

Bases para la práctica del tantra

Table of Contents

<u>Bases para la práctica del tantra</u>	1
<u>Contenido</u>	1
<u>1ª Sesión</u>	2
<u>El enfoque de las Cuatro Verdades Nobles</u>	2
<u>La búsqueda de la felicidad</u>	3
<u>La dirección natural del crecimiento</u>	3
<u>La motivación y el desarrollo de nuestros potenciales</u>	4
<u>El Dharma como prevención</u>	5
<u>La gran oportunidad de una preciosa vida humana</u>	5
<u>Acciones constructivas y destructivas</u>	6
<u>Las tres actitudes perturbadoras o emociones conflictivas</u>	7
<u>La inconsciencia de lo que somos y las dificultades que le siguen</u>	8
<u>El punto de estar harto de las dificultades</u>	9
<u>La vacuidad: la forma en que efectivamente existimos</u>	9
<u>Preguntas</u>	10
<u>2ª Sesión</u>	11
<u>La dirección del refugio y el esfuerzo gozoso</u>	11
<u>El aferramiento a una identidad sólida como fuente de dificultades</u>	13
<u>Concentrar la mente en la disciplina ética</u>	14
<u>Reconociendo la interdependencia</u>	15
<u>Las proyecciones y nuestra incapacidad de ayudar</u>	16
<u>Amor, compasión y responsabilidad universal</u>	16
<u>La meta de la iluminación</u>	17
<u>La vacuidad o ausencia de formas fantásticas de existencia</u>	17
<u>La bodichita y el empeño de eliminar los oscurecimientos mentales</u>	18
<u>La práctica de las seis "perfecciones"</u>	18
<u>Preguntas</u>	19
<u>3ª Sesión</u>	20
<u>Preliminares comunes y preliminares especiales a la práctica del tantra</u>	20
<u>El preliminar especial de las postraciones</u>	20
<u>El preliminar especial de la purificación</u>	21
<u>El preliminar especial del ofrecimiento del mandala</u>	22
<u>El preliminar especial del gurú yoga</u>	22
<u>Los preliminares como práctica continua</u>	23
<u>El significado de tantra</u>	23
<u>La iniciación en el tantra</u>	24
<u>El papel del guru o maestro espiritual</u>	25
<u>Resumen y preguntas</u>	27
<u>4ª Sesión</u>	29
<u>Samaya: los compromisos de realizar acciones positivas</u>	29
<u>El porqué de la efectividad del tantra</u>	30
<u>El resultado se parece a la práctica: los yidams</u>	30
<u>Los cuatro tipos de aspecto puro</u>	33
<u>Los cuatro tipos de actividades</u>	35
<u>Preguntas</u>	37
<u>5ª Sesión</u>	38
<u>Revista</u>	38
<u>La utilización de niveles especiales de conciencia en el tantra</u>	41
<u>El tantra como vehículo rápido y eficaz</u>	42

Table of Contents

Bases para la práctica del tantra

<u>Preguntas</u>	43
<u>Links</u>	44

Bases para la práctica del tantra

Esta es la versión para imprimir de: http://www.berzinarchives.com/web/x/nav/group.html_571902794.html

Alexander Berzin
Valencia, España, 5, 6 y 7 de febrero de 1988

Contenido

- 1ª Sesión {1}
 - ◆ El enfoque de las Cuatro Verdades Nobles {2}
 - ◆ La búsqueda de la felicidad {3}
 - ◆ La dirección natural del crecimiento {4}
 - ◆ La motivación y el desarrollo de nuestros potenciales {5}
 - ◆ El Dharma como prevención {6}
 - ◆ La gran oportunidad de una preciada vida humana {7}
 - ◆ Acciones constructivas y destructivas {8}
 - ◆ Las tres actitudes perturbadoras o emociones conflictivas {9}
 - ◆ La inconsciencia de lo que somos y las dificultades que le siguen {10}
 - ◆ El punto de estar harto de las dificultades {11}
 - ◆ La vacuidad: la forma en que efectivamente existimos {12}
 - ◆ Preguntas {13}
- 2ª Sesión {14}
 - ◆ La dirección del refugio y el esfuerzo gozoso {15}
 - ◆ El aferramiento a una identidad sólida como fuente de dificultades {16}
 - ◆ Concentrar la mente en la disciplina ética {17}
 - ◆ Reconociendo la interdependencia {18}
 - ◆ Las proyecciones y nuestra incapacidad de ayudar {19}
 - ◆ Amor, compasión y responsabilidad universal {20}
 - ◆ La meta de la iluminación {21}
 - ◆ La vacuidad o ausencia de formas fantasiosas de existencia {22}
 - ◆ La bodichita y el empeño de eliminar los oscurecimientos mentales {23}
 - ◆ La práctica de las seis "perfecciones" {24}
 - ◆ Preguntas {25}
- 3ª Sesión {26}
 - ◆ Preliminares comunes y preliminares especiales a la práctica del tantra {27}
 - ◆ El preliminar especial de las postraciones {28}
 - ◆ El preliminar especial de la purificación {29}
 - ◆ El preliminar especial del ofrecimiento del mandala {30}
 - ◆ El preliminar especial del gurú yoga {31}
 - ◆ Los preliminares como práctica continua {32}
 - ◆ El significado de tantra {33}
 - ◆ La iniciación en el tantra {34}
 - ◆ El papel del guru o maestro espiritual {35}
 - ◆ Resumen y preguntas {36}
- 4ª Sesión {37}
 - ◆ Samaya: los compromisos de realizar acciones positivas {38}
 - ◆ El porqué de la efectividad del tantra {39}
 - ◆ El resultado se parece a la práctica: los yidams {40}

- ◆ Los cuatro tipos de aspecto puro {41}
- ◆ Los cuatro tipos de actividades {42}
- ◆ Preguntas {43}
- 5ª Sesión {44}
 - ◆ Revista {45}
 - ◆ La utilización de niveles especiales de conciencia en el tantra {46}
 - ◆ El tantra como vehículo rápido y eficaz {47}
 - ◆ Preguntas {48}

1ª Sesión

El tantra es una técnica que el Buda enseñó para lograr el estado de la Iluminación en el menor tiempo posible. Es un método muy avanzado. Aunque no podamos acceder a él inmediatamente, podemos ir acercándonos de forma gradual. Es uno de los métodos más rápidos, y por eso es tan famoso.

Me gustaría que discutiéramos este fin de semana por qué es el más rápido. Para comprender el cómo y el por qué de esto, hemos de conocer primero el camino no tántrico. Comparando ambos senderos, podremos averiguar por qué uno es más rápido que el otro. Si pensamos en empezar a practicar el tantra, tenemos que estar plenamente convencidos de que es algo en lo que vale la pena invertir nuestro tiempo.

El enfoque de las Cuatro Verdades Nobles

La mejor manera de comprender las enseñanzas budistas es aprenderlas tal como el Buda las enseñó. Lo primero que Buda explicó fueron las Cuatro Verdades Nobles, que son los cuatro hechos que un ser altamente realizado percibe como ciertos. Puede que de ahora en adelante utilice algunos términos traducidos de manera distinta a la que vemos en los libros publicados hasta ahora. En mis viajes alrededor del mundo me he dado cuenta que se producen muchos malentendidos por traducciones no del todo correctas de los términos originales budistas. Los primeros traductores fueron misioneros victorianos del siglo pasado. Aunque sus expresiones fueron útiles en su tiempo, no se corresponden con el significado que encierran las palabras del sánscrito o del tibetano. Voy a intentar volver a las definiciones genuinas, tratando de buscar expresiones occidentales que se identifiquen más precisamente con lo que esas definiciones quieren decir.

La primera de estas Cuatro Verdades Nobles dice que todos tenemos verdaderos problemas. Utilicé la palabra "problema" y no "sufrimiento", porque si decimos que todos sufrimos y que la vida es un continuo sufrimiento, suena como si el budismo fuera algo terriblemente negativo y pesimista. Si a una persona con mucho dinero que vive muy bien le decimos que su vida está llena de sufrimiento, puede ponerse fácilmente a la defensiva. Pero si la palabra del sánscrito la traducimos al castellano como "problemas", es fácil darse cuenta de que por muy rico que uno sea, no se está libre de ellos. Esto es algo que todo el mundo está dispuesto a admitir. En realidad, Buda habló de los verdaderos problemas que todos tenemos, tales como sentirnos frustrados, no conseguir lo que queremos, tener dificultades con la familia, padecer lo que no deseamos, enfermarse, que mueran personas cercanas a nosotros, nuestra propia muerte, etc. Todos estos problemas tienen su origen en verdaderas causas, que es la Segunda Verdad Noble. Ésta quiere decir que nuestros problemas no aparecen sin un motivo que los origine.

La Tercera Verdad Noble es que todos tenemos la capacidad de hacer que estos problemas desaparezcan. Prefiero exponerlo de esta forma, y no como "cesación del sufrimiento"; no tenemos por qué buscar palabras extrañas si podemos decir lo mismo de una forma más sencilla. En realidad no estamos condenados a experimentar problemas por siempre, pero para que las dificultades cesen tenemos que seguir un camino verdadero, explicado por la Cuarta Verdad Noble. Los problemas no desaparecen solos, como por arte de magia, sino que tenemos que hacer algo para terminar con ellos. En el budismo encontramos un enfoque muy activo. Si queremos acabar con nuestros problemas, debemos descubrir primero sus causas. Esto es algo evidente. Buda descubrió muchos tipos distintos de problemas. Podemos encontrarlos especificados en el "Lam Rim" o "camino gradual" de Lama Tsongkapa, que es un texto especialmente recomendado por Su Santidad el Dalai Lama. Sin embargo, este camino gradual puede ser estudiado de muchas formas. Si queremos adentrarnos en el mundo del tantra, será muy beneficioso hacerlo tomando como puntos de referencia las Cuatro Verdades Nobles.

La búsqueda de la felicidad

Para empezar, podemos hablar del problema de la depresión. Estoy seguro de que todos hemos experimentado esto en alguna ocasión. Si investigamos las razones por las que a veces nos encontramos deprimidos o sin energía, encontraremos que se debe a que sentimos que nuestra vida no va a ninguna parte, que no tiene sentido vivirla. Todo es muy aburrido y repetitivo. Nos levantamos cada mañana, vamos a trabajar, nos hartamos de comer, vemos la televisión, nos acostamos y al día siguiente volvemos a empezar. Esto sucede un día tras otro. Esto llega a resultar muy deprimente y tenemos la sensación de que no tenemos una meta definida. Si ésta es la situación, nos preguntamos si tiene algún arreglo, y si podemos cambiarla. De hecho, ya lo hemos intentado alguna vez. La manera de hacerlo es enfocando nuestra vida en una dirección determinada, dándole así un sentido. Por lo tanto, probamos distintas cosas, pero no siempre funcionan bien.

Todo el mundo quiere ser feliz y nadie quiere tener problemas, pero no es fácil encontrar la mejor forma de llegar a esta felicidad. Si vemos que nuestra vida es aburrida y deprimente, podemos decidir emborracharnos todos los días. No hace falta esperar hasta la noche a llegar a casa... ¡Empecemos a beber desde la mañana! Pensamos que quizás así seremos más felices. Aunque al principio podamos notar un cierto alivio superficial, a la larga se convierte en la causa de muchos otros problemas. Hacemos cosas de las que luego nos arrepentimos, dañando la relación con nuestra pareja o hijos. A la mañana siguiente tenemos un terrible dolor de cabeza. Mi maestro Serkong Rimpoché, uno de los maestros de Su Santidad el Dalai Lama, solía decir que este tipo de soluciones es como si tuviéramos una herida en la mejilla y nos cortáramos la nariz para cubrirla. No sería una buena idea. También podemos pensar que si nuestra vida no tiene ningún sentido, podemos salir a la calle y destruir todo lo que se ponga a nuestro alcance, o convertimos en terroristas. Por supuesto, esto no sólo no va a resolver el problema, sino que nos va a crear dificultades adicionales. Viendo los inconvenientes de todo esto, aún nos queda la posibilidad de apoyarnos en algún tipo de religión o filosofía. Pero si este sistema de creencias no explica todos los fenómenos de una forma satisfactoria, o defiende razonamientos que nos parecen infantiles, tampoco quedaremos satisfechos.

La dirección natural del crecimiento

Entonces, ¿existe alguna dirección que podamos seguir y que no tenga estos inconvenientes? Buda dijo que sí. Ésta es una dirección en la que de hecho ya estamos, y que es la más natural: la del crecimiento. Al principio no éramos más que pequeños bebés y teníamos muchas

limitaciones. A medida que nos íbamos haciendo mayores, las íbamos superando. En primer lugar, estábamos limitados por nuestro propio cuerpo y no podíamos ni caminar. Nuestra capacidad de comunicación era más bien escasa, ya que sólo sabíamos llorar. Además, apenas entendíamos lo que ocurría a nuestro alrededor y nuestra única preocupación consistía en beber leche. Pero a pesar de todo, disponíamos de un enorme potencial de desarrollo. A medida que íbamos creciendo, conseguíamos superar algunas limitaciones y desarrollar algunos potenciales.

Pero, ¿ya se ha completado hoy ese crecimiento, o todavía nos quedan cosas por hacer? Si lo pensamos honestamente, encontraremos que todavía nos queda un largo camino por recorrer. Por ejemplo, nuestros cuerpos son muy limitados y nos cansamos muy fácilmente. Tenemos muchos altibajos en nuestro estado de ánimo; igual estamos nerviosos y nos sentimos deprimidos. Aún tenemos muchas dificultades a la hora de comunicarnos con otras personas; no sabemos expresarnos con claridad, y la gente no nos entiende bien. No sabemos cómo hablarles a nuestros padres o a nuestro hijo adolescente. La conclusión es clara: todavía tenemos muchas limitaciones. Y todo esto sin mencionar que no hablamos otros idiomas, y que nuestras mentes tienen actualmente una rudimentaria capacidad de memorización. Con esto no quiero decir que debemos aprendernos el nombre de todos los insectos que hay en el mundo, que en realidad es algo que no tiene ninguna importancia. La idea es que no somos capaces de entender lo que nos quieren decir otras personas, como nuestros padres u otros con los que convivimos. Éste sí que es un grave problema. Por otro lado, no sabemos controlar nuestras emociones, y nos enfadamos con demasiada facilidad.

La motivación y el desarrollo de nuestros potenciales

Podemos darnos cuenta de que todavía nos queda mucho por hacer en estos aspectos, aunque no debemos olvidar que disponemos de grandes potenciales. El desarrollo de estos depende de nuestra motivación. Por ejemplo, podemos llegar un día a casa cansados del trabajo, y decidir que no nos vamos a levantar de la cama hasta la mañana siguiente. Pero si tenemos un niño pequeño, de pronto se cae de la cuna y lo encontramos llorando en el suelo, no le decimos: "ahora estoy muy cansado. Ya te recogeré mañana" Por muy agotados que estemos, siempre tendremos la suficiente energía como para levantar al niño del suelo. Resulta que tenemos mucha más energía de lo que normalmente creemos. Todo depende de la motivación. En cuanto a nuestra capacidad de comunicación, podemos no saber hablar otro idioma, pero si nos encontramos en una casa en la que nadie habla el nuestro y tenemos hambre o necesitamos ir al baño, seguro encontraremos la manera de hacernos entender. Si tenemos un bebé y se enferma, averiguaremos de alguna forma qué es lo que le ocurre. Nuestra mente también encierra muchos potenciales. Podemos no saber mucho de matemáticas, pero si nuestro hijo de ocho años nos pide que le ayudemos con la tarea de la escuela, procuraremos hacerlo lo mejor posible. Sería absurdo que no fuera así.

En cuanto a las emociones se refiere, podemos pensar que no somos capaces de ocuparnos de otra persona que no seamos nosotros mismos. Pero cuando nos enamoramos, descubrimos que podemos crear un círculo en torno a nuestra pareja y compartir. Pero luego tenemos un hijo y vemos que siempre tenemos espacio en nuestro corazón para una tercera persona. Aunque tengamos cinco o diez hijos, todos ellos caben en nuestro corazón. Tiene una capacidad mucho más grande de la que hubiéramos podido imaginar. Ésta es la dirección que Buda nos invitó a seguir.

El Darma como prevención

Para vencer el problema de la depresión y de tener una vida que no sabemos adónde va, debemos tomar el camino de ir haciendo desaparecer todas nuestras limitaciones, e ir desarrollando todos nuestros potenciales. Se trata de una excelente medida preventiva, gracias a la cual podemos evitar los problemas. No tendríamos tantos si, por ejemplo, no estuviéramos sujetos a las limitaciones que nos impone el enojo. Librarnos de nuestra ira es una buena medida preventiva contra la aparición de graves problemas. Esto es de lo que habla el Darma. En este contexto, "Darma" quiere decir "medidas preventivas". Es algo que podemos implementar para evitar dificultades. Siguiendo con este razonamiento, podemos ver que la mejor medida preventiva que podemos tomar es la total eliminación de todas nuestras limitaciones, y la consecución de un estado en el que estén plenamente desarrollados todos nuestros potenciales. Esto es lo que hizo Buda. Buda es toda aquella persona que ha conseguido hacer esto. Sangha es la comunidad que está recorriendo ese camino. Sangha se refiere no sólo a nosotros mismos, sino de una forma más específica, a todos aquellos que están muy adelantados en el camino y que han logrado percibir directamente la verdadera realidad de las cosas.

Como algunos habrán podido adivinar, estoy hablando de las "Tres Joyas del Refugio". La palabra "Refugio" tiene un sentido muy pasivo que puede prestarse a confusión. Nos da la falsa idea de que si nos posamos frente al Buda y le pedimos: "¡oh Buda, sálvame!". Él nos tocará con su mano y nos liberará. Es obvio que esto es imposible. En inglés, la palabra "refugio" no tiene un significado muy claro. Si le decimos a nuestra madre: "Mamá, ¿por qué no tomas refugio?", no va a entender a qué nos referimos. Veo que en castellano sucede lo mismo. Tomar Refugio quiere decir imprimirle a nuestra vida una dirección segura, no como la de emborracharse todos los días. Una dirección en la que a medida que vayamos avanzando, nos vayamos protegiendo de los problemas. Ésta es la manera en que debemos de entender la toma de Refugio, y es la única manera de vencer la depresión y de encontrarle un sentido a la vida. También podemos entenderlo como una forma de evitar que las cosas empeoren en el futuro, tanto en esta vida como en las siguientes.

La gran oportunidad de una preciada vida humana

La causa de que las cosas vayan de mal en peor es el hecho de que no tenemos una dirección definida en nuestra vida, o que tenemos una equivocada. También lo es el actuar de una manera destructiva. ¿Cuál es la manera de acabar con todo esto? Lo primero que tenemos que hacer es apreciar cada segundo de nuestra vida. Esto quiere decir que tenemos que superar la lástima por nosotros mismos. Si pensamos: "¡pobre de mí! Si tan sólo pudiera obtener esto...", vamos a llenarnos de infelicidad y no vamos a conseguir nada. Pero si pensamos en lo afortunados que somos en tener lo que tenemos, podremos vencer la insatisfacción. Al fin y al cabo, las cosas podrían ir mucho peor. Podríamos estar en un campo de concentración, donde las posibilidades de crecimiento espiritual son nulas, muriéndonos de hambre en África o viviendo en una jungla entre caníbales. Si estuviéramos en alguna de estas situaciones, sería terrible. También tenemos mucha suerte de tener una mente clara y lúcida, y no sufrir retraso mental. Si así fuera, no podríamos ni siquiera comer o ir al baño sin ayuda.

En todas las situaciones mencionadas, uno carece de la libertad necesaria para la autosuperación. Cuando nos damos cuenta de que en estos momentos estamos libres de todas ellas, podremos sobreponernos a la actitud de lástima por nosotros mismos. Primero tenemos que aprender a valorar esta preciada vida humana de la que ahora disponemos. Luego tenemos que darnos cuenta de que no va a durar para siempre. Ciertamente vamos a morir, y ni siquiera

sabemos cuándo va a suceder. Podemos ser atropellados por un camión al salir a la calle, o puede caer un avión sobre nuestras cabezas. Estas cosas realmente pasan; en mi pueblo natal sucedió una vez. La verdad es que podemos morir en cualquier momento. Con esto no quiero decir que debemos estar siempre alerta por si algo nos pasa, sino que debemos tomar conciencia de que no podemos desperdiciar ni un solo minuto de nuestro tiempo. Cuando muramos, no va a servirnos de nada el número de discos que tenga nuestra colección. Seguro que aunque lleguemos a mil discos, nadie nos va a dar un bono que prolongue nuestra vida.

Por mucho dinero que tengamos, no será capaz de librarnos de la muerte. Aunque tengamos muchos parientes y amigos, ellos tampoco podrán hacer nada para ayudarnos. De hecho, sólo conseguirán distraer nuestra atención debido al apego que les tenemos. No podrán acompañarnos a la otra vida, aunque construyamos una gran pirámide y los encerremos con nosotros. Lo único que podrá socorrernos a la hora de la muerte es haber desarrollado en vida toda una serie de hábitos positivos. Estos hábitos se reflejarán en la siguiente vida en forma de determinadas capacidades, como una mayor inteligencia, una buena memoria, etc. Esto sólo puede conseguirse tomando medidas preventivas.

Ya hoy nuestras vidas están coartadas por varias limitaciones. Después de morir, uno puede ir a mejor o a peor. Si no queremos renacer en forma de animal o con retraso mental, debemos hacer crecer en nosotros una sensación de "temor". Esta palabra no expresa precisamente lo que quiero decir; voy a intentar explicarme. Me estoy refiriendo a desear que algo no ocurra. Cuando hablamos de miedo, éste implica que tememos a algo externo, desconocido y sólido. Trazamos una línea sólida alrededor de este objeto o suceso que tememos, convirtiéndolo en algo terrible. Congelamos nuestra relación con ello, y nos quedamos paralizados como un conejo deslumbrado por los faros de un auto. No sabemos cómo manejar la situación, y aparece el miedo. La sensación que quiero describir es diferente. Imaginemos que vamos a pasar la tarde con alguien que no nos cae bien. Esto resultaría muy molesto. Sería muy molesto tener que pasar toda la tarde con una persona que sólo dice tonterías.

Voy a dar otro ejemplo. A mi madre le gusta ver unos programas que hacen en la televisión norteamericana, en los que la gente se disfraza de cosas ridículas y se les hacen preguntas tontas, como el precio de algunos artículos. Cuando voy a visitar a mi madre, tengo que ver con ella esos programas. Ella me pide que conteste las preguntas. No es que le tenga miedo a esta situación, pero francamente me fastidia. Algunos libros de filosofía budista hablan del miedo que debemos generar ante los renacimientos inferiores, como en los infiernos. Esta no es una forma muy correcta de traducir lo que se quiere decir. No se trata de que nos asustemos tanto que tengamos que pedirle ayuda a alguien. Se trata de un estado psicológico muy diferente, que nos permite intentar buscar una solución. No queremos ser retrasados mentales, ser torturados, o morir de hambre. No queremos estar más limitados de lo que ya estamos ahora, así que buscamos una forma de evitarlo. Esta forma consiste en poner nuestra vida en una dirección segura, y es de lo que hemos estado hablando hasta ahora: de ponernos a trabajar para eliminar nuestras limitaciones y desarrollar nuestros potenciales, tal como lo hizo Buda en su día, y tal como lo están haciendo los miembros de la Sangha en este momento. Caminando en esta dirección, evitamos que las cosas vayan a peor.

Acciones constructivas y destructivas

Ahora voy a explicar el significado real de los términos "virtuoso" y "no virtuoso". Normalmente estas palabras implican algún tipo de juicio moral. En el budismo, se utilizan para explicar que hay acciones que son constructivas, y otras que son destructivas. Un ejemplo de acción destructiva sería que siendo padres de familia, le pegáramos con frecuencia a

nuestros hijos. O que saliéramos a la calle con una escopeta disparando a todo aquél que se nos ponga enfrente. Esto es algo en lo que todo el mundo está de acuerdo. Por el contrario, el ser amable y mostrar amor y afecto a los miembros de nuestra familia, podemos considerarlo como algo constructivo. Este es el tipo de acciones que debemos de fomentar para evitar que las cosas vayan a peor en el futuro. Debemos encauzar nuestra vida por un camino que tenga una dirección positiva. Para ello debemos dejar de realizar acciones destructivas, siendo conscientes de que con ellas lo único que conseguimos es empeorar la situación, y actuar de una manera constructiva, sabiendo que esta es la única forma de obtener felicidad y de que las cosas vayan por buen camino. Esta es la única forma de obtener un futuro renacimiento afortunado. Éste es el nivel inicial del camino gradual a la Iluminación. En el siguiente nivel, no sólo tenemos la inquietud de que las cosas puedan ir a peor en el futuro, sino que además, queremos dejar de experimentar cualquier tipo de problemas.

Las tres actitudes perturbadoras o emociones conflictivas

Aún teniendo una situación relativamente buena, tener aunque sea un pequeño malestar resulta altamente insatisfactorio. A medida que nos vamos haciendo mayores, el cabello se nos va poniendo cada vez más blanco, y esto es bastante difícil de aceptar. Por mucho dinero que tengamos, todos tenemos que envejecer. Queremos ser siempre jóvenes, y cuando nos damos cuenta de nuestra situación real, nos deprimimos. También podemos tener obstáculos a la hora de relacionarnos con los demás y estar peleando constantemente con nuestra pareja o con nuestros hijos. Sea cual fuera la situación social o económica en la que nos encontremos, éstas son circunstancias que todos nos topamos. Es muy común que un padre quiera asumir su papel exageradamente, y quiera imponer su voluntad. Su hijo adolescente le contesta: "Vete muy lejos, ¡haré lo que me dé la gana!". Este tipo de batallas familiares son muy comunes. ¿Cuál es la causa de todos estos problemas? No es ni más ni menos que el hecho de no ser conscientes de quiénes somos y de cómo existimos. Somos inseguros porque no nos damos cuenta de esto. Quiero dejar claro que uso la expresión "no ser conscientes" o "no darnos cuenta" en vez de la palabra "ignorancia", que es la que estoy seguro que han leído y escuchado hasta ahora.

Cuando hablamos de "ignorancia", parece como si hubiera alguien allá arriba que estuviera muy seguro de tener la verdad en sus manos, y que estuviera señalándonos con el dedo, diciendo que somos tontos. En realidad, lo único que sucede es que no nos damos cuenta de lo que está pasando a nuestro alrededor. Al experimentar esto nos sentimos inseguros, y nos afianzamos a algún tipo de identidad que nos haga sentir mejor. Tomamos algún aspecto de nosotros mismos, ya sea real o imaginario. Colocamos a su alrededor una gruesa y sólida línea divisoria, y decimos: "éste soy yo". Con las demás personas hacemos algo parecido. Tomamos el hecho de ser padres, lo aislamos de todas las demás facetas de nuestra vida, lo enmarcamos dentro de una línea, nos identificamos con ello, y basamos en esto la sensación total de lo que somos. Después, hacemos lo mismo con nuestro hijo. Como todavía nos sentimos inseguros, tenemos que demostrar de alguna manera nuestra identidad. Si vemos que está amenazada, tenemos que defenderla. Hay muchos tipos de actitudes a través de las cuales lo hacemos. Una de ellas es el deseo o apego. Esta identidad estará muy segura si la rodeamos de cosas que la confirmen. Por ejemplo, si alguien basa su identidad en el hecho de pertenecer a la nueva sociedad rica y moderna, comprará todos los aparatos de último modelo. No le bastará con tener un cuchillo eléctrico, sino que además intentará adquirir una cuchara y un tenedor que también lo sean. Si existieran estos objetos, tendría que tenerlos, por el mero hecho de estar en una posición social elevada. De la misma manera, si nuestro hijo se comportara obedientemente las suficientes veces, sentiríamos que nuestra identidad como padres está asegurada.

También podemos poner el ejemplo del jefe de una empresa. Hay muchas personas que pretenden demostrar su autoridad, y para ello se dedican dar órdenes inútiles y absurdas a sus subordinados. Ser obedecidos les ayuda a sobreponerse a su sensación de inseguridad. Así pues, disponemos de este mecanismo del deseo y el apego para sentirnos más seguros. Mandamos hacer a nuestros hijos las cosas que queremos que hagan, sin tener en cuenta qué es lo que ellos realmente quisieran hacer. A ellos les gusta tener la habitación de una cierta forma, y nosotros queremos que la tengan de otra. Les gusta vestir de una manera, y nosotros queremos que vistan de otra. De esta manera ejercemos nuestra autoridad sobre ellos. Ambas situaciones son muy similares.

Segundo, manifestamos ira o repulsión: un impulso de alejar de nosotros todo aquello que nos amenaza. Si nuestros hijos hacen las cosas de una manera distinta a la nuestra, nos sentimos amenazados y nos enojamos con ellos.

El tercer tipo de defensa psicológica consiste en cerrar nuestra mente. Construimos un muro a nuestro alrededor, e ignoramos todo aquello que nos amenaza, pretendiendo que no existe. Por ejemplo, si nuestro hijo intenta exponernos las razones por las cuales quiere estudiar una profesión distinta a la que nosotros habíamos proyectado para él, levantamos un gran muro delante de nosotros y ni siquiera le escuchamos. Enfrentamos algo que amenaza nuestra posición de padre todopoderoso. Tenemos el mismo caso en los adolescentes. Ellos subrayan con una gruesa línea negra la idea de que son personas independientes. Piensan: "soy un individuo distinto de mi familia". Esto también tiene su raíz en la inseguridad, y el adolescente utiliza el apego a una serie de cosas para apuntalar su identidad. Se coloca un pendiente en la oreja o en la nariz, se peina punk, o hace cualquier otra cosa que le ayude a demostrar su identidad como individuo distinto del resto del mundo.

El mecanismo de ira o repulsión queda manifiesto en el hecho de que basta con que nuestros padres digan una cosa para que nosotros defendamos la contraria. Aunque en principio podríamos ponernos de acuerdo con ellos, rechazamos esta posibilidad sistemáticamente. Por ejemplo, si nos preguntan: "¿por qué no comes hoy con nosotros?", por mucha hambre que tengamos vamos a negarnos, porque no queremos comer en familia. Es mejor ir a un restaurante que comer con ellos cuando nos lo piden. En el caso de la cerrazón mental, no queremos saber nada de lo que nuestros padres nos digan. Si nos piden que limpiemos el cuarto, subimos el volumen del aparato de sonido o nos ponemos audífonos y cerramos la puerta: "¡somos individuos!" Lo que acabo de describir se conoce como las tres actitudes perturbadoras o emociones conflictivas.

La inconsciencia de lo que somos y las dificultades que le siguen

La palabra "karma" se refiere a los impulsos que repentina y repetidamente van surgiendo en nosotros a lo largo de la vida. "Karma" no es sinónimo de "destino", aunque por desgracia ésta es la definición a la que estamos acostumbrados en Occidente. Si alguien pierde mucho dinero en la bolsa o lo atropella un coche, decimos: "mala suerte; era su karma". Es casi como apelar a la voluntad divina. Esto no es lo que la palabra "karma" significa dentro del contexto budista. En realidad, estamos hablando del impulso que llevó esta persona a cruzar la calle justo antes de ser atropellada, y no un minuto antes o un minuto después. Es el impulso que llevó a esa persona a comprar esas acciones justo antes de que perdieran su valor.

De la misma manera experimentamos impulsos que nos llevan a una situación de enfado, o a irnos a comprar algo que realmente no necesitamos. Aparece el impulso, y a continuación actuamos. Estos impulsos vienen a nuestra mente debido a hábitos y pautas de

comportamiento previos. Cuando ejecutamos la acción aparecen los problemas. Esto da lugar a toda una serie de situaciones problemáticas que se repiten una y otra vez, y sobre las cuales no tenemos control. Esta serie de situaciones sin control son el significado correcto de la palabra "Samsara". La causa de todos estos problemas es la secuencia de hechos que tienen su origen en la falta de conciencia de lo que realmente somos. Si queremos detener este proceso, debemos liberarnos de esta falta de conciencia, y esto es lo que significa el "Nirvana". Cuando alcanzamos este estado, quedamos libres de esas situaciones recurrentes e incontrolables.

El punto de estar harto de las dificultades

El primer paso que debemos dar al recorrer el camino que nos lleva al "Nirvana" es lo que se conoce como "renuncia". Posiblemente es ésta una de las peores formas de traducir lo que con este término se quiere dar a entender. Mucha gente ha desarrollado ideas equivocadas sobre el budismo al malentender las palabras. Es incorrecto pensar que el significado de las palabras que se utilizan para describir los conceptos budistas es exactamente el mismo que correspondiente al uso común del propio idioma. En este caso, "renuncia" suena como si tuviéramos que abandonar todo e irnos a vivir a una cueva. Al fin y al cabo, Milarepa y otros grandes Yoguis así lo hicieron. Sin embargo, no se trata de eso. Hay otra expresión que define mejor lo que hizo Milarepa: "tomar la firme determinación de ser libre". Nuestra mente es capaz de contemplar lo recurrente e incontrolable de esas situaciones, hasta el punto de quedar hartos. Estamos realmente hartos de todas las dificultades que experimentamos en la vida, y decidimos que tenemos que salir de ellas sea como sea. Si no llegamos hasta este punto de hastío, seguiremos pegándonos en la cabeza contra la pared, simplemente porque tenemos miedo de lo que podría suceder si dejamos de hacerlo.

La vacuidad: la forma en que efectivamente existimos

Así pues, decidimos que tenemos que liberarnos de ese "no darnos cuenta" de la forma en que existimos, pues es la causa de todos nuestros problemas. Para ello, tenemos que averiguar cómo es que existimos en realidad. Esto nos lleva al concepto de "vacuidad". Ésta es otra pésima traducción de la palabra original, porque da la impresión de que "no hay nada". De forma más precisa, podríamos hablar de una "ausencia de algo". Todos tenemos muchas fantasías sobre el modo en que existimos. Imaginamos que tenemos una identidad inmutable, como la de ser un padre con autoridad, o un adolescente autosuficientes. Sentimos que esto es algo sólido, permanente y que pase lo que pase va a seguir siempre así. En nuestra mente, tomamos un marcador, trazamos un gran círculo a su alrededor, y decimos: "ése soy yo". Aunque esta fantasía está presente, no se refiere a algo que sea real. Podemos pensar que por mucho tiempo que transcurra, siempre vamos a seguir siendo jóvenes. Esto no se corresponde con la realidad, ya que tarde o temprano envejeceremos.

Al hablar de la "vacuidad", nos referimos a la ausencia de formas de ser que nosotros mismos nos imputamos. Podemos darnos cuenta de esto mediante razonamientos lógicos. Si realmente fuéramos un padre autoritario tal y como creemos que somos, deberíamos serlo para todo el mundo en todo tiempo y lugar. Incluso deberíamos haberlo sido cuando todavía éramos niños, y habernos comportado de esa misma forma con nuestros propios padres o amigos. Tendríamos que ser un padre autoritario para con nuestro jefe y compañeros de trabajo. No hace falta ser muy inteligentes para darnos cuenta de que esto no es así. De esta manera, podemos ver que no existimos de esa forma tan concreta. Y entonces, cuando tomamos conciencia de que no hay ninguna identidad sólida, dejamos de sentirnos inseguros acerca de ella.

Por supuesto que seguimos siendo padres de nuestros hijos, pero ya no tenemos nada que defender. Ahí está la gran diferencia. Si dejamos de subrayar nuestro aspecto referido al hecho de ser padres, no hay razón para que nos sintamos amenazados cuando nuestro hijo hace una cosa distinta de la que habíamos pensado que debería de hacer. Cuando dejemos de tener la necesidad de probar algo, todas las actitudes perturbadoras de las que antes hablábamos dejarán de surgir en nuestra mente. El impulso que nos lleva a imponer a nuestro hijo que haga lo que no quiere hacer no aparecerá. La forma de liberarnos de todos los problemas recurrentes e incontrolables es comprender el significado de la ausencia de formas fantasiosas de existencia. Para mantener estable este conocimiento, necesitamos desarrollar una fuerte concentración. Para ello debemos primero mantener una estricta disciplina ética. Como dije antes, ésta consiste en refrenarnos de cometer acciones destructivas y animarnos a realizar acciones constructivas. Todo esto lo hacemos con la motivación de estar plenamente decididos a liberarnos de nuestros problemas, sabiendo que ésta es la única forma de conseguirlo. En esto consiste el nivel intermedio dentro del camino gradual. ¿Alguna pregunta?

Preguntas

Pregunta: ¿Podría explicar otra vez el proceso a través del cual podemos dejar de tener problemas?

Respuesta: Lo primero que tenemos que hacer es eliminar la causa de todos los problemas, dejando de imaginar que existimos de una forma que no es real. Cuando dejamos de vernos a nosotros mismos de esa manera, ya no nos agarramos a ella. Es muy común que nos veamos a nosotros mismos como personas malas, como monstruos. Si vemos que no hay nadie que exista como un monstruo, entre otras cosas porque los monstruos no existen en la vida real, no nos agarraremos a la idea de que nosotros lo somos. Hay veces que pensamos que somos culpables de haber hecho cosas terribles. Si una persona cree que es muy mala y que no merece que nadie la quiera, acabará actuando de tal manera que la gente llegará a odiarle. Éstas son maneras fantasiosas de existir. Así que dejamos de aferrarnos a esa imagen de nosotros mismos como si se tratara de algo real. Una vez que hayamos hecho esto, ya no nos veremos obligados a reafirmar esa identidad. Así pues, dejarán de existir en nuestra mente esas actitudes perturbadoras cuya misión es la de probar que esa falsa identidad es cierta. Por lo tanto, el impulso que nos lleva a actuar de esa manera también desaparecerá. Así es como nos deshacemos de los problemas recurrentes e incontrolables. Ésa es la secuencia.

Pregunta: Me gustaría que desarrollara un poco más la idea de lo que es el "karma".

Respuesta: "Karma" significa "impulso". Podemos tomar el ejemplo de fumar o beber alcohol. Tenemos un problema y nos tomamos una copa para olvidarlo. Al hacerlo, estamos creando el potencial de volverlo a hacer en el futuro. Incluso ya hay una tendencia a convertirlo en un hábito, que se crea debido a esa misma acción impulsiva de beber.

Pregunta: ¿Podría explicarlo con el ejemplo de fumar?

Respuesta: Se trata de lo mismo. Cuando fumamos, estamos creando las bases para que se convierta en un hábito. Esto madurará en el futuro en forma de otro impulso que nos llevará a fumar de nuevo. Por otro lado, también estamos creando las causas para desarrollar cáncer de pulmón. El karma no sólo es un impulso que nos lleva a repetir una acción una y otra vez, sino que además vamos a experimentar toda una serie de acontecimientos relacionados con esa acción en particular. Un ladrón, mediante su acción de robar, está creando una tendencia a hacerlo de nuevo. Pero también florecerá en el futuro un impulso que le llevará a una situación

en la que él mismo será robado por otro ladrón.

Pregunta: Pienso que para acabar con los problemas recurrentes e incontrolables, debemos escuchar enseñanzas de Darma, y gracias a ellas desarrollar la voluntad de hacerlo. ¿Es esto cierto?

Respuesta: Sí, pero no sólo es una cuestión de voluntad. Hay muchos estados a través de los cuales debemos pasar antes de conseguir dejar de actuar de una manera impulsiva, de forma definitiva. Podemos tener muchos impulsos negativos que nos lleven a desarrollar enojo. Cuando surjan, nos concentramos en la respiración y creamos un espacio gracias al cual podemos dejar de hacer lo primero que nos viene a la mente. Cuando tomamos conciencia de ese espacio, vemos las consecuencias que podría tener el actuar siguiendo el impulso. Dándonos cuenta de los problemas que ello nos podría acarrear, echamos mano del poder de la fuerza de voluntad para refrenamos de cometer tales acciones. También podemos crear hábitos beneficiosos, que es lo que perseguimos con la práctica de la meditación. La palabra "meditación" quiere decir construir un hábito saludable, de manera que poco a poco vayan surgiendo en nosotros impulsos positivos, como el de tener paciencia en vez de enojarnos. A medida que este hábito se vaya arraigando en nosotros, los impulsos positivos se irán haciendo cada vez más frecuentes y poderosos. Hay diferentes niveles de purificación a través de los cuales conseguimos liberarnos de los impulsos negativos, de manera que ya no vuelvan a surgir.

2ª Sesión

Hasta ahora hemos estado hablando de las bases sobre las que se sustenta el tantra, y lo hemos hecho dentro del contexto del lamrim el camino gradual. Al mismo tiempo, las Cuatro Verdades Nobles han sido nuestro punto de referencia. Estas últimas son cuatro cosas que una persona altamente realizada percibe como ciertas. Hemos visto que todo el mundo tiene problemas, que todos estos tienen una causa y que es posible hacerlos desaparecer siguiendo un camino auténtico de práctica espiritual.

En primer lugar, hemos estudiado el problema de la depresión, cuya causa fundamental estriba en no encontrarle un sentido válido a nuestra vida. Y la única manera de solucionarlo es poniéndola en una dirección segura. Así pues, tomamos toda una serie de medidas preventivas encaminadas a eliminar nuestras limitaciones y desarrollar nuestros potenciales. Buda lo hizo en su momento, y la comunidad o Sangha lo está haciendo ahora.

La dirección del refugio y el esfuerzo gozoso

Pensándolo bien, hay una gran diferencia entre tener una dirección y carecer de ésta en la vida. Cuando éramos jóvenes practicábamos algún tipo de deporte. Entrenábamos varias veces a la semana para poder correr más rápido o meter cada vez más goles. Era una forma de superar nuestras limitaciones. Tratábamos de dar siempre lo mejor de nosotros mismos. ¿Cómo nos sentíamos entonces? Era maravilloso, ¿no?. Cuando nos levantábamos por la mañana, deseábamos que llegara la hora de ponernos a entrenar. Nuestra vida tenía un sentido. Trabajábamos para superar nuestras limitaciones y desarrollar nuestros potenciales. Si pudiéramos hacer lo mismo en todos los demás aspectos, experimentaríamos un gran cambio, ya que el vivir adquiriría un sentido mucho más amplio del que tiene ahora.

Hemos oído muchas veces que tomar refugio es una de las cosas más importantes dentro del

camino espiritual, no sólo en el ámbito del sutra, sino también del tantra. Si no tenemos claro este punto, difícilmente podremos darle un sentido a nuestra vida. Si para nosotros el tomar refugio sólo significa repetir unas palabras y haber recibido un nombre tibetano, ¿cómo podría esto cambiar significativamente nuestra vida? Pero si de lo que estamos hablando es de un verdadero cambio de actitud, con el que sentimos que vamos hacia alguna parte, y que el trabajo que realizamos para eliminar nuestras limitaciones y desarrollar nuestros potenciales sirve para algo, esto ya se convierte en algo muy distinto.

Cuando tenemos un trabajo aburrido, como meter datos estúpidos en una máquina, puede llegar a parecernos deprimente. El cambio de actitud al que me refiero también cambia la manera en la que nos relacionamos con nuestro trabajo. Cuando jugamos un videojuego, tratamos de conseguir el mayor número de puntos posible. Éste es otro ejemplo de cómo podemos desarrollar un potencial. Si ponemos el mismo empeño en hacer bien nuestro trabajo, podemos tomarlo como un desafío: "¡a ver si puedo introducir todos estos datos en la máquina sin cometer un solo error!" En este caso, cometer un error sería el equivalente a que nos eliminaran en el videojuego. Si lo hiciéramos todo bien, sería como obtener la máxima puntuación.

Al verlo todo como una oportunidad de mejorar nuestras cualidades, podemos transformar una cosa aburrida en estimulante. Hay muchas otras formas prácticas de aterrizar el significado de poner una nueva dirección en nuestra vida. Todos los aspectos de la enseñanza budista pueden entenderse a un nivel práctico. Si no encontramos en ellos una inmediata aplicación práctica, convertimos al budismo en algo que está completamente desconectado de nuestra vida, y por lo tanto, en una huida esquizofrénica. Odiamos lo que hacemos a diario, y estamos esperando el momento de marcharnos al paraíso mental que hemos estado creando con tanto esmero. No debemos ver la práctica del budismo como una huída, sino como una manera de transformarnos y de mejorar las cosas.

También hablábamos de que nuestra situación personal puede empeorar en el futuro, dependiendo de la dirección que adoptemos en esta vida. Por lo tanto, el futuro está en nuestras manos. La manera de procurarnos un mejor porvenir empieza por darnos cuenta de lo preciosa que es esta vida humana y de que no va a durar para siempre. Ya que podemos morir en cualquier momento, no podemos perder ni un solo minuto de nuestro tiempo. Esto no significa que debemos convertirnos en simples fanáticos. Uno de los puntos que nos puede ayudar a entender esto, y que se encuentra dentro de las enseñanzas sobre cómo desarrollar el entusiasmo perseverante, es el que se refiere a la necesidad del descanso. Si nos lanzamos con demasiada energía, podemos perder pronto el entusiasmo mismo. Es muy importante saber descansar en el momento oportuno. Tampoco es necesario que nos tratemos a nosotros mismos como si fuéramos niños, de forma que a la menor dificultad nos tiremos en el sofá a ver la televisión.

Debemos hacer una pausa cuando sea necesario. Aún así, la verdad es que siempre podemos hacer más de lo que creemos que somos capaces. Cuando traducía para mi fallecido maestro Serkong Rimpoché y él veía que había llegado al límite de mis fuerzas, siempre me hacía trabajar cinco minutos más. De esta manera vamos ampliando nuestras posibilidades, y cada vez vamos creciendo más y más. Cuando valoramos nuestra vida y entendemos que puede terminar en cualquier momento, pensamos que después de morir nuestra situación puede mejorar o empeorar. Temiendo que nuestra situación empeore, tratamos de poner nuestra vida en una dirección positiva y segura, trabajando para eliminar nuestras limitaciones y desarrollar nuestros potenciales. Ésta es la forma en que lo hizo el Buda en el pasado, y en la que la comunidad o Sangha lo está haciendo en este momento.

El aferramiento a una identidad sólida como fuente de dificultades

Para ir en esta dirección en la que las cosas van cada vez mejor tenemos que refrenarnos de realizar acciones destructivas y actuar de una forma constructiva. Éste es el nivel inicial. En el nivel intermedio del camino gradual, tomamos conciencia de nuestros problemas recurrentes e incontrolados, como por ejemplo no tener control sobre nuestras emociones y deteriorar cada vez más nuestras relaciones. Por ejemplo, constantemente intentamos demostrarnos a nosotros mismos que somos fuertes, verdaderos machos. Esto nos causa muchos problemas a la hora de relacionarnos con una mujer. Nos mostramos demasiado rígidos y orgullosos, y a ella le cuesta mucho averiguar qué es lo que realmente sentimos. Todas estas cosas ocurren porque no somos conscientes de quiénes somos, y de cómo existimos. Así pues, como nos sentimos inseguros, nos aferramos a algún tipo de identidad. Echamos mano de algún aspecto de nosotros mismos, como por ejemplo ser hombre; lo remarcamos con fuerza y lo convertimos en una identidad completa.

Pensamos: "soy un hombre y tengo que ser fuerte, un tipo duro." Como consecuencia de esta forma de pensar, surgen en nosotros toda una serie de actitudes perturbadoras cuya misión es demostrar que efectivamente es así. Sentimos que nuestra identidad se encuentra amenazada, y aparece el deseo o apego por poseer el mayor número de cosas que la confirmen. Ponemos una cara dura, vestimos trajes a la medida, nos colocamos en la pose adecuada con el cigarrillo en la boca y el vaso de whisky en la mano, y nos reunimos sólo con hombres machos que practiquen los más duros deportes. No importa si eso es lo que realmente queremos hacer. Lo hacemos porque pensamos que es la única forma de demostrar que somos hombres hechos y derechos. Nos negamos a ir de compras con nuestra mujer o a ayudarle con las tareas del hogar, simplemente porque se supone que los hombres no hacen esas cosas. Cerramos nuestra mente y ponemos un muro a nuestro alrededor. Cuando nos sentimos tristes, evitamos ponernos en evidencia: los hombres no lloran. Los hombres no deben mostrar sus sentimientos como lo hacen las mujeres. Con base en las actitudes perturbadoras surgen los impulsos que nos llevan a todo tipo de acciones cuyo resultado son problemas recurrentes e incontrolables. Al actuar como un macho, tenemos problemas con nuestros familiares y con nosotros mismos, ya que en realidad no estamos de acuerdo con el hecho de tener que actuar así, aunque nos veamos forzados a ello.

Existen muchos otros ejemplos, como el de una mujer identificándose con el hecho de serlo. En este caso, desarrollará todas aquellas actitudes femeninas que piense que le son propias como tal. Pero lo que más se da en la actualidad es el fenómeno contrario, el de la mujer que renuncia a su estereotipo de persona sacrificada a las tareas domésticas, y se identifica con otro tipo de cualidades que se supone debería tener. Así pues, tiene que demostrarse a sí misma que puede trabajar y hacer las cosas mejor que los hombres. Además del hombre macho, ahora también tenemos a la mujer macho. En ninguno de los dos casos se trata de un genuino comportamiento humano. Se identifican con un aspecto muy reducido de sí mismos, en este caso el género, y se sienten muy orgullosos de él. Esta situación podemos detenerla alcanzando la Liberación o Nirvana, de manera que ya no actuemos una y otra vez siguiendo el mismo patrón incontrolable. La forma de conseguirlo es tomando la fuerte determinación de ser libres: "¡Ya basta de aparentar que soy fuerte y que no tengo sentimientos! Voy a ser simplemente un ser humano."

Después tendríamos que acabar con nuestra falta de conciencia de lo que realmente somos, tratando de comprender la vacuidad o ausencia de formas fantasiosas de existencia. Aunque imaginemos permanentemente que somos un hombre macho o una mujer macho, esto es una fantasía; es algo que está ausente. No existe ninguna persona que sea intrínsecamente

competitiva y que esté mostrando constantemente su fortaleza. Todos tenemos sentimientos, y éstos forman parte de otros tantos aspectos que nos negamos a nosotros mismos cuando actuamos bajo un patrón machista. Por otro lado, cuando nos damos cuenta de que tal cosa está ausente, vemos que no tenemos por qué demostrar nada, y que no por ello dejamos de ser un hombre o una mujer. Por supuesto que lo somos, pero esa no es razón para pelearnos. El hecho de que ayudemos a nuestra mujer a limpiar la casa no pone en peligro nuestra identidad como hombre. Cuando dejamos de intentar demostrarnos algo, aunque aún nos sintamos amenazados, todas esas actitudes perturbadoras que hemos estado describiendo no aparecen. Los impulsos que tienen su origen en esas actitudes tampoco tienen lugar. Habremos terminado con los problemas recurrentes e incontrolados. Sin embargo, esto no es algo que ocurra de la noche a la mañana, sino que es el fruto de un largo y continuado trabajo interior.

Para conseguir todo esto, necesitamos desarrollar la sabiduría o comprensión de lo que es la ausencia o "vacuidad". Debemos saber distinguir entre el "yo falso" y el "yo convencional". Cuando decimos que no hay un "yo", o que el "falso ego" no existe, nos estamos refiriendo a esa imagen encuadrada en una línea negra, que en este caso es la de ser un macho. Por lo tanto, no quiero decir que no existimos. Por supuesto que estamos aquí, hablando o escuchando, siendo un hombre o una mujer. No estamos negando eso. Lo que está ausente es el hecho de que el "ego convencional" exista como "ego falso", como algo sólido y permanente. Esto es muy importante de entender bien, porque al trabajar con el tantra nuestra principal herramienta es la imaginación. Si no sabemos distinguir entre fantasía y realidad, podemos meternos en serios problemas. En el tantra, cuando intentamos cambiar la imagen que tenemos de nosotros mismos, tenemos que hacerlo bajo la comprensión de la realidad y de la ausencia de formas fantasiosas de existencia.

Concentrar la mente en la disciplina ética

De la misma manera, también tendremos que poner nuestra vida en una dirección segura, ya que vamos a utilizar las técnicas tántricas para superar nuestras limitaciones y desarrollar nuestros potenciales. Además, vamos a tomar la fuerte determinación de ser libres, evitando así convertir al tantra en otra forma de huída, o en algo exótico que practicamos porque está de moda; es decir, algo que hacemos porque al fin y al cabo así pertenecemos al club. De esta forma, somos capaces de emplearlo como un poderoso método para acabar con nuestros problemas. Para permanecer enfocado en esa ausencia de una manera estable, debemos antes haber adquirido una fuerte concentración. En este caso, la sabiduría sería como el hacha afilada con la que cortamos el árbol de la ignorancia. Si no tenemos la habilidad suficiente para golpear siempre en el mismo sitio, todos nuestros esfuerzos serán en vano. Por lo tanto, necesitamos concentración para enfocarnos en la sabiduría de forma que por un lado no tengamos distracciones, y por el otro no nos venza la somnolencia. Tenemos que ser capaces de corregir el estado de nuestra mente cuando se descentra o se aturda. Pero aunque dirijamos el hacha en la dirección correcta, si no tenemos la fortaleza suficiente para volverla a levantar tampoco seremos capaces de cortar el árbol. Para tener la fuerza que nos permita mantener nuestra atención correctamente situada, primero debemos desarrollar la disciplina ética.

Cuando hablo de disciplina no me estoy refiriendo a nada que esté relacionado con el servicio militar. Me refiero a la capacidad de distinguir cuándo estamos realizando una acción constructiva y cuándo una destructiva. Cuando adquirimos plena conciencia sobre los resultados que vamos a tener que experimentar por realizar acciones destructivas, instintivamente dejamos de hacerlas. Una vez que hayamos tomado conciencia de lo que hacemos y lo que decimos, podremos mantener nuestra mente enfocada en un solo punto, sin distracciones ni aturdimiento. Tendremos la suficiente entereza como para detectar cuándo

nuestra mente se desvía hacia uno de los dos extremos, y viendo la improductividad de ambos, seremos capaces de volver a concentrarnos tantas veces como sea necesario. El objetivo de todo ello es enfocarnos en la realidad para resolver nuestros problemas.

Lograr concentrarnos nos resulta tan difícil porque se necesita de una gran cantidad de energía para hacer volver a la mente a su sitio cada vez. La fortaleza necesaria para ello la adquirimos cultivando la disciplina ética. Éste es el nivel intermedio, y todo lo que hasta aquí he descrito es imprescindible para la práctica del tantra, ya que si queremos trabajar con la imaginación y las visualizaciones, necesitamos haber desarrollado antes una concentración mínima estable. Tenemos que librarnos de la dispersión mental y del aturdimiento, y la base sobre la cuál debemos apoyarnos es la disciplina ética. Pensar de que somos practicantes tántricos no justifica el molestar a la gente y cometer todo tipo de atrocidades. Sea cual sea el nivel de nuestra práctica, seguimos sujetos a la ley de causa y efecto, así que es muy importante evitar actuar de una forma destructiva en cualquier situación.

Reconociendo la interdependencia

Sin embargo, lo más importante dentro del nivel superior de la práctica son los problemas de los demás. No somos el único ser que existe en el universo. Ya que nosotros tenemos problemas, es fácil suponer que los demás también los tienen. Pero podríamos pensar: "¿Por qué debería ayudar a los demás a resolver sus problemas, si ello no me concierne?" Ésta es una actitud miope. El gran maestro de la India, Shantideva, dijo en una ocasión: "sería absurdo si tuviéramos clavada una espina en el pie, y nuestra mano le dijera: lo siento, muchacho, pero ese no es mi asunto. La mano debe ayudar al pie, porque el uno depende del otro. Los problemas deberían eliminarse, no porque seamos nosotros u otra persona los que los experimentamos, sino simplemente porque son problemas.

Es muy útil reflexionar hasta qué punto todos los seres estamos interconectados. Pensemos en todos los objetos que utilizamos a lo largo del día. Es fácil darse cuenta que han hecho falta muchas personas para que esos objetos estuvieran ahí, justo cuando los necesitamos. Por ejemplo, comimos pan en el desayuno. ¿De dónde viene el pan? Para empezar, hubo mucha gente que tuvo que dedicarse a cultivar el trigo. Luego, alguien tuvo que transformarlo en pan, y éste tuvo que ser transportado. ¿Quién hizo las carreteras? ¿Y el camión? ¿De dónde viene todo esto? Podemos pensar en la gente que construyó cada una de las piezas del camión, y el material del que están hechas cada una de estas piezas: todo lo que supone la industria de los plásticos y del petróleo, y todos los animales prehistóricos que debieron morir en su día para que hoy podamos disponer de pan. La panadería también la construyó alguien, y si el pan viene envuelto en un papel, entrará en juego también toda la industria papelera. Además, si el papel lleva algo impreso, es porque ha pasado por una imprenta. Al tostar el pan en casa, usamos electricidad, así que también debemos incluir al sector eléctrico con sus centrales hidráulicas, térmicas y nucleares, y todas aquellas personas que las construyeron.

Cuando untamos mantequilla en el pan, tenemos en nuestras manos el resultado de un largo proceso, desde que las vacas son ordeñadas hasta el último eslabón en la cadena de la industria de productos lácteos. De esta manera podemos comprobar cómo una cosa tan sencilla como un pedazo de pan depende para su existencia de miles y miles de personas. Lo mismo ocurre con cualquier otra cosa que utilicemos, desde la comida y la ropa hasta el menor de los objetos que tengamos en un rincón de la casa. Cuando tomamos plena conciencia de todo esto, inevitablemente nuestra mente se abre. Si fuéramos los únicos supervivientes de una guerra atómica, encerrados en un refugio antinuclear con una máscara, ¿cuánto tiempo de vida nos quedaría? Así podemos llegar a la conclusión de que ocuparnos de los demás es algo bastante

razonable. Puede que nosotros estemos bien, pero si pertenecemos a una familia en la que todos los demás miembros están llenos de problemas, no pasará mucho tiempo antes de que nosotros también los tengamos.

Las proyecciones y nuestra incapacidad de ayudar

La causa de que actualmente no seamos capaces de ayudar a los demás es el egoísmo, el hecho de que sólo nos ocupamos de nosotros mismos. Además, nuestra capacidad comunicativa es muy limitada. La mayoría de las veces, ni siquiera podemos comprender cuáles son los problemas reales de otros, ni sabemos la forma de ayudarles a que los solucionen. Continuamente proyectamos sobre otros todo tipo de cosas. Si nos gusta comer de una determinada manera, pensamos que nuestra forma de cocinar es la más saludable: servimos mucha ensalada fresca con mucho aceite, e insistimos en que éste es un platillo sano. Entonces proyectamos esto sobre los demás, y nos convencemos a nosotros mismos de que si tienen hambre deberían comerlo también. No nos damos cuenta de que tanto aceite puede ser perjudicial para su salud. Así que aunque en un principio tuviéramos la buena intención de dar de comer a otras personas, si no entendemos su situación particular y proyectamos nuestros propios deseos sobre ellas, vamos a ser los causantes de que sufran una buena indigestión. Éste es el resultado de pensar que todo lo que es bueno para nosotros tiene que serlo también para los demás, y que todo lo que a nosotros nos gusta también les debe gustar a ellos. Si realmente nos importaran, intentaríamos ver cuál es su verdadera situación. Si quisiéramos librarles de todos sus problemas, desearíamos alcanzar el estado búdico para poder hacerlo. Querríamos convertirnos en un ser iluminado, o sea, aquél que ha eliminado todas sus limitaciones, y ha desarrollado todos sus potenciales y buenas cualidades. Ésta es la única forma en que podemos comprender por completo a los demás. Sólo cuando estemos libres de proyecciones podremos ayudarles de una forma eficaz.

Amor, compasión y responsabilidad universal

Todo esto no se consigue de la noche a la mañana, sino que hay que recorrer un largo camino. Para empezar, debemos desarrollar amabilidad. Ya que nuestra propia existencia depende de todos los demás seres, nos decidimos a devolverles el favor y generamos amor. Esto no quiere decir que tengamos que ir besando y abrazando a todo al que veamos por la calle. Aquí la palabra "amor" la definimos como el deseo de que todos los otros seres sean felices, y esto empieza por que nos sean importantes. Cuando hablamos de amor, normalmente éste implica una necesidad. Decimos: "te quiero, te necesito, no me dejes... ¿por qué no me llamaste por teléfono anoche? ... ¡ya no te quiero!" Si la otra persona no responde a nuestras necesidades, ya no queremos saber nada más de ella. No me refiero a este tipo de amor, sino más bien al que siente una madre por su hijo. No porque el niño vomite sobre el mantel, va ella a dejar de preocuparse por él. El siguiente paso es el fomento de la compasión, o sea, el deseo de que los demás se liberen de sus problemas. Pero incluso esto no es suficiente. Si nuestro hijo no sabe nadar y se ha caído al agua, no nos limitamos a decir: ¡Ojalá que mi hijo no se ahogue!" Hacemos algo para salvarlo. De la misma manera, nos sentimos responsables de los problemas de los demás, y tomamos la decisión de trabajar para solucionarlos. A esto, Su Santidad el Dalai Lama le llama "responsabilidad universal." A continuación nos observamos a nosotros mismos y nos preguntamos: "¿tengo realmente la capacidad de ayudar a todo el mundo?" La respuesta es clara. Si lo vemos bien, ni siquiera somos capaces de ayudarnos a nosotros mismos. De esta manera, llegamos a la conclusión de que la única manera de poder beneficiar a otros es librándonos de todas nuestras limitaciones y realizando todos nuestros potenciales.

La meta de la iluminación

Sólo si nos convertimos en Budas seremos capaces de ayudar genuinamente a otros. Para ello necesitamos de la bodichita. Ésta la generamos cuando enfocamos nuestro corazón hacia la meta de la Iluminación. Aquí tenemos de nuevo una palabra que no se corresponde exactamente con el significado budista que se le atribuye. La palabra inglesa "enlightenment", traducida al castellano como "Iluminación", suele utilizarse en inglés para describir a la "era de la ilustración" dentro del siglo XIX, o la época en que surge todo el pensamiento moderno. En este contexto, podríamos incluso afirmar que Ronald Reagan o Margaret Thatcher tienen una visión "iluminada" de la economía mundial. Obviamente no es esto lo que se pretende describir. Por otro lado, en otros idiomas como el francés o el castellano, la palabra sugiere una mampara de teatro iluminando el escenario. Tampoco es ésta una idea correcta de lo que en terminología budista entendemos por Iluminación. Así pues, cuando utilicemos esta palabra, debemos de tener en cuenta que con ella nos referimos al estado mental de una persona que lo tiene todo totalmente claro, gracias al hecho de que ha eliminado todas sus limitaciones y ha evolucionado hasta el nivel más elevado posible.

Para beneficiar a los demás de la mejor manera posible, dirigimos nuestro corazón hacia la meta de la Iluminación. El desarrollo de la bodichita consiste en ir expandiendo nuestro corazón cada vez más hacia otros, y así alcanzar la Iluminación para poderles ayudar de una forma más efectiva. Esto también es algo que vamos a necesitar en el tantra, y es imprescindible si queremos superar las limitaciones que no nos permiten ser de auténtico beneficio a otros.

La vacuidad o ausencia de formas fantasiosas de existencia

Además, debemos desarrollar la comprensión de lo que es la "vacuidad" o "ausencia". Esto significa darnos cuenta de que los demás no existen de la forma en que a nosotros se nos aparecen. Muchas veces vemos a otros como el objeto de nuestras propias proyecciones, tal como en el ejemplo anterior de la comida. Obtener la comprensión de que esto es así es la única forma de librarnos de las actitudes perturbadoras y de cualquier otro tipo de bloqueos que nos impidan el conocimiento correcto de las cosas.

Los dos tipos de oscurecimientos mentales son: las actitudes perturbadoras y sus tendencias (que obstaculizan el logro del Nirvana o liberación de la existencia cíclica) y los hábitos que surgen de nuestra falta de conciencia de lo que sucede a nuestro alrededor (que obstaculizan el logro de la omnisciencia y la Iluminación.) Cuando hablábamos sobre el karma, decíamos que el mero hecho de fumarnos un cigarro creaba una tendencia a fumarnos otro más tarde. Si lo hacemos en repetidas ocasiones, fumar acabará convirtiéndose en un hábito. Así pues, este hábito no sólo constituye la base sobre la cuál aparece un nuevo impulso de fumar. Además de esto y del riesgo de padecer cáncer de pulmón, también hace que generemos apariencias que no se corresponden exactamente con la realidad. A esto se le denomina "apariencia dual" o "dualidad", que no quiere decir que veamos doble, sino que la manera en que las cosas aparecen a nuestra mente no está en armonía con lo que realmente está ahí. Debido al hábito de fumar, el cigarro aparece ante nuestra mente como algo que se debe meter en la boca y a lo que se le debe prender fuego. Por parte del objeto que llamamos "cigarro", esto no tiene porqué ser así necesariamente. Si de hecho así fuera, así sería para todo el mundo. Un bebé también haría esto, por no hablar de un perro o un marciano que viniese al planeta tierra. Probablemente el bebé se pondría a chuparlo o a jugar con él. De la misma manera, todos nuestros hábitos hacen que las cosas se nos aparezcan de una forma que no es real. Ésta es la razón por la cuál aparecen las paranoias.

Si desconfiamos de la gente y tenemos miedo de ella, en cuanto veamos una expresión un poco rara en la cara de alguien pensaremos que esa persona desaprueba nuestro comportamiento, cuando en realidad es posible que sólo esté sufriendo de un terrible dolor de estómago. Para una persona con tendencias paranoicas, ésta sería una señal suficientemente inequívoca de que se le mira con malos ojos. Esto se debe al hábito que tenemos de preocuparnos exageradamente de cómo nos ven y de tener miedo de los demás. Por otro lado, si tenemos un fuerte deseo sexual por una persona y esa persona nos sonrío, quedamos plenamente convencidos de que se nos está insinuando, cuando en realidad una sonrisa es algo que no tiene mayor relevancia. Nuestros hábitos mentales hacen que las cosas tomen apariencias falsas, y para superarlos, debemos primero reconocer que estas apariencias no son más que formas fantasiosas de existencia. Para ser de auténtico beneficio a los demás es necesario que nos demos cuenta de la ausencia de estas apariencias existiendo como algo real. Proyectando constantemente nuestras paranoias y deseos sexuales, nunca seremos capaces de percibir la auténtica realidad de las personas. En estas circunstancias, ¿cómo podemos esperar ayudar?

La bodichita y el empeño de eliminar los oscurecimientos mentales

Ahora voy a dar un ejemplo de la importancia que tiene la bodichita al eliminar los oscurecimientos mentales. Supongamos que estamos en la facultad de medicina en una clase en la que se está explicando cómo curar la picadura de una serpiente venenosa. En esa clase se encuentra, entre otros, un estudiante de bajos recursos económicos que está estudiando con el propósito de mejorar su posición social en el futuro, y está ahí para aprender aquello que le permita aprobar el próximo examen. Esta motivación es suficiente como para mantener a esa persona atenta a lo que el profesor está explicando. Pero además, entre ellos también se encuentra una madre cuyo hijo acaba de ser mordido por una serpiente, y que ha entrado en el aula hace escasos instantes. Es obvio que esta mujer invertirá mucha más energía en aprender la lección que el estudiante del que hablábamos antes, ya que va a ser ella la que actuará sobre su propio hijo. De la misma forma, si nuestro intento por comprender la realidad surge de la fuerte determinación de liberarnos de nuestros propios problemas, imprimiremos en ello la energía suficiente como para eliminar las actitudes perturbadoras, que es el primero de los dos oscurecimientos mentales. Esto está muy bien. Pero sólo si nuestro corazón se empeña en cortar con todas nuestras limitaciones para ser capaces de ayudar a todo el mundo con la misma urgencia que una madre cuyo hijo acaba de ser mordido por una serpiente, sólo entonces tendremos la suficiente energía como para eliminar el segundo tipo de oscurecimiento. El camino que nos lleva a superar nuestra incapacidad para ayudar a los demás comienza poniendo nuestro corazón en miras de alcanzar la Iluminación para ayudar a todos los seres, lo cual es la bodichita, y lo vamos recorriendo en la medida en la que somos capaces de expandirlo hacia ellos.

La práctica de las seis "perfecciones"

Pero no es suficiente con desear alcanzar la Iluminación, sino que tenemos que involucramos en la práctica de las seis perfecciones. Estas son las que lo hacen posible. Aquí nos volvemos a encontrar con una palabra que no traduce fielmente a la original, porque da a entender que el budismo pretende que todo el mundo sea perfecto. Ante esto, es muy normal que pensemos que la perfección es una meta demasiado elevada para nosotros. Por supuesto que éste no es el significado correcto de lo que aquí se quiere expresar. Las seis perfecciones son seis tipos de actitudes que, de tomarse, pueden llevarnos hasta "la otra orilla", o sea, la Iluminación. Así

pues, desarrollamos la actitud de ser generosos, de tener una disciplina ética impecable, de ser pacientes y tolerantes, de tener un entusiasmo perseverante, de cultivar una sólida estabilidad mental, y de adquirir sabiduría o conciencia discriminativa. No les decimos a los demás que se esperen hasta que alcancemos la Iluminación, porque hasta entonces podremos ayudarles. En vez de esto, al mismo tiempo que trabajamos en fomentar en nosotros estas seis actitudes, ayudamos a los demás en la medida de nuestras posibilidades. Éste es el camino a seguir tanto en el sutra como en el tantra. Según se dice en el sutra, para alcanzar la Iluminación se necesitan tres incontables eones. Teniendo en cuenta que un número "incontable" es igual a un uno seguido de sesenta ceros, o diez elevado a la sexagésima potencia. Para los tibetanos, éste es el número finito mayor que existe: es finito, pero es tan grande que no se puede contar. Se tarda tanto porque se trata de un lento proceso gradual en el que vamos acumulando una tremenda cantidad de energía positiva. Gracias a ella, podemos adquirir una profunda comprensión de la realidad que nos permita eliminar todas nuestras limitaciones. Cuando tomamos verdadera conciencia de lo que esto significa, nos damos cuenta que todos los seres del universo no pueden esperar tanto tiempo antes de que podamos ayudarles de una forma plena, así que debemos alcanzar la Iluminación de una forma más rápida. Aquí es donde el tantra entra en juego. Sólo con la fuerte motivación bodichita podemos comenzar a practicarlo. Así pues, el contexto general desde el cual vamos a enfocar al tantra es el siguiente:

- Ponemos nuestra vida en una dirección positiva y segura.
- Seguimos la ley de causa y efecto, de manera que si queremos conseguir algo, antes debemos producir su causa.
- Tomamos la fuerte determinación de librarnos de nuestros problemas.
- Adquirimos una comprensión básica de cómo es la realidad, siendo capaces de diferenciarla de lo que es mera fantasía.
- Dirigimos nuestro corazón hacia la meta de la Iluminación, para poder ser capaces de ayudar a todos los seres de forma plena.
- Recorremos este camino ejercitándonos en las seis "perfecciones" o actitudes positivas.
- Tomamos la decisión de practicar el tantra para lograr nuestro objetivo lo más rápidamente posible.

¿Alguna pregunta?

Preguntas

Pregunta: Cuando practicamos un deporte, basamos nuestro juego en el aprendizaje de una técnica, pero cuando la dominamos por completo, ya no sabemos ir más allá. ¿Por qué ocurre esto?

Respuesta: Hemos estado hablando de generar la motivación de mejorar algún aspecto de nuestra vida. Si se trata de un deporte y queremos ganar una competencia para obtener un trofeo, gracias a esta motivación podemos generar una determinada cantidad de energía. Pero aunque tuviéramos toda la casa llena de copas y medallas, no por ello nos sentiríamos mucho mejor. Invitaríamos a nuestros amigos a que vieran nuestros preciosos trofeos, y nos felicitarían por haberlos conseguido; y eso es todo. Cuando ellos se marcharan, nos quedaríamos solos y no seríamos más felices que antes de haberlos invitado. Por lo tanto, el verdadero beneficio está en generar la motivación de realizar acciones que tengan cada vez mayor significado. Lo que nos da la máxima cantidad de energía para mejorar en todo aquello que haga falta es que nuestra principal preocupación consista en averiguar cuál es la mejor

manera para ayudar a los demás, y en intentar crecer hasta el máximo estado de desarrollo para que esto se convierta en realidad.

Para terminar la sesión, vamos a dedicar toda la energía positiva que hayamos generado para que todo el mundo sea capaz de superar sus limitaciones y actualizar sus potenciales, y así poder ayudar a los demás.

3ª Sesión

Preliminares comunes y preliminares especiales a la práctica del tantra

Hasta ahora hemos estado revisando algunos de los prerrequisitos necesarios para empezar a practicar el tantra. Todos ellos están contenidos en el Lam Rim o camino gradual. En primer lugar, debemos colocar nuestra vida en una dirección firme y segura, y esto consiste en ponernos a trabajar para superar nuestras limitaciones y desarrollar nuestros potenciales, tal como lo hizo Buda en su día, y tal como lo está haciendo la sanga en este momento. Así pues, la práctica del tantra sólo puede concebirse dentro de este contexto, en el que se incluye la ley de causa y efecto. Además, nuestro objetivo último no es procurarnos un mejor porvenir, consiguiendo un futuro renacimiento afortunado. Tampoco nos conformamos con librarnos de nuestros problemas recurrentes e incontrolados. Por lo tanto, y puesto que tampoco lo hacemos por mera curiosidad intelectual o por diversión, vamos a involucrarnos en las prácticas tántricas para alcanzar la Iluminación lo más rápidamente posible y así poder ayudar a los demás de la forma más eficaz. Esta motivación, llamada bodichita, también forma parte de estos preliminares. Debemos adquirir una comprensión básica de la vacuidad de la existencia inherente, o ausencia de formas fantasiosas de existencia. Este entendimiento es importante para que cuando empecemos a trabajar con nuestra imaginación, como se hace en el tantra, seamos capaces de distinguir entre la fantasía y la realidad. Esto requiere una cierta experiencia en materia de concentración, aunque ésta también la podemos desarrollar a través de las prácticas tántricas propiamente dichas. Sería como salir de viaje teniendo desde el principio muy claro a dónde queremos ir. Si esto no fuera así, tendríamos muy pocas probabilidades de llegar a algún sitio que valiera la pena. Además, debemos saber por qué queremos ir allí, y no a otro lugar distinto; si no lo sabemos, es posible que a mitad de camino nos arrepintamos de haber emprendido el viaje y volvamos a casa con las manos vacías. Esto mismo es válido al hablar de nuestro viaje espiritual montados en las prácticas tántricas.

El sutra sería como ir caminando, y el tantra como ir en coche. La meta que nos marcamos es convertimos en Budas, y queremos llegar hasta allí para poder beneficiar a otros. Esto es lo que suele llamarse "preliminares comunes". Después, los "preliminares especiales" serían como limpiar el motor del coche y echarle gasolina. Por una parte nos purifican de potenciales negativos, y por la otra nos ayudan a crear energía positiva. Estos preliminares consisten en repetir 100 000 veces unas determinadas prácticas. Las que con más frecuencia se realizan son: las postraciones, la práctica de purificación de Vajrasattva o Dorje Sempa, que incluye la recitación de un Mantra de 100 sílabas, el ofrecimiento del Mandala, en el que repetimos unas frases mientras realizamos una determinada visualización, y el Yoga del Guru.

El preliminar especial de las postraciones

Las postraciones son fundamentalmente una manera de mostrar respeto. Uno de los mayores obstáculos que podemos encontrar en la práctica es no ser lo suficientemente respetuosos con

lo que somos o con lo que hacemos, debido a nuestra arrogancia. Pensamos que sabemos perfectamente qué es lo que nos conviene, y rechazamos las sugerencias de otras personas: "¡Nadie es quién para meterse en nuestros asuntos!" Con las postraciones purificamos este tipo de mentalidad, y es realmente como si limpiásemos el motor del coche. Hacer postraciones no consiste en obedecer un extraño rito oriental o en besarle los pies a alguien. Lo que estamos haciendo es mostrar respeto por el camino que vamos a seguir y por las personas que a través de él han obtenido buenos resultados. Pero también es un signo de respeto hacia nosotros mismos, ya que en nuestro interior se encuentran todos los factores necesarios para seguir este camino y conseguir esos mismos resultados. A esto es a lo que llamamos la "naturaleza búdica" que todos llevamos dentro. Tenemos una mente capaz de hacer surgir pensamientos, sensaciones, visiones, ideas y sentimientos, y de hacer que seamos conscientes de todos ellos. Así pues, disponemos del material apropiado sobre el cual nos ponemos a trabajar para obtener la mente omnisciente de un Buda. Mediante las postraciones reconocemos que somos capaces de obtener ese resultado siguiendo el camino correcto. También desarrollamos humildad, algo extremadamente importante para tener éxito en la práctica. Desde el punto de vista físico, al tumbarnos en el suelo extendiendo completamente nuestro cuerpo fomentamos una actitud de apertura mental.

El preliminar especial de la purificación

En segundo lugar tenemos la práctica de purificación de Vajrasattva. Para empezar, tenemos que ser honrados con nosotros mismos, así que consideramos todas las acciones negativas que hemos realizado en el pasado, y reconocemos que éstas fueron erróneas. A esto se le llama confesión, y no se debe confundir con la que se practica en otras religiones. No me parece correcto etiquetar las prácticas budistas con términos que son específicos de otros sistemas religiosos, porque corremos el riesgo de recurrir a ciertas ideas preconcebidas. En este caso no se trata de confesarle a nadie nuestros pecados, ni de pedirle perdón a alguien. Solamente estamos admitiendo delante de nosotros mismos, que cuando hemos sido crueles con otros, o les hemos herido, no estábamos actuando de una manera inteligente. Muchas veces es útil repasar todo lo que nos ha ido sucediendo a lo largo de la vida, y examinar las acciones negativas que hemos ido realizando. De esta forma nos damos la oportunidad de purificar sus consecuencias. Si consideramos las situaciones en las que ahora nos vemos envueltos, tales como ser pobres o estar enfermos, podemos deducir su origen gracias a la ley de causa y efecto. El tipo de acciones que realizamos en el pasado, cuyo resultado desagradable estamos experimentando ahora, no fueron muy correctas.

Si en vidas anteriores matamos a otros seres, es lógico que en ésta tengamos enfermedades. El hecho de haber robado en el pasado es causa de que hoy en día seamos pobres o perdamos nuestras pertenencias. Por lo tanto, si queremos ser honestos con nosotros mismos, debemos admitir que en nuestras vidas pasadas cometimos errores. En el Tibet, esto se asocia con la idea de abrir el tronco de un árbol para ver lo que hay adentro. Una vez hecho esto, aplicamos lo que se llaman "cuatro fuerzas de oposición". La primera de ellas es el "arrepentirse", que por cierto no tiene nada que ver con sentirse culpable. Es muy importante que sepamos distinguir una cosa de la otra. Cuando nos sentimos culpables, ponemos una gruesa línea negra alrededor de nosotros mismos y de las cosas negativas que hemos hecho, y nos identificamos con la idea de que somos malas personas. Podemos poner el ejemplo de un niño que se orina en los pantalones y piensa que sus padres van a dejar de quererlo por esto. Es un ejemplo un poco simple, pero creo que todos saben a lo que me refiero. Exageramos nuestra falta y decimos: "¡Qué malo he sido al hacer esto!" El "arrepentimiento", por el contrario, consiste en un fuerte deseo de no haber hecho algo. Por ejemplo, si hemos comido algo que nos cayó mal, nos arrepentimos de haberlo hecho, pero no nos sentimos culpables. Quiero

resaltar que ni el sentimiento de culpabilidad ni la experiencia del miedo tienen cabida en el budismo tibetano. Por lo tanto, nos arrepentimos de las acciones destructivas que hemos realizado en el pasado, y nos prometemos a nosotros mismos que no vamos a repetir las.

Puede parecer un poco hipócrita si prometemos que no vamos a enfadarnos nunca más, lo cual es algo que sabemos con toda certeza que no vamos a poder cumplir. Pero podemos comprometernos a hacer todo lo que esté en nuestras manos para que esto no vuelva a suceder. Una forma de hacer de esto algo efectivo sería trabajar con espacios de tiempo cortos: "¡Voy a intentar no enfadarme en toda la tarde!" Si vamos a estar unas horas con una persona con la que habitualmente discutimos, podemos establecer una intención positiva antes de encontrarnos con ella, tal como hemos hecho al comenzar esta sesión. Así pues, tomamos la determinación de no enfadarnos en ese lapso de tiempo. La tercera fuerza oponente es la toma de refugio, que consiste en reafirmar la dirección que llevamos. Ésta es la base de nuestra práctica, ya que tomamos la fuerte determinación de seguir trabajando para eliminar nuestras limitaciones y desarrollar nuestros potenciales. Además, dedicamos la energía así creada para obtener la Iluminación y ser capaces de ayudar a los demás. Expandimos el corazón hacia ellos generando la mente de la bodichita. La cuarta fuerza oponente es la práctica de Vajrasattva propiamente dicha, incluyendo la recitación del mantra y todo el sistema de visualizaciones. Para que la purificación sea completa, es necesario que las cuatro fuerzas oponentes vayan juntas. De hecho, hay una gran diferencia entre tener una conversación sin sentido, y recitar el mantra de cien sílabas acompañado de los otros tres poderes oponentes. La práctica de Vajrasattva contrarresta la idea negativa que solemos tener de nosotros mismos, según la cual somos seres despreciables que no merecemos tener éxito en el camino espiritual. El hecho de admitir nuestros aspectos negativos posibilita el que podamos deshacernos de ellos.

El preliminar especial del ofrecimiento del mandala

El tercer preliminar es el "ofrecimiento del mandala". Un mandala es un símbolo redondo, aunque no necesariamente tiene que tener esta forma, que representa el universo. Por lo tanto, en esta práctica lo ofrecemos con el fin de alcanzar la Iluminación para poder ayudar a los demás. No importa la forma en que imaginemos el universo, como un conjunto de galaxias, como el monte Meru y los cuatro continentes, o simplemente como el planeta Tierra. Lo realmente importante es que desarrollemos una actitud de desear darlo todo a todo el mundo con el objetivo de eliminar nuestras limitaciones y desarrollar todos nuestros potenciales, y poder así beneficiar a otros.

El preliminar especial del gurú yoga

El cuarto preliminar es el yoga del Guru, que consiste en la visualización del maestro espiritual en forma de Buda Shakyamuni, o del fundador de cualesquiera de los linajes, como Lama Tsongkapa, Gurú Rimpoché, Marpa, Milarepa, Gampopa, el Karmapa, Sakya Pándita, etc. También podemos recitar el mantra de nuestro maestro o del mismo Buda Shakyamuni. Imaginamos que las cualidades del cuerpo, palabra y mente del maestro espiritual, que es el representante de Buda, se funden en nosotros. Aquí, cuando hablo de la mente, también se incluyen en ella las cualidades relacionadas con el corazón, además de las meramente intelectuales. La palabra "yoga" significa "integración" y el Guru es nuestro maestro espiritual. Cuando hacemos esta práctica, incrementamos nuestra energía para seguir caminando en una dirección segura. Como dijo en cierta ocasión Su Santidad el Dalai Lama "podemos visualizar a nuestro maestro en forma de Buda Shakyamuni, y recitar su mantra: OM MUNI MUNI MAHAMUNI YE SOHA". Esto es lo que generalmente se hace. En el caso

de las postraciones, tampoco importa la forma en que visualicemos a nuestro maestro, ya que todas ellas cumplen la misma función.

Los preliminares como práctica continua

Además de estos cuatro preliminares, existen otros. Todos ellos se pueden hacer de varias formas. Se pueden realizar 100.000 de cada uno, pero después de hacerlo no debemos pensar que ya los hemos cumplido y que no tenemos porqué hacer más. De hecho, esto sólo es el comienzo de un largo proceso de purificación y acumulación de potenciales positivos. Aunque antes de comenzar el viaje limpiemos el motor del coche y la pongamos gasolina, eso no quiere decir que ya no tengamos que volver a hacerlo más adelante. Así pues, podemos hacer 100.000 para empezar, o ir practicando indefinidamente hasta obtener unos primeros resultados, como sueños en los que aparecemos vomitando o teniendo diarreas, etc. Estos signos simbolizan que estamos purificando negatividades. También podemos soñar que nos ponemos un vestido blanco, que subimos una montaña, que el sol o la luna salen por el horizonte, que visitamos templos o centros de Darma y nos reunimos con maestros espirituales, etc. Pero no es suficiente con percibir estas señales una o dos veces, sino que se deben repetir de una forma continuada para estar seguros de que el proceso de purificación está comenzando a dar sus frutos.

Por otro lado, podemos invertir todo nuestro esfuerzo en realizar los preliminares antes de empezar las prácticas tántricas, o podemos realizar ambas al mismo tiempo a lo largo de todo el camino. Sería como llenar el depósito de gasolina por completo o ponernos en marcha cuanto antes e ir echando un poco cada vez. Incluso en la tradición Gelugpa, en la que se hace un mayor hincapié en realizar las 100.000 prácticas al principio, vemos que estos mismos preliminares aparecen en las sadanas a través de las cuales tomamos un contacto formal con las deidades tántricas. "sadana" significa literalmente "manera de actualizarnos a nosotros mismos como la deidad". En todas ellas están incluidas las postraciones, la práctica de purificación de Vajrasattva, el ofrecimiento del mandala, y el yoga del Guru. Por lo tanto, aunque se hagan 100.000 veces en bloque, en realidad forman parte de las prácticas tántricas propiamente dichas. Entonces, tenemos los preliminares comunes, que serían como decidir a dónde queremos ir y por qué queremos ir allá y no a alguna otra parte. Y tenemos los preliminares especiales, que serían como limpiar el motor del coche y echarle gasolina. En estas condiciones, ya podemos empezar a recorrer el camino del tantra, tomando siempre en cuenta que si tomáramos el del sutra, tardaríamos mucho más tiempo en alcanzar la Iluminación y en estar en plena disposición de ayudar a otros. Los demás no pueden esperar tanto, y éste es el motivo por el cuál decidimos tomar el camino del tantra.

El significado de tantra

La palabra "tantra" significa "torrente eterno" o "corriente continua que dura por siempre". Esto puede interpretarse en varios niveles. En un nivel básico podemos hablar sobre el torrente eterno de continuidad de la corriente mental: los momentos de conciencia se van sucediendo uno detrás de otro indefinidamente. En el nivel del camino, hablamos del torrente eterno de continuidad de las practicas con la deidad. La palabra "deidad" tampoco es la más adecuada, porque nos da la sensación de que estamos tratando con algún dios mítico, como los que vivían en el Olimpo según la tradición griega. Sería más correcto hablar de "formas búdicas". Y en tercer lugar tenemos el nivel resultante, que es el torrente eterno de continuidad del cuerpo búdico que conseguimos. Por lo tanto, siguiendo el torrente de continuidad a través de las prácticas con las formas búdicas, podemos purificar el torrente perdurable del continuo mental, con el fin de obtener el torrente perdurable de continuidad de los cuerpos búdicos.

Éste es el proceso a seguir. Los textos que hablan sobre todo ello también se llaman "tantras".

Hay cuatro tipos de tantra. El primero es el Kriyatantra, que es una práctica ritual de la forma búdica que hace un mayor hincapié en los métodos externos, tomando como punto de referencia acciones cotidianas como el bañarse, etc. y seguir una dieta vegetariana. El segundo es el Charyatantra, que consiste en mantener unas ciertas pautas de comportamiento respecto a las formas búdicas. Aquí se pone el mismo énfasis en los métodos externos que en los internos. El tercero es el Yogatantra, en el cual cobran una mayor importancia los métodos internos. Y el cuarto es el Anuttarayoga tantra, que es la forma más pura de integración con la forma búdica, ya que en él entran en juego métodos internos muy específicos. Las tres primeras clases de tantra son mucho más rápidas que el sutra o "temas de práctica" contenidos en el Lam Rim o "camino gradual". Estos tantras son más rápidos porque gracias a ellos podemos obtener una vida más larga que nos permita alcanzar la Iluminación dentro de ella. Gracias a los métodos del Anuttarayoga tantra, podemos también hacerlo en esta misma vida, pero sin necesidad de alargarla. Incluso podemos conseguirlo en tres años y tres meses lunares. Esto no quiere decir que sólo con hacer un retiro durante ese período de tiempo esté todo solucionado. Esto sólo es aplicable a una persona que haya realizado un extraordinario esfuerzo en vidas anteriores, de manera que no le quede otra cosa más que hacer que esto. El hecho de que sea este tiempo concreto y no otro cualquiera, es porque el número de respiraciones que en él ocurren es muy auspicioso. Todo esto se explica en el tantra de Kalachakra.

Aunque se diga que a través de estas prácticas superiores se puede alcanzar rápidamente la Iluminación, no debemos pensar que se trata de una tarea fácil. Si nos ponemos a esperar un milagro, vamos a llevarnos una gran desilusión. Tal como vimos anteriormente, uno de los preliminares consistía en tener confianza en la ley de causa y efecto, así que tenemos que sentar todas las causas para que los efectos ocurran. Si somos capaces de hacerlo, es seguro que conseguiremos alcanzar la Iluminación en este corto período de tiempo. Muchas veces tenemos que pararnos a reexaminar honestamente por qué queremos seguir en el camino tántrico. Como somos personas y no nos gusta la idea de trabajar duramente durante mucho tiempo, podríamos caer en la tentación de tomar el camino tántrico porque se supone que vamos a obtener rápidos resultados, y no para poder ayudar a los demás cuanto antes. Esta es una falsa concepción sobre lo que es el tantra. Así pues, antes de entrar en este camino porque el tantra es rápido, debemos profundizar un poco más en la motivación que nos impulsa a entrar en él.

La iniciación en el tantra

Para empezar a practicar el tantra, no basta con haber completado los preliminares comunes y especiales sino que, además, debemos haber tomado una iniciación en manos de un maestro plenamente calificado. En esta iniciación, también tomamos ciertos votos que nos comprometemos a no transgredir, lo cual es un preliminar tan importante o más que los anteriores. En el ejemplo del coche, sería como sacarnos la licencia de conducir, y decidirnos a respetar las reglas de manejo. Si no lo hiciéramos así, sería muy probable que tuviéramos un accidente. Con respecto a esto, la primera pregunta que podríamos hacernos es: ¿Qué es lo que ocurre en una iniciación? Para empezar, nos ponemos a trabajar con toda una serie de visualizaciones mediante las cuales imaginamos que somos totalmente purificados de tendencias negativas, y plantamos las semillas que van a ser la base de futuras experiencias. Como han podido comprobar, seguimos haciendo lo mismo: limpiar el motor del coche y ponerle gasolina. Por eso, a la iniciación también se le considera como un preliminar.

Además, la iniciación es una transferencia de poder, una transmisión de energía gracias a la cual podemos llevar a cabo toda una serie de prácticas. Se nos da el permiso para vernos a nosotros mismos como formas búdicas. Si no tenemos la iniciación, podemos visualizar esas formas búdicas delante de nosotros o sobre nuestras cabezas y enfocar nuestra mente sobre ellas, tal como lo hacemos cuando intentamos desarrollar concentración. Pero para transformarnos realmente en una de esas formas búdicas, necesitamos antes haber recibido la iniciación correspondiente. Esta iniciación es lo que marca el comienzo de nuestra práctica. Sería como decir: "así es como quiero realizar esta práctica, y aquí es donde comienzo". Por supuesto que partimos de la base de que si tomamos una iniciación es porque queremos seguir esa práctica. Ir a una iniciación simplemente por las bendiciones que podamos ahí recibir es ciertamente benéfico; pero el verdadero propósito que nos debe impulsar a tomar una es el deseo de iniciar esa práctica para convertirnos en Budas cuanto antes y así poder beneficiar a todos los seres.

En este contexto, la palabra "bendición" debemos entenderla como "inspiración". Lo más importante al tomar una iniciación es que nos pone en contacto con una tradición viva. No se trata de una práctica teórica que podamos leer en un libro, sino que establecemos una conexión directa con maestros vivos que han utilizado estas prácticas con éxito, y cuyo linaje se extiende ininterrumpidamente a través del tiempo hasta llegar al mismo Buda Shakyamuni. Esto es psicológicamente importante, porque más adelante, a medida que vayamos avanzando en el camino, no tendremos dudas sobre si lo que estamos haciendo no es más que una locura o algo que se ha estado experimentando de una forma válida durante siglos. Podemos tener la certeza de que no se trata de una enajenación, como creer que somos una dulce hada roja salida del mundo de Disneylandia. La razón es que podemos tomar como punto de referencia a todas esas personas que han realizado estas prácticas en el pasado. Sentimos que no estamos solos haciendo algún disparate que alguien inventó, sino que hemos entrado a formar parte de una tradición estable y responsable. Además, establecemos una fuerte conexión con nuestro maestro espiritual, de manera que él se convierte en el vivo ejemplo de todo aquello que queremos conseguir. Si esto no fuera así, podríamos llegar a tener ideas muy extrañas sobre lo que significa el seguir estas prácticas, y sobre el tipo de personas que han obtenido resultados con ellas. Esto nos lleva al tema de la devoción al Guru.

El papel del guru o maestro espiritual

Mucha gente puede pensar que el Guru es una persona que se dedica a enriquecerse a costa de sus discípulos. Por otro lado, si hablamos de devoción, puede parecer que nuestra relación con el maestro debe ser la de una mera esclavización mental, o la de pasarnos toda la vida preguntándole al Lama lo que debemos o no debemos hacer. De esta manera, podemos dejar de asumir la responsabilidad sobre las decisiones que él tome con respecto a nosotros. Simplemente nos ponemos a besar sus pies, y a prometerle que haremos todo lo que nos diga. Por supuesto que ésta no es una actitud correcta. No estamos alistándonos en el ejército nacional a la espera de acatar las órdenes que nos dé el general. La palabra que se ha traducido como "devoción al Guru" podríamos explicarla como un compromiso total que de una forma cordial adquirimos con el maestro espiritual. Aquí, cuando hablamos de compromiso, no nos referimos a una obligación; el hecho de comprometernos forma parte de una decisión que uno toma libremente. En este caso, compromiso significa que ponemos todo nuestro corazón en el enriquecimiento de esta relación; lo que en ésta tiene más importancia es que el maestro va a ayudarnos a convertirnos en Budas. Él o ella va a limitarse a servir de apoyo para que nos mantengamos sobre nuestros propios pies y para que tomemos nuestras propias decisiones. El objetivo de esta relación no es que nos convirtamos en esclavos de ese maestro.

Podemos ver varios ejemplos de esto en las vidas pasadas del propio Buda Shakyamuni. En una de ellas, estaba estudiando con un maestro que dijo a sus discípulos que fueran a la ciudad más cercana a robar para él. Entonces, se fueron todos menos él. El maestro le preguntó que por qué no se había ido con los demás. Entonces Buda le dijo: "¿Cómo es posible que el robar pueda hacer a alguien feliz?" Y el maestro le contestó: "Tú has sido el único que ha entendido la esencia de esta enseñanza." Tal y como se dice en los cincuenta versos de devoción al Guru, si el maestro nos manda hacer algo que no nos sentimos capaces de realizar, o que nos parece que entra en contradicción con las enseñanzas, no nos enfadamos con él y le insultamos, sino que de una forma muy educada le decimos que no podemos hacerlo y le explicamos el motivo. También podemos preguntarle cuál es el verdadero propósito de lo que nos ha pedido. De esta manera, nuestra relación con él no se convierte en un mero recibir órdenes de un general. En realidad, la misión del maestro no es otra que la de proveernos de situaciones que nos hagan crecer. En el tantra, la relación que establecemos con el maestro es muy importante, y aunque no llegue a ser muy íntima, ya que muchos de nosotros no tendremos esa oportunidad, sigue siendo conveniente establecer una conexión lo más estrecha posible.

Sin embargo, debemos examinar bien al maestro. El que muchas otras personas tengan una relación con él, o que sea el único maestro que hay en donde vivimos, no nos obliga a esta cercanía. No todo el mundo tiene por qué tener una fuerte conexión con su maestro. Por lo tanto, si vemos que esto no se produce, no importa, porque siempre podemos aprender algo de él. No obstante, seguiremos buscando a ese maestro espiritual con el que podamos mantener una relación más directa. Éste será nuestro Guru raíz. Sería como la raíz del árbol de nuestras realizaciones. Esta persona vuelca nuestra mente hacia la práctica, y puede no tratarse del primer maestro con el que nos encontremos ni del que recibamos la mayor cantidad de enseñanzas. Es aquél que ejerce una mayor influencia sobre nosotros. Para algunos, un verdadero maestro sólo puede ser S.S. el Dalai Lama, el Karmapa, etc., que son aquéllos en los que podemos confiar para que nos lleven de una forma segura hasta la Iluminación, aunque no tengamos un contacto continuo con ellos. En realidad, ni siquiera los mismos tibetanos llegan a tenerlo. Así pues, lo primero que tenemos que hacer es investigar si nuestro maestro tiene las cualidades que se requieren para serlo, y si nosotros somos capaces de establecer con él una relación que nos guíe de forma segura hasta la Iluminación. Por nuestra parte, nos comprometemos a no criticarle ni a buscarle fallas, y a observar en todo momento qué es lo que podemos aprender de él.

En el ejemplo que puse antes, Buda no se enfadó con su maestro porque le dijera que fuera a robar. Mi fallecido Guru raíz, Serkong Rimpoché, me entrenó para que fuera traductor. Siempre que estaba con él, no importando las circunstancias en las que me encontrara, podía preguntarme qué es lo que él acababa de decir. Yo tenía que repetirlo palabra por palabra. Éste era un método excelente para desarrollar la capacidad de estar alerta en todo momento. En una de las películas de Peter Sellers sobre la Pantera Rosa, tiene un criado japonés que le ataca en las circunstancias más insospechadas, de manera que nunca lo toma desprevenido. En una de las escenas, Peter está en la cama con su novia, y cuando el oriental se abalanza sobre él, éste se enfada mucho y le dice: "ahora no, idiota". Evidentemente, esto no lo podía hacer con Rimpoché; tenía que estar siempre al pie del cañón. Puesto que había puesto todo mi corazón en mi compromiso de relación con él, decidí que era la persona con la cuál debía de aprender, así que tenía que hacer lo que él me dijera.

Cuando tomamos una iniciación, establecemos un vínculo con un maestro espiritual al cual hemos examinado de antemano, en el cuál confiamos para que nos enseñe, y que nos sirve de ejemplo de lo que queremos llegar a ser algún día. Ésta es la forma en que todo deja de ser una cosa meramente teórica y se convierte en algo vivo. Después, independientemente del nivel

tántrico en el que nos encontremos, tomamos los votos del bodisatva. Estos tienen su base en los votos de Pratimoksha. Esto no quiere decir que tengamos que hacernos monjes o monjas, sino que nos comprometemos a seguir ciertas pautas básicas de comportamiento ético, como no matar, no robar, etc. Así es como evitamos realizar acciones destructivas. Los votos del bodisatva consisten en la promesa de abstenemos de cometer acciones que nos impidan poder beneficiar a los demás debido al apego que tenemos por nosotros mismos. Por ejemplo, si estamos constantemente sobrevalorándonos a nosotros mismos y despreciando a los demás, es seguro que, tarde que temprano, vamos a empezar a tener problemas. Es posible que seamos médicos, y lo único que queramos es ganar la mayor cantidad de dinero posible. Entonces vamos por ahí diciendo que sólo nosotros sabemos curar de una forma eficaz, y que los demás médicos no saben lo que hacen. Esto se convertirá en un obstáculo a la hora de ayudar a nuestros pacientes de una forma sincera. En este caso no nos preocupa su enfermedad en absoluto, sino que estamos pensando en la mejor forma de enriquecerlos a costa de ellos.

Luego, en las dos clases superiores de tantra, tomamos los votos tántricos, que son promesas de abstenemos de realizar acciones que nos impidan progresar en las prácticas tántricas. Por ejemplo, si decimos que nuestro maestro es un estúpido y que no sabe ni de qué está hablando, ¿cómo podemos tener confianza en aquello que nos enseña? Y si esto es así, ¿cómo podemos tener éxito en nuestra práctica? Éste es uno de los motivos por los cuales debemos estudiar a nuestro maestro previamente, ya que es la única forma de saber si vamos a poder confiar en él o no. Por lo tanto, para recorrer nuestro camino tenemos que estar de acuerdo en que vamos a seguir todos estos procedimientos de una forma adecuada.

Resumen y preguntas

Resumiendo todo lo dicho hasta ahora, tenemos en primer lugar los preliminares comunes, que consisten en saber a dónde vamos y por qué queremos ir allá. Esto es posible gracias a una fuerte determinación de ser libres. Además, tenemos la bodichita básica, que es el resultado de enfocar nuestro corazón en la meta de la Iluminación para poder beneficiar a todos los seres. También poseemos una cierta comprensión de cómo es la realidad y de la vacuidad o ausencia de formas fantasiosas de existencia. En otras palabras, sabemos distinguir lo que es real de lo que no lo es. En segundo lugar, hemos conseguido desarrollar los potenciales positivos y nos hemos librado de los negativos, gracias a la práctica de los preliminares especiales, tales como las postraciones, etc. En tercer lugar, hemos recibido la iniciación, en la cuál hemos tomado los votos correspondientes. Sólo en este momento nos encontramos en condiciones de adentrarnos en las prácticas tántricas. En las próximas sesiones explicaré cuáles son los puntos que hacen del camino del tantra un método más rápido que el del sutra. ¿Alguna pregunta?

Pregunta: Antes, cuando hablaba de las cuatro fuerzas oponentes, mencionó el mantra de Vajrasattva. Por lo que yo sé, existen dos niveles de práctica: el de Vajrasattva, y el de Heruka Vajrasattva. ¿Cuál es la diferencia entre ambos?

Respuesta: Hay dos tipos de Vajrasattva: Vajrasattva sin consorte, que pertenece al Kriya tantra, y Vajrasattva con consorte, que pertenece al Anuttarayoga tantra, o tantra más elevado. Este último puede practicarse junto a otros sistemas de deidades, y según cuál de estos sea, el mantra de cien sílabas experimenta un ligero cambio. El tantra de Vajrasattva propiamente dicho pertenece al sistema de Guhyasamaya, el cual se considera como el rey de los tántras, porque en él se encuentran contenidas todas las enseñanzas necesarias para practicar el tantra. Todas las instrucciones para poder analizar cualquier texto tantra raíz y la explicación de todas las etapas del camino tántrico vienen en este tantra. Por otro lado, Vajrasattva también se encuentra en el tantra de Kalachakra en el aspecto Anuttarayoga tantra de Vajrapani;

cambiando en el mantra la palabra "Vajrasattva" por "Herukasattva", obtenemos el mantra de Vajrasattva que se usa en los sistemas de Heruka Chakrasamvara, tales como Vajrayogini, Hevajra, etc. El mismo fenómeno se repite en el sistema de Yamantaka, sustituyendo la palabra "Vajrasattva" por "Yamantakasattva". En el caso de los sistemas de las deidades del loto, como Hayagriva o el aspecto Anuttarayoga tantra de Chenrezig, se dice "Padmasattva". Existen muchas otras formas del mantra de las cien sílabas, y esto no es porque haya otras tantas deidades distintas, sino que es el mismo Vajrasattva aplicado a cada uno de los sistemas de deidades.

Pregunta: Ha comentado que se puede tener confianza en un Guru sin conocerlo a fondo. ¿Cómo es posible esto?

Respuesta: El hecho de tener que analizar las cualidades del maestro no quiere decir que tengas que ser su íntimo amigo y que tengas que salir con él a divertirse. Si tomamos como ejemplo a Su Santidad el Dalai Lama, vemos que hay muy pocas personas que tienen la oportunidad de pasar un rato a solas con él. Pero de todas formas podemos conocer sus cualidades a través de otras personas, y de los breves contactos que mantengamos con él. Recordamos la sensación que nos produjo la primera vez que le vimos, vemos cuántas cosas ha conseguido dominar y sobre la base de esto decidimos si podemos confiar en él. Con cualquier otro maestro, el proceso es el mismo. Si se trata de un Lama menos conocido, podemos averiguar cuáles han sido sus maestros, y cuál es su relación con Su Santidad. Podemos preguntar a sus discípulos, y observar si ellos a su vez son buenos practicantes de Dharma. También podemos estudiar cuál es la primera impresión que nos causa; aunque la primera opinión que nos formamos sobre una persona no siempre sea muy fiable, nos puede servir como punto de referencia. Incluso si no tenemos con él una relación muy estrecha, debemos de investigar qué tipo de persona es. Atisha tuvo que navegar durante trece meses antes de llegar a Indonesia para visitar al Lama Serlingpa. No lo conocía personalmente; sólo había oído hablar de él. Pero, aún así, no fue inmediatamente a su casa sino que pasó varias semanas preguntando sobre él a varios de sus discípulos. No deberíamos portarnos como un perro hambriento que muerde el primer hueso que le echan. Esto sería como bebernos un vaso de agua, y luego preguntar si era potable.

Pregunta: Entonces, ¿se podría decir que se debe tener un Guru principal, pero que luego podemos aceptar a otros maestros de doctrina?

Respuesta: Se pueden tener muchos maestros. De hecho, Atisha tuvo 157. Hay distintos niveles de maestros y de enseñanzas. Por ejemplo, podemos tener maestros budistas que a su vez sean discípulos avanzados. Ellos pueden compartir sus experiencias con nosotros, y nosotros podemos aprender mucho de ellos. En este caso, debemos cerciorarnos de que sean personas humildes. No deben presumir de tener grandes realizaciones de las que en realidad carecen. También podemos encontrarnos con gueshes o lamas que visiten el centro de Dharma, de los cuales también podemos aprender mucho. Podemos recibir de ellos determinadas iniciaciones, pero esto no les convierte automáticamente en nuestro Guru raíz. El Guru raíz es la persona que realmente dirige nuestra mente a través de las enseñanzas, y a quien acudiríamos cuando tuviéramos que recibir alguna iniciación del nivel más elevado del tantra. En él confiamos plenamente para que nos conduzca hasta la Iluminación gracias a sus experiencias y realizaciones, y es a quien le pedimos los consejos espirituales más profundos. Incluso podemos tener más de un Guru raíz. En cierta ocasión, uno de mis maestros dijo que la mejor forma de abordar este tema era comparando a nuestros maestros con cada una de las once caras de Chenrezig de mil brazos. Todos forman parte de lo mismo, pero cada uno tiene una personalidad distinta.

Pregunta: En algunas tradiciones se suele decir que es el maestro el que encuentra al discípulo y no al revés. ¿Es esto cierto?

Respuesta: Tiene que ser algo mutuo. Los maestros no se dedican a tocar de puerta en puerta en busca de algún discípulo. Se trata de una relación mutua en la que nosotros tratamos de encontrar un maestro, y cuando lo hemos conseguido, nos hacemos receptivos a sus enseñanzas. Por otro lado, se dice que un Buda sólo aparece cuando estamos preparados para ello. Así pues, el maestro también tiene que estar al tanto de la evolución de sus estudiantes. Y si se trata de un Ser Iluminado, quiere decir que está permanentemente abierto a cualquier persona. No deberíamos hacernos fantasías tipo Hollywood sobre este tipo de relaciones, como ver a nuestro maestro coronado por un arcoiris y sonidos de violines como música de fondo, o la típica escena dramática en la que decimos: "¡oh, usted es el maestro que he estado buscando durante tanto tiempo!" y él nos contesta: "Sí, hijo mío, te vi anoche en mis sueños!" Las cosas no ocurren en la realidad como se nos presentan en la televisión.

Para terminar, vamos a pensar en toda la energía positiva que hemos creado en esta sesión, y la dedicamos para que toda la gente pueda sobreponerse a sus limitaciones y actualizar todos sus potenciales, para el beneficio de todos los seres.

4ª Sesión

Hemos estado hablando de los fundamentos que sustentan al tantra. En primer lugar, hemos visto cómo el tantra se practica dentro del contexto de los preliminares comunes. Estos consisten en mantener una dirección segura en nuestra vida, seguir la ley de causa y efecto, tener una fuerte determinación de liberarnos de nuestros problemas y enfocar nuestro corazón en la meta de la Iluminación generando bodichita con el fin de beneficiar a todo el mundo, y tener una comprensión aproximada de lo que es la "vacuidad" o ausencia de formas fantasiosas de existencia. También hemos visto la necesidad de realizar los preliminares especiales para purificar todas nuestras negatividades y desarrollar nuestros potenciales positivos, de manera que tengamos menos obstáculos y podamos invertir una mayor energía en la práctica. En tercer lugar, hemos visto la importancia que tiene el recibir la iniciación o transferencia de poder, que nos ayuda a seguir purificando y que siembra en nuestro continuo mental las semillas del futuro éxito en nuestra práctica. Además, establecemos un estrecho vínculo con una tradición viva que se remonta hasta el mismo Buda Shakyamuni.

Samaya: los compromisos de realizar acciones positivas

Tomamos los distintos votos, y nos comprometemos a mantenerlos. Tenemos los votos del bodisatva, que se encuentran en las cuatro clases de tantra, y los votos tántricos, que sólo se toman en los dos niveles superiores. Estos dos últimos llevan asociados los diecinueve compromisos, Samaya en sánscrito, que nos unen a las cinco familias búdicas. Entre ellos está el tomar una dirección segura en las Tres Joyas, seguir las reglas de la autodisciplina ética, practicar los cuatro tipos de generosidad, etc. No se trata de votos que consistan en evitar realizar acciones destructivas, sino compromisos de realizar ciertas acciones positivas en la medida de nuestras posibilidades.

En la tradición Gelugpa, el Primer Panchen Lama escribió un texto conocido como *El yoga en seis sesiones*. Éste es un método para ser conscientes de estos diecinueve de manera que podamos practicarlos todos los días, tal y como prometimos cuando tomamos la iniciación. En esta tradición, nos comprometemos a recitar el Guru Yoga en seis sesiones como un método

para guardar los compromisos. Aunque en las demás tradiciones del budismo tibetano este Yoga no exista, no quiere decir que en ellas no se encuentren los diecinueve vínculos, sino simplemente que el texto del Primer Panchen Lama no se utiliza, y por lo tanto no tienen un método que sea acomode al tiempo que tengamos para practicar cada día.

El porqué de la efectividad del tantra

Hay cuatro razones esenciales por las cuales el camino del tantra es más rápido que el del sutra:

- (1) Practicamos con analogías.
- (2) Hay una mayor unión entre el método y la sabiduría.
- (3) Hay una base especial para la comprensión de la vacuidad.
- (4) La vacuidad es comprendida por una conciencia especial.

El resultado se parece a la práctica: los yidams

Empecemos por la primera de las razones. En nuestra práctica, lo que queremos alcanzar es el cuerpo y la mente de un Buda para poder ayudar lo mejor posible a los demás. Por lo tanto, no es suficiente con tener la visión interior de un Buda, sino que también necesitamos manifestarnos de diversas formas que hagan que los seres sean susceptibles de ser ayudados. En las enseñanzas del sutra se habla de "las dos colecciones" con relación a los métodos que son necesarios para obtener el cuerpo y la mente de un Buda. Así pues, en primer lugar acumulamos potenciales positivos, también llamados mérito. Me parece que la palabra "mérito" no es la más adecuada, porque suena a los Boy Scouts: vamos sumando puntos hasta que conseguimos que nos den una medalla. Dentro del contexto budista, "acumular mérito" se refiere a ir acumulando un potencial positivo, y equivaldría a recargar la batería de un coche. La causa principal que da como resultado el cuerpo de un Buda es almacenar todos estos potenciales positivos. Pero esto tiene que ir acompañado de un profundo conocimiento de cómo es la realidad. No debemos simplemente limitarnos a realizar acciones positivas, lo cual en principio está muy bien, sin una verdadera comprensión de cómo es la realidad. De otra forma, volvemos a dibujar una gruesa línea divisoria alrededor de nosotros mismos, de lo que estamos haciendo y de las personas a las que queremos ayudar; entonces, pensamos que somos unos santos que hacemos cosas maravillosas poniéndonos a trabajar por esos pobres desgraciados. De paso, si podemos llamar a un reportero gráfico para que nos tome una foto, mejor; porque así todo el mundo podrá ver lo maravillosos que somos.

Aunque la acción en sí misma sea positiva, necesita ir acompañada de la comprensión de la ausencia de formas fantasiosas de existencia. Por otro lado, la causa principal que da como resultado la mente de un Buda es la acumulación de "conciencia de la realidad", que a su vez tiene que estar acompañada de una cierta cantidad de potencial positivo. De lo contrario, esto se podría convertir en una simple y seca consideración intelectual interna, lo cual es a todas luces insuficiente.

En el sutra, las causas son en cierto sentido parecidas a los resultados que perseguimos, pero no del todo. Un cuerpo búdico tiene treinta y dos marcas o signos mayores y ochenta menores, y cada uno de ellos tiene una causa específica. Por ejemplo, un Buda tiene una lengua muy larga; esto es el resultado de que, cuando era un bodisatva, su forma de preocuparse por los

demás era la misma que la de una hembra lamiendo a sus cachorros. Estudiando estos signos y sus causas podemos ver que ambos guardan una cierta relación, pero que de ninguna manera son idénticos. Sin embargo, en el tantra, las causas que vamos creando para adquirir el cuerpo y la mente de un Buda son análogas a ese resultado. Por eso, al tantra se le conoce como "el vehículo resultante". En realidad, practicamos como si ya estuviésemos iluminados; imaginamos que poseemos el cuerpo de un Buda, que nos desenvolvemos en su mismo entorno, que disfrutamos de las cosas de su misma forma, que somos capaces de realizar sus mismas acciones, y todo ello de una forma pura. Al hacer todas estas cosas a través de la imaginación, estamos creando las causas de que esto se convierta en realidad mucho más rápidamente. Sería como el ensayo general antes de la obra, en el que ya vamos vestidos como en el estreno oficial. Si queremos interpretar una obra de ballet, primero tenemos que aprender a bailarla, y esto equivale al entrenamiento basado en el Lam Rim o camino gradual. Pero luego tendremos que aplicar este conocimiento a la hora del ensayo general, y esto último es semejante al tantra. Por lo tanto, imaginamos que tenemos el cuerpo de una forma búdica, que está hecho de luz y es transparente.

Esto nos lleva al tema de los "yidam". La palabra tibetana "yidam" se suele traducir como "deidad". Esto resulta engañoso. Estas figuras son imágenes búdicas que representan los diferentes aspectos en que puede manifestarse un Buda. Al principio puede parecernos algo extraño, pero debemos hacer un esfuerzo para entender qué es lo que representan y cómo funcionan. Cada una de ellas simboliza el estado de total Iluminación de un Buda, así que en su nivel más profundo, todas vienen a ser más o menos lo mismo. Pero a un nivel convencional, cada una representa un aspecto concreto del estado iluminado de un Buda y cada una nos ayuda a desarrollar ese estado concreto en nosotros mismos. De todas formas, y en última instancia, cualquier yidam puede llevarnos hasta la realización de todos los aspectos. Cada uno está asociado a un cierto tipo de imagen. Avalokiteshvara está relacionado con la compasión. Manjushri con la sabiduría y la claridad de mente, etc.

Nuestro trabajo consiste en tratar de identificarnos con esas imágenes positivas. Esta es una técnica muy profunda, porque gracias a ella podemos transformar las imágenes negativas que solemos tener de nosotros mismos. El método tántrico viene a ser un tipo de yudo mental. Muchas veces proyectamos ideas erróneas sobre nosotros mismos, como la de que somos tímidos y no podemos ayudar a nadie, que somos estúpidos e incapaces de entender nada, que carecemos de energía para emprender cualquier acción, etc. Entonces, nos identificamos fuertemente con estos estados anímicos, subrayándolos con una gruesa línea negra. De esta manera, llegamos a creer que somos realmente así. Después proyectamos esa imagen que tenemos de nosotros mismos hacia fuera. Nos ponemos a representar ese mismo papel, de manera que los demás acabarán creyéndoselo también. Si proyectamos continuamente este tipo de imágenes, es muy difícil dejar de hacerlo de repente. Lo que llamo yudo mental consiste en que podemos proyectar imágenes positivas en vez de negativas. Pero de la misma forma que empezamos a tener problemas al remarcar con una línea negra esas ideas negativas que tenemos de nosotros mismos, nos sucederá lo mismo si también lo hacemos con las positivas.

Si solidificamos el hecho de que nos hemos convertido en personas amables y compasivas, podemos pensar que somos ángeles e intentar colocar nuestras alitas y nuestra aureola en su sitio. Entonces, exigiremos a los demás que nos rindan tributo por ser unos chicos tan buenos, y esto nos va a traer más quebraderos de cabeza que antes. Aquí es donde vemos la verdadera importancia de tener una correcta comprensión de la "vacuidad" o ausencia de formas fantasiosas de existencia. Cuando hacemos yudo, invertimos el sentido de la energía sin contrarrestarla. En términos de la mente, quiere decir que aprovechamos la tendencia de

proyectar su propia imagen, y viendo que ésta no tiene por que estar rodeada por una gruesa línea negra, la transformamos. Si alguien nos ataca y oponemos nuestra fuerza en contra, el resultado va a ser un choque frontal entre dos masas sólidas. Esto sería como darse un cabezazo contra la pared. Sin embargo, si vemos a esa persona simplemente como una energía en movimiento, podemos aplicar suave presión en el momento adecuado y hacer que gire sobre sí misma. De una manera similar, si concebimos las imágenes que tenemos como algo sólido y estático, no podremos hacer nada para cambiarlas. Pero si las consideramos ausentes de solidez, podremos darles fácilmente la vuelta y transformarlas en algo positivo.

Cuando vamos a generarnos como una imagen búdica, se suele decir: "de la vacuidad, surjo como Avalokiteshvara". De nuevo, ésta no es una buena traducción, porque cuando decimos que surgimos de la vacuidad, suena como cuando un mago hace aparecer un conejo de su sombrero. Sería más correcto decir que dentro del contexto de una ausencia de esa gruesa línea negra que todo lo solidifica, surjo como Avalokiteshvara, Chenrezig en tibetano. Cuando hacemos esto, nos imaginamos a nosotros mismos con la claridad de esa figura, y generamos el orgullo de hacernos partícipes de esa imagen positiva, lo cual no tiene nada que ver con la arrogancia ordinaria a la que tan acostumbrados estamos. Cada una de estas formas búdicas tiene una imagen propia y todas ellas pueden sernos de mucha utilidad. Dependiendo de la capacidad de cada uno, se puede trabajar con una o con varias. En el caso de Avalokiteshvara, desarrollamos la imagen propia de ser una persona amable y compasiva que extiende su corazón hacia todo el mundo, y que tiene una preocupación ecuánime por todos los seres. Esto puede sernos muy útil para acabar con la idea de que somos tímidos y que no podemos ayudar a nadie.

Con Manjushri desarrollamos la claridad mental, así que en vez de pensar que somos torpes e incapaces de entender nada, intentamos generar la imagen positiva de que tenemos la suficiente inteligencia como para comprender todo aquello que nos propongamos. Por lo tanto, intentamos hacerlo. Pero todo ello, obviamente sin solidificar esta idea con una gruesa línea negra. De lo contrario, iremos diciendo que somos muy listos, y que lo que dicen los demás no sirve para nada. Vajrapani corresponde a la imagen propia de tener una gran capacidad y habilidad para hacer las cosas. Sería lo contrario de vernos impotentes a la hora de hacer algo, o pensar que somos personas incompetentes. Con Tara desarrollamos la imagen propia de poseer la energía de la vida, así que en vez de sentirnos deprimidos y bajos de moral, estamos llenos de energía y somos capaces de transmitirla a los demás. En el caso de Tara Verde, tenemos la energía de la vida en general, y en el de Tara Blanca, la de tener una buena salud y una larga vida. El Buda de la Medicina nos permite curar enfermedades, y Vajrayogini es la imagen de poder dar alegría y elevar la mente de los demás, haciéndola más clara. Yamantaka es el aspecto airado de Manjushri, y nos induce a dejar de actuar como niños. Representa la fuerza necesaria para poder cortar con todas las actitudes perturbadoras y los estados de ánimo infantiles, siendo capaces de ir sin vacilaciones siempre hacia adelante. Kalachakra es la imagen propia de poder manejar la complejidad de las cosas, así que en vez de sentirnos abrumados por la sensación de que la vida es demasiado complicada, decidimos que pase lo que pase, y sea cual sea la configuración astral del momento, vamos a ser capaces de manejarlo todo sin ningún tipo de problemas.

Hay muchísimas formas básicas, las cuales se corresponden con otras tantas imágenes propias. Con ellas podemos enfrentarnos a todas las situaciones de la vida. A un cierto nivel, nos estamos relacionando con todas estas imágenes positivas cuando nos generamos como estas formas búdicas, y sintiéndonos de esa manera con nosotros mismos, imaginamos que poseemos estos aspectos de un Buda. Vamos creando las causas para conseguir que estas imágenes se conviertan en realidad mucho más rápidamente. También podemos imaginar que

tenemos varios rostros, y muchos brazos y piernas. Al principio podemos pensar que no nos vamos a poder relacionar de una forma apropiada con todo esto, ya que somos occidentales y estas figuras nos son culturalmente extrañas. Éste es un signo inequívoco de que no hemos comprendido correctamente su significado. Si lo miramos bien, comprobaremos que tanto los hindúes como los tibetanos son personas normales y corrientes, que sólo tienen una cara y dos brazos.

Lo que queremos conseguir es la mente omnisciente de un Buda, en la cuál aparecen todos los fenómenos simultáneamente, y que es capaz de comprenderlos todos al mismo tiempo. Es muy difícil mantener la conciencia sobre veinticuatro cosas abstractas a la vez. Pero si imaginamos que poseemos veinticuatro brazos, y que cada uno simboliza una de esas cosas, tendremos una ayuda gráfica gracias a la cual podremos expandir nuestra mente hasta englobar a todas estas visiones interiores del camino. Además, no sólo las representan de una manera superficial, sino que lo hacen a todos los niveles. Este método es de mucha utilidad a la hora de abrir nuestra mente, igual que el objetivo de una cámara fotográfica, de manera que seamos capaces de ser conscientes de cada vez más cosas al mismo tiempo. Así pues, no debemos practicar pensando en que nos vamos a convertir en una especie de gusano con muchas patas, sino aplicando una técnica que nos permite ir ampliando nuestro campo de visión mental hasta que abarque tanto como la mente de un Buda. Esto también incluye el conocimiento simultáneo de todos los problemas y necesidades los demás, y de las técnicas que se tienen que aplicar en cada caso concreto. Por lo tanto, tenemos que ser capaces de realizar muchas cosas a la vez, y estas visualizaciones en las que entran en juego imágenes muy complejas son muy útiles para alcanzar este objetivo. Esta es la forma de imaginar que somos poseedores del cuerpo puro de un Buda.

Los cuatro tipos de aspecto puro

Dentro de las prácticas que realizamos con los yidams, también se encuentra la recitación de mantras. La palabra mantra significa "sílabas que protegen la mente". Normalmente, nuestra mente tiene un exceso de energía verbal. No pasamos todo el día hablándonos a nosotros mismos, quejándonos, y comentando todo lo que nos sucede como si fuéramos un locutor de radio. "¡Mira qué chica más guapa! ¡Qué nariz tan grande tiene ese señor!", y cosas por el estilo. También cantamos y repetimos los mensajes publicitarios. Parece que tuviéramos la cabeza llena de grillos y no tenemos ningún control sobre el ruido que se produce. Es muy difícil hacer que cese de repente, así que la técnica tántrica para solucionar este problema también es similar al yudo. En vez de cantar las cancioncitas de los programas de televisión, enfocamos esta energía en cantar mantras; y así le damos la vuelta a la situación. Cada mantra tiene una vibración propia. Algunos pueden calmarnos, otros aclararnos la mente, etc. Pero de cualquier manera, no actúan como algo que nos sea ajeno o molesto, sino que realmente trabajan a nuestro favor.

Además, cada mantra está asociado a una de las figuras búdicas, y a la imagen propia que la acompaña. Si intentamos mantener durante un cierto tiempo una imagen positiva de nosotros mismos, veremos que es algo difícil de conseguir porque enseguida nos despistamos. Pero si al mismo tiempo recitamos el mantra correspondiente, tendremos un firme punto de apoyo a la hora de hacernos conscientes de esa imagen propia. Así pues, ambos deben ir juntos. El único motivo por el cual algunas personas utilizan un "mala" o rosario es porque no les resulta fácil mantener la atención enfocada en el mantra y en la imagen propia al mismo tiempo; así que el ir pasando las cuentas del rosario les ayuda a hacerlo. Este tipo de prácticas son algo personal y privado, así que no es necesario que salgamos a la calle o que vayamos al trabajo con el rosario en la mano. Esto les resultaría extraño a los demás. Tal y como hemos visto, los

mantras son un instrumento para fijar nuestra atención en una imagen positiva de nosotros mismos, pero a un nivel más profundo, también es un método para darle una cierta forma a la respiración. Las palabras "respiración" y "vientos de energía" vienen de la original "prajna" en sánscrito, o "lung" en tibetano. Al darle forma a la respiración, también se la estamos dando a la energía de nuestro cuerpo. Así nos preparamos para que en el futuro, cuando realicemos prácticas más avanzadas, podamos controlarla y centralizarla en un solo punto, y así llegar a niveles sutiles de conciencia gracias a los cuales podremos penetrar en el verdadero significado de la vacuidad. Más tarde hablaré un poco más sobre ello. Esta es la doble función que cumplen los mantras.

Hemos visto que podemos tener un cuerpo puro análogo al de un Buda, y que para ello nos apoyamos en los mantras. El segundo aspecto puro consiste en imaginarnos que nuestro entorno es el mismo que el de un Buda. En vez de pensar que vivimos en una ciudad horrible, y que trabajamos en una empresa corrupta, visualizamos que nos encontramos en una tierra pura de Buda, en la cual tenemos todas las facilidades para tener todas las visiones interiores que nos permitan alcanzar la Iluminación. Una fábrica puede convertirse en un lugar idóneo para desarrollar amor y compasión hacia todas las personas que allí se encuentran. Por otra parte, no deberíamos ver a la ciudad como algo negativo, pues esto la convierte en un gran obstáculo, sino que tenemos que estudiar el potencial que cada uno de los ambientes en el que nos encontramos tiene para ayudarnos a alcanzar la Iluminación. Basándonos en esto, podemos generar un entorno puro, y esto es lo que se conoce como "mandala".

El mandala es un símbolo redondo de la totalidad del universo, aunque no necesariamente tiene por qué tener esta forma. Pero dentro del contexto de las formas búdicas, constituye el edificio donde ellas habitan. Por lo tanto, cuando vemos dibujos de un mandala, no debemos verlos en dos dimensiones, sino en tres. Esto es similar a los planos de una casa, que aunque estén dibujados en un papel contienen toda la información necesaria para construirla. Pero para ello, debemos de saber descifrarlos. En el caso de un mandala, tenemos por ejemplo el plano de la planta baja. Entonces, cortamos las esquinas y dejamos caer las paredes. Así, obtenemos el dibujo completo, compuesto por el suelo en el centro, rodeado por las paredes desplegadas y sus detalles, tales como puertas, arcos, etc. Por lo tanto, cuando imaginamos que somos una forma búdica, en realidad nos encontramos en uno de esos palacios. Estos suelen tener una compleja estructura arquitectónica, y todos y cada uno de sus detalles están reflejados en el plano. Aquí nos encontramos con el mismo fenómeno que cuando hablábamos de los múltiples brazos y rostros de las formas búdicas.

Cada uno de estos pequeños detalles tiene un significado muy específico, que además incluye todos los niveles de aquello que simboliza. Ésta es otra forma gráfica de ayudar a la mente a ser consciente de varias cosas al mismo tiempo. Todos estos detalles son necesarios, porque pasan a formar parte de una especie de entrenamiento mental gracias al cual podremos en el futuro ayudar a una gran cantidad de personas. Conociendo el mayor número posible de detalles sobre ellas, les seremos de mayor beneficio. La imaginación es una herramienta muy poderosa que todos poseemos, y que podemos utilizar para expandir nuestra mente con el fin de alcanzar la Iluminación y poder ayudar a los demás lo mejor y más rápidamente posible.

El siguiente aspecto puro con el que vamos a trabajar consiste en imaginar que somos capaces de disfrutar de las cosas de la misma manera en que lo haría un Buda. Normalmente solemos disfrutar de las cosas de una manera muy confusa, y esto podría traducirse como "placer contaminado". Pero la palabra "contaminado" no es muy adecuada, porque parece como si se hubiera producido un escape radioactivo en una central nuclear. En realidad, esta palabra está asociada a la idea de confusión. Por ejemplo, no podemos apreciar adecuadamente un ramo de

flores. Si pensamos que de un momento a otro nos va a hacer estornudar porque somos alérgicos al polen o que el olor a incienso va a hacernos toser. Cuando vemos un cuadro, no podemos dejar de criticarlo. Si estamos escuchando música, nos molesta el leve ruidito de fondo que produce la aguja en el microsurco del disco, o pensamos que el vecino de enfrente tiene un equipo estereofónico más potente que el nuestro. Tampoco podemos disfrutar de la comida si nos preocupamos de que nos va a hacer engordar, de que tiene demasiada sal o especias, o que si es un plato demasiado caro para nuestra maltrecha economía. Esta constante insatisfacción obstaculiza nuestra capacidad de disfrutar de las cosas de una forma pura. Un Buda es capaz de disfrutar de cualquier cosa sin ningún tipo de confusión, con un estado mental puro y claro y siendo totalmente consciente de todo lo que está sucediendo a su alrededor. Así pues, esto es justamente lo que vamos a empezar a imaginar, y también es la razón de que haya tantos tipos de ofrecimientos distintos.

En este caso, los ofrecimientos no sólo sirven para desarrollar el potencial positivo de dar, sino que, además, imaginamos que nosotros mismos también estamos disfrutando de esas mismas cosas que estamos ofreciendo. Por supuesto que mientras lo hacemos, mantenemos una imagen de nosotros mismos como una forma búdica, y disfrutamos de todo ello de una forma pura. Podemos gozar de las ofrendas de luz sin tener que ponernos gafas de sol, y de las de música, flores, etc. Imaginando todo esto, estamos creando las causas para que algún día se conviertan en algo real.

El cuarto tipo de aspecto puro consiste en imaginar que somos capaces de actuar de la misma forma que un Buda. Esto puede traducirse como "actividad "búdica", aunque yo preferiría llamarlo " influencia iluminadora". Se trata de acciones realizadas sin esfuerzo, y que de una manera espontánea alcanzan su objetivo. Cuando hablo de que es algo "espontáneo", no me refiero a que un Buda haga lo primero que le venga a la cabeza, sino que no tiene que esforzarse de una manera consciente. Gracias a su propia manera de ser, es capaz de ejercer una influencia tan positiva y carismática sobre los demás, que todo tipo de situaciones benéficas ocurren espontáneamente. Esto podemos observarlo en los grandes Lamas, como por ejemplo Su Santidad el Dalai Lama. Él no tiene que hacer nada por sí mismo, sino que su mera presencia es suficiente para ejercer una influencia iluminadora a su alrededor.

Los cuatro tipos de actividades

Podemos hablar de cuatro tipos de actividades. La primera de ellas consiste en la capacidad de hacer que todos los seres se pacifiquen. Si hay un grupo de personas que están nerviosas, la sola presencia de uno de estos Lamas es suficiente para que se calmen. En Dharamsala hay un Lama llamado Rato Rimpoché, y se le conoce como "el Lama de los bebés", porque cuando alguien tiene un niño muy llorón, se lo llevan al Lama y automáticamente deja de llorar. La segunda se suele traducir como " incremento", refiriéndose a que es algo que nos estimula a crecer. Los grandes Lamas, con su presencia, nos animan a practicar el Darma. Incitan a la mente a estar más alegre y a tener un mayor entusiasmo en lo que se hace. Hace algún tiempo estaba estudiando el idioma tibetano y no conseguía entender más de un tercio o la mitad de lo que oía hablar. Entonces solía visitar a menudo a Ling Rimpoché, uno de los recientemente fallecidos maestros de Su Santidad, y recuerdo que cuando estaba cerca de mí, comprendía hasta un ochenta por ciento de la conversación que escuchara. Así pues, podemos imaginar que somos capaces de estimular la mente de todos aquellos que están a nuestro alrededor. Estas acciones que imaginamos que realizamos mientras mantenemos la imagen propia de una de las formas búdicas, y recitamos su mantra correspondiente, son canalizadas a través de la visualización de rayos de luz saliendo de nuestro cuerpo.

El tercer tipo de actividad consiste en ejercer una influencia para que la mente se involucre de forma decidida en acciones positivas. Cuando S.S. el Dalai Lama estuvo en Suiza dando la iniciación de Kalachakra, un grupo de personas solicitó que se guardaran los ocho preceptos del Mahayana durante un día. Entonces, Su Santidad lo anunció públicamente, y preguntó si todos los presentes estaban interesados en tomarlos. La gente respondía que sí, así que Su Santidad dijo: "estupendo; mañana nos vemos aquí a las cuatro de la madrugada". Este tipo de ceremonia debe terminar antes de que amanezca. Todos se sorprendieron un poco, pero lo aceptaron. De las cinco mil personas que estaban tomando la iniciación, cuatro mil acudieron a la cita, lo cual fue verdaderamente extraordinario, teniendo en cuenta que a esas horas no funcionaba ningún transporte público. Por lo tanto, mucha gente tuvo que ingeniárselas para poder dormir en una tienda de campaña en alguno de los jardines de los alrededores. Su Santidad no tenía que convencer a nadie de que lo hiciera. Él solo dijo la hora a la que iba a comenzar la celebración. No tuvo que hacer nada más. Fue suficiente con la tremenda influencia iluminadora que este hombre ejerce sobre los demás para que asistiera toda esa gente. Si ahora mismo quedáramos de vernos aquí mañana a las cuatro de la madrugada, probablemente no vendría nadie. Ésta es la gran diferencia.

El cuarto tipo de actividad consiste en ejercer una fuerte influencia para detener situaciones peligrosas. Esto se suele traducir como "aspecto airado", pero en realidad no tiene nada que ver con la ira. Este tipo de actividad está representada por todas aquellas formas búdicas que aparecen con llamas a su alrededor. En cierta ocasión me encontraba en el sur de la India, donde Su Santidad el Dalai Lama estaba impartiendo una iniciación. De repente, entró en el templo un enjambre de avispas. Pueden suponer que todo el mundo empezó a ponerse muy nervioso. Entonces, Su Santidad detuvo la ceremonia, y se puso a hacer algo dentro de sí mismo, al mismo tiempo que miraba a las avispas. Entonces, dieron media vuelta y se marcharon. Les puedo asegurar que esto lo vi personalmente. De la misma forma, podemos imaginar que ejercemos una fuerte influencia para evitar situaciones peligrosas cuando sea necesario.

Estos son los cuatro factores puros que practicamos. Imaginamos que tenemos un cuerpo puro, que nos encontramos en un lugar puro, que disfrutamos de una forma pura de las cosas que nos rodean, y que somos capaces de realizar los cuatro tipos de actividades puras. Ésta es una forma de actuar análoga a los resultados que queremos obtener. Ahora podemos preguntarnos: ¿No será esto una broma? ¿No nos estaremos engañando a nosotros mismos imaginando todas estas cosas?" La respuesta es que no, porque tenemos una comprensión básica de lo que es la vacuidad y por lo tanto podemos distinguir perfectamente entre la fantasía y la realidad. Sabemos que no somos un Buda. No se trata de que tengamos que saltar por la ventana y volar, o salir a la calle completamente desnudos con una sonrisa de oreja a oreja. Somos conscientes de que lo que estamos utilizando sólo es un método que nos permite conseguir los resultados que perseguimos de una manera más rápida. Pero al mismo tiempo, esta práctica tiene un fundamento real, que consiste en el hecho de que todos tenemos una naturaleza búdica. Dentro de nosotros mismos están todos los factores que nos permitirán en el futuro convertirnos en Buda. Todos disponemos de una cierta cantidad de energía que nos permite seguir viviendo, de la capacidad de comunicarnos con los demás, de una mente capaz de ser consciente de las cosas y de verlas claramente y de la certeza más o menos acentuada de que no existimos rodeados por una sólida línea negra. Sobre la base de todo esto podemos etiquetarnos como Buda y practicar con nuestra imaginación. Y esto es posible porque hay una continuidad mental entre lo que somos ahora y lo que seremos en el futuro. Además, no lo hacemos como una forma de huida esquizofrénica, sino que nuestra motivación es la de superar nuestras limitaciones, como son por ejemplo las imágenes negativas que de nosotros mismos tenemos; y realizar todos nuestros potenciales para poder ser de ayuda a los demás.

Así pues, la primera de las razones por las cuales los métodos del tantra nos llevan más rápidamente hasta la Iluminación que los del sutra, es que trabajamos de una forma análoga a como lo haríamos si de hecho ya fuéramos Budas.

¿Alguna pregunta?

Preguntas

Pregunta: ¿De qué manera podemos aplicar estos métodos de visualización en nuestra vida diaria? ¿De qué manera podría afectar, por ejemplo, la relación que mantenemos con nuestros amigos?

Respuesta: En primer lugar, lo primero que tenemos que hacer es guardar estas prácticas en secreto. A nadie se le ocurre decirle a sus amigos que tiene veinticuatro caras y otros tantos brazos, porque probablemente lo encerrarían en un manicomio. Si nos encontramos en una situación problemática, no nos vamos a sentar a mitad de la calle a recitar OM MANI PEME HUNG con el rosario en la mano, como si fuéramos una imagen sagrada. Esto haría enfadar a las personas que estuviesen a nuestro alrededor. Esta es otra razón para guardar las prácticas en secreto. Lo que se pretende es transformar positivamente nuestra personalidad a través de un trabajo enfocado en la imagen que tenemos de nosotros mismos. Tampoco se trata de visualizar el mandala de una forma tan vívida que vayamos tropezando con las paredes de nuestra habitación. Hemos de ser capaces de ver la realidad en que nos movemos. En cuanto a la relación que mantenemos con nuestros amigos, a medida que vayamos teniendo una imagen más positiva de nosotros mismos, en vez de ser orgullosos, pegajosos o irritables, iremos relacionándonos con ellos de una forma más positiva. Si nos generamos como Avalokiteshvara, poco a poco iremos siendo más amables con ellos. Cuando nos ponemos nerviosos o vamos a enfadarnos por algo, seremos capaces de cambiar ese estado de ánimo pensando que somos Avalokiteshvara. Si alguno de ellos viene a contarnos sus problemas, y en ese momento estamos bajos de moral y no le prestamos mucha atención o simplemente no sabemos qué decirle, podemos ponernos a trabajar con la imagen propia de Manjushri. Así, podemos sentir que poseemos la claridad mental que nos permite comprender lo que le ocurre y darle una solución satisfactoria. En el caso de que su energía esté baja, podemos utilizar la imagen de Tara e irradiar energía hacia esa persona. Pero por supuesto, sin que nadie se entere de lo que estamos haciendo. Todo esto nos va a ayudar a relacionarnos con los demás de una forma más positiva. Además, de esta manera podemos darnos cuenta de los potenciales que tienen los demás, y de que ellos también pueden alcanzar el estado búdico.

Pregunta: Cuando estás meditando en la práctica o sadana de una deidad, para generarte como tal se debe de llevar a cabo todo un proceso. Entonces, en la vida diaria, ¿hay que completar también todo el proceso, o simplemente se puede recitar el mantra recordando a esa deidad?

Respuesta: En nuestra vida diaria no basta con recitar el mantra, sino que además tenemos que generar la imagen propia y la forma búdica. Si nos encontramos en una situación en la que sentimos que todo el mundo nos está mirando porque somos torpes, podemos cambiar esa imagen negativa que tenemos de nosotros mismos por la imagen propia correspondiente a una de las formas búdicas. Esto es muy práctico a la hora de solucionar este tipo de problemas.

Pregunta: ¿Pero este cambio se produce de una manera automática?

Respuesta: En realidad no debería de haber tal cambio, porque deberíamos de ser capaces de vernos constantemente a nosotros mismos como una forma búdica. Sé que esto es algo difícil

de conseguir. En cada sadana existe un proceso a través del cual nos hacemos surgir como esa forma búdica, pero también podemos hacerlo de una manera instantánea siempre y cuando sea dentro del contexto de la ausencia de formas fantásticas de existencia.

Pregunta: ¿Qué nivel de comprensión de la ausencia de formas fantásticas de existencia es necesario para practicar el tantra?

Respuesta: Como mínimo debemos tener una comprensión intelectual del tema. Y si tuviéramos que esperar a obtener una experiencia directa de esta ausencia, nunca podríamos empezar. Por lo tanto, es suficiente con tener una visión general sobre lo que es esa ausencia. Sin embargo, esta visión es absolutamente necesaria porque estamos imaginando cosas a las cuales no estamos acostumbrados. Si pensamos que son reales, podríamos volvernos locos.

Pregunta: Pero en teoría se supone que este nivel de comprensión debería ser alto.

Respuesta: Desgraciadamente, cuando vamos a tomar una iniciación no hay un examen previo para ver en qué nivel estamos, pero siempre podemos examinarnos a nosotros mismos. Aunque vayamos a una iniciación simplemente porque va todo el mundo, y queremos estar ahí porque está de moda y es algo exótico e interesante, siempre recibiremos algo de inspiración. Al fin y al cabo, los tibetanos llevan a sus perros a las iniciaciones. Su Santidad dice que la gente puede asistir a las iniciaciones como un observador neutral. Pero si lo que queremos es practicar el tantra, deberíamos tomar en serio este tema, y seguir todos los procedimientos al pie de la letra.

5ª Sesión

Revista

Comenzamos ya a ver las razones por las que el camino del tantra es más rápido que el del sutra. Hasta ahora hemos estado examinando la primera de ellas: Las prácticas que efectuamos son análogas al resultado que de ellas vamos a obtener, el cuerpo y la mente de un Buda. Esto es comparable al ensayo general previo al estreno de un ballet. Utilizamos la imaginación para visualizar nuestro cuerpo como el de un Buda y nuestro entorno como una tierra pura. Imaginamos nuestra forma de disfrutar de las cosas y nuestras acciones también como las de un Buda. Cuando hablo de "visualización" no me refiero a una acción puramente visual, sino a la utilización de todo el poder de nuestra imaginación. Lo mismo es válido para las ofrendas de agua, incienso, comida, música, etc.

La segunda razón por la que el tantra es más rápido es que la relación entre el método y la sabiduría es más estrecha. Al nivel del sutra, el método es la continua acumulación de potenciales positivos, que son la causa del cuerpo con forma de un Buda. Por otra parte, la sabiduría se presenta como la comprensión de la vacuidad o acumulación de conciencia profunda, que da como resultado la mente omnisciente de un Buda.

El método se refiere a la bodichita, que consiste en establecer en nuestro corazón la idea de alcanzar la Iluminación para poder ayudar a los demás. Además, nos involucramos en una serie de prácticas que nos permiten ir construyendo esos potenciales positivos que necesitamos para obtener el cuerpo de un Buda. Al tener la capacidad de manifestar un número ilimitado de cuerpos como lo hace un Buda, podremos también beneficiar a un número ilimitado de seres. El método consiste en expandir nuestro corazón hacia los demás y

hacia la meta de la Iluminación, y la sabiduría en expandir nuestra mente hacia la comprensión de la vacuidad. Sólo un Buda posee "una naturaleza única", aunque ésta no sea una forma muy apropiada de definirlo. En realidad, sería como dos cosas que vienen en un mismo paquete, de manera que una no puede existir sin la otra. Sin ser un Buda, no se puede tener las dos cosas en el mismo paquete. Así pues, a la hora de practicar, procuramos hacerlo manteniendo los dos aspectos dentro de su propio contexto, de forma que vayan apoyándose el uno en el otro. Esto quiere decir que sólo dentro del contexto de la correcta comprensión de la vacuidad podemos experimentar la bodichita, y viceversa: al enfocar nuestra mente en la ausencia de formas fantasiosas de existencia, lo hacemos dentro del contexto de la expansión de nuestro corazón hacia los demás. No podemos fijar nuestra atención en los dos a la vez. Sin embargo, lo que queremos obtener es el cuerpo y la mente de un Buda, ambos dentro del mismo paquete. Por lo tanto, si dispusiéramos de una técnica que nos permitiera acumular las causas para obtener el cuerpo y la mente de un Buda al mismo tiempo, es seguro que iríamos más rápido hacia nuestro objetivo.

Esto es lo que hacemos en el tantra. En él también se habla de bodichita, pero no como parte integrante del método. El método especial que se utiliza en el tantra para obtener el cuerpo de un Buda consiste en imaginar que de hecho ya lo tenemos. De esta manera, podemos practicar el método y la sabiduría al mismo tiempo. Esto lo hacemos generando una mente que comprende la ausencia de formas fantasiosas de existencia. Manteniéndonos dentro de esta comprensión y dejando de relacionarnos con las apariencias ordinarias, hacemos que ésta aparezca en forma de una figura búdica. Además debemos mantener estable la imagen con la comprensión de que también ella está vacía de existencia inherente. Por lo tanto, si nos visualizamos como una forma búdica comprendiendo su propia vacuidad, estamos uniendo el método y la sabiduría en un mismo paquete indivisible. Esto es algo muy distinto a lo que hacíamos antes, que era pensar en la vacuidad de nuestro cuerpo ordinario, que al fin y al cabo también constituye una apariencia ordinaria. Así nunca podríamos crear las causas directas de un cuerpo búdico, porque pensar en la vacuidad de nuestro cuerpo ordinario y en la de un jarrón es prácticamente lo mismo. En el tantra somos capaces de practicar el método y la sabiduría al mismo tiempo, creando así más rápidamente las causas del cuerpo-mente de un Buda. Es extremadamente importante mantener una correcta comprensión de la ausencia de formas fantasiosas de existencia, ya que todas las visualizaciones van a tener lugar dentro de ella. Aunque no estemos expandiendo nuestro corazón hacia los demás al mismo tiempo que realizamos este proceso, partimos de la suposición de que ya lo hemos hecho antes. Pero es evidente que aún no tenemos la realización de la bodichita.

La tercera razón por la cual el tantra es un método más rápido es que trabajamos con bases especiales al comprender la vacuidad. Si definimos la vacuidad como la ausencia de gruesas y sólidas líneas negras alrededor de las cosas, también cabría preguntarse de qué cosas estamos hablando. Estas cosas serían la base sobre la cuál pensamos en la vacuidad. La base sería el objeto sobre el cuál investigamos la ausencia de sólidas líneas negras a su alrededor. Por ejemplo, cuando hablamos de la vacuidad de una mano, la base para la vacuidad es la propia mano. La mano no está rodeada por una línea negra. Cuando hablamos de la vacuidad de un reloj, nos referimos a la ausencia de una gruesa línea negra alrededor del reloj. Lo mismo ocurre con nuestro propio cuerpo, o con una figura búdica.

En el sutra hablaríamos por ejemplo de la vacuidad de nuestro cuerpo. Podemos pensar en nuestro cuerpo como bajito, rechoncho y feo; algo que nadie podría jamás querer. Lo enmarcamos en una gruesa línea negra y decimos: "éste soy yo; así es como existo". Si enfocamos nuestra mente en la vacuidad de esto, nos concentramos en la ausencia de nosotros mismos existiendo como algo repugnante. Pero cuando la base aparece en la mente, tiene una

apariencia muy engañosa. Si nos comparamos con un elefante o con un hipopótamo, veremos que en realidad no somos tan horribles. También sabemos con certeza que nuestra madre nos quiere desde el mismo momento en que nos trajo al mundo, que tenemos buenos amigos que nos aprecian y que nuestro perro nos echaría mucho de menos si nos fuéramos. Pero de todas formas, siempre que pensamos en nosotros mismos tenemos una cierta sensación desagradable. Cuando enfocamos nuestra mente en la ausencia de esta forma fantástica de existencia, esta apariencia no surge. Pero el mero hecho de que cuando lo hacía era muy molesta afecta a nuestra comprensión de la vacuidad. A pesar de todo, siempre queda un trasfondo de irritación y desasosiego.

Sin embargo, si tomamos una figura búdica como base para comprender la vacuidad, ya de entrada estamos trabajando con esa misma comprensión de la vacuidad apareciéndonos en forma de una figura búdica. Pero, además, enfocamos nuestra mente en la ausencia de formas fantásticas de existencia de algo que ya de por sí no tiene faltas ni defectos. Entonces existe menor confusión al respecto, y un menor peligro de ser engañados por la base, ya que aparece de una forma pura y no ordinaria. Éste es uno de los aspectos que hace que ésta sea una base especial.

Por otro lado, en el sutra trabajamos con una base ordinaria para la vacuidad, misma que cambia constantemente. Si usamos nuestro propio cuerpo, aunque ahora nos sintamos bien, dentro de un rato podríamos tener un fuerte dolor de muelas o un terrible resfriado. Por esta razón, el cuerpo no es una base estable para concentrarnos en la ausencia una línea sólida. Pero cuando practicamos el tantra, trabajamos con una figura búdica que se manifiesta a través de un flujo constante de continuidad. Tal como vimos anteriormente, la palabra "tantra" se refiere a un flujo permanente de continuidad a tres niveles distintos: base, camino, y resultado. Al nivel del camino tenemos un flujo de continuidad de las prácticas que realizamos con las figuras búdicas. Avalokiteshvara no envejece, ni tiene hambre, ni le duelen las rodillas cuando se queda mucho tiempo en la posición del loto. Aunque tiene una continuidad momento a momento, no experimenta cambios ni decadencia. Así pues, cuando enfocamos nuestra mente en la ausencia de una gruesa línea sólida a su alrededor, siempre tenemos la misma base para volver a ella en caso de que nos desviemos. Y ésta es la razón por la cuál la comprensión de su vacuidad puede ser cada vez más estable y profunda. Así pues, no nos encontramos con el problema de que cada vez que meditamos nos encontramos con una base ligeramente distinta. La figura búdica está siempre e inamoviblemente disponible para servirnos como base.

Por último, aunque tengamos una visión no conceptual de nuestro cuerpo ordinario, siempre estará sujeto a la percepción que a través de los órganos de los sentidos tengamos de él. En el tantra, la base para la comprensión de la vacuidad, una figura búdica, es algo muy sutil que sólo puede ser percibido por la conciencia mental; sólo puede ser percibido por el ojo de la mente. Así resulta más fácil comprender la falta de solidez y la dependencia de muchas otras cosas para su existencia.

Estas son las tres razones principales por las cuales en el tantra la base para comprender la vacuidad es especial: porque es más pura, ya que podemos enfocarnos en su vacuidad sin la apariencia engañosa de nuestro cuerpo físico; porque es estable y no experimenta decadencia, por lo que siempre podemos recurrir a ella; y porque sólo aparece al ojo de nuestra mente, por lo que resulta más fácil comprender su ausencia de formas fantásticas de existencia.

La utilización de niveles especiales de conciencia en el tantra

La cuarta razón por la que el tantra es un método más rápido es que utilizamos una conciencia especial para comprender la vacuidad. Hasta ahora he hablado de las características generales de los cuatro niveles de tantra, y de por qué el tantra es un método más rápido que el sutra. Pero la cuarta razón no es aplicable a los tres niveles inferiores, ya que en ellos comprendemos la vacuidad utilizando el mismo tipo de mente que en el sutra. En el nivel más elevado, utilizamos una mente especial que aporta toda una serie de ventajas. En este tipo de tantra estudiamos los distintos niveles a los que se pueden manifestar el cuerpo y la mente. En el caso de esta última, tenemos la mente más burda, que son los cinco tipos de conciencia de los sentidos: ojo, oído, nariz, lengua y conciencia corporal. Después está la mente sutil o conciencia mental, que se corresponde entre otras cosas con el mundo de los conceptos. Si ordenáramos los tipos de mente de menor a mayor sutileza, tendríamos: la mente que funciona a través de los sentidos, la que funciona cuando pensamos en algo, cuando soñamos y cuando dormimos sin soñar, cuando estamos inconscientes, bajo el efecto de anestesia, en estado de coma profundo, etc. El tipo de mente más sutil consiste en su mera cualidad de ser clara y consciente, lo cuál da lugar a su propia continuidad en el tiempo. Con una radio podemos sintonizar muchas emisoras distintas, y a diferente volumen; pero el común denominador en cualquiera de estos casos es que la radio está encendida. El nivel más sutil estriba en el mero hecho de que la radio esté encendida. Esto es lo que la dota de una continuidad. Si no fuera así, no podría cumplir su función. En este caso, la emisora que escuchemos y el volumen al que lo hagamos no son más que detalles superficiales. Así pues, el tipo de mente más sutil es el único que viaja de una vida a otra, y que progresa de una forma gradual en el camino hacia la Iluminación. Es tan sutil, fina y penetrante como un rayo láser.

El cuerpo también se manifiesta a diferentes niveles, y éstos se corresponden con los de la mente. En primer lugar tenemos el cuerpo más burdo, que está compuesto por carne, sangre y huesos. Después tenemos un cuerpo sutil que no podemos ver con los ojos, y que se relaciona con los sistemas energéticos. En ellos se incluyen los canales, vientos, chakras, etc. En el tantra hay varias descripciones distintas de estos sistemas. También se incluiría dentro de este apartado el sistema de meridianos utilizado en acupuntura. De la misma forma que el cuerpo burdo sirve de soporte a los tipos de mente más burdos, los sistemas energéticos son la base sobre la que se apoyan los tipos de mente más sutiles. Por ejemplo, si tenemos una enfermedad nerviosa, es más fácil que tengamos ideas extrañas sobre la realidad. Las perturbaciones energéticas son la base para que a un nivel mental surjan pensamientos erróneos. Siguiendo este mismo razonamiento, podemos llegar a la conclusión de que debe haber un determinado nivel corporal que sirva de base a esa mente sutilísima de la que hablábamos antes. En el ejemplo de la radio, si el nivel más sutil de conciencia equivale al mero hecho de que la radio está encendida, el nivel corporal más sutil se correspondería con la energía que mantiene al aparato en funcionamiento. Por lo tanto, nos estamos refiriendo a la energía más sutil que sirve de soporte a la conciencia más sutil.

La vacuidad puede ser entendida desde los diversos niveles de conciencia mental, primero conceptual y luego no conceptual. Este último viene a estar en un nivel intermedio de sutileza. Pero en el nivel más elevado del tantra, intentamos comprender la vacuidad con el nivel de conciencia más sutil y aunque la comprensión sea la misma, con este tipo de conciencia conseguimos el máximo grado de efectividad y rapidez posible. Es como un rayo láser que corta de una forma limpia e instantánea todo tipo de confusión y oscurecimientos. Si deseamos tener una comprensión no conceptual de lo que es la vacuidad a través de los métodos del sutra, deberemos trabajar duramente durante el primero de los tres eones incontables necesarios para alcanzar la Iluminación. Pero si obtenemos una comprensión de la

vacuidad con esta mente láser, el nivel de comprensión no conceptual queda claro de una forma instantánea, ya que la mente láser es mucho más sutil que la mente no conceptual. Por lo tanto, no necesitamos tanto tiempo para alcanzar este tipo de comprensión. La segunda cantidad de eones incontables es el tiempo requerido en el sutra para conseguir que las perturbaciones mentales dejen de surgir en nuestra mente. Pero como la sutileza de esta mente láser también es mayor que la de estas perturbaciones, desaparecen rápidamente. Y el mismo fenómeno se producirá en el caso del tercer eón incontable, que es el tiempo requerido en el sutra para ser capaces de percibir al mismo tiempo los dos tipos de verdad: la apariencia relativa de las cosas y la forma en que realmente existen, o su vacuidad. Sólo un Buda puede ver esas dos verdades simultáneamente, y es así porque utiliza el nivel sutilísimo de conciencia del que estamos hablando. En realidad, éste es el único tipo de mente que un Buda posee, ya que los demás los ha ido abandonando en el camino. Por lo tanto, si gracias a las prácticas propias del nivel de tantra más elevado conseguimos entrar en contacto con ese tipo sutilísimo de mente láser y enfocamos con ella la vacuidad, necesitaremos muy poco tiempo para alcanzar la Iluminación. Estas prácticas consisten en toda una serie de visualizaciones cuyo fin es adquirir una extraordinaria concentración, con la cual podemos empezar a trabajar con los sistemas de energía sutil del cuerpo.

Sólo cuando podamos visualizar con una perfección microscópica todos los detalles de los niveles sutiles del cuerpo estaremos en condiciones de conectar con ellos. Entonces podremos mover las energías que se encuentran en su interior, centralizarlas todas en un solo punto, y disolver los tipos de mente más burdos hasta entrar en contacto con esta mente láser, que es la más sutil de todas. A continuación utilizamos esta mente para obtener una profunda comprensión de la vacuidad y conseguir de una forma más rápida la mente omnisciente de un Buda. Por otro lado, generando la energía muy sutil que soporta a la mente láser, estamos creando las causas directas del cuerpo de un Buda. Esta es la razón por la cual el nivel superior del tantra puede llevarnos hasta la Iluminación en una sola vida.

El tantra como vehículo rápido y eficaz

En resumen, el camino del tantra es más rápido que el del sutra, porque en él trabajamos con analogías con respecto al resultado que queremos obtener; porque practicamos el método y la sabiduría en un mismo paquete; y porque trabajamos con una base especial para la comprensión de la vacuidad. Esta base consiste en la imagen de un cuerpo búdico que no es tan problemático para la mente como nuestro cuerpo ordinario. Ya de entrada hemos comprendido la vacuidad de esta imagen, que surge de esa misma comprensión, que es una cosa estable que no decae y a la cual podemos recurrir en cualquier momento, y que sólo aparece al ojo de la mente. Todo esto facilita mucho la comprensión de su vacuidad. Pero además, en el nivel más elevado del tantra utilizamos un tipo de mente especial muy sutil para comprender la vacuidad; con ella podemos atravesar todos los oscurecimientos de una forma rápida y eficaz y así alcanzar la Iluminación lo más rápidamente posible para poder ayudar a los demás de la mejor forma y cuanto antes. El tantra, además de ser un método muy eficaz, también es algo sumamente práctico. Con él realizamos una transformación real de las cosas. Trabajamos para poder controlar y utilizar el poder de la imaginación, el de la energía verbal de la mente a través de los mantras, y a unos niveles superiores, el de nuestros sistemas sutiles de energía. Pero todo ello, siempre con la finalidad de ser capaces de ayudar a los demás.

También hemos visto que el tantra es algo que podemos utilizar en las diversas situaciones de la vida diaria, cambiando las imágenes negativas que tenemos de nosotros mismos por imágenes positivas. A medida que vayamos adentrándonos en el método tántrico, querremos conocer cada vez más cosas sobre este tema, y lo que en él se dice no nos resultará tan extraño

como al principio. Así es como se convierte en un profundo método para superar todas nuestras limitaciones y desarrollar todos nuestros potenciales, y así poder ser de beneficio a los demás rápidamente. Por supuesto que no hay ninguna contradicción entre el método del sutra y el del tantra, ya que sólo podemos practicar este último sobre la base del primero. Así pues, el tantra sólo se puede practicar sobre la base de tomar una dirección segura, seguir la ley de causa y efecto, mantener una firme disciplina ética, tomar la fuerte determinación de ser libre, desarrollar la concentración, tener una correcta comprensión de la vacuidad, y expandir nuestro corazón hacia los demás incrementando la bodichita. Todo esto con la finalidad de alcanzar la Iluminación para poder ayudar a todos los seres. Pero para esto no es necesario esperar a obtener el estado omnisciente, sino que podemos canalizar nuestra ayuda a través de las perfecciones, o actitudes que nos proyectan hacia delante. Dentro de este contexto, el tantra no es más que una extensión natural gracias a la cual podemos llevar a término todos estos propósitos de una forma más rápida. ¿Alguna pregunta?

Preguntas

Pregunta: ¿Cuál es la relación entre la realización de la vacuidad y el devenir omnisciente?

Respuesta: Cuando comprendemos la vacuidad, percibimos la verdadera existencia de los fenómenos. Pero cuando alcanzamos el estado de un Buda, no sólo vemos como existe cada cosa, sino que además la vemos exactamente en la manera en la que es. Antes mencioné varios tipos de oscurecimientos, como por ejemplo las actitudes perturbadoras que impiden que nos liberemos de la existencia cíclica. Y vimos cómo podemos librarnos de ellas mediante la comprensión de la vacuidad. Debido a nuestra falta de conciencia de lo que ocurre a nuestro alrededor, nos aferramos a diversos tipos de identidad, apareciendo a continuación las actitudes perturbadoras cuya misión es defender esas identidades falsas. El segundo tipo de oscurecimientos son los que nos impiden ser omniscientes, y son los hábitos creados a partir de las actitudes perturbadoras, y de la falta de darnos cuenta de las cosas. Estos hábitos hacen que las cosas aparezcan ante nuestros ojos de una manera engañosa. Por ejemplo, el hábito de ser irascibles o de asustarnos sin motivo, hacen que proyectemos esa irritabilidad o ese miedo sobre las cosas, creando una especie de paranoia. También, debido al deseo, vemos a otras personas como algo sexy. De esta forma, es obvio que no podemos ver las cosas tal y como son en realidad, ya que nuestra mente está oscurecida por todas esas proyecciones. Así que cuando vemos la ausencia de todas estas formas de existencia paranoicas, podemos ver las cosas tal y como realmente son, lo cual nos permite llegar a ser omniscientes. Entonces, la mente se convierte en un espejo que refleja perfectamente todos los fenómenos del universo. Si el espejo está cubierto de polvo, no puede reflejar lo que tiene delante, así que lo que tenemos que hacer es limpiarlo. En el nivel más elevado del tantra, al tener una comprensión de la vacuidad con ese tipo de mente sutilísima de la que hablábamos antes, lo que hacemos es cortar todos los oscurecimientos y limitaciones que impiden que la mente sea omnisciente. Pero lo más importante es que todo el mundo tiene la capacidad mental de ser omnisciente. Se suele decir al respecto que una vez que hemos limpiado el espejo, ya no tenemos que hacer nada más para que refleje lo que tiene delante de él. Esta cualidad ya se encontraba en el espejo antes de que lo limpiáramos. Lo mismo ocurre con la mente de cualquiera de nosotros. Aunque esté oscurecida, la capacidad de hacer que todas las cosas aparezcan y de ser consciente de ellas está ahí. Así pues, lo único que tenemos que hacer es librarnos de todos esos oscurecimientos y limitaciones, para realizar el potencial completo de la mente, y la única manera de conseguirlo es teniendo una perfecta comprensión de la vacuidad. Además, si lo hacemos con una mente láser, el grado de concentración y eficacia serán mucho mayores.

Pregunta: Ha dicho que en esencia la mente es pura. Entonces, ¿qué es lo que hace que se ensucie?

Respuesta: No se trata de que la mente comienza siendo pura, y que luego se oscurezca por alguna razón. En realidad, ha estado siempre oscurecida, porque siempre ha estado presente esa falta de darnos cuenta, lo cual no quiere decir que forme parte de su misma naturaleza. Si fuera así, no se podría eliminar. El hecho de que no seamos conscientes de como existen las cosas es la causa de que las veamos rodeadas por una gruesa línea negra. Una mente omnisciente percibe las cosas de una forma totalmente opuesta. No se pueden ver las cosas teniendo una sólida línea negra a su alrededor, y al mismo tiempo verlas sin ella. La correcta comprensión de la vacuidad, o sabiduría, es lo que actúa como exacto oponente a nuestra falta de darnos cuenta, o ignorancia. Por lo tanto, como somos perfectamente capaces de desarrollar esta sabiduría, podemos llegar a la conclusión de que la falta de conciencia no pertenece a la naturaleza de la mente. Si fuera así, no importaría lo que hiciéramos, porque siempre tendríamos un punto de vista oscurecido sin remedio. Pero ya que podemos alcanzar un estado mental en el que la ignorancia no se encuentra presente, deducimos que no forma parte de la naturaleza de la mente, y esta es la razón por la cual, aunque el Samsara no tiene principio, puede tener un final.

Pregunta: En el cristianismo se tiene una noción de Dios como algo que es eterno, o sea, que siempre ha existido, que existe y que siempre existirá. ¿Esto es aplicable a un Buda?

Respuesta: Para empezar, la mente de cualquier ser es eterna, no se necesita de ningún tipo de realización para ello. La mente implica en si misma una continuidad en la claridad y en la conciencia; no tiene principio ni fin, y por lo tanto es eterna, aunque esté cambiando momento a momento. Cada ser tiene una corriente de conciencia individual, y esto se mantiene incluso después de haber alcanzado la Iluminación. No se trata de que todos los Budas sean un mismo ser. Todos los seres podemos obtener la omnisciencia por igual pero esto no quiere decir que una vez que lleguemos allí, nuestra mente se funda con la de otro Buda. Shakyamuni no es el Buda Maitreya, y aunque los dos son Budas, aún persiste su individualidad. También es cierto que una vez alcanzada la Iluminación, ésta dura por siempre y que no hay posibilidad de dar marcha atrás.

Pregunta: En el universo, ¿hay un número de seres finito o infinito?

Respuesta: Hay un número finito, pero incontable, y tal como dije anteriormente, este número es el uno seguido de sesenta ceros. Es algo similar al número de estrellas que hay en el cielo, que por una parte es finito, pero por la otra por mucho que nos lo propusiéramos nunca podríamos llegar a contarlas todas.

Para terminar, vamos a dedicar toda la energía positiva que hayamos podido generar, para que todos seamos capaces de superar nuestras limitaciones y desarrollar nuestros potenciales gracias a la práctica de estos métodos que hemos aprendido, de manera que podamos ser del máximo beneficio para todo el mundo.

Links

- {1} #level1_getting_started-introducci_tantra-session_1.html
- {2} #n00cd037ee15da8241
- {3} #n00cd037ee15da8242
- {4} #n00cd037ee15da8243

- {5} #n00cd037ee15da8244
- {6} #n00cd037ee15da8245
- {7} #n00cd037ee15da8246
- {8} #n00cd037ee15da8247
- {9} #n00cd037ee15da8248
- {10} #n00cd037ee15da8249
- {11} #n00cd037ee15da82410
- {12} #n00cd037ee15da82411
- {13} #n00cd037ee15da82412
- {14} #level1_getting_started-introducci_tantra-session_2.html
- {15} #n05502c7d360b672f1
- {16} #n05502c7d360b672f2
- {17} #n05502c7d360b672f3
- {18} #n05502c7d360b672f4
- {19} #n05502c7d360b672f5
- {20} #n05502c7d360b672f6
- {21} #n05502c7d360b672f7
- {22} #n05502c7d360b672f8
- {23} #n05502c7d360b672f9
- {24} #n05502c7d360b672f10
- {25} #n05502c7d360b672f11
- {26} #level1_getting_started-introducci_tantra-session_3.html
- {27} #ne8c8076cfd099d1
- {28} #ne8c8076cfd099d2
- {29} #ne8c8076cfd099d3
- {30} #ne8c8076cfd099d4
- {31} #ne8c8076cfd099d5
- {32} #ne8c8076cfd099d6
- {33} #ne8c8076cfd099d7
- {34} #ne8c8076cfd099d8
- {35} #ne8c8076cfd099d9
- {36} #ne8c8076cfd099d10
- {37} #level1_getting_started-introducci_tantra-session_4.html
- {38} #ne5f3e528d3dd8c0a1
- {39} #ne5f3e528d3dd8c0a2
- {40} #ne5f3e528d3dd8c0a3
- {41} #ne5f3e528d3dd8c0a4
- {42} #ne5f3e528d3dd8c0a5
- {43} #ne5f3e528d3dd8c0a6
- {44} #level1_getting_started-introducci_tantra-session_5.html
- {45} #n50baf64b72d4e3df1
- {46} #n50baf64b72d4e3df2
- {47} #n50baf64b72d4e3df3
- {48} #n50baf64b72d4e3df4