son las más destructivas de todas las emociones que provocan nuestras acciones como seres no iluminados. La ira no sólo es la causa fundamental de la perpetuación de la confusión en el ciclo de los renacimientos, sino que también es la causa principal del renacimiento en los reinos infernales, puesto que el sufrimiento que se experimenta allí es la consecuencia directa de la agresividad que hay en la mente y de la tendencia kármica ocasionada por esta agresividad. El Mahayana subraya la necesidad de desarrollar el amor y la compasión, pero no sólo como antidoto contra la ira, sino también como medio a través del

cual la poderosa energía que habitualmente se manifestaría en forma de ira pueda expresarse como amor y compasión. En cierto modo, estamos transmutando la ira para que, en lugar de ser la fuerza más destructiva, se convierta en la más constructiva para el logro de la iluminación.

Lo que denominamos bodhicitta o actitud iluminada presenta dos aspectos diferentes. El primero de ellos consiste en el desarrollo del amor y de la compasión, mientras que el segundo es la experiencia de *shunyata*, la vacuidad de la mente y de todos los fenómenos. Lo que perpetúa nuestra confusión presente es la impresión de realidad de todo lo que experimentamos. La mente es considerada como algo real, consideramos a la mente como una cosa, como algo sólido, y del mismo modo consideramos también a todas las cosas con las que la mente entra en contacto. Tomamos a la realidad convencional como última, lo que nos mantiene atrapados en el proceso cíclico del *samsara*, el renacimiento condicionado, y provoca que la mente salte continuamente de un estado de confusión a otro.

La comprensión de la naturaleza de la mente y la experiencia de su vacuidad nos permiten comprender que el mundo fenoménico no es algo intrínsecamente real, sino una manifestación de la mente que no posee realidad alguna, sino tan sólo un valor convencional. En este nivel no podemos ayudar a nadie, pero sí alcanzar la iluminación, mientras que antes no podíamos ayudar ni tampoco llegar a iluminarnos. El logro de la iluminación se basa en la comprensión y en la experiencia de la vacuidad e intangibilidad de la mente, y en la comprensión de que cualquier aspecto de nuestra experiencia del mundo fenoménico carece de realidad última y sólo posee una realidad convencional. Esta experiencia de la irrealidad última de la mente y de lo que experimenta es la experiencia última, lo que denominamos aspecto absoluto o último de la bodhicitta.

O sea que, hablando de la bodhicitta, podemos distinguir el aspecto absoluto o último que es la experiencia del shunyata de la vacuidad de la mente y de todos los fenómenos, y el aspecto relativo o convencional, que es el amor y la compasión que desarrollamos hacia los demás. Estos dos aspectos deben ir juntos, y es ante ellos como asumimos el voto del bodhisattva. Además, para mantener el voto del bodhisattva es necesario desarrollar estos dos aspectos a través de nuestra propia experiencia.*

La comprensión y experiencia de la naturaleza de la mente como algo esencialmente vacío nos permite llegar a ver toda experiencia fenoménica como algo también esencialmente vacío. La experiencia fenoménica emerge de la mente y, al participar de su vacuidad esencial, no puede ser real. El modo de experimentar esto consiste en darnos cuenta de que, mientras que la naturaleza última de la mente es su intangibilidad, existe sin embargo la idea equivocada de que hay algo llamado mente y, en consecuencia, los seres sensibles inmersos en el ciclo de los renacimientos se hallan confundidos.

Entonces empezamos a darnos cuenta de que lo que estamos experimentando es como un sueño. Cuando dormimos y soñamos vivimos en un mundo pero, al despertar, nos damos cuenta de que ese mundo no era más que un sueño, despojado, en última instancia, de toda validez. Los sueños son elaboraciones convencionales y provisionales de la mente que ésta proyecta y experimenta como si se tratase de algo externo. En última instancia, cualquier estado de existencia que experimentemos o que experimente cualquier otro ser del universo surge de la mente y es experimentado por ésta como su propia proyección.

* Nota del editor: Para asumir el voto del bodhisattva el lector deberá buscar la ayuda de un lama cualificado.

El desarrollo de nuestra realización personal de la vacuidad de la mente nos lleva a la conclusión de que el sufrimiento y la confusión se deben a nuestra falta de experiencia directa. Entonces comprendemos que, al igual que nosotros, todos los seres se hallan sometidos a la impresión errónea de que existe algo donde, en realidad, no hay nada, de que existe un yo donde, en realidad, no hay nada y de que existe una verdad donde, en realidad, tampoco hay verdad alguna. Son todas estas nociones erróneas las que sumen en la confusión a los seres sensibles. Ésta es la causa fundamental del sufrimiento y de la confusión que experimentan los seres. Cuando comenzamos a ver las cosas desde esta perspectiva, empezamos a advertir la emergencia del amor y de la compasión hacia todos los seres.

Si consideramos a la mente como algo intangible, no hay algo que nazca ni nada que muera. El espacio siempre ha existido y, del mismo modo, la mente también ha existido siempre. El espacio y la mente no se atienen a las propiedades comunes de las cosas creadas en un cierto momento y que morirán en un futuro. La naturaleza de la mente es la eternidad.

Entonces podemos preguntarnos: «¿Qué es, entonces, este proceso del renacimiento que implica el continuo proceso de nacimiento y de muerte, una y otra vez?». Existe un nivel convencional de la apariencia ilusoria que se presenta ante la mente aparentando la realidad del nacimiento y de la muerte pero, en última instancia, la mente no se halla sometida a nacimiento ni a muerte alguna. El cuerpo físico que experimentamos en estos momentos y a través del cual la mente experimenta el mundo es resultado de la maduración de las tendencias kármicas existentes en la mente, por ello se le denomina el cuerpo de la maduración completa pero, en última instancia, es irreal, en el sentido de que es impermanente. El cuerpo físico muere, pero la mente no, la mente pasa de continuo de un estado de existencia a otro.

El cuerpo físico del reino de los dioses o de los humanos es el resultado de las tendencias kármicas virtuosas que se han visto reforzadas, en vidas anteriores, por acciones positivas. Pero las cosas no son tan sencillas, no son sólo positivas o negativas, sino que puede haber situaciones en las que ambas se entremezclen. Un ser puede renacer en el reino humano, un estado relativamente superior, pero tener una vida muy corta, mucho sufrimiento físico y mental, tropezar con muchos obstáculos, etcétera. Éstos son los resultados de una combinación de tendencias kármicas negativas y positivas. Por otro lado, las negativas pueden predominar y el ser renacer en un reino inferior como el de los infiernos o el de los preta. El cuerpo físico es la maduración completa de un karma que, durante un tiempo, genera un organismo físico.

La mente que ahora experimenta este estado concreto del renacimiento físico ha experimentado anteriormente incontables renacimientos físicos, tantos que ni siquiera podemos hablar de millones o de cientos de millones, sino de un proceso de renacimientos infinitos de un estado a otro que nos han traído hasta el presente. Y, puesto que su número es infinito, no es disparatado pensar que, en algún momento, todos y cada uno de los seres del universo habrán tenido algún vínculo directo con nosotros, algo a lo que el Buda se refirió diciendo que todos los seres del universo han sido no una, sino incontables veces, nuestra madre. Al existir un número infinito de seres y, puesto que sus mentes han experimentado un ciclo infinito de renacimientos, las conexiones kármicas previamente establecidas vinculan a todos los seres. En este sentido, el Buda dijo que aun el número de partículas que pueblan la tierra sería insuficiente para contar las veces que un determinado ser ha sido nuestra madre o nuestro padre.

En cada uno de estos estados de existencia en que hemos mantenido un estrecho contacto con otro ser, hemos recibi-

do los beneficios y la bondad que nos han dispensado nuestros padres. La situación actual es que la inmensa mayoría de los seres que han sido nuestras madres están experimentando ahora estados de renacimientos inferiores en el reino de los infiernos, de los preta y de los animales, a causa de su karma negativo. El resto de los seres que han sido nuestras madres se encuentran ahora en estados de existencia superiores, pero están contribuyendo directamente a su sufrimiento futuro, reforzando las tendencias kármicas negativas a través de sus acciones negativas y de su confusión. Cuando consideramos las cosas desde esta perspectiva, desarrollamos espontáneamente amor y compasión hacia todos los seres.

Resumiendo, pues, el voto del bodhisattva tiene lugar en el contexto de estos dos aspectos de la bodhicitta, el absoluto, que nos permite comprender la vacuidad de la mente y de todos los fenómenos, y el relativo o convencional, es decir, el amor y la compasión que se generan hacia los seres. Nosotros asumimos este voto con la intención de desarrollar en nuestra mente estos dos aspectos de la bodhicitta y de lograrlo mediante la práctica de las seis paramitas o las seis perfecciones del Mahayana (generosidad, moralidad y ética, paciencia, esfuerzo, estabilidad meditativa y sabiduría). Las dos últimas, la estabilidad meditativa y la sabiduría, reflejan el enfoque Mahayana, mientras que las dos primeras, la generosidad y la ética, reflejan la conducta del Hinayana. Las dos intermedias, es decir, la perfección de la paciencia y del esfuerzo resultan aplicables a ambos niveles. Las seis perfecciones son las que nos permiten desarrollar el amor y la compasión y experimentar el shunyata, los dos aspectos del voto del bodhisattva.

9. EL COMPROMISO VAJRAYANA Y LAS CATORCE INFRACCIONES RAÍZ

Podemos analizar el compromiso y la implicación en la práctica a tres niveles diferentes. Por una parte, tenemos el nivel Hinayana de la práctica exterior, que se refiere a nuestro estilo de vida individual como expresión de la búsqueda de la liberación y de la iluminación. Luego existe un nivel de motivación interior ligado al voto del bodhisattva del Mahayana y, por último, un aspecto secreto u oculto que tiene que ver con el samaya tántrico. El fundamento de todos estos niveles de implicación y compromiso es la toma de refugio, soporte que sustenta todos los niveles de la práctica del dharma del Buda.

La toma de refugio conlleva la fe y la confianza en el Buda, es decir, en el estado iluminado del ser y en la persona que lo alcanzó. Cuanto más comprendamos el concepto de budeidad, más preparados estaremos para desarrollar la fe y la confianza, y valorar las increíbles cualidades que se derivan del logro de la iluminación.

El cuerpo físico de un buda posee treinta y dos signos mayores y ochenta signos menores de perfección física que

lo distinguen de un cuerpo humano ordinario e incluso de un cuerpo de un dios en el ciclo de los renacimientos. La palabra de un ser plenamente iluminado, por su parte, está dotada de las sesenta cualidades que la convierten en el mejor de los vehículos para la transmisión perfecta de las enseñanzas. Por último, la conciencia un buda completamente iluminado presenta muchas cualidades distintivas que la diferencian del estado de conciencia humana ordinaria. Cuanto más comprendamos estas cualidades físicas, verbales y mentales de la iluminación, más preparados estaremos para desarrollar nuestra fe y confianza en la budeidad como meta espiritual, y para confiar en el Buda como un maestro que nos habla desde el estado de la iluminación.

Aunque no tengamos una comprensión intelectual precisa de todas estas cualidades, podemos tener la convicción de que estamos tomando refugio en algo que representa la esencia del desarrollo espiritual. Éste es el fundamento de la toma de refugio porque, aunque sólo afecte al contexto de esta vida, podemos tomar refugio desde ahora hasta el momento de nuestra muerte.

El aspecto positivo de la toma de refugio en la budeidad y en Buda consiste en el desarrollo de la fe y de la confianza, pero la toma de refugio también implica la prohibición de tomar refugio en dioses mundanos, lo que en modo alguno implica censura a otras religiones porque, en este contexto, la palabra "dios" se refiere a un ser que todavía se halla sumido en el ciclo de los renacimientos. Por definición, los dioses mundanos son samsáricos y, si tomamos refugio en seres que aún no han trascendido el ciclo de los renacimientos, no estaremos aspirando a lo esencial.

La segunda fuente de refugio, el dharma, presenta dos facetas diferentes, una escrita o tradicional, y la otra experiencial. El primero de estos dos aspectos se refiere a las enseñanzas fieles a la tradición budista, concretamente a las

enseñanzas impartidas por el buda Shakyamuni desde la perspectiva iluminada para el beneficio de todos los seres. Estos beneficios pueden ser temporales, en cuyo caso permiten el logro de una mayor paz mental, o permanentes, que nos ayudan a liberarnos del sufrimiento y de la confusión, y alcanzar la iluminación. Las 84.000 enseñanzas del vasto y profundo sistema de enseñanzas que componen el dharma del Buda caen dentro de la denominación de dharma escrito.

Por otro lado está el aspecto personal o experiencial del dharma, que nos permite generar en nuestro interior las mismas experiencias descritas en las enseñanzas. Por ejemplo, podemos recibir enseñanzas meditando en la compasión, y utilizar estas enseñanzas para generar una compasión suprema. También podemos recibir enseñanzas sobre el modo de desarrollar la fe y la devoción, y desarrollar así una devoción sincera hacia las Tres Joyas y hacia nuestros gurúes. O también podemos recibir las enseñanzas sobre la práctica de shamatha y desarrollar una mente tranquila y experimentar esa estabilidad en nosotros mismos. En cualquiera de los casos, cuando desarrollamos la experiencia a que se refieren las enseñanzas estamos tomando refugio en ese aspecto experiencial del dharma.

Por otro lado, tomar refugio en el dharma tiene un aspecto positivo y una proscripción. El primero implica el reconocimiento del dharma como un camino muy beneficioso y estudiarlo y practicarlo en la medida de nuestras posibilidades. La segunda, por su parte, consiste en que, después de haber tomado refugio en el dharma, debemos tratar de erradicar de nuestra vida toda acción que cause daño o sufrimiento a los demás, es decir, debemos desarrollar una actitud no violenta y bondadosa hacia los demás seres en todo lo que hagamos.

Por último, el tercer principio espiritual en el que tomamos refugio como practicantes del dharma del Buda es la

joya del sangha, que también presenta dos aspectos diferentes. Por un lado está el sangha noble o exaltado formado por todos los seres que han alcanzado estados de realización muy elevados, desde el primero hasta el décimo nivel del bodhisattva, estados que llegan incluso a la iluminación plena. Pero también están los seres humanos ordinarios que transmiten las enseñanzas, los monjes ordenados que cumplen con la función de realizar y transmitir estas enseñanzas y cuya experiencia les permite actuar como guías espirituales.

La toma de refugio en el sangha presenta también dos facetas: una positiva y otra prohibitiva. En el primero de los casos se nos alienta a desarrollar una relación positiva con el sangha y a escuchar y seguir las recomendaciones proporcionadas por nuestros gurúes y amigos espirituales. Por otro lado, sin embargo, la toma de refugio en el sangha implica que no debemos escuchar ni dejarnos arrastrar por la influencia de las malas compañías que traten de confundirnos o de llevarnos en una dirección contraria a nuestro desarrollo espiritual, algo que incluiría, por ejemplo, a quien afirmase que podemos comportarnos como queramos, lo que socavaría nuestra confianza en algo tan básico como el karma. Tal vez no sea necesario rechazar o abandonar a esa persona, pero no debemos, en ninguno de los casos, escuchar ni seguir ese tipo de consejos.

En el nivel de los votos del pratimoksha, es decir, de la ordenación para la liberación individual, tenemos la clasificación del laico célibe, del monje o monja novicios, y del monje o monja completamente ordenados. El término *pratimoksha* (o "liberación individual") utilizado para referirse a esos votos también describe el modo en que debemos abordarlos. Éste es un estilo de vida personal que adoptamos cuando reconocemos en nosotros la existencia de ciertas tendencias contrarias a nuestro desarrollo espiritual o que resultan dañinas para los demás. La ordenación representa una

forma de controlar esas tendencias. El énfasis es doble pero, como se trata de un enfoque personal, se les llama votos para la liberación individual. Si examinamos los niveles de la ordenación del pratimoksha descubriremos que, en el caso del laico célibe, hay cinco votos mayores, cuatro primarios y uno auxiliar relativo al uso de sustancias tóxicas mientras que, en el caso del monje o la monja novicios, estos votos se amplían a diez básicos, que algunas tradiciones aumentan hasta treinta y, en el caso del monje completamente ordenado, llegan hasta los doscientos cincuenta y tres. En cada uno de los casos se subraya la necesidad de tratar de eliminar de nuestro estilo de vida aquellas acciones contrarias a la liberación o que resulten dañinas para los demás.

Para personas como nosotros, que desde hace poco estamos entrando en contacto con las enseñanzas y acabamos de emprender nuestra práctica, la ordenación puede parecer muy difícil pero, si tratamos de mantener nuestro compromiso con la práctica del dharma del Buda, descubriremos que no lo es tanto, porque todos esos votos se refieren a nuestras acciones físicas y verbales. No se trata, por tanto, de que centremos nuestra atención en la motivación, sino en el modo como se manifiesta en nuestras acciones físicas y verbales, de modo que el control se limita al aspecto externo de lo que hacemos físicamente y de lo que decimos verbalmente.

Todo esto nos lleva al voto del bodhisattva del Mahayana, que subraya la importancia de nuestra motivación. La esencia del voto del bodhisattva consiste en tratar de que nuestras acciones no causen daño y, más aún, de que resulten lo más beneficiosas posible. La esencia de este voto se basa, por una parte, en nuestra fe y en nuestro respeto hacia los budas y bodhisattvas en tanto que modelos espirituales a los que seguir y, por la otra, en nuestra compasión y en nuestro amor hacia todos los seres. Este voto no se limita a

las acciones físicas y verbales, sino que también se dirige al nivel de la mente.

Para mantener el voto del bodhisattva debemos eludir dos grandes escollos. Por un lado, debemos evitar el desmoronamiento de una actitud negativa hacia cualquier ser, independientemente de lo insignificante que pueda parecernos esa forma de vida. En el mismo momento en que digamos «ese ser es mi enemigo y debo hacerle daño», «no trabajaré para el beneficio de este ser» o «no le protegeré de ningún daño, aunque ello esté en mi mano» habremos infringido seriamente el voto del bodhisattva. La segunda infracción consiste en perder la confianza en nuestra habilidad para cumplir con el voto de bodhisattva. Pensar, por ejemplo, «Esto es muy difícil. No puedo trabajar en beneficio de todos los seres, de modo que será mejor que abandone y me dedique a algo más sencillo» supone un desaliento que va en contra del espíritu mismo del voto. Este voto resulta mucho más difícil de mantener, puesto que las que ahora nos interesan son las motivaciones sutiles y, por ese mismo motivo, su cumplimiento resulta también más beneficioso. Es por ello por lo que, cuando somos capaces de asumir y mantener el voto del bodhisattva, acumulamos méritos realmente excepcionales.

En este contexto resulta muy serio engañar a aquellos a quienes respetamos, como, por ejemplo, nuestros maestros espirituales o las tres joyas. Engañar o manipular a los demás de cualquier forma es también una infracción muy grave, porque el voto del bodhisattva nos obliga a reconocer y honrar los vínculos que nos unen a los demás, tanto en el ámbito espiritual (como maestros, abades, preceptores y consejeros), como en el de quienes cumplan con una función similar en el contexto mundano (como, por ejemplo, familiares y profesores). Desde el punto de vista del voto del bodhisattva es muy serio defraudar deliberadamente la

bondad de quienes tan bondadosamente nos han brindado su instrucción y su guía, negándonos a escuchar sus consejos o siendo falsos y desgraciados hacia los beneficios que recibimos de ellos.

Quien asuma este voto Mahayana también debe evitar el fomentar el arrepentimiento de alguien que no lo necesite. Supongamos que hemos visto a alguien compartiendo desinteresadamente su riqueza y le decimos: «Sería mejor que no hicieras eso porque, en tal caso, acabarás arruinándote. ¿Quién cuidará entonces de ti en el futuro?». Así pues, provocar el arrepentimiento de alguien por haber sido generoso constituye una seria infracción del voto del bodhisattva.

Éstos son los cuatro dharmas negativos, es decir, las cuatro acciones contrarias al voto del bodhisattva. Según la tradición, son muchos los compromisos que adquiere la persona que asume el voto del bodhisattva. Existen dieciocho infracciones raíz más del Mahayana y, según cierta tradición, otras cuarenta y seis. Todos los compromisos aspiran a eliminar de nuestras acciones físicas y verbales todas las fuentes de daño a los demás, y a erradicar de nuestra mente las actitudes que puedan resultar nocivas para los demás.

Esto nos lleva al nivel tántrico del compromiso, el samaya Vajrayana, que tiene lugar cuando recibimos iniciaciones de nuestro guru Vajra. El proceso de iniciación nos introduce formalmente en el camino Vajrayana, de modo que éste es el momento a partir del cual es efectivo nuestro compromiso en el nivel del samaya. El samaya tántrico puede ser muy complicado. Según afirma la tradición, existen catorce infracciones raíz del Vajrayana y ocho infracciones secundarias, aunque algunas clasificaciones hablan de veintiún aspectos del compromiso relativos al cuerpo, la palabra y la mente, y también hay textos tan minuciosos que llegan a enumerar los 1.100.000 votos que, según se dice, supone este samaya tántrico.

Atisha, el famoso maestro indio que viajó al Tibet para enseñar el dharma, es también famoso por haber dicho que, cuando tomó los votos de la liberación individual como monje plenamente ordenado, asumió una conducta tan escrupulosa que fue capaz de cumplirlos sin incurrir en una sola infracción, lo que es una auténtica proeza. Sin embargo, cuando asumió los votos del bodhisattva se dio cuenta de la facilidad con que infringía éste o aquél. Pero, puesto que la transgresión del voto del bodhisattva puede verse restituida si somos sinceros y reconocemos rápidamente nuestras actitudes y nuestras acciones contrarias apenas aparezcan, fue capaz de reconocer las transgresiones, purificarlas y restablecer sus votos. Entonces dijo: «Cuando asumí el samaya tántrico me di cuenta de la imposibilidad de contar las infracciones, tanto de letra como de espíritu, en que incurría. Era como poner un plato limpio sobre el suelo durante una tormenta de polvo para descubrir con impotencia inmediatamente cómo éste se acumulaba en su superficie. Lo único que impidió que estas faltas acabaran convirtiéndose para mí en un serio impedimento fue la purificación que supuso el reconocimiento y la confesión de mis errores».

Quienes escuchaban a Atisha protestaron diciendo que, si el samaya tántrico era tan difícil de mantener, nadie podría alcanzar la iluminación, a lo que éste contestó: «No, no es así. Lo que quiero decir es que, cuando practicamos el Vajrayana, debemos ser conscientes de las infracciones y llevar a cabo el esfuerzo deliberado de purificarnos». Y es que el Vajrayana nos proporciona muchos medios útiles, como la meditación y la recitación del mantra de Vajrasattva, que bastan para purificarnos de una montaña de samayas rotos.

Las consideraciones prácticas más importantes para quien esté practicando el Vajrayana son las catorce infracciones raíz, que se mencionan en un determinado orden, puesto que la primera es más seria que la segunda, la se-

gunda más que la tercera y así sucesivamente, y, desde el punto de vista de la práctica tántrica, la gravedad de las infracciones es cada vez menor. Así pues, quien se compromete con la práctica del Vajrayana debe tratar de cumplir, en la medida en que se lo permita su situación concreta, los catorce compromisos.

La primera infracción raíz consiste en contradecir a nuestro guru. Antes de recibir la iniciación y las enseñanzas de nuestro guru vajra, es perfectamente adecuado analizar a esa persona y evaluarla críticamente para determinar si es auténtico y adecuado para nosotros. No obstante, después de haber establecido la conexión y de haber aceptado a esa persona como nuestro maestro Vajrayana, la única actitud apropiada es la de confianza absoluta. Poco importa entonces que el maestro esté o no iluminado porque, en todo caso, debemos considerarlo como un buda iluminado. Si desarrollamos actitudes negativas, si le maltratamos y si llevamos a cabo acciones que le disgusten, estaremos incurriendo en la primera infracción raíz del Vajrayana.

El guru nos proporciona el ámbito más adecuado para desarrollar nuestro mérito o cualidades espirituales porque, a través de nuestras súplicas, de nuestra fe y de nuestra devoción hacia él, podemos acumular un océano de mérito. Los textos afirman explícitamente que es mucho más útil ofrecer algo a un pelo o a un poro del cuerpo del guru que a los budas de los tres tiempos y las diez direcciones. En lo que respecta al mérito y a la sabiduría que puede generar en el practicante, la relación positiva con el guru puede ser muy poderosa. Poco importa pues, desde la perspectiva del Vajrayana, que el maestro esté plenamente iluminado; lo que realmente importa es que el discípulo confíe en ello porque, en tal caso, recibirá los mismos beneficios que si se hallara en presencia de un buda plenamente iluminado.

En la India de la época del Buda había un maestro lla-

mado Shantipa que, pese a estar muy versado en todas las enseñanzas, no tenía mucha experiencia, pero, a pesar de ello, todo el mundo le reconocía como un buen maestro. En cierta ocasión, uno de sus discípulos recibió sus enseñanzas y luego se marchó a meditar sobre ellas y, al cabo de tres años, realizó la iluminación y alcanzó el nivel de la experiencia del Mahamudra que le permitieron dominar completamente su mente y alcanzar el poder milagroso de volar.

El afecto y la gratitud que sentía hacia su guru le llevaron a volver al lugar en que enseñaba Shantipa. Pero había pasado mucho tiempo y el maestro era un anciano que se sorprendió mucho al ver llegar a un hombre volando como un pájaro que se posó frente a él. El antiguo discípulo se postró ante él muchas veces y luego le pidió sus bendiciones.

—¿Quién eres tú? —preguntó entonces el viejo maestro.

—Yo soy su discípulo —respondió—. ¿No se acuerda de mí?

Como el maestro no se acordaba de él, le pidió que le recordara su relación. Entonces el discípulo iluminado le recordó lo que había aprendido y subrayó que habían sido sus enseñanzas las que le habían conducido hasta la iluminación.

—He pasado toda mi vida en el dharma —pensó entonces para sí el maestro—, pero jamás pude sentarme para practicar esas cosas y llegar a realizarlas.

—¿Me impartirías tus enseñanzas? —preguntó entonces a su antiguo discípulo.

Finalmente el maestro recibió de su discípulo las mismas enseñanzas que, en el pasado, él le había impartido, con la única diferencia de que, en esta ocasión, practicó y no tardó en alcanzar la iluminación, convirtiéndose en uno de los ochenta y cuatro mahasiddhas o santos tántricos de la India budista.

Independientemente, pues, del nivel de desarrollo del maestro, debemos considerarlo como un buda plenamente iluminado, porque sólo este tipo de relación positiva nos permite acumular mérito, profundizar nuestra sabiduría, desarrollarnos y recibir las bendiciones que nos permiten alcanzar la iluminación. Rechazar a nuestro maestro y desarrollar hacia él actitudes negativas es una de las causas que determinan un renacimiento en el infierno vajra, un infierno peor que cualquiera de los infiernos ardientes descritos en el ciclo de los renacimientos.

La gravedad de la infracción no sólo depende de la actitud negativa que el discípulo desarrolle hacia su guru vajra, sino también del tiempo transcurrido antes de que se arrepienta sinceramente de ello y trate de enmendarlo. En este sentido, los tantras denominan contradicción a la infracción que subsista un mes, debilitación del samaya a la que perdure un año, transgresión a la que dure dos años y ruptura definitiva a la que dure más de tres años.

Las infracciones que se corrigen antes de haber pasado tres años son todavía reversibles y resulta, por tanto, posible reparar el daño causado. Podemos confesar y reconocer nuestra falta, purificarnos y tratar de restablecer un vínculo positivo con nuestro maestro. Pero, si dejamos pasar más de tres años, no habrá —desde el punto de vista del tantra— posible vuelta atrás porque, en tal caso, el tiempo pasado será excesivo y el vínculo irreparable, una situación ante la que los textos no dejan más alternativa que el infierno vajra.

Los textos también hablan de los recursos concretos a los que podemos apelar para reparar este vínculo, dependiendo de su gravedad y del tiempo transcurrido. Si hemos dejado pasar un mes y hemos incurrido en contradicción, la transgresión de nuestro samaya se repara ofreciendo un ganachakra, es decir, un festín vajra, al guru; si hemos dejado pasar un año, debemos ofrecer al guru todas nuestras pose-

siones; si la demora ha sido de dos años y, en consecuencia, se ha convertido en una transgresión, la purificación y el restablecimiento de la relación positiva nos obliga a ofrecer al guru nuestra familia, nuestros hijos, nuestra esposa y todo lo que tengamos, y si, por último, hemos dejado pasar tres años después de cometer la primera infracción raíz del Vajrayana, el vínculo sólo se repara si estamos dispuestos a ofrecer nuestra vida.

La segunda falta raíz del Vajrayana consiste en contradecir o refutar las enseñanzas del Buda o las enseñanzas personales que recibamos de nuestro guru. Esto implica que debemos hacer —o, cuanto menos, tratar de hacer— lo que nos diga nuestro guru. Es por esto por lo que, cuando enseño como guru, soy muy cuidadoso en presentar las cosas de un modo tal que aliente a la gente a practicar todas las acciones virtuosas que puedan y a evitar, en la medida de lo posible, las acciones negativas y dañinas. Con ello quiero decir que trato de no dar instrucciones demasiado estrictas como que debemos hacer esto o evitar aquello, para no ponerles en una situación imposible. Así pues, lo que hago es alentarles a que hagan las cosas lo mejor que puedan. En este sentido, por ejemplo, aliento a mis discípulos a utilizar la meditación de Chenrezig y a recitar el mantra OM MANI PADME HUNG tantas veces como puedan, porque ésa me parece la técnica y la instrucción más beneficiosa que puedo ofrecer. Con ello no estoy tratando de crear un club de fans que me haga más famoso cuantas más personas practiquen Chenrezig sino que lo hago, simplemente, porque me parece lo más provechoso.

La tercera falta raíz del Vajrayana concierne a nuestra relación con nuestros hermanos y hermanas vajra, es decir, todos aquellos hombres y mujeres con los que estamos vinculados por haber recibido iniciaciones de los mismos maestros o en el mismo mandala. En el contexto del samaya, la

única relación apropiada entre nosotros y nuestros hermanos y hermanas vajra es la armonía y la ayuda mutua y, desde este punto de vista, resultan completamente inaceptables las disputas, los rencores, las discusiones, la competencia y las actitudes malévolas. Debemos respetar el extraordinario vínculo de nuestro compromiso con el Vajrayana que nos une a esas personas, un vínculo que, en la medida de nuestras posibilidades, siempre hay que alentar promoviendo la armonía, la concordia, la ayuda y el beneficio dentro del sangha vajra.

Hablando en términos generales, todos los seres sensibles son nuestros hermanos y hermanas y, en este sentido, nos hallamos vinculados a todos los seres vivos. Pero, a un nivel más formal, nuestra vinculación es mayor con quienes están implicados en la práctica del dharma del Buda, especialmente con quienes se dedican a la práctica del Vajrayana. Desde el punto de vista del tantra, quienes comparten el mismo guru tienen el mismo padre espiritual, quienes han recibido la iniciación en el mismo mandala, aunque sea con diferentes maestros, son hijos de la misma madre espiritual, y quienes han recibido la misma iniciación del mismo maestro, tienen el vínculo más íntimo posible, puesto que son hermanos y hermanas vajra que comparten el mismo padre y la misma madre espiritual.

La cuarta falta raíz consiste en romper el voto del bodhisattva. Cuando desarrollamos una actitud injuriosa o negativa hacia cualquier ser, sin importar lo insignificante que éste sea, cuando dañamos, cuando negamos la protección o la ayuda a cualquier ser, no sólo estamos violando el voto del bodhisattva a un nivel fundamental sino que, desde el punto de vista de la práctica tántrica, incurrimos en la cuarta falta raíz.

Estos cuatro primeros preceptos son, desde el punto de vista de la práctica del Vajrayana, los más esenciales, los

que más debemos esforzarnos en mantener y aquellos cuya infracción tiene consecuencias más graves. Así pues, tanto si contradecemos a nuestro guru (que, desde el punto de vista tántrico, es la más grave de las infracciones), como si contradecemos las enseñanzas que estamos recibiendo, si contradecemos a nuestros hermanos y hermanas vajra o a otros seres, o si rompemos el voto del bodhisattva, estaremos violando gravemente nuestro samaya tántrico.

La quinta falta raíz del Vajrayana se refiere al uso inadecuado de dos fuerzas concretas de nuestro cuerpo, llamadas bindu blanco y bindu rojo, íntimamente ligadas a los procesos sexuales de nuestro cuerpo. En la meditación Mahamudra, especialmente cuando utilizamos las técnicas *tsa-lung* (*rtsa.rlung*), que tienen que ver con los chakras y el prana que circula por los distintos canales, estos bindus blanco y rojo representan el fundamento para el desarrollo del gozo y de la vacuidad durante la meditación. La práctica adecuada requiere la conservación de estos bindus, razón por la cual se recomienda al practicante tántrico no dañar ni debilitar estas fuerzas a través de cualquier tipo de actividad sexual.

La sexta falta raíz se refiere a nuestro sistema espiritual y al de los demás. Desde el punto de vista del Vajrayana, es una infracción raíz menospreciar o abusar de nuestro sistema espiritual, independientemente de que sea budista o no. De hecho, en el contexto de la tradición tibetana podemos encontrar críticas entre las diferentes escuelas sakyapa, gelugpa, kagyupa y nyingmapa, algo que, desde el punto de vista de la práctica espiritual, resulta absurdo al tiempo que nocivo. Además, en el caso de la práctica del Vajrayana, esta prohibición se hace extensiva a otras religiones, de modo que el practicante tántrico no sólo debe evitar desdeñar cualquier tradición del dharma budista, sino también el hinduismo, el judaísmo, el cristianismo, el islam y los demás sistemas espirituales.

La séptima falta raíz se refiere a la revelación de las enseñanzas secretas a quienes no sean aptos para recibirlas, lo que significa hablar de conceptos muy profundos y secretos de la práctica del Vajrayana a quienes no están preparados para aceptarlos, a quienes los rechacen abiertamente o a quienes no están preparados para emprender el proceso tántrico.

La octava falta raíz consiste en considerar a nuestro cuerpo, o a los skandhas o agregados de nuestra configuración psicofísica, como algo impuro o inferior, y ello es así porque, para el Vajrayana, todo es sagrado. Todas las apariencias son formas de la divinidad, todos los sonidos son el sonido del mantra, y todo pensamiento y conciencia no es más que un juego de la conciencia trascendente, la experiencia del Mahamudra. El potencial de esta sacralidad existe en nuestra estructura actual, lo que supone decir que está en los cinco skandhas. Reconocer a los agregados psicofísicos del individuo como el potencial de los budas de las cinco familias, de los cinco elementos, de los cinco aspectos femeninos, etcétera, es lo mismo que reconocer que, para el tantra, nuestra situación presente es potencialmente adecuada para llevar a cabo esa transformación. Así pues, desdeñar este potencial como algo inútil, impuro o insano representa, desde el punto de vista de la práctica tántrica, una infracción raíz, una contradicción básica.

La novena falta raíz, desde el punto de vista del Vajrayana, consiste en cuestionar o poner en duda nuestra implicación en la práctica tántrica. Desde una perspectiva ideal, debemos confiar absolutamente en lo que estamos haciendo en el tantra y no pensar: "Bueno, tal vez esto merezca la pena, pero no estoy muy seguro. Quizá sirva de algo meditar en esta divinidad, pero puede que sea otra pérdida de tiempo", porque ésta no es más que una actitud ambivalente hacia la práctica que nos impide avanzar en el camino.

Aunque la décima falta raíz no parezca muy aplicable a nuestro caso, no obstante, convendrá mencionarla. Según dicen los textos, hay situaciones en que, si hubiera seres que se comportaran de forma muy malvada, acumulando un karma muy negativo, que causaran un daño infinito a otros seres y les condujese inexorablemente a estados inferiores del renacimiento, es posible que el practicante tántrico avanzado, motivado por un estado de compasión suprema, acabase con la existencia de este ser y le liberase de un estado muy negativo de existencia. Pero ello, obviamente, debería realizarse de manera desinteresada y desde una compasión, comprensión y control absoluto de la situación; por ello digo que no resulta aplicable a nuestro caso. Así pues, si alguien tuviera la capacidad de realizar esta acción y se negara a poner fin a un daño tan terrible estaría, desde el punto de vista de la práctica tántrica, incurriendo en la décima falta raíz.

La undécima falta raíz del Vajrayana tiene que ver con nuestras visiones o puntos de vista radicales. Son dos, en este sentido, los extremos que debemos evitar: asumir la visión ingenuamente realista que nos lleve a creer que todo lo que experimentamos es absolutamente real, sin posibilidad de ninguna otra realidad última, y, por otro lado, creer que la descripción de shunyata supone la negación de todo y concluir entonces que nada existe, que nada es cierto y que el karma es completamente inexistente. Caer, pues, en cualquiera de ambos extremos —el realismo ingenuo o el nihilismo ingenuo— supone, desde el punto de vista de la práctica tántrica, no asumir la visión correcta e incurrir en la undécima infracción raíz.

La duodécima falta raíz consiste en negarnos a enseñar a quien solicita sinceramente nuestras enseñanzas. Así pues, cuando podemos enseñar a alguien y nos negamos a hacerlo estaremos incurriendo en la duodécima infracción raíz.

La decimotercera falta raíz tiene que ver con nuestra actitud y conducta hacia la práctica y el ritual tántricos. Si estamos participando en un ganachakra, o fiesta vajra, en la que se apela al uso ritual de la carne y del alcohol y nos abstemos de ello aduciendo que es impuro o contrario a nuestras convicciones y principios, nos habremos alejado de la visión tántrica, que aspira a ir más allá de la pureza y de la impureza y a trascender el pensamiento dualista y nos habremos negado también a valorar y tomar parte en el espíritu de este proceso de transformación tántrica. Caer en este tipo de identificación superficial y dualista con las apariencias durante un ritual tántrico es incurrir en la decimotercera infracción raíz e ir en contra del espíritu de la práctica tántrica.

La decimocuarta falta raíz consiste en menospreciar a las mujeres, ya sea manteniendo la actitud mental de considerarlas como seres inferiores a los hombres o expresando tales opiniones.

Éstas son las catorce faltas raíz de las que habla la práctica del Vajrayana. También hay muchos otros aspectos secundarios o auxiliares en los que no vamos a entrar aquí. Desde un punto de vista positivo, la práctica tántrica trata de absorbernos física, verbal y mentalmente de manera continua, de modo que nuestra percepción de la forma nunca se halle separada de la conciencia de la forma de la divinidad, nuestra percepción del sonido y de la palabra no esté separada de nuestra percepción del mantra y nuestra experiencia mental de los pensamientos, los recuerdos, los conceptos y las emociones no se halle nunca separada del estado de samadhi. Si somos capaces de absorbernos de manera continua en estos niveles del cuerpo, palabra y mente podremos mantener perfectamente los 1.100.000 votos del samaya.

Existe una conocida historia tibetana de un maestro que

estaba hablando de las acciones negativas y positivas, del karma virtuoso y del karma no virtuoso. Entonces una anciana que estaba escuchándole se levantó y dijo:

—Rinpoche, cuando usted habla de los beneficios de practicar la virtud creo que no sólo usted está iluminado, sino que también lo estoy yo. Pero, cuando habla de todos los aspectos negativos de las acciones dañinas y no virtuosas, creo que no soy yo sola la que está condenada, sino que también lo está usted.

Ésta es una breve presentación de los niveles del compromiso Hinayana, Mahayana y Vajrayana o, lo que es lo mismo, de los votos para la liberación individual, del bodhisattva y del samaya tántrico. Como antes decíamos, si tratamos de desarrollar sinceramente tanta virtud física, verbal y mental como nos sea posible y de eliminar toda la negatividad que seamos capaces, estaremos haciendo, desde el punto de vista de la práctica del dharma budista, las cosas lo mejor que podamos y con ello bastará.

10. LA PRÁCTICA DE SHAMATHA: MEDITACIÓN CON OBJETO

Son muchas las técnicas de que disponemos para desarrollar la tranquilidad y la estabilidad mental, como meditar en la forma de una divinidad, centrar la mente en una sílaba semilla o hacerlo en un objeto físico, como un pedazo de madera o una piedra, por ejemplo. Teóricamente hablando, no hay motivo alguno por el que no podamos utilizar cualquier objeto físico como apoyo o soporte para la meditación. En el fondo, se trata de que la mente repose en la contemplación de una determinada forma y, en ese sentido, podemos servirnos de cualquier objeto para desarrollar shamatha, la tranquilidad y estabilidad de la mente. Una técnica muy eficaz que exploraremos en este capítulo consiste en meditar sobre un bindu, es decir, sobre una pequeña esfera luminosa.

Independientemente de que utilicemos shamatha (para sosegar y estabilizar la mente), vipasyana (para profundizar nuestra comprensión de la naturaleza de la mente), una técnica Mahayana (para desarrollar la compasión y shunyata) o las fases tántricas de la creación y la consumación, la meditación

es una práctica mental. A fin de cuentas, es con la mente con lo que meditamos, de modo que debemos empezar con la naturaleza de la mente ya que, cuanto más la comprendamos, más provechosa será una determinada técnica.

Cuando hablamos de la mente no estamos refiriéndonos a un objeto. En última instancia, la naturaleza de la mente o de la conciencia no es una cosa sino la vacuidad y, en consecuencia, está despojada de rasgos distintivos —como forma, color, tamaño o ubicación— que la determinen y limiten, carece de parámetros y de fronteras y posee una intangibilidad que la hace asimilable al espacio.

La postura física es un elemento muy importante para poder experimentar la amplitud e intangibilidad de la naturaleza de la mente. En este sentido, el cuerpo debe permanecer erguido, sin tensiones ni rigideces. La mente, por su parte, debe reposar en su estado natural, sin que sea necesario preguntarnos si está dentro o fuera del cuerpo. Por ello no es preciso centrar la atención en una dirección o en otra, lo único que necesitamos es dejarla reposar en la experiencia de su amplitud, sin distracción, estratagema ni artificio alguno.

Puesto que la mente no puede ser experimentada como algo tangible o limitado, no deberíamos decir: «mi mente sólo llega hasta ahí y más allá no está presente y no es válida». No existe ninguna frontera arbitraria dentro de cuyos límites podamos concluir que la mente se halle presente y más allá de los cuales ausente, porque trasciende ese tipo de parámetros. Es nuestra falta de experiencia de su intangibilidad fundamental la que nos lleva a percibirla como si fuera algo limitado y fijo. Nuestra visión del yo, del cuerpo y de la mente suele ser muy ingenua, y creemos que está ubicada en alguna parte del cuerpo y operamos en función de la creencia errónea de que es algo que podemos determinar, limitar o precisar.

La mente también es luminosa, pero no en un sentido visual, sino en el de que puede percibirlo todo, y esta luminosidad es simultánea a su intangibilidad vacía, pero no como dos cosas separadas, sino como aspectos diferentes de la misma experiencia.

La experiencia de esta vacuidad y luminosidad simultánea se manifiesta dinámicamente como una conciencia inteligente y sin impedimentos. De hecho, el aspecto cognitivo de la mente percibe y experimenta hasta el punto de llegar a asumir, en nuestro caso concreto, la forma de los cinco sentidos físicos y de la conciencia interior, esa especie de sexto sentido que produce los pensamientos y las ideas. Si consideramos el sentido físico del oído, por ejemplo, tenemos la naturaleza vacía y luminosa de la mente expresándose a través de la vía que llamamos conciencia auditiva. En este sentido, el oído no es más que un órgano físico que sirve de vehículo para la expresión de la conciencia. Cuando percibimos un sonido se hallan presentes diferentes elementos. En tal caso, la conciencia se expresa como conciencia auditiva, y el órgano físico actúa como vínculo entre la conciencia subjetiva y algo que se percibe como elemento objetivo, un sonido que tiene lugar en nuestro entorno físico, pero lo que realmente está ocurriendo es una manifestación de la naturaleza vacía, luminosa y sin impedimentos de la mente.

Si practicamos la meditación shamatha, utilizando algún punto de referencia en el entorno fenoménico, estaremos incorporando el objeto, el órgano o vía de la conciencia y la propia conciencia, los tres elementos que configuran el acto de la percepción. Esta configuración perceptual de objeto sensorial, órgano o vía sensorial y conciencia o cognición puede dar lugar a muchos niveles diferentes de realización y experiencia. Puede, por ejemplo, provocar la estabilidad de la mente, en cuyo caso se trata de la meditación shamatha. También puede infundir una comprensión y realización

parcial, aunque no lo que llamamos iluminación plena, en cuyo caso, se trata de la meditación vipasyana. Cuando se ha alcanzado la iluminación completa y lo que se percibe no es más que una expresión de ese ser iluminado estamos hablando del Mahamudra. Desde el punto de vista del practicante, pues, una percepción puede ser una experiencia de shamatha (o tranquilidad), de vipasyana (o conocimiento intuitivo) o de Mahamudra (la experiencia directa y última de la naturaleza de la mente y de todos los fenómenos).

Cuando usemos la técnica de shamatha con objeto como punto focal, estaremos sirviéndonos de un tipo de situación perceptual. Si meditamos en una estatua del Buda, por ejemplo, habrá un objeto en el medio externo, un vehículo o vía para la conciencia (que, en este caso, serán los ojos u órganos de la vista) y también estará la propia conciencia, es decir, el factor cognitivo de la mente, presentándose a través del órgano de la vista como experiencia visual de ese objeto concreto.

Si utilizamos un enfoque exclusivamente mental en el que no haya objeto físico externo pero creamos un objeto mental, como una esfera luminosa o la forma de una divinidad, por ejemplo, la situación será la misma. Ahora tendremos el objeto que aunque, en este caso, no se perciba como algo físicamente presente en el medio externo, sirve, no obstante, como objeto o apoyo para centrar la mente en él. También tenemos entonces el sexto sentido de la conciencia interna, no como una sensación física de imagen o sonido, sino como la mente operando como un órgano sensorial para producir objetos y, finalmente, también tendremos la conciencia misma, es decir, el estado de conciencia vacío, luminoso y sin impedimentos expresándose a través de la conciencia interior para percibir el objeto mental. Éste es el enfoque que utiliza la meditación en la forma de una divinidad o de una esfera pequeña luminosa.

Cierto pasaje de la Prajñaparamita, *La perfección de la sabiduría*, dice: «Primero hay un yo, y todo lo demás se deriva de esa sensación de identidad». A partir de esta creencia básica se desarrolla mi cuerpo, mi mente, mi esto, mi aquello y la totalidad del mundo circundante.

Podemos servirnos de la tendencia de la mente a experimentar en términos de “yo” y de “lo mío”, y de la fijación habitual a ubicarse en el cuerpo como vehículo para la meditación. En tal caso imaginamos un objeto de meditación en forma de bola o esfera luminosa dentro del cuerpo, por ejemplo, en la zona del corazón. Luego dirigimos nuestra mente, que siempre está concentrada en el yo y en el cuerpo, hacia la esfera luminosa. Es muy importante que comprendamos que, tanto la esfera luminosa como lo que es consciente de ella, son expresiones de la vacuidad, luminosidad y naturaleza sin impedimentos de la mente. No debemos olvidar que tanto el sujeto consciente como la experiencia objetivada de la esfera luminosa son manifestaciones de la mente.

Podemos meditar imaginando una esfera del tamaño de un huevo en el interior del cuerpo a la altura del corazón, una esfera carente de solidez, transparente, luminosa y resplandeciente. Imaginamos que esa esfera luminosa y resplandeciente se halla ubicada en la región del corazón y dejamos reposar en ella nuestra mente.

Es inevitable que aparezcan pensamientos distractivos pero, desde el punto de vista de la meditación, son meras distracciones que sencillamente dejamos ir para volver a centrarnos en la experiencia de la esfera luminosa y resplandeciente ubicada en el corazón.

Esta cascada de pensamientos distractivos que discurren como una corriente impetuosa que baja de las montañas es reconocida por la tradición como el primer grado de desarrollo de shamatha, que nos hace conscientes de toda la actividad de la mente. Gradualmente, sin embargo, shamatha

va desarrollándose, la mente se estabiliza y se sosiega, y el flujo de pensamientos, emociones y distracciones va disminuyendo.

La experiencia de la segunda etapa de shamatha es la de una corriente que discurre con más lentitud. Todavía se experimenta una sensación de actividad mental, pero ahora fluye de manera mucho más coherente y controlable. Desgraciadamente, sin embargo, son muchas las personas que tienen problemas en la primera etapa ya que, cuando se vuelven conscientes de la actividad de la mente, lo consideran como un signo de que algo va mal, de que la práctica del dharma no resulta provechosa o de que la meditación no es para ellos. Pero el problema no es tanto que la práctica resulte infructuosa o que ellos no sirvan para meditar, sino de que, en la mente, hay niveles de confusión y oscuridad muy asentados. No debemos olvidar que la ignorancia esencial, el apego dualista, la confusión emocional y el karma se han visto reforzados a través de un proceso infinito. Más concretamente, el apego dualista y la confusión emocional desempeñan un papel muy importante en la agitación mental que se experimenta durante la meditación.

Todo ello sólo significa que debemos seguir esforzándonos, lo que exige perseverancia, diligencia y compromiso con la práctica. Pero, para que la práctica tenga éxito, también será necesario el sincero deseo de purificar esos oscurecimientos y negatividades y desarrollar nuestras cualidades positivas de mérito y profundización de la conciencia. Las enseñanzas tradicionales dicen que todo eso no es tanto meditación como familiarización ya que, al familiarizarnos con la meditación, nuestra experiencia se ve realmente transformada y la conciencia se convierte en un reino muy espacioso. La meditación es algo que aprendemos, acostumbrándonos a experimentar de un modo nuevo que culmina en una experiencia espontánea de conciencia espaciosa.

Es por esto por lo que la meditación se basa fundamentalmente en la práctica habitual, que va acostumbrándonos a una forma de experimentar que se asemeja a la experiencia de una inmensa masa de agua sin olas que agiten su superficie. Esto conduce a una sensación de felicidad que, si bien no es la beatitud última, la beatitud ilimitada y, en consecuencia, inagotable, proporciona una especie de bienestar físico y mental que trasciende nuestro sistema mundano de referencia y supera con mucho todo lo que antes habíamos experimentado. Esta práctica es también el fundamento de diversos poderes psíquicos, como la clarividencia, por ejemplo, que puede aparecer cuando la práctica se halla bien asentada.

A partir de este punto, si no contamos con la guía de un maestro cualificado, porque no tenemos contacto con ellos o porque no tenemos la capacidad de llevar a la práctica las enseñanzas, podemos encontrarnos en un callejón sin salida. Quizá queramos entonces dedicar nuestra vida al cultivo de ese estado de dicha, estabilidad y paz mental pero, desde el punto de vista espiritual, ése sería un error porque, si bien conduce a renacer en estados superiores del ciclo del samsara, no representa el camino supremo que conduce a la iluminación. De ese modo no se libera a la mente ni se le permite tampoco trascender las limitaciones derivadas de renacer en este ciclo de la existencia condicionada. Ésta era, precisamente, la situación a la que Milarepa se refería cuando decía que «dejemos que florezca la flor del vipasyana sin aferrarnos al estanque profundo de shamatha», una metáfora poética con la que expresaba la experiencia de perdernos en la calma de un modo tal que fuese imposible cualquier crecimiento futuro, como el nenúfar dormido en el fondo de un estanque que no extiende sus tallos a la superficie y, en consecuencia, no puede florecer. No basta, pues, con haber desarrollado la tranquilidad de la mente, sino que también debemos permitir que florezca la comprensión verdadera.

A lo largo del desarrollo espiritual, la práctica de la meditación nos proporciona una mayor libertad mental y un mayor control sobre nuestra propia experiencia. Esto empieza con shamatha, es decir, con la capacidad de la mente para reposar sin distracciones. Una vez lograda, los métodos utilizados serán mucho más fructíferos, independientemente de que aspiren al logro de una mayor comprensión, al desarrollo de un determinado aspecto de la experiencia, como la compasión o la vacuidad, o de que recurramos a las técnicas tántricas de creación y consumación. Lo que necesitamos, pues, no sólo es algo que produzca la libertad de la mente para estabilizarse, sino expandir esa libertad a todos los aspectos de nuestra experiencia. Y para ello necesitaremos una técnica que lo consiga de un modo rápido y eficaz porque, mientras estemos motivados para practicar la meditación, tendremos poco tiempo.

Una técnica eficaz consiste en ampliar el ejemplo anterior de la meditación en la esfera luminosa. Para ello nos ubicamos mentalmente en dirección este, sea cual fuere nuestra orientación real porque, desde la perspectiva de la práctica, la dirección que está frente a nosotros es el este. Luego visualizamos una esfera similar a la que antes imaginábamos en nuestro corazón, pero ahora ubicada a cientos, miles y aun millones de kilómetros frente a nosotros al este. Dejamos que nuestra mente descansa en la experiencia de esa distante esfera luminosa que se halla en el este. Si la mente fuese algo fijo y limitado resultaría muy difícil obligarla a ir tan lejos, pero lo cierto es que no estamos limitados por esa situación, porque nuestra mente es completamente libre y puede desplazarse a cualquier lugar, ahí o incluso más lejos todavía.

Luego dirigimos nuestra atención hacia el oeste o, lo que es lo mismo, hacia atrás, visualizando también una esfera de luz a miles y hasta decenas de miles de kilómetros, y dejamos reposar la mente en esa experiencia.

Después enfocamos nuestra conciencia hacia nuestra derecha, es decir, hacia el sur, visualizando la esfera de luz blanca a miles y hasta decenas de miles de kilómetros y dejamos reposar la mente en esa experiencia y, por último, dirigimos nuestra conciencia hacia la izquierda, es decir, hacia el norte, visualizando a la misma distancia la esfera luminosa y descansando la mente sin distracciones en esa experiencia.

El siguiente paso consiste en visualizar simultáneamente las esferas en las cuatro direcciones junto a la esfera original ubicada en el centro del corazón y dejar reposar la mente en esa experiencia.

El primer beneficio de reposar la mente en esta experiencia elimina la creencia ingenua de que la mente es fija e inamovible y se halla ubicada en el interior del cuerpo.

Esta experiencia pone de relieve que la naturaleza de la mente no tiene absolutamente nada que ver con el cuerpo, porque el estado de conciencia vacío, luminoso y sin impedimentos, la naturaleza esencial de la mente, es libre de manifestarse de cualquier modo. Así pues, no sólo podemos visualizar simultáneamente las cuatro direcciones y el punto central, sino que también podemos meditar en cientos de millones de direcciones simultáneamente. La identificación con el yo o con el ego restringe seriamente la capacidad de expresión de la mente, como si fuera un nudo que la constriñe. En cambio, el método que hemos propuesto nos ayuda a desatar gradualmente y sin peligro ese nudo y, de ese modo, permite a la mente recuperar su libertad de expresión.

El segundo beneficio es de índole muy práctica. Resulta muy difícil seleccionar una cosa y meditar exclusivamente en ella. Meditar sin distracciones en la esfera ubicada en el corazón suele superar la capacidad de los principiantes, y el hecho de expandir el campo de nuestra conciencia a nuestro alrededor proporciona cierta sensación de apertura a la me-

ditación. Así pues, cuando estemos un poco tensos con una determinada dirección, cambiamos simplemente la atención hacia otra, con lo cual la mente tiene más flexibilidad y un cierto alivio de la tensión que supone mantenerla enfocada en un solo lugar y, al mismo tiempo, seguimos aprovechándonos de los beneficios que nos reporta la práctica de shamatha. Esta práctica de meditación produce una mayor libertad y control de la mente, lo que inevitablemente nos conduce a un estado de realización avanzada, quizás el primer nivel del bodhisattva.

Llegados a este punto, la mente puede mantener cien estados de absorción meditativa en un solo instante sin contradicción ni conflicto alguno, y también es capaz de manifestarse como cien emanaciones en un instante, de alcanzar la iluminación o liberación a través de cien reinos puros diferentes de la existencia, de trabajar en beneficio de cien seres en un solo instante, etcétera, etcétera, etcétera. Éstas son las cualidades y el poder que nos proporciona la práctica de este tipo de meditación.

Preguntas

Usted ha recomendado el uso del órgano del oído para comprender que los sonidos mundanos son la unión entre el sonido y la vacuidad. ¿Existe alguna relación entre esta experiencia y la del mantra, como unión entre el sonido y la vacuidad?

Existe una relación, en el sentido de que todo sonido, independientemente de su fuente, es decir, sin importar que se trate del sonido del mantra recitado o del sonido de los elementos del medio que nos rodea, está vacío. Pero lo cierto es que no es así como habitualmente experimentamos las cosas. Estamos convencidos de que el sonido es algo real,

muy real y, cuando escuchamos un determinado sonido, creemos que se trata de algo que posee una existencia real y atribuimos cualidades agradables a algunos y desagradables a otros, lo que desempeña un papel muy importante en nuestra vida, beneficiándonos o perjudicándonos porque lo dotamos de solidez y le prestamos mucha atención.

La meditación shamatha atiende al sonido como tal, sin atribuirle ninguna característica, ni siquiera la de la vacuidad. La cuestión consiste en dejar la mente en reposo, un enfoque tan válido como cualquier otro. Para ello tomamos una experiencia sensorial como el sonido y la usamos como una cualidad de nuestra experiencia que puede servir de fundamento para el desarrollo de shamatha.

También podemos utilizar la meditación shamatha en una deidad para desarrollar la tranquilidad y la estabilidad de la mente. Para ello, visualizamos la forma de la divinidad y dejamos reposar la mente en esa experiencia. Si advertimos que la mente se aleja de la divinidad y somos incapaces de visualizarla con claridad, podemos recitar también el sonido del mantra y descansar la mente en él, en cuyo caso, el sonido de nuestra recitación del mantra proporciona el fundamento o soporte para desarrollar la experiencia de shamatha. Poco importa, en tal caso, que usemos el sonido de los elementos, un sonido externo o que apelemos al sonido generado por nuestra propia recitación del mantra.

El hecho es que, en tanto que seres sensibles y no iluminados que se hallan sumidos en ciclo de los renacimientos, nuestro mayor defecto es la creencia en la realidad absoluta de las cosas que experimentamos. Nosotros estamos convencidos de que este cuerpo es absolutamente real, una convicción de la que se derivan el sufrimiento, la enfermedad y el dolor. Lo mismo podríamos decir con respecto a la palabra, que es un aspecto del sonido, porque estamos igualmente convencidos de que la palabra es algo absolutamente

real. Cuando hablamos, consideramos que la experiencia de oír esas palabras, ese sonido, posee una existencia real, algo que va acompañado de mucho beneficio y que también genera muchos problemas. En este sentido, por ejemplo, podemos sentirnos ofendidos, perjudicados, heridos y contrariados por las palabras, porque las consideramos como algo absolutamente real. Y lo mismo podríamos decir también con respecto al nivel de la mente, porque consideramos a todos los pensamientos y emociones que surgen de ella como algo absolutamente real.

Esta creencia ingenua no sólo aparece durante el estado de vigilia, sino que también lo hace durante el estado de sueño, cuando la mente proyecta todo lo que experimentamos como si tuviera una existencia real, y durante el bardo o estado después de la muerte, cuando nuestra conciencia sólo tiene una encarnación mental y carece de todo fundamento físico.

Según la práctica del Vajrayana, si queremos iluminarnos rápidamente, preferiblemente en una sola vida, debemos trabajar a todos estos niveles. Para ello transformaremos la experiencia ordinaria e ingenua de esta forma, que consideramos como algo sólido que posee existencia real, en la experiencia de la vacuidad de la forma. Transformaremos además la experiencia ordinaria e ingenua de un sonido como sonido en la experiencia del sonido como simultáneamente sonido y vacuidad. Y, por último, transformaremos la experiencia de los pensamientos, de las emociones y de la actividad mental, en la experiencia de la unión simultánea de la vacuidad y la conciencia inteligente. Si podemos llevar a cabo la transformación de todos esos niveles, el logro de la iluminación resultará imposible de evitar.

El objetivo de la meditación en una deidad del Vajrayana es el de cambiar o desplazar el foco de nuestra identificación. Habitualmente estamos convencidos de la realidad de nuestro

cuerpo físico y nos hallamos muy identificados con ese concepto pero, meditando en una deidad, modificamos nuestra identidad y nos identificamos con la forma de la divinidad. Para ello experimentamos, por ejemplo, el pensamiento: “Ya no soy este cuerpo físico, yo soy Chenrezig”, nos convertimos en uno con la divinidad y nos identificamos con ella, que es considerada como la unión entre la forma y la vacuidad. También cambiamos nuestra fijación al sonido y a la palabra ordinarios pasando a considerar a todos los sonidos como intrínsecamente el sonido del mantra, por ejemplo, OM MANI PADME HUNG, lo que nos lleva a experimentar simultáneamente el sonido y la vacuidad. Y también cambiamos nuestro enfoque habitual de la actividad mental, considerando a los pensamientos, las emociones y los conceptos que emergen en la mente como la unión de la conciencia inteligente y la vacuidad, la experiencia del estado del Mahamudra.

La práctica del Vajrayana trata de llevar a cabo esta transformación en los niveles físico, verbal y mental y, aunque no lo logremos en una sola vida, las tendencias que establezcamos en ésta no desaparecerán con nuestro cuerpo físico. La práctica continuada de la meditación y el intento de abordar la experiencia de la forma como la experiencia de la forma y de la vacuidad, la experiencia del sonido como experiencia del sonido y de la vacuidad y la experiencia de la actividad mental como conciencia y vacuidad simultáneamente, nos permite asentar tendencias que pueden manifestarse en el estado posterior a la muerte, cuando dejamos de estar limitados por el cuerpo físico. Así pues, es posible que estas tendencias aparezcan en cualquier momento del estado posterior a la muerte y se experimenten como transformación. La inmediatez de la experiencia del bardo significa que, si estas tendencias emergen y forman parte de nuestra experiencia consciente, esta transformación puede tener lugar instantáneamente, porque el cuerpo

físico, que es un factor retardador, ya no está presente. Entonces es cuando puede tener lugar la experiencia de la forma como forma vacía, la experiencia del sonido como sonido vacío, y la experiencia del pensamiento y de la actividad mental como conciencia vacía. Ésta es otra de las razones que explican que el Vajrayana sea un camino tan rápido y nos proporcione una oportunidad durante el período del bardo, por si el practicante no hubiera podido realizar el ideal de la iluminación en una sola vida. En este sentido, es imposible exagerar la importancia de la meditación en una deidad como, por ejemplo, la práctica de Chenrezig.

Además, la práctica tántrica nos permite combinar nuestro propio esfuerzo con las bendiciones de la divinidad y del mantra, una combinación muy poderosa. No deberíamos subestimar la importancia de las bendiciones del mantra ni de nuestras tendencias desarrolladas a través de la práctica.

Uno de los principales discípulos del Buda fue un arhat llamado Shariputra, cuya madre no se hallaba interesada en la práctica del dharma y llevaba una vida muy mundana. Shariputra quería ayudar a su madre, de modo que se le ocurrió la idea de colgar una campana sobre su puerta que sonase cada vez que alguien la abriera o la cerrase. Luego le dijo a su madre: «Desde ahora tendremos una regla nueva en casa. Cada vez que oigas tañer la campana, tendrás que decir OM MANI PADME HUNG», cosa que ésta hizo durante el resto de su vida.

Cuando su madre murió, su conciencia renació en el infierno, debido a su karma negativo y, mientras estaba en aquel reino, había un gran caldero en el que se hervían a muchos de sus moradores, revolviéndolos con una gran cuchara de metal. Al oír el sonido de la cuchara golpeando el caldero, el ser infernal que había sido la madre de Shariputra recitó automáticamente OM MANI PADME HUNG y se vio inmediatamente liberada de aquel renacimiento.

Cuando aceptamos a alguien como guru, la clave fundamental de esa relación es nuestra fe y devoción hacia él y nuestra convicción de que, para nosotros, se trata del Buda. Tengamos en cuenta que el Buda está en todas partes, puesto que el estado iluminado de la mente no es algo que se halle ubicado aquí o allí. La iluminación es la experiencia de la naturaleza esencial de la mente que se halla en todas partes, es omnipenetrante y no se ve limitada, obstaculizada ni localizada en modo alguno. Las bendiciones que recibamos dependerán por completo de nuestra fe y de nuestra devoción, la única cualidad que nos proporciona la apertura necesaria para recibir las bendiciones.

Podemos comparar la fuente de bendiciones que es nuestro guru, el Buda, con la luna elevándose en el firmamento nocturno ya que, dondequiera que haya agua, se reflejará esa luna, independientemente de la superficie de que se trate. Lo mismo sucede con las bendiciones, que se reciben por igual dondequiera haya alguien con fe. Poco importa, en tal caso, que nuestro guru esté vivo o presente físicamente. Esto es algo a lo que Milarepa se refirió muy claramente cuando dijo: «Yo no renaceré aquí. Mi conciencia irá al reino del gozo manifiesto en la dirección este. En el futuro, cuando alguien me rece con fe y devoción, yo estaré allí para transmitirle las bendiciones».

Cada maestro, según sus cualidades y habilidades, desempeña lo mejor que puede el papel de consejero espiritual. En este sentido, me he preocupado porque los lamas enviados a los centros que he establecido en Occidente sean personas con experiencia, personas que puedan proporcionar a los discípulos el consejo, la guía y la información necesarias para su práctica, personas cualificadas para transmitir las enseñanzas a quienes buscan sinceramente el camino que conduce a la liberación.

Si aceptamos a un lama como nuestro guru raíz y tenemos

la fe y devoción apropiadas, recibiremos las bendiciones. El lama también puede ser considerado como una emanación tanto de Su Santidad el Karmapa, como mía o de cualquier otro maestro. Nuestra actitud será la que determinará el tipo y la intensidad de las bendiciones que recibiremos. En este sentido, los textos son muy concretos. Si el discípulo considera al maestro como la encarnación de todos los budas de los tres tiempos, ese maestro transmitirá las bendiciones de esos budas. La actitud del discípulo hacia su maestro será la que determine las bendiciones y los beneficios recibidos. El observador objetivo con un espíritu crítico quizás encuentre muchos fallos en la comprensión o realización de su guru pero, si el discípulo tiene fe, la apertura de su mente le permitirá recibir las bendiciones de esta relación.

Ilustremos este punto con una historia relativa a la universidad budista de Nalanda en la India, una universidad famosa por su excelencia y por la diligencia con que los eruditos y pandits estudiaban y comprendían las enseñanzas budistas. En cierta ocasión hubo un viejo monje muy perezoso y que no quería estudiar.

El rey de aquella región era un benefactor de la universidad y, cuando llegaba la luna llena, solicitaba enseñanzas a uno de los miembros del centro. Para ello se erigía un trono al que subía la persona que había sido seleccionada por el grupo para impartir la enseñanza al rey y a su séquito. Un buen día, la comunidad decidió gastar una broma al monje perezoso y le seleccionaron para enseñar al rey en su próxima visita. Cuando llegó el día, le informaron de las novedades y, a pesar de sus protestas, le subieron al trono, frente al rey que esperaba respetuosamente las enseñanzas que, en aquella ocasión, iban a impartirle.

El anciano, obviamente, no sabía nada y, mientras estaba sentándose, pensó en lo que podría decir y lo único que se le ocurrió fue: "Lamento mucho tener que decirle que no

sé nada, soy un estúpido y no puedo enseñarle nada”, tras lo cual, bajó del trono. El rey, creyendo que ésa era la enseñanza, permaneció sentado muy respetuosamente, mientras pensaba: “Bueno, debe ser algo muy importante lo que este viejo maestro ha dicho”.

Cuando el rey regresó a su palacio, reflexionó sobre lo ocurrido, llegando a comprender que “no saber nada” era la ignorancia básica y la causa de todo el sufrimiento. Cuanto más pensaba en ello, más profundizaba su comprensión de que el sufrimiento de la existencia humana se deriva de la ignorancia básica sobre la naturaleza de la mente, hasta el punto de que la ignorancia esencial de su mente se transformó en experiencia directa y en sabiduría. Así fue como la enseñanza que recibió de aquel viejo monje permitió al rey alcanzar la liberación.

Poco importa, si la mente del discípulo carece de fe y de devoción, que se halle o no en presencia de un guru porque, en tal caso, permanecerá cerrado a las bendiciones. La fe y la devoción, por el contrario, abren la mente del discípulo a recibir las bendiciones, sin importar que se halle en presencia de un guru o de un animal.

¿Qué aspecto de nuestro ser se activa durante el proceso de identificación con las divinidades? ¿Cómo, por otra parte, podemos relacionarnos con la forma de la divinidad, si la meditación en la vacuidad sin forma nos parece adecuada?

Eso sólo basta, si realmente estamos meditando en la vacuidad. No debemos pensar que esa práctica es inútil. De hecho, es la esencia de toda meditación, porque shunyata, es decir, la vacuidad, es la esencia de toda experiencia. No necesitamos, por tanto, nada más si realmente somos capaces de comprender shunyata y de meditar en el estado de vacuidad.

Pero es muy probable, sin embargo, que no podamos generar una experiencia real de la vacuidad. Quizás pensemos “Ésta es la vacuidad” y estar, no obstante, experimentando una especie de embotamiento o de estupidez mental en la que la mente permanece en blanco y parece como si no estuviera ocurriendo nada en ella, en cuyo caso, lo cierto es que no está ocurriendo nada. En ese caso, consideramos que se trata de la vacuidad cuando, de hecho, no estamos haciendo más que reforzar una forma sutil de estupidez. Debemos permanecer muy atentos para no incurrir en ese error.

Con respecto a la cuestión práctica de visualizar la forma de una divinidad no creo que eso suponga ningún problema. Si odiamos a alguien es muy fácil tener una impresión clara de esa persona en nuestra mente, y lo mismo sucede en el caso de que sintamos una poderosa atracción sexual hacia alguien. Por ello no veo ningún problema en visualizar claramente la forma de una divinidad. De hecho, la mente tiene la capacidad de elaborar la imagen clara de una divinidad. No tenemos ningún problema en pensar “yo soy”, de modo que tampoco deberemos tenerlo en pensar “yo soy Chenrezig”. Lo único que hace falta para ello es cambiar levemente el enfoque.

En este caso utilizamos el apego profundamente arraigado que tenemos a “yo soy” para abordar adecuadamente la meditación en el yidam, cambiando la fijación en nuestra noción habitual del ego por la forma de la divinidad. No es más que un cambio de enfoque, un cambio de énfasis, como dice el viejo dicho que afirma que, para sacar agua que se nos haya metido en el oído, hay que echar más agua y dejar luego que salga toda. Es así como, para trascender la identificación con el ego, utilizamos la identificación con el ego.

¿Podría explicar los diez niveles del bodhisattva, los diez bhumis?

El primer nivel o *bhumi* del bodhisattva es un estado en el que la persona tiene una experiencia directa y continua de la naturaleza de la mente vacía, clara y sin impedimentos. El primer *bhumi* tiene lugar cuando ese reconocimiento deja de ser una experiencia temporal y se convierte en un elemento estable, aunque sea muy pequeño. Ése es el primer logro significativo de libertad real de la mente y de control de nuestra experiencia, y su logro va acompañado de ciertas cualidades. Mientras que ahora sólo somos capaces de experimentar los estados mentales de manera sucesiva, la mente del primer nivel del bodhisattva es capaz de experimentar, simultáneamente y sin contradicción, cien estados de absorción meditativa. En este sentido, los textos hablan de doce cualidades a las que se llaman los doce cientos. Algunos ejemplos de estos cientos son la capacidad de la mente para manifestar simultáneamente, en un solo instante, cien emanaciones en diferentes reinos de experiencia para beneficiar a otros seres; la capacidad de encontrarse simultáneamente, en el mismo instante, con cien budas; la habilidad de experimentar simultáneamente cien reinos puros; la capacidad de recordar simultáneamente cien existencias anteriores y la capacidad de prever simultáneamente las circunstancias que acompañarán a nuestros cien siguientes renacimientos. La tradición habla de doce cualidades de este tipo que se consideran características del primer nivel de libertad de la mente y de control de la experiencia.

Desde el primero hasta el décimo *bhumi* y, posteriormente, hasta la iluminación plena, van madurando gradualmente nuestros esfuerzos en la purificación y el desarrollo (a los que técnicamente se denomina acumulación de méritos) y nuestros esfuerzos en la meditación (a los que técnicamente se denomina acumulación de sabiduría). En la medida en que vamos avanzando, la estabilidad desarrollada en el primer *bhumi* va integrándose cada vez más en nuestra

experiencia, al tiempo que lentamente van desapareciendo los aspectos negativos de nuestro ser, algo que discurre paralelamente al desvanecimiento de los factores limitadores y de los obstáculos que antes impedían el desarrollo de esa experiencia.

Todo esto suele compararse a la luna creciente. La delgada luna del tercer día del mes lunar se asemeja al primer *bhumi* y el progreso que conduce a la iluminación se parece al crecimiento de esa luna hasta llegar a la luna llena. Y éste es un proceso que va acompañado, a modo de indicador del avance, de un aumento de las cualidades que se experimentan como elementos del primer *bhumi*. De este modo va expandiéndose gradualmente la libertad de la mente. Los textos dicen que los doce cientos aumentan diez veces en el paso que conduce desde el primer *bhumi* hasta el segundo, diez veces más desde el segundo hasta el tercero, y así sucesivamente hasta que, al alcanzar la realización del décimo nivel del bodhisattva, no se habla de cien estados simultáneos de *samadhi*, sino de diez millones de estados en un solo instante. Tampoco hablamos de cien emanaciones o de cien existencias anteriores o futuras, sino de diez millones de emanaciones y de diez millones de existencias anteriores o futuras, respectivamente. Es como si, al desaparecer los factores negativos obstaculizadores, el ámbito se expandiese debido al aumento de la libertad de expresión de la mente.

Todos los niveles de confusión y oscurecimiento que ahora experimentamos —la ignorancia básica, el apego dualista, la confusión emocional y las tendencias kármicas— presentan dos aspectos, uno grosero y otro sutil. En el primer *bhumi* se eliminan por completo los aspectos groseros de los velos kármicos de la mente, que es el más burdo de los cuatro niveles de confusión; en el séptimo nivel del bodhisattva se eliminan los aspectos más groseros de la confusión emocional; en el octavo nivel se eliminan los aspectos

más groseros de apego dualista y, en los niveles noveno y décimo se eliminan los aspectos sutiles.

En el momento en que alcanzamos el décimo nivel del bodhisattva, el único factor que todavía entorpece o limita la mente es el aspecto extraordinariamente sutil de la ignorancia básica, que sólo desaparece al alcanzar la iluminación completa. El término tibetano *sangye* define la budeidad, es decir, la iluminación completa, como la eliminación total de todos los niveles de oscurecimiento y de todos los factores limitadores y, en consecuencia, la manifestación total del potencial inherente de la mente.

¿Cuál es la relación existente entre shamatha y la meditación en un yidam? La práctica de shamatha parece muy sencilla comparada con la meditación en un yidam. ¿Debemos practicar shamatha intensamente antes de acometer la meditación en un yidam?

Shamatha significa simplemente el logro de una experiencia de tranquilidad y estabilidad mental. Las técnicas utilizadas para la práctica de shamatha son muy diversas. En este sentido, por ejemplo, podemos desarrollar shamatha meditando en una estatua del Buda o meditando en la forma de una divinidad (yidam). De hecho, la meditación yidam se recomienda como la forma más eficaz de desarrollar shamatha, porque entonces no sólo se cuenta con el esfuerzo personal del meditador, sino también con las bendiciones propias de la forma de la divinidad y del mantra que esté recitándose, en cuyo caso nuestro esfuerzo se ve potenciado por las bendiciones inherentes a la práctica, lo que produce efectos más rápida y más profundamente.

Es cierto que, a un nivel práctico, parece más sencillo utilizar una técnica meditativa menos compleja, como una esfera luminosa, que la forma más compleja de una divinidad. Así pues, desde el punto de vista de la conveniencia

práctica, es preferible un método simplificado pero, desde el punto de vista de la eficacia, para desarrollar shamatha es preferible meditar en un yidam.

Normalmente pensamos en los órganos sensoriales como receptores pasivos de los estímulos más que como agentes activos a través de los cuales se expresa la mente. ¿Podría Rinpoche explicar esta diferencia?

En cierto modo estamos considerando la misma situación desde dos perspectivas diferentes, ya sea que los estímulos lleguen a la mente desde el exterior o que la mente se exprese hacia afuera. Desde un punto de vista experiencial, sin embargo, sería más exacto decir que la mente se vierte al exterior que decir que algo se vierte en ella desde afuera. La tradición se refiere a nuestro estado presente de existencia como el "skandha del escape". El skandha es una acumulación de nuestras experiencias que literalmente se denomina "escape", porque la mente escapa a través de los órganos sensoriales. Así pues, más que ser un receptor pasivo de los estímulos que, de ese modo, hacen sentir su presencia, la mente sale al encuentro del objeto y, al hacerlo, se vierte a través de los órganos sensoriales para valorar el objeto. El objeto no es más que uno de los elementos necesarios para que la percepción tenga lugar y, junto a él, están también el órgano sensorial y la mente.

11. LA PRÁCTICA DE SHAMATHA: MEDITACIÓN SIN OBJETO

Ya hemos hablado de la cualidad luminosa, dinámica y sin impedimentos de la mente, cuya naturaleza es el potencial luminoso para conocer y que se manifiesta como la conciencia sin impedimentos ni obstrucciones. Ésas son las cualidades fundamentales de la naturaleza de la mente pero, en sí mismas, no son nada, porque la mente permanece esencialmente vacía y su vacuidad esencial se refleja en el hecho de que su luminosidad y dinamismo no son cosas sólidas, limitadas y fijas. Éste es un punto fundamental que cualquier maestro espiritual de meditación debería transmitir a sus discípulos, por pocas que sean las personas lo suficientemente sensibles como para captarlo y experimentarlo inmediatamente.

Es imprescindible que el discípulo reflexione sobre estas ideas y las comprenda, ya sea usando un enfoque analítico para diseccionar sus experiencias o utilizando otro método más intuitivo y directo. Durante la meditación dejamos que la mente repose en su propia naturaleza sin recurrir a ningún artificio, permitiendo que la experiencia se expanda y, en

otras ocasiones, esforzándonos por seguir un tren de pensamientos, analizando y diseccionando la experiencia hasta llegar a comprender la naturaleza de la mente. Así es como el discípulo acaba comprendiendo lo que le ha dicho su maestro pero, para ello, es absolutamente necesario trabajar con la propia experiencia. Una vez que hemos experimentado la vacuidad, transparencia y libertad de la mente, es evidente que sus contenidos no poseen existencia propia y son meras expresiones de su naturaleza.

Si todo pensamiento, emoción y actividad mental son simples expresiones de la mente que comparten su naturaleza sin ser, por ello, independientes, en el mismo momento en que aparezca una emoción como el deseo, por ejemplo, será percibida simplemente como lo que es, una mera manifestación de su naturaleza vacía, transparente y sin impedimentos. Entonces no será necesario atribuir existencia alguna a las emociones, porque sólo serán manifestaciones vacías de una mente vacía, y tampoco habrá necesidad alguna de quedarnos atrapados en ellas, como suele suceder cuando las experimentamos como algo sólido y real. Tengamos en cuenta que, cuando atribuimos solidez y realidad a la emoción, no nos queda más remedio que someternos a sus dictados porque, en tal caso, nos colocamos en una situación en que los sentimientos controlan nuestras actividades. Pero, cuando nos damos cuenta de que la mente está vacía, también nos damos cuenta de que cualquier pensamiento y emoción que emerjan en ella también están igualmente vacíos, porque comparten la vacuidad esencial de la que surgen y no son, en consecuencia, algo sólido y fijo que posea existencia propia.

Si comprendemos la vacuidad de todo lo que emerge en la mente cuando, por ejemplo, aparezca un pensamiento de pasión o de deseo, experimentaremos su intangibilidad, su vacuidad y su espontaneidad esencial, lo que necesariamen-

te irá acompañado de una experiencia de gozo y vacuidad. En tal caso no será necesario que nos abandonemos a la emoción ni que la reprimamos o eliminemos como algo conflictivo, sino que bastará simplemente con dejar que se libere en una experiencia simultánea de gozo y vacuidad. Así es como este enfoque permite que el pensamiento se libere apenas emerja en la mente.

Si alguien que está muy enfadado y agresivo, o que experimenta un odio intenso que podría llevarle a querer dañar o incluso matar a alguien, utilizara este enfoque, cobrara conciencia de la vacuidad de la mente y experimentase cualquier pensamiento o emoción que aparecen en la mente como meras manifestaciones de su naturaleza, el enfado y el odio habituales se verían reemplazados por la claridad y la vacuidad. En tal caso no nos veríamos obligados a reprimir, manipular o entregarnos a la emoción, sino que podríamos permitir que la claridad e intensidad propias del odio se expresaran. Éste es un método es muy sencillo y muy directo para que lo que habitualmente experimentamos como emoción conflictiva se convierta en experiencia.

Consideremos ahora el caso de la estupidez, el embotamiento o el letargo mental que solemos experimentar durante el día y también durante la noche, cuando en la mente no hay ningún tipo de actividad consciente. Cuando experimentamos la emoción de la estupidez, de la apatía mental o del embotamiento como lo que es, es decir, cuando descubrimos su vacuidad, llevamos a cabo una transformación esencial que transforma en consciente lo que es inconsciente. Esta conciencia inteligente o dinámica, a la que en tibetano se denomina *rigpa* (rig.pa), se experimenta como algo esencialmente vacío. Así es como, donde antes había embotamiento, letargo y estupidez mental, ahora hay una experiencia simultánea de conciencia inteligente y de vacuidad, de modo que no necesitamos reprimir el embotamiento de

la mente ni debemos tampoco ceder ante él, sino utilizar el método descrito para descubrir, detrás de lo que antes experimentábamos como una emoción conflictiva, una experiencia muy provechosa.

El sufrimiento y el dolor son inevitables y se hallan indisolublemente unidos a la condición humana. Todos y cada uno de nosotros debemos experimentar el dolor del nacimiento, del envejecimiento, del malestar, de la enfermedad y de la muerte; eso es algo imposible de evitar. El estado ilusorio en que nos hallamos sumidos los seres humanos se deriva de esa pauta de sufrimiento y no hay nada que podamos hacer al respecto. En un país como los Estados Unidos, sin embargo, el nivel de vida es tan elevado que, exceptuando los cuatro grandes sufrimientos derivados del nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, la mayor parte de nuestras necesidades materiales están casi completamente satisfechas. Gran parte del sufrimiento que aqueja a Occidente es mental, y los occidentales sufren a causa del desequilibrio emocional, la infelicidad y la confusión que experimentan todos los seres a causa de su modo inadecuado de acercarse a las emociones. Es nuestra incomprensión de la vacuidad esencial de la mente y de las emociones la que provoca los conflictos emocionales.

Las tres pautas del apego, la aversión y la ignorancia son emociones primarias cuya combinación da lugar a muchas otras emociones conflictivas. La falta de conciencia de lo que sucede cuando la mente experimenta una emoción es lo que nos hace sufrir. Esta forma de ver la naturaleza de las emociones comprendiendo la naturaleza de la mente es el método más eficaz para abordar el dolor y el sufrimiento emocional que nos libera del laborioso proceso de tener que reprimir, transformar o manipular las emociones porque, en tal caso, experimentamos la energía como lo que es, y no como lo que suponemos que es. No hay forma más sencilla,

directa y eficaz de afrontar el dolor y el sufrimiento emocional.

Actualmente existe la difundida noción, tanto a nivel ordinario como terapéutico, de que, cuanto más expresemos una emoción, menos la experimentaremos. Según afirma esta perspectiva, el mejor modo de acabar con la emoción de la cólera consiste en expresarla, y lo más adecuado para afrontar los problemas derivados del deseo y del apego sexual consiste en satisfacerlos. Quizás ése sea el único método de que disponga quien no tenga idea de las enseñanzas del dharma pero, desde nuestro punto de vista, se trata de un enfoque poco inteligente porque, cuanto más expresemos las emociones, más atados nos hallaremos a ellas o, dicho de otro modo, cuanto más expresemos una emoción, más reforzaremos la tendencia de que vuelva a presentarse. La expresión de una emoción no la agota sino, muy al contrario, la aumenta, la adorna y la intensifica, porque decir que las emociones están vacías significa decir que son inagotables. Si la mente fuese algo sólido, real y tangible, daría lugar a emociones sólidas, reales y tangibles que podríamos ir eliminando poco a poco hasta que acabaran desapareciendo. Pero la mente se halla esencialmente vacía y, en consecuencia, las emociones que en ella emergen carecen también de límites, de modo que pueden expandirse y desarrollarse tanto como queramos, porque no hay forma de agotarlas. Cuando comprendemos la naturaleza de la mente, comprendemos también la naturaleza de la emoción y no nos quedamos tan sólo con su contenido superficial.

En cierta ocasión, el Buda dijo que trabajar con las emociones que experimentamos en esta vida es como tratar con espinas. Si la tierra estuviera cubierta de espinas y quisiéramos desplazarnos de un lugar a otro sólo tendríamos dos opciones: arrancar todas las espinas del camino, lo que supondría un trabajo muy arduo, o calzar zapatos de gruesas

suelas. Lo mismo podemos hacer con las emociones, esquivándolas a medida que vayan presentándose o comprender la naturaleza de la mente y de las emociones, lo que nos proporcionará una suerte de protección para poder movernos en las distintas situaciones que nos toque vivir.

Quizás ustedes hayan tenido la experiencia de estar felizmente sentados en su hogar, donde todo es cómodo y, súbitamente, se hayan encontrado en un estado de desequilibrio emocional debido a la emergencia de alguna emoción muy fuerte en su mente, lo que lo modifica todo, en cuyo caso, se sienten completamente agitados y ya no pueden seguir donde estaban, porque lo único que quieren es eliminar esa emoción.

El único remedio verdadero para curar el desequilibrio emocional es la vacuidad. Sólo podemos recuperar el equilibrio experimentando la vacuidad de las emociones, porque no ha sido la conmoción emocional lo que ha provocado el desequilibrio. Es por ello por lo que la única satisfacción y el único bienestar verdaderos se derivan de la comprensión de la naturaleza de la mente y de la naturaleza de las emociones.

Durante el infinito proceso de renacimientos que ha experimentado la mente sin ningún propósito último, ha habido en ella una actividad en la que continuamente han aparecido pensamientos, emociones y experiencias despojadas de toda substancia. Si esos pensamientos y emociones fueran sólidos, habrían acabado almacenándose en algún lugar, pero lo cierto es que todo eso es intangible y acaba desapareciendo. Las emociones que hemos experimentado no se hallan almacenadas dentro del cuerpo ni tampoco fuera de él porque, en última instancia, carecen de realidad a la que podamos atribuir solidez o tangibilidad. Las emociones están esencialmente vacías y son intangibles, meras expresiones de la naturaleza vacía e intangible de la mente, algo

cuya comprensión resulta muy provechosa y mucho más todavía su experiencia.

Cuando hayamos experimentado y comprendido la naturaleza de la mente tendremos media batalla ganada y también habremos realizado la mitad de la tarea propuesta por el Buda al exponer el dharma. La simple comprensión de la naturaleza de la mente nos dejará mucho más cerca de la iluminación pero, para ello, necesitamos la instrucción adecuada.

Si queremos descubrir la naturaleza de la mente debemos ser conscientes del método que utilizamos. Hay muchos científicos brillantes que investigan la mente pero, desde el punto de vista de la realización espiritual, la mente busca entonces a la propia mente, lo que termina abocando a un círculo vicioso. En tal caso, el sujeto busca un objeto que es el sujeto y que es el objeto, una búsqueda infructuosa mientras la mente se busque a sí misma a través de un enfoque exclusivamente intelectual o conceptual. Con ello no quiero decir que no podamos utilizar el intelecto para aproximarnos a la experiencia de la naturaleza de la mente, sino tan sólo que, en sí misma, ese tipo de búsqueda es, en última instancia, ineficaz.

La meditación nos proporciona otros dos métodos igualmente válidos, necesarios e importantes: uno de ellos intelectual o analítico, y el otro intuitivo o espontáneo. En el primero de los casos, recibimos periódicamente las enseñanzas de un guru y luego las ponemos en práctica, reflexionando sobre ello, corroborándolo o refutándolo según el criterio de nuestra propia experiencia, y diseccionamos o analizamos ésta para tratar de descubrir la verdad de lo que se nos ha enseñado conceptualmente. Éste es un método muy valioso pero inútil, en última instancia, para llegar a experimentar la naturaleza de la mente. Para ello es necesario el segundo método, el método intuitivo, que contempla la naturaleza de la

mente sin buscarla y que, a diferencia del método que busca a la mente objetivándose a sí misma, trata simplemente de morar en un estado de conciencia vacía que permite la expresión de la naturaleza esencial de la mente.

Así pues, más que buscar a la mente, se trata de experimentar directamente su naturaleza, en cuyo caso no hay nadie que busque ni nada buscado, sujeto ni objeto, sino tan sólo un estado simple de conciencia espontánea en el que la naturaleza de la mente se manifiesta por sí sola. Ahora no buscamos la mente como hacíamos durante la meditación analítica, sino que vemos sin buscar y experimentamos sin analizar. Una vez que hayamos tenido la experiencia fundamental de la naturaleza de la mente, los otros dos aspectos del ser iluminado a los que nos hemos referido (la experiencia de la palabra y del sonido como unión entre el sonido y la vacuidad, y la del cuerpo físico como unión entre la forma y la vacuidad) dejan de ser un problema; una vez que hemos comprendido el significado de la experiencia fundamental de la naturaleza de la mente, todo esto resulta bastante sencillo.

Al comenzar una sesión de meditación shamatha, primero tomamos refugio y generamos la bodhicitta, es decir, la motivación compasiva esencial, y luego alineamos nuestra postura corporal. Una de las razones por las que la postura erguida y digna se considera muy importante para la meditación es porque transmite al cuerpo una sensación de equilibrio. Cuando el cuerpo se mantiene erguido, se desbloquean los canales corporales de energía sutil y la energía puede discurrir libremente y sin obstáculos por todo nuestro cuerpo, lo que nos proporciona una sensación de estabilidad y de calma tanto corporal como mental. En este sentido, al menos, existe una estrecha relación entre la mente y el cuerpo, y la postura física es muy importante para conseguir que nuestra mente se sosiegue y tranquilice.

Si seguimos el método de shamatha sin objeto, la experiencia de la conciencia sin forma, de la vacuidad, se convierte en el método para desarrollar la tranquilidad y estabilidad de la mente. Desde una perspectiva ideal, es decir, desde el punto de vista de la realización del Mahamudra, nuestra experiencia de la vacuidad es completamente no conceptual, trasciende todo constructo mental de la vacuidad y no es más que la experiencia directa de la intangibilidad de la mente. Es muy probable que, al comienzo, no podamos experimentarlo, de modo que nuestra actitud necesariamente tendrá que apelar a construcciones mentales, algo inevitable y ciertamente muy apropiado, desde la perspectiva de la meditación. Pero aunque, en ese estadio, la naturaleza de la mente sea esencialmente intangible y vacía, enfocamos la mente en la experiencia de la vacuidad con la consiguiente sensación de objetivación y orientación de la mente hacia la experiencia de la vacuidad, con exclusión de otros pensamientos o conceptos que, en este punto, serían distracciones.

Si continuamos con este enfoque, la mente se centra en la experiencia de su naturaleza esencial como algo intangible como el espacio, completamente despojado de toda limitación (ya que no es circular y carece de parámetros, color, forma, tamaño y ubicación). La cuestión consiste en mantenerse en ese estado sin distracción alguna y, cuando aparezcan pensamientos y distracciones, debemos volver a la experiencia de la vacuidad esencial de la mente, sin entregarnos ni seguir a los pensamientos o conceptos que vayan presentándose.

Según dicen los textos tradicionales, debemos comenzar este tipo de abordaje con sesiones cortas de no más de cinco o diez minutos. Y es que, a menos que nos halleemos familiarizados con este estado alerta y claro de la conciencia sin forma, no deberíamos emprender sesiones muy largas

porque, en tal caso, la claridad y atención de la mente se verían atenuadas por un cierto embotamiento o torpeza que pasaría inadvertido para el meditador y dificultaría nuestros esfuerzos para desarrollar shamatha.

Independientemente de que utilicemos shamatha (para desarrollar la tranquilidad y la estabilidad en la mente) o vipasyana (para profundizar en la naturaleza de la mente), existen tres tipos diferentes de sabiduría. El primer tipo de sabiduría es intelectual y se desarrolla escuchando las enseñanzas, estudiándolas y comprendiéndolas a un nivel conceptual. El segundo tipo de sabiduría se desarrolla a través de la contemplación, asumiendo las enseñanzas que se nos han impartido, reflexionando en ellas una y otra vez, y corroborándolas con nuestra propia experiencia, lo que profundiza nuestra comprensión. Por último está la sabiduría meditativa, en la que el conocimiento intelectual o conceptual se torna experiencial e intuitivo, permitiendo a la mente reposar en un estado sin artificios en el que el conocimiento aparece como una experiencia directa. Para cultivar con éxito cualquier método de meditación es necesario desarrollar estos tres niveles de la sabiduría.

Preguntas

¿Cuál es la relación que existe entre el cuerpo y la mente?

La naturaleza de nuestro ser es tanto mental como física. Un cuerpo exclusivamente físico, es decir, un cuerpo sin mente, no es más que un cadáver y, en tal caso, no podríamos hablar de vacuidad, claridad y ausencia de obstrucción, porque estaríamos hablando de un cadáver y los cadáveres no puede pensar, ver, sentir, gustar, tocar ni oler las cosas. Un cadáver es materia inanimada, porque está despojado de la conciencia que todo lo experimenta. Sólo el cuerpo físico

animado de conciencia puede convertirse en vehículo de la naturaleza vacía, clara y sin impedimentos de la mente que experimenta las formas viendo imágenes, oyendo sonidos, oliendo olores, degustando sabores, tocando texturas y pensando pensamientos. El cuerpo sólo entra en juego cuando se halla alentado por el estado de conciencia vacío, claro y sin impedimentos de la mente.

La idea de que nosotros estamos haciendo algo, de que yo esté meditando, por ejemplo, no es tan mala. En realidad, es bastante importante, porque no tenemos más alternativa que emprender nuestra práctica espiritual del modo como solemos hacer las cosas, es decir, diciéndonos: «voy a hacer esto» o «voy a emprender mi práctica espiritual». En última instancia, si nos esforzamos y acometemos sinceramente la práctica, el apego dualista acabará desapareciendo, pero esto se asemeja mucho al crecimiento de una flor, ya que no podemos esperar plantar la semilla y tener en seguida una flor. Primero nace el retoño, luego salen las hojas y los brotes y, por último, tenemos la flor. Pero, por más que no sea realista esperar que las cosas sucedan inmediatamente, tampoco debemos dudar de que la perseverancia y el esfuerzo acaben dando sus frutos. Lo más importante es no dudar y perseverar en la práctica, en la seguridad de que el apego dualista irá desapareciendo gradualmente y finalmente llegaremos a un estado mental más espontáneo en el que tiene lugar la meditación.

Hablando en términos generales, la identificación y el egocentrismo debe ser considerados como grilletes que nos mantienen encadenados al ciclo de los renacimientos y que, si no se hallaran presentes, estaríamos liberados del ciclo de los renacimientos. Ante todo, nosotros practicamos para liberarnos. Pensamos: “quiero liberarme del ciclo de los renacimientos”, “quiero practicar el dharma”, “quiero iluminarme”, pero ésa es una perspectiva egoísta. Pero eso, en última

instancia, tampoco está mal, porque ello supone que, de hecho, hemos comenzado. En la medida en que nos acercamos a la iluminación, el efecto encadenante del apego al ego y de la preocupación por el yo será cada vez menor, hasta llegar a disiparse como resultado natural de la experiencia y de la realización.

Supongamos que usted quiere ir a la India. En tal caso, no diría “quiero ir a la India” pensando que nunca llegará, sino que lo hace porque cree o espera que, en algún momento futuro, realmente llegará. Saca el billete, prepara el equipaje, saca el visado y el pasaporte, y finalmente coge el avión. La única razón por la que sube al avión es porque una vez se dijo “quiero ir a la India”. Luego, en la medida en que el avión esté volando hacia la India, disminuirá la preocupación por ir a la India, porque ya casi habrá llegado y, cuando finalmente aterrice en el aeropuerto, la preocupación se habrá desvanecido porque ya estará allí. Del mismo modo, cuando nos hallemos en camino a la iluminación, irá desvaneciéndose la necesidad de pensar “quiero iluminarme”, porque casi lo habremos logrado y estaremos a punto de llegar. A partir de determinado momento, sabemos que estamos a punto de llegar y cada vez nos preocuparemos menos por ello.

En la meditación de Chenrezig hay una etapa de meditación sin forma. ¿Podemos, si nos resulta difícil mantener este estado de conciencia vacía durante un largo período de tiempo, alternar la meditación con forma y la meditación sin forma, la meditación con objeto y la meditación sin objeto?

El objetivo fundamental de la meditación es el de beneficiar la mente, por ello estamos interesados en un método que permita que el meditador se sienta bien con la técnica. En consecuencia, podemos adoptar el método que usted

propone, alternando las técnicas de meditación con objeto y sin objeto del modo que indicamos a continuación. Después de recitar el mantra, cuando visualizamos la forma de la divinidad en la meditación de Chenrezig, hay un proceso de disolución para que la visualización se condense en un punto de luz diminuto que se disuelve hasta desaparecer, momento en el cual dejamos que la mente repose en un estado de conciencia vacía. Este proceso de disolución es muy eficaz para introducir la mente en la experiencia de la vacuidad, y deberíamos reposar en ese estado tanto tiempo como nos resultara posible. Si la mente es incapaz de permanecer en ese estado sin embotarse ni distraerse, podemos visualizar la esfera luminosa que usamos en la meditación anterior, reposando en ella nuestra mente tanto tiempo como sea posible. De este modo podemos alternar la disolución y la reincorporación tantas veces como sea necesario.

Lo que usted dice es muy cierto, porque a los principiantes les resulta muy difícil dejar que la mente repose en un determinado estado. Otro método que puede resultar muy útil, en el caso de que estemos usando la meditación de Chenrezig, consiste en prolongar el proceso de disolución de la visualización. La forma en que habitualmente suele describirse la disolución consiste en visualizarnos a nosotros mismos como la divinidad, como el bodhisattva, ver a todos los seres como el bodhisattva y al medio externo como el reino de la experiencia pura. Primero visualizamos que el reino exterior y todos los seres que lo pueblan se disuelven en luz que luego se ve absorbida en nuestra forma como divinidad. Luego, nuestra forma como divinidad se disuelve y se ve absorbida en el mantra y en la sílaba semilla, que visualizamos en nuestro corazón. Por último, las letras del mantra se disuelven en la sílaba semilla central y ésta se disuelve de abajo hacia arriba hasta quedar reducida, en esta última etapa de la visualización, a un punto luminoso diminuto.

Podríamos prolongar el proceso dedicando unos cinco minutos a cada estadio de la visualización. Primero visualizamos que todo el reino exterior se disuelve en luz y se ve absorbido en nosotros en forma de Chenrezig, el bodhisattva de la compasión, en cuyo punto reposamos cinco minutos. Luego nos visualizamos como la divinidad disolviéndose lentamente en las sílabas del corazón y dejamos reposar ahí la mente otros cinco minutos. De este modo, cada etapa de la disolución va seguida de un período de descanso de cinco minutos de modo que, cuando llegue el momento en que nos convirtamos en un punto de luz diminuto, nuestra mente esté ya acostumbrada a la disolución de la forma, con lo que la entrada de la mente en el estado de vacuidad será menos impactante que cuando nos disolvíamos muy rápidamente.

Esta técnica concreta de disolución de la visualización, que constituye un puente entre los aspectos formales y sin forma de la meditación, es el rasgo distintivo del enfoque tántrico. Dependiendo de la habilidad del practicante, son muchos los modos en que podemos experimentar el puente entre la forma y la no forma pero, al final, no experimentaremos diferencia alguna entre la forma y la no forma y si, en ese momento, meditamos en la forma, experimentaremos la no forma, porque ya no experimentaremos la forma como algo sólido, sino como algo vacío, como la unión entre la forma y la vacuidad. En tal caso, la forma y la no forma se hallarán simultáneamente presentes y no será necesario atravesar el paso de disolución que sirve de puente entre una y otra.

Pero esta transición puede llevarse a cabo muy rápidamente, aun en el caso de alguien con menos capacidades. Esa persona podría utilizar una determinada técnica y meditar en una forma concreta como, por ejemplo, vernos a nosotros mismos y a todos los seres como la divinidad y a todo el reino exterior como el reino de la experiencia pura. Lue-

go disolvemos súbitamente la forma de la visualización y nos encontramos en el estado de la no forma. En esta técnica hay un salto, una diferencia entre un estado y otro, pero el cambio puede efectuarse muy rápida y suavemente. Obviamente, quien esté comenzando a meditar no tendrá todavía esa destreza, de modo que la disolución gradual es una técnica muy profunda utilizada por el tantra para familiarizar a la mente a pasar de un estado experiencial a otro, de un estado con forma a otro sin forma.

¿Podría explicar algunos métodos para afrontar la distracción y embotamiento que puedan aparecer durante shamatha? Me refiero concretamente a la agitación debida a las tensiones corporales.

Los dos obstáculos que aparecen durante la práctica de shamatha para tranquilizar y estabilizar la mente son el embotamiento y la agitación mental que la vuelven indomable y fuera de control.

Son varias las cuestiones prácticas que podemos hacer físicamente para combatir el embotamiento o letargo, como erigir el cuerpo, abrir los ojos para despertar la mente o levantar la mirada, lo que estimula la conciencia. En el caso de utilizar la visualización formal, podemos apelar a la visualización para remediar la situación. Si meditamos, por ejemplo, en una esfera luminosa y advertimos que nuestra mente se embota, podemos visualizar que la esfera sale disparada como una estrella fugaz por la coronilla, la seguimos mentalmente, la ubicamos muy arriba en el espacio que se halla sobre nuestra cabeza y centramos en ella nuestra atención.

Cuando, por el contrario, la mente está muy agitada, puede deberse a un exceso de tensión que nos indica que estamos muy tensos, en cuyo caso lo que debemos hacer es relajar la postura o bajar los ojos hasta descansar nuestra mirada en un punto ubicado en el suelo que se halla frente a

nosotros, tratando de llevar nuestra mente hacia abajo y de mantenerla ahí. En el caso de que meditemos en una esfera luminosa ubicada en el corazón, podemos imaginar que se vuelve más pesada y que empieza a descender hasta posarse en el suelo, siguiendo ese movimiento con la mente, lo que contribuirá a contrarrestar la agitación mental.

En el caso de que nuestra distracción durante la meditación se deba a la incomodidad física debida a una falta de práctica con la postura, deberemos tenerlo bien en cuenta porque, si nos esforzamos más de lo debido en adoptar una postura correcta, acabaremos generando una gran tensión mental.

En cierta ocasión, una tibetana conocida como Machig Labjyi Drönma (Ma.gcig.Lab.kyi.sGron.ma), que fue la figura principal de uno de los grandes linajes principales del budismo tibetano, el linaje Chöd (gCod), dijo: «La cualidad de un arroyo de montaña depende de la fuerza y de la velocidad con que descende por la ladera de la montaña, arrancando y arrastrando consigo las rocas que encuentra a su paso, pero la cualidad de la práctica de un yogui depende de su postura». Cuando mayor es la fuerza con la que el torrente descende la montaña, más espectacular es éste. En el caso del yogui, sin embargo, la calidad de la práctica depende del aplomo que permite mantener el adecuado equilibrio entre el exceso de tensión y el exceso de relajación. En cierta ocasión, el gran mahasiddha Tilopa de la India dijo: «Si la tensión puede ser relajada, no hay la menor duda de que tendrá lugar la liberación».

Después de calmar los pensamientos de mi mente durante shamatha, aparecen impresiones visuales de formas y colores que resultan muy distractivas. A veces desaparecen pero, en otras ocasiones, son bastante persistentes. ¿A qué se debe todo ello?

Este tipo de experiencia parece deberse a un embotamiento sutil de la mente, que aparece sigilosamente durante la fase inicial de calma y tranquilidad relativa de la mente. En tal caso, la mente está calmada, pero carece de la atención necesaria para que la experiencia tenga una cualidad luminosa y clara. Este embotamiento sutil inicial es la causa de esas alucinaciones posteriores. En tal caso, no conviene insistir en la meditación, sino interrumpirla durante un breve período de tiempo para volver luego a ella con renovadas fuerzas.

¿Cuando nos esforzarnos en generar la experiencia meditativa, no corremos el peligro de fabricarla o de convencernos de lo que está ocurriendo?

Para que la meditación sea espontánea debemos empezar trabajando en ella. Es nuestro esfuerzo combinado con las bendiciones de la práctica el que gradualmente va logrando la espontaneidad necesaria para que la experiencia de la naturaleza de la mente aparezca sencillamente sin esfuerzo alguno de nuestra parte. Pero decir que durante la meditación debemos esforzarnos no significa que debemos pensar que ese esfuerzo es el que genera la experiencia. Simplemente estamos describiendo lo que sucede. Para experimentar algo, aun en la forma limitada en que ahora experimentamos las cosas, se requiere de una mente vacía, luminosa y sin obstrucciones. Y eso es algo que no tenemos que crear, porque ésa es, precisamente, la naturaleza de la mente. Lo único que, en tal caso, estamos advirtiendo es lo que ya es. Cuanto mayor sea nuestro esfuerzo en la técnica meditativa concreta que estemos utilizando, más rápidamente comprenderemos su naturaleza, no sólo a un nivel conceptual, sino que también la experimentaremos directamente como algo que emerge en la mente.

12. LAS CUATRO CAUSAS QUE DETERMINAN EL RENACIMIENTO EN DEWACHEN

Hay cuatro causas que llevan a la mente a renacer en Dewachen, el reino de felicidad pura al que, en sánscrito, también se conoce como Sukhavati, y al que podemos concebir como el nivel superior del reino puro del Nirmanakaya o como el puente que conduce al nivel inferior del Sambhogakaya. Éste es un reino de la experiencia que equivale al primer nivel de realización del bodhisattva y que representa un estado del ser que trasciende las limitaciones del ciclo de los renacimientos, porque en él ya no hay causas kármicas que determinen la necesidad de renacer. Sin embargo, desde la perspectiva de la iluminación es posible que un ser que haya alcanzado este nivel de realización decida emanar conscientemente en el samsara para ayudar a los demás, pero tal posibilidad no es ya una necesidad kármica sino una decisión.

Antes de la aparición de nuestro mundo hubo un período de veinte kalpas de vacío que siguieron a la desintegración

y destrucción del último sistema de esta región del universo. Este período se vio seguido de un proceso de creación que comenzó con la consolidación de los distintos elementos. Entonces el mandala del elemento viento fue seguido por el mandala del elemento agua, y así sucesivamente, en un proceso creativo que gradualmente fue formando nuestro universo físico —previo a la aparición de la vida— que tuvo una duración adicional de veinte kalpas. Desde la época en que los seres comenzaron a poblar los diferentes reinos de este mundo hasta el surgimiento y desaparición de los mil budas habrá un período de veinte kalpas, en cuyo momento, el karma que mantiene este mundo se habrá agotado. Entonces empezará de nuevo el proceso de disolución y desintegración de los diferentes elementos y de la configuración física de este universo que durará veinte kalpas. Estas fases de vacío, creación, duración y destrucción conforman un período de ochenta kalpas llamado mahakalpa o gran kalpa.

Los sutras de Amitabha afirman que Dewachen, es decir, el reino de la existencia pura, se originó hace diez días, aunque debemos señalar que, para quien se halle en Dewachen, un día equivale a un mahakalpa. Ése es el tiempo que hace que las aspiraciones del buda Amitabha dieron lugar al primer surgimiento de este reino de la existencia pura.

Cuando la mente entra en la experiencia de Dewachen realiza el primer bhumi del bodhisattva, una experiencia extraordinaria y de resultados muy hermosos, porque la mente renace entonces milagrosamente y se encarna en el centro de una flor de loto que se abre para revelar un reino de belleza y goce paradisíacos.

Una vez lograda la perspectiva iluminada del primer nivel del bodhisattva, el ser puede utilizar la libertad expandida de su mente para manifestarse simultáneamente cien veces en cualquiera de los reinos en beneficio de todos los

seres. También es posible que el ser experimente otros reinos puros y se encuentre con otros budas.

Hay reinos del Sambhogakaya de formas puras tan elevados que sólo pueden ser experimentados por quienes han alcanzado el octavo nivel de realización del bodhisattva y, en el caso de un nivel inferior de los reinos puros del Sambhogakaya, es preciso haber logrado, al menos, la realización del primer nivel del bodhisattva. El nivel inferior de los reinos puros del Nirmanakaya requiere de una escrupulosa pureza moral del practicante y de una gran acumulación de mérito.

Debido a las aspiraciones del buda Amitabha, el único elemento crucial que determina la capacidad de la mente para renacer en este estado es la aspiración de la persona, y lo único que se necesita es la convicción absoluta de la existencia de este reino de experiencia y la ferviente aspiración de alcanzarlo. Los sutras de Amitabha atribuyen las características concretas de este reino puro a la fe y confianza del practicante.

Al ser la aspiración y la convicción los factores esenciales que determinan si la mente puede o no experimentar este reino de beatitud pura, debemos tener en cuenta los cuatro factores o causas esenciales del éxito de la práctica. El primero de ellos es el papel de apoyo que desempeña la visualización clara de este reino puro, que no difiere de las otras prácticas del Vajrayana. Así, por ejemplo, cuando llevamos a cabo el ritual de Tara, visualizamos en el cielo que se halla frente a nosotros el mandala de Tara Verde rodeada de sus otras veintiuna formas. El marco de referencia desarrollado a través de la visualización y la confianza de que se halla realmente frente a nosotros es el mismo principio básico. En el caso de la práctica de Dewachen, el contenido concreto de la visualización es diferente, ya que nos visualizamos en presencia de Amitabha y de su séquito de budas

bodhisattvas.* Entonces concebimos nuestro entorno actual como un reino de felicidad pura y el mundo externo de rocas, árboles, agua y montañas se vuelve mucho más precioso y hermoso que el mundo que ahora experimentamos, un reino de experiencia perfecta, en donde los elementos jamás pueden causar sufrimiento ni daño alguno a sus moradores.

En el centro de este inmenso lugar visualizamos un trono enjorado sobre el que está sentado en postura de meditación el buda Amitabha, de color rojo, ataviado con el hábito de monje y sosteniendo en sus manos el cuenco de mendicante, rodeado de un gran séquito formado por una gran asamblea de budas, bodhisattvas y arhats. Cuanto más claramente visualicemos este mandala, más contribuirá a consolidar nuestra meditación y a generar nuestras plegarias y aspiraciones, aunque el factor esencial no es tanto la claridad de la visualización como la convicción. Como muy adecuadamente suelen decir los textos de la tradición budista india, toda experiencia fenoménica se basa en nuestra intención y en nuestra aspiración, los factores fundamentales de la eficacia de la técnica. Es por esto por lo que, si desarrollamos la intención, aspiración y convicción de que algo es cierto, es muy probable que acabemos llevando a cabo la transformación.

El segundo factor que determina el renacimiento en Dewachen es nuestra purificación y desarrollo, algo que podemos lograr eliminando los elementos negativos y oscuros de nuestro ser, desarrollando y alentando los aspectos positivos, acumulando mérito y profundizando nuestra conciencia. Esto es algo parecido a lo que sucede en nuestra vida actual porque, si nuestras acciones virtuosas nos permiten

* Nota del editor: Esta visualización y las plegarias correspondientes pueden encontrarse en el ritual de Amitabha.

acumular suficiente mérito, tendremos éxito en todo lo que hagamos mientras que, en caso contrario, poco importará el esfuerzo que hagamos, porque la prosperidad y el éxito caerán de suelo en que arraigar. No podemos esperar alcanzar resultados sin haber desarrollado antes los factores causantes del mérito y la conciencia.

Sin embargo, las cualidades que determinan el éxito en el establecimiento de los fundamentos del mérito de la práctica espiritual son algo diferentes. En este caso, las cualidades más importantes son la fe y la confianza en nuestro maestro espiritual, en las tres joyas y en los principios espirituales en los que buscamos inspiración, amor y compasión por los demás, y nuestra comprensión de que la existencia fenoménica es una expresión de la mente y de que la mente en sí está esencialmente vacía. Cuanto mayor sea nuestra fe, nuestra compasión y nuestra sabiduría, mayor será también nuestro desarrollo espiritual.

La plegaria de las siete ramas del Mahayana resume el esfuerzo necesario para purificarnos de las negatividades y oscurecimientos y desarrollar mérito y sabiduría. Se trata de una plegaria que aparece con cierta frecuencia en los textos rituales, porque es una de las técnicas más adecuadas para purificarnos y desarrollarnos. Las siete ramas en cuestión son las siguientes: en primer lugar, rendir homenaje a las fuentes de refugio, las tres joyas y las tres raíces; en segundo lugar, hacer ofrendas, en tercer lugar, confesar nuestras negatividades y oscurecimientos, una confesión que no se limita tan sólo a las acciones realizadas en esta vida, sino que incluye todas las negatividades que hayamos cometido nosotros y todos los seres en una serie infinita de renacimientos. De este modo reconocemos y confesamos nuestras faltas y nuestros defectos, así como también los de los demás.

La cuarta rama de esta plegaria consiste en alegrarnos por el mérito y la virtud de los demás, tanto de los seres ordina-

rios como de los iluminados. La quinta rama consiste en rogar a nuestros gurúes, a las tres joyas, y a los budas y bodhisattvas, que sigan haciendo girar la rueda del dharma impartiendo enseñanzas y haciéndolas así accesibles a quienes se hallan sumidos en el samsara. La sexta rama consiste en suplicar a los budas, bodhisattvas y maestros espirituales que sigan manifestándose en futuros kalpas y no se pierda así la fuente de bendiciones e inspiraciones espirituales hasta que todos los seres alcancen la iluminación y se agote el ciclo de los renacimientos. La séptima y última rama consiste en la dedicación de la virtud y el mérito de las seis ramas precedentes y de toda la práctica espiritual al beneficio de todos los seres. Es así como la plegaria de las siete ramas incluye todos los elementos necesarios para purificar las negatividades y desarrollar el mérito y la conciencia.

La tercera causa que lleva a la mente a renacer en Dewachen es el beneficio que se deriva de la motivación altruista de nuestra práctica. Es aquí donde bodhicitta, la preocupación altruista y compasiva por los demás, se convierte en un elemento muy importante de la práctica espiritual. Cuando desarrollamos amor y compasión, la verdadera bodhicitta, nuestras acciones se vuelven mucho más importantes. En este sentido, ofrecer una simple vela con una motivación altruista es mucho más meritorio que ofrendar miles de velas despojadas de motivación, porque la motivación altruista amplifica y embellece todo lo que hagamos. Nuestras aspiraciones son más fáciles de realizar si surgen y se derivan de la preocupación desinteresada y compasiva por los demás.

Pero, además de los anteriores, también debe hallarse presente un cuarto factor, la aspiración, que da sentido a nuestra práctica porque, para que la mente alcance el estado de pureza, se precisa de una aspiración muy intensa. Es por esto por lo que, una vez asentados los otros tres factores, resulta decisiva la aspiración de que nosotros y todos los seres

alcancemos el estado de Dewachen y, aun en el caso de que seamos los únicos que lo logremos, la aspiración debe seguir alentando nuestra entrega para el beneficio de todos los seres desde esa perspectiva iluminada. Éste es un compromiso que nunca debemos olvidar, porque la motivación altruista es el fundamento estable sobre el que erigimos nuestra percepción del mundo externo como el reino de Dewachen.

Después de haber establecido el fundamento de bodhicitta, visualizamos frente a nosotros al buda Amitabha en la convicción de que nos hallamos ante su presencia y de que tenemos la motivación adecuada para experimentar el reino de Dewachen. En la práctica, la visualización tiene lugar después de recitar la plegaria larga de aspiración a experimentar Dewachen compuesta por el famoso lama kagyupa Karma Chagme Rinpoche (tib. Kar.ma.Chags.med.Rin.po.che), una descripción del reino puro en presencia del buda Amitabha, de su séquito de budas y bodhisattvas y de sus respectivas funciones, como el factor principal del que depende la claridad de nuestra visualización.

El segundo factor consiste en el factor causal del desarrollo de nuestros esfuerzos personales por purificarnos y desarrollarnos, lo que se realiza mediante la plegaria de las siete ramas, incluida en este ritual por su énfasis en este elemento.

El ritual prosigue centrándose en la actitud que desarrollamos al decidir proseguir la existencia en el ciclo de los renacimientos o trascender este ciclo y liberar nuestra mente para experimentar un reino de gozo puro. Aquí se lleva a cabo un análisis de las faltas y limitaciones de la existencia samsárica, la naturaleza inestable y frustrante del ciclo de los renacimientos y el hecho de que, en este nivel, no podamos confiar en nada, lo que consolida nuestra aspiración a realizar la experiencia de gozo puro y estable, en lugar de

seguir vagando en la confusión y el sufrimiento que alienta el ciclo de los renacimientos.

El ritual concluye con una descripción de la experiencia del estado de puro gozo, una enumeración de la increíble longevidad, de las cualidades de la mente, de la beatitud de la mente y de su capacidad para emanar en beneficio de todos los seres, etcétera, que se enumeran con la intención de grabar en la mente las cualidades de este estado de la existencia y consolidar así nuestra aspiración a realizarlo.

Si nuestras aspiraciones y plegarias incluyen estos cuatro factores que garantizan el éxito de la práctica, no debemos dudar de su eficacia porque, en ese caso, realizaremos el estado de la experiencia libre del sufrimiento e impregnado de goce supremo que alienta nuestra eficacia para trabajar al servicio de los demás.

13. EL MAHAMUDRA

La visión y la experiencia del Mahamudra constituyen la quintaesencia del dharma budista pero, para que este enfoque sea eficaz, se necesita cierta comprensión de la naturaleza de la mente que tratamos de descubrir a través de las técnicas del Mahamudra.

El Mahamudra presenta tres aspectos diferentes: el fundamento, el camino y el disfrute. El primero se basa en nuestra comprensión de la naturaleza de la mente, una comprensión que se ve alentada por el segundo aspecto, el camino del Mahamudra, es decir, la experiencia y familiarización directa con la naturaleza de la mente proporcionada por la meditación. Por último tenemos el disfrute o aspecto resultante del Mahamudra, que consiste en la actualización de la naturaleza esencial de la mente, una actualización de la conciencia trascendente que incluye el Dharmakaya, el Sambhogakaya y el Nirmanakaya, las facetas de la experiencia completamente iluminada. Así pues, no conviene hablar a la ligera del Mahamudra y tampoco debemos ignorar sus tres diferentes dimensiones.

El fundamento del Mahamudra conlleva la valoración y comprensión profundas de la naturaleza de la mente ya que, cuando decimos que ésta es la visión correcta, no lo hacemos de un modo casual. Con cierta frecuencia afirmamos

«desde mi punto de vista, las cosas son así o asá», lo que no necesariamente significa que lo hayamos comprendido. Quizás digamos «yo creo en la existencia de vidas anteriores» o «yo no creo en la existencia de vidas futuras» pero, en la mayor parte de los casos, esas afirmaciones no se basan en la experiencia directa. Cuando hablamos del fundamento del Mahamudra nos referimos a la valoración profunda de la naturaleza de la mente con que operamos y estamos tratando de descubrir.

Si quisiéramos tener una comprensión profunda de la naturaleza de la mente deberíamos apelar a la guía autorizada de los maestros iluminados del linaje. En este sentido, Rangyung Dorje (tib. Rang.byung.rDo.rje), el tercer Karmapa, escribió una plegaria de aspiración para la realización del Mahamudra que dice: «La mente no existe, porque ni los budas la han visto, pero tampoco es inexistente, puesto que constituye el fundamento y origen tanto del samsara como del nirvana», pero ello, sin embargo, no implica contradicción alguna, porque la mente es simultáneamente existente e inexistente.

Comenzaremos considerando la primera parte de la plegaria que afirma la inexistencia de la mente. Tengamos en cuenta que la mente es intangible y que, en consecuencia, no podemos encontrarla, describirla ni atribuirle tampoco las cualidades estables que habitualmente asociamos a las cosas. Tengamos en cuenta que la conciencia no posee color, forma, tamaño o ubicación y que, en consecuencia, todas esas cualidades son ajenas a la naturaleza de la mente. Es por ese motivo por el que afirmamos que la mente está esencialmente despojada de todas esas características.

Ni el Buda Shakyamuni plenamente iluminado pudo encontrar algo que fuera la mente, porque la mente carece de rasgos distintivos. Esto es, precisamente, lo que quería decir Rangyung Dorje cuando afirmó que: «La mente no existe, porque ni los budas la han visto».

¿Pero es la mente, entonces, inexistente? No, es decir, no en el sentido de que no ocurra nada, porque la mente es, a fin de cuentas, la que experimenta toda la confusión, sufrimiento, frustración y la complejidad de la existencia samsárica. La mente es el origen de toda experiencia no iluminada, porque es precisamente en ella donde acontece toda la experiencia no iluminada.

Si, por otra parte, la persona alcanza la iluminación, la mente es también el origen de la experiencia iluminada que sirve de expresión a la conciencia trascendente de los múltiples kayas. Esto es, precisamente, lo que quería decir Rangyung Dorje con la expresión: «Y tampoco es inexistente, puesto que constituye el fundamento y origen tanto del samsara como del nirvana». Poco importa, pues, que estemos hablando del estado iluminado o del estado no iluminado porque, en ambos casos, estamos refiriéndonos a un estado de experiencia que surge de la mente y es experimentado por ella. ¿Qué debemos entender, pues, con la afirmación de que la mente no es existente ni inexistente? Tengamos en cuenta que, según Rangyung Dorje, esto no supone ninguna contradicción, sino un estado de simultaneidad, porque la mente presenta, al mismo tiempo, cualidades de existencia y de inexistencia. Concluir ingenuamente la existencia de la mente es caer en un error y, al contrario negarla es caer en otro error. De ahí, precisamente, se deriva lo que ha terminado denominándose camino medio o *Madhyamika* porque, según la descripción realizada por el Buda sobre la naturaleza de la mente, la visión correcta consiste en encontrar el camino medio entre ambas visiones.

Tal vez, al escuchar a un guru decir que “La mente no existe, pero tampoco es inexistente. La mente es, al mismo tiempo, existente e inexistente. Eso es lo que afirma el camino medio”, pensemos: “esto es algo que podría aceptar”, pero lo cierto es que no basta tan sólo con creérmolo. Ésa

sería una idea a la que podríamos apelar, un concepto con el que nos sentiríamos más o menos cómodos, pero ese tipo de comprensión carece de sentido y de profundidad, como el parche con el que zurces un desgarrón de tu vestido y que se cae el día menos pensado. Así es el conocimiento intelectual, una especie de parche que tal vez sirva para hoy pero que, a la postre, resulta inútil.

Con todo ello no estoy negando la importancia del conocimiento intelectual. El conocimiento intelectual resulta esencial, porque nos abre las puertas para empezar a desarrollar la experiencia personal de la que estamos hablando. Pero no hay que confundir la comprensión intelectual y superficial con la experiencia directa. La auténtica comprensión sólo se logra a través de la meditación y del análisis permanente de la propia experiencia, mientras que el conocimiento intelectual, por así decirlo, no es más que un trampolín para alcanzar una experiencia más profunda e intuitiva.

En primer lugar, pues, nosotros decimos que la mente está esencialmente vacía y no se puede describir como algo y, por más que utilicemos la etiqueta "mente", no hay nada en ella que pueda ser descrito apelando a cualidades tales como forma, tamaño, color o cualquier otro rasgo distintivo.

Más allá de esta vacuidad esencial, podemos afirmar que la mente es como el espacio y que, al igual que el espacio, lo impregna todo. La mente no tiene problema alguno en concebir cualquier lugar o experiencia. Pero no basta, por más que tratemos de describir lo indescriptible, con decir que la mente está esencialmente vacía. Estamos hablando de algo que es como el espacio, pero que no es el espacio porque, si lo fuera, ya no sería mente, sino espacio. No debemos olvidar que estamos hablando de algo cualitativamente diferente del espacio y que, cuando apelamos a todos esos términos, estamos tratando de describir algo indescriptible. Pero ello tampoco implica que la mente no pueda ser experimentada

directamente. La persona muda puede experimentar el sabor del azúcar, aunque no pueda comunicárselo a nadie. Del mismo modo, nosotros también tenemos dificultades para describir la naturaleza de la mente aunque, en este sentido, hacemos lo que podemos y recurrimos a ejemplos y metáforas que puedan transmitir alguna idea de lo que queremos decir.

La tradición también dice que la naturaleza de la mente es luminosa, un término que habitualmente se refiere al sentido estrictamente visual, como cuando pensamos en un cuerpo luminoso como el sol o la luna, que resplandecen y emiten luz. Pero cuando decimos que la mente es luminosa, sin embargo, estamos utilizando una simple metáfora para tratar de transmitir otra idea. Decir que la naturaleza de la mente es luminosa se asemeja a decir que el espacio está iluminado. Por ejemplo, podríamos tener un espacio vacío en un entorno oscuro, en cuyo caso el espacio estaría también oscuro. En tal caso seguiría habiendo espacio, pero no habría capacidad de ver claramente porque, en la oscuridad, no es posible la experiencia directa. Así pues, la luminosidad de la que estamos hablando se asemeja a la que posee un espacio vacío iluminado porque, aunque la mente esté esencialmente vacía, no obstante, posee la capacidad de conocer. La luminosidad de la mente, pues, no se refiere tanto a una experiencia visual como a su capacidad de conocer, percibir y experimentar.

En nuestro continuo intento de describir la naturaleza de la mente, es decir, de describir lo indescriptible, pasaremos ahora a hablar de la naturaleza dinámica y sin impedimentos, es decir, sin obstrucciones, de la mente, para lo cual resultará útil dividir este elemento en dos aspectos, uno sutil y otro grosero.

El primero de ellos consiste en la conciencia de la vacuidad y luminosidad de la mente porque, aunque la mente sea

esencialmente vacía posee, no obstante, la capacidad potencial de conocer y de experimentar. Por su parte, el aspecto burdo u ordinario de la manifestación dinámica y sin impedimentos de la mente es una experiencia consciente que, sin alejarse de la vacuidad y luminosidad, posee la capacidad, por ejemplo, de ver y reconocer las formas como formas, de oír y reconocer el sonido como sonido, etcétera, etcétera, etcétera. Ésta es, en suma, la capacidad de la mente para experimentar el mundo fenoménico, establecer distinciones y emitir juicios basados en esas discriminaciones.

Podemos utilizar una metáfora para ilustrar este punto considerando a la vacuidad de la mente como el océano, a su luminosidad como el océano soleado y a su cualidad dinámica y sin impedimentos como las olas que aparecen en el océano soleado. Desde esta perspectiva, considerar a las olas del océano soleado como un evento es tan absurdo como tratar de separar el océano de las olas y de lo soleado, tres aspectos diferentes de la misma experiencia, cuya unidad configura la semilla o potencial para la iluminación que representa la naturaleza impoluta de la mente a la que se superpone la impureza de los oscurecimientos, de la ignorancia y de la confusión.

La naturaleza pura de la mente siempre ha existido, y en ella también ha habido siempre ignorancia fundamental. La naturaleza esencialmente vacía de la mente nunca ha sido reconocida como lo que realmente es, la naturaleza esencialmente luminosa de la mente nunca ha sido experimentada como lo que realmente es, y la manifestación dinámica o sin impedimentos de la mente tampoco ha sido experimentada directamente como lo que realmente es. Este nivel de ignorancia es tan sutil, tan básico y tan coexistente con la mente, que siempre ha sido tan válido como ella. Es precisamente por ese motivo por el que también se la conoce como ignorancia coemergente.

Como antes decíamos, la conciencia dinámica de la mente presenta aspectos sutiles y aspectos burdos y, del mismo modo, la ignorancia de la mente también posee aspectos sutiles y aspectos burdos. Ya hemos hablado del nivel fundamental de la ignorancia coemergente, de la falta de experiencia directa de la vacuidad, de la claridad y de la naturaleza sin impedimentos de la mente, es decir, del llamado aspecto sutil de la ignorancia coemergente.

También debemos señalar la existencia de un segundo nivel de ignorancia, más convencional o relativo, la llamada ignorancia etiquetadora. Porque nosotros no sólo carecemos de experiencia directa de la vacuidad esencial de la mente sino que, además, reemplazamos esa experiencia por el yo o ego. En última instancia, la mente individual como algo real es una distorsión debida a la falta de experiencia directa, un caso flagrante de ignorancia etiquetadora o relativa. Del mismo modo, la falta de experiencia directa de la claridad y luminosidad de la mente provoca la proyección de algo diferente a la mente, es decir, de un objeto diferente del sujeto. Éste es también un nivel relativo de ignorancia en el que, en lugar de tratarse de una simple falta de experiencia directa, ha tenido lugar una distorsión que ha generado una *cosa*.

El segundo nivel de oscurecimiento de la mente, pues, es esa faceta de la ignorancia que empieza etiquetando las cosas como yo y lo otro. La falta de experiencia directa provoca una distorsión burda de la fijación dualista entre sujeto y objeto.

Este marco dualista de referencia es el que determina el desarrollo de las emociones y de la acción. Las tendencias kármicas se ven reforzadas por las acciones basadas en la confusión emocional que se deriva del apego dualista. Y todo ello se basa en la ignorancia fundamental que consiste en la falta de experiencia directa de la naturaleza de la mente.

La naturaleza de la mente es como el espacio vacío, como el cielo, que ahora está poblado de nubes, niebla y bruma, y en el que periódicamente se desencadenan todo tipo de actividades, como rayos, truenos, tormentas de granizo, de nieve y de lluvia que, sin embargo, no empañan ni un ápice la naturaleza esencial del espacio vacío porque, por más temporalmente oscurecido que se halle, el cielo sigue estando ahí. La razón por la que el Buda impartió su enseñanza, que promueve la discriminación entre acciones virtuosas y acciones no virtuosas, y alienta la práctica de la meditación, apunta a erradicar los aspectos oscuros y confusos de nuestra experiencia y permite que la naturaleza esencialmente impoluta de la mente se manifieste como el sol apenas empiezan a disiparse las nubes.

La eficacia del Mahamudra como camino para provocar la transformación rápida y directa carece de parangón. El Mahamudra nos proporciona los métodos más poderosos para inclinar la balanza, eliminar los oscurecimientos y permitir que tenga lugar la manifestación. Nuestra situación actual como seres no iluminados se debe a la victoria de la ignorancia sobre la sabiduría intrínseca y, en este sentido, el Mahamudra acelera la victoria de la sabiduría sobre la ignorancia.

Lo primero que deben hacer quienes estén interesados en el Mahamudra básico es entrar en contacto con estas ideas, algo que exige el concurso de un maestro que posea la transmisión y pueda presentarnos sus conceptos teóricos fundamentales. Después de haber recibido las enseñanzas y de comprender lo que se nos ha dicho, debemos "llevarlas" con nosotros y aplicarlas a nuestra propia experiencia. En tal caso, nos decimos "La mente es vacía, clara y sin impedimentos. ¿Qué experimentaré cuando realice la naturaleza de la mente? ¿Existe o no existe?", es decir, la corroboramos con nuestra propia experiencia. Esto es muy importan-

te para desarrollar un tipo de constructo mental con el que podamos trabajar aunque, obviamente, el pensamiento no es la experiencia última. La comprensión conceptual no es más que una especie de trampolín, porque el fundamento del Mahamudra es la espontaneidad, y *pensar* en la mente como algo vacío todavía no es espontáneo. Para experimentar directamente la naturaleza de la mente es necesaria la meditación.

De modo que, en este nivel básico del Mahamudra, el método analítico va seguido y se combina con el método más intuitivo de reposar la mente en su propio estado natural, algo que exige un estado de relajación total que no caiga en los extremos de la distracción y el embotamiento. No se trata de la experiencia objetiva de buscar la mente o de buscar en ella, pero tampoco es un proceso ciego, porque no estamos inconscientes. Se trata de ver sin mirar, de morar en la experiencia sin mirar, no obstante, la experiencia. Ésta es la clave fundamental del método intuitivo.

Mientras la mente permanece asentada en un estado de conciencia vacía no existe en ella dirección alguna. Ni buscamos ni dejamos de buscar nada en ella, sino que simplemente la dejamos reposar en su estado natural. La naturaleza vacía, clara y sin impedimentos de la mente puede ser experimentada si podemos descansar en un estado de conciencia vacía sin artificios ni distracciones mientras nuestra conciencia permanece despierta. La naturaleza pura de la mente evoca en ella una imagen luminosa como la del sol o de la luna. La naturaleza sin impedimentos de la mente permite, en primer lugar, pensar en esto y reposar en una percepción desnuda de esa forma sin elaboración adicional alguna, morando así en la conciencia desnuda de esa forma.

Así pues, el método para desarrollar el fundamento del Mahamudra es, en ocasiones, un método analítico o conceptual de examen de la mente tratando de encontrarla, de

describirla o de definirla, mientras que, en otras, es un método intuitivo para morar en la experiencia de relajación completa de la mente, un estado de conciencia desnuda sin artificios que permite emerger la experiencia de la naturaleza de la mente.

El tercer Karmapa escribió una plegaria en la que dice que la confianza surge al establecer con claridad los parámetros de la práctica definiendo con precisión la naturaleza de la mente. Entonces es cuando la confianza derivada de experimentarla y apreciarla a un nivel intuitivo termina de asentar los cimientos. La plegaria señala que la meditación es consecuente con esa experiencia perfeccionada a través de la atención estabilizada y de la absorción en la experiencia. El camino del Mahamudra consiste en perfeccionar y prestar atención a la experiencia básica de la naturaleza de la mente. En la medida en que moramos en la experiencia de la naturaleza de la mente y la perfeccionamos, emerge espontáneamente, en un determinado momento, la realización, y tiene lugar una experiencia en que la mente no experimenta ninguna distracción, sin haberla generado ni descubierto. Cuando tal cosa ocurre se dice que hemos entrado en el nivel del camino del Mahamudra, llamado *unidireccionalidad* o enfoque en una sola cosa. En este caso el enfoque se realiza en un solo aspecto de la experiencia, la experiencia de la naturaleza de la mente. La tradición menciona tres grados diferentes de intensidad de esta experiencia: bajo, medio y alto.

A medida que la meditación prosigue, el siguiente estadio claramente definido es una cierta espontaneidad en la que la experiencia deja de ser el resultado del esfuerzo y en donde pensar en la meditación es tener la experiencia. Entonces es cuando se pone de relieve la increíble simplicidad de la naturaleza de la mente, completamente despojada de toda complejidad. un estadio que se conoce como *simplici-*

dad, es decir, como ausencia de toda complicación. La tradición también habla de tres grados de intensidad diferente de este estadio, inferior, intermedio y superior.

Al comienzo meditamos durante períodos breves y frecuentes de tiempo en lugar de tratar de hacerlo durante períodos largos y forzando la mente. En la medida en que la experiencia va acumulándose y aparece la simplicidad, el tiempo dedicado a la meditación empieza naturalmente a prolongarse y no tarda en entrarse en el estadio llamado *un solo sabor*, la experiencia de la cualidad esencial de todos los aspectos de la experiencia fenoménica. Al cabo de poco tiempo, todo empieza a tener el mismo sabor, ya se trate de ver formas, de escuchar sonidos, de oler olores, de degustar sabores, de palpar texturas o de pensar pensamientos, es decir, de cualquiera de los estados de conciencia tanto con forma como sin ella. Entonces uno percibe la naturaleza esencial que subyace a todas esas experiencias, más allá de sus diferencias superficiales de contenido. Éste es el tercer estadio de la experiencia del camino del Mahamudra, el único sabor de todos los aspectos de la experiencia que, de nuevo, presenta distintos grados de intensidad que no representan estadios claramente definidos, sino que abarcan un amplio campo de experiencias.

Entonces la espontaneidad de la experiencia es tan plena que parece como si no hubiera necesidad alguna de meditar, puesto que la experiencia surge sin que se piense siquiera en meditar. Esto comienza siendo una vislumbre que va intensificándose hasta llegar a convertirse en la experiencia real de la naturaleza de la mente y sin que haya idea alguna de meditar. El grado más intenso de este estadio se alcanza cuando meditación y meditador son uno, momento en el cual desaparece toda distinción entre meditar y no meditar, porque siempre estamos meditando. Éste es el cuarto y más intenso estadio del camino del Mahamudra, al que se deno-

mina *no meditación*. La experiencia sostenida de este estadio es el resultado de todos nuestros esfuerzos, el Mahamudra, la experiencia por excelencia, la experiencia cumbre de la iluminación y de la realización.

Es importante identificar el contexto de la experiencia del Mahamudra. La tradición afirma que es absurdo cualquier enfoque que no se centre en nuestro propio esfuerzo por purificarnos y desarrollarnos, y en las bendiciones que recibimos de un guru auténtico y cualificado. Obviamente, a partir de cierto momento la práctica se vuelve espontánea y el esfuerzo por purificarnos y desarrollar devoción para recibir las bendiciones de nuestro guru pasa a ser secundario, pero eso no sucede espontáneamente hasta el nivel intenso de la experiencia de simplicidad, el segundo estadio de la práctica del Mahamudra, cuando la práctica misma de la meditación se convierte en el proceso de purificación, desarrollo y receptáculo de las bendiciones del guru. Entonces se hace evidente la identidad fundamental existente entre la mente del guru y nuestra mente, la profundización de la conciencia garantiza el subsiguiente desarrollo del mérito, y la purificación adicional de los oscurecimientos y de la negatividad. Entonces ya no hay necesidad alguna de seguir suplicando formalmente a nuestro guru, de meditar en él o de generar devoción para recibir las bendiciones, porque la práctica de la meditación tiene lugar por sí sola.

Sin embargo, mientras no alcanzamos ese punto es absolutamente necesario realizar el esfuerzo de purificarnos, de desarrollar nuestra devoción y de abrirnos a las bendiciones del guru. Sólo el esfuerzo presente nos permitirá llegar a un punto en que el esfuerzo deje de ser preciso y en el que la práctica de la meditación se convierta en el proceso de purificación, el proceso de desarrollo y el proceso de recepción de las bendiciones.

14. COMENTARIOS FINALES

Quisiera, ahora que estas enseñanzas están tocando a su fin, concluir con unas breves observaciones, y me atrevo a dar estos consejos a mis discípulos desde mi doble condición de ser razonablemente anciano y de proceder de las remotas regiones montañosas del Tibet oriental. He viajado por todo el mundo, tanto por Oriente como por Occidente y en todas partes me ha impresionado la energía y el esfuerzo que la gente suele invertir en el progreso y el desarrollo de sus respectivos países.

Pero, aunque todo el mundo se esfuerce mucho en conseguir el progreso material, la seguridad y la prosperidad personal y colectiva, en ningún lugar me ha parecido más patente que en los Estados Unidos, un país muy grande y próspero y que, comparado con otros, posee un elevado nivel de vida y de libertad personal. Hay mucha más libertad en América que en cualquier otro lugar del mundo para ir donde queramos, hacer lo que queramos, practicar la religión que queramos y trabajar como queramos. En este país, todo el mundo es libre para progresar, hacer negocios, garantizar su seguridad y su prosperidad, etcétera.

Por otro lado, está el problema de los impuestos, pero no me parece mal que el estado se quede con parte del dinero y lo destine a fines sociales y a cuestiones relacionadas con el

bienestar de la comunidad. En este sentido, los impuestos se parecen al agua que abandona el océano y acaba volviendo a él, un dinero que procede del pueblo y acaba regresando individual o colectivamente a él. Resultaría difícil encontrar un país que preste tanta atención a los ancianos, los niños, los huérfanos, los enfermos y los necesitados, al menos a un nivel relativo. Es ciertamente notable la benevolencia de esta sociedad en la que el gobierno asume un papel parental y se preocupa de los desheredados.

Esta sociedad dispone de tantas cosas que es posible satisfacer casi cualquier deseo. Queramos lo que queramos, podemos encontrarlo en blanco, rojo, negro, amarillo y azul. Podemos vestir como queramos e incluso, si lo deseamos, ir sin ropa. Según mi experiencia, este país tiene muchas cosas positivas y no se me ocurre mucho que decir en contra. Creo que todo el mundo debería ser bien consciente de las muchas posibilidades que brinda la estructura básica de esta sociedad y su forma de gobierno, porque siempre es muy fácil encontrar fallos y quejarse.

El mundo actual está asediado por problemas muy graves, especialmente el peligro de guerra nuclear y de destrucción masiva que ha generado un comprensible movimiento en favor del desarme mundial, lo que me parece un objetivo muy loable y al que todos deberíamos aspirar, porque la función principal de las armas es la de herir, dañar o lastimar y, mientras haya armas, existirá también la posibilidad de que acaben utilizándose. Me parecen, por tanto, muy positivos todos los esfuerzos que se hagan para acabar con esta amenaza, para que nadie tenga que sufrir las consecuencias. Y esto es algo que, en mi opinión, puede hacerse, al menos, de dos maneras diferentes.

La primera de ellas es el ideal –al que todos deberíamos aspirar– de que, en algún momento no muy lejano, el mundo pueda finalmente vivir en paz, las armas sean cosas del

pasado y la supervivencia ya no requiera ese tipo de relación.

Sin embargo, desde un punto de vista realista, debemos ser muy cautelosos, porque el simple desarme de un país lo haría demasiado vulnerable. Si un país como éste renunciase unilateralmente a su arsenal mientras los demás no lo hacen, correría el riesgo de una invasión que diera al traste con los grandes beneficios proporcionados por esta cultura, lo que supondría una pérdida irreparable. Por tanto, éste es un punto que debe ser analizado muy cuidadosamente desde una perspectiva global y realista, y sobre el que no me parece sencillo llegar a una solución definitiva.

Las distintas religiones y tradiciones espirituales son expresión de la compasión iluminada de los budas y bodhisattvas manifestándose de maneras diferentes en circunstancias diferentes para satisfacer necesidades también diferentes. Y aunque, en algunos casos, estas necesidades serán muchas y, en otras, muy pocas, las cosas siempre pueden ir mejor. Es por este motivo que considero muy importante el desarrollo y el florecimiento de las distintas tradiciones espirituales para la felicidad futura de la humanidad. Por ello me gusta tanto venir a un país como los Estados Unidos, en donde todo el mundo es libre para practicar la religión que desee y en donde éstas, por más novedosas que sean, no tienen problemas para establecerse. Os aconsejo, por tanto, que recordéis los muchos beneficios que supone vivir en este país y disfrutéis de sus ventajas.

Yo empecé a viajar en 1971, y desde entonces he visitado los Estados Unidos en cuatro ocasiones. Como resultado de todas estas visitas y de las enseñanzas impartidas en ellas acabaron estableciéndose muchos grupos de trabajo y varios centros, y me ocupé personalmente de seleccionar los lamas y maestros que deberían dirigirlos, porque creo que uno de los factores que determinan la estabilidad y desarrollo de un centro es el hecho de disponer de un maestro resi-

dente. Para ello me entrevisté con Su Santidad, el decimosexto Gyalwa Karmapa, solicitándole que hiciera todo lo que estuviera en su mano para enviar a esos centros lamas cualificados residentes, a lo que respondió encomendándome personalmente la tarea de seleccionarlos. Él, por su parte, se ocuparía de conseguir los visados y permisos que necesitaran para viajar a Occidente pero, puesto que yo había fundado los centros, también debía, según dijo, ocuparme de la selección de los maestros.

Los lamas que en aquel momento habían recibido formación en las enseñanzas kagyü que les facultaba para desempeñar la función de maestros en los centros kagyü, eran tibetanos, butaneses y sikkimeses. Pero había un problema, porque la mayoría de ellos eran muy consciente de que, en el caso de aceptar el cargo y abandonar la India, Sikkim, Bután o Nepal para viajar a Occidente, se verían obligados a alejarse miles de kilómetros de sus orígenes y de los vínculos con la cultura en que hasta entonces habían vivido para aventurarse en una cultura completamente extraña, en donde la gente hablaba un idioma diferente, vestía de manera diferente y se alimentaba de manera diferente, y no se sentían muy atraídos ante la perspectiva de tener que afrontar a solas una situación tan novedosa.

Si Su Santidad les hubiera dicho «quiero que vayan a encargarse de los centros que estamos fundando en Occidente», es muy probable que los elegidos hubieran declinado veladamente la invitación, porque no es posible negar algo a Su Santidad, que tampoco suele aceptar el “no” por respuesta. De modo que, si Su Santidad les hubiera dicho «te hemos seleccionado para viajar a Occidente», la respuesta más habitual de los lamas hubiera sido: «mi pobre padre está postrado en su lecho de muerte», «debo cuidar de mi anciana madre», «estoy enfermo y el médico me ha dicho que no puedo viajar», etcétera.

Pero, como yo no soy tan famoso como Su Santidad, cuando les pido algo siempre pueden discutirlo conmigo y responderme: «no será muy difícil, ¿verdad?». Además, ellos saben que, si les envío a algún lugar, siempre pueden escribirme contándome sus problemas y diciéndome, por ejemplo: «las cosas aquí son muy difíciles», y hasta es posible que, en tal caso, pueda mandarles un sustituto o hacer alguna otra cosa, de modo que no se sienten atrapados.

El primer lama que envié a Occidente fue Tsengyur Rinpoche que, en 1971, viajó a Vancouver (Columbia Británica); durante la segunda oleada mandé, entre otros, al lama Lodö a San Francisco y, en la tercera, al lama Karma Dorje a Santa Fe, y en el futuro vendrán otras oleadas de lamas a establecerse en las ciudades de Occidente.

El establecimiento de esos centros y el envío de todos esos maestros residentes han contribuido poderosamente a la difusión del dharma en Occidente. Así es como, de manera lenta pero segura, los centros han acabado consolidándose y, en estos momentos, se encuentran ya en condiciones de ramificarse. En la actualidad, el centro de San Francisco ha adquirido terrenos que, en un futuro no muy lejano, brindarán a sus integrantes la posibilidad de emprender el tradicional retiro de tres años y tres meses, y proyectos semejantes se hallan actualmente en marcha en todo el mundo, lo que me parece un motivo de celebración.

Desde una perspectiva estrictamente mundana, todos somos conscientes de que, cuanto mayor sea nuestro poder, nuestra riqueza y nuestra influencia, mayores son también los problemas con que nos encontraremos. Lo mismo sucede a nivel espiritual puesto que, cuanto más profunda sea nuestra práctica, mayores serán también los obstáculos que se nos presenten y, del mismo modo, cuanto mayor sea el esfuerzo que hagamos en desarrollar nuestras cualidades positivas, más probable será que aparezcan problemas liga-

dos a la negatividad y el oscurecimiento interno de nuestro propio carácter o a las fuerzas negativas del mundo que nos rodea. En resumen, pues, cuanto más profundicemos en la práctica, mayores serán también los obstáculos con que tropezaremos.

Desde el punto de vista del dharma, uno de los principales obstáculos tiene que ver con la falta de armonía con nuestro maestro espiritual, con el centro del dharma o con los hermanos y hermanas vajra porque, en tales casos, estaremos alejándonos de los beneficios que se derivan de todas esas fuentes. Obviamente, todos sabemos que el mundo está lleno de problemas y de conflictos, como si ello formara parte de la llamada "naturaleza humana", pero, a veces, la intensidad de esos problemas puede llegar a desbordarnos, algo muy grave en cuanto afecta al ámbito espiritual. La armonía entre el maestro y los discípulos, y entre éstos y sus hermanos y hermanas del dharma, es muy importante. A fin de cuentas, el concepto de samaya, es decir, el vínculo o compromiso que nos une a los demás debido a las conexiones establecidas a través de las enseñanzas y de la práctica, es uno de los principales motores del progreso espiritual. Es por esto por lo que la transgresión sería del samaya genera mucho sufrimiento e infelicidad en esta vida y desvía también a la mente hacia estados de existencia inferiores que, en muchos casos, se oponen al camino espiritual.

Los maestros residentes en los centros de Occidente pueden desempeñar su función como lamas con aquellos discípulos que confían en ellos y los hayan aceptado como sus gurúes, aunque también pueden funcionar como maestros en el sentido ordinario del término. Tengamos en cuenta que hay personas que no confían en ellos como gurúes y otros que, pese a no estar preparados para aceptarlos a ese nivel, los consideran como instructores del dharma, es decir, personas cuya comprensión y experiencia de las ense-

ñanzas les cualifica para impartirlas. También podemos pensar en ellos como meros transmisores de la información que han recibido del linaje kagyú pero, independientemente del tipo de relación concreta que establezcamos con el maestro residente del centro, este vínculo es muy positivo e importante.

La fe y la confianza es un fenómeno muy interesante, porque sus beneficios son muy personales. Son muchas las bendiciones que podemos recibir si tenemos fe en un principio o en una persona. Éste es un punto que los tibetanos suelen ilustrar con la historia de un anciano llamado Kōngpo Ben, un hombre muy sencillo y que tenía una gran fe, que llegó de una región conocida como Kōngpo, ubicada en el sureste del Tibet.

Ben había oído hablar mucho de Jowo Rinpoche, el Señor Precioso de Lhasa, una de las estatuas más sagradas e importantes de todo el Tibet, que se halla en un templo conocido como Jokhang (es decir, la Casa del Señor) y que representa al buda Shakyamuni cuando era un joven príncipe. Ben no estaba muy seguro de si se trataba de un dios o de un hombre, pero estaba decidido a verle con sus propios ojos de modo que, un buen día, se calzó las botas, cogió su mochila y su bastón, y emprendió un largo viaje en el que invirtió muchas semanas desde el sureste del Tibet hasta Lhasa, la capital, ubicada en el Tibet central.

Una vez allí, se enteró del camino para llegar al Jokhang y, cuando llegó frente a la hermosa estatua sonriente del Buda, se acercó y le dijo: «Estoy muy contento de estar aquí, he oído hablar mucho de usted y me alegro mucho de verle». Luego sonrió y saludó a la estatua, que, a su vez, le sonrió amablemente.

Como Ben estaba hambriento y sediento después de tan largo viaje, miró a su alrededor y al ver, frente a la imagen, una mesa llena de lámparas votivas de mantequilla y de pas-

les que habían sido ofrecidos al santuario, pensó: "¡Vaya, qué amabilidad la de quienes han dejado aquí todo esto para que se alimente el Señor Precioso y sus visitantes!". Luego cogió uno de los pasteles y, mojándolo en una de las lámparas de mantequilla, se lo comió sin dejar de contemplar a la estatua, que seguía sonriéndole amablemente. Entonces pensó: "¡Qué lama más bondadoso!".

Cuando hubo saciado su hambre y su sed, dijo: «Me pregunto si podría usted cuidar mis cosas mientras voy a hacer una rápida circunvalación al templo, en señal de respeto. Luego me marcharé». La estatua respondió: «Sí», y nuestro hombre se quitó sus viejas y embarradas botas, puso la mochila y el bastón frente a la imagen y se dispuso a dar la vuelta.

Mientras Ben estaba circunvalando aquel gran edificio, llegó el vigilante encargado de custodiar el santuario y se horrorizó al ver que alguien había desordenado las ofrendas y había dejado sus sucias botas al pie de la estatua, y se indignó tanto que las cogió y, cuando estaba a punto de tirarlas, escuchó la voz de la estatua diciéndole: «Köngpo Ben me ha pedido que se las cuidara. ¡Déjalas ahí!».

Köngpo Ben tenía una gran fe y pasó varios días en Lhasa visitando al Señor Precioso y hablando con él. Cuando estaba a punto de regresar a casa, le dijo: «¿Por qué no vienes a visitarme durante la época de la cosecha? Tengo un campo de cebada y podría preparar harina de cebada y cerveza. Tengo un amigo que también sacrificaría un cerdo y haríamos un gran banquete. Sería muy feliz si pudiera recibirte como mereces». Después de que la estatua respondiera afirmativamente, Ben emprendió el largo camino de regreso.

Cuando finalmente Ben llegó a su hogar, su esposa le recibió preguntándole si había logrado su objetivo, a lo que éste respondió: «¡Oh, sí! He conocido al Señor Precioso. Es

un lama tan bondadoso que le he invitado a que nos visite el noveno mes, de modo que tendré que prepararme para recibir a tan honorable visitante».

Al acercarse el noveno mes, Ben dijo a su esposa: «Permanece muy atenta cada vez que salgas por si ves algún indicio de que se acerca alguien especial». Un buen día, su mujer fue a buscar agua al río y, al advertir que resplandecía como si el sol brillara en su interior, pensó: "¡Es él!". Entonces regresó corriendo a casa y dijo a su esposo: «Creo que ya ha llegado, porque he ido al río y brillaba como nunca». Al escucharla, su esposo le dijo que calentase agua para el té y salió corriendo en dirección al río.

Cuando Ben vio en el río la imagen del Señor Precioso, creyó que estaba ahogándose y se lanzó de cabeza y, después de rescatarla, tuvo con él una amable conversación. Ben cargó entonces con el Señor Precioso y, cuando llegaron a cierta curva en la que había una gran roca, le dijo: «No te visitaré», disolviéndose luego en la superficie de la roca.

Actualmente hay dos lugares de peregrinación en el suroeste del Tibet uno de ellos es una roca en la que puede advertirse la imagen del Buda y el otro es una forma del Buda que también puede advertirse en cierto río, dos lugares hoy en día muy visitados a los que se conoce como el Señor Agua y el Señor Roca. Así fue como la fe en algo elevado y noble de Köngpo Ben propició las bendiciones y los beneficios.

Pero ello no excluye la posibilidad de que cualquiera pueda recibir el mismo beneficio, aunque el objetivo de su fe no sea tan exaltado porque, a fin de cuentas, lo importante es la fe, un punto que los tibetanos suelen ilustrar con la siguiente historia:

Había una vez una anciana en Lhasa cuyo hijo era comerciante que, una vez al año, realizaba un viaje de negocios a la India. En numerosas ocasiones, la madre, que era una budista muy devota, le había dicho: «Hijo mío, estás a

punto de viajar a la India que, para los budistas, es la tierra más sagrada del mundo porque en ella nació el Buda y en ella se expusieron por vez primera las enseñanzas del dharma del Buda. Hazle a tu anciana madre el favor de traerle una reliquia u objeto sagrado de la India que pueda poner en su altar y venerarlo. De este modo lo colocaré allí y le dedicaré postraciones, plegarias y ofrendas para desarrollar así mi fe y mi mérito».

El hijo siempre respondía: «Sí, madre», pero estaba tan sumido en sus negocios que no tardaba en olvidarse de algo que, para él, carecía de toda importancia. Cuando regresaba, su madre siempre le preguntaba: «¿Me has traído la reliquia?», y él se veía obligado a responderle que lo había olvidado, una situación que se repitió innumerables veces.

Cuando la mujer envejeció empezó a desesperarse y cierto día dijo a su hijo: «Éste puede ser el último viaje que hagas mientras viva y, por cierto, será tu última oportunidad para traerme una reliquia sagrada de la India porque, en caso contrario, me quitaré la vida en tu presencia». Pero, por más seriamente que su hijo se tomó sus palabras y por más que trató de recordar la encomienda de su madre, no tardó mucho tiempo en olvidarse de ella y en sumirse en el viaje, los negocios y los beneficios.

Durante el viaje de regreso a casa, se sentó al borde del camino para tomar una taza de té y entonces recordó súbitamente la promesa hecha a su madre y, en plena desesperación, advirtió en la cuneta la mandíbula de un perro muerto. Entonces tuvo una inspiración y, cogiendo uno de sus dientes, lo envolvió en un colorido paño de seda fina y se lo llevó a casa.

Apenas llegó, su madre le dijo: «¿Te has acordado de mí esta vez?», a lo que él respondió: «Sí, esta vez me he acordado». Luego desenvolvió su regalo y dijo: «Es un diente del Buda. Lo he traído de la India especialmente para ti, ma-

dre, porque tú querías un objeto muy sagrado. Éste es un objeto muy bendito y muy sagrado». Rebosante de alegría, su madre lo cogió, tocó con él su coronilla y lo depositó en el altar, y pasó el resto del día haciendo postraciones, ofrendas y plegarias al Buda en presencia de lo que creía que era uno de sus dientes. Lo más sorprendente fueron las bendiciones que surgieron de aquel sencillo diente de perro, que no sólo benefició a muchas personas, sino que también provocó que, al morir, la anciana se viera envuelta en un arco iris de luz y que del cielo cayera una lluvia de flores como signo de que había dado un importante paso hacia delante en el camino que conduce a la liberación.

No deberíamos, pues, desdeñar las bendiciones y beneficios que puedan derivarse de depositar nuestra fe en un objeto que parezca ordinario, algo que el lenguaje tibetano recuerda actualmente —evocando el relato anterior— con el proverbio que dice “Hasta un diente de perro puede ser una reliquia”.

Para seleccionar a los maestros residentes a los centros tuve muy en cuenta que se tratara de personas que desde muy temprana edad, hubieran entregado su vida a la práctica y estudio del dharma, personas que, en la medida de sus posibilidades, hubieran dedicado su vida a la práctica, y que hubieran superado con éxito también el retiro de entrenamiento en meditación y estudio de tres años y tres meses que les cualificase como maestros. En mi opinión, pues, se trata de personas muy válidas, ya que sólo he enviado a aquellos que me han parecido más adecuados y creo que todos ellos han desempeñado excelentemente su función dirigiendo los distintos centros de manera afectuosa y compasiva. Quizá la fuente de nuestra fe sea excelente, como ilustra la historia del anciano y la estatua o tal vez nos encontremos en una situación muy normal y corriente, pero nunca deberíamos olvidar que hasta un simple diente de perro puede,

Para quien tiene la adecuada fe, ser fuente de muchos beneficios.

Pero eso no significa “Debes tener fe en tal o en cual cosa”, algo que ni siquiera dirían Su Santidad el Dalai Lama ni Su Santidad el Gyalwa Karmapa, porque la fe es algo completamente personal y cada cual tiene que descubrir la suya. Lo único que un maestro espiritual puede decir en este sentido es que “tener fe es algo muy positivo” porque, en el camino espiritual, la fe es una cualidad muy positiva y beneficiosa. En última instancia, podríamos considerar al lama como un familiar o un maestro que nos brinda su apoyo en una determinada situación. Las relaciones armoniosas con el lama son muy importantes, y todos los miembros de la comunidad deberían respetarle como si fuera su padre o su maestro, y éste, a su vez, debe ser tan afectuoso y compasivo con sus discípulos como lo es un padre con sus hijos.

Cuando hay armonía las cosas salen mejor. Además, también debemos tener en cuenta el concepto de samaya, es decir, el compromiso que asumimos cuando emprendemos el camino del Vajrayana o práctica tántrica, porque son muchas las cosas que nos unen con los hermanos y hermanas vajra que participan del mismo sangha y han recibido las mismas enseñanzas, iniciaciones y transmisiones que nosotros. No deberíamos desdeñar, pues, el importante papel que desempeñan las relaciones armoniosas que tanto contribuyen a la rapidez del camino tántrico. Así pues, la armonía no sólo es importante en el sentido amplio de generar un entorno amable y bondadoso, sino también en el sentido estricto del samaya, un compromiso que hemos asumido y que debemos respetar.

El lama es la cabeza del centro, y los discípulos y demás integrantes son el cuerpo, dos facetas inseparables de una experiencia colectiva que conduce a las cimas más elevadas. Si se rompe el samaya, todo se viene abajo. La armo-

nía, pues, entre lama y discípulos sólo puede tener consecuencias positivas.

Alguien podría preguntarse por el propósito de las iniciaciones, enseñanzas y transmisiones que promueven el avance en el camino que conduce a la liberación. Pero ello no implica que no debamos esforzarnos, ya que la participación física, verbal y mental en actividades virtuosas y positivas, y en la práctica espiritual, es muy importante para recibir los beneficios de las enseñanzas e iniciaciones. En este sentido, jamás subrayaríamos lo suficiente la importancia de los elementos fundamentales de la práctica del dharma.

El aspecto más básico de la práctica del dharma es la toma de refugio que, como ya hemos visto, se asienta en las tres joyas (el Buda, el Dharma y el Sangha) y en las tres raíces de la práctica del Vajrayana (el guru, las divinidades meditativas y los protectores del dharma). Quien practica el dharma debe renovar a diario –o con mayor frecuencia todavía, si es posible– la toma de refugio y recitar, por ejemplo, desde el corazón, cada vez que se despierta, la toma de refugio.

También sería imposible exagerar la importancia que tiene la bodhicitta, el elemento iluminador de la compasión altruista, en nuestra práctica espiritual. Es por ese motivo por el que cada mañana, cuando renovamos nuestro compromiso con la toma de refugio, renovamos también el samaya de la bodhicitta. Para ello podemos recitar: «Dedico todo lo que haga hoy física, verbal o mentalmente, al beneficio de todos los seres, y aspiro, en la medida de mis posibilidades, a ayudar a todos los seres en todas las situaciones». Si nos apoyamos en estos dos aspectos advertiremos, ya sea en este sencillo contexto o en el de la práctica espiritual formal cotidiana, que nuestra mente se orienta cada vez más hacia el dharma hasta que éste acaba fundiéndose con nuestro propio camino. Y es que, establecidos los fundamentos, la práctica se deriva naturalmente de ellos.

Una de las prácticas matutinas más habituales de todos los centros es la meditación de la bodhisattva Tara, que cumple con la función de eliminar el miedo y superar los obstáculos que dificultan nuestro bienestar y obstaculizan nuestra práctica espiritual.

El ritual de Mahakala, por su parte, suele llevarse formalmente a cabo durante la noche con la intención de proteger nuestra práctica de todos los obstáculos, tanto procedentes del interior como de nuestras propias negatividades o del mundo externo. La práctica de Mahakala de los seis brazos también nos brinda protección y bendiciones durante el bardo o estado posterior a la muerte.

También podemos meditar en Chenrezig, el bodhisattva de la compasión, una meditación muy sencilla, pero cuyas implicaciones para nuestro desarrollo espiritual son muy profundas y que, precisamente por ello, resulta, en mi opinión, muy interesante para llevar a cabo en los centros.

Independientemente de que consideremos a los lamas residentes como gurúes, como maestros, como traductores o como meros canales de información, su propósito es, en cualquiera de los casos, el de transmitir la información a quienes estén interesados en todas estas técnicas.

También es importante, para concluir estas enseñanzas, dedicar los méritos y las virtudes de nuestra práctica a todos los seres, basándonos para ello en el ejemplo que nos brindan los budas, los bodhisattvas y los maestros espirituales. Los beneficios concretos que se deriven de nuestra práctica espiritual dependen del esfuerzo realizado y de nuestra comprensión de la práctica. De este modo, la dedicación de nuestro esfuerzo a los demás nos alienta a actualizar aquellas cualidades positivas que contribuyen al desarrollo espiritual y a erradicar las tendencias y las acciones negativas. En última instancia, todo se limita a nuestro esfuerzo personal para distinguir la virtud y a tomar decisiones.

Preguntas de interés general

¿Cuáles son las implicaciones kármicas del enfermo terminal que voluntariamente decide quitarse la vida? ¿Cuáles son, en el caso de que tal persona esté en coma, las implicaciones kármicas para aquellos familiares que le retiren el soporte vital y le dejen morir? ¿Qué pueden hacer, quienes se dedican a la atención de enfermos terminales, para prepararles adecuadamente para la muerte?

Resulta muy difícil dar una respuesta sencilla a una pregunta tan compleja. Quizá la única observación que deberíamos hacer en este sentido fuera la de decir que la persona que atiende a un enfermo terminal debe hallarse motivada por el amor y la compasión por su paciente que le lleve a tratar de aliviar su sufrimiento y, en el mejor de los casos, de curar la enfermedad. Partiendo de esa motivación, es muy dudoso que la acción del médico o del terapeuta esté kármicamente equivocada. Tal vez no podamos entonces aliviar el sufrimiento ni salvar la vida del paciente pero, si nuestra motivación es pura, haremos las cosas lo mejor que podamos. Es por esto por lo que, basándome en esa motivación, afirmo que nuestras acciones jamás podrán ser consideradas –aunque finalmente no tengan éxito– como algo kármicamente dañino o negativo.

Las cosas son muy diferentes si somos negligentes con el paciente, si nos despreocupamos de él o si abusamos deliberadamente de su salud, porque, en tal caso, no estaremos realmente interesados en nuestro paciente ni en su bienestar, con lo que las consecuencias kármicas serán muy otras.

La persona que decide que ya ha tenido bastante sufrimiento y que quiere que le dejen morir se encuentra en una situación que mal podríamos calificar como virtuosa o como no virtuosa. ¿Quién podría culpar a alguien por tomar esa decisión? Ése no es un acto kármicamente negativo,

sino el simple deseo –fundamental en todos los seres vivos– de evitar el sufrimiento. Tampoco, por otro lado, podemos afirmar que se trate de un acto especialmente virtuoso. Decidir pues que, en tal caso, la enfermedad siga su curso y acabe con la vida del enfermo, es un acto kármicamente neutro, porque no se trata de matar a nadie sino simplemente de acabar con su sufrimiento.

La petición del paciente de que se le desconecte de los aparatos que le mantienen con vida coloca al médico en una difícil situación, porque sus instintos pueden entonces decirle: «si es posible mantenerle con vida debo hacer todo lo que esté en mi mano para que siga viviendo, de modo que no voy a desconectarle». Las consecuencias kármicas, a fin de cuentas, dependen de la intención del médico, porque él será quien prive a alguien de los medios necesarios para seguir vivo, independientemente de lo que le haya dicho el enfermo. No hay consecuencias kármicas negativas, en suma, si la motivación básica del sanador es la de ayudar y beneficiar al enfermo y aliviar su sufrimiento.

¿Son los skandhas, es decir, los agregados psicofísicos del carácter de la persona, aspectos de la ignorancia? ¿Cómo podríamos utilizarlos como conceptos? ¿Cómo podemos servirnos de las seis perfecciones del Mahayana como antídotos contra los venenos mentales o los complejos emocionales?

Es cierto que podríamos considerar a los skandhas –es decir, a los agregados que componen nuestro carácter psicofísico– como manifestaciones o aspectos de la ignorancia, pero ¿acaso hay algo, desde la perspectiva de un ser iluminado, que no sea una manifestación de la ignorancia? De una u otra manera, todas nuestras experiencias, es decir, el universo que experimentamos, son una manifestación de nuestra ignorancia. No es extraño afirmar, desde esa pers-

pectiva, que los skandhas son expresiones de la ignorancia, en un intento de describir la totalidad de la experiencia física y mental de un determinado ser.

Los skandhas son los cinco agregados de la forma, la sensación, la percepción, la volición o formación y la conciencia. El primero es muy sencillo de comprender, ya que se refiere al mundo fenoménico y al cuerpo físico, el aspecto formal de nuestra experiencia, que va desde el cuerpo físico (compuesto por átomos y moléculas) hasta los miles de objetos y fenómenos del mundo exterior, que pueden ser tangibles (compuestos de materia atómica) o intangibles (como los sonidos, por ejemplo).

El segundo skandha, el skandha de la sensación, es tanto físico como mental. Algunas de las sensaciones físicas debidas al skandha de la forma incluyen componentes relativos al cuerpo físico, como las sensaciones de calor, de frío, de dolor, de placer, etcétera, mientras que otras son sensaciones exclusivamente mentales de sufrimiento y bienestar, de felicidad e infelicidad, etcétera. Este skandha, pues, incluye tanto elementos físicos como elementos puramente mentales.

La percepción, la volición y la conciencia son algo más sutiles, y el mejor modo de entenderlas no consiste en verlas como tres cosas aisladas, sino como tres aspectos diferentes de un mismo continuo que va desde la percepción preconsciente hasta la experiencia consciente. Tal vez el mejor ejemplo que podríamos dar en este sentido sea el que nos proporciona la superficie del océano cuando, en ella, empieza a formarse una ola. Primero tiene lugar una elevación del agua en una u otra dirección, un desplazamiento que se debe al movimiento del viento o la marea. Esta elevación se asemeja a la percepción en el sentido de que, una vez que aparece una percepción inicial de calor, de frío o de lo que sea, esa percepción empieza a excitar la mente hacia la experiencia consciente.

El siguiente estadio se asemeja a la ola que empieza a formarse, como el movimiento hacia arriba del agua formando una especie de pico. Así es la volición que, si bien todavía no es una experiencia consciente, sí que es, por ejemplo, al ver una forma, la presentación clara de esa forma a la mente a través del órgano de la vista, en cuyo momento la mente se vuelve plenamente consciente de la forma como tal, antes siquiera de reconocerla como una forma concreta que posee determinadas características.

En el quinto skandha, el skandha de la experiencia consciente, la mente percibe que cada forma puede ser buena, mala o neutra. Éste es el momento en que tiene lugar una evaluación de la experiencia, una actividad mental consciente que es como una ola encrespada, como una ola completamente definida. Así pues, el esquema de los cinco skandhas es un intento de describir la totalidad de nuestra experiencia física y mental.

Las seis perfecciones del camino Mahayana, es decir, la generosidad, la moralidad, la paciencia, el esfuerzo, la estabilidad de la meditación y la sabiduría, son técnicas o actitudes concretas beneficiosas y eficaces para nuestro desarrollo espiritual. Podríamos establecer las correspondencias existentes entre cada una de estas paramitas o perfecciones y cada una de las emociones. En este sentido, por ejemplo, una de las seis emociones fundamentales a las que hacen referencia los textos es la avaricia o la codicia, una emoción que se contrarresta con el antídoto de la generosidad, que nos lleva a compartir en lugar de tomar. Podríamos establecer las correspondencias que quisiéramos, pero cada una de las paramitas es un antídoto eficaz contra todas las emociones negativas.

¿Cómo podría compartir el dharma con mi padre, que se ha vuelto senil, antes de que muera?

Son varias las dificultades que nos plantea su pregunta, porque resulta ciertamente dudoso, por ejemplo, que su padre tuviera —aunque se hallara en plena posesión de sus facultades mentales— inclinación concreta alguna hacia el budismo. Así pues, acercarse a él con una explicación formal de las enseñanzas no sólo es algo muy limitado para su conciencia e inteligencia en declive, sino también algo que probablemente se halle muy alejado de sus intereses. Quizás, en esa situación, lo mejor que pueda usted hacer sea recitar los mantras o los nombres de los budas mientras se halle en su presencia porque, de ese modo, estará sembrando en ellos semillas. No olvide que su aspiración y su preocupación altruista por él son muy importantes. Cuando le ofrezca este tipo de servicio a su padre en estas desdichadas circunstancias, debe hacerlo con la mejor de las intenciones, sin preocuparse de su propio bienestar y felicidad porque, en estos momentos, ése es el factor más importante.

Convendría, pues, que entablase con él una relación profunda en tanto que hijo. No olvide que el vínculo kármico que une a padres e hijos es muy intenso. Son muchos los beneficios que pueden obtenerse de este vínculo en los niveles sutiles si la actitud hacia su padre está determinada por la compasión y la preocupación, y si las implicaciones de nuestra práctica espiritual no se llevan a cabo exclusivamente en nuestro propio beneficio personal, sino también en beneficio de todos los seres especialmente, en este caso, de nuestros padres.

¿Qué piensa usted sobre la amenaza de una guerra nuclear y sobre la difusión del budismo en los Estados Unidos, dos aspectos de nuestra experiencia presente?

Creo que la difusión del budismo representa una gran fuente de esperanza porque, cuantas más personas se acerquen al dharma, o mejor dicho, cuantas más personas actúen de acuerdo al dharma, más mejorará la situación general.

El Buda solía decir que la experiencia de la especie humana como totalidad depende de su comportamiento global. Es por esto por lo que, si la inmensa mayoría se entrega a acciones torpes y dañinas, la situación degenerará rápidamente. En cambio, cuantas más personas se impliquen en la práctica espiritual o, cuanto menos, en una actividad que esté de acuerdo con la práctica espiritual, mayor será la mejora que experimente la situación global. Es el resultado colectivo de las acciones individuales de los seres humanos el que determina la experiencia colectiva, mejor o peor, de los seres que pueblan este reino.

GLOSARIO

Arhat (Tib. dgra.bcom.pa) *Destructor de enemigos*. Designa un nivel de realización en el que se ha vencido al enemigo, la identificación dualista con el ego.

Bardo (Tib. bar.do). El término “bardo” se refiere literalmente a cualquier *estado intermedio de existencia* y, en este sentido, cualquier transición es prácticamente un bardo. Sin embargo, en el contexto de las enseñanzas del Buda, es decir, en el dharma sagrado, este término suele referirse a la transición que comienza cuando una persona muere, y concluye apenas renace.

Bodhicitta (Tib. byang.sems) *Actitud pura iluminada*. Existe una bodhicitta relativa y una bodhicitta absoluta. La primera se deriva de la meditación del practicante y de la generación de compasión hacia los demás seres sensibles (Ver **Bodhisattva**). La bodhicitta relativa conduce a vislumbres de la bodhicitta absoluta, la naturaleza última de la realidad, la compasión espontánea y sin esfuerzo que abarca a todos los seres que, a su vez, inspira una mayor compasión por todos los seres y el intento de liberarles del samsara.

Bodhisattva (Tib. byang.chub.sems.dpa'). Término cuyo significado lato se aplica a cualquiera que haya tomado el voto de renunciar a su iluminación personal para dedi-

carse a trabajar en beneficio de todos los seres sensibles. En un sentido más concreto se refiere a la clase especial de seres que no sólo han asumido ese voto, sino que también han alcanzado un elevado nivel de realización espiritual.

Buda (Tib. sangs.rgyas) Término que, en tibetano, está compuesto de *sangs*, es decir, sin mancillar por las contaminaciones del apego, el rechazo y la ignorancia, y *rgyas*, que se refiere al logro de la sabiduría que todo lo impregna. Se trata de un término normalmente asociado a la figura de Shakyamuni, el buda histórico, aunque también se utiliza con la misma frecuencia para referirse a un ser completamente iluminado o al principio de iluminación que alienta en todos los seres.

Dakini (Tib. mkha'. 'gro.ma) *La que vuela por el espacio*. Existen muchos tipos y niveles diferentes de dakinis. Hablando en términos generales, la palabra se refiere a ciertas deidades meditativas o yidams. También puede referirse a mensajeros y protectores o bodhisattvas que llevan a cabo sus acciones en beneficio de los seres sensibles.

Dharmapala Ver **Protectores del dharma**.

Ganachakra (Tib. tshogs). Festín divino de ofrenda que tradicionalmente suele seguir a un evento importante, como una meditación o el final de la visita de un lama importante. A diferencia del banquete ordinario, el ganachakra está tan imbuido de simbolismo que constituye una auténtica práctica meditativa para los participantes. Así, por ejemplo, los alimentos sólidos (como la carne) y los líquidos (como el vino) simbolizan, respectivamente, los medios hábiles y la sabiduría. Es por esto por lo que, durante el ganachakra, cualquiera puede consumir estos alimentos aun aquellos que hayan hecho el voto de abstenerse de tomarlos.

Guru (Tib. bla.ma). *Maestro, profesor*. En inglés y en castellano, esta palabra se refiere a cualquier monje o maestro pero, desde una perspectiva estrictamente técnica, se refiere exclusivamente a los maestros iluminados.

Hinayana (Tib. theg.chung). *Gran Vehículo*. El Hinayana comprende los caminos del shravaka y del pratyekabuda. Los seguidores del primero de ellos (Tib. nyan.thos.pa), que significa literalmente "oyente", se concentran en renunciar al mundo y en pacificar las emociones. Por su parte, el término pratyekabuda (Tib. rang.sangs.rgyas), que literalmente significa "buda solitario", se refiere a quienes se concentran en la liberación individual mediante el examen de los doce vínculos del origen interdependiente y de la doctrina budista básica, como las cuatro nobles verdades, para realizar el estado de arhat.

Kalpa (Tib. bskal.pa). Al igual que el eón, el kalpa es un período de tiempo muy largo aunque, en este caso, indefinido. El significado general es que un kalpa es mucho más largo que un eón y que abarca cientos de millones de años.

Karma (Tib. las). *Acción*. La ley del karma expresa el principio de que todo efecto se deriva de una causa. Desde esa perspectiva, toda experiencia es, hasta en los menores detalles, el resultado de acciones anteriores, y todas las condiciones futuras se verán determinadas por lo que se haga en el presente. En este sentido, las acciones virtuosas conducen a estados de existencia afortunados, mientras que, en cambio, las acciones no virtuosas conducen al sufrimiento y a estados desafortunados.

Mahamudra (Tib. phyag.rgya.chen.po). *Gran Sello o Gran Gesto*. Tradición meditativa transmitida especialmente por la escuela kagyu desde el buda Vajradhara hasta Tilopa y los actuales sostenedores del linaje. Estado en el

que todas las experiencias se ven transformadas en sabiduría y en medios hábiles, y de cuya unión emerge la experiencia de la iluminación, vacía, luminosa y sin impedimentos.

Mahayana (Tib. theg.pa.chen.po). *Gran Vehículo*. Camino basado en las enseñanzas impartidas por el buda Shakyamuni en el pico del Buitre, en el norte de la India, a la asamblea de budas, bodhisattvas y arhats. Estas enseñanzas van más allá de la liberación individual subrayada por la escuela Hinayana y preconiza una visión más amplia basada en la vacuidad de todos los fenómenos, la compasión por todos los seres sensibles y el reconocimiento de la universalidad de la naturaleza búdica.

Mandala (Tib. dkyil.'khor). *Círculo o esfera*. Representación simbólica de una visualización meditativa que suele asumir la forma de un palacio en el que hay una o más deidades. Los mandalas son ofrendas tradicionales a nuestro guru que suelen visualizarse de tamaño, número y cualidades ilimitadas y espléndidas.

Mantra (Tib. sngags). Palabras o sílabas sánscritas que expresan la esencia de las distintas energías. El mantra protege la concentración de la mente y siempre se realiza junto a una visualización que se lleva a cabo siguiendo las prescripciones de una sadhana explicada por el guru. (Ver **Sadhana**).

Ngöndro (Tib. sngon.'gro). *Preliminar*. Término que se utiliza para describir las cuatro prácticas extraordinarias que tradicionalmente se realizan al comienzo de la vida dhármica del discípulo. Consisten en repetir 111.111 veces la toma de refugio, las postraciones, el mantra de Dorje Sempa, la ofrenda del mandala y las plegarias a nuestro guru o lama que cumplen con la función de purificar nuestro cuerpo, nuestra palabra y nuestra mente para realizar el estado del Mahamudra.

Nidanas (Tib. rten.'brel.bcu.gnyis). Se refiere a los doce vínculos del origen interdependiente. Fundamentalmente en la tradición Mahayana, la meditación que enseña que todas las acciones y fenómenos están interconectados se considera un antídoto contra la ignorancia.

Nirvana (Tib. mya.ngan.las.'das.ba). *Más allá del sufrimiento*. En el contexto de las enseñanzas del Buda, este término se refiere a un estado de existencia muy diferente al de la felicidad ordinaria y que no consiste en la cesación temporal de los problemas cotidianos, puesto que se trata de un estado que trasciende incluso las causas de estos problemas.

Pratyekabuda Ver **Hinayana**.

Preta (Tib. yi.dags). *Espíritu hambriento*. Término que se utiliza para referirse a los seres que habitan en el reino de los pretas (uno de los seis reinos de la existencia cíclica), aunque también puede referirse a un ser de cualquier reino que esté obsesionado con objetos de deseo tales como la comida o la bebida, por ejemplo.

Protector del dharma (Tib. chos.skyong). *Protector de las enseñanzas del Buda*. Término con el que suele designarse, aunque no de manera exclusiva, a las deidades adivinadas que han asumido el voto de proteger el dharma sagrado y, en ciertos casos, a aquellos que lo practican. Estos protectores pueden ser invocados por un/una practicante para proteger su práctica de las influencias negativas externas y de sus propios venenos mentales.

Sadhana (Tib. sgrub.thabs). *Medios para la realización*. Cualquier ritual Vajrayana que recurra a visualizaciones y recitaciones para llevar a cabo una determinada práctica meditativa.

Samadhi (Tib. ting.nge.'dzin). Se refiere a la meditación concentrada en un punto en la que se experimentan como inseparables e indistinguibles el practicante y el

- objeto de la meditación. Existen muchos tipos de samadhi, pero es importante señalar que el término no necesariamente implica la realización del practicante.
- Samsara** (Tib. 'khor.ba). El samsara es el ciclo de los renacimientos, la rueda de la existencia derivada de la ignorancia y que se ve jalonada por el sufrimiento.
- Sangha** (Tib. dge.'dun). En su acepción más amplia, el término se refiere a la comunidad de practicantes que abarca desde los monjes, monjas y laicos hasta la asamblea de bodhisattvas iluminados. El Sangha es uno de los tres objetos de refugio (Ver **Tres joyas**).
- Shamatha** (Tib. zhi.gnas). *Tranquilidad permanente*. Término que se refiere tanto al método meditativo utilizado para tranquilizar la mente como al estado meditativo que es su resultado.
- Shravaka** Ver *Hinayana*.
- Shunyata** (Tib. stong.pa.nyid). Doctrina que afirma la vacuidad esencial de todos los conceptos y fenómenos y que el yo y los demás carecen de identidad esencial. Shunyata es como el espacio, no nacido y carente de final.
- Sutra** (Tib. mdo). Textos del canon budista atribuidos al buda Shakyamuni. Suelen ser diálogos entre el Buda y uno o más de sus discípulos en torno a un determinado tema.
- Tantra** (Tib. rgyud). Término que posee muchos significados, aunque esencialmente se refiere a aquellos sistemas de meditación descritos en los textos raíz del Vajrayana. El término tantra significa literalmente continuidad y se refiere a la continuidad mantenida de nuestra práctica, que se inicia en la base o fundamento y prosigue a lo largo del camino hasta llegar a la consumación o disfrute de la práctica.
- Tres joyas** (Tib. dkon.mchog.gsum). Término que se refiere a los tres objetos de refugio, el Buda, el Dharma y el Sangha.

- Tres raíces** (Tib. rtsa.gsum). Las tres raíces en las que toma refugio el practicante del Vajrayana (además de las tres joyas) son las siguientes: la raíz de la bendición (el guru), la raíz de la realización (el yidam) y la raíz de la actividad (los protectores del dharma).
- Vajrayana** (Tib. rdo.rje.theg.pa). *Vehículo adamantino o indestructible*. Vehículo basado en las enseñanzas de Shakyamuni manifestándose en forma de Vajradhara, el buda del Dharmakaya. Está fundamentalmente compuesto de enseñanzas orales y secretas transmitidas de maestro a discípulo. Existen dos clases de enseñanzas orales, una para estudiantes dotados capaces de realizar instantáneamente la iluminación y la otra que esboza un camino gradual de instrucciones que permiten al discípulo avanzar de un estado a otro hasta alcanzar la iluminación. Puesto que el Vajrayana enfrenta al practicante con la realización verdadera del despertar y de la talidad, se le denomina el camino rápido puesto que, según se dice, el practicante del Vajrayana puede realizar la budeidad en una sola vida.
- Vipasyana** (Tib. lhag.mthong). *Ver más allá; visión superior o excelente; conocimiento intuitivo*. Técnica meditativa que identifica y analiza las pautas de la mente y del mundo que proyecta, realizando un estado de visión clara que se expande hasta llegar a convertirse en el conocimiento perfecto.
- Yana** (Tib. theg.pa). *Camino, Vehículo, Vía*.

BIBLIOGRAFÍA

- Guenther, Herbert, V. Trad. *Jewel ornament of liberation*, de sGam.po.pa. Boulder: Shambhala, 1971.
- McLeod, Kenneth, trad. *The chariot for traveling the path to freedom*. San Francisco: Kagyu Dharma, 1985.
- McLeod, Kenneth, trad. *Writings of Kalu Rinpoche*. Vancouver: Kagyu Kunkhyab Chuling, 1976.
- The crystal mirror*. New York: Kagyu Thubten Choling, 1982.