

# Los Seis Yogas de Naropa

## Índice de Artículos

[Los Seis Yogas de Naropa](#)

[El Yoga del Calor Interno \(Tummo\)](#)

[El Yoga del Cuerpo Ilusorio](#)

[El Yoga de los Sueños](#)

[El Yoga del Estado Intermedio \(Bardo\)](#)

[El Yoga de la Transferencia de Conciencia \(Phowa\)](#)

[Yoga de la Clara Luz](#)

[Todas las páginas](#)



Naropa fue un Santo Indio del Siglo XI y uno de los maestros eruditos de la Universidad de Nalanda. Recibió enseñanzas [Vajrayana](#) sobre los Seis Yogas del yogui indio Tilopa, quien a su vez los adquirió de varios Gurus, tales como Nagarjuna, Charyapa y Lawapa. Con la ayuda de su hermana Niguma, Naropa divulgó su contenido con tal alcance, que fueron conocidos como los Seis Yogas de Naropa o los Seis Yogas de Niguma, un conjunto de prácticas tántricas preservadas en el [Linaje Kagyu](#). Aun así, también existen muchos practicantes del linaje Gelupa, como su máximo exponente, Su Santidad el Dalai Lama, que son expertos en estos Yogas, orientados hacia una eficaz y rápida realización de la verdad absoluta inherente en cada ser, impidiendo el mero análisis racional para adquirir el logro del [Mahamudra](#). A su vez, Naropa transmitió estas enseñanzas a Marpa el Traductor, quien fue maestro de Milarepa, una de las figuras espirituales más populares del Tibet.

La herencia de los Seis Yogas de Naropa llegada hasta el día de hoy ha sido posible gracias a su práctica en reclusión y en un ambiente de retiro, ya que estos Yogas han sido conservados y secretamente transmitidos durante los últimos mil años. Estos yogas son el [Yoga del Calor Interno \(Tummo\)](#), el [Yoga del Cuerpo Ilusorio](#), el [Yoga de los Sueños](#), el [Yoga de la Transferencia de Conciencia \(Phowa\)](#) y el [Yoga de los Estados Intermedios](#)

(*Bardo*) y el **Yoga de la Clara Luz**, cuyo desarrollo facilita el logro del conocimiento supremo.

Para ello, estas técnicas yóguicas incluidas en el Vajrayana o Budismo Tántrico combinan la meditación con ejercicios físicos determinados, encaminados al control de las energías internas y con ello de la propia mente. Por eso, su propósito final es la trascendencia absoluta del mundo fenoménico hasta llegar a la comprensión definitiva del Ser que uno siempre es, a través del logro de *siddhis* o poderes espirituales específicos que conducen a la experiencia mística. En relación a esto, la práctica simultánea de los Seis Yogas en conjunto resulta mucho más eficaz en el logro de los objetivos, ya que las técnicas en ellos incluidas se hallan estrechamente relacionadas entre sí.

En consecuencia, los Seis Yogas de Naropa, conjuntamente con las enseñanzas de Mahamudra, constituyen una de las herramientas básicas aplicadas por los practicantes para su propia evolución hacia la realización y para el beneficio de todos los seres sintientes.

## El Yoga del Calor Interno (*Tummo*)

La mente es el motor que pone en marcha la realidad objetiva. De esta forma, la detención del constante flujo de pensamientos que conforma el mundo mental supone de forma automática la desaparición de la apariencia fenoménica y con ello de la ilusión. Esta corriente de ideaciones conceptuales persiste debido al continuo movimiento del prana o energía vital, con ayuda de los nadis, que son los canales sutiles *lalana* y *rasana*, ambas representando las actividades objetivas y subjetivas y las actividades kármicas.

Si el prana se transfiere de los canales izquierdo y derecho al canal central o *avadhuti*, queda transformado en energía de sabiduría. Con ello, la mente pierde su alimento y consecuentemente su actividad, logrando extinguir la dualidad y la noción del “yo” individual, y propiciando la experiencia del ser interno y real.

Esta transferencia del prana se puede conseguir a través de la práctica constante de determinada técnica meditativa que da como resultado la generación de un tipo de calor físico, llamado *çandali* o *tummo*, que significa “fiero” o “furioso”, cuya experimentación sirve para quemar los objetos mentales que dan lugar a la confusión y que impiden la realización espiritual.

Junto a la generación de *tummo* o *çandali*, otra parte importante del Yoga del Calor Interno se centra en la maestría sobre el uso de éste, con el fin de que pueda realizar su tarea de purificación de los órganos espirituales internos. Por ello, este yoga es la raíz o fundamento de todos los demás Yogas.

## El Yoga del Cuerpo Ilusorio



Para el logro de la trascendencia suprema, el [Vajrayana](#) postula la unidad de la apariencia del mundo fenoménico y la vacuidad. En relación a esto, concibe el universo como una mera alusión mental, generada por la conceptualización en dualidad. De esta forma, asimilándose a lo que ocurre en el estado de sueño, los diversos contenidos del curso de la vigilia se consideran como un mero reflejo de los pensamientos en el espacio de la conciencia, sin consistencia real por sí mismos.

Cuando esto es comprendido y realizado mediante la propia experiencia interna, uno logra la erradicación del sentimiento de ego o individualidad, eliminando con ello los apegos mundanos que conducen al **Sufrimiento del Samsara**. La desaparición de éste conlleva la liberación del ciclo de nacimientos y muertes, permitiendo en último término el acceso a la verdad última.

El Yoga del Cuerpo Ilusorio se centra básicamente en el empleo de técnicas contemplativas dirigidas a la purificación del prana vital y a la extinción de la mente dual. De este modo, su objetivo primordial es la transformación de los pensamientos mundanos en pensamientos espirituales y así, surgida como una experiencia espontánea y natural, la consecución de un cuerpo ilusorio de sabiduría suprema. Con él se comprende la naturaleza trascendente de la apariencia objetiva y dentro de ella de los cinco agregados (materialidad, percepción, sensación, objetos mentales y conciencia), y de los doce *dhatu*s o elementos de percepción, que abarcan los cinco órganos de los sentidos y la mente, y las seis facultades que de ellos se derivan. Esto es lo mismo que decir, que el practicante adquiere la plena realización de la ilusión material.

Este cuerpo, que según su grado de sutileza se divide en cuerpo ilusorio mundano, cuerpo ilusorio inmaculado y cuerpo ilusorio más inmaculado, constituye en sí mismo un vehículo eficaz para transmitir las enseñanzas espirituales al resto de los seres sintientes, ayudándoles así al logro de la iluminación.

## El Yoga de los Sueños



La identificación de la apariencia objetiva y el estado de sueño surge a partir de la comprensión de la naturaleza ilusoria de la manifestación fenoménica. Así, aunque existen diferentes condicionamientos en el estado de vigilia y los sueños, ambos tienen en común la impermanencia y la vacuidad.

Por ello, del mismo modo que durante el periodo en el que permanecemos despiertos podemos acumular conocimiento y desarrollar prácticas para la evolución interna personal, también existe la posibilidad de emplear en un sentido trascendente las proyecciones oníricas ocurridas mientras dormimos, cuando la mente sin embargo permanece igual de activa.

El Yoga de los Sueños engloba diferentes prácticas meditativas enfocadas en la persistencia de la consciencia durante el tiempo en que se duerme, logrando así el pleno control sobre las experiencias oníricas. Esto sin embargo, se consigue paso a paso, primero tomando conciencia de uno mismo durante el sueño, y luego llevando a cabo prácticas específicas para la transformación del sueño, como la obtención del cuerpo ilusorio o la práctica de la luminosidad. Esta técnica, que permite unificar la vigilia, el sueño y la propia muerte, desvela la auto iluminada naturaleza Búdica, que sólo puede percibirse a través de la perspectiva intuitiva más sutil o con la meditación más profunda. Se puede incluso decir que el practicante de este yoga conseguirá mantener el estado meditativo incluso durante el estado del sueño, logrando de forma directa la experiencia de **Sambhogakaya** y **Dharmakaya**.

## El Yoga del Estado Intermedio (*Bardo*)





En el caso de todos los seres sintientes, el proceso de la existencia se manifiesta en base a los fenómenos materiales y mentales. La entidad individual queda por tanto definida en base al “cuerpo físico” y al “cuerpo mental”, expresados a través de los cinco agregados: la materialidad, la percepción, la sensación, los objetos mentales y la conciencia.

De acuerdo a las leyes que rigen estos dos tipos de fenómenos, en el momento de la muerte, el “cuerpo físico” queda limitado por el devenir del tiempo y llega al final de su ciclo, mientras que el llamado “cuerpo mental” permanece intacto y queda sumido en un estado como de suspensión, en espera de volver a encarnar en un nuevo cuerpo. Éste constituye uno de los tres estados intermedios que constan en la clasificación hecha por Naropa, junto al estado intermedio entre el nacimiento y la muerte — intervalo que constituye la valiosa vida humana — y al estado intermedio de los sueños.

Es precisamente en el periodo de transición entre la pasada etapa existencial y la siguiente reencarnación física, cuando el “cuerpo mental” revela todos sus contenidos — incluyendo los deseos, tendencias, atracciones y aversiones —, que serán los que, en base al último pensamiento y a las impresiones kármicas, determinen las características del próximo nacimiento. Es por eso, que el estado intermedio en el que el “cuerpo mental” perdura constituye una circunstancia de gran relevancia espiritual para comprender la esencia del samsara y disponer de herramientas que permitan liberarse del sufrimiento que éste implica. Algunas de las principales prácticas a realizar entre el intervalo antes de renacer son el reconocimiento de la luminosidad en el instante de la muerte y el logro del cuerpo ilusorio cuando el “cuerpo mental”, que permanece activo, se separa del “cuerpo física”.

En resumen, el Yoga del Estado Intermedio, también conocido como *bardo*, proporciona en detalle instrucciones de meditación que permiten utilizar el lapso del devenir entre el morir y el volver a nacer, para suprimir las impurezas del “cuerpo mental” y alcanzar con ello un nivel de trascendencia más elevado hasta alcanzar la plena liberación.

## El Yoga de la Transferencia de Conciencia (*Phowa*)



Puesto que, desde el punto de vista de la evolución espiritual, la muerte constituye el acontecimiento más significativo de la vida humana, ésta debería utilizarse para afrontar ese momento de la forma más provechosa y con el menor grado de sufrimiento. Esto equivale a decir que la muerte constituye en sí misma una circunstancia altamente favorable para obtener la Budeidad o la condición de un Buda, el máximo grado de realización para las escuelas [Vajrayana](#) y Mahayana, de forma espontánea y automática. El Yoga de la Transferencia de Conciencia o *Phowa*, el más sutil de los Seis Yogas de Naropa y en conjunción con ellos, supone uno de los instrumentos más certeros a la hora de abordar la muerte como una excelsa oportunidad para alcanzar la extinción definitiva de las impresiones mentales acumuladas a lo largo de innumerables renacimientos.

En consecuencia, su meta esencial se enfoca en emplear la voluntad consciente con el fin de, en un primer nivel, obtener un renacimiento más propicio para el logro de la iluminación y para, en su fase de desarrollo superior, conseguir la liberación de la prisión del samsara de forma inmediata. Así, al igual que en el caso del **Yoga del Estado Intermedio**, este conjunto de técnicas meditativas se desenvuelven en distintas fases, como el logro de la luminosidad o la adquisición del cuerpo ilusorio, siendo la propia transferencia de conciencia el punto culminante. Con ella se logra la reabsorción del “cuerpo mental” en sí mismo, consiguiendo la desidentificación del ser interno con el ego o “yo” individual y por consiguiente la iluminación absoluta.

## Yoga de la Clara Luz



Las instrucciones incluidas en el Yoga de la Clara Luz se dividen en tres secciones. La primera de ellas se refiere a la base de la bienaventuranza, indicada por los sinónimos de la Clara Luz, que son distintas características que confirman el desarrollo de ésta. La segunda sección se relaciona con las experiencias en el camino de la práctica de este yoga o con los distintos estados de la Luz manifestada a lo largo de estas experiencias. El tercero y último apartado se dedica al logro o realización de la luz real única.

Con la experiencia integrada de este Yoga en todos sus niveles se alcanza el logro del pleno conocimiento del Ser, definido en sí mismo como existencia, consciencia y bienaventuranza (*Skt. Sat-Çit-Ananda*).

Observando de forma constante los patrones de la acción y de la no acción (cuando el que la lleva a cabo es un mero agente instrumental, es decir, no se identifica como el hacedor) y fijando la atención en el propio desarrollo de la sabiduría, el proceso que se desencadena es semejante al de un fuego fundiendo el hielo. De este modo, uno deshace todos los conceptos y dualidades, que quedan encauzados en el canal central (*Avadhuti*), donde la motricidad de la acción se detiene por completo y las fuerzas instintivas, tales como la pasión, la aversión o la confusión, se transforman en sabiduría trascendental.

Una vez se completa este proceso, el organismo físico del practicante queda trasfigurado, por lo que su “cuerpo mental” se convierte en clara luz, determinada por un gozo supremo y por la experiencia de la vacuidad. Esta práctica conduce de forma directa a la realización de **Dharmakaya**, lo que equivale a decir a la realización de [Mahamudra](#).

Fuente:

<http://www.trikaya.es/Ensenanzas/los-seis-yogas-de-naropa/Todas-las-paginas.html>