

Nick Dudka y Sylvia Luetjohann



Prácticas de meditación tibetana con **TANKAS**

Percepción, compasión y sabiduría

Prólogo de Chögyal Namkhai Norbu

✦ **EDAF**



La antiquísima sabiduría del Tíbet tiene muchas y muy diferentes formas de expresión, una de las más importantes es la pintura Tanka, que forma parte de su ciencia sagrada.

En un primer nivel puede parecer una mera forma artística que tiene como objeto representar a Buda, a grandes maestros o a divinidades. Plasma el ideal de una divinidad budista y el aspecto de Buda que ella encarna.

Por ello es mucho más que un objeto de adoración, es más una ayuda extraordinaria para la práctica de la meditación.

El Tanka puede simbolizar, para quien practica la meditación, un estado que corresponde al verdadero estado de Buda en nosotros. Por un lado ayuda a la visualización, por otro nos muestra a la divinidad como aliada.

En el nivel más alto, el Tanka nos proporciona una idea de cómo está constituido nuestro propio ser.

Los Tankas incluidos en este estuche están pintados del modo tradicional en el clásico estilo menri. Han sido concebidos por tanto para proporcionar la liberación a través del mirar.

En cuanto al libro, nos muestra los ejercicios que acompañan a la meditación yidam —meditación sobre la divinidad personal— con el objeto de que el practicante se sienta tan puro como la divinidad misma y libre de los venenos de la mente y el espíritu.

Para cada Tanka nos ofrece una explicación de la divinidad correspondiente, de los elementos de las imágenes y de los aspectos de la práctica.



**PRÁCTICAS
DE MEDITACIÓN TIBETANA
CON
TANKAS**

LUZ DE ORIENTE

NICK DUDKA Y SYLVIA LUETJOHANN

PRÁCTICAS
DE MEDITACIÓN TIBETANA
CON
TANKAS

Percepción, compasión y sabiduría

Prólogo de Chögyal Namkhai Norbu

Traducción de Virginia Pita Gussoni



EDAF

MADRID - MÉXICO - BUENOS AIRES - SAN JUAN - SANTIAGO - MIAMI

2007

Título del original: TIBETISCHE MEDITATIONSPRAXIS IN BILDERN

- © 2005. Nick Dudka y Sylvia Luetjohann
- © De la traducción, Virginia Pita Gussoni
- © 2007. De esta edición, Editorial EDAF, S. L., por acuerdo con Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag, Aitrang, Alemania.
- © By Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag. Published by arrangement with Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag, D-87648 Aitrang/Germany.

Diseño de cubierta: David Reneses

Editorial Edaf, S. L.
Jorge Juan, 30. 28001 Madrid
<http://www.edaf.net>
edaf@edaf.net

Ediciones-Distribuciones Antonio Fossati, S. A. de C.V.
Sócrates, 141, 5.º piso. Colonia Polanco
11540 Mexico D. F.
edafmex@edaf.net

Edaf del Plata, S. A.
Chile, 2222 - 1227 Buenos Aires (Argentina)
edafdelplata@edaf.net

Edaf Antillas, Inc.
Av. J. T. Piñero, 1594 - Caparra Terrace (00921-1413)
San Juan, Puerto Rico
edafantillas@edaf.net

Edaf Antillas
247 S. E. First Street - Miami, FL 33131
edafantillas@edaf.net

Edaf Chile, S. A.
Exequiel Fernández, 2765, Macul
Santiago, Chile
edafchile@edaf.net

Julio 2007

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (CEDRO) vela por el respeto de los citados derechos.

I.S.B.N.: 978-84-414-1945-2
Depósito legal: M-30.791-2007

PRINTED IN SPAIN

IMPRESO EN ESPAÑA

Imprime Cofás, S. A. - Móstoles (Madrid)

*Que el precioso espíritu de la iluminación surja
allí donde aún no ha surgido,
y que donde ya ha surgido
se expanda y crezca.*



Índice



Prólogo	11
Introducción	13
Los Budas de los Tres Tiempos	31
Gurú Padmasambhva	39
Vajradhara	49
Vajrasattva	57
Avalokiteshvara de los mil brazos ...	65
La Tara Verde	75
La Tara Blanca	83
El Buda de la medicina	89
Manjushri (<i>Rigsum Gonpo</i>)	97
Vajrapani	105
Palden Lhamo	113
La rueda de la vida	121
Dedicatoria del beneficio	132
Agradecimientos	133
Glosario	135

Prólogo de Chögyal Namkhai Norbu



LA antiquísima sabiduría del Tíbet tiene muchas y diferentes formas de expresión: la filosofía budista, la gramática, la lógica, la medicina y la astrología. La pintura *thangka* también forma parte de esta ciencia sagrada que se inició hace muchos siglos.

Cada época cuenta con una manera propia de describir la senda espiritual hacia la iluminación, y una senda espiritual requiere cierta explicación y ayuda. La pintura *thangka* es quizá la única forma artística que reúne varios aspectos en una única representación.

Considerada desde el nivel más usual, la pintura *thangka* puede parecer una mera forma artística que tiene por objeto representar en obras de arte a Buda, a los grandes maestros y sus historias vitales. Sin embargo, se trata también de representaciones de divinidades que pueden ayudarnos a conducir nuestra difícil existencia. Las narraciones pueden instruir al observador, a la vez que producirle un inmenso placer a medida que sigue el trazo del artista.

Un *thangka* puede simbolizar para quien lo practica un estado que se corresponde con el verdadero estado de «Buda en nosotros». Por un lado, el *thangka* es una ayuda para la visualización y, por otro, nos muestra cómo es la divinidad, nuestra amiga. En el nivel más alto, el *thangka* nos proporciona una idea de cómo está constituido nuestro propio ser en nuestro propio estado.

Mi alumno Nick Dudka, que lleva más de veinte años estudiando y practicando el arte sagrado tibetano, ha pintado los *thangkas* reunidos en esta edición. Nick, que vive en Burjatien, en el este de Rusia, ha aprendido la pintura *thangka* tradicional tibetana y la ha interiorizado por completo. Utiliza colores puros y ex-

presivos, y ejecuta con precisión la proporción y el dibujo. Tradicionalmente, los thangkas se elaboran con amor y dedicación, y esta tradición debe conservarse. Nick trabaja exactamente de esa forma. Yo estoy convencido de que esta edición, que incluye reproducciones de pintura thangka realizadas por Nick, será de gran ayuda para aquellos que estén interesados en la práctica y que aspiren a la realización personal.

Introducción

*El espíritu es el mayor artista.
Dibuja la verdad relativa
con el pincel de la idea originaria.*

THINLEY NORBU



EL arte tibetano se basa enteramente en la doctrina budista, el *dharma*, y su práctica. Las imágenes para la meditación incluidas en esta edición se denominan *thangkas*. La palabra tibetana *thangka* (o *tanka*), en su acepción de una imagen de una representación religiosa, proviene de *thang yig* y significa «informe» o «registro». Un *thangka* es, en sentido general, una representación budista de imágenes. Plasma la forma ideal de una divinidad del panteón budista y puede transmitir la presencia del aspecto de Buda que ella encarna. Además, es la materialización simbólica de una profunda sabiduría budista que permite introducirse en la naturaleza del espíritu. Como tal, constituye mucho más que un mero objeto de adoración, es más bien una ayuda extraordinaria para la práctica de la meditación.

La tradición tibetana de los rollos de imágenes

La tradición tibetana de las imágenes está muy extendida. Esto se explica por la gran franja de población nómada. Ya los soberanos locales viajaban de acá para allá y establecían sus campamentos en diferentes lugares, en donde administraban justicia desde tiendas de campaña. Más tarde, las órdenes religiosas adoptaron esta costumbre y la vida monacal nómada se convirtió en un elemento permanente de la cultura tibetana; la palabra tibetana *gar*, que originalmente significaba «campamento nómada», es hoy en día un sinónimo corriente de «monasterio». En esos viajes los monjes llevaban consigo todo lo necesario para practicar la religión,

como altares e imágenes transportables, entre otras cosas, que servían de sustitutos de los murales en los templos. Como cada vez surgían más monasterios, se continuaron pintando tankas a modo de imágenes dibujadas en rollos que se colgaban en los edificios.

Habitualmente, los tankas se pintan sobre lienzo, a veces también sobre seda. Una vez terminados se ribetean con brocados de diferentes colores. En el medio del ribeteado, debajo de la imagen, un cuadrado de brocado finamente trabajado representa una especie de «puerta» que simboliza la entrada en la otra dimensión. Para protegerlas se cubre las pinturas con una cortina de seda roja y amarilla, sobre la que cuelgan dos cintas rojas. Estos *lung nön* o «paravientos» son restos de los tiempos en que los tankas aún se colgaban en las tiendas y se los aseguraba contra las ráfagas de viento sujetándolos a las paredes de la tienda. En la parte superior y e inferior se introducen en el brocado palos de madera.

En el origen, los narradores errantes utilizaban dichas imágenes como un refuerzo visual para acompañar sus historias con cuadros simbólicos. Con el paso del tiempo, estas obras de arte se han convertido en imágenes religiosas que hasta hoy en día se emplean con fines didácticos y como objeto de adoración. Pero principalmente sirven como ayuda a la meditación y se recurre a ellas en las prácticas tántricas más avanzadas para perfeccionar la visualización meditativa. Algunos tankas especiales permanecen casi siempre ocultos tras cortinas y solo se exhiben con ocasión de ceremonias o festividades particulares. Los practicantes cuelgan tankas con representaciones de gurús de su línea de transmisión o de *Yidams*, sus divinidades personales para la meditación, como un recordatorio permanente de su presencia más allá de su relicario.

La creación de un tanka, si no se la considera como puro trabajo artesanal, puede constituir en sí misma un ritual religioso y una parte de la práctica espiritual. La elaboración se rige por unas pautas estrictamente establecidas: exceptuando los elementos paisajísticos y otro tipo de ornamento, no está permitida la expresión artística individual. Especialmente las divinidades deben pintarse siguiendo determinadas pautas para alcanzar el efecto esperado en el marco de la práctica espiritual. Todo el proceso de pintura se comprende ya como un ejercicio de meditación. Esta tradición se ha mantenido intacta hasta hoy, y las técnicas prácticamente no han variado desde hace siglos.

Elementos de la iconografía tibetana

Hacia todos los puntos cardinales el Tíbet ha estado rodeado de países altamente desarrollados tanto desde el punto de vista cultural como artístico. Ninguna cultura se desarrolla desde el vacío, tampoco la tibetana. Por ello, en el arte tibetano se reflejan las influencias de las civilizaciones vecinas. En el siglo VIII el rey Trisong Detsen invitó a Tíbet a artistas y artesanos procedentes de India, China, Nepal, Cachemira, Persia y Khotan. En la construcción de Samyé, el primer templo budista construido en suelo tibetano, se pretendió diseñar la parte inferior en estilo tibetano, la parte central en estilo chino y la superior con una bóveda de estilo indio. Las principales influencias sobre la pintura tanka proceden del arte indio y chino. Las diferencias más evidentes con respecto a las representaciones indias y chinas se explican por las circunstancias especiales de la introducción del budismo en Tíbet y por los elementos chamanísticos, integrados desde la religión prebudista *Bön*.

Los diferentes estilos artísticos que conviven en la pintura tanka están en última instancia subordinados al contenido, ya que se trata de un arte visionario que aspira a acceder a través de imágenes simbólicas a un mundo espiritual y a la naturaleza del espíritu. La variedad de los motivos de los tankas se puede clasificar en seis grupos temáticos generales:

1. *Seres iluminados*: A este grupo pertenecen los Budas, los Bodhisattvas y los gurús. Se visualizan para encontrar amparo y desarrollar *bodhichitta*. Son objeto de devoción y establecen la conexión con la línea de transmisión espiritual. Véanse para esto también los dos pasajes siguientes: «Los Tres Cuerpos de un Buda» y «Las Cinco Familias de Buda».
2. *Yidams*: *Yidam* es una divinidad personal para la meditación afín a la constitución espiritual y del alma del practicante, o que puede servirle como complemento de la forma de expresión característica para él de la naturaleza de Buda. A través de ella el aprendiz puede reconocer su energía elemental y con su práctica puede alcanzar la unidad con las cualidades de *yidam*.

3. *Dharmapalas*: Son los guardianes de la doctrina que defienden colectivamente al dharma de los enemigos externos, pero también protegen a los practicantes de ilusiones y extravíos durante la práctica. Bajo la forma de *lokapalas* se los considera como aspectos del ego nacional, que no solo protegen la doctrina, sino también el lugar o el país.
4. *Ilustraciones de la doctrina*: El ejemplo más conocido de este grupo es el de la rueda de la vida. También se inscriben en esta categoría las reproducciones de los tantras de la medicina y las ofrendas simbólicas para las cinco formas de conciencia de los sentidos.
5. *Mandalas y stupas*: Un mandala es una representación simbólica de fuerzas cósmicas, encarnada en general en una divinidad para la meditación, que reúne varios elementos en una unidad ordenada. Un *stupa* es una representación simbólica del cuerpo, la palabra y el espíritu de Buda bajo la forma de un relicario concebido según la cosmología budista y los Cinco Elementos. Ambas representaciones pueden también ser tridimensionales.
6. *Yántras*: Un *yantra* es un dibujo geométrico que refleja los elementos de la iconografía, en la mayoría de los casos de forma abstracta.

Los tres cuerpos de un Buda

La cantidad de formas bajo las cuales se lo presenta en los tankas tibetanos está en estrecha relación con la doctrina *trikaya* de los «Tres Cuerpos» de Buda. Un Buda puede adoptar diferentes formas para favorecer a los seres en diferentes ámbitos de la existencia. Un ser que alcance el estado de Buda consigue con esto a la vez también tres cuerpos diferentes: el *dharmakaya*, o el «cuerpo de la verdad», que se corresponde con el conocimiento puro de un Buda y encarna el aspecto de la vacuidad de su espíritu; este nivel en general es informe y solo se manifiesta en la figura de un *Adi-Buda* originario (Vajradhara/Vajradattva y Samantabhadra). El

sambhogakaya, o «cuerpo de la felicidad», representa una dimensión exquisita de la dicha y la armonía y se corresponde con la claridad y el brillo del espíritu; en ese nivel se manifiestan la mayoría de las divinidades para la meditación. El *nirmanakaya*, o «el cuerpo de irradiación», caracteriza el aspecto de Buda en nuestro mundo material ordinario y se corresponde con la encarnación de la energía inagotable y el dinamismo del espíritu; aquí se manifiestan maestros como, por ejemplo, el Buda Shakyamuni o el gurú Padmasambhava.

En la mayoría de los casos las explicaciones verbales no alcanzan para comprender que incluso en el mundo visible se manifiestan las realidades más elevadas. Es sobre todo en las representaciones del nivel de *sambhogakaya* en donde la pintura tanka ilustra este entendimiento de forma gráfica y transmite la perspectiva para percibir la belleza, la perfección y el potencial de realización en el mundo visible.

Las Cinco Familias de Buda

Los cinco principios de las familias de Buda son esenciales para comprender las imágenes para la meditación y forman parte de la base de la práctica tántrico-budista. Conforman el mandala con Vajra en el este, Ratna en el sur, Padma en el oeste, Karma en el norte y Buda en el centro. En ellos se encarna un principio que, como las monedas, tiene dos caras: la energía perturbada y neurótica se transforma en energía de sabiduría. Estas formas de conciencia que han despertado se personifican en el nivel de *sambhogakaya* a través de cinco Dhyani-Budas trascendentes que son todas manifestaciones de un principio de Buda. Los Bodhisattvas actúan en el nivel de *sambhogakaya* como sus ayudantes para la práctica y como mediadores.

Vajra está relacionada con el elemento agua y con el color blanco; el Dhyani-Buda es Akshobhya, símbolo del cetro de diamante indestructible. La energía de la ira se transforma en sabiduría simétrica.

Ratna se asocia con el elemento tierra y con el color amarillo; el Dhyani-Buda es Ratnasambhava, símbolo de la piedra preciosa que concede los deseos. El orgullo y la arrogancia se transforman en sabiduría de la serenidad.

Padma se relaciona con el elemento fuego y con el color rojo; el Dhyani-Buda es Amitabha, símbolo de la flor de loto. La energía de la pasión, la codicia y el apego se transforman en energía discernidora.

Karma está asociada al elemento viento y al color verde; el Dhyani-Buda es Amoghasiddhi, símbolo de la espada o bien de la doble Vajra. La energía neurótica de los celos se transforma en sabiduría que todo lo perfecciona.

Buda, en el centro, pertenece al éter o al espacio y se asocia con el color azul; el Dhyani-Buda es Vairochana, símbolo de la rueda del dharma. La ignorancia se transforma en sabiduría que todo lo penetra.

Sobre el papel de las divinidades en el budismo tibetano

Casi todos los rituales tibetanos, todas las prácticas *sadhana*, incluyen la conexión con una «divinidad», con un ser perfectamente puro y radiante de la iluminación, con un aspecto de la naturaleza de Buda. ¿Pero cómo se combinan estas divinidades con la filosofía budista, construida con un completo rigor lógico?

En opinión de Dagyab Kyabgön Rinpoche, en el budismo no caben las ideas supersticiosas, no obstante, en él han confluído determinadas ideologías y prácticas provenientes del *Bön*, así como de la religión natural que lo precede. En las fuerzas positivas de los Cinco Elementos se han visto los «dioses» como perniciosos «demonios». Como consecuencia de esto surgieron prácticas para adorar a los dioses y expulsar a los demonios. Entre ellas se cuentan ritos religiosos, plegarias, ofrendas, prácticas para atraer la suerte y ahuyentar los perjuicios, rituales de purificación y de difuntos, prácticas llenas de ira, rituales especiales de protección, etc. Estos antiguos ritos, que hasta hoy siguen practicando desde los grandes maestros hasta el pueblo llano, deben estar acompañados en el contexto budista por la «sal de bodhichitta» y las «especias de la vacuidad».

La comprensión de la idea de la vacuidad es de vital importancia en relación con las diferentes divinidades del mundo de las imágenes y la práctica del budismo tibetano. No se la puede equipar a la «nada», sino que resulta de la ley de la creación dependiente y de la ausencia de sustancia de todos los fenómenos en la me-

dida en que existen solo de forma interdependiente y están por ello «vacíos» de una realidad absoluta. Para entender mejor esta idea se suele recurrir a la comparación con el sueño, cuyas imágenes se volatilizan una vez que despertamos. Si por ignorancia consideramos reales las cosas y las experiencias, pese a que son solo una especie de sueño, se manifestará el sufrimiento. La sabiduría consiste en reconocer la vacuidad: si el practicante de *vajrayana* se visualiza a sí mismo bajo la forma de diferentes divinidades, todas las cosas pueden ser según su naturaleza más livianas que el «vacío»; y como la sabiduría y el método van juntos, desde esta comprensión nace la compasión espontánea.

Los medios certeros de la práctica *vajrayana*

*Practica hacia fuera una conducta de vida pura
y las enseñanzas de Buda.
Desarrolla luego bodhichitta
y sé en tu corazón un Bodhisattva.
En el interior sigue la senda de la transformación
y practica los medios certeros del vajrayana.*

(PATRUL RINPOCHE)

TRAS la formación tanto intelectual como meditativa en la etapa *hinayana* y *mahayana*, se continúa en la etapa *vajrayana* con la práctica tántrica. En ella se aplican varios métodos de meditación para que el practicante alcance rápidamente la meta del completo despertar para bien de todos los seres sensibles. Empieza por regla general con los cuatro ejercicios preparatorios del *ngöndro* y continúa con la meditación sobre una divinidad personal, *vidam*. Todos estos ejercicios se acompañan con visualizaciones. Estas no son un fin en sí mismo, sino que sirven para intercambiar las imágenes, los pensamientos y las influencias internas usuales por contenidos sanadores. La pintura *tanka* se ha desarrollado ante todo para apoyar la técnica de visualización. Pero la meta de la visualización no es que

adoremos a algún dios externo; más bien nos tiene que ayudar a representar y a interiorizar por completo una presencia iluminada que puede introducir el proceso de identificación con un determinado principio de la energía y de la inspiración. En este arte, no debe establecerse una relación distante entre el espectador y la imagen, como sucede generalmente en otros casos, sino que esta debe animar al espectador a comprender activamente la imagen iluminada que se le presenta como un nivel determinado de la realización y, en última instancia, fundirse con ella.

Tulku Urgyen, un maestro contemporáneo de la meditación (fallecido en 1996), propuso un resumen sucinto y de fácil lectura sobre la senda *vajrayana*: *vajrayana* se caracteriza por ser el camino más rápido y directo hacia la iluminación simplemente porque combina la práctica de la fase de desarrollo y de culminación, y de este modo une los medios certeros con la sabiduría. Esta práctica conecta la visualización de una divinidad para la meditación con la experiencia de la propia existencia espiritual. La ejercitación de *vajrayana* nos ayuda a darnos cuenta de que todos los fenómenos «tal como son» son el Buda-Mandala. Para posibilitar esta percepción se practican los *sadhana*s en series de ejercicios, acompañados de visualizaciones de una divinidad y recitaciones.

En *kyerim*, la fase de desarrollo de la visualización progresiva del mandala externo, se trabaja sobre el apego al mundo de las formas, sobre todo con las impresiones sensoriales, a través de las cuales tomamos los fenómenos por reales. En la práctica *sadhana* todas las impresiones se visualizan como paisaje puro y mandala de la divinidad, todos los sonidos se perciben como mantras y todos los pensamientos se reconocen como expresión del espíritu de la divinidad y, con esto, de la vacuidad del propio espíritu. En *dzogrim*, la fase de culminación, el practicante trabaja con las energías del mandala interno. En el lugar de la fuerza imaginativa espiritual aparece la visión pura hasta que lo externo y lo interno se integran en el cuerpo, la palabra y el espíritu.

Toda práctica *sadhana* formal comienza invocando y amparándose en *bodhi-chitta*, el pensamiento iluminado, continúa con las prácticas de la fase de desarrollo y culminación como parte principal y concluye con la transmisión de los beneficios y las oraciones para rogar por el bien de los demás. De esta forma, quien se ejercita en estas prácticas combina la doctrina *sutra* y la tantra y practica los elemen-

tos principales de los tres vehículos «en la misma sesión de ejercicio, en la misma postura de meditación».

El yoga de las divinidades: la práctica *yidam*

Las divinidades personales para la meditación denominadas *Yidam* no son dioses con un núcleo del ser propio al estilo de nuestro concepto occidental de Dios, sino que simbolizan dentro de la práctica tántrica las diferentes manifestaciones de la energía de la iluminación y la consumación de Buda. Se trata de aspectos de determinadas cualidades y actividades del cuerpo, la palabra y el espíritu de Buda. Dependiendo de la situación, y de acuerdo con la naturaleza interna del practicante, Buda puede manifestarse de forma delicada y pacífica, energética y decisiva o incluso iracunda y destructiva. Las diversas manifestaciones de *yidam* responden a la transformación de los tres venenos radicales o pasiones en energía pura desatada: la ignorancia se corresponde con la forma pacífica; el odio y la aversión con la iracunda; el deseo y el apego tienen como foco la forma dichosa de las divinidades, y se representan en general unificadas.

Las divinidades visualizadas constituyen una ayuda para la meditación: representan símbolos para el despertar, para la liberación absoluta y ofrecen una superficie de proyección ideal para nuestro propio potencial interior de cualidades despiertas y liberadoras. A través de las «imágenes del despertar», como están representadas en los tankas tibetanos, podemos desarrollar verdadera confianza en nuestra sabiduría interna.

Para la práctica de las meditaciones tántricas, en las que se incluye la visualización de un *yidam*, necesitamos una comprensión de las Cuatro Nobles Verdades de *hinayana* como preparación y base sólida apoyada en la experiencia. Ya nos hemos familiarizado con las doctrinas centrales del *mahayana*, a las que hay que incluir la motivación de bodhichitta y la comprensión de la vacuidad. Esto significa que el anhelo de iluminación de todos los seres está estrechamente ligado a la idea de que nosotros mismos estamos tan desprovistos de un núcleo del ser inmutable como las cosas que percibimos. El lazo de unión entre las divinidades y las Tres Joyas de la protección es la concepción de la creación dependiente, que nos lleva a la com-

prensión de la vacuidad, que es a su vez idéntica a la cualidad de la divinidad. Bodhichitta y la comprensión de la vacuidad adquieren por medio del método tántrico una mayor fuerza espiritual. Sobre esta base, el practicante puede obtener experiencias e intuiciones interiores mucho más rápidamente a través de la «proyección» de la divinidad.

La representación de la divinidad para la meditación es la expresión visual de una cualidad particular de Buḍa, como, por ejemplo, la compasión. Si nos imaginamos una divinidad para la meditación en el espacio abierto, podemos identificarnos con ella por completo y acercarnos así con mayor rapidez a las cualidades que encarna que si nos pusiéramos simplemente a pensar en ella y la desarrolláramos solo con el intelecto. Puede que al principio la práctica *yidam* solo tenga efectos en el plano de la imaginación, sin embargo, desde el inconsciente se ponen en funcionamiento los procesos de desarrollo interno adecuados que actúan incluso cuando dudamos de la eficacia de esta práctica. Los elementos de las imágenes, los símbolos y los colores con los que trabajamos pertenecen al lenguaje del inconsciente y desde allí actúan sobre nuestros sentimientos y pensamientos. Una práctica regular convierte a la cualidad particular de *yidam* cada vez más en parte constitutiva de la forma espiritual del practicante y de este modo lo transforma.

En su aspecto interno, *yidam* se corresponde con una cualidad y experiencia especial que está arraigada en nosotros, como, por ejemplo, la compasión espontánea y universal. Él encarna las cualidades que el practicante desea incorporar para sí y es a la vez una especie de figura guía para el camino, el método aplicado y el objetivo perseguido. Por consiguiente, podemos entender a *yidam* como arquetipo e imagen originaria de la psique humana. Estos arquetipos son parte del inconsciente colectivo que alberga las posibilidades potenciales de la psique individual. Los aspectos de la personalidad débilmente desarrollados pueden así fortalecerse y perfeccionarse, por ejemplo, se desarrolla la compasión a través de la identificación con Avalokiteshvara y la fuerza, la energía y la capacidad de imponer la propia voluntad con Vajrapani, etc. Pero si acaso practicamos con las cualidades iracundas de *yidam*, no debemos temer que se pueda fortalecer la predisposición hacia lo destructivo que habita en nosotros. Esto se evita, por un lado, en la medida en que *yidam*, como expresión de la energía iluminada, solo puede

actuar para bien de los seres y no para su perjuicio. Por otro lado, tampoco es posible, porque en el marco de la práctica tenemos siempre presente la motivación de bodhichitta y la experiencia directa de la vacuidad del ser en la manifestación de *yidam*.

La práctica *yidam* tiene gran relevancia en el budismo tibetano. Según la opinión del maestro tibetano Kalu Rinpoche, la meditación regular sobre *yidam* puede sustituir a los cuatro ejercicios preparatorios del *ngöndro* si no contamos con el tiempo suficiente para realizarlos o carecemos de la aptitud y la disposición necesarias para ellos. Al igual que el *ngöndro*, la práctica *yidam* puede liberar de patrones de costumbre negativos y ayudar al practicante a acumular el beneficio y la sabiduría necesarias para llegar a la iluminación.

La creación de una visualización

*Mira sin fijar la vista,
con soltura, la esencia de todo aquello que ocurre.
El observador se funde con lo observado,
sin fijar la mirada ni la meditación.*

(KARMA CHAGME)

LA visualización implica hacer aparecer de forma visible las imágenes de los seres iluminados ante nuestro ojo espiritual para apoyar el proceso de transformación que se pretende lograr a través de la práctica. Mediante la técnica de visualización como parte de la meditación se establece una relación concreta con las divinidades ilustradas en los tankas y con los aspectos del estar alerta encarnados por ellas. Existe una correspondencia exacta entre las formas, los colores y las posturas que adoptan las figuras y el tipo de conciencia que encarnan. Si estas formas encuentran acceso a nuestra conciencia y las vamos interiorizando cada vez más profundamente, podremos acercarnos a las cualidades que representan y desarrollarlas progresivamente.

En la enseñanza del dharma siempre se insiste en la importancia de la comprensión de la vacuidad en toda la práctica *sadhana*. Esto significa que incluso la existencia en el samsara, quien la vive, y también la experiencia de la divinidad para la meditación no representan más que una verdad relativa y de relativa vigencia. Normalmente, el «campo de acción de tres elementos» incluye un sujeto, un objeto y una acción entre ambos. Si no se toman en cuenta en la práctica *yidam* todos estos componentes en porque están «vacíos», surge un espacio totalmente abierto. Esto se denomina también la «Triple Pureza» y se expresa con la siguiente fórmula: «Yo no existo; la visualización externa no existe, y el acto de la visualización no existe». Por ello es tan necesario, tanto al principio como al final de la práctica *sadhana*, tener presente en la meditación la idea de la vacuidad para crear un espacio abierto y quitar al ego la base para la fijación y el apego. El otro pilar de la práctica es recurrir siempre a la motivación de bodhichitta.

La meditación sobre *yidam* tiene por objeto que el practicante se sienta tan puro como la divinidad misma y acceda a un estado en el que no hay cabida para los venenos del espíritu ni lugar para los conceptos abstractos. La visualización de *yidam* es una ayuda para la meditación. Debe transmitir una sensación de claridad penetrante, esto es, el practicante se ve a sí mismo como una divinidad para la meditación y, en el mejor de los casos, se percibe a sí mismo como esa divinidad brillante y completamente viva. Esta equiparación se denomina también en los textos «creación de uno mismo». A esto se agrega *mudra*, el conocimiento preciso de los *mudras* y los símbolos que encarna la divinidad; saber, por ejemplo, que el color blanco del cuerpo simboliza la pureza y los adornos de joyas representan el aspecto de la transformación en sabiduría. Sobre esta base el practicante desarrolla el *orgullo divino*, que, por cierto, está totalmente libre de ego y, para evitar malentendidos, se puede parafrasear tradicionalmente con el concepto de la «dignidad de Vajra».

Es preciso llamar la atención al menos brevemente sobre un aspecto de la práctica *yidam*, aunque se refiera casi por completo a la experiencia personal, enteramente subjetiva: la divinidad para la meditación no es bajo ningún concepto solo un instrumento útil para hacer «progresos» en la práctica. Entre el practicante y su *yidam* se entabla (en algún momento) una relación personal estrecha y de afecto, caracterizada por la entrega y el respeto. Testimonio de esto son las canciones e in-

vocaciones de muchos grandes practicantes dirigidas al *yidam* que no solo invocan su presencia, sino que la celebran sinceramente. Esto se hace patente, por ejemplo, también en las exaltaciones de la Tara Verde y la Tara Blanca incluidas en este libro.

La práctica se comienza meditando acerca de la vacuidad y se continúa utilizando la conciencia para reconocer en la vacuidad el fundamento de la manifestación de una divinidad como expresión de un determinado aspecto de Buda. El carácter de la visualización debe ser insustancial, diáfano, de apariencia vacía y transparente, comparable a un arcoíris en el cielo. Pero la imagen visualizada aparece bien clara, visible y presente. Es posible representarse vivamente a *yidam* tras una adecuada experiencia de meditación, ya que las divinidades para la meditación poseen una realidad propia que proviene de la apariencia de un ser completamente formado.

La divinidad se manifiesta por medio del sonido, la luz y el rayo. El *sonido* es el mantra que sirve para conectar la visualización con el efecto de la energía. La *luz* es el aspecto visible de esa energía que aún no ha adoptado una forma específica. Esta luz fluye hacia el practicante desde el corazón de la divinidad a través del vértice de su cabeza, o bien la divinidad se disuelve por completo en la luz y se funde con el cuerpo del practicante. Con la clara sensación de ser uno con la divinidad, el practicante se visualiza luego a sí mismo como la divinidad. Bajo la forma del *rayo* aparecen las diferentes formas y colores del mandala. Para ello, el practicante visualiza OM en la frente, AH en la garganta y HUNG en el corazón de la divinidad y permite que los destellos que de allí salen lleguen a esos «tres puntos» de su propio cuerpo. Esto lleva a volverse uno con la divinidad visualizada o con el principio que esta encarna.

Al final de la práctica, la divinidad visualizada se disuelve de nuevo en el espacio abierto de la vacuidad como indicio de que todas las cosas están libres de tener un núcleo del ser inamovible y de que su manifestación es una especie de ilusión, la esencia de una divinidad de la sabiduría y la expresión de su mandala.

Se dice que una visualización de la divinidad fiel a su imagen exige mucha concentración espiritual. Esto ayuda a las personas muy cerebrales a emplear sus dotes espirituales de un modo constructivo, mientras que en las personas menos activas

espiritualmente tiene el efecto de despertar y agudizar su espíritu. Se destaca, sin embargo, que no son menos importantes las sensaciones que las imágenes nos provocan y nuestra confianza en la fuerza y la eficacia de nuestra práctica de meditación. Aun cuando al principio la práctica se lleve a cabo en el plano de la imaginación, las escrituras señalan que este tipo de ejercicios «llevan consigo el resultado futuro en el camino actual» y representan así el germen de la verdadera consumación futura. Lo que en la fase de desarrollo solamente se presenta, se realiza por completo en la fase de culminación.

La visualización creadora y otros ejercicios en los que se utilizan representaciones de divinidades para la meditación son medios muy eficaces para encontrar nuestra propia naturaleza de Buda, ya que esas imágenes son capaces de transmitir la energía pura del estado de consumación. En la medida en que el practicante conoce y reconoce el potencial de la naturaleza de Buda latente en él, aprende a percibir todos los sonidos como mantra de la divinidad y todos los pensamientos como expresión de la sabiduría ilimitada de la divinidad.

Práctica diaria formal

*Si tu entrega y tu confianza
en la doctrina son ilimitadas,
toda situación vital puede ser parte de la ejercitación.
Puedes vivir el ejercicio en lugar de ejercitarte.*

(RANGJUNG RIGPE DORJE, 16.º Karmapa)

¿PUEDE, por ejemplo, hacerse uso de la capacidad de transformarse en el estado de una divinidad para la mutación de pasiones en la vida cotidiana? Y si es así, ¿cómo? Namkhai Norbu Rinpoche hace una observación muy útil que parte de su propia experiencia. Refiere que solo comenzó a comprender este concepto cuando su maestro le indicó que considerara las representaciones de los Budas y los Bodhisattvas como descripciones de su propio estado.

¿La vida cotidiana como ejercicio? En efecto, y recordando los versos introductorios del Karmapa, cualquier situación vital puede ser directamente el ejercicio. Ya no nos ejercitamos para la vida, para después, sino que la vivimos como un ejercicio.

En cada uno de los capítulos siguientes sobre los doce motivos diferentes de las imágenes hay una sección titulada «Aspectos de la práctica» en la que se tratan tanto la práctica formal tradicional como su aplicación e inclusión de determinados principios fundamentales budistas en nuestra vida diaria. Por supuesto que las indicaciones acerca de la práctica *sadhana* formal no pretenden ni pueden sustituir a los textos y a la instrucción. Casi siempre se necesita para la práctica la autorización y la iniciación por parte de un maestro facultado para ello, especialmente en el caso de *yidam* y de las divinidades para la meditación iracundas.

En la práctica formal, así como en la adaptación general del budismo tibetano, no deben confundirse la tradición religiosa y cultural con la esencia del mensaje. Algunos maestros tibetanos contemporáneos, como Chögyam Trungpa, siempre han hecho hincapié en que no tiene sentido simplemente echarles encima a los alumnos occidentales la tradición tibetana; considera que, a su vez, habría que transmitir las doctrinas sobre «el trabajo fundamental con el espíritu». Aquí se incluye la práctica informal de la meditación en posición sentada, por ejemplo, practicando al principio *shamata* como ejercicio para la paz espiritual interior y *vipassana* como meditación para la comprensión y en las fases de culminación más avanzadas *mahamudra* y *dzogchen*.

Si bien puede ser extremadamente provechoso en ciertas fases de la ejercitación practicar el dharma en una situación de retiro, esta práctica no es equiparable de ningún modo a un retiro del mundo. Colaborar para crear una «sociedad iluminada» es algo muy loable. La combinación de la práctica espiritual con actividades terrenales puede ofrecer al practicante, por ejemplo, la posibilidad de emplear sus facultades especiales con habilidad y en beneficio de los demás.

La atemporalidad del tankas tibetano

Nick Dudka, el pintor de las imágenes para la meditación que aquí se describen, vive en Ulan-Ude, una ciudad de Burjatien, situada en el extremo más remoto de Rusia, no lejos de las fronteras con Mongolia y China. En un principio se dedicó a estudiar, practicar y enseñar arte occidental. Hace veinte años entró en contacto en Burjatien con el budismo tibetano; más tarde, Namkhai Norbu Rinpoche se convirtió en su maestro principal, cuyos manuscritos espirituales contienen algunas de las representaciones más complejas. Poco después de haberse acercado a la religión, la filosofía y el arte tibetanos, Nick abandonó la pintura occidental para entregarse a un intenso estudio de la pintura tanka. Sus viajes de estudios lo llevaron a Mongolia, a Nepal y a India, hasta que finalmente en Dharamsala, en la *Library of Tibetan Works and Archives*, recibió una formación de un año con la instrucción de Su Excelencia Sangye Yeshe, el pintor personal del Dalái Lama.

Las imágenes para la meditación de Nick están pintadas de forma clásica y en el estilo *menri* tradicional e irradian una vigencia que está fuera del espacio y del tiempo. Guiado por el refrán «más clara es el agua cuanto más cerca está de la fuente», se orienta lo más detalladamente posible según los patrones tradicionales, los interioriza desde lo sensible y lo emocional y a partir de ahí pinta sus cuadros con inspiración. Como se ha explicado anteriormente, estos surten efecto en el nivel arquetípico, en nuestras imágenes internas del alma. Un arte de esta naturaleza puede considerarse también una forma de expresión de la realidad de «la percepción purificada y ampliada» de un Buda.

Cuando se le pregunta por el efecto de su arte sobre personas occidentales modernas, remite a las llamadas «seis posibilidades de liberación». Conocemos, por ejemplo, la «liberación a través de la escucha», en relación con la recitación de textos del *Libro tibetano de los muertos*. La pintura tanka, claro está, proporciona la «liberación a través del mirar», una puerta que se puede abrir a cualquier persona. En este sentido, las imágenes de Nick son atemporales y no están ligadas a ningún lugar determinado: él vive y trabaja en Burjatien, en medio de Asia central, no demasiado lejos de Tíbet, pero podría haber pintado sus cuadros lo mismo en Ulan-Ude que en Dharamsala, en Fráncfort o en Nueva York.

*Sobre la superficie de todas las cosas
pinto la apariencia de la no-dualidad
con el pincel de la meditación.
Ateniéndome a las doctrinas de la indivisibilidad
de la manifestación y la vacuidad,
soy el artista maestro...*

(PADMASAMBHAVA)

Los Budas de los Tres Tiempos

*Veneración a todos los leones entre los hombres
que han venido al mundo en los Tres Tiempos y en las Diez Direcciones,
que han despertado bodhi y han hecho posible la liberación.
A todos vosotros, nuestros protectores, os pido sin excepción
que pongáis en marcha la insuperable rueda de la vida.*

(De la séptima oración de *Bhadrachari*)

La tradición

ESTA imagen muestra al Buda de los Tres Tiempos, en tibetano: *Düsum Sangye*. La palabra *sangye* refleja el proceso de toma de conciencia a través del cual, en última instancia, cualquier persona puede convertirse en un Buda: *sang* significa «despierto» —despertar del sueño de la ignorancia después de que se han eliminado todos los ofuscamientos espirituales—; *gye* significa «desplegado» o «totalmente desarrollado», en el sentido de que se han aprendido todas las cualidades positivas y de que, quien ha despertado, ha podido desarrollar todo el potencial de su ser interior, en especial la sabiduría perfecta y la compasión sin límites. En este sentido, el arte tibetano se puede considerar la forma de expresión de la realidad de la percepción purificada y ampliada de un Buda.

En los tankas tibetanos existen tres modalidades de representación de Buda, que se derivan de la doctrina *trikaya* de los «Tres Cuerpos». *Dharmakaya* es el cuerpo de la verdad o el nivel de la realidad más sublime de las cualidades iluminadas, que también pueden verse como expresión de las cinco sabidurías de Buda. *Sambhogakaya* es el cuerpo de la alegría y de la dicha más elevadas que admite un Buda o un Bodhisattva trascendentes y que solo es visible para los seres realizados; se manifiesta en la figura de los cinco Dhyani-Budas y en el séquito de Bodhisattvas y divinidades para la meditación subordinados a él. *Nirmanakaya* es la figura en la que

se manifiesta la forma de la iluminación, que también las personas corrientes pueden percibir; aquí aparecen grandes maestros como Buda Shakyamuni o Gurú Padma-sambhava. El concepto tibetano que se aplica aquí es *tulku*, la denominación de las reencarnaciones reconocidas.

Hay una bonita metáfora que ilustra esta idea no del todo fácil de entender: en el espacio abierto de *dharmakaya* que todo lo penetra, se manifiesta *sambhogakaya* tan claro como la luz del sol, mientras que *nirmanakaya*, comparable a un arcoíris, actúa en beneficio de los seres. Desde el punto de vista de la práctica, *trikaya* se corresponde con las tres cualidades espirituales: vacuidad, claridad y energía, que se expresan en la paz del espíritu, en su movimiento y en el estado de la conciencia de la percepción y del estar en el presente.

En la era cósmica, un Buda aparece en el mundo bajo la forma visible de *nirmanakaya*. Los Budas de los Tres Tiempos tienen un cuerpo humano y comparten en general la forma humana del ser. De acuerdo con las escrituras, todos los Budas pasados, presentes y futuros hallan la dicha de la augurada era cósmica de su iluminación bajo el árbol bodhi de Vajrasana (el actual Bodh-Gaya). Shakyamuni, «el sabio de Vajrasana», se encuentra de este modo en medio de una extensa relación cosmológica. Según esta perspectiva, Buda Shakyamuni llegó a tener eones antes de aparecer en nuestro mundo y alcanzar el estado de Buda y de Bodhisattva.

Un Buda es el *nirmanakaya* más elevado que propicia el bien de los seres a través una sucesión de acciones establecida en diferentes sistemas cósmicos. Estas Doce Acciones de un Buda representan el patrón arquetípico del camino hacia la iluminación perfecta y de la formulación de sus doctrinas. La serie de esas acciones comienza con la resolución de protagonizar el último renacimiento terrenal definitivo y de llegar a través de la comprensión de la creación dependiente, de lo limitado y lo efímero de toda existencia al despertar bajo el árbol bodhi, a la formulación de las Cuatro Nobles Verdades y del Noble Sendero Óctuple, a la intención de poner en marcha la rueda de la doctrina y de transmitir a otros la profunda comprensión de la naturaleza de las cosas, hasta ingresar en *parinirvana*, la liberación definitiva.

Las raíces de Maitreya, el Buda del futuro, proceden de un pasado remoto. Cuando Shakyamuni surgió como Buda de la era contemporánea, Maitreya se manifestó —junto con Avalokiteshvara, Manjushri y Vajrapani— como uno de los Ocho Grandes Bodhisattvas. Como encarnación de *maitri*, la bondad amante, en él

se combinan las facetas individuales, universales y espirituales del ser dirigidas hacia una unidad sanadora, de modo que todos los seres puedan disfrutar en la vida de una armonía perfecta, tal como se refiere en *avatamsaka-sutra*. Se vaticina que la aparición de Maitreya en nuestro mundo estará precedida por una época de decadencia general y de catástrofes e introducirá luego un punto de inflexión en la historia. El culto desarrollado para acelerar la venida de Maitreya pertenece a las tradiciones budistas más antiguas y se ha extendido ampliamente también por el sudeste de Asia, China y Japón. Sus célebres «Cinco Obras», registradas por Asanga en el siglo IV, están incluidas en el canon tibetano. En los monasterios tibetanos se pueden encontrar en todas partes enormes esculturas que representan a Maitreya, cuya transformación ritual revela que con la aparición del siguiente Buda cósmico despuntará una nueva era de la doctrina y el dharma experimentará una revivificación.

Los elementos de las imágenes

La imagen muestra en el centro a Shakyamuni, el Buda de la era contemporánea, que también ocupa una posición preeminente en *vajrayana*. Está flanqueado por sus dos discípulos Shariputra y Maudgalyayana. En la parte superior del cuadro aparece Kashyapa, uno de los Budas del pasado, y Maitreya, el Buda del futuro.

Shakyamuni lleva —al igual que los otros dos Budas— la túnica de monje de tres piezas, que significa que ha alcanzado por completo la disciplina, la meditación y la sabiduría. Con la mano derecha hace el gesto de tocar la tierra, de ese modo invoca a la tierra como testigo de su triunfo sobre las tentaciones de Maras y de la verdad de su «iluminación más sublime y perfecta»: la firme resolución, lo irreversible y lo inquebrantable de su realización. La mano izquierda descansa en su regazo, con la palma hacia arriba y sosteniendo una vasija para pedir limosna como señal de su renuncia. Otro símbolo de la renuncia y de la pureza que aparece aquí es el loto, mientras que el sol y la luna representan las cualidades iluminadas de la sabiduría y del método: la compasión activa.

El trono de león de Buda está adornado en el respaldo con los Seis Ornamentos. Tienen forma de animales simbólicos que encarnan la consumación de Buda

de los seis *paramitas*, el comportamiento trascendente de un Bodhisattva. Garuda, a lo alto, representa la perfección de la entrega, y luego siguen los animales simbólicos de la disciplina perfecta, la paciencia, la energía jubilosa y la meditación, hasta llegar a los dos leones blancos como la nieve que simbolizan *prajnaparamita*, la sabiduría perfecta.

Buda está enmarcado por dos de sus discípulos más importantes, que han demostrado con su vida sin tacha lo que significa seguir la senda. Por su estrecha relación, se los considera «hermanos gemelos» del *sangha* original y se los representa en general con el bastón de asceta y con la vasija de mendigo. La cualidad predominante era su gran sabiduría, Maudgalyayana se desataba especialmente por sus poderes sobrenaturales. Mientras que Shariputra se ocupaba sobre todo de sus hermanos, los monjes, Maudgalyayana tenía siempre un ojo atento para los alumnos laicos, porque Buda tenía el mismo interés en un *sanha* de monjes y de laicos. El *buddhadharma*, su doctrina, tiene en cuenta en su variedad tanto a la capacidad como a la situación vital de los practicantes.

Arriba a la izquierda encontramos al Buda del pasado. En la forma arquetípica es casi siempre Dipamkara, el primero de los Budas anteriores a Shakyamuni, plasmado aquí en la figura de Kashyapa, el último Buda de la Antigüedad, con gesto de impartir enseñanzas y con la vasija para pedir limosna. Todo apunta a que nació cerca de Benarés, en Gazellenhain, en los alrededores de Sarnath, por tanto, donde Shakyamuni diera más tarde su primera clase sobre la doctrina. La montaña de Kukkutapada, ubicada cerca de Bodh-Gaya, es el sitio donde Kashyapa se introdujo en el *parinirvana*. Allí fue también donde Asanga meditó durante doce años hasta que se le apareció Maitreya. Dice la leyenda que el *stupa*, que contiene las reliquias de Kashyapa, se abrirá cuando Maitreya descienda desde su gozoso cielo *tushita* al mundo de los humanos. Allí, Kashyapa le entregará el ropaje de un Buda. La vasija de mendigo también permanecerá oculta hasta el momento en que el futuro Buda se manifieste en la montaña de Kukkutapada.

El Buda Maitreya (arriba a la derecha) es a la vez el Buda del futuro y, según las profecías, el último Buda sobre la Tierra. Se le considera también el «gran amante». A menudo se le representa iconográficamente con los dos pies en el suelo o, como la Tara verde, en posición «semisentada», que señala su disposición a levantarse rápidamente en un momento dado y acudir al mundo. También son atributos corrientes de Maitreya un *stupa* en el moño y un jarro con *amrita*, el néctar de la in-

mortalidad. Aquí está haciendo con las dos manos el gesto de impartir enseñanzas, y de este modo pone en marcha el *dharmachakra*, señal de que volverá a hacer girar la rueda de la doctrina que se había detenido hasta que él apareciera.

Aspectos de la práctica

Buda quería apoyar sus doctrinas no solo en la fe y en la entrega, sino al mismo tiempo en el análisis propio y, no en última instancia, en la experiencia concreta del mundo. Él alentó a las personas a encontrar por sí mismas respuestas individuales, como se desprende de las últimas palabras que dijo a Ananda, su discípulo más querido: «Sé luz para ti mismo, apóyate en el dharma». Con esto quería no solo disipar el miedo que sentía Ananda ante la pérdida irreparable del maestro exterior, sino que deseaba también estimularlo a introducirse más profundamente en las doctrinas y a consumarlas en sí mismo. Al fin y al cabo, este es el descubrimiento de la propia naturaleza de Buda.

Junto a los cinco elementos del ser físico, los humanos tenemos el sexto elemento de la sabiduría. Gracias a ella tenemos la capacidad, o en cualquier caso el potencial, para reconocer la verdadera naturaleza del espíritu y así descubrir la naturaleza de Buda latente en nosotros. Sin embargo, en nuestra conciencia, basada en el pensamiento discursivo, este elemento de la sabiduría se halla como cubierto por un velo. A través de la práctica de la meditación este velo puede ir descubriéndose poco a poco, con lo cual, el elemento de la sabiduría puede hacer progresos en la senda espiritual y permitirnos reconocer la naturaleza de Buda.

Los Budas de los Tres Tiempos pueden acercarnos el principio universal que conocemos como «naturaleza de Buda». No solo los Budas y los Bodhisattvas tienen naturaleza de Buda, sino todos los seres sensibles, de igual modo que en la semilla de sésamo hay aceite que, para obtenerlo, solo hay que exprimirlo, o del mismo modo que la mantequilla está contenida en la leche. Si los seres aún no han despertado, este potencial espiritual está velado por causa de la ignorancia; si se aparta ese ofuscamiento, entonces serán verdaderos Budas. Muchas escrituras tántricas contienen enseñanzas sobre la naturaleza de Buda, entre ellas también la de Asanga, *Uttaratantra*, de la que se dice que fue inspirada directamente por Maitreya.

El maestro contemporáneo Tulku Urgyen compara la diferencia entre los Budas y los seres sensibles (y por tanto seres que sufren) con la diferencia entre la estrechez y la abierta amplitud del espacio. Los seres sensibles se parecen al espacio que se puede contener en un puño cerrado, mientras que los Budas están completamente abiertos y lo abarcan todo. La naturaleza de Buda latente en los seres sensibles, desarrollada mediante los ejercicios de *vajrayana*, que se basan en la sabiduría y en la compasión, les posibilita convertirse en seres que han despertado. La *base* para ello es la naturaleza de Buda, a la que compara con oro de pureza inmaculada. El oro que ha caído en el barro y se ha ensuciado se corresponde con la *senda*, que aquí se emplea como sinónimo de nuestra confusión. Finalmente, la *fruta* es el estado de consumación en el que podemos reconocer la naturaleza fundamental de la base como oro puro.

Con esta imagen como apoyo a la meditación podemos visualizar no solamente al Buda de los Tres Tiempos, y especialmente al Buda Shakyamuni, sino también a nuestro propio Buda interior. Buda es a la vez maestro universal de valores, fuente de amparo y, al igual que nuestro maestro personal, la encarnación de la naturaleza de Buda latente en todos los seres. Como se ha descrito en la introducción de modo general, no se nos aparece como una sustancia compacta y sólida, sino transparente y resplandeciente en su naturaleza luminosa. Los rayos de luz que emanan de él alcanzan al practicante y, con él, a todos los seres sensibles en el espacio abierto. Recitando el mantra de Buda fluye la luz desde el corazón de Buda a través del vértice de la cabeza del practicante hacia su cuerpo. Al final, Buda se disuelve en la luz que se funde por entero con el practicante. La práctica meditativa sobre Buda Shakyamuni tiene un fuerte poder de bendición y un profundo efecto de inspiración. Podemos ganar confianza en nuestra propia perfección innata y desarrollar ese potencial. El fruto de nuestra práctica, que es obtener la cualidad de Buda, nos acompaña en el camino actual y en nuestra práctica de meditación.

En este *tanka* —como en la mayoría de las demás representaciones— se muestran en un primer plano, bajo al trono de Buda Shakyamuni, las ofrendas de los cinco sentidos junto a los suntuosos símbolos de la fortuna. A través del sacrificio de los cinco sentidos, o mejor dicho, de las cinco diferentes formas de conciencia sensible, el espíritu se purifica de sus sentimientos de apego y se llena de cualidades consagradas a su liberación. Sobre esta base, el practicante se torna más receptivo a acoger en su seno la bendición de la transmisión de fuerza.

Entre las ofrendas se halla una plegaria dirigida a Buda Shakyamuni y con ello a todos los Budas de los Tres Tiempos. Contiene la súplica de ser liberado, mediante la fuerza de las oraciones y de las ofrendas, de la enfermedad, la pobreza y los conflictos en todas las regiones de las Diez Direcciones y de obtener la dicha y la multiplicación del dharma. El siguiente es el mantra de Buda Shakyamuni:

TAYATHA OM MUNI MUNI MAHAMUNIYE SWAHA



Gurú Padmasambhava

*HUNG, en la costa de la frontera noroeste de Oddiyana,
en el polen de una flor de loto,
has obtenido el maravilloso y sublime siddhi.
Eres glorificado como el nacido del loto
y estás rodeado de un séquito de Daikinis.
Yo quiero perfeccionarme siguiendo tu ejemplo.
Por favor, ven aquí y concédeme tu bendición.
GURÚ PADMA SIDDHI HUNG*

(Oración de siete líneas a Gurú Rinpoche)

La tradición

EXISTEN varias versiones acerca del origen de la famosa oración de siete líneas a Padmasambhava, «el nacido del loto», citada como introducción: Por un lado, se dice que la entonaron las *daikinis* con ocasión de su nacimiento milagroso de un loto en el lago Danakosha; según otra leyenda, una *daikini* muy poderosa enseñó esta oración a los *panditas* budistas en Bodhgaya para que pudieran invocar al maestro Padma y con su ayuda vencer a sus adversarios no-budistas no solo en el debate filosófico, sino también en la rivalidad mágica. La oración de siete líneas es hasta hoy la invocación más frecuentemente practicada en la tradición *nyingma* y *dzogchen*, pero es reconocida también por todas las demás ramas. Junto con el mantra de siete sílabas OM AH HUNG VAJRA GURÚ PADMA SIDDHI HUNG, se recita sobre la visualización de Gurú Rinpoche como parte del yoga de los gurús.

Padmasambhava o Gurú Rinpoche, «el maestro más venerable», es adorado en Tíbet como el «Segundo Buda», que en el siglo VIII llevó el dharma al país de la nieve. Ya Buda Shakyamuni había profetizado su llegada, que serviría para la difusión de las doctrinas particulares del *vajrayana*. Como emanación de Amitabha, el Buda Dhyani de la luz ilimitada, se manifestó en la figura del niño de ocho años en una

isla en medio del lago Danakosha sobre una flor de loto. Allí fue descubierto por el rey Indrabuhti de Oddiyana, quien lo adoptó como hijo y lo designó luego heredero del trono. No obstante, de forma similar a Buda Shakyamuni, dio la espalda a la fastuosa vida de palacio para dedicarse a una vida de ascetismo. Estudió diversas artes y ciencias ocultas, durante un tiempo se ordenó como monje y recibió de los maestros budistas más importantes las enseñanzas y la autorización para los *sutras* y los *tantras*. Más tarde se convirtió en un yogui errante y practicaba principalmente en las ocho grandes necrópolis de India, obtuvo poderes sobrenaturales y recibió la bendición de las *daikinis*, quienes con semblante iracundo le hicieron patente la naturaleza ilusoria de todas las cosas. Para profundizar su consumación practicaba con compañeras de la sabiduría idóneas como la princesa india Mandarava y la princesa nepalesa Shakyadevi. Su principal alumna fue, sin embargo, Yeshe Tsogyal, una encarnación *daikini*, esposa del rey tibetano Trisong Detsen.

El rey Trisong Detsen había mandado llamar a Padmasambhava para que fuera al país, aconsejado por el erudito indio Shantarakshita con el fin de triunfar sobre las fuerzas negativas manifestadas en forma de espíritus que se interponían en el establecimiento de la doctrina budista. En las doctrinas budistas más profundas se los considera proyecciones de los elementos malignos o pasionales del espíritu colectivo, que pueden sanarse o transformarse si se integran en la totalidad del mandala. Padmasambhava, que contaba con los *siddhis* necesarios para ello, no solo sometió a los demonios y a las divinidades locales, sino que también los convirtió al budismo; los aferró al mandala mediante juramento y los instituyó, por su aspecto aterrador, como protectores del dharma. De este modo, las enseñanzas del *Bön*, influenciadas por el chamanismo, encontraron acceso al budismo tántrico.

Una vez que se terminó de construir el primer monasterio, Samyé, llegaron a Tíbet numerosos traductores de India y el abad Shantarakshita ordenó los primeros monjes tibetanos. Padmasambhava impartió sus enseñanzas a otros 25 alumnos principales, de los cuales la mayoría se encarnaron luego como *tertöns* y encontraron los preciados textos ocultos. De esta antigua tradición de Tíbet surgieron los *nyingmapa*, «la escuela de modales», cuyas doctrinas se han seguido enseñando y practicando ininterrumpidamente hasta hoy en día.

Según las palabras de Sönam Gyatso, el tercer Dalái Lama, «las milagrosas acciones y esfuerzos de Padmasambhava... abrieron las puertas luminosas de las doctrinas de

Buda a un Tíbet circundado de oscuridad». Muy a pesar de todos los practicantes, este abandonó por fin nuevamente Tíbet para subyugar a los Rakshasas, instalados en suroeste de la isla continente [Sri Lanka]. Pero el venerable gurú pervive en los corazones de la gente. Ha adoptado numerosas formas tanto pacíficas como iracundas; las más conocidas son sus ocho manifestaciones principales, representadas muchas veces en los tankas y en los bailes de máscaras que celebran el comienzo del Año Nuevo. Los acontecimientos más significativos de su vida se siguen conmemorando el décimo día de cada mes en el calendario tibetano. Este día indica el momento en que fue condenado a la hoguera por el rey de Zahor, padre de la princesa Mandarava; pero él convirtió el fuego en un gran lago en medio del cual surgió él mismo, sobre una flor de loto, sumido en la meditación más profunda. Se invoca su poderosa energía por ser el principio de la iluminación encarnada en el gurú y una fuente de protección, paz y armonía. Como él mismo vaticinaba, su práctica y la recitación de su mantra son muy eficaces, especialmente en la confusión de la época actual:

*En la era de la negatividad y de la confusión, en la última época de Kaliyuga,
apareceré todas las mañanas y todas las noches para salvar a todos los seres sensibles.
Vendré como un jinete que galopa sobre la aureola del sol saliente.
Pero en el décimo día apareceré en la forma de la luna creciente.*

Los elementos de las imágenes

Esta representación es una combinación de dos motivos tradicionales: el primero tiene el nombre tibetano de *Guru Shi-Drag Seng sum*, cuya traducción literal es «Gurú pacífico-iracundo león tres», e incluye al pacífico Gurú Padmasambhava en el centro, arriba a la izquierda al iracundo Gurú Drago y a la derecha la figura con cabeza de león es Dakini Simhamukha. El segundo motivo en la parte inferior se titula *Ma Za Dam sum*, traducido literalmente: «Mamo [Ekajati] Rahula Damchen tres», y muestra a los protectores del dharma Ekajati (en el medio), Rahula y Damchen Dorje Legpa.

Padmasambhava, como gurú pacífico de raíz lleva varias túnicas superpuestas. Estas son, por un lado, señal de que ha llegado a dominar todos los *yanas* budistas

y que puede manifestarse a sus alumnos en el nivel adecuado para ellos. Por otra parte, también está ataviado con ropajes reales y con ello encarna a su vez las virtudes terrenales de los monarcas universales.

Está provisto de tres herramientas tántricas que también le habían servido para someter a las divinidades locales y a los demonios de Tíbet. Con la mano derecha sostiene el *vajra*, que señala lo indestructible de su espíritu; esto lo identifica como el gurú que se sobrepone a todas las formas de manifestación y a la existencia en su totalidad. En su mano izquierda descansa un cráneo que contiene un recipiente lleno de néctar; esto simboliza la capacidad de obtener poder sobre la vida. Apoyado en su brazo izquierdo se encuentra el báculo *khatvanga* con un tridente llamando en la punta. Las tres cabezas allí colocadas son un símbolo de los Tres Tiempos y de los tres *kayas* de Buda, mientras que el tridente simboliza la superación de los tres venenos radicales: la pasión, la agresión y la ignorancia, así como el dominio de las tres energías centrales del cuerpo psicofísico. El báculo *khatvanga* es también el símbolo secreto de Mandarava, su compañera de la sabiduría, a través de la cual se reveló la experiencia de la dicha y de la vacuidad.

Mandarava, una princesa India, se encuentra a su derecha. Padmasambhava la inició en los ejercicios del *mantrayana* secreto. Durante su práctica conjunta en la cueva de Maratika, en Nepal, compartieron una visión de Amitayus, el Buda de la vida infinita, y alcanzaron la inmortalidad. En esta pintura, Mandarava sostiene en la mano izquierda el jarrón de la longevidad y en la derecha el llamado *daddar*. Este objeto de aspecto interesante es una vara para rituales con un espejo y cintas de seda de cinco colores. La vara en sí es símbolo de la fuerza vital del individuo como principio activo del estado original, mientras que el espejo colocado en la punta de la vara representa la naturaleza del estado original que todo lo abarca. Las cintas de cinco colores que flamean simbolizan el movimiento perpetuo de los cinco elementos que posibilitan la constante renovación del cuerpo físico.

A la izquierda de Padmasambhava se encuentra su compañera tibetana de la sabiduría, Yeshe Tsogyal, que lleva el cráneo en la mano izquierda como símbolo de la sabiduría. Yeshe Tsogyal está considerada como el lazo de unión más importante entre Padmasambhava y los practicantes actuales, porque solo ella ha recibido de él todas las enseñanzas y ha desempeñado también un papel muy importante en el momento de esconder los preciados textos. Es probablemente la practicante

femenina de budismo tibetano más importante, lo que certifica el propio Gurú Rinpoche.

Heruka Gurú Dragpo, que aparece arriba a la derecha, es, según el texto *terma Barche Lamsel*, una de las manifestaciones iracundas de Gurú Rinpoche más importantes. Él elimina los obstáculos externos, internos y secretos en la senda, aparta también otras circunstancias negativas de la vida. Simhamukha, la «*daikini* con rostro de león», arriba a la derecha, es otra manifestación de Gurú Rinpoche: bajo esta forma enseñó en Bodhgaya a los *panditas* budistas la oración de siete líneas para que con su ayuda pudieran vencer en el debate y en la rivalidad mágica a quienes los desafiaban. Simhamukha es capaz de suprimir todo tipo de obstáculos del karma y protege especialmente a los practicantes de ataques físicos y de energías negativas rodeándolas y desterrándolas hacia su lugar de origen.

En la parte inferior de la imagen aparecen tres poderosos *dharmapalas* rodeados de llamas que son expresión de su gran energía. Son también los principales protectores de las doctrinas *dzogchen*. Dado que el principio de energía femenino desempeña un papel muy importante en el *dzogchen*, la protectora principal es Ekajati, ubicada en el medio. Con solo un ojo, un diente, un pecho, etc., personifica la unidad de todo el ser y la naturaleza básica, no-dual de la energía original, que supera no solamente a los enemigos de la doctrina, sino también al ego, mediante la transformación de las cinco pasiones. Rahula, a la izquierda, derrota a los enemigos de la doctrina con arco y flecha. Tiene la parte superior del cuerpo cubierta de ojos que, junto con los ojos de sus nueve cabezas, simbolizan su capacidad de ver en todas las direcciones. A la derecha, Damchen Dorje Legpa, «el buen *vajra*», galopa sobre un león. Antes guardián de *Bön*, Padmasambhava lo aferró al dharma mediante juramento. Mientras que Ekajati y Rahula solo se dedican a la consumación de la doctrina, Dorje Legpa actúa también como auxiliar en asuntos terrenales.

Según Namkhai Norbu Rinpoche, esta pintura representa en la tradición especial *dzogchen* el árbol de refugio de Padmasambhava. Se trata aquí de una versión comprimida del amparo porque faltan, por ejemplo, los portadores de las líneas; sin embargo, esta representación contiene todos los elementos de la práctica expuestos de forma relativamente sencilla. Gurú Rinpoche, en el centro, es el símbolo del amparo de todos los gurús. Sus dos compañeras de la sabiduría personifican diferentes formas de práctica. En la parte superior de la imagen se encuentran, como emana-

ciones de Gurú Rinpoche, aspectos iracundos de la práctica, mientras que en la parte inferior hallamos a los tres alumnos principales de la escuela *nyingma* y las doctrinas *dzogchen*.

Aspectos de la práctica

OM AH HUNG VAJRA GURÚ PADMA SIDDHI HUNG

Este mantra es la manifestación sonora de Padmasambhava. Quien lo recite se conectará momentáneamente con él hasta que se dé cuenta de que el «venerable gurú» vive en última instancia en su propio corazón. Un mantra es «aquello que protege el espíritu», transforma la energía, el sentimiento y la percepción. La oración al gurú es la esencia de la recitación, al igual que la continua unión con el espíritu de la sabiduría es la práctica espiritual.

Las doce sílabas del mantra del corazón de Gurú Rinpoche se han interpretado de diferentes formas; entre otras cosas, incluyen las Doce Acciones de un Buda y purifican los doce miembros de la creación dependiente, a través de los cuales se prolongan la ignorancia y el sufrimiento.

OM AH HUNG son las sílabas germinales para el cuerpo, la palabra y el espíritu o el corazón de todos los Budas.

VAJRA es el diamante, el símbolo invariable de la iluminación.

GURÚ es el maestro espiritual, cuya autoridad radica en sus cualidades iluminadas.

PADMA es el loto, símbolo de la compasión, especialmente para el «gurú nacido del loto» de la familia Padma, también simboliza la fuerza de la transformación.

SIDDHI caracteriza las consumaciones habituales y sobre todo la consumación más sublime de la iluminación.

HUNG es aquí, otra vez, la sílaba germinal para la concentración del espíritu de la sabiduría de todos los Budas.

La recitación del mantra de Gurú Rinpoche se dirige a las Tres Joyas y las Tres Raíces, así como a todas las manifestaciones de Buda. Todos estos aspectos se encar-

nan en la figura del gurú de raíz. Con esto se explican las palabras que nos llegan de Jigme Lingpa: «Tener confianza en el maestro es el mayor amparo». El propio gurú, bajo la forma de Padmasambhava, es la «unión de todos los instrumentos de amparo», la encarnación de todos los Budas y Bodhisattvas, de los que recibimos su bendición conjunta, como el canalón recoge toda la lluvia que cae sobre el techo.

El amparo budista aparta al espíritu de las distracciones del samsara, a las que recurrimos en ocasiones para disipar el descontento y el sufrimiento. Es el primer paso en la senda del Buda Dharma para erradicar la obcecación y la ceguera espirituales y pasar así a un primer plano la conciencia original de la naturaleza de Buda. En opinión de Patrul Rinpoche, no hay medio mejor de «impedir para el futuro la corriente de nuestras acciones negativas». La búsqueda de amparo es la base para todos los ejercicios. Se efectúa antes de cada meditación, antes de cualquier práctica ritual; *mahamudra* y *dzogchen* también se basan en la fe y en la confianza en las Tres Joyas. Es el punto de partida de la práctica, pero, si comprendemos su significación más profunda, descubrimos que también es la meta de la práctica: el reconocimiento y la consumación de Buda en nosotros.

Las Tres Joyas del amparo son Buda, dharma y *sangha*: Buda es el modelo de la inspiración espiritual, las doctrinas del dharma actúan como guía espiritual y la extraordinaria unión de los practicantes del *shanga* sirve de aliento durante el camino. En el tantra se incluyen las Tres Raíces del amparo, o bien estas conforman el aspecto interno de las Tres Joyas: Gurú, *yidam* y Dakini (representando a los protectores del dharma). El gurú o el Lama de raíz personifican la consumación de la experiencia de la iluminación; el *yidam*, la divinidad del mandala, acerca la experiencia de la iluminación al contexto de la existencia en el mundo, la relación con los otros seres y las manifestaciones externas; los *dharmapalas*, las *daikinis*, etc. representan la actividad del mundo. En este sentido, el gurú se corresponde con el propio espíritu, el *yidam* con las emociones y la palabra, y los *dharmapalas* con el cuerpo como instrumento de ejecución de las cuatro actividades de la iluminación: la satisfacción, la concentración, la atracción magnética y la destrucción.

Por último, en el nivel más elevado, se encuentra el amparo de la naturaleza de *vajra*, como realización de los tres aspectos inseparables de la sabiduría original: el *dharmakaya* es la esencia de la vacuidad del espíritu; el *sambhogakaya*, el brillante resplandor del espíritu, y el *nirmanakaya*, la compasión universal de espíritu. Después

de la autorización del cuerpo, la palabra y el espíritu para la práctica del yoga-gurú, el gurú visualizado se convierte en luz y su espíritu se funde por completo con el del practicante. El alumno entonces permanece en la naturaleza absoluta de su espíritu —un estado de extrema sencillez y naturalidad—. En *dzogchen* esto se denomina «reposar en el sonido natural del *vajra*». La comprensión del ser del *dzogchen* está estrechamente ligada al entendimiento de que la naturaleza del espíritu es el gurú interno más elevado.

Si vuelven a aparecer pensamientos, conviene percibir la aparición de formas, sonidos y recuerdos como la expresión espontánea del cuerpo, la palabra y el espíritu del gurú. Todas las formas son manifestaciones de su cuerpo; todos los sonidos son su palabra, la resonancia natural del mantra de doce sílabas; todos los pensamientos son al fin y al cabo el juego de su espíritu. En lugar de ser expresión de confusión y engaño, los pensamientos son un espejo de la creatividad natural de la percepción conciente y de la sabiduría no-conceptual: la naturaleza del ser del espíritu iluminado de Gurú Rinpoche. Ese espíritu está vacío, no puede ser localizado y no tiene forma ni color, y sin embargo es tan claro que puede percibir y reconocer todo en el samsara y en el nirvana.

Padmasambhava practicó tanto las doctrinas del *sutra* como las del *tantra* y recibió también las enseñanzas especiales del *dzogchen*, que se remontan a Garab Dorje. Este es considerado como la encarnación humana, la inspiración y el espíritu del *dzogchen*. Según las afirmaciones de Dudjom Rinpoche, hasta hoy sigue actuando como regente de Vajradhara (llamado *Orgyen Dorje Chang* en la tradición *nyingma*) y tiene la tarea de ser «sostén del saber para la consumación espontánea de la senda más sublime». En el nivel más alto podemos comprender a través de Padmasambhava la naturaleza del espíritu y la importancia del *dzogchen* o *mahamudra*. El maestro exterior es el espejo de nuestro maestro interior: lo que vemos en Padmasambhava y también en nuestro gurú contiene la naturaleza del *dzogchen*: el espíritu de sabiduría del maestro y nuestro propio espíritu de sabiduría.

Padmasambhava y otras manifestaciones iluminadas en el nivel de *nirmanakaya*, es decir, en un cuerpo manifestado, dirigen nuestra atención hacia la fuente de energía de *vajrayana* en nuestra propia forma de existencia. Están en relación directa con un estado que va más allá del espacio y del tiempo, y que ellos nos pueden hacer accesible con sus enseñanzas y bendiciones. Manifestaciones como la de Pad-

masambhava, que encarna la actividad compasiva de la sabiduría iluminada, se muestran en el momento y el lugar necesarios, y en especial en el *kali-yuga*, para colaborar con la actividad compasiva para bien de todos los seres.

Padmasambhava es para los tibetanos también una figura histórica, pero más aún un «símbolo que trasciende todas las limitaciones terrenales». En especial para los practicantes de *vajrayana*, encarna a la vez a Buda, Bodhisattva y al gurú de raíz, maestro de incontables caminos tántricos, fuente de fuerza inagotable y de consumación. El maestro Padma es el sostén central del saber en el mandala, que transmite la conciencia iluminada al espíritu y a los corazones de las personas maduras y receptivas para ello. En las palabras de Dilgo Khyentse Rinpoche, uno de los maestros contemporáneos *dzogchen* más inspirados y a quien muchos consideraron la encarnación de Padmasambhava, él satisface inmediatamente los deseos a aquellos que lo solicitan, y cuanto más oscura es la época y mayor la confusión, más rápidamente aún actúa la bendición de Padmasambhava. Debido a que se activa más rápidamente en un ambiente de negatividad está considerado como el Buda de nuestra época. Ningún otro se le ha aparecido en visiones a los practicantes tan a menudo como él. El principio del gurú arquetípico que él encarna está inmediatamente presente para todos aquellos que reciten a Gurú Rinpoche la oración de las siete líneas, invocándolo:

*Si un alumno me invoca con anhelante entrega
y con la melodiosa canción de la oración de siete líneas,
descenderé directamente de mi paraíso en la montaña de color cobrizo,
como la madre que no puede resistir la llamada de su hijo.
Lo prometo.*



Vajradhara

Que en todos mis nacimientos no me separe del gurú perfecto
y que siga unido al preciado dharma.
Que aprenda todas las cualidades de la senda y las fases de Bodhisattva para
alcanzar pronto el estado de Dorje Chang.

(Del Gurú-Yoga de la línea de Kagyü)

La tradición

VAJRADHARA, «el que sostiene el cetro de diamante», es un *Adi-Buda* y, por tanto, la correspondencia personificada del *dharmakaya*, que en sí mismo no tiene forma. *Adi* significa «nacido de uno mismo», por ello se caracteriza a Vajradhara como el Buda original. Es el Buda del tantra: cuando Buda Shakyamuni puso en movimiento la rueda del dharma por tercera vez, e impartió las enseñanzas del tantra, se manifestó en la figura de Vajradhara. Como el espacio sin principio e ilimitado, Vajradhara llena y atraviesa las cinco familias de Buda y representa en última instancia a *shunyata*, la vacuidad pura y, por tanto, la causa primitiva de todo ser. A veces también se manifiesta como el sexto Dhyani-Buda, por ejemplo en el *tantra guhyasamaja* o en *sadhanamala*, con el nombre de Vajradhara. Allí, aparece Vajradhara de color azul, mientras que Vajrasattva lo hace de color blanco, aunque los colores blanco y negro no se respetan de forma estricta.

Vajradhara es el Adi-Buda de las nuevas escuelas de traductores *sarma* de los *kagyüpa*, *sakyapa* y *gelugpa* que surgieron en Tíbet a partir del siglo XI, después de la segunda ola de divulgación del dharma. En esa tradición Vajradhara representa la cualidad totalmente incondicional del espíritu iluminado. Para *nyingmapa*, «la escuela de los ancianos», Samantabhadra es el Adi-Buda.

Un Buda puede considerarse como figura histórica, como ser trascendente o como principio universal. Ya en el primer siglo de la era cristiana se sustituye en el *Sutra del Loto* la imagen del Buda «humano» histórico por la visión de un maestro

universal que puede aparecer en cualquier época para mostrar a los seres el camino. En el siglo IV se armonizan las diferentes concepciones mediante la doctrina *trikaya* de los «Tres Cuerpos»: además de en las formas de encarnación terrenales, los Budas se manifiestan también de una forma más sutil como «cuerpos de la dicha», y el principio más elevado es el *dharmakaya* que, en tanto realidad absoluta, es común a todos los Budas. Como tal, se considera a Buda en general impersonal, pero a partir del siglo VII adopta la figura del Buda original, si bien en una forma que trasciende toda representación o conceptualización. La personificación de *dharmakaya* ofrece la posibilidad de representar artísticamente el principio de Buda más elevado y de adorarlo de acuerdo con el culto; esto también ha contribuido a que se desarrollara el concepto de un «Dios creador» superior y omnisciente a partir del cual se manifiestan todos los Budas en sus diferentes aspectos.

En el budismo tibetano, Vajradhara es también el Buda superior en el sentido de que es para el practicante una fuente de la revelación inagotable temporal y espacialmente. Representa el origen de una línea de transmisión ininterrumpida hasta hoy, y es a la vez el lazo de unión con los maestros actuales y sus alumnos, porque todo maestro encarna, de acuerdo con su propio ser, al Buda Vajradhara. Él está al comienzo de muchas tradiciones espirituales, como, por ejemplo, el *mahamudra*, y ha revelado sus doctrinas a los *mahasiddhas* directamente, o bien a través de las *daikinis* de la sabiduría. A pesar de que Tilopa, el padre primigenio de la línea de Kagyü, tenía algunos maestros con figura humana, siempre remitía al «Vajradhara omnisciente» como su verdadero maestro espiritual. Uno de los grandes yoguis tibetanos entonó la siguiente canción acerca de los lazos familiares espirituales:

*El gran Dorje Chang es mi origen.
El viejo sabio Tilo es mi bisabuelo,
Pandit Naro es mi abuelo.
Marpa Lotsawa es mi venerado padre,
y yo mismo soy Milarepa.*

Los elementos de las imágenes

Tanto a Vajradhara como a su compañera de la sabiduría se los representa desnudos como símbolo de la pureza originaria y de la sencillez y la condición informe del *dharmakaya*. Su color azul se interpreta como el color del cielo, de la conciencia serena y del principio de la vacuidad. Con esto, encarna la naturaleza pura y verdadera de todos los Budas. También su compañera está representada aquí en un azul claro. Los dos lucen adornos de joyería de *sambhogakaya* que expresan su gozosa dicha.

Vajradhara sostiene sus dos atributos, el *vajra* y la campana, con las manos entrelazadas, por lo que se le reconoce infaliblemente en todas las representaciones. Este gesto de unión ilustra la abolición de toda dualidad, la fusión de todas las oposiciones en el estado de la iluminación perfecta. En el caso del *vajra* y la campana se trata de los dos símbolos principales del budismo esotérico tántrico. El *vajra* representa los medios certeros que se emplean para alcanzar el entendimiento; la sabiduría incluye el conocimiento sobre *samsara* y *shunyata*, sobre los tipos de manifestación y su cualidad de vacuos. En el gesto de unión se refleja también la unidad más elevada de compasión y sabiduría, de dicha y vacuidad, que en nuestro dibujo se ve reforzado también por la forma *yab/yum*.

El Adi-Buda y su compañera de la sabiduría en la posición *yab/yum* o padre/madre son símbolo del origen absoluto de todos los fenómenos y encarnan el padre y la madre de todos los Budas. A través de la abolición de la oposición de lo masculino y lo femenino, la divinidad masculina en general se fortalece gracias a la unión amorosa con su compañera femenina; esto es, la compasión y la dicha que de ella resultan aumentan a causa de la realización de la sabiduría y la vacuidad. La pareja divina encarna la completa integración de estos dos principios y, con ello, la indivisibilidad de camino y meta. El concepto del sánscrito *yuganaddha*, «pareja unida», describe la forma más elevada del yoga: la dicha interior de unir los opuestos. Este tipo de representaciones sirven al practicante, entre otras cosas, como ayuda a la concentración durante sus ejercicios, en los que debe intentar unificar sus propias energías masculinas y femeninas. Podrá practicar la meditación *yab/yum*, también denominada «fusión de lo igual», cuando haya alcanzado en el gurú-yoga la cuarta fase de iniciación consistente en la llamada «autorización espiritual». En la

fase de culminación informe de la práctica, *mahamudra* es la forma de meditación en la que la conciencia y la vacuidad aparecen indivisas en el espíritu.

Como ya habíamos visto en el trono de león de Buda Shakyamuni, aquí están también representados los Seis Elementos del respaldo a través de los animales simbólicos de los seis *paramitas*: empezando desde arriba encontramos a Garuda, símbolo de la generosidad hacia la disciplina y la ética, de la paciencia inquebrantable, de la energía heroica y de la meditación perfecta hasta la sabiduría trascendente. Esto también puede significar que incluso un Adi-Buda como Vajradhara solo puede llegar al estado iluminado desarrollando bodhichitta y a través de la consecución de las acciones perfectas.

OM VAJRADHARA HUNG

Aspectos de la práctica

*El gurú es la fuente de toda fuerza tántrica.
El practicante que vea en él a un Buda,
tiene en sus manos la llave para la consumación.
Así, confía en el gurú con entrega total,
en el pensamiento y en las acciones...*

(TENZIN GYATSO, 14.º Dalái Lama)

VAJRADHARA personifica la forma original del gurú tántrico en el *vajrayana* y es a su vez la encarnación de todos los Budas, Bodhisattvas y divinidades para la meditación. Las escrituras dicen acerca del papel del gurú: «Sin la ayuda de un capitán experimentado nunca nadie ha vuelto de la isla del tesoro con piedras preciosas». En el *hinayana* él es el maestro más anciano o exterior que da instrucciones y hace votos para la liberación individual. En el *mahayana* es el maestro interior o el amigo espiritual que apoya la aspiración a la iluminación desde la motivación de bodhichitta. En el *vajrayana*, el maestro encarna en su aspecto secreto el compro-

miso que hemos asumido de practicar el dharma hasta la iluminación, ya que solo así la práctica obtiene su fuerza espiritual. Incluso los grandes Bodhisattvas siguen confiando en su gurú, el propio Avalokiteshvara lleva a Buda Amitabha como joya adornando su cabeza.

En el *vajrayana*, el gurú no solo enseña el dharma, sino que él mismo es la raíz de todas las enseñanzas. También es raíz de la bendición y del amparo más importantes, ya que él es la esencia de las Tres Joyas: su espíritu es el Buda, su palabra el dharma y su cuerpo el *sangha*. Gurú, en tibetano *lama*, significa literalmente «la madre más sublime». El lama de raíz es el maestro más sublime en la medida en que presenta el significado definitivo de las doctrinas, el estado natural de la Gran Perfección. Él es quien transmite directamente la esencia de las doctrinas a través del contacto activo; de ahí salta la chispa de la realización interior que posibilita la experiencia directa. En un comentario al *Prajnaparamita-Sutra* se recurre a la siguiente comparación para ilustrar el fenómeno: «Aunque los rayos de sol sean fuertes, no se puede encender fuego sin un espejo ustorio. Aunque haya miles de Budas llenos de sabiduría, no se puede recibir su sabiduría sin un maestro». El intercambio entre el maestro y el discípulo se produce de espíritu a espíritu o de corazón a corazón, por lo que muchas veces se habla en los textos de «hijo de corazón», por ejemplo, refiriéndose a la relación entre Marpa y Milarepa.

Durante los ejercicios preparativos del *ngöndro*, cuando el practicante busca amparo y ejecuta las negaciones, visualiza al gurú en la figura del Buda Vajradhara perfecto. En él están presentes todos los maestros de los que el alumno ha recibido enseñanzas. Vajradhara es soberano sobre todas las familias de Buda, y el gurú, la encarnación de Vajradhara, es considerado por ello como alguien que ha consumado todos los aspectos de la sabiduría. El nombre Vajradhara, en tibetano *Dorje Chang*, «aquel que sostiene el diamante», significa también que el maestro sostiene para el alumno la llave de la naturaleza indestructible de su espíritu. En este sentido, el «gurú de raíz» no es necesariamente el primer maestro, sino aquel que introduce al alumno en la naturaleza de su espíritu. Después de las tres primeras partes del *ngöndro*, la preparación para las prácticas más elevadas, el alumno está casi preparado para comenzar con la práctica *mahamudra*. Pero aún falta la *autorización* para realizar esa práctica; esta solo la puede otorgar un maestro que haya consumado en sí mismo la naturaleza del espíritu. El alumno puede hacer surgir en él la consumación más

sublime si se abre de par en par para recibir la bendición del gurú y de su línea de transmisión durante la práctica del gurú-yoga, el cuarto y último de los ejercicios especiales del *ngöndro*. El objetivo del gurú-yoga es llegar a fundirse con el espíritu de sabiduría del maestro, y se refiere al apacible reposo que allí se disfruta como «hacer madurar la bendición».

La meditación entregados al gurú adquiere más sentimiento, claridad y sensación de dicha que la pura meditación sobre la «vacuidad». Como afirma Dilgo Khyentse Rinpoche, podemos alcanzar la consumación de la naturaleza del espíritu al nivel más elevado y obtener la mirada de *mahamudra* o de *dzogchen* practicando el gurú-yoga. El maestro interior —en tanto aspecto activo de nuestra naturaleza de Buda— se manifiesta en la forma del maestro exterior cuando nuestro karma ha sido suficientemente purificado mediante oraciones y ejercicios. Esto sucede cuando abrimos nuestro corazón y nuestro espíritu a la verdad que encarna el gurú y nos conectamos con el gurú interior, nuestro propio espíritu de la sabiduría.

*El maestro que reúne todas las cualidades
es la sabiduría y la compasión de todos los Budas.
Aparecido en forma humana para bien de todos los seres,
es la única fuente de todos los siddhis.*

(PATRUL RINPOCHE)

En general, recibimos instrucción de diferentes maestros del dharma. Sin embargo, a menudo es un maestro determinado el que despierta el entendimiento y nos permite contemplar la naturaleza de nuestro espíritu. Este lama de raíz no solo nos conduce al estado del saber, sino que lo hace madurar hasta su consumación. En Occidente particularmente se puede observar la tendencia hacia una práctica sin maestro. Sin embargo, los libros nunca podrán transmitir la tradición viva de la doctrina. Además, pueden contener indicaciones que no se adecuan a un practicante en particular, mientras que el maestro es capaz de recomendar los métodos más apropiados para las características individuales del alumno.

La confianza en el gurú y nuestra entrega a él evitan también que nuestro ego cree su propia versión del dharma. Chögyam Trungpa Rinpoche, un maestro mo-

derno del dharma con una profunda comprensión de la psicología occidental, sostiene que la práctica sin gurú no solo es una pérdida de tiempo sino que constituye un potencial para que aumente la confusión. Los conceptos «autorización por uno mismo» o «liberación por uno mismo», que en el contexto de las doctrinas *dzogchen* remiten al estado natural del espíritu y a la «liberación por uno mismo de todas las visiones dolorosas en la parte más profunda de la conciencia», se malinterpretan muchas veces en Occidente con suma ligereza o se malentienden por completo.

Sin la bendición del gurú no es posible obtener la autorización para la práctica tántrica; sin autorización no puede haber consumación de la práctica *yidam*, y con esto tampoco maduración de las actividades para la iluminación. Si durante la meditación del gurú-yoga el practicante se funde con Vajradhara mediante rayos de luz y se convierte en uno con el gurú en cuerpo, palabra y espíritu, puede surgir en él la confianza inquebrantable en la fuerza y la bendición de la línea de transmisión. A partir de ahí no solamente se entabla una estrecha relación con el gurú, sino también con la línea de transmisión: el alumno es acogido simbólicamente en esa incesante corriente de maestros y doctrinas.

En *longchen nyingthig ngöndro*, el gurú-yoga, en tanto unión con el maestro espiritual, ya no tiene asignados los ejercicios preparatorios, sino la verdadera senda que conduce a la comprensión de la naturaleza del propio espíritu y con ello a la consumación de la naturaleza de Buda.

Concédeme tu bendición para que mi espíritu pueda seguir el dharma.

Concédeme tu bendición para que mi práctica del dharma se convierta en la senda.

Concédeme tu bendición para que la senda esclarezca la confusión.

Concédeme tu bendición para que la confusión se transforme en sabiduría.

(Los Cuatro Dharmas de Gampopa)



Vajrasattva

*Todas las acciones negativas y los ofuscamientos,
las condiciones desfavorables para que surja
la experiencia y la consumación del vajrayana,
la parte más sublime de la senda,
son purificadas por la profunda práctica de Vajrasattva.*

(PADMASAMBHAVA)

La tradición

VAJRASATTVA, «el que posee el diamante como esencia del ser», es un Buda del nivel de *sambhogakaya* y es una emanación del Dhyani-Buda Akshobhya. Algunas veces se le introduce en el tantra adicionalmente como el sexto Dhyani-Buda: reside entonces por encima de la familia *juana*, que posee la sabiduría y el entendimiento más elevados, y de la cual provienen todas las restantes familias de Budas. En él confluyen los principios de las cinco familias de Buda como lo hacen los colores en el blanco. Como está siempre sosteniendo el *vajra* y la campana, se constata una estrecha relación con Vajradhara, con el que a veces se le identifica. Es también una encarnación de las cien divinidades pacíficas e iracundas del Bardo, que provienen del Adi-Buda Samantabhadra. Al parecer, las doctrinas *dzogchen* se transfirieron de Samantabhadra a Vajrasattva por transmisión espiritual directa; este último otorgó la autorización al primer maestro *dzogchen* de figura humana, Garab Dorje, y lo instruyó para que pusiera por escrito los tantras del *dzogchen*.

Vajrasattva es, principalmente por su mantra, una manifestación del espíritu de sabiduría de todos los Budas de los Tres Tiempos y de las Diez Direcciones. Su mantra de cien sílabas se recita por ser un medio especialmente eficaz para la purificación e incluye la esencia de todos los Budas y los Bodhisattvas; contiene las sílabas germinales para las cien divinidades pacíficas e iracundas del

mandala. Todos los mantras han surgido de las cien sílabas y se han ampliado únicamente añadiendo el nombre de la divinidad respectiva. En la transmisión tradicional se cuenta sobre el origen del mantra que cierta vez Vajrasattva, estando en el País Puro de Akanistha, el territorio Buda más elevado, pidió al Adi-Buda Samantabhadra un método eficaz para los practicantes de *vajrayana* que hubieran roto su voto tántrico *samaya* y quisieran reparar esa falta. A consecuencia de ello, Samantabhadra dio a conocer el mantra de las cien sílabas como el más profundo mantra del corazón de todos los Budas y Bodhisattvas. Con solo 108 recitaciones de dicho mantra se pueden purificar todas las contravenciones del voto *samaya*, de modo que también puedan consumarse las experiencias de la práctica.

Pese a que el mantra pasó a ser un método para alcanzar la iluminación en la vida, esto no era suficiente para Vajrasattva. Por tanto, solicitó a Samantabhadra la forma especial de una divinidad para la meditación, de modo que los practicantes del dharma no estuvieran desamparados a la hora de purificar su karma o de renovar los votos *samaya* y estuvieran bajo la protección de Samantabhadra también en el Bardo y en la siguiente vida. Muchos yoguis y yoguinis apoyaron las peticiones de Vajrasattva, y así Samantabhadra les transmitió el mantra de las cien sílabas junto con Vajrasattva como divinidad para la meditación. Cuando Vajrasattva prometió solemnemente no abandonar el *samsara* incluso después de su iluminación y actuar para beneficio de todos los seres, expresó el siguiente deseo: «Si soy un Buda completamente consumado, que todos los seres se purifiquen de sus ofuscamientos espirituales, de su ignorancia y de sus acciones negativas con el solo hecho de escuchar mi nombre, ver mi figura, pensar en mí o recitar el mantra que contiene mi nombre».

Se considera a la práctica de Vajrasattva uno de los métodos más elevados y abarcadores del *vajrayana*. En las formas más elevadas del tantra aparece a menudo también como divinidad *yidam* en la representación de *yab/yum*. Al comienzo del *hevajra-tantra* su nombre se define de la siguiente manera: *vajra* significa «indivisible» y *sattva* representa la unidad de las tres formas de la existencia, conectadas entre sí por la sabiduría incesante. Las tres formas de la existencia consisten en el cuerpo, la palabra y el espíritu. Cuando los cinco *skandhas*, en tanto características psicofísicas de la personalidad habitual, se transforman en las cinco sabidurías, estas se unen en

la luz clara. En el *kalachakra-tantra*, Vajrasattva se considera la revelación de la dicha más alta e inalterable.

Los elementos de las imágenes

El cuerpo de Vajrasattva resplandece con un blanco radiante y puro «como la luz que reflejan cien lunas llenas sobre un glaciar». Sambhogakaya está ataviado con los ocho ornamentos pacíficos y los cinco vestidos de seda y se sienta sobre un disco lunar blanco que se halla sobre una flor de loto de mil pétalos totalmente abierta. Se muestra su pertenencia a la familia Vajra no solo por el blanco del color de su piel, sino también por el *vajra* de oro que sostiene en la mano derecha a la altura del corazón. El *vajra* es símbolo de la naturaleza incorruptible e inquebrantable del espíritu. En la mano izquierda lleva una campana de plata a la altura de la cadera, prueba de su voto, por compasión, de no abandonar el *samsara*, y que según Chögyam Trungpa es también una postura que denota «la cualidad seductora del dharma». Tradicionalmente, el *vajra* y la campana representan el método y la sabiduría o, expresado de otro modo, la dicha y la vacuidad. Si sus dos manos, con el *vajra* y la campana, se entrecruzan, se convierte en Adi-Buda Vajradhara.

Vajrasattva irradia una paz y una benevolencia extraordinarias. Transmite precisamente la pureza que el practicante debe inducirse a sí mismo y desarrollar en este ejercicio. Él encarna evidentemente la intransigencia del espíritu que ha despertado, que se manifiesta en energía pacífica y elimina todos los velos espirituales y las impurezas ocasionadas por contravenciones del karma. En particular, se purifican y se renuevan todos los votos *samaya* que se han roto o contravenido, porque Vajrasattva representa el principio del compromiso que se asume frente al camino espiritual y al gurú.

Aspectos de la práctica

OM VAJRASATTVA [BENZA SATO] SAMAYA. MA NU PA LAYA.
VAJRASATTVA [BENZA SATO] TE NO PA. TI TA DRI TO ME BA WA.
SU TO KYA JO ME BA WA. SU PO KYA JO ME BA WA.
ANU RAG TO ME BA WA. SARWA SIDDHI MEM TRAYATSA.
SARWA KARMA SU TSA ME. TSI TSANG SHRIYA
GURÚ HUNG. HA HA HA HA HO BHAGAVAN.
SARWA TATHA GATA VAJRA [BENZA] MA ME MUN TSA
VAJRA [BENZA] BAWA MAHA SAMAYA SATTVA [SATO] AH

El mantra de las cien sílabas, el corazón de la práctica de Vajrasattva, se puede traducir como sigue: «OM en el voto de Vajrasattva, concédeme tu protección y cuida de mí. Que la esencia de Vajra me brinde siempre su cercanía. Hazme fuerte y constante. Permite que maduren en mí todas las virtudes que llevan a la perfección. Ayúdame a avanzar en la senda espiritual hasta la consumación. Muéstrate siempre a mí con total entrega. Confiéreme todas las consumaciones eficaces. Que mi espíritu reciba todas las virtudes. Gurú HUNG Ha Ha Ha Ha Ho Bhagavan: Tú, en la figura de todos los *tathagatas*, haz que mi espíritu se vuelva espíritu Vajra y que mi pensamiento abandone el Yo. Que mantenga a la perfección el profundo voto *maha samaya*, AH».

La forma abreviada y la esencia de este famoso mantra es:

OM VAJRASATTVA HUNG [OM BENZA SATO HUNG].

En el marco del *ngöndro*, el mantra de las cien sílabas se recita mil veces. Esto sirve para purificar el karma negativo, en particular en el aspecto de la palabra. Por *ngöndro* entienden los ejercicios básicos previstos para la preparación para el *mahamudra* u otras formas elevadas de la práctica destinada al entendimiento directo de la naturaleza del propio espíritu. Esta preparación es tan necesaria para los ejercicios más avanzados como los pilares sobre los que se construye una casa o como lo es ablandar la tierra antes de cultivar.

El *ngöndro* se compone de cuatro ejercicios generales, los «cuatro pensamientos que dirigen el espíritu hacia el dharma» y cuatro ejercicios internos especiales. La práctica de Vajrasattva es la segunda dentro de los cuatro ejercicios especiales. Después del primero, la búsqueda de amparo en relación con las negaciones y el despertar de la mentalidad iluminada, la práctica de Vajrasattva con el mantra de las cien sílabas sirve para purificar de acciones negativas el cuerpo, la palabra y el espíritu. Con los dos ejercicios añadidos del *ngöndro*, el sacrificio del mandala y el gurú-yoga, se cultivan impresiones positivas para el espíritu y se acumulan beneficios para poder desarrollar la verdadera entrega. Dado que el ejercicio de Vajrasattva sirve en general para disolver el karma negativo, se puede comenzar también con esta práctica de purificación; esto es recomendable especialmente cuando existen problemas en la técnica de visualización originados por la presencia de velos espirituales que provocan una visión impura.

El *ngöndro* nos ayuda en la tarea muchas veces ardua de ir abandonando gradualmente nuestras ideas y costumbres preconcebidas e instruir nuestro espíritu en el atesoramiento. Nuestro karma y todo lo que de él resulta no se crea fuera de nosotros ni es producto de la casualidad, sino que más bien crece y madura en nosotros de acuerdo con los actos y también con los pensamientos que hemos sembrado en nuestra conciencia en vidas anteriores. Para depurar esas capas inconscientes o subconscientes hay en el budismo tibetano métodos «de psicología profunda», por así decirlo, encaminados a la transformación del espíritu con el fin de purificarlo de impresiones negativas e influencias que causan sufrimiento. Se dice en las escrituras: «La única virtud del pecado radica en que puede purificarse». La práctica de Vajrasattva es para esto sin duda uno de los ejercicios más eficaces.

El practicante debe acompañar el proceso de purificación con las «Cuatro Fuerzas». La primera fuerza de *apoyo* consiste en que antes de confesar las acciones irreparables se busca amparo en Vajrasattva y se despierta bodhichitta. El practicante encuentra apoyo en la confianza hacia Vajrasattva y en su visualización. Vajrasattva se visualiza, por regla general, desde la mente del practicante con la sílaba germinal HUNG y en la figura del gurú de raíz como encarnación del amparo. La segunda fuerza del *arrepentimiento* es la confesión del comportamiento negativo y el lamentarlo sinceramente. En las palabras del gran maestro tibetano Kalu Rinpoche, este arrepentimiento es, a diferencia del mero sentimiento de culpa, una motivación po-

sitiva no solo para reconocer las propias faltas, sino para trabajar verdaderamente sobre ellas. La tercera fuerza del *propósito* se refiere a la firme resolución de abandonar para siempre cualquier forma de comportamiento negativo. Por último, en la cuarta fuerza, se aplica a las acciones una *reparación*, que consiste en utilizar los beneficios y los métodos de purificación, principalmente la meditación sobre Vajrasattva y la recitación de su mantra.

Se recomienda especialmente no recitar el mantra de las cien sílabas con vistas a la llamada «esfera de acción de tres elementos». Esta incluye habitualmente un sujeto, un objeto y una acción, o bien un instrumento que conecte a los dos primeros. En nuestro contexto, el sujeto, es decir, aquel que purifica, es el practicante mismo; el objeto son los ofuscamientos espirituales que es preciso purificar; y la acción, el instrumento para esa purificación, es el mantra. Si no se tienen en cuenta estos componentes y se los considera «vacíos», entonces entra en juego el principio de la «Triple Purificación». Este crea una apertura total del espacio y profundiza la experiencia de la vacuidad de todos fenómenos, incluido el «yo».

Mientras el practicante recita el mantra de las cien sílabas, fluye hacia él, a través del vértice de su cabeza, el néctar purificador de la sabiduría proveniente del corazón de Vajrasattva que le transfiere la bendición del cuerpo, la palabra y el espíritu. Si el practicante se funde con él, todas las manifestaciones, sonidos y pensamientos se convierten en expresión pura de la sabiduría de Vajrasattva. El mundo exterior se transforma en territorio de Buda y todos los seres que allí aparecen se convierten en manifestaciones de Vajrasattva; todos los sonidos, en resonancias de su mantra, y todos los pensamientos, en expresión espontánea de la dicha y la vacuidad.

Las doctrinas *dzogchen* proponen que la sabiduría y el entendimiento de Vajrasattva surge de uno mismo y que no es necesario buscarlo; no obstante, en el *longchen nyinthig ngöndro*, la práctica especial para la preparación del *dzogchen*, se subraya que la purificación de las acciones perjudiciales y los obstáculos espirituales es importante para que la reflexión acerca de la comprensión y el saber pueda reflejarse en el «espejo del fundamento original y primario» [del espíritu], y que la práctica Vajrasattva es el medio eficaz para ello.

*Aunque encarnen las cinco formas trascendentes de la sabiduría,
los ejercicios llamados dharani, mantra, mudra, stupa y mandala
acarrearán menos provecho que una sola recitación del mantra de las cien sílabas.
Por eso se dice: quienquiera que recite las cien sílabas,
acumula beneficios como todos los ornamentos de Buda,
que son tan innumerables como las partículas de polvo.*

(JAMGON KONGRUL LODRÖ THAYE)



Avalokiteshvara de los mil brazos

Tus mil brazos encarnan los mil soberanos del mundo.

Tus mil ojos simbolizan los Budas de las eras felices.

*Tú, que con tus medios certeros llevas a todo ser viviente a la iluminación,
ante ti, venerado Chenresi, me inclino.*

(Oración a Chenresi de los mil brazos)

La tradición

AVALOKITESHVARA, en tibetano *Chenresi*, «el que desde lo alto contempla lleno de compasión a los seres», es el patrón protector tibetano y es, junto con Tara, la divinidad más popular. Desde tiempos inmemoriales actúa para bien de los seres sensibles en los seis ámbitos de la existencia. Se dice que es una emanación de Amitabha, el Buda de la familia Padma, cuya cabeza se puede ver en nuestra representación encima de las once cabezas.

Se han entretejido muchas historias en torno a su origen y aquí queremos narrar una de ellas: la compasión que experimentó Amitabha cuando contemplaba el sufrimiento del mundo encontró su encarnación en Avalokiteshvara, que se manifestó en una pequeña isla en medio de Lhasa; se cuenta que apareció de una lágrima de Amitabha o de un rayo de luz de su ojo derecho. Cuando Avalokiteshvara vio el sufrimiento que había a su alrededor, prometió solemnemente ante Amitabha abandonar el ciclo del samsara solo cuando hubiera conducido a todos los seres hacia la liberación. Si fracasaba en su empresa, su cabeza debería romperse en diez partes y su cuerpo partirse en mil pedazos. Entonces emitió seis rayos de luz, de los que salieron innumerables emanaciones que intentaban mitigar el sufrimiento en los seis ámbitos de existencia.

Cuando después de mucho tiempo interrumpió su tarea, vio que muchos seres todavía no se habían liberado y el número de ellos no parecía haber disminuido. Esto le hizo desesperar porque dudaba de poder cumplir alguna vez con su pro-

mesa, y su cabeza estalló en diez partes y su cuerpo en mil pedazos. Buda Amitabha recolocó su cabeza, dándole diez nuevas caras y una undécima que era su propia cabeza. De las partes del cuerpo creó una nueva figura provista de mil brazos, y en cada palma de la mano puso un ojo. Avalokiteshvara puede ver con sus ojos en todas las direcciones, y sus numerosos brazos le confieren la capacidad de resolver toda situación para el bien de todos los seres. Desde entonces se lo ha considerado Mahabodhisattva trascendente o también el Buda de la compasión.

Según la tradición, ante el espectáculo del sufrimiento universal, derramó dos lágrimas que se convirtieron en la Tara Verde y la Tara Blanca. De ahí en adelante, ambas lo han acompañado. También Vajrapani, en su forma iracunda, le ofreció su energía en tanto que «señor de la energía», lo que aumentó más aún su poder.

Tanto la adoración a Avalokiteshvara como la recitación del celeberrimo mantra OM MANI PADME HUNG se cuentan entre las prácticas budistas tibetanas más antiguas. La mayoría de los Bodhisattvas trascendentes aparecen como acompañantes de Buda, solo a muy pocos, como es el caso de Avalokiteshvara, se les rinde culto individual. Atisha, en el siglo XI, contribuyó en gran medida a su difusión, ya que hizo de Avalokiteshvara una divinidad central en una versión especial del *guh-yasamaja-tantra*. Los maestros tibetanos principalmente lo caracterizan más como Buda que como Bodhisattva, y es también un *yidam* importante. Su mantra, la «diosa de las seis sílabas», se recita continuamente en todo Tíbet; innumerables molinetes para la oración contienen millones de rollos con sus mantras que irradian su energía hacia todos los puntos cardinales para brindar dicha y paz a todos los seres. Como patrón de Tíbet, se asocia a este gran compasivo con acontecimientos y personalidades importantes. Se ha encarnado en muchas emanaciones, por ejemplo, en el rey Songsten Gampo y Padmasambhava, en los Karmapas y los Dalái Lamas; *potala*, su paraíso de las montañas nevadas, ha dado su nombre al palacio de los Dalái Lamas en Lhasa.

La visualización de Chenresi de los mil brazos desempeña un papel importante en la popular práctica del ayuno *nyungne*, iniciada en el noroeste de India por la religiosa Lakshmi, conocida en Tíbet como Gelongma Palmo. Había sido princesa de Cachemira, se ordenó pronto, pero más tarde enfermó de lepra. A consecuencia de ello la expulsaron del monasterio y se ocultó en una caverna a esperar la muerte. En un último esfuerzo invocó a Avalokiteshvara, que se le apareció en una

deslumbrante figura blanca de cien brazos. Ella recitó su mantra y ayunó un día por medio hasta que fue sanada por su bendición.

La práctica que desarrolló Gelongma Palmo basándose en su propia experiencia combina los métodos de los tres *yanas* budistas. Sirve para purificarse de influencias negativas, obtener beneficios y desarrollar la compasión ilimitada. Este ejercicio de ayuno y de purificación lo siguen practicando hasta hoy en igual medida los religiosos y los laicos en toda la zona del Himalaya y en todos los sitios en los que se ha difundido el budismo.

La plegaria de Gelongma Palmo recitada en el *chenresi-sadhana* expresa la comprensión de su encarnación del amor y la compasión como la fuente del amparo que todo lo abarca:

*Lama Chenresi, te suplico;
Yidam Chenresi, te suplico;
Chenresi perfecto y noble, te suplico;
Chenresi protector, te suplico;
Chenresi, señor del amor, te suplico;
Buda de la gran compasión,
roedéame fuertemente con tu misericordia.*

*Desde tiempos inmemoriales los seres han vagado por el samsara
y han estado expuestos a sufrimientos insoportables.*

No tienen otro amparo que el tuyo.

Por favor, concédeles tu bendición para que alcancen la cualidad omnisciente de Buda.

Los elementos de las imágenes

Avalokiteshvara es retratado en una abundante variedad de formas por ser patrón especial de Tíbet. La representación incluida aquí lo muestra en su figura de once cabezas y mil brazos, cuyo origen acabamos de relatar.

Con sus once cabezas puede mirar hacia todas las direcciones. Las primeras nueve cabezas están subdivididas en grupos de tres, de colores blanco, rojo y verde.

El blanco simboliza la paz, el rojo el amor y el poder y el verde la actividad. La décima cabeza es de color azul oscuro; con su expresión más bien feroz simboliza la ira para rechazar las fuerzas malignas y los obstáculos. La undécima cabeza, en la parte superior, es la de Amitabha y representa a la familia Padma de la compasión.

Avalokiteshvara tiene mil brazos y, en cada palma de sus manos, un ojo. Esto simboliza la unión de vanidad y compasión porque, de este modo, puede verlo todo y hacer lo necesario. Ocho de sus brazos y manos están retratados detalladamente y representan sus cualidades; los restantes 992 están dispuestos como una aureola y, con el gesto de la concesión de los deseos y en la forma del loto de los mil pétalos, representan los medios ilimitados con los que puede liberar por compasión a todos los seres de sus sufrimientos y sus miserias. Sus dos manos principales están unidas delante del corazón, lo que simboliza la unión de la sabiduría con el método. Sostienen una joya que cumple los deseos, porque su intención es conceder los deseos de los seres; esto representa también su súplica a todos los Budas para que permanezcan y ayuden a los seres. Su mano derecha de más abajo hace también el gesto de concesión de deseos y de transmisión de sabiduría. Con el arco y la flecha, que sostiene en la mano izquierda de más abajo, quebranta la ignorancia y contribuye al entendimiento. La mano derecha del medio sostiene una rueda del dharma como símbolo de la doctrina de Buda. El jarro *kundika*, en su mano izquierda del medio, es símbolo de la pureza que surge de la recitación del mantra y de la corriente ininterrumpida de compasión con la que arranca a los seres del samsara. Por último, la mano izquierda de más arriba sostiene un loto como emblema del bodhichitta relativo y de las virtudes de Bodhisattva. Al igual que esta flor crece en el fango pero se abre sobre la superficie del agua con flores immaculadas, el espíritu iluminado se desarrolla en medio de la existencia terrenal normal, sin que esta lo mancille. Así, el loto es símbolo de pureza a la vez que de la liberación del samsara.

La figura omnipresente de *Chenresi Namikhai Gyalpo*, el «rey del espacio», como se lo denomina bajo esa forma, llena en este tanka casi todo el espacio. Además de él, solamente está representado Buda Shakyamuni, arriba a la derecha, como fuente de la compasión y meta de la iluminación.

Aspectos de la práctica

*Yo y todos los seres sensibles
estamos naturalmente despiertos.
Como sé eso,
me consagro a la más alta consumación.*

(Longchempa)

ESTAS líneas de la célebre oración para el amparo del gran maestro *dzogchen* del siglo XIV, que contienen a su vez un voto Bodhisattva, parten de la base de la existencia de una naturaleza del espíritu fundamental en todo ser sensible. Despertar bodhichitta, ese «espíritu de la iluminación», es uno de los pensamientos centrales del budismo *mahayana* y que recorre todo el *vajrayana*. El ideal y la meta de este camino es el Bodhisattva, un «ser de la iluminación», que mediante el ejercicio del *Paramitas* y de las acciones perfectas aspira a convertirse en un Buda, pero que renuncia al nirvana mientras no se hayan liberado también todos los demás seres. Él ha prometido solemnemente ayudar activamente a los demás y está dispuesto a cargar con su sufrimiento y a transferirles su propio beneficio del karma. La cualidad que modela sus acciones es una compasión impregnada de profunda comprensión y sabiduría.

Aquí hay que diferenciar dos tipos de Bodhichitta: de un lado, el *Bodhichitta relativo* significa la intención y la aspiración de formar al espíritu para hacer el bien a los demás y poder actuar de forma verdaderamente desinteresada; esta motivación altruista es un componente central de la práctica del dharma. Se aspira a la propia iluminación para conducir a la liberación a todos los seres sensibles. De otro, el *Bodhichitta absoluto*, que es el entendimiento de la vacuidad de todos los fenómenos, de la verdadera naturaleza de la realidad sobre la que descansa esta acción, la expresión directa de la propia percepción despierta.

Bodhichitta, el «espíritu de la iluminación», se dice en tibetano *changchub sem*. Con *sem* se refiere aquí a la «naturaleza del espíritu» como base; *chang* significa «purificado» de todas las perturbaciones y los obstáculos, y *chub*, que todas las cualidades y metas se han «perfeccionado». Las doctrinas *dzogchen* parten de que la «esen-

cia del Bodhichitta inmemorial» siempre ha existido, está libre de obstáculos, es perfecta y se manifiesta en todas las formas de energía. La base del espíritu se contempla desde tres perspectivas: la esencia como vacuidad, la naturaleza como claridad y la energía como manifestación. Para reconocer la manifestación de la vacuidad y la claridad debemos eliminar los obstáculos y purificar el espejo.

Esta tarea consiste en la práctica del dharma. El gran maestro Rime, Jamyang Khyentse Wangpo, compara el Bodhichitta con la «nata que se forma al batir la leche del verdadero dharma». Esta práctica comienza con la búsqueda de amparo que incluye también el voto Bodhisattva. El Bodhichitta relativo se desarrolla tras la motivación de la «renuncia», que en este contexto significa abandonar concientemente las tendencias espirituales perjudiciales obedeciendo a un profundo deseo de liberarse del sufrimiento. El efecto del Bodhisattva se revela, por un lado, en la comprensión teórica de la contemplación (vista) y del camino y, por otro, en la experiencia concreta a través de la práctica de *paramitas*, mediante la cual la comprensión adquiere la base práctica y la certeza necesarias. Los seis *paramitas* son el desprendimiento y la generosidad en la vida, la disciplina y el comportamiento ético frente a los demás, la paciencia ante las dificultades, la constancia y la alegre energía para el ejercicio, la meditación para la formación de la paz del espíritu y el desarrollo de una comprensión profunda y de una sabiduría liberadora.

La compasión y el amor universal como características del espíritu de la iluminación incluyen el deseo de que todos los seres sean liberados de cualquier forma de sufrimiento. Avalokiteshvara es la encarnación perfecta del bodhichitta, la aspiración a ese ideal. Gracias a la acción de Buda Amitabha y a las divinidades de la familia Padma, de las cuales Avalokiteshvara es la más importante, la energía de la ambición ciega y del apego se transforma en sabiduría discernidora y en las cualidades de la bondad amorosa y de la compasión. A través de la práctica *sadhana* de Avalokiteshvara, el mundo exterior adopta la forma de *dewachen*, el paraíso de Buda Amitabha; el cuerpo, la palabra y el espíritu de todos los seres son sus formas de expresión. Todos los sonidos son la melodía de su mantra; todos los pensamientos ya no se diferencian de su espíritu y son la expresión de su sabiduría y de la compasión ilimitada.

Puede que haya personas a quienes la compasión les resulte un tanto forzada y que la perciban como un sentimiento pasajero. La compasión auténtica, libre de ar-

tificialidad, solo puede surgir cuando se comprende cabalmente la propia situación, y con esto la de los demás seres. Es preciso empezar por algún lado, aunque algunos ejercicios, como el *lojong*, el «entrenamiento del espíritu en siete puntos», y especialmente la meditación *tonglen* asociada a este no son al comienzo más que una «práctica de hacer de cuenta que...». En la primera parte del entrenamiento espiritual trabajamos con consignas encaminadas a revertir nuestra habitual postura concentrada en nosotros mismos. En la segunda parte de esta formación, el *tonglen*, nos ejercitamos en el dar y recibir, en la medida en que al inspirar recibimos sufrimiento y al espirar damos dicha. Particularmente, la práctica *tonglen* de dar y recibir, en la que se ejercita el intercambiar la propia dicha por el sufrimiento de los demás, se puede en general interiorizar solo muy lentamente. A través de esta práctica, la comprensión y la fuerza de la motivación-Bodhichitta y del voto-Bodhisattva aumentan de forma extraordinaria.

Desde la perspectiva de la vacuidad de todos los fenómenos y en relación con la entrega sincera puede nacer la verdadera compasión en el sentido en que lo describió el maestro *dzogchen* Nyoshul Khen Rinpoche: «Una vez que reconozcas el verdadero significado de la vacuidad o del *dzogchen*, surge sin esfuerzo alguno la compasión espontánea hacia todos los seres que todavía no lo han reconocido». El reconocer la vacuidad de todos los fenómenos permite que nazca la verdadera compasión y hace que madure el bodhichitta relativo para la liberación definitiva de la percepción despierta.

De acuerdo con Kalu Rinpoche, ya Buda Shakyamuni había recomendado la práctica de Chenresi y la de la Tara Verde como indican los *mahayana-sutras*, por lo que no sería necesaria una iniciación especial. Para superar los conflictos mentales y las perturbaciones emocionales profundas es muy eficaz desarrollar bodhichitta y guiarse por las acciones de los seis *paramitas*, inspiradas por el Bodhisattva en relación con la práctica de Chenresi. Pero el practicante obtiene también gran apoyo del entendimiento de la verdadera naturaleza del espíritu.

Sin lugar a dudas, el célebre mantra, presente en todo Tíbet, OM MANI PADME HUNG, es el núcleo de la práctica Chenresi. Y volviendo a citar a Kalu Rinpoche, con solo oír el mantra de seis sílabas comienza un proceso que conducirá a la cualidad de Buda, si no en la existencia actual, en la futura. Mientras el practicante recita el mantra en el *chenresi-sadhana*, puede trabajar con visualizaciones e imaginar,

por ejemplo, a Chenresi emitiendo luz de su cuerpo resplandeciente, con lo cual todo el universo se convierte en un Territorio Puro. Durante la recitación del mantra puede además despertar en él la compasión total hacia todos los seres o simplemente dejar que su espíritu descansa en su propia esencia, sin distinguir entre sujeto, objeto y acción. Así, el espíritu puede distenderse por completo en su estado natural y alcanzar una paz y tranquilidad profundas. La experiencia demuestra que, tras una ejercitación intensa, el mantra se incorpora tan profundamente en la corriente espiritual del practicante que puede seguir recitándolo en silencio fuera de las sesiones de meditación, por ejemplo, mientras camina, conduce, piensa o habla; esto significa que en realidad es el mantra el que aparentemente se recita por sí mismo.

Ya en la historia de la vida de Padmasambhava, redactada por Yeshe Tsogyal, se explica el significado de cada una de las seis sílabas y su relación con los seis ámbitos de la existencia de la rueda de la vida, que es el motivo de la última imagen de este libro:

OM emite luz blanca al mundo de los dioses y mitiga el sufrimiento de volver a caer en el renacimiento. El orgullo se transforma en estabilidad espiritual mediante el *paramita* de la meditación.

MA emite luz verde al mundo de los *asuras* y mitiga el sufrimiento de la lucha continua. La envidia y los celos se transforman en paciencia.

NI emite luz amarilla al mundo de los humanos y mitiga el sufrimiento que provocan la dependencia y la pobreza. La ignorancia se transforma en comportamiento ético mediante el *paramita* de la disciplina.

PAD emite luz azul celeste al reino animal y mitiga el sufrimiento provocado por la escasez. La necesidad se transforma en energía gozosa.

ME emite luz roja y mitiga el sufrimiento de los *pretas* por hambre y por sed. La codicia y la frustración lacerante se transforman en generosidad.

HUNG emite luz azul oscuro y mitiga el sufrimiento por frío y por calor de los mundos infernales. El odio y la agresión se transforman en sabiduría.

Padmasambhava describe este mantra de forma sintética como la «quintaesencia del espíritu del noble Avalokiteshvara que vela perpetuamente y lleno de compasión por los seis grupos de seres».

Si quieres alcanzar la iluminación, no te ejercites en muchas cualidades, sino solo en una. ¿Cuál es? La compasión. Una persona de gran compasión poseerá todas las cualidades iluminadas como si estuvieran directamente en la palma de su mano.

(Del *lotos-sutra* sobre la consumación de Avalokiteshvara)



La Tara Verde

*Por medio de la magia de la compasión de Lokeshvaras
surgen la sabiduría, el amor y la fuerza
de los Budas de los Tres Tiempos
en la encantadora forma de la diosa de la acción
que nos libera de todos los deseos:
me inclino a los pies de Tara.*

(GENDÜN DRUB, el primer Dalái Lama)

La tradición

LA Tara Verde no fue solo la divinidad para la meditación predilecta del primer Dalái Lama, a quien, según cuentan, se le apareció mientras se encontraba en un largo periodo de clausura para la meditación. Dentro de sus más fervientes adoradores se contaba ya antes también a Nagarjuna, a quien debemos una descripción de ella que, con rigor filosófico, no deja de ser francamente florida: la caracteriza como una «eterna muchacha de 16 años». Atisha Dipankara, quien introdujo su adoración y su práctica en Tíbet, descubrió al parecer su vocación religiosa a través de la visión de Tara. Jonang Taranatha, cuyo nombre significa «hijo de Tara» y quien estableció su práctica en Tíbet y en Mongolia, investigó los orígenes del *tara-tantra*, y en su escrito *La cadena de oraciones de oro* ha reunido numerosas leyendas sobre ella.

Gracias a Taranatha sabemos también que en una era muy remota, en la que apareció el Buda Turya, vivió la hija de un rey llamada Jnana Chandra. La princesa «luna de sabiduría» practicaba el dharma llena de confianza y entrega, y finalmente acabó por despertar bodhichitta. A raíz de ello algunos monjes le dijeron que por sus acciones virtuosas había nacido con figura femenina, pero que en el futuro, por sus avances y de acuerdo con las doctrinas, renacería con seguridad en cuerpo

masculino. La princesa no encontraba ninguna sabiduría en esto, ya que, como ella argumentaba, en realidad no existe el concepto de «uno mismo» o de «masculino» y «femenino», y solo a huera cabezas terrenales podría ocurrírseles semejante idea. Entonces prometió solemnemente seguir apareciendo y actuando para bien de todos los seres en forma femenina. Continuó practicando hasta que obtuvo la liberación y el nombre de *Ayra Tara*, la «Gran Salvadora». Luego prometió ante Buda Amoghasiddhi de ahí en adelante actuar para bien de todos los seres y liberarlos del mar de sufrimiento. Se convirtió en la encarnación del aspecto activo y energético de la compasión.

El regalo especial que Tara hace al mundo resuena ya en su nombre: en la raíz *tri* están contenidas las ideas de «salvar» o «liberar», en particular en el contexto de la imagen de «cruzar el mar», pero también de «estrella» [dispersas como estrellas en el cielo]. Por ello, Tara no es solo la sabiduría salvadora y liberadora, sino también la estrella que nos guía en esa dirección. Ella misma lo resume con las siguientes palabras:

*Los guiaré [a los seres] a través de la tempestuosa marea de los múltiples miedos.
Por ello, los grandes visionarios de este mundo me celebran como la Tara.*

En su función de «Salvadora de los Ocho Grandes Peligros», que elimina todos los temores, concede todos los deseos y responde a todas las oraciones, podría ser la figura del panteón tibetano a la que se atribuye la mayor cantidad de milagros. El animal sobre el que cabalga en un pavo real porque es experta en venenos y sabe cómo transformar los peligros. Como protectora y guía de los viajeros, comerciantes y peregrinos budistas ofrece no solo una protección concreta sino también espiritual, como lo documentan tantas historias y leyendas.

Ayra Tara es la patrona protectora de Tíbet y la divinidad femenina más adorada. Se la considera generalmente como el Buda femenino más importante, el aspecto femenino de la unión de la compasión y la sabiduría, también como ayudante de todos los Bodhisattvas, en especial de Avalokiteshvara, junto a quien en siglos anteriores era representada como compañera de la sabiduría; y a la vez, como la madre de todos los Budas que contribuye a transmitir el pensamiento de la iluminación en el nacimiento. Según los tantras, es la ma-

nifestación del elemento aire en su forma pura de movimiento, que produce energía.

Los elementos de las imágenes

*En un trono de loto, que simboliza la realización de la vacuidad,
(eres) la diosa color esmeralda, de dos brazos y de un rostro,
en la flor de la juventud, con la pierna derecha estirada y la izquierda flexionada,
con lo que muestras la unidad de la sabiduría y de los métodos certeros.
¡Mi veneración sea contigo!*

*Como una rama extendida del árbol celestial de color turquesa
tu ágil mano derecha hace el gesto de conceder los deseos
e invita a los sabios a una celebración de las culminaciones más sublimes
como si fuera puro placer.
¡Mi veneración sea contigo!*

*Tu mano izquierda nos proporciona amparo y nos muestra las Tres Joyas;
significa para nosotros: «Vosotros, seres humanos que estáis a merced de los cien peligros,
no temáis, que yo, veloz, os rescataré.
¡Mi veneración sea contigo!*

(GENDÜN DRUB, el primer Dalái Lama)

ESTOS versos que sirven como introducción de la descripción de las imágenes han surgido de la introspección y forman parte del himno a Tara del primer Dalái Lama citado anteriormente.

La diosa Tara adopta innumerables manifestaciones, pero casi siempre aparece de color verde. *Shyamatarā* significa literalmente «Tara oscura», sin embargo, ese color oscuro siempre se representa como verde. Esto es expresión de su fuerte activi-

dad, que es capaz de perfeccionarlo todo. Pertenece a la familia del karma de Buda Amoghasiddhi, que transforma el veneno de la envidia en sabiduría que todo lo perfecciona. Por su color verde se la caracteriza como moderadamente iracunda, capacitada para rescatar con rapidez de los peligros y superar las fuerzas negativas. Este color simboliza también que en ella se encarna la actividad compasiva de todos los Budas.

La pierna derecha de Tara está extendida en una posición de alerta: está lista para «pegar un salto» y levantarse inmediatamente para cumplir rápidamente los deseos de todos aquellos que solicitan su ayuda. Por ello también se la llama la «veloz liberadora». La pierna izquierda está flexionada junto a su cuerpo en posición meditativa, lo que expresa su libertad frente a los apegos terrenales.

Su mano derecha muestra el gesto de la concesión de deseos, dado que su sabiduría se traduce en la perfección del dar. Con la mano izquierda, que sostiene un loto *utpala*, otorga protección y amparo; sus tres dedos alzados son símbolos de los Tres Objetos del amparo: Buda, dharma y *sangha*. El loto es símbolo de su compasión y también de que en ella se encarnan todas las cualidades virtuosas e iluminadas, cuya bendición ella transmite.

Arriba a la izquierda aparece Buda Amitabha, el padre de la familia Padma de la compasión activa. Según una leyenda, la Tara Verde y la Tara Blanca surgieron de un rayo de luz de los ojos de Amitabha. Como *yidam*, Tara es —al igual que Avalokiteshvara— una forma *sambhogakaya* de Amitabha. Dado que el practicante invoca a Tara para que elimine los obstáculos de su vida, muchas veces aparece también Amitabha como una joya en la corona de Tara, porque en su aspecto de Amityus representa la inmortalidad.

Aspectos de la práctica

*OM, me inclino ante la liberadora,
la preciosa madre bendita.
Veneración con TARE a la heroína veloz,
que con TUTTARE elimina todos los temores,
a la liberadora que con TURE otorga todas las metas.
Ante SVAHA y las otras sílabas me inclino.*

SE dice que Atisha recibió estas oraciones directamente de Tara. Contiene la esencia de los 21 cantos de alabanza a Tara y además el mantra de las diez sílabas, OM TARE TUTTARE TURE SVAHA, que son hasta hoy el núcleo de la práctica de Tara. Los famosos 21 cantos de alabanza a Tara, que se han convertido en «alabanzas a las 21 Taras», se siguen recitando con regularidad en todos los monasterios y templos de religiosas que se conservan en Tíbet. Su origen se remonta a una historia india, en la que un espíritu demoníaco pretendía impedir la práctica de 500 monjes y monjas que meditaban en un bosque cerca de Mathura; en vista de ello, reunieron todas las representaciones de las 21 formas Tara que pudieron y las colgaron en los árboles, con lo cual el espectro desapareció rápidamente. La «danza de las 21 Taras», una modalidad de danza que los sacerdotes del pueblo Newari de Nepal han conservado con el fin de que las visiones de los sabios surtan efectos concretos, se sigue ejecutando, no solo en Katmandú, sino también en el Nuevo Mundo.

Según las palabras de Khakyab Dorje, el 15.º Karmapa, las prácticas de Tara apaciguan todo tipo de miedos, satisfacen todas las necesidades y permiten que se alcancen todas las metas, hasta la consumación de *mahamudra*. Debido a que en Arya Tara se encarna la actividad de todos los Budas, podemos obtener su bendición más rápidamente que con cualquier otra divinidad. Para muchos maestros formados y consumados de India y Tíbet, la práctica Tara constituía su ejercicio principal y con el que obtenían el *siddhi* más elevado. Por ello se conservan hasta hoy tantos ejercicios y enseñanzas de Arya Tara.

La protección que ofrece Tara ante los Ocho Peligros, si bien se puede concebir en un plano concreto y terrenal, también puede extrapolarse a los peligros y las

trampas espirituales. Los ocho grandes peligros o miedos son tradicionalmente: fuego, agua, ladrones, epidemias, serpientes, leones, elefantes y espíritus. En el nivel espiritual ayuda contra las ocho plagas espirituales y los ofuscamientos a causa de las dudas, la pasión, la codicia, la envidia, las falsas enseñanzas o la comprensión errónea de la realidad debida a la ignorancia, el odio, el engaño y el orgullo. Tara impide así que esos ocho ofuscamientos espirituales nos opriman. Debilita la inclinación hacia comportamientos y posturas espirituales negativas y las trasciende por completo. La sabiduría de Tara es fuente de amor y compasión y posee a la vez el poder de salvar y de proteger y de despertar y dirigir hacia el camino de la liberación más sublime.

Tara salva, por ejemplo, de naufragios y de morir ahogado, entendido literalmente, pero también en sentido figurado nos protege de «ahogarnos» en vida por nuestro sufrimiento emocional y de hundirnos en el engañoso oleaje de las ilusiones. Ella no elimina los obstáculos, lo que sería tarea de divinidades más iracundas, sino que, como una estrella guía, nos dirige a través de ella, más allá de ella, hasta trascenderla. Aquí, el mayor obstáculo permanente que debemos superar es el mar de nuestro propio espíritu con sus turbulentas corrientes de pensamiento, para lo que Tara nos concede valor y fuerza. Ella encarna el saber, la sabiduría salvadora que necesitamos para «llegar a la otra orilla», como se dice en el *prajnaparamita*. Si con esto llegamos a la raíz de nuestro pensamiento y a la paz interior, nuestra conciencia y nuestra energía espiritual puede hacernos superar todos los obstáculos y peligros, trampas y apegos.

La práctica de Tara requiere una gran dosis de confianza y entrega, por lo que en Tíbet es también considerada una de las ejercitaciones más fácilmente asequibles y populares. Como, según las *mahayana-sutras*, Buda Shakyamuni ya había recomendado esta práctica, al igual que la de Chenresi, esta no requiere una iniciación especial, aunque por supuesto que es muy útil. A todo aquel que la invoque y confíe en ella, Tara lo rescatará del mundo turbulento de los deseos y las pasiones incesantes y de la corriente perpetua de las ilusiones, lo conducirá a la otra orilla y le ayudará a trascender ambas cosas: el gran océano de las existencias y la minúscula gota de la existencia individual.

En la tradición, desde Nagarjuna hasta Atisha, al final de su *sadhana* se la invoca como sigue:

*Concédeme el siddhi elevado y el corriente.
Sálvame de todo perjuicio,
como los ocho y los dieciséis peligros.
Libérame del samsara, el gran océano de sufrimiento.
Apacigua por completo el sufrimiento.*



La Tara Blanca

OM

*Nacida de una lágrima del señor del universo,
eres la madre y has dado a luz a los Budas de los Tres Tiempos.
Oh joya de la rueda que concede los deseos,
¡ante ti me inclino!*

(JAMYANG KHYENTSE WANGPO)

La tradición

EN la sala de iniciación de Jamyang Khyentse Wangpo en el monasterio Dzongsar, situado en Kham, al este de Tíbet, había colgada una famosa representación de la Tara Blanca titulada «Rueda que concede los deseos». Tanto Jamyang Khyentse Wangpo como Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö compartían la visión de que la Tara, en tanto manifestación de la diosa de la blancura, se disolvía en esa imagen. Hay muchos testimonios sobre cómo emitía profecías, enseñanzas, autorizaciones de la Larga Vida, bendiciones y visiones puras.

Se cuenta que la Tara Blanca y la Tara Verde surgieron de dos lágrimas de Avalokiteshvara, derramadas por la desesperación que le causaba el sufrimiento incesante del samsara. Pero avanzando a una dimensión histórica más cercana, las dos manifestaciones principales de Tara se equiparan con las dos esposas del rey tibetano Songsten Gampo, que vivió en el siglo VII y era considerado también una emanación de Avalokiteshvara. Bajo la influencia de sus dos esposas favoreció la introducción del budismo en su país por todos los medios a su alcance.

Encontramos la encarnación de la Tara Verde en la princesa nepalesa Bhrikuti, quien trajo de su patria muchas obras de arte budistas, entre ellas una estatua de Tara de madera de sándalo. Para esta obra el rey hizo construir el templo Ramoche, y para Bhrikuti, una fortaleza sobre Marpori, la «montaña roja», con vistas a Rasa, el «lugar de las cabras». Rasa se convertiría más adelante en Lhasa, el «lugar

de los dioses», y la fortaleza sobre Marpori se reformaría para convertirse en *potala*, la residencia del Dalái Lama.

La princesa china Wengcheng, una encarnación de la Tara Blanca, trajo consigo la célebre estatua de Jowo Rinpoche, que muestra a Buda Shakyamuni cuando era un joven príncipe de la rama de los Shakyas. En un principio fue colocada en el templo Ramoche hasta que fue trasladada a Jokhang, construido especialmente para ella y en donde se conserva hasta ahora.

La Tara Blanca encarna el aspecto pasivo y meditativo de la compasión. Mientras que la Tara Verde representa la ayuda activa, la Tara Blanca adopta una forma pacífica y maternal-protectora. También se la puede considerar el equivalente femenino de Avalokiteshvara con una energía de fecundidad y maternal. Sus bendiciones prometen un destino favorable en general, paz y prosperidad, salud y una larga vida. Se la invoca principalmente para prolongar la vida de una persona, pero actúa además de una vida a la siguiente como salvadora del horror en el samsara.

Las invocaciones a la Tara Blanca que compuso Atisha están basadas en un ciclo de textos indios compuesto por tres obras de Vagishvarakirtis que se han dado a conocer con el título «Engañar a la muerte». Esta metáfora alude a la prolongación del tiempo de vida a través de la práctica de Tara. De esta tradición se derivan todas las líneas de transmisión de la Tara Blanca, que fue una de los *yidams* más importantes de Gyalwa Karmapas y de Chökyi Jungne, el octavo *situ*.

Igual que la Tara Verde, la Tara Blanca es también una diosa especialmente popular, que acompaña durante toda la vida y a la que se adora como ayudante en todas las situaciones de la vida. En verano, durante la temporada de meriendas campestres, se realizaba, como expresión la fe del pueblo, una cuádruple ofrenda-mandala que constaba de oraciones a Tara y estaba acompañada de danzas y juegos.

El culto a Tara en Tíbet comienza verdaderamente con Atisha en el siglo XI y alcanza su apogeo en el siglo XVI con Taranatha. Cuando el maestro indio Atisha fue convocado a Tíbet, solicitó consejo a su divinidad protectora personal para que le ayudara a tomar una decisión. Tara le dijo que llegaría a los 92 años de edad si se iba a Tíbet, donde evidentemente podría tener más influencia en la difusión del Dharma. Para Atisha, entonces el gran maestro de la formación espiritual *lojong*, ya no había dudas acerca de qué decisión tomar.

Los elementos de las imágenes

*El color de la immaculada pureza de la joya de la luna,
tu gesto de dar y cómo sostienes el loto utpala,
tu sonrisa llena de paz, el brillo ejemplar de tu figura vajra,
todo ello sea alabado y venerado.*

*Del océano de las melodías
tú traes una lluvia de néctar fresca y suave
que despierta los ámbitos de los seres sensibles.
Oh tú, melódica voz de brahma, glorificada seas.*

*Con tu sabiduría que distingue amablemente,
equivales a todo tipo de conocimientos.
Mahamudra, que no es confuso en el pensamiento,
oh espíritu de la luz clara, venerado y alabado seas.*

(JAMYANG KHYENTSE WANGPO)

SITATARA, la Tara Blanca, es tan bella y encantadora que en los textos se dice que «ha robado la luz del Sol y de la Luna». Su color corporal es blanco y sostiene también un loto blanco. Ambas cosas son signos de pureza, porque la pureza immaculada es su principal cualidad y, con ello, la vacuidad es su esencia. Pero también simboliza la sabiduría, ya que se equipara a la Tara Blanca con *prajnaparamita*, la perfección de la sabiduría. El loto es además un símbolo de protección que nos blindamos contra los horrores y los miedos del mundo.

A diferencia de la Tara Verde, y en concordancia con el aspecto pasivo de la compasión que encarna, está sentada con las piernas flexionadas y cruzadas en actitud de meditación y en la postura total de loto. La posición y los gestos de las manos se corresponden con los de la Tara Verde, por tanto, brindan también protección y conceden los deseos.

Su característica particular es que tiene en total siete ojos: junto a los dos habituales, un tercero en la frente, uno en cada palma de las manos y en las plantas de

los pies. Por eso, en Nepal se la llama la «Tara de los siete ojos». Otro apodo suyo es «la pupila del ojo que todo lo ve»; esto simboliza la omnipresencia de su protección compasiva, ya que con él puede ver el sufrimiento de todos los seres en todos los ámbitos de la existencia, de igual modo que Avalokiteshvara con sus once rostros. Los tres ojos de su cara representan asimismo las tres puertas hacia la liberación (llamadas también «las tres vacuidades»), y los otros cuatro ojos sobre las palmas de las manos y las plantas de los pies representan los Cuatro Inconmensurables: amor, compasión, serenidad y compartir las alegrías ajenas.

Aspectos de la práctica

OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUH PUNYA
JNANA PUSTIM KURU SVAHA

(Mantra especial de la Tara Blanca)

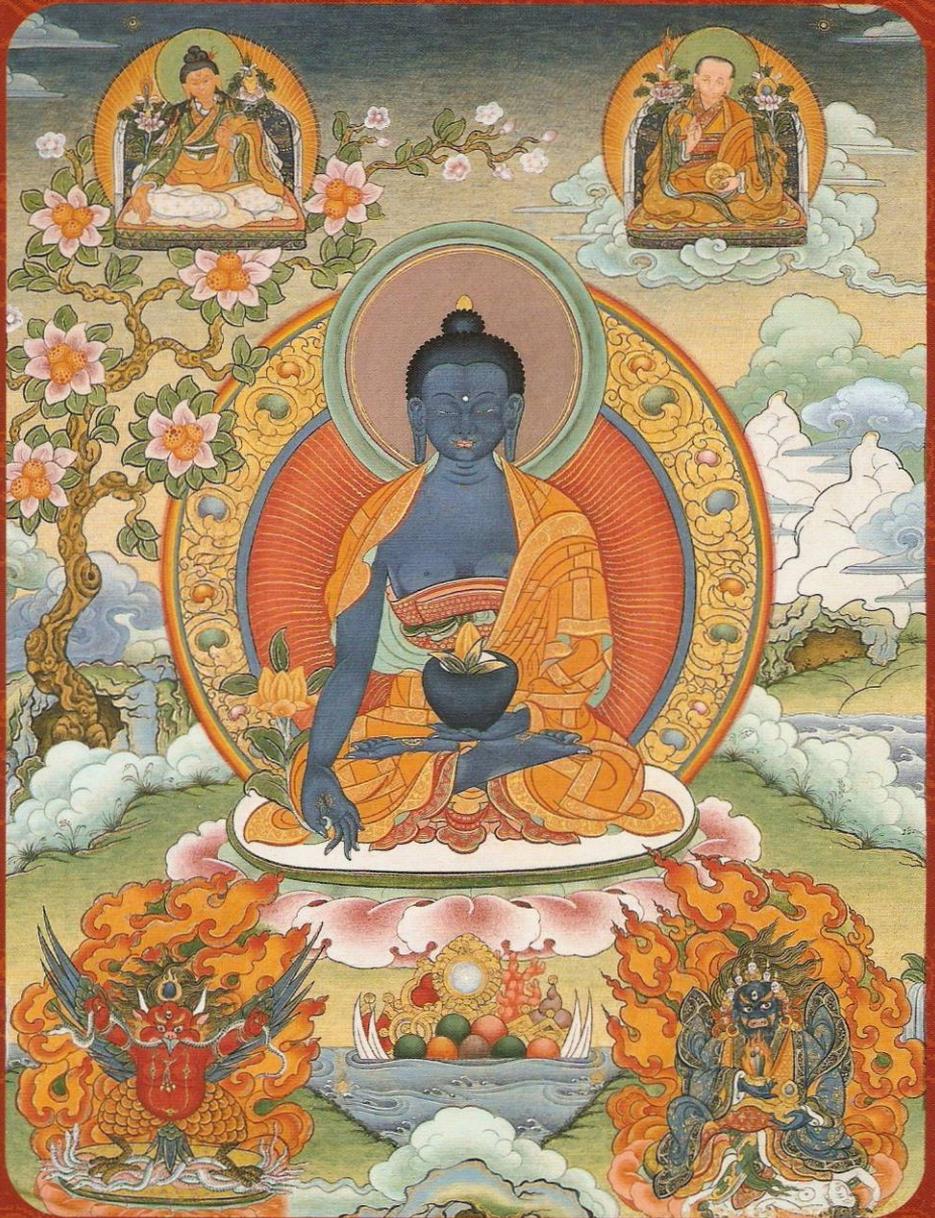
ESTE mantra algo más extenso complementa el mantra de Tara usual de diez sílabas para la práctica de la larga vida con un añadido particular. Traducido significa: «OM Tara Tuttara de los pies veloces, por favor, vela por que pueda gozar de buena salud y de una larga vida, de beneficios y sabiduría». Con este mantra se activa su fuerza compasiva y llena de bendición para aplacar todos los obstáculos que se interponen a una larga vida, para prolongar el tiempo de vida, así como para aumentar los cúmulos de beneficio y sabiduría. Se lo recita al final de la sesión de meditación, pero sirve también para la recitación constante en silencio entre las sesiones.

Las prácticas relacionadas con la Tara Blanca tienen en primer lugar el objetivo (que hasta ahora es prioritario) de apartar los obstáculos que amenazan la vida y de prolongar la propia vida o la de otros. La súplica por la vida es un aspecto significativo en el budismo, dado que la vida humana se considera especialmente singular y valiosa, ya que solo en ese ámbito vital se puede alcanzar la cualidad de Buda. Por ello existen tantas oraciones para la larga vida para encarnaciones sublimes de maestros consumados. En especial en este contexto la Tara Blanca lleva el nombre

Yeshin Khorlo, «la rueda que concede los deseos». En el caso de enfermedades graves se recita su mantra complementando el tratamiento médico y en algunos casos se practican *pujas* especiales que duran todo un día. Adicionalmente, se puede encargar a un artista que pinte una imagen de la Tara Blanca o de alguna otra divinidad de la larga vida. En el caso de Dalái Lama no era extraño que se le encomendara a un artista la tarea de dibujar para él cada mes un cuadro de este tipo con el fin de asegurarle una larga vida.

Se representa a la Tara Blanca como divinidad en todas las clases de tantras. Muchas veces aparece junto a las otras dos divinidades de la larga vida, Amitayus y Ushnishavijaya. Amitayus, el Buda de la vida ilimitada, es una manifestación *sambhogakaya* de Buda Amitabha. En él se encarna el entendimiento de que la vida no tiene principio ni fin. Amitayus y su compañera Candali practicaron *padmasambhava* y *madrava* en una cueva de Maratika, en Nepal, y alcanzaron así la inmortalidad. A Ushinishavijaya, protectora de la sabiduría de Buda y Bodhisattva femenino de la larga vida, también se la considera manifestación de la Tara Blanca. Provee al practicante de néctar, que hace posible la victoria sobre Mara, el señor de la muerte, y otorga la inmortalidad. Principalmente en compañía de Amitayus y Ushnishavijaya, la Tara Blanca constituyó una inspiración para las doctrinas del siglo XIX, que unían al *mahamudra* y el *dzogchen*.

Pero no debemos reducir a la Tara Blanca al aspecto de la larga vida. Como ya lo indica su nombre, desde su compasión ilimitada presta ayuda para cruzar el océano del sufrimiento y alcanzar la orilla salvadora de la liberación. Para ello, elimina los obstáculos que se interponen en la senda y confiere valor a los débiles y esperanza a los desesperados. No solo prolonga la vida, sino que también fortalece la entrega, resuelve los conflictos internos, ayuda a encontrar la paz y profundiza la sabiduría. A los *sadhanas* de las Taras Blancas se atribuye un augurio de dicha al comienzo de las sesiones prácticas. Todos los dharmas, incluyendo al mundo visible, se convierten en el mandala de la «rueda que concede los deseos». La meditación sobre ese aspecto femenino de Buda ayuda al practicante no solo a disfrutar de una «vida larga y dichosa», sino sobre todo a vivir una existencia rica, plena y fructífera para los demás desde el punto de vista espiritual.



El Buda de la medicina

*Sea él glorificado y venerado,
la luz del lapislázuli, el Buda de la sanación,
el excelso, lleno de la misma compasión para todos.
Solo el oír su nombre
te libera del sufrimiento de los ámbitos más bajos
y te sana de la enfermedad de los tres venenos del espíritu.*

(Gota de néctar, práctica *sangye-menla*)

La tradición

SANGYE-MENLA, el primer Buda de la medicina y «rey de la ciencia médica», es una manifestación directa de Buda Shakyamuni. Este intenta, con su compasión sin límites, brindar alivio y liberación de los diferentes tipos de sufrimiento a todos los seres. También es el médico de las pasiones humanas, el sanador infalible de los sufrimientos del samsara. El mismo Buda unió su papel de maestro con su papel de sanador y se autodenominó «médico para el sufrimiento del mundo». En el *mahaparinirvana-sutra* ha descrito la función de su doctrina valiéndose de una analogía con la medicina: Buda es el médico capaz de sanar a los seres sensibles que sufren la enfermedad básica de los tres venenos del espíritu: la codicia, el odio y la ignorancia. La infinita cantidad de impurezas se deben en última instancia a la ignorancia, a la ilusión del «yo». La medicina sanadora es el dharma, la práctica regular para eliminar la causa del sufrimiento (la enfermedad) y para sanar definitivamente a través de la consumación del estado de Buda.

Buda, como el excelso médico, puede considerarse también un sanador de los sufrimientos y dolores del cuerpo. Para esta función se ha manifestado en la figura del «Buda de la medicina» en un cuerpo luminoso de un color azul oscuro similar al del lapislázuli. Su nombre en sánscrito, *Bhāishajyaguru Vaiduryaprabha*, significa «el maestro sanador con resplandor de lapislázuli». Esta tradicional piedra con pro-

piedades curativas, también caracterizada como piedra del cielo por su color azul intenso, ha dado al Buda de la medicina su color corporal. Hasta ahora también se considera el berilo o la aguamarina como ese «maestro de las medicinas».

En la figura de Bhaishajyaguru, Buda ha revelado los conocimientos fundamentales de la medicina tibetana hasta hoy en día. Según la tradición, después de haber habitado durante cuatro años en el «bosque de las plantas medicinales», permaneció en el palacio de Indra, Sudarshana, sobre la gran montaña Meru. Allí se manifestó como el «rey de los médicos». Los numerosos alumnos que lo rodeaban estaban deseosos de recibir sus enseñanzas, pero el puro resplandor que irradiaba los dejaba sin habla. Entonces Buda se manifestó en la forma de dos de sus propias emanaciones: Yilekye, la emanación de su palabra, ofrecía las enseñanzas que impartía Rigpe Yeshe, la emanación de su espíritu. De ese juego de preguntas y respuestas surgió un texto compuesto de 5.400 versos en forma de diálogo titulado *Gyushi*, con los «Cuatro Tantras» sobre la medicina. Se cuenta que fueron escritos con tinta de berilo sobre hojas de oro puro y que se conservaron en el palacio de las *daikinis*, en Oddiyana hasta que llegó el momento apropiado.

Con este *Gyushi* se fundó la tradición de la filosofía medicinal tibetana. Se trata del texto sobre medicina más antiguo del mundo que se conserva. En el siglo VIII, el *Gyushi* fue traducido de un texto en sánscrito que ya no se conserva al tibetano por el erudito Vairochana. Vairochana, a quien el rey Trisong Detsen había enviado a India, inició a su regreso al médico tibetano Yuthok Yonten Gönpö, el Viejo (708-833), en las enseñanzas de los Cuatro Mantras de la medicina. Yuthok Yonten Gönpö, que para los tibetanos es una emanación de la «palabra» del Buda de la medicina, tiene además el mérito de haber sido el primero en sistematizar los textos del *Gyushi*. Viajó en varias ocasiones a India para informarse allí de las nuevas doctrinas de la medicina. Fue monje hasta que tuvo ochenta años y solo se casó para inaugurar una estirpe de médicos. El *Gyushi*, que había permanecido oculto en una columna del monasterio Samyé, se redescubrió como texto *terma* y, en el siglo XI, Yuthok Yonten Gönpö, el Joven, lo reeditó reuniendo las «Ocho ramas de la ciencia de la sanación», basadas en el *ayurveda*, con la obra fundamental que hasta hoy goza de vigencia.

Normalmente, el *Gyushi* se estudia a la vez que el comentario «Berilo azul», considerado el texto más relevante de la literatura secundaria. Su autor es Desi

Sangye Gyatso (1653-1705) que, como regente del quinto Dalái Lama, influyó de forma duradera sobre el desarrollo de la sanidad en Tíbet. También fundó la escuela de medicina Chagpori, cerca de Lhasa, y mediante un edicto dispuso que en todo monasterio medianamente grande debería instruir al menos a un médico propio. En 1916, el 13.º Dalái Lama fundó otra escuela superior de medicina en Lhasa, Mentsee-Khang, que, tras el exilio en India del 14.º Dalái Lama, se reconstruyó en Dharamsala como el «Instituto Tibetano de Medicina y Astrología». También el Instituto Chagpori se refundó en Darjeeling.

La adoración al «maestro de la ciencia médica» es uno de los cultos más populares del budismo que conecta íntimamente la religión con las ciencias de la sanación. En el pensamiento tibetano tradicional las enfermedades muchas veces se ven como consecuencias de errores en la conducta en la vida o de pensamientos errados. También los aspectos del karma tienen un papel importante al juzgar las enfermedades. Además de los síntomas externos de la enfermedad, se tiene en cuenta la disposición físico-espiritual general para establecer un diagnóstico. A consecuencia de ello, también en la religión popular se invoca al Buda sanador para que preste su protección y ayuda en intervenciones médicas, al recolectar plantas medicinales y en la preparación de medicamentos. Los creyentes esperan del mero hecho de tocar su reproducción la curación o el alivio de sus afecciones, porque él es adorado en tanto que donante de una medicina que cura literalmente todas las enfermedades y que además puede preservar de una muerte prematura.

De acuerdo con la tradición, el octavo día del mes lunar es el día del Buda de la medicina, día en que tanto su fuerza como la de las demás divinidades se considera especialmente potente. Este momento está particularmente indicado para los rituales de sanación y la preparación ritual de medicamentos. También se recomienda la noche de luna llena del octavo mes (casi siempre en octubre) porque en ese momento la fuerza de la luz de la Luna se considera especialmente pura y potente. En las ilustraciones se muestra con frecuencia al «rey de los médicos» rodeado de una multitud de seguidores en los que se encarnan, además de los aspectos medicinales, también los astrológicos y los cosmológicos. Los principales Bodhisattvas de su séquito son *suryaprabha*, «brillo del Sol», y *chandraprabha*, «brillo de la Luna».

Los elementos de las imágenes

El «maestro sanador del brillo de lapislázuli» está representado aquí, como manda la tradición, de un color azul oscuro pero, a pesar de ello, de cualidad diáfana. Da una impresión atemporal, que trasciende los cambios y la decadencia, y lleva los ropajes sencillos de un monje o un asceta. Con la mano derecha hace el gesto de la concesión de deseos, con lo cual se expresa su obligación de sanar todas las enfermedades y sus causas con el poder de su sabiduría y de su virtud curativa. Entre el dedo pulgar y el índice sujeta el tallo de un mirobálano; se trata aquí de la legendaria «reina de las plantas medicinales» de la medicina tibetana. En la mano izquierda sostiene una vasija para pedir limosna con *amrita*. En la parte izquierda de la pintura hay un frondoso árbol de mirobálano.

Las dos figuras que aparecen en la parte superior simbolizan por sus atributos su estrecha relación con el Buda de la medicina y la ciencia médica. A la izquierda, en las ramas del árbol de mirobálano está sentado Yuthok Yonten Gönpö, el gran médico tibetano del siglo VIII, el primero en compilar sistemáticamente el *Gyushi*, los Cuatro Tantras de la medicina. A la derecha se encuentra Desi Sangye Gyatso, quien el siglo XVII fue regente del 5.º Dalái Lama y ejerció una influencia duradera sobre la medicina tibetana y, entre otras cosas, redactó un célebre comentario al *Gyushi*.

En la parte inferior del cuadro aparece Khyung, el Garuda Rojo. Encarna el elemento del fuego y del rayo, de modo que es considerado el aspecto energético de la medicina tibetana. En la tradición tibetana representa especialmente al vencedor de los *nagas* y se le invoca por ello principalmente para la curación de las enfermedades que estos ocasionan, entre las que se cuentan por ejemplo las enfermedades de la piel y diferentes males cancerosos. A la derecha encontramos a Dorje Düddül, el «vencedor de los demonios-*vajra*», el principal protector de la medicina tibetana. La presencia de esta poderosa divinidad protectora es un indicio para comprender que esta práctica especial de visualización se puede aplicar como un medio eficaz para vencer enfermedades graves.

Aspectos de la práctica

TAYATHA OM BEKANZE BEKANZE MAHABEKANZE

RADZA SAMUDGATE SVAHA

El mantra del Buda de la medicina, que consiste en una especie de oración a su nombre para su adoración, debe capacitar al espíritu para abrirse en sincera entrega para recibir sus fuerzas curativas y fundirse con su esencia. A través de su práctica pueden invocarse su sabiduría, su compasión y su fuerza en la forma de rayos de luz sanadores, de vibraciones sonoras curativas y de esencias saludables.

En el Buda de la medicina también se encarna el aspecto sanador de todos los Budas, así como la cualidad despierta y curativa del propio espíritu. Mediante la práctica de la meditación podemos no solo aspirar a la salud física, sino también a la sanación espiritual, al despertar total. Al mismo tiempo, podemos desarrollar la capacidad de apoyar y acompañar a otras personas en sus procesos internos de curación. Se recomienda la práctica de meditación diaria especialmente a personas dedicadas a profesiones relacionadas con la salud y la asistencia a los demás.

La invocación a Sangye Menla no se limita al nivel de manifestación inmaterial, ya que los buenos médicos y los medicamentos eficaces también se consideran formas de expresión del Buda de la medicina en el mundo terrenal. Por tanto, la oración que se le dedica no es de ningún modo incompatible con los tratamientos «terrenales», sino que los complementa con armonía. Para un médico tibetano que no crea que es «él», como «yo» individual, quien cura, el rey de los médicos constituye el gran ejemplo. En todas las medidas prácticas que acomete se identifica espiritualmente con él, hace que la luz del lapislázuli brille sobre el enfermo y con la recitación del mantra aumenta el poder curativo de cualquier tratamiento. El Buda de la medicina funciona como una especie de guía en el camino, como un maestro interno del conocimiento médico y farmacéutico, al que se invoca para que sugiera al maestro o al paciente mismo la terapia adecuada. Un sanador que haya recibido la bendición del maestro de la ciencia médica puede también transmitirla directamente a otra persona, por ejemplo, mediante imposición de manos.

Una divinidad que se visualiza y se invoca muchas veces en relación con el Buda de la medicina es Amitayus Blanco, el Buda de la Laga Vida. El médico invoca a Amitayus durante el tratamiento para corregir las vibraciones disonantes del cuerpo del enfermo. Visualiza que los rayos de luz que emanan de Amitayus se conectan con sus propias vibraciones y de ese modo debilitan o eliminan las desarmonías. También los medicamentos pueden de esta forma cargarse positivamente: durante el ritual de la «bendición de los medicamentos» el médico despierta a través de la fuerza de la recitación del mantra las energías sanadoras de Amitayus Blanco y las dirige hacia las medicinas.

En las formas más elevadas de la práctica se considera al Buda sanador más bien como una expresión de la naturaleza de Buda que el practicante intenta consumir en sí mismo. Por medio de la meditación sobre él podemos obtener grandes virtudes curativas para la sanación propia y para la de los demás. En el Vajrayana, la sanación por uno mismo se caracteriza por ser parte de un proceso que, junto al tratamiento médico normal, puede transformar la enfermedad y el sufrimiento en oportunidades de desarrollo del espíritu. Fundiéndonos y haciéndonos uno con el Buda de la medicina podemos dejar que surta efecto en nosotros la influencia positiva de la visualización sanadora en un nivel espiritual más profundo y sereno, en donde hay menos conflictos mentales y perturbaciones emocionales.

De hecho, la visualización es uno de los medios más potentes para la curación porque logra transformar los patrones básicos negativos del espíritu. Para ello tenemos que despertar de todo corazón en nosotros un esquema positivo y abrirnos a él con entera confianza. Las enfermedades y las emociones negativas, pero sobre todo nuestro sufrimiento a causa de ellas, están arraigadas en nuestro «yo»; primeramente nuestro médico interior debe diagnosticarlas con precisión para que podamos sustraernos a su fuerza y las reconozcamos como no-existentes. La verdad fundamental budista, que enuncia que todo es efímero y continuamente cambiante, puede tornarse tangible y muy concreta si nos liberamos de la idea del «yo sufriente». Porque, al fin y al cabo, se trata de disolver la triple esfera de acción del sujeto, el objeto y la acción que los une en la dimensión abierta y realizar la «Triple Pureza».

Para la práctica son más importantes los sentimientos que se experimentan que la precisión de los detalles visualizados. El mero hecho de sentir la presencia y la calidez del Buda de la medicina puede tener efectos purificadores y liberadores.

Con la fuerza de la energía sanadora se desarrollan en nosotros las cualidades de la sanación profunda, de la alegría y la paz. Al final de la práctica pedimos que se desarrolle en nuestro espíritu la unidad entre apertura y sabiduría. Compartimos la energía sanadora, que se convierte en luz y energía, con todos los seres, porque uno de los medios de sanación más elevados es la compasión. Esto se ilustra con el pensamiento de que todos los seres sean liberados del sufrimiento y, a través de Bodhichitta, se conecta con nuestro propósito de conducirlos a la dicha de esa liberación por todos los medios a nuestro alcance. Así lo expresa en última instancia Shantideva en su *Bodhicharyavatara*:

*Que mientras haya personas
enfermas me convierta hasta su sanación
en médicos y medicinas,
y que sea también enfermero para ellas...*



Manjushri (*Rigsum Gonpo*)

*Ante los nobles hijos del victorioso me inclino,
ante Manjushri, Avalokiteshvara y los otros [Mahabodhisattvas],
que un día partieron en el barco de la compasión valiente
y ahora liberan a los seres del océano del sufrimiento en el ciclo de la existencia.*

(JAMGON KONGTRUL LODRÖ THAYE)

La tradición

MANJUSHRI está aquí representado como figura central de una composición pictórica que incluye a los otros dos Mahabodhisattvas, Avalokiteshvara y Vajrapani. Juntos se denominan *Rigsum Gonpo*, los «Soberanos protectores de las Tres Familias». En general, hablamos de las Cinco Familias del mandala, pero en el *kriyatantra* también hay una clasificación en Tres Familias: Buda, Padma y Vajra. En nuestro contexto, las Tres Familias deben entenderse como los tres tipos de cualidades de la iluminación: sabiduría, compasión y energía creadora. La sabiduría es la facultad de penetrar en la verdadera esencia de la realidad; en la compasión universal y la bondad amorosa se expresa el deseo de liberar a todos los seres humanos de todo sufrimiento, ya sea dolor físico o desasosiego espiritual; y la energía creadora se dirige a los medios certeros para resolver adecuadamente las situaciones.

Con la propagación del budismo-*mahayana*, que data de aproximadamente el siglo I a. de C., el ideal Bodhisattva pasa cada vez más a un primer plano. En la jerarquía de los *paramitas* se encuentran en el nivel más alto los Mahasattvas o los «Grandes Seres». Ellos han vencido por completo a los tres venenos del espíritu y ya no pueden volver a caer en el ciclo de la existencia. No obstante, permanecen volcados hacia el mundo y no solo permiten que las personas participen de su consumación, sino que también actúan en favor de su bienestar. También los Tres Soberanos protectores aquí representados se califican en la mayoría de los casos como Bodhisattva Mahasattvas, y hasta ahora con el atributo de «celestiales» o «trascen-

dentes». Pese a que hacía tiempo habían alcanzado la iluminación completa, en la época de Buda Shakyamuni se contaban entre sus Ocho Hijos Directos y fueron encarnaciones ejemplares del ideal Bodhisattva. Pero en especial los tibetanos los llaman más frecuentemente Budas. Así, Manjushri es el Buda de la sabiduría, Avalokiteshvara el Buda de la compasión y Vajrapani el Buda iracundo de la fuerza iluminadora, que protege los secretos tántricos. Manjushri encarna también la esencia del espíritu, Avalokiteshvara la esencia de la palabra y Vajrapani la esencia del cuerpo de todos los Budas.

Manjushri, Avalokiteshvara y Vajrapani son las figuras modelo para todos los Bodhisattvas que con sus cualidades iluminadoras sirven al esfuerzo altruista de despertar a todos los seres hacia la cualidad de Buda. En esta tarea de liberación, cada uno de ellos surte un efecto que se corresponde con su propia energía esencial principal. En tanto emanaciones de Dyani-Buda, actúan como intercesores y mediadores entre la esfera terrenal y la trascendental.

Para la combinación de Avalokiteshvara, Manjushri y Vajrapani hay una práctica *sadhana* conjunta llamada *rigsum chi*. La práctica se ha difundido en diversas escuelas, en la escuela *gelugpa*, por ejemplo, como se ilustra en este cuadro, pero también en el movimiento no sectario, *rimé*. Algunas de las transmisiones tántricas centrales provienen de los textos *terma*, como, por ejemplo, del *Rinchen terdzö*, el ciclo «Tesoro de las preciadas doctrinas ocultas» y del *Rigsum norbu gondzö*, cuyo título, de gran valor informativo, significa traducido «Tesoro de la intención iluminada de la joya de las Tres Familias de Buda».

Existen innumerables representaciones de los Soberanos protectores de las Tres Familias en la forma de las tres grandes divinidades populares. Se han puesto sus nombres a algunos monasterios, y pueden aparecer simbólicamente encarnados en un grupo de tres *stupas*. Además, han dado nombre a lugares santificados en donde se concentra su fuerza, cuyas formaciones naturales recuerdan a ellas, como, por ejemplo, el santuario de la montaña con tres cumbres. Se puede invocar su presencia mediante grabados en rocas, cuadros e impresiones xilográficas o simplemente con tres manchas de colores.

Los elementos de las imágenes

A ti, oh Manjushri protector, te brindo mi veneración.

Tú has cortado las redes del apego al ego.

La luz resplandeciente de tu espada de la sabiduría atraviesa los tres ámbitos.

Tú eres el gran océano de la sabiduría incommensurable de todos los Budas.

(JAMYANG KHYENTSE CHÖKYI LODRÖ)

EL resplandeciente Manjushri dorado, un príncipe eternamente joven que es «noble y afable», está aquí representado como la figura central de *Rigsum gonpo*. Con la espada en llamas de la sabiduría discernidora en su mano derecha no solo combate la niebla de la ignorancia individual, sino que también se le describe por ello como «la brillante lámpara de la sabiduría de luz clara que expulsa la oscuridad de los Tres Mundos». La empuñadura de su espada es un *vajra*, por tanto Bodhichitta, ya que sus acciones están motivadas por la compasión y el amor. La espada corta todos los engaños de raíz y simboliza además el sentido de la imparcialidad, la justicia y la creatividad. Manjushri no solo destierra la ignorancia, sino que a la vez siembra conocimiento. Su mano izquierda hace el gesto de impartir enseñanzas y sostiene el tallo de una flor de loto, sobre la que yace el libro de la perfección de la sabiduría, el *prajnaparamita-sutra*. También señala hacia allí su espada de dos filos; con uno de sus filos fracciona todos los conceptos abstractos y demuestra que son, por su propia naturaleza, vacíos, mientras que con el otro filo secciona también la propia vacuidad como concepto.

Avalokiteshvara, abajo a la izquierda, está representada como es habitual con su cuerpo de cuatro brazos en la figura de *Shadakhari-Lokeshvara*, el «Señor de las Seis Sílabas» (su mantra). Sus dos manos principales están juntas en la reunión de la sabiduría y el método y sostienen la joya que concede los deseos; también simboliza su ruego para que permanezcan todos los Budas y ayuden a los seres sensibles. En las otras dos manos sostiene un collar de cristal y un loto que simbolizan el principio de la compasión pura e infinita que se expresa en la amabilidad, la calidez, el amor al prójimo y la bondad frente a todos los seres vivientes.

Abajo a la derecha aparece Vajrapani, la encarnación de la fuerza inconmensurable de todos los Budas y el poder de sus medios certeros. Está representado en su forma iracunda sobre el fuego ardiente de la sabiduría, que abrasa toda ignorancia. En su mano derecha agita con energía el *vajra*, que simboliza la capacidad intuitiva de los seres que han despertado para convertir su compasión y su sabiduría en acciones eficaces en el mundo. Su aspecto iracundo, su aureola llameante, su actitud dinámica y sus ornamentos de poder sirven para transmitir la fuerza del espíritu iluminado, capaz de superar todos los obstáculos y engaños.

En el borde superior del cuadro se encuentran, en el medio, Buda Shakyamuni; a la derecha, Je Tsongkhapa (considerado una emanación de Manjushri), y, a la izquierda, el actual 14.º Dalái Lama, Tenzin Gyatso. Según él mismo señala, el pintor de este tanka ha incluido estos dos últimos en el cuadro para despertar la fe y la confianza en las fuentes de amparo de la escuela *gelugpa* y para indicar a sus maestros espirituales. El estado interior de conciencia de los grandes maestros espirituales, como expresión del cuerpo, la palabra y el espíritu de Buda, se simboliza aquí a través de las cualidades iluminadas de los «Protectores de las Tres Familias» aquí representados.

Aspectos de la práctica

Como se ha dedicado un capítulo propio a Avalokiteshvara y a Vajrapani, respectivamente, aquí tendrá una presencia central la figura de Manjushri.

Se considera a Manjushri fuente de inspiración para todas las transmisiones del *prajnaparamitas* y del Camino Intermedio (*madhyamaka*) y, a través de grandes maestros indios como Nagarjuna, se encuentra al principio de varias líneas de sabiduría de *mahayana* y *vajrayana*. Innumerables textos comienzan con un homenaje al señor protector de la sabiduría, como el que sigue:

*¡Elogio y alabanza a ti,
Manjushri, ser de sabiduría!
No eres otra cosa
que espíritu originario y puro,
inseparable del gurú.*

Manjushri es la principal divinidad protectora de los eruditos y los estudiantes; se compara su conocimiento con el ojo que todo lo ve de un sol de mil rayos. Uno de los primeros textos que la mayoría de los monjes jóvenes debe aprender de memoria es la «Invocación del nombre de Manjushri», que consta de 50 páginas. A muchos grandes maestros de la tradición tibetana, en los que se combinaba la gran erudición con una igualmente portentosa capacidad de consumación, se los ha considerado emanación suya, como a Tsongkhapa, Longchen Rabjam y Sakya Pandita, así como al rey Trisong Detsen, que ordenó traer a Padmasambhava a Tíbet.

Cuanto más popular es una divinidad, más está rodeada de leyendas. Se dice que Manjushri —como encarnación del espíritu y la sabiduría de todos los Budas— surgió de una luz que emanaba de la frente de Shakyamuni. Apareció por primera vez en China, sobre el Wu Tai Shan, la montaña de las Cinco Cumbres. En Nepal se le venera como creador de cultura, ya que se le atribuye la fundación de la civilización: cuando «el soberano que surgió de sí mismo», que no es otro que el Buda originario Vajrasattva emprendió el camino hacia *stupa* desde *svayambunatha*, el santuario, situado en una colina en medio del mar, era inaccesible para él. Entonces Manjushri, «con risa iracunda», partió las montañas de un sablazo, con lo que creó un desagüe para el mar. En este lugar surgió a partir de entonces el fértil valle de Katmandú. Más tarde, Nagarjuna encontró el *Prajnaparamita-sutra*, que los *nagas* habían conservado. Él sistematizó este hallazgo tan valioso que remite directamente a la doctrina de Buda Shakyamuni en la teoría del «Camino Intermedio» y se ocupó de difundir la teoría y la práctica del *mahayana*. El *stupa* de Svayambunath es hasta hoy uno de los destinos de peregrinación principales de Asia.

Según el historiador budista Taranatha, Manjushri se manifestó por primera vez durante el Tercer Concilio Budista en el siglo I d. de C. en una gran asamblea de eruditos *mahayana*. Más tarde también se le ha aparecido a muchos maestros importantes para inspirarlos en sus estudios del dharma. Es legendaria la historia de «Bhusuku, el perezoso», quien gracias a la bendición de Manjushri se convirtió en Shantideva, el inspirado poeta *mahayana*, que presentó de manera improvisada el célebre *Bodhicharyavatara*, el «Ingreso en la iluminación», ante la perplejidad de la comunidad de la academia monacal Nalanda.

En la creencia popular se atribuye a Manjushri las cualidades de un «arquitecto celestial» y se le adora como dios de la agricultura y de la astrología. Su compañera

es Sarasvati, la diosa de las Bellas Artes y en especial de la música. Él mismo tiene el apodo *Manjugosha*, que significa «el de la voz dulce». El primer día del año tibetano se consagra a él, pero también todos los días que empiezan con sus alabanzas, ya que con su espada en llamas expulsa a los demonios de la oscuridad y trae la luz de un nuevo comienzo.

Con la espada y el libro como símbolos, Manjushri es una encarnación de *prajna*, la verdad discernidora: puede distinguir no solo entre visiones correctas o erróneas de la realidad, sino también entre qué acciones deberían acometerse en la senda espiritual y cuáles deberían evitarse. Esto significa que los efectos de Manjushri se producen, por un lado, en la comprensión teórica de la visión y el camino y, por otro lado, se añade la experiencia práctica y la representación, a través de lo cual esta comprensión obtiene no solo la base necesaria, sino también su certeza interior.

Tradicionalmente, muchos rituales y oraciones a Manjushri están encaminados a apoyar al practicante al aprender y estudiar para que pueda a partir de ello alcanzar la comprensión de la verdadera naturaleza de la realidad. Esto incluye tanto la exploración de la naturaleza de los fenómenos externos como el examen de la naturaleza del ser de uno mismo, del propio espíritu. Esto es, a fin de cuentas, la comprensión de la vacuidad, y sobre esta base puede desarrollarse para otros el efecto compasivo. De acuerdo con la declaración central de *Prajnaparamita* en el *Sutra del Corazón*: «La forma no es más que vacío, el vacío no es más que forma», Manjushri ofrece no solo protección ante el samsara, sino también ante el nirvana, porque el hundirse en la paz individual del nirvana estaría en total contradicción con la compasión activa y la motivación altruista de Bodhisattva. Por ello, la comprensión sutil de los textos *Prajnaparamita* es la base necesaria para observar y experimentar la realidad, el ser y no-ser de las cosas.

Para desarrollar una conciencia y sabiduría discernidoras se recomienda, además del estudio de las escrituras *Prajnaparamita*, la meditación sobre Manjushri. La práctica de Manjushri promueve la capacidad discernidora, la inteligencia despierta, la buena memoria y la elocuencia, «la autorización para la palabra». A los que se dirigen a él les concede el entendimiento de las escrituras. Especialmente a través de su mantra se fortalecen la memoria, el intelecto y la capacidad de comprensión del practicante. El mantra de Manjushri es OM ARAPATSANA DHIH y se recita

para eliminar los ofuscamientos mentales debidos a la ignorancia y para hacer que crezca el espíritu de sabiduría. Durante la visualización, la sílaba DHIH irradia desde el corazón de Manjushri la sabiduría de todos los Budas. Al final de la sesión de práctica se recita la sílaba germinal DHIH 108 veces «con una sola espiración», mientras el cuerpo del practicante se transforma en un único DHIH.

La invocación de Manjushri como protector de la sabiduría se dirige a su vez al espíritu de sabiduría del gurú y en última instancia al propio espíritu de sabiduría. El practicante se siente inspirado para llevar a cabo una profunda observación y análisis de su espíritu, de modo que pueda abrirse hacia la verdadera naturaleza de todos los fenómenos que percibe y todas las experiencias que vive. A través de las cualidades de Manjushri, junto con Avalokiteshvara y Vajrapani se simboliza el estado interno de conciencia de grandes maestros espirituales en tanto manifestaciones del cuerpo, la palabra y el espíritu de Buda, como se expresa en el siguiente texto de Patrul Rinpoche:

*Con tu gran sabiduría has consumado el nirvana.
Con tu gran compasión cargas gustoso con el samsara.
Con métodos certeros has reconocido
que ambos no se diferencian entre sí.
Maestro incomparable, me inclino a tus pies.*



Vajrapani

*Maestro de todos los mantras ocultos de la sabiduría
que sometes a multitud de obstáculos
y mantienes alejados a los demonios,
Señor, tú que agitas el vajra,
¡que la veneración sea contigo!*

La tradición

MIENTRAS que Vajrapani, como Bodhisattva trascendente, encarna la energía poderosa y, como uno de los protectores de las Tres Familias, encarna la esencia de la fuerza iluminada unida de todos los Budas, en la práctica tántrica aparece también como una divinidad para la meditación impresionantemente arquetípica, que representa la resolución inquebrantable de superar todo tipo de obstáculos. Bajo esta forma se le encuentra muchas veces junto a la entrada a un relicario en templos tibetanos o mongoles. Se le reconoce como protector de las doctrinas secretas del tantra, por lo que también se le ha dado el nombre de «Señor de los secretos». Detrás de su aspecto feroz se esconde la poderosa fuerza de su compasión. Se la podría definir paradójicamente como «compasión despiadada».

Sin duda, Vajrapani es una de las divinidades más fascinantes del *vajrayana*. Él establece una conexión entre el antiguo budismo indio y el budismo tántrico-tibetano. Originariamente ayudante de un *yaksha*, se encuentra en lo más alto del panteón tibetano. En los textos más antiguos no se le describe como un ser individual, sino como una manifestación del dios Indra, soberano del cielo de los Treinta y Tres Dioses. Más tarde aparece como uno de los cuatro *yakshas*, que vigilan apostados en los cuatro picos de la montaña Meru para proteger el cielo de los Treinta y Tres Dioses.

A Vajrapai se le considera el «soberano que somete a los demonios». Se cuenta que los dioses dejaron bajo su custodia el elixir milagroso *amrita*; se creía que este era el único medio eficaz contra el veneno con el que los demonios pueden dañar a los seres humanos. El elixir mismo se envenenó cuando le fue robado a Rahu, el dios de los planetas. Parece ser que cuando los dioses se lo dieron a beber a Vajrapani, su cuerpo se tiñó por completo de azul a causa del veneno. Este color es expresión de su poderosa fuerza tanto como su elemento *vajra*, que aniquila todos los obstáculos. Sobre esto también hay otra historia: cuando en una ocasión los guardianes de los Cuatro Puntos Cardinales se quejaban a Buda sobre el mal en el mundo, este pidió a Vajrapani que ideara un modo de proteger el espíritu puro de los seres. Entonces, Vajrapani tomó sus elementos «aniquiladores de obstáculos»; en especial los *nagas*, los demonios de la enfermedad, los dioses de la Tierra y los planetas tendrían que cuidarse de él.

En *Lalitavistara*, un texto que suge en la época de transición entre el *hinayana* y el *mahayana*, Vajrapani adquiere de forma gradual rasgos característicos y en los *mahayana-sutras* más tardíos se le atribuye el rango de un Bodhisattva. También se le considera la personificación de la victoria de Buda sobre Mara, y aparece como protector de Buda. En tanto que uno de los ocho Mahabodhisattvas o Hijos Directos de Buda, siempre podía emplear sus poderosos medios para difundir y proteger el dharma. Cuando el envidioso primo de Buda, Devadatta, intentó una vez en la montaña de los buitres matar a Buda con una enorme roca que caía de la montaña, Vajrapani partió la roca en dos, de manera que ambas partes rodaron sin tocar a Buda. En reconocimiento de su fuerza invencible, Buda puso los tantras bajo su custodia especial, lo que le granjeó el apodo de «Señor de los secretos». Por la relevancia de su emblema en el *vajrayana* obtiene finalmente su gran importancia como divinidad para la meditación *yidam*.

Los elementos de las imágenes

*Vajrapani, gran divinidad iracunda,
elemento-vajra extraordinariamente feroz
del irresistible color del espacio,
¡aniquilador, la veneración sea contigo!*

V AJRAPANI está representado de un color azul oscuro que simboliza la naturaleza ilimitada de *dharmakaya* y que —junto con el negro— es el color característico de las divinidades especialmente poderosas o iracundas. Tiene en la frente un Tercer Ojo de la sabiduría que sirve para el entendimiento de lo oculto. Está de pie, en medio de un fuego de sabiduría que irradia su cuerpo que crepita intensamente, y adopta la llamada postura activa del guerrero: con la pierna izquierda dando un paso de asalto y la pierna derecha flexionada se hace patente la típica postura orgullosa de las divinidades iracundas. En la mano derecha alzada sostiene el *vajra* como símbolo de la fuerza de la compasión, pero también de la naturaleza imperturbable de la realidad verdadera. Sus manos hacen ademanes amenazadores, con los que se defiende de los obstáculos y ahuyenta a los demonios de todo tipo; el gesto de la mano izquierda también se describe como «*mu-dra* de la victoria». El fuego de la sabiduría que emana de él abrasa la ignorancia, el *vajra* elimina todas las toscas obcecaciones y los sutiles ofuscamientos. Si se han superado los obstáculos, se pueden llevar a cabo todas las acciones con el sólido apoyo de Vajrapani.

Alrededor de las caderas lleva una piel de tigre que señala su intrepidez y un chal azul de piel de elefante que simboliza su fuerza. Su collar serpenteado con forma de cordel de brahmán es un emblema de su triunfo sobre *nagas*. No lleva adornos de hueso, sino los adornos de joyería típicos de las divinidades *sambhogakaya* y de los Bodhisattvas, entre ellos la corona de cinco puntas que expresa la sabiduría de las Cinco Familias de Buda. Delante de él se hallan colocados los cráneos con su contenido, que componen el llamado «sacrificio iracundo», que significa que se sacrifican los cinco sentidos en su forma feroz.

Arriba a la izquierda vemos volar en el cielo a Nyingma-Yogi Palgyi Dorje; él fue quien mató al rey Langdarma, que combatía al budismo en Tíbet, y des-

pués de eso pudo volar. La de Vajrapani era su práctica esencial hasta que al fin realizó el cuerpo de luz. Arriba a la derecha aparece, dentro de la esfera del arcoíris del *thigle*, Garab Dorje, el primer maestro del *dzogchen* en nuestra época; el *thigle* representa las posibilidades potenciales ilimitadas que resultan de la realización del estado originario. Garab Dorje se considera una emanación de Vajrasattva y Vajrapani y en esta imagen está caracterizado en la forma pacífica de Vajrapani.

Rahula, abajo a la izquierda, es una emanación de Vajrapani de la clase de las criaturas-*tsa* y es un importante guardián y protector de las doctrinas *dzogchen*. Con su multitud de ojos puede mirar hacia todas las direcciones, con sus muchas bocas puede devorar la ignorancia. Damchen Dorje Legpa, abajo a la derecha, es asimismo un protector de las doctrinas *dzogchen* subordinado a Vajrapani. Había sido guardián de la antigua fe *Bön* en Tíbet, pero Padmasambhava lo obligó a comprometerse bajo juramento a proteger en el futuro el dharma.

Las *daikinis* y los protectores del dharma, pero también los maestros consumados que aparecen en el séquito de una divinidad para la meditación pueden considerarse expresión de las cualidades del flujo de su conciencia. Así, este tanka ilustra también de forma convincente la fuerte relación entre las figuras representadas.

Aspectos de la práctica

OM VAJRAPANI HUM PHAT

Como figura en los textos *sadhana*, el mantra de Vajrapani, pero también el mero hecho de recordar su poderoso nombre, despierta una energía pura e indestructible y elimina de raíz el karma negativo, supera obcecaciones, vence los prejuicios y todos los obstáculos. El medio adecuado para ello es su ira-*vajra*. Según Chögyam Trungpa Rinpoche, la ira-*vajra* se caracteriza por ser una energía totalmente directa y originaria, que surge de la transformación del odio y la agresión gracias a la práctica tántrica. Se asemeja a un diamante y por ello es incorruptible, impide

que siga reinando la confusión, corta con toda vacilación y toda duda y destruye las ilusiones que obstaculizan el despertar.

La ira-*vajra* se asocia a todas las divinidades iracundas, y en especial a los *yidams*, las divinidades personales para la meditación. Las divinidades iracundas, descritas hasta ahora como «feroces» o «furibundas», no pretenden infundir temor o anunciar castigos, sino que quieren despertarnos y abrirnos. De ningún modo personifican fuerzas negativas o demoníacas, sino que son poderosas encarnaciones de la compasión. Sus manifestaciones feroces simbolizan la violencia que reina en el cosmos en general, pero particularmente también en el espíritu humano. Desean aniquilar las pasiones del espíritu, derribar todas las limitaciones impuestas por el ego, abrasar los remanentes más profundos de odio y de codicia y disolver el ego como la forma más grave de la ignorancia.

Los *yidams*, nuestras divinidades personales para la meditación, no son santos protectores, salvadores o redentores, sino encarnación de nuestra propia energía pura. En opinión de Namkhai Norbu Rinpoche, la traducción de *yidam* por «divinidad» no es precisa o al menos es incompleta, ya que se trata aquí del «espíritu santificado» del propio practicante, que se puede manifestar de diferentes formas: el aspecto pacífico, que en una manifestación impura se muestra como ignorancia, representa para el *dharmakaya* el estado sereno del espíritu sin pensamientos; el aspecto dichoso, que antes era expresión de la ambición y el apego, en el nivel de *sambhogakaya* se corresponde con el brillo resplandeciente del espíritu y la sensación de felicidad, y el aspecto de la ira se exterioriza en el nivel de *nirmanakaya* en el dinamismo de la energía, en el pensamiento del espíritu. Análogamente, hay manifestaciones *yidam* pacíficas, dichosas e iracundas.

El *yidam* personal pertenece a las Tres Raíces del amparo. Representa las emociones y el aspecto de la palabra del practicante. En él se encarnan la experiencia de la consumación o de la iluminación, tal como se muestra en el mundo en el contexto de la existencia y tal como se plasma en la relación entre uno mismo, los demás seres y los fenómenos aparentemente separados de él.

El practicante visualiza el *yidam* de acuerdo con su propia estructura de personalidad. Este establece así una íntima relación con nosotros y fomenta nuestro desarrollo espiritual, dado que nos hace patente su parecido con nuestra propia esen-

cia interior. La equiparación con el *yidam* implica también la identificación y el reconocimiento de la propia naturaleza del ser básica, libre de aspectos distorsionados. De esta manera no es necesario negar ni reprimir nada, sino que todo puede convertirse en la sabiduría y la compasión de la senda espiritual.

En el ejemplo de Vajrapani podemos comprender un proceso de transformación muy interesante: de la encarnación de la resistencia en la figura de un *naga* o de un rebelde *yaksha*, pasando por la personificación de la victoria de Buda sobre Mara, hasta llegar al Bodhisattva trascendente, a la divinidad protectora iracunda y al *yidam*.

La fuerza de Vajrapani como factor de iluminación encuentra su expresión en métodos especialmente eficaces para poner en práctica la sabiduría y la compasión. Se lo considera el vencedor de *nagas*, que representa las fuerzas y los instintos más bajos. Pasando al plano psicológico, es el opresor de las emociones fuertes y las pasiones; el fuego de la sabiduría que emana de todos sus poros abrasa los cinco venenos espirituales. Pertenece a la familia Vajra, cuyo soberano es Dhyani-Buda Akshobhya, el inquebrantable. Ante todo, la energía distorsionada de la ira se convierte en sabiduría simétrica.

Como divinidad iracunda para la meditación, Vajrapani nos revela cuándo aparece la poderosa posibilidad de transformar nuestros propios factores espirituales negativos, por ejemplo, la ira, el odio y la pasión destructiva, y utilizar la energía que hemos empleado en estos sentimientos de forma razonable. Por otra parte, el impulso de Vajrapani puede activar la fuerza que nos falta y con cuya ayuda podemos superar el miedo, la indecisión y la incapacidad de imponer nuestra voluntad. Nos muestra cómo podemos conducir nuestro espíritu hacia una dirección positiva, desarrollar nuestra intuición, cualidad inherente al despertar, y transformar la sabiduría y la compasión en acciones eficaces. Si el espíritu ingresa finalmente en la apertura de la percepción pura, se vuelve espontáneo y sirve al bien de todos. Los guerreros Bodhisattva no luchan contra enemigos externos, sino contra las obcecaciones internas y los «demonios del apego al yo». El camino Bodhisattva es el camino de los héroes, por el que el practicante debe andar sin temor para poder surtir efectos para bien de todos los seres sensibles.

Las preguntas de Yeshe Tsogyal, que instauró a su gurú Padmasambhava para la práctica *yidam*, obtuvieron la siguiente respuesta:

Ten en cuenta que tú y la divinidad-yidam no son dos y que no hay otro yidam que no seas tú... Si gracias a esta práctica alcanzas la estabilidad espiritual, tendrás una visión de la divinidad y recibirás sus enseñanzas. No te aferres a esas experiencias, no estés demasiado fascinada o desmedidamente satisfecha por ello, ya que solo se trata de manifestaciones de tu propio espíritu.



Palden Lhamo

*Así manifiesta la gloriosa Palden Lhamo
los métodos iracundos de una protectora del dharma.
Provoca destrucción, se convierte en destrucción, muestra actividades destructivas,
está rodeada de un séquito de ayudantes destructores
y tiene un cuerpo negro intenso que señala su ira.
Tú, protectora, que acometes todas las acciones destructoras,
aniquila mis enfermedades, obstáculos y espíritus.
OM SHRI DEVI HUNG PHAT*

(Extracto del *sadhana* y breve mantra de Palden Lhambo)

La tradición

PALDEN Lhamo pertenece a los *dharmapalas*, los protectores de la doctrina, que se han comprometido a custodiar el dharma. Por un lado, esto debe entenderse como algo colectivo, pero también protegen individualmente al practicante del dharma (incluso de sí mismo) en sus sesiones y lo defienden de las influencias negativas y de los obstáculos para la meditación y para su desarrollo espiritual.

Llama la atención que, a pesar de que muchos se consagran con fervor a la práctica del *dharmapala*, aparentemente casi nadie conoce con exactitud su origen y procedencia ni las historias y mitologías que giran en torno a ellos. Esto se aplica en especial a Palden Lhamo. Ella es la visión tibetana de Shri Devi, la «Gran Diosa», la encarnación de las fuerzas oscuras de las Grandes Madres, como las diosas indias Kali y Durga, símbolo de la sucesión eterna de la vida y la muerte. También se cree que es la forma iracunda de la hija de Indra, que se convirtió al budismo, y se la asocia con ideas muy diversas porque muchas divinidades locales prebudistas del ámbito cultural indio-tibetano se han fundido en esta diosa.

En una de sus existencias fue la diosa Rakshasas de Sri Lanka. Había jurado matar a su propio hijo si no lograba apartar a su esposo y a su pueblo del canibalismo,

el sacrificio de seres humanos y otros vicios típicos de los demonios. Cuando su esposo rehusó escuchar sus advertencias, mató a golpes a su hijo delante de sus ojos y adoptó la figura feroz y que infunde temor de Lhamo. No obstante, tuvo que huir, y una flecha envenenada lanzada por su esposo alcanzó a su mula. En el costado trasero del animal, de donde extrajo la flecha, creció gracias sus fuerzas sobrenaturales un ojo que todo lo ve.

Tras su conversión al budismo prestó juramento ante Vajradhara de proteger el dharma. Según otra tradición, Yama la instituyó protectora de las doctrinas y con esto se convirtió también en soberana sobre la vida y la muerte. Con su iniciación en el budismo tibetano pasa a ser una poderosa y resuelta protectora del dharma pero, en tanto que soberana del universo, se la invoca también como diosa de la fertilidad. Su apasionado entusiasmo en la lucha contra los enemigos del dharma motivó que muchos dioses la dotaran de armas mágicas y otros atributos que también se pueden apreciar en la pintura que tenemos ante nosotros.

Como «Reina de los rituales iracundos», Palden Lhamo está relacionada con el famoso mar oráculo, Lhamo Latso, situado al sureste de Lhasa y sobre cuya superficie se pueden ver como en un espejo visiones de futuro. Este mar es uno de los lugares en donde se concentra la fuerza, santificados por Padmsambhava, y en donde aparece Palden Lhamo. Se dice que alberga el espíritu vital de la diosa protectora, a la que a su vez se identifica con el espíritu vital de Tíbet y del Dalái Lama. Fue *dharmapala* de Gendrün Drub, el primer Dalái Lama, quien la hizo diosa protectora del monasterio Ganden. Gendün Gyatso, el segundo Dalái Lama, erigió su monasterio principal, Chökhör Gyal, al lado de su mar; este comenzó, al término de un retiro a la edad de dieciséis años, a recitar 10.000 de sus mantras diariamente, y continuó con esta práctica durante los siguientes 50 años hasta su muerte. Losang Gyatso, el Gran Quinto, ha explicado su práctica detalladamente. Así, Lhamo se convirtió sobre todo para los *galugpas* en una importante protectora de Lhasa y del Dalái Lama, pero también aparecía como acompañante del *dharmapala* masculino, Mahakala, o del dios de los muertos, Yama, en las prácticas de otras escuelas.

Debido a su relación con el mar oráculo, se suele utilizar a Palden Lhamo con fines adivinatorios. Para este método se utilizan dados que muchas veces están reproducidos en sus representaciones-tankas y que se balancean en las cintas de la tela en la que está envuelto el libro de los augurios. Quien quiera convertirse en un

maestro de la adivinación siguiendo este método, debe previamente someterse a un retiro espiritual. Durante ese periodo, los dados que luego se utilizarán para el *mo* deben guardarse en el relicario. El aspirante debe practicar la meditación y la recitación de los mantras hasta que los dados guardados en el relicario se den vuelta por sí mismos. Esto es una señal de que han sido autorizados por la diosa y pueden emplearse con eficacia para la adivinación.

La práctica de Palden Lhamo está difundida en todo Tíbet y Mongolia, y su retrato se puede encontrar tanto en monasterios como en sencillos altares domésticos. Los campesinos tibetanos la adoran bajo el nombre de «Madre de la Tierra» y los nómadas de «Esposa del Dios del Cielo». Ya no se halla sometida al ciclo de renacimientos y puede por ello derrotar a las fuerzas que atan a los seres humanos a las cadenas de la dependencia de la existencia condicionada y los llevan incesantemente a la muerte y al nuevo renacimiento.

Los elementos de las imágenes

Palden Lhamo, aquí en su manifestación como Remati, está pintada de color azul oscuro, que en la iconografía representa tradicionalmente el gran poder y la ira violenta. Rodeada de llamas, cabalga sobre su mula en un mar compuesto de la sangre de sus enemigas, las pasiones. Sus tres ojos llameantes miran hacia los Tres Tiempos y atraviesan los Tres Mundos. Detallaremos a continuación algunos de sus atributos más relevantes, porque cada uno de ellos representa una cualidad especial de su energía de la sabiduría:

En la mano derecha lleva la maza-*vajra*, un regalo de Vajrapani. Esta arma es símbolo del ritual iracundo de la fundadora de la paz, ya que con ella reduce a polvo las causas de la guerra; pero también se la emplea para castigar a aquellos que rompen sus votos religiosos. El cráneo lleno de sangre y entrañas que sostiene en la otra mano la caracteriza como *daikini* iracunda, cuya principal fuente de alimentación es la felicidad más sublime.

Lleva la corona hecha de cinco cráneos de muertos típica de las divinidades iracundas. Representa los cinco venenos espirituales u obstáculos emocionales —ira, orgullo, pasión, celos e ignorancia— que aquí funcionan como ornamentos del

dharma y se transforman en las Cinco Sabidurías. La cola de pavo real sobre su cabeza, un regalo de Brahma, señala su inmunidad frente a las pasiones y recuerda la capacidad legendaria de transformar los venenos como lo hace el pavo. La guirnalda, hecha casi siempre de 50 cabezas cortadas, simboliza el triunfo sobre muchas clases de conceptos neuróticos.

También está adornada con el Sol y la Luna, dos regalos del dios Vishnú. El sol que luce a la altura del ombligo es una señal de su conexión esencial con la sabiduría; la media luna, sobre la corona de cráneos, es un adorno que, trenzado entre sus cabellos sueltos, simboliza el método. El Sol y la Luna simbolizan juntos su particular papel como *dharmapala* para los practicantes del yoga tántrico más avanzado cuya meta es unir las energías femeninas y masculinas. Un león como símbolo del día y una serpiente como símbolo de la noche sirven también como pendientes. La cantidad de serpientes dibujadas, que hacen las veces de riendas de la mula, simbolizan el triunfo sobre los bajos instintos.

Palden Lhamo cabalga de lado sobre su mula, con los pies entrelazados para no destruir el mundo entero con su ira furibunda; esto se interpreta tradicionalmente también como la relación entre la sabiduría y el método. Sobre el lomo de la mula yace la piel arrancada a su propio hijo: la piel humana como símbolo de su compasión despiadada, que concede a todos los que confían en ella.

Palden Lhamo está provista de muchas armas para proteger el dharma de sus enemigos. Debajo de los ollares de la mula, a la altura de la ijada delantera del animal, se halla un paquete encuadernado en forma de libro tibetano que contiene una serie de maldiciones, de él penden una bolsa y un par de dados: la bolsa contiene las enfermedades y las plagas, con el dado negro y el blanco transmite el karma bueno y el malo de las personas en el «juego» de la vida y la muerte. En la parte trasera del animal hay ovillos de diferentes colores que devanan la vida y la muerte y las conducen a sus sacrificios.

Acompañando a Palden Lhamo se encuentran Makaravaktra, la *daikini* con cabeza de cocodrilo que dirige las riendas de la mula, y Simhavaktra, la *daikini* con cabeza de león, que escolta detrás de la mula.

En un primer plano vemos las ofrendas iracundas, que ofrecen en sacrificio los sentidos de una forma terrible, entre ellos, un corazón y unos globos oculares como señal de la entrega más absoluta.

Elementos de la práctica

Los protectores del dharma pueden considerarse desde sus características externas, internas y secretas. Externamente se trata de *lokapalas* terrenales comprometidos a proteger a aquellos que les ofrecen sacrificios para granjearse su favor. En tanto que *dharmapalas* ultramundanos se los considera manifestaciones de *yidam* en la forma de un protector iracundo que vela por la práctica dharma. También simbolizan la propia protección espiritual del practicante frente a los engaños; con esto, el «principio» que se encarna en ellos libra al practicante casi con violencia de las confusiones. Con este aspecto interno se corresponden los estados espirituales o psicológicos del practicante del tantra, con los cuales se deben realizar diferentes funciones de la vida espiritual. Estos hallan su expresión en las cuatro actividades para la iluminación.

En el tantra no se habla solo de las Tres Joyas, sino también específicamente de las Tres Raíces del amparo; por consiguiente, existe un amparo séxtuplo. A Buda, dharma y *sangha* se agrega el gurú como raíz de la bendición, el *yidam* como raíz de toda consumación, así como las *daikini* y otros protectores del dharma como raíz de la actividad iluminada, una vez superados los obstáculos para ello. Mientras que el gurú encarna el espíritu propio y el *yidam*, la palabra y las emociones, los *dharmapalas* representan el cuerpo, la herramienta para la actividad en el mundo, que encuentra su expresión en las cuatro formas del karma-yoga.

En las cuatro formas iluminadas de practicar el karma-yoga se intenta primeramente la *pacificación* de las influencias perturbadoras, de modo que se atenúe por ejemplo un desequilibrio psíquico o una enfermedad física; para eso, la situación no se aplaca solo de manera superficial, sino que se la examina e indaga en su totalidad. Esta actividad pacífica representa también el aspecto de la purificación. A esta le sigue el *enriquecimiento*: la experiencia se llena de un sentimiento de riqueza y dignidad; aumentan las circunstancias favorables, como la riqueza material y la larga vida. Si esto no fuera suficiente, se aplica *atracción magnética*; aquí se reúnen mediante conexiones poderosas los diferentes componentes para obtener control sobre la situación. Si este recurso tampoco tuviera éxito, resta por último la actividad iracunda de la *destrucción*, el sometimiento de las fuerzas negativas que elimina por completo la confusión y todos los obstáculos.

A través de un ejemplo se puede demostrar que la poderosa eficacia de las cuatro actividades iluminadoras no está restringida al nivel espiritual, sino que se puede obtener provecho de ella también en el nivel terrenal. Cuando a finales del siglo XVII Tíbet se hallaba desgarrado por guerras externas y luchas internas por el poder, el «Gran Quinto» Dalái Lama ordenó que se organizaran ceremonias rituales para ahuyentar los peligros y propiciar una reconciliación entre los bandos rivales. En estas ceremonias se escenificaron las actividades de pacificación, enriquecimiento, sometimiento y destrucción iracunda tal y como se conocen por el *sadhana*.

En el *sadhana* de Palden Lhamo se describe cada una de esas actividades iluminadas. Se invoca a la gloriosa diosa en esos cuatro aspectos sucesivamente para pacificar, enriquecer, atraer magnéticamente o finalmente destruir las enfermedades, los obstáculos y las fuerzas espirituales antagónicas con los métodos apropiados. De este modo se convierte en una poderosa ayudante a la hora de refrenar y vencer a todas las fuerzas que se interponen en el avance en la senda y, en última instancia, en el reconocimiento de la naturaleza del propio espíritu.

Si bien estas cuatro actividades se pueden considerar en su aspecto oculto como ilusión mágica y juego del espíritu, en el nivel relativo proporcionan los requisitos para un efecto sanador. Al igual que los otros *dharmapalas*, Palden Lhamo encarna en su aspecto interior la figura clave para un método tremendamente eficaz con el fin de eliminar los obstáculos del karma y crear un ambiente propicio para la práctica espiritual. Así se produce un espacio para las cuatro actividades iluminadas, que en todas sus formas de expresión están motivadas por la compasión. También se las puede contemplar bajo el aspecto en el que de la integración de meditación y posmeditación se origina el ejercicio del comportamiento recto.

Aun cuando los *dharmapalas* protegen al practicante y velan por su práctica, estos cumplen solo una función secundaria. Aunque el practicante aprenda a dominar y a interiorizar su energía, primeramente el gurú deberá ponerlo en contacto con su *yidam* personal. En la meditación es preciso visualizar siempre primero al *yidam* y que se haga uno con el practicante antes de que este visualice al *dharmapala*, con el que, por el contrario, no se une espiritualmente. Se invoca al *dharmapala* y se le encomienda que cumpla su antigua promesa de proteger al dharma y servir al practicante. De este modo, la invocación de Palden Lhamo obra como medio para establecer la paz a través de las prácticas tántricas.

El aspecto oculto se refiere a fin de cuentas a Palden Lhamo tanto como a cada uno de los otros *dharmapalas* en tanto manifestaciones del propio espíritu y a las cuatro actividades como reflejo de las energías del mandala:

*Las cualidades de las cuatro acciones surgen del propio espíritu,
incluso cuando no hay espíritu o esencia espiritual.*

*La verdad profunda no conoce color ni forma,
solo la manifestación del propio espíritu como ilusión mágica.*



La rueda de la vida

*Haz lo bueno, renuncia a lo malo.
Atente a las doctrinas de Buda.
Si con continuo esfuerzo
sigues el camino de la autodisciplina,
podrás abandonar la rueda de los nacimientos
y poner fin al sufrimiento.*

(BUDA SHAKYAMUNI)

La tradición

LA rueda de la vida pertenece a uno de los motivos más antiguos de la pintura tanka provenientes de India. Muestra el mundo de samsara y cómo podemos liberarnos de él. Podemos imaginar que monjes o simples peregrinos llevaban consigo esta pintura enrollada y que la desenrollaban en las plazas de los pueblos para ilustrar gráficamente sus exposiciones sobre las verdades fundamentales del budismo.

Según la tradición, la rueda de la vida se originó cuando el rey Bimbisara de Magadha, que era un importante patrocinador de Buda Shakyamuni, buscaba un regalo apropiado para el soberano del Estado vecino. Fue una sugerencia del propio Buda plasmar de forma pictórica una visión panorámica de toda la doctrina del dharma, y también dio las instrucciones prácticas sobre cómo habría que diseñar la rueda de la vida. Debajo de la pintura figuraban los versos que citamos al comienzo, y, cuando el rey vecino los leyó, no solo abrazó esta verdad para sí mismo, sino que la difundió en todo su reino.

De hecho, la rueda de la vida transmite en una única aunque compleja representación la esencia de todas las doctrinas de Buda. Por ello es especialmente idónea para proporcionar una visión general del cosmos budista y, a su vez, para fortalecer la motivación interna para la práctica del dharma, que gracias a los motivos

de las imágenes anteriores se ha iluminado en algunos aspectos básicos. Además de exponer la totalidad de los ámbitos de la existencia dentro del Samsara, también explica las regularidades que llevan al ser y al nacimiento, así como las posibilidades de superarlas y llegar a la disolución. Ilustra de forma explícita las consecuencias de nuestros actos, que pueden conducir tanto a formas de existencia viles y llenas de sufrimiento, como al camino hacia la liberación completa. También por ello se coloca frecuentemente la rueda de la vida cerca de la entrada de los templos budistas a modo de recordatorio a la vez que de inspiración.

Los elementos de las imágenes

Si observamos la figura con detenimiento, advertimos que la rueda de la vida está compuesta de cuatro círculos concéntricos que ilustran las diferentes secuencias de escenas. Procedamos entonces como habitualmente en la observación de la representación del mandala, esto es, desde el centro hacia la periferia.

Los tres venenos del espíritu como buje de la rueda

En el círculo más interior de la rueda, el buje o el eje de rotación, están representados tres animales que encarnan los tres venenos de raíz del espíritu. El cerdo simboliza el ofuscamiento o la ignorancia fundamental, también explicada como el pensamiento dual; el gallo simboliza la pasión o la codicia; y la serpiente, el odio o la agresión. Los componentes básicos del ego se hallan en constante interacción para mantener la ilusión de la rueda; esto también se ilustra en que los tres animales se muerden la cola unos a otros. De esos tres venenos de raíz surge todo el samsara y de allí provienen también los seis ámbitos y todos los seres que los pueblan. Si nos apartamos de la percepción clara y nos hundimos en la apatía espiritual o anhelamos con fervor aquello que nos parece agradable y deseable, o bien rechazamos aquello que nos parece desagradable e indeseable, estamos atrapados en el samsara y giramos hacia arriba y hacia abajo con la dinámica interna de la rueda. Este círculo interior de la rueda de la vida ilustra la segunda Noble Verdad del origen del sufrimiento.

De acuerdo con el budismo tántrico, la identidad del samsara y el nirvana se revela en la medida en que se llega a comprender el aspecto de la ignorancia en el juego de la ilusión. Este no-conocimiento, *avidya*, que aparecerá en el círculo más externo como primer miembro en la cadena de la creación dependiente, tiene que ver con la falta de comprensión en el carácter pasional de la existencia, que toma elementos engañosos por la verdadera realidad y conduce así al sufrimiento y a por su sed de vida al ciclo del karma de los renacimientos. De acuerdo con el *mahayana*, *avidya* es también el no-reconocer el vacío y, con esto, la creencia en un «yo» separado de los «otros». Mientras que en los seis ámbitos de la rueda de la vida las raíces espirituales ilustradas en el centro representan la formación del mundo, el círculo exterior de los doce miembros de la creación dependiente simboliza los orígenes de esta en la vida individual.

La cara luminosa y la oscura del Bardo

El siguiente círculo pequeño muestra del lado izquierdo figuras que se mueven hacia arriba por su propia fuerza; este es el lado luminoso, donde se ponen de manifiesto la calidad y las consecuencias de las buenas acciones, en especial la consumación a través de la práctica espiritual, que siempre conduce a una conciencia cada vez mayor, a un buen renacimiento y finalmente a la liberación del ciclo de la existencia y a la iluminación de un Buda. En la mitad oscura, a la derecha del círculo, se muestra por oposición el destino de las personas que por sus acciones negativas son arrastradas hacia abajo, hacia una transmigración en estados cada vez más oprimidos y dolorosos. De acuerdo con el grado de conciencia y con la intensidad de las proyecciones y los miedos, se experimenta el estado provisional del Bardo como un sueño entre el dormir de la muerte y el despertar del siguiente nacimiento en uno de los seis ámbitos de existencia, que se muestran en el siguiente círculo.

Cómo se muestra a Buda en los seis ámbitos de la existencia es algo que depende de cada esencia de la naturaleza de Buda. No obstante, este ciclo de la rueda de la vida hace patente que el salto hacia la libertad, la irrupción hacia el despertar, está inalienablemente asociada a la existencia humana. Así, esta secuencia de escenas ilustra la tercera Noble Verdad de la erradicación del sufrimiento.

Los seis ámbitos de la existencia

La representación de los seis ámbitos de existencia ocupa una gran parte de la rueda de la vida. Las evidentes discrepancias entre ellos resultan de las diferentes condiciones del karma y, a fin de cuentas, de diferentes influencias espirituales, que en su forma negativa o distorsionada se caracterizan como «venenos del espíritu». Estas formas de energía son correlativas con las cualidades de las Cinco Familias de Buda y se pueden aplicar a todos los fenómenos, por ejemplo, a las características del carácter humano.

Hay tres ámbitos inferiores, en los que reina el sufrimiento incesante: los infiernos calientes y fríos, el ámbito de los espíritus hambrientos y eternamente frustrados, y el reino animal. Se cuentan entre los tres ámbitos superiores, en los que el sufrimiento se ve interrumpido al menos momentáneamente, los siguientes: el cielo de los dioses, el ámbito de los celosos dioses adversos y nuestro mundo de los humanos. En la cosmología budista, estos ámbitos se entienden, por un lado, como lugares verdaderos, cuyos habitantes han llegado allí por determinadas causas del karma y conforme a ello se han visto confrontados con determinadas condiciones existenciales. Por otro lado, desde una perspectiva más moderna, estos seis estados se entienden como estados del espíritu en los que caemos una y otra vez por nuestras circunstancias emocionales y espirituales inestables y a menudo cambiantes.

El ámbito más profundo, abajo en el medio, son los mundos infernales. En los textos tradicionales budistas se describen los tormentos de los infiernos calientes y fríos como extremadamente drásticos (probablemente con el fin de atemorizar) y sin salida posible. La experiencia de los infiernos externos, pero también de los internos, surge como efecto inmediato del odio de las acciones violentas, pero también de los pensamientos dominados por el ansia de venganza y de agresión. En el carácter caliente o frío de los infiernos y en los castigos que allí se infligen se refleja la furia caliente o la ira fría que han conducido a ese estado. Se trata aquí de la consolidación de una situación psicológica, en la que se refleja la propia agresión en cada faceta del mundo exterior.

A la izquierda de los mundos infernales se encuentra el ámbito de los *pretas* o los espíritus hambrientos y por ello eternamente frustrados. Los habitantes de este mundo de paisaje rocoso y árido están dominados por una sensación distorsionada

de insuficiencia a la vez que por una codicia insaciable. La energía los impulsa a querer constantemente acumular y poseerlo todo, pero como no se permiten hacer una pausa para descansar, no pueden disfrutar de lo obtenido. Los espíritus hambrientos tienen bocas enormes, pero sus gargantas son tan estrechas que el alimento no puede abrirse paso, de modo que nada puede saciar su hambre voraz. Todo lo que beben se quema en su boca como el fuego, y sus vientres están hinchados por alimentos sin digerir. Viven totalmente cautivos en un mundo de codicia y avidez, una situación igualmente sin salida.

Justo enfrente, en la mitad inferior de la rueda, a la derecha de los mundos infernales, se halla el mundo animal. A primera vista este ámbito podría parecer un idilio apacible. Sin embargo, los animales están continuamente ocupados en cazarse y devorarse mutuamente o están dominados por el miedo de ser devorados. Desde la perspectiva del karma, la experiencia de este ámbito es una consecuencia directa de negligencia e ignorancia. Los animales tienen la característica común de reaccionar inmediatamente a sus instintos y no ser capaces de una experiencia consciente. A pesar de la variedad externa de este ámbito, todos los animales actúan a fin de cuentas de acuerdo con el patrón de comportamiento de su especie.

Frente a los tres ámbitos inferiores de los infiernos, los espíritus frustrados y los animales, en los que se considera desafortunado renacer, están los tres ámbitos más elevados de los dioses, los celosos dioses adversos y las personas. Arriba del todo, en la mitad superior del círculo, se encuentra el cielo de los dioses o *devas*, como extremo opuesto de los mundos infernales. Ellos gozan de una vida aparentemente paradisiaca y están orgullosos de eso, pero son prisioneros de la euforia del ensimismamiento. Pero también aquí queda subyugado ese estado tan agradable de lo efímero, y lo que resulta de ello debe parecer en comparación con él forzosamente como un «infierno».

A la derecha, debajo del cielo de los dioses yace el ámbito de los celosos dioses adversos o *asuras*, que recuerdan a los titanes griegos. Conforme a la mitología, habían vivido anteriormente con los dioses en el cielo, pero luego habían caído en estado de ebriedad al gran mar de los mundos. Se han enredado en interminables afanes y luchas, y libran contra los dioses y entre ellos mismos la guerra por la supremacía. El motivo de estas contiendas es el árbol de la inmortalidad que concede los deseos: sus raíces y su tronco se encuentran en el ámbito de los *asuras*, pero solo

los dioses pueden recolectar sus frutos. Por eso los *asuras* intentan combatir a los dioses y derribar el árbol, pero todos sus esfuerzos están condenados al fracaso.

El último ámbito, a la izquierda debajo del cielo de los dioses, es finalmente el mundo de los humanos. Se muestra a las personas en sus diferentes ocupaciones, porque a diferencia de los dioses deben trabajar y esforzarse; están casi constantemente a la búsqueda de una situación ideal. Viven en el único ámbito en el que se enseña el dharma, y con esto existe la posibilidad de despertar. Solo los seres humanos pueden comprender la naturaleza del mundo de los fenómenos y alcanzar la liberación del samsara. Esta redención se debe entender como un desprenderse del ciclo de la rueda de la vida, del sufrimiento por lo efímero. Debido a esta posibilidad, se considera el renacimiento como ser humano algo especialmente valioso.

Al igual que las secuencias de escenas de los doce miembros en el círculo más exterior, los seis ámbitos de la existencia ilustran la primera de las Cuatro Nobles Verdades de Buda: la verdad del sufrimiento. En los seis ámbitos aparece un Buda como indicio de que la redención en principio siempre es posible. En cada ámbito utiliza el correspondiente «lenguaje» que los seres que lo habitan pueden comprender. Ante los *pretas*, por ejemplo, sostiene un recipiente con el néctar de la vida, y ante los dioses toca el laúd. En el mundo de los humanos, Buda aparece con un platillo para pedir limosna que debe entenderse como un indicio del camino hacia la liberación.

Los doce miembros de la creación dependiente

El círculo exterior representa los doce miembros de la creación dependiente o *nidanas*. Deben unirse para que se produzca la existencia humana y se pueda seguir transmitiendo el karma. Es la aparentemente ineludible sucesión estos factores de la existencia la que mantiene unido al ciclo del samsara, el mundo de la confusión y el sufrimiento, desde tiempos inmemoriales y hasta la eternidad. *Nidana* significa «cadena», y aquí se pone en marcha literalmente una reacción en cadena: la percepción marcada por condicionamientos anteriores influye en el pensamiento actual, y este, irrevocablemente en la acción. De ello resultan otra vez las futuras características espirituales... *ad infinitum*. El mensaje central de la rueda de la vida

debe entenderse como una clara advertencia para no entrar en ese ciclo y sobre todo no enredarse en él.

La serie de imágenes del círculo exterior comienza en la parte de arriba, a la derecha de los colmillos de Yama. En la primera figura se ve a una abuela anciana y ciega que simboliza la *avidya*, la ignorancia fundamental como sentimiento de la identidad mal entendida y la no comprensión del carácter sufriente de todo ser. El hundimiento de la conciencia provoca una especie de ceguera espiritual, por lo cual se pone en marcha la rueda de la vida con todas sus experiencias dolorosas.

La siguiente imagen, siguiendo el sentido de las agujas del reloj, muestra a un alfarero fabricando vasijas. Estas representan nuestras inclinaciones en cuanto al karma y nuestras afinidades psíquicas, en general inconscientes, que moldean nuestra vida sin que las cuestionemos.

La tercera imagen muestra a un mono saltando salvajemente que encarna la conciencia o la capacidad de dar a las fuerzas psíquicas descoordinadas una estructura coherente. La conciencia define todo lo que le sale al paso con un nombre y una forma; y en la cuarta imagen está representada por dos personas que reman por el río en un pequeño bote. El nombre y la forma se basan en las impresiones que transmiten los seis sentidos: los cinco sentidos de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, así como el «sexto sentido» adicional del espíritu pensante y organizador. La quinta imagen, la casa con seis ventanas, es una representación de los seis fundamentos u elementos de los órganos de los sentidos.

Estos primeros cinco miembros de la cadena de la creación dependiente sientan la base sobre la que descansa la perturbación de *vidya*, la conciencia incondicionada y siempre presente. El siguiente miembro en esa espiral es la interacción, el contacto sensorial con un objeto del mundo exterior, representado en la sexta imagen por un hombre y una mujer en pleno abrazo sexual, una de las formas de contacto más poderosas. Este contacto sensorial provoca una concentrada carga emocional de sensaciones y sentimientos. Esto se ilustra en la séptima figura a través de un hombre con un ojo perforado por una flecha. Es claramente visible la intensidad de los sentimientos, la distracción que producen, pero también el dolor que desencadenan.

De este tipo de reacción de los sentimientos resulta con frecuencia el siguiente miembro que muestra la sed general de la vida o el deseo de determinados obje-

tos sensoriales y, con esto, el origen del apego al ciclo de la existencia. Esto se ve en la octava imagen en la figura de un hombre que bebe alcohol. En la siguiente imagen aparece un árbol con frutos que recoge el espíritu del mono que ya conocemos. Las acciones que tienen consecuencias para el karma llevan en sí mismas el germen para madurar y dar frutos que luego pueden recogerse y servir de alimento. Las tres imágenes restantes muestran el proceso inevitable del ser en el que se suceden el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, representada por una pira de incineración. Entonces el ciclo vuelve a comenzar desde el principio, activado por la ignorancia fundamental. Buda reconoció bajo el árbol Bodhi el sufrimiento inevitable y característico de la existencia humana como la primera Noble Verdad y señaló el camino para acabar con él.

La superación del ciclo

Toda la rueda está sostenida por las uñas y los colmillos de Yama, el señor o el juez de los difuntos, que en la mitología budista también figura como soberano de los mundos infernales. Yama luce una corona hecha de cinco cráneos de difuntos, que simbolizan a los cinco *kleshas*: ira, orgullo, pasión, celos e ignorancia. Estos cinco obstáculos emocionales o venenos del espíritu se convierten aquí en ornamentos del dharma, ya que con los medios de las prácticas tántricas se pueden transformar sus energías.

Fuera del universo que domina Yama se halla la cuarta Noble Verdad del fin del sufrimiento. Aquí vemos en la esquina superior derecha un Buda que señala una luna llena que resplandece entre las nubes. Ella es símbolo de la plenitud de las doctrinas, que pueden conducir a la liberación definitiva de la dolorosa sucesión del ser y la muerte, que recorre todos los ámbitos de la existencia aquí ilustrados. Del lado izquierdo aparece Avalokiteshvara, el Bodhisattva de la compasión, en su manifestación como Padmapani, cuya intervención también puede liberar a los seres del ciclo del samsara.

Aspectos de la práctica

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN TESHAN
TATHAGATO HYVADAT TESHAN CHA YO NIRODHA EVAM
VADI MAHASHRAMANA SVAHA

Todos los dharmas están vinculados con la causa y el efecto.

El que ha despertado, ha enseñado que la causa y el efecto son el origen de la realidad.

La liberación surge de entender que la causa y el efecto están interrelacionados.

Así sea.

(El mantra de la creación dependiente)

LA rueda de la vida forma parte de las imágenes para la reflexión en las que se representa gráficamente la totalidad de la existencia y siempre se expresa una verdad válida. Estas imágenes pueden servir de ayuda práctica para la vida, ya que son capaces de mostrar a las personas las regularidades de su existencia, sus límites, pero también sus posibilidades. La doctrina del dharma y la compasión de Buda por todos los seres son las imágenes que se contraponen a los tres venenos de raíz, pintados en el centro de la rueda de la vida, que son los que la mantienen en movimiento.

Como ya hemos mencionado, los seis ámbitos deben entenderse también como estados espirituales. Chögyam Trungpa los parafrasea como «diferentes formas de confirmación del samsara», que producen un diferente estilo de juego de la realidad. También se corresponden con nuestra disposición de ánimo frente a nosotros mismos y lo que nos rodea. Pese a que normalmente cada uno de nosotros está fuertemente arraigado y determinado desde el punto de vista físico y mental por uno de esos ámbitos, podemos experimentar en el transcurso de un solo día todas las facetas de sentimientos de todos los ámbitos. Los seres humanos estamos, al menos potencialmente, felizmente capacitados para reconocer el mecanismo de nuestras proyecciones. En el nivel humano este sufrimiento se expresa muchas veces en

forma de insatisfacción, no obstante, podemos percibir la confusión y trabajar con la energía del karma. A través de nuestras acciones, de nuestras palabras y, no en último lugar, de nuestro pensamiento podemos disolver los condicionamientos del karma.

Se anima a todo practicante a que comprenda las realidades de su propia vida para vislumbrar así los fundamentos sobre los que se asienta su práctica. La cadena de la creación dependiente explica cómo a cada momento se afianza la experiencia dual desde el espacio abierto de la percepción original a través de la creencia fundamentalmente falsa de la realidad y los procesos espirituales que de ella resultan, y de este modo se crea la ilusión de la existencia condicionada. En la medida en que la rueda de la vida elige al samsara como punto de partida para la representación de toda la doctrina budista, ofrece también los fundamentos para trabajar en la práctica del dharma. Comprender la naturaleza psicológica del samsara es el primer paso hacia el camino que conduce a la liberación y a la iluminación. En esto está contenida la invitación a formar al propio espíritu mediante la percepción y el ejercicio continuos.

Las variadas conexiones entre las raíces espirituales de la construcción o la proyección del mundo, sus diferentes formas de manifestación en los seis ámbitos y en los doce miembros de la creación dependiente en tanto orígenes individualmente creados para ello, pueden esclarecer en gran medida la observación de las imágenes de la rueda de la vida. Mientras que el samsara se mantiene por el condicionamiento del espíritu humano que se crea a sí mismo y se prolonga constantemente, y por el aferrarse a los tres venenos del espíritu, la liberación espiritual del samsara conduce al nirvana, el estado del despertar más elevado. Pensar en una liberación individual del ciclo de la existencia se corresponde con una interpretación aún más restringida del nirvana. Sin embargo, este estado despierto del no-permanecer no es para un Buda caer en el extremo de la existencia samsárica ni en el estado pasivo de la paralización o la disolución totales.

Si se comprende el papel que desempeña la ignorancia en el juego de la ilusión, se revela la identidad del samsara y del nirvana. En *Künnye Gyalpo*, un tantra *dzogchen* cuyo título significa «el rey que todo lo crea», se explica que el espíritu es el rey que hace que surjan en samsara y el nirvana y que por ello nosotros solo debemos reconocer a ese rey. Nosotros creemos vagar en la visión impura e ilusoria

del samsara, pero en realidad es nuestro espíritu el que vaga, y él es también el que, en su forma purificada, puede consumir la iluminación. Él es la base de todo; el samsara y el nirvana surgen de él, al igual que los seres sensibles y los que han despertado. Pese a que la verdadera naturaleza del espíritu es al comienzo completamente pura, le falta conocimiento de sí misma, ya que a veces el espíritu puro se ve oscurecido por impurezas y cubierto por la ignorancia. De esto resultan pensamientos y acciones ilusorias que ocasionan karma y llevan a vagar por los seis ámbitos de la existencia. Si reconocemos nuestro propio estado interno como originariamente puro y podemos mantener este juicio, desaparecen los velos que cubren el espíritu. La iluminación o el nirvana no se considera otra cosa que esta percepción del espíritu purificado.

El gurú Padmasambhava lo aclara con las siguientes palabras: «El espíritu es el creador del samsara y del nirvana. Fuera del espíritu no existe ni el samsara ni el nirvana». Si entendemos el carácter ilusorio y por tanto doloroso del samsara, es posible que con el nirvana se descubra su identidad y que nos sean accesibles los niveles trascendentes del ser y los estados dichosos representados en tantas imágenes tibetanas para la meditación.

*Todos los fenómenos en el ciclo de las existencias,
marcados por el apego y el rechazo,
solo tienen una realidad efímera.
Si reconocéis esto, veréis en todas partes campos de oro.*

(GENDÜN GYATSO, 2.º Dalái Lama)

Dedicatoria del beneficio

*Que con este beneficio
todos los seres que llenan el espacio
se liberen por completo
de sus acciones e inclinaciones negativas,
existentes desde tiempos inmemoriales,
y de sus opiniones equivocadas.
Que reconozcan su semblante natural,
que recorre todo el Dharmadhatu.*

(RANGJUNG RIGPE DORJE, 16.º Karmapa)



Agradecimientos

Hay un refrán tibetano que dice: «Un mal alumno tiene muchos maestros». Esto es algo que se me aplica.

Me hace muy feliz el poder seguir en la vida a maestros verdaderamente grandes que siempre me ayudan en el camino. A ellos, que nos permiten participar de su conocimiento de épocas antiguas, de sus líneas de transmisión y de su riqueza espiritual, dedico mi más profundo agradecimiento.

Con gran entrega y veneración me inclino ante Chögyal Namkhai Norbu, que ha abierto mi espíritu y me regala la luz de la inspiración.

Nick Dudka (Pintor de thangka)

* * *

Todos los maestros del Dharma que en mi camino he conocido en persona y a través de sus escritos han servido de inspiración para la elaboración de este libro. Quiero agradecer especialmente a Dagyab Kyabgön Rinpoche por su gran amabilidad y su paciencia al responder con tanta pericia a las muchas preguntas detalladas acerca de la iconografía y la práctica, así como por sus creativas sugerencias sobre la sucesión tibetana de motivos y la estructura del libro. Me hago única responsable por cualquier error u omisión y ruego por ello la indulgencia de los *dharmapalas*.

Wolfgang Jünemann, que es desde hace más de treinta años pionero en la edición de calendarios-thangka, tiene el gran mérito de haber sentado las bases e iniciado el camino para que floreciera este proyecto.

Doy las gracias a Yesche Udo Regel y a Lu Gyalpo, por sus profundas conversaciones; también a Petra y a Jürgen Theis, por su apoyo, gracias al que se prolongó generosamente el marco temporal del trabajo en este proyecto.

Sylvia Luetjohann (Autora del texto)

Glosario



Adi-Buda: Literalm. «nacido de sí mismo»; Buda original o primigenio en el nivel *dharmakaya*; en la escuela *nyingma* se encarna como Samantabhadra; en las nuevas escuelas, como Vajradhara.

Akshobhya: «El inquebrantable»; en el mandala de Dhyani-Buda en oriente y señor de la familia Vajra.

Amitabha: Tib. *öpame*, «luz ilimitada»; en el mandala de Dhyani-Buda en occidente y señor de la familia Padma.

Amitayus: Tib. *tsepame*, «vida ilimitada»; la forma *sambhogakaya* de Buda Amitabha.

Amoghasiddhi: «El que imperturbable realiza su meta»; en el mandala de Dhyani-Buda en el norte y señor de la familia Karma.

Asuras: Los semidioses y celosos dioses adversos, uno de los tres ámbitos superiores de la rueda de la vida.

Ati-Yoga: Véase *dzogchen*.

Avalokiteshvara: Tib. *Chenresi*, Bodhisattva y Buda de la compasión, patrón protector de Tíbet y una de las divinidades para la meditación más importantes.

Avidya: «No-conocimiento» u «obcecación»; ignorancia fundamental, falta de comprensión de la naturaleza de la existencia.

Bardo: «Estado intermedio»; el estado entre la muerte y el renacimiento en la siguiente vida.

Bodhi: Tib. *chang chub*, «iluminación»; sabiduría completa mediante la comprensión de la naturaleza de la realidad y de la compasión perfecta hacia otros seres que nace de ella.

Bodhichitta: «Espíritu de la iluminación»; la motivación para alcanzar la iluminación para bien de todos los seres sensibles. El *bodhichitta absoluto* es la vacuidad, inseparable de la compasión. De allí nace el *bodhichitta relativo*, que desarrolla la intención de actuar compasivamente y que realiza acciones perfectas. Véase también *paramitas*.

Bodhisattva: «Ser iluminado»; tib. *changchub sempa*, «héroe iluminado»; un ser que intenta construir su vida guiado por la motivación de *bodhichitta* para convertirse en un Buda. Como figura ideal del *mahayana*, un Bodhisattva no se ve enredado en las turbulencias del *samsara* ni aspira a la elevación total del nirvana.

Bön: La religión prebudista de Tíbet, influida por el chamanismo, de la que determinados elementos, como, por ejemplo, el ritual y el arte, han penetrado en el budismo *vajrayana*.

Camino intermedio: Sánscr. *madhyamaka*; visión expuesta en el *Prajnaparamita-Sutra* y luego principalmente por Nagarjuna de el ser y el no-ser de las cosas; según esta, todos los fenómenos están sujetos a la creación dependiente y están «vacíos», aunque se manifiesten a la vez.

Campana: Sánscr. *gantha*, tib. *drilbu*; símbolo de la sabiduría, la comprensión de la naturaleza de la realidad y la vacuidad de todos los fenómenos. La campana es un objeto ritual tántrico muy importante, especialmente en relación con el *vajra* como símbolo de los medios certeros.

Chenresi: Véase *Avalokiteshvara*.

Cinco Familias de Buda: Véase *Dhyani Budas*.

Creación dependiente: Sánscr. *pratityasamutpada*, la creación condicionada de nuestra existencia con dependencia recíproca de todos los fenómenos. La cadena de la creación dependiente se compone de doce miembros y comienza con la ignorancia básica. En el *hinayana* es el origen del sufrimiento, en el *mahayana* derivan de ella la relatividad y la vacuidad de todos los fenómenos. Véase también *nidana*.

Daikini: Tib. *khandroma*, «transformadora de los cielos»; encarnación actual de la verdad despierta que apoya al dharma y al practicante; una de las raíces del amparo.

Devas: Los dioses que aún están sometidos al ciclo de la existencia; uno de los tres ámbitos superiores de la rueda de la vida.

- Dewachen:** Sánscr. *sukhavati*; paraíso occidental, el territorio puro de Buda Amitabha.
- Dharma:** Tib. *chö*; la doctrina, la verdad o la «ley» de Buda; uno de los tres elementos del amparo. También se pueden clasificar como *dharmas* los fenómenos o los objetos mentales.
- Dharmachakra-Mudra:** Gesto simbólico con la mano para poner en movimiento y hacer girar la rueda de la doctrina.
- Dharmakaya:** Véase *trikaya*.
- Dharmapala:** «Protector de la doctrina»; un ser que se ha comprometido a proteger al dharma y sus practicantes.
- Dhyani-Budas:** Cinco Budas trascendentes del nivel de *sambhogakaya*; en el mandala, los señores de las Cinco Familias de Buda que encarnan las cinco diferentes formas de sabiduría pero son manifestaciones de un principio de Buda.
- Doce miembros de la creación dependiente:** Véase *nidana*.
- Dzogchen:** Sánscr. *maha ati*, la «gran perfección», también calificado como Ati-Yoga; el más elevado de los tantras internos de la escuela Nyingma, la doctrina de la pureza original del espíritu. Una línea de transmisión *dzogchen* comienza por Garab Dorje, otra por Padmasambhava.
- Dzogrim:** Véase *fase de culminación*.
- Fase de culminación:** Tib. *dzogrim*; la segunda de las dos fases de ejercicios en el yoga-tantra más avanzado. Aquí se practican ejercicios energéticos internos y se disuelven en la vacuidad las formas visualizadas en la *fase de desarrollo*.
- Fase de desarrollo:** Tib. *kyerim*: la primera de las dos fases de ejercicios del yoga-tantra más elevado en la que, mediante la visualización, *yidam* se convierte en aspecto de Buda. Véase también *fase de culminación*.
- Garab Dorje:** Véase *dzogchen*
- Heruka:** Divinidad masculina iracunda; encarnación de la capacidad de iluminación, que vence a la ignorancia y al apego el ego.
- Kyerim:** Véase *fase de desarrollo*
- Lojong:** Designación del «entrenamiento del espíritu en siete puntos» que remite a Atisha y a Chekawa Yeshe Dorje y que sirve para el desarrollo de *bodhichitta*. Véase también *tonglen*.
- Lokapala:** «Protector del lugar», patrón terrenal local. Véase también *dharmapala*.
- Madhyamaka:** Véase *camino intermedio*.

Maha Ati: Véase *dzogchen*.

Mahamudra: «Gran sello», también «gran símbolo»; concepto de la tradición Kagyü de la práctica informe más elevada, en la que la comprensión de la realidad es símbolo de la experiencia y conduce a la transformación en las cualidades de vacuidad y claridad.

Mahayana: «Gran vehículo», el intermedio entre los *yanas* budistas; subraya la visión de la vacuidad de todos los fenómenos y la motivación de la compasión. La figura ideal del *mahayana* es el Bodhisattva.

Maitri: «Bondad amorosa», junto con la compasión, la dicha y la serenidad, una de las cuatro cualidades inconmensurables.

Mandala: Literalm. «centro y periferia»; uno de los diagramas que se introducen en la meditación, que une el caos aparente y la intrincada complejidad de la experiencia en un todo ordenado; en la práctica tántrica es la representación simbólica del ámbito de una divinidad para la meditación. El sacrificio del mandala es una representación simbólica del universo.

Manjugosha: «El de la voz dulce»; véase *Manjushri*.

Manjushri: Tib. *Jampel Yang* o *Jamyang*, «el que es noble y benigno», también Manjugosha; Bodhisattva y Buda de la sabiduría, la forma personificada del *prajnaparamita*.

Mantra: Una combinación de sílabas en sánscrito de las que resulta un sonido creativo en el que se encarna la esencia de un Buda o de una divinidad para la meditación; protege el espíritu del practicante de la percepción habitual e invoca la presencia del *vidam* durante la práctica *sadhana*.

Mantrayana: Véase *vajrayana*.

Mudra: «Sello, signo», puede ser cualquier tipo de símbolo. En la meditación tántrica del *vajrayana*, los mudras representan gestos de las manos simbólicos que se utilizan durante la práctica *sadhana* para subrayar la calidad de momentos importantes. En general, *mudra* significa el color y el sabor de las formas de manifestación. Emerge evidentemente de sí misma: el símbolo y aquello que simboliza no pueden separarse uno de otro. Véase también *dharmachakra-mudra*, *varada-mudra*, *vitarka-mudra*.

Nagas: Ser similar a una serpiente; divinidades acuáticas, que muchas veces son protectoras de grandes tesoros, así como de escrituras budistas.

Ngöndro: Ejercicios preparatorios para las prácticas *mahamudra* y *dzogchen*. Entre los cuatro ejercicios especiales del *ngöndro* se cuentan la búsqueda de amparo con las inclinaciones y el despertar *bodhichitta*, la práctica *vajrasattva*, el sacrificio del mandala y el gurú-yoga.

Nidana: «Lazo de unión»; los doce miembros que constituyen la cadena de la creación dependiente: 1, la ignorancia fundamental (*avidya*); 2, influencias del karma y actos creadores (*samskaras*); 3, conciencia (*vijnana*); 4, nombre y forma (*namarupa*); 5, los seis elementos de los órganos de los sentidos (*shadayatana*); 6, tacto (*sparsha*); 7, sensación (*vedana*); 8, deseo (*trishna*); 9, conmoción (*upadana*); 10, desarrollo (*bhava*); 11, nacimiento (*jati*); 12, vejez y muerte (*jara*).

Nirmanakaya: Véase *trikaya*.

Nirvana: Literalm. «extinguirse»; en el budismo el nirvana se refiere al estado de libertad espiritual del samsara en el sentido del despertar definitivo, que no significa lo mismo que el estado pasivo de la paralización total o de la disolución.

Odiyana: Tib. *orgyen*, país legendario en el noroeste de India; patria del gurú Padmasambhava, territorio místico de las *daikinis* y de revelaciones secretas.

Padmapani: «El que sostiene un loto»; manifestación del Bodhisattva Avalokiteshvara.

Palden Lhamo: Sánscr. *Shri Devi*, la «Gran Diosa»; poderosa *dharmapala* femenina.

Paramitas, seis: Las «virtudes trascendentes» o las «acciones perfectas» como práctica hacia la senda Bodhisattva: generosidad (*dana*), disciplina o ética (*shila*), paciencia (*kshanti*), alegre esfuerzo o energía (*virya*), meditación (*dhyana*) y sabiduría (*prajna*) como comprensión de la vacuidad.

Potala: Montaña en el sur de India y lugar tradicional de Avalokiteshvara; los Dalái Lamas, considerados emanaciones de Avalokiteshvara, han llamado a su residencia en la montaña Marpori, en Lhasa, en honor a esta.

Prajnaparamita: «Perfección de la sabiduría»; uno de los *paramitas* y a la vez designación de las doctrinas *mahayana* sobre la consumación de la sabiduría y la vacuidad y los *sutras* contenidos bajo ese nombre.

Pretas: Los espíritus hambrientos y por ello frustrados; uno de los tres ámbitos inferiores de la rueda de la vida.

Puja: Ceremonia que incluye la recitación de textos, la invocación y la visualización de divinidades, así como la presentación ritual de ofrendas.

- Rakshasas:** Espíritus demoníacos con inclinación al canibalismo; localizados principalmente en Sri Lanka.
- Rime:** Literalmente «imparcial»; una corriente espiritual no sectaria activa principalmente en el este de Tíbet en el siglo XIX. Inspirados por este movimiento, los maestros budistas de diferentes escuelas intentaron aceptar la autonomía de cada tradición y unificarlas en parte en una síntesis. Los principales representantes del movimiento son Jamyang Khyentse Wangpo, Jamgon Kongtrul, Patrul Rinpoche y Mipham Rinpoche.
- Rueda de la vida:** Sánscri. *bhavachakra*, tib. *sipa khorlo*; la representación del ciclo de las existencias en el samsara con los seis ámbitos de la existencia, los doce miembros de la creación dependiente y los tres venenos de raíz como origen del sufrimiento en ese ciclo. Véase también *nidana*.
- Sadhana:** Designación de una determinada forma de práctica tántrica, por lo general con la visualización de un *vidam* y con los textos rituales que en ella se utilizan.
- Samantabhadra:** Véase *Adi-Buda*.
- Samaya:** «Obligación bendecida», voto tántrico en *vajrayana*.
- Sambhogakaya:** Véase *trikaya*.
- Samsara:** «Ciclo de la existencia», el incesante condicionamiento del propio espíritu, que se crea a sí mismo y se continúa, y el aferrarse a los venenos de raíz del espíritu: ignorancia, codicia y odio. Despertar de esa noria conduce a la libertad espiritual. Véase también *nirvana*.
- Sangha:** Comunidad de practicantes budistas; una de las Tres Joyas.
- Sangye:** «Buda»; tib. *sang*, «despierto», y *gye*, «extendido»; un Buda es un ser que ha despertado del sueño de la ignorancia y ha desarrollado todas las cualidades positivas.
- Shamata:** Tib. *shine*, «permanecer sereno»: fase de la práctica de la meditación para serenar el espíritu; preparación para la práctica *vipassana*.
- Shri Devi:** También *Shrimati Devi*, la «Gran Diosa». Véase también *Palden Lhamo*.
- Siddhi:** «Facultad total», la consumación a través de la práctica. Las ocho *siddhis habituales* son facultades sobrenaturales como un resultado adicional de la práctica, el *siddhi extraordinario* más elevado es el estado del despertar.
- Stupa:** Tib. *chörten*, un objeto tridimensional o un monumento como símbolo de la iluminación, que con sus elementos encarna las fases esenciales en el camino hacia la liberación e incorporan reliquias de seres iluminados y otros objetos sagrados.

Tara: Tib. *Dölma*, la encarnación femenina de la actividad de Buda y de la compasión activa. La Tara Verde (sánscr. *Shymatara*, tib. *Dölma Jangu* = *Döljang*) ayuda en todas las situaciones de la vida y especialmente en la superación de obstáculos. La Tara Blanca (sánscr. *Sitatara*, tib. *Dölma Karpo* = *Dölkar*) se invoca principalmente en caso de enfermedades y con el fin de prolongar la vida.

Terma: «Texto preciado»; textos redactados originalmente por Padmasambhava y ocultados por Yeshe Tögal, que más tarde fueron redescubiertos por los *tertöns*. Los objetos para rituales y las reliquias también pueden ser termas.

Tertön: «Los que encuentran el tesoro», en la tradición *nyingma*, también con la facultad de descubrir escrituras ocultas (*termas*) u objetos y de descifrarlos.

Tonglen: «Emitir y recibir», un ejercicio en el que uno se intercambia con otros y se pone en su lugar; parte de la práctica del entrenamiento de gestos para el desarrollo de *bodhichitta*.

Tres Cuerpos de un Buda: Véase *trikaya*.

Tres Familias: Tib. *rigsum*, también «tres cualidades»; las cualidades de la iluminación: sabiduría, compasión y energía como expresión del cuerpo, el habla y el espíritu de Buda. Los protectores de las Tres Familias son Manjushri, Avalokiteshvara y Vajrapani.

Tres Joyas: Los elementos del amparo; Buda, el que ha despertado como maestro; *dharma*, la doctrina, y *sangha*, la comunidad de practicantes.

Tres Raíces: Tres elementos adicionales del amparo *vajrayana*; el gurú como raíz de la bendición, *vidam* como raíz de la consumación y *daikini* como raíz de la actividad.

Trikaya: «Tres cuerpos»; el cuerpo absoluto de *dharmakaya* es el nivel de las cinco sabidurías de Buda; estas se manifiestan en el nivel de *sambhogakaya* como los cinco Dhyani-Budas trascendentes y sus respectivos Bodhisattvas compañeros; el *nirmanakaya* (tib. *tulku*) es la manifestación de seres humanos iluminados. Otra definición describe a los Tres Cuerpos como las tres dimensiones de la existencia psicofísica: la dimensión material del cuerpo y la materia (*nirmanakaya*), la dimensión energética de la dicha espiritual (*sambhogakaya*) y la dimensión indescriptible del propio espíritu (*dharmakaya*).

Tulku: Véase *trikaya*.

- Vacuidad:** Sánsocr. *shunyata*; la doctrina central budista que postula que, debido a la dependencia recíproca, todos los fenómenos están «vacíos» de una existencia independiente y una naturaleza individual propia.
- Vajra:** Tib. *dorje*, «diamante» o «piedra de rayo»; símbolo de la energía original del universo que en *vajrana* se convierte en símbolo indestructible de la fuerza de la compasión activa y de los medios certeros; importante objeto ritual del tantra.
- Vajrapani:** Tib. *Chana Dorje*, «el que tiene el vajra en la mano»; uno de los ocho *mahabodhisattvas*, como uno de los protectores de las Tres Familias es la esencia de la fuerza de todos los Budas y, en la práctica tántrica, un *yidam* iracundo.
- Vajrasattva:** Tib. *Dorje Sempa*, «ser de vajra»; un Buda del nivel de sambogakana, en el que están encarnadas todas las familias de Buda. Como encarnación de la pureza de todos los Budas se lo relaciona con una de las prácticas tántricas de purificación más importantes.
- Vajrayana:** «Vehículo de diamante», también es llamado «*mantrayana* secreto»; el budismo con influencia tibetana, desarrollado del *mahayana* indio, influido a su vez por el tantra y que trabaja con medios especialmente certeros para la transformación.
- Varada-Mudra:** Gesto de la mano simbólico de la concesión de deseos y de la gracia, que otorgan los *siddhis* habituales y el *siddhi* más elevado, la iluminación.
- Vidya:** «Conocimiento»; la conciencia incondicionada y siempre presente.
- Vipassana:** Tib. *lhatong*; meditación informe, también designada como «meditación de la comprensión», que luego del «permanecer sereno» (*shamanta*) investiga en la naturaleza del espíritu y desarrolla una percepción panorámica.
- Vitarka-Mudra:** Gesto simbólico con la mano al impartir doctrinas.
- Vjradara:** Tib. *Dorje Chang*, «el que lleva el vajra»; forma personificada del *dharmakaya* y encarnación del gurú personal. Véase también *Adi-Buda*.
- Yakshas:** Seres sobrenaturales, semidioses, muchas veces divinidades locales. Son benévolos pero, encarnados en salvajes fuerzas demoníacas, pueden también ser malignos.
- Yana:** Literalm. «vehículo», así se designan las diferentes sendas budistas hacia la iluminación. Existe una división tripartita en *hinayana* («vehículo pequeño»), el antiguo budismo theravada; *mahayana* («gran vehículo»), la senda Bodhisattva, que tiene como meta la liberación de todos los seres, y *vajrayana* («vehículo de dia-

mante»), el budismo tántrico tibetano, que trabaja con métodos especialmente potentes. De acuerdo con una clasificación tradicional de la escuela *nyingma*, que hace una división diferente, existen en total nueve *yanas*, por lo cual los tres tantras internos (*mahayoga*, *anu-yoga* y *ati-yoga* o *dzogchen*) pertenecen solamente a la escuela *nyingma*.

Yidam: literalm. «espíritu bendecido», la manifestación espiritual pura del practicante que aparece bajo la forma de su divinidad personal para la meditación; *yidam* es, junto con el gurú y *daikini*, una de las Tres Raíces de la práctica *vajrayana*.