

Budismo moderno



El camino
de la compasión
y la sabiduría



Gueshe Kelsang Gyatso

Volumen 2: Tantra

Budismo moderno

Otros libros en español de Gueshe Kelsang Gyatso

Caminos y planos tántricos
Cómo solucionar nuestros problemas humanos
Compasión universal
Comprensión de la mente
Corazón de la sabiduría
El camino gozoso de buena fortuna
El voto del Bodhisatva
Esencia del vajrayana
Gema del corazón
Gran tesoro de méritos
Guía del Paraíso de las Dakinis
Introducción al budismo
La luz clara del gozo
Mahamudra del tantra
Nuevo manual de meditación
Ocho pasos hacia la felicidad
Tesoro de contemplación
Transforma tu vida
Una vida con significado, una muerte gozosa

Guía de las obras del Bodhisatva,
de Shantideva, traducido del tibetano al inglés por
Neil Elliot bajo la guía de Gueshe Kelsang Gyatso

El autor ofrece gratis la presente edición digital para ayudar al mundo moderno. Los beneficios de las ventas de este libro en otros formatos se destinan al Fondo del Proyecto Internacional de Templos de la NKT-IKBU de acuerdo con las directrices que se exponen en su *Manual de finanzas*. (Algunos proveedores por su parte han estipulado un precio mínimo en sus tiendas y en algunos países se añaden impuestos adicionales). La NKT-IKBU es una organización budista sin ánimo de lucro para la paz en el mundo registrada en Inglaterra con el número 1015054.

<http://kadampa.org/es/>

GUESHE KELSANG GYATSO

Budismo moderno

EL CAMINO DE LA COMPASIÓN
Y LA SABIDURÍA

Volumen 2 de 3
TANTRA



EDITORIAL THARPA
Alhaurín el Grande
(Málaga) España

Editado por primera vez en el 2011
Actual edición digital publicada en el 2011

El derecho de Gueshe Kelsang Gyatso a ser identificado como autor de esta obra ha sido certificado según la ley de derechos de autor, diseños y patentes, del Reino Unido, de 1988 (*Copyright, Designs and Patents Act 1988*).

La presente versión del pdf *Budismo moderno – Volumen 2: Tantra*, de Gueshe Kelsang Gyatso, está protegida bajo la licencia de Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License
(CC Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada)



Algunos derechos reservados.

Usted es libre de compartir –copiar, distribuir, ejecutar y comunicar públicamente la obra–, bajo las condiciones siguientes:

Atribución — Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor Gueshe Kelsang Gyatso;

No Comercial — No puede utilizar esta obra para fines comerciales;
Sin Obras Derivadas — No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

Los permisos no incluidos en esta licencia serán administrados por la New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union.

Editorial Tharpa España
Camino Fuente del Perro s/n
29120 Alhaurín el Grande (Málaga), España
Tel.: +34 952 596808
Fax: +34 952 490175
Email: info.es@tharpa.com
Sitio web: www.tharpa.com/es/

Tharpa tiene oficinas en diversos países del mundo y los libros de Tharpa se publican en las principales lenguas.
Para más detalles véase *Budismo moderno – Volumen 3: Oraciones para la práctica diaria* o visite www.tharpa.com.

© New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union, 2010

© Traducción 2011, New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union

Traducción: Departamento de traducción de Editorial Tharpa España de la NKT-IKBU

ISBN 978-84-939469-4-4 – Adobe Portable Document Format (.pdf)

Edición impresa completa:
ISBN 978-84-937043-3-9 – Rústica
Depósito legal: MA-464-2011

Índice general

Ilustraciones	140
<i>El precioso valor del tantra</i>	143
<i>El tantra de la etapa de generación</i>	149
<i>El tantra de la etapa de consumación</i>	
El canal central	155
Los canales	156
La gota indestructible	161
El aire y la mente indestructibles	162
Los aires internos	163
Cómo meditar en el canal central	170
Cómo meditar en la gota indestructible	171
Cómo meditar en el aire y la mente indestructibles	172
<i>La etapa de consumación del Mahamudra</i>	181
Gran gozo	184
<i>La práctica del mandala corporal de Heruka</i>	
Linaje de estas enseñanzas	195
El mandala corporal de Heruka	201
Prácticas preliminares	205
Adiestramiento en la etapa de generación del mandala corporal de Heruka	223
Adiestramiento en la etapa de consumación	233
<i>Las enseñanzas de Vajrayoginí</i>	
Los yogas del dormir, despertar y experimentar néctar	235
Los ocho yogas restantes	241
Dedicación	246

Ilustraciones

Protector de Sabiduría del Dharma	142
Heruka de doce brazos	150
Ghantapa	182
Guru Sumati Buda Heruka	210
Buda Vajradhara	218
Buda Vajradharma	224
Venerable Vajrayoguini	236
Mandala de Vajrayoguini	242

VOLUMEN 2 DE 3

Tantra





Protector de Sabiduría del Dharma

El precioso valor del tantra

En sus enseñanzas de sutra, Buda nos anima a lograr la meta última de la vida humana. Esta meta se puede alcanzar con rapidez con la práctica del tantra. El tantra, conocido también como *mantra secreto* o *vajrayana*, es un método especial para purificar nuestro mundo, nuestro yo, nuestros disfrutes y nuestras actividades; y si lo practicamos, alcanzaremos la iluminación con rapidez. Como se expone en *Budismo moderno – Volumen 1: Sutra*, nuestro mundo no existe por su propio lado; al igual que el mundo onírico, es una mera apariencia en nuestra mente. En los sueños podemos ver y tocar el mundo onírico, pero cuando nos despertamos comprendemos que solo era una proyección de nuestra mente y que no existía fuera de ella. Del mismo modo, el mundo que percibimos cuando estamos despiertos no es más que una proyección de nuestra mente y no existe fuera de ella. Milarepa dijo:

«Debes saber que la naturaleza de todas las apariencias es mente y que la naturaleza de la mente es vacuidad».

Puesto que la naturaleza de nuestro mundo, nuestro yo, nuestros disfrutes y nuestras actividades es nuestra mente, cuando esta última es impura, lo demás también lo es; y cuando gracias a la práctica de la purificación la mente es pura, lo demás también lo es. La mente puede purificarse a diferentes niveles. La apariencia equívoca sutil de nuestra mente no puede purificarse solo con la práctica del sutra, sino que hemos de practicar el tantra del yoga supremo. Cuando purificamos nuestra mente por completo por medio de la práctica del tantra, nuestro mundo, nuestro yo, nuestros disfrutes y nuestras actividades también se purifican por completo, y este es el estado de la iluminación. Por lo

tanto, alcanzar la iluminación es muy sencillo, lo único que tenemos que hacer es esforzarnos en purificar nuestra mente.

Sabemos que cuando nuestra mente es impura porque estamos enfadados con un amigo, lo vemos como una mala persona; pero cuando es pura debido a que sentimos amor afectivo por ese mismo amigo, lo vemos como una buena persona. Por lo tanto, dependiendo de que nuestra mente sea pura o impura, nuestro amigo será una buena o una mala persona para nosotros. Esto indica que todo lo que es bueno, malo o neutro para nosotros es una proyección de nuestra mente y no existe fuera de ella. Por medio de la práctica del tantra podemos purificar por completo nuestra mente y, como resultado, experimentar la pureza completa de nuestro mundo, nuestro yo, nuestros disfrutes y nuestras actividades –las cuatro purezas completas–.

Aunque el tantra goza de gran popularidad, son pocas las personas que comprenden su verdadero significado. Hay quienes rechazan las enseñanzas tántricas de Buda, mientras que otros hacen un mal uso de ellas para lograr fines mundanos; y muchos no comprenden la práctica de la unión del sutra y el tantra, y creen de manera errónea que son contradictorios. En el *Tantra raíz conciso de Heruka*, Buda dice:

«Nunca debes abandonar el tantra del yoga supremo, sino comprender que tiene un significado inconcebible y que es la esencia misma del Budadharma».

Si comprendemos el verdadero significado del tantra, no habrá motivos para hacer un mal uso de él y nos daremos cuenta de que no hay ninguna contradicción entre el sutra y el tantra. La práctica de las enseñanzas del sutra es el fundamento para la práctica de las instrucciones tántricas, y la práctica del tantra es el método rápido para alcanzar la meta última de las enseñanzas del sutra. Por ejemplo, en sus enseñanzas del sutra, Buda nos anima a eliminar el apego, y en el tantra, a transformarlo en el camino espiritual. Algunos piensan que esto es una contradicción, pero en realidad no lo es porque las enseñanzas tántricas de Buda para transformar el apego en el camino espiritual son el método rápido para

abandonarlo. Por lo tanto, son el método con el que logramos los objetivos de las enseñanzas del sutra.

Hemos de tener cuidado de no malinterpretar el significado de transformar el apego en el camino espiritual. El apego en sí mismo no se puede transformar de manera directa en el camino espiritual; es un engaño, un veneno interno y un objeto que debemos abandonar tanto en el sutra como en el tantra. Transformar el apego en el camino significa que transformamos las causas del apego –nuestras experiencias de los placeres mundanos– en el camino espiritual. Hay muchos métodos para hacerlo que se exponen en las enseñanzas tántricas.

La compasión universal que se genera con la práctica de las enseñanzas del sutra y la sabiduría del Mahamudra del tantra que se adquiere con las enseñanzas tántricas son como las dos alas de un pájaro. Al igual que las dos alas de un pájaro son igualmente necesarias para que este pueda volar, el sutra y el tantra también lo son para el practicante que busca la iluminación.

El *tantra* se define como «la realización interna cuya función es impedir las apariencias y concepciones ordinarias, y alcanzar las cuatro purezas completas». Aunque a menudo las escrituras tántricas de Buda se denominan *Tantra* porque revelan las prácticas del tantra, el verdadero tantra es la realización interna que protege a los seres sintientes de las apariencias y concepciones ordinarias, la raíz de los sufrimientos del samsara. La apariencia ordinaria es la percepción de todos los fenómenos que normalmente vemos, como nuestro yo y nuestro cuerpo. Esta es la apariencia equívoca sutil. Es equívoca porque nuestro yo, nuestro cuerpo y todos los demás fenómenos que normalmente percibimos no existen, aunque siempre los percibamos de manera equívoca; y es sutil porque nos resulta difícil comprender que es equívoca. Nuestra apariencia equívoca sutil es la raíz del aferramiento propio, y este lo es de todos los demás engaños y del sufrimiento. La única manera de abandonarla por completo es con la práctica del tantra. Cuando lo consigamos, habremos logrado las cuatro purezas completas que se han mencionado con anterioridad.

Por lo general, nuestra experiencia de los placeres o disfrutes mundanos nos produce apego, que es el origen de todo el sufrimiento. Sin embargo, con la práctica del tantra podemos transformar nuestra experiencia de los placeres mundanos en un profundo camino espiritual que nos conduce con gran rapidez a la felicidad suprema de la iluminación. Por lo tanto, las instrucciones del tantra son superiores a todas las demás.

Para los seres sintientes, la experiencia de los placeres mundanos es la causa principal de que aumente su apego y, por lo tanto, de que lo hagan también sus problemas. Con el fin de evitar que surja el apego al experimentar los placeres mundanos, Buda enseñó el tantra como método para transformar estos últimos en el camino a la iluminación. Según los diferentes niveles de transformación de los placeres mundanos en el camino, Buda enseñó cuatro clases de tantra: el tantra de acción, el de ejecución, el del yoga y el del yoga supremo. Los tres primeros reciben el nombre de *tantras inferiores*. En el tantra del yoga supremo, Buda expuso las enseñanzas más profundas para transformar el gozo sexual en el camino rápido a la iluminación. Puesto que la eficacia de estas prácticas depende de que los aires internos entren y se disuelvan en el canal central por medio de la meditación, Buda no dio estas instrucciones en los tantras inferiores. En estos últimos, Buda enseñó cómo transformar los placeres mundanos, excepto el gozo sexual, en el camino a la iluminación a través de la imaginación, que es una práctica de tantra más sencilla.

La puerta para entrar en el tantra es recibir una iniciación tántrica. En las iniciaciones recibimos bendiciones especiales que sanan nuestro continuo mental y despiertan nuestra naturaleza de Buda. Cuando recibimos una iniciación tántrica, sembramos las semillas especiales de los cuatro cuerpos de un Buda en nuestro continuo mental. Estos últimos son: el Cuerpo de la Naturaleza de la Verdad, el Cuerpo de la Sabiduría de la Verdad, el Cuerpo de Deleite y el Cuerpo de Emanación. Los seres ordinarios no tienen más que un cuerpo, pero los Budas poseen cuatro de forma simultánea. El Cuerpo de Emanación de un Buda es su cuerpo burdo y pueden verlo los seres ordinarios; el Cuerpo de Deleite es su

cuerpo sutil y solo pueden verlo los practicantes que han alcanzado elevadas realizaciones; y los Cuerpos de la Naturaleza y de la Sabiduría de la Verdad son sus cuerpos muy sutiles y únicamente los Budas pueden verlos.

En el tantra, los objetos principales que hemos de abandonar son las apariencias y las concepciones ordinarias. Los términos *concepción ordinaria* y *apariciencia ordinaria* quedan mejor ilustrados con el siguiente ejemplo. Supongamos que hay un practicante de Heruka que se llama Juan. Por lo general, este practicante se percibe a sí mismo como el Juan que normalmente ve; y su entorno, disfrutes, cuerpo y mente, como los de Juan que normalmente ve. Estas apariencias son ordinarias. La mente que acepta estas apariencias ordinarias como verdaderas es una concepción ordinaria. Las apariencias que tenemos de un «yo», de un «mío» y demás fenómenos con existencia inherente son también apariencias ordinarias; el aferramiento propio y todos los demás engaños son concepciones ordinarias. Las concepciones ordinarias son obstrucciones a la liberación; y las apariencias ordinarias, obstrucciones a la iluminación. En general, todos los seres sintientes, excepto los Bodhisatvas que han alcanzado la concentración semejante al *vajra* del camino de la meditación, tienen apariencias ordinarias.

Cuando Juan medite en la etapa de generación de Heruka considerándose a sí mismo con firmeza como Heruka y creyendo que su entorno, experiencias, cuerpo y mente son los de esta Deidad, entonces tendrá el orgullo divino que le impide generar concepciones ordinarias. Cuando además alcance la apariencia clara de sí mismo como Heruka, con el entorno, los disfrutes, el cuerpo y la mente de esta Deidad, tendrá la apariencia clara que le impide generar apariencias ordinarias.

Al principio, las concepciones ordinarias son más perjudiciales que las apariencias ordinarias. Podemos entender esto con la siguiente analogía. Imaginemos que un mago hace aparecer un tigre ante el público. Tanto el mago como los espectadores ven el tigre, pero mientras estos últimos creen que existe de verdad y sienten miedo, el mago sabe que en realidad no existe y permanece tranquilo. El problema del

público no es tanto que aparezca el tigre, sino su creencia de que este existe de verdad. Es esta creencia, y no la mera apariencia del tigre, lo que les hace sentir miedo. Si, al igual que el mago, los espectadores no creyeran que el tigre existe, aunque lo percibieran, no tendrían miedo. Del mismo modo, aunque percibamos todas las cosas como ordinarias, si no las consideramos conceptualmente como tales, no será tan dañino. Del mismo modo, es menos perjudicial para nuestro desarrollo espiritual percibir a nuestro Guía Espiritual como un ser ordinario, pero considerar que, en esencia, es un Buda, que percibirlo como ordinario y creer que en realidad lo es. La convicción de que nuestro Guía Espiritual es un Buda, aunque lo percibamos como una persona ordinaria, nos ayuda a progresar con rapidez en nuestra práctica espiritual.

Para reducir las apariencias y concepciones ordinarias, Buda enseñó el tantra de la etapa de generación; y para eliminar estas dos obstrucciones por completo, mostró el tantra de la etapa de consumación, en particular, el Mahamudra del tantra. Si completamos nuestro adiestramiento en estos dos tantras, nos convertiremos en un ser tántrico iluminado, como Heruka, con las cuatro purezas completas.

El tantra de la etapa de generación

En los siguientes capítulos se exponen las instrucciones de las prácticas de Heruka y Vajrayoguini, que son la esencia del tantra del yoga supremo. La práctica de este tantra se divide en dos etapas: la etapa de generación y la etapa de consumación. En la etapa de generación, mediante la imaginación correcta que nace de la sabiduría, los practicantes tántricos se generan como Deidades tántricas iluminadas, como Heruka, e imaginan que su entorno, su cuerpo, sus disfrutes y actividades son los de esta Deidad. Este nuevo mundo imaginado de Heruka es su objeto de meditación y se concentran de manera convergente en esta nueva generación. Adiestrándose de manera continua en esta meditación, los practicantes de Heruka alcanzan profundas realizaciones de ellos mismos generados como esta Deidad, y de su entorno, su cuerpo, sus disfrutes y actividades, como los de Heruka. Esta realización interna es el tantra de la etapa de generación.

El *tantra de la etapa de generación* se define como «la realización interna del yoga creativo que se alcanza practicando el orgullo divino y la apariencia clara de ser una Deidad iluminada». Se denomina *yoga creativo* porque su objeto de meditación es creado por la imaginación y la sabiduría. La función principal del tantra de la etapa de generación es purificar la muerte, el estado intermedio y el renacimiento ordinarios, y alcanzar el Cuerpo de la Verdad, el Cuerpo de Deleite y el Cuerpo de Emanación de un Buda. Es el método rápido para hacer madurar nuestra naturaleza de Buda.

Heruka es una Deidad iluminada del tantra del yoga supremo, manifestación de la compasión de todos los Budas. En la etapa de generación de la práctica de Heruka, el practicante enfatiza el adiestramiento en el orgullo divino y la apa-



Heruka de doce braços

riencia clara de ser Heruka. Antes de adiestrarse en el orgullo divino, el practicante ha de aprender a percibir su cuerpo y su mente como los de Heruka. Una vez que lo ha logrado, utiliza el cuerpo y la mente de Heruka que ha imaginado como bases de designación para su «yo» o su «persona» y piensa: «Soy Buda Heruka». Entonces, medita en este orgullo divino con concentración convergente. Adiestrándose de este modo alcanzará una profunda realización del orgullo divino que cree de manera espontánea que es Heruka, y en ese momento habrá cambiado las bases de designación de su yo.

Desde tiempo sin principio, vida tras vida, las bases de designación de nuestro yo o nuestra persona han sido siempre un cuerpo y una mente contaminados. Debido a que designamos el yo o la persona sobre estas bases contaminadas, cuando pensamos: «Yo», generamos de forma simultánea la ignorancia del aferramiento propio, la mente que se aferra a un «yo» y a un «mío» con existencia inherente, y que es la raíz de todos nuestros sufrimientos. Sin embargo, para el practicante cualificado de Heruka, su profunda realización del orgullo divino impide que surja en su mente la ignorancia del aferramiento propio y, por lo tanto, no tiene ninguna base para experimentar sufrimiento; en lugar de ello gozará del entorno, disfrutes, cuerpo y mente puros de Heruka.

Quizá nos preguntemos cómo puede un practicante que todavía no es un auténtico Buda Heruka creer que lo es, y cómo es posible que alcance la realización del orgullo divino si su creencia de ser Buda Heruka es equívoca. Aunque este practicante no sea un verdadero Buda Heruka, puede creer que lo es porque cambia sus agregados contaminados por los no contaminados de Heruka como bases de designación. La creencia que genera de ser Buda Heruka en realidad no es equívoca, puesto que no es engañosa y nace de la sabiduría que realiza que el «yo» y «mío» carecen de existencia inherente. Por lo tanto, esta realización del orgullo divino que cree de manera espontánea que él es Heruka tiene el poder para impedir que surja la ignorancia del aferramiento propio, la raíz del samsara.

Como ya se ha mencionado, los objetos no existen por su

propio lado. No hay un «yo», un «mío» ni ningún otro fenómeno con existencia inherente; todos los objetos existen como meras designaciones. Los fenómenos son designados por el pensamiento sobre sus bases de designación. ¿Qué son las bases de designación? Por ejemplo, las partes de un coche son sus bases de designación. Las partes de un coche no son el coche, pero tampoco existe ningún coche separado de sus partes. El coche es designado sobre sus partes por el pensamiento. ¿Cómo? Al percibir cualquiera de las partes del coche, pensamos de forma natural: «Esto es el coche». De manera similar, nuestro cuerpo y mente no son nuestro «yo», sino sus bases de designación. Nuestro yo es designado sobre nuestro cuerpo y mente por el pensamiento. Al percibir nuestro cuerpo o mente, pensamos de forma natural: «Yo» o «mío». Sin bases de designación, los objetos no pueden existir; todos los fenómenos dependen de sus bases de designación.

¿Por qué es necesario cambiar las bases de designación de nuestro yo? Como se ha mencionado con anterioridad, desde tiempo sin principio, vida tras vida, las bases de designación de nuestro yo han sido siempre los agregados contaminados de nuestro cuerpo y mente. Puesto que las bases de designación de nuestro yo están contaminadas por el veneno de la ignorancia del aferramiento propio, experimentamos el interminable ciclo del sufrimiento. Por lo tanto, para liberarnos del sufrimiento de manera permanente, hemos de cambiar nuestras bases de designación: sustituir los agregados contaminados por unos no contaminados.

¿Cómo podemos cambiar nuestras bases de designación? En realidad, ya lo hemos hecho innumerables veces. En el pasado hemos renacido incontables veces, y en cada renacimiento las bases sobre las que designamos nuestro yo fueron distintas. Cuando nacimos como un ser humano, las bases de designación de nuestro yo fueron el cuerpo y la mente de un ser humano, y cuando lo hicimos como un animal, lo fueron el cuerpo y la mente de un animal. Incluso en esta misma vida, al principio las bases de designación de nuestro yo fueron el cuerpo y la mente de un bebé; después, los de un adolescente; y cuando hayamos envejecido serán los de un

anciano. Todas estas innumerables bases de designación han sido siempre agregados contaminados. Nunca hemos cambiado nuestras bases de designación utilizando agregados no contaminados en lugar de los contaminados. Esto solo se puede lograr siguiendo las enseñanzas tántricas de Buda.

Para cambiar nuestras bases de designación reemplazando los agregados contaminados por unos no contaminados, hemos de adiestrarnos en la apariencia clara y el orgullo divino de ser Heruka. Como Buda muestra en sus enseñanzas de tantra, primero debemos aprender a purificar nuestro cuerpo y mente meditando en su vacuidad y en la de todos los demás fenómenos. Cuando percibamos solo la vacuidad, nos generamos como una Deidad iluminada, como Heruka. Luego, hemos de aprender a percibir con claridad nuestro cuerpo y mente como los de Heruka, nuestro mundo como la tierra pura de esta Deidad, y a los demás seres como Héroe y Heroína iluminados. Esta práctica se denomina *adiestramiento en la apariencia clara*. Percibimos nuestro cuerpo y mente como los agregados no contaminados de Heruka y pensamos: «Soy Buda Heruka». A continuación, meditamos en este orgullo divino de manera continua con concentración convergente hasta que alcancemos una realización profunda del orgullo divino que cree de manera espontánea que somos Buda Heruka. Cuando lo hayamos conseguido, habremos cambiado nuestras bases de designación reemplazando los agregados contaminados por unos no contaminados.

Si, por ejemplo, nos llamamos Juan, no debemos pensar nunca que Juan es Buda Heruka, sino sentir que Juan desapareció en la vacuidad antes de generarnos como Buda Heruka. A continuación, pensamos que nuestro yo designado sobre el cuerpo y la mente de Heruka es Buda Heruka. Esta creencia no es equívoca porque nace de la sabiduría, mientras que las creencias equívocas siempre lo hacen de la ignorancia. La realización del orgullo divino surge de la sabiduría y es un poderoso método para acumular gran cantidad de méritos y sabiduría.

Aunque hayamos alcanzado la realización que cree de manera espontánea que somos Buda Heruka, nunca deberíamos

insinuárselo ni decírselo a los demás, porque ese comportamiento no sería apropiado en la sociedad convencional. Los demás seguirán viéndonos como Juan, y no como Heruka, y nosotros también sabremos que Juan no es Heruka. Las realizaciones del orgullo divino y la apariencia clara son experiencias internas con las que podemos controlar nuestros engaños y, gracias a ellas, realizar acciones puras de forma natural. Por lo tanto, no hay base para comportarnos de manera inapropiada; debemos continuar con nuestras actividades diarias y relacionarnos con los demás con normalidad.

Como ya se ha mencionado, las realizaciones tántricas pueden lograrse simplemente por medio de la creencia correcta y la imaginación. Esta práctica es muy simple: lo único que tenemos que hacer es familiarizarnos profundamente con la meditación de la creencia correcta y la imaginación tal y como se expone en el tantra, y ser constantes en nuestro esfuerzo. Con esta comprensión debemos tener confianza en nuestra capacidad para alcanzar las realizaciones de la etapa de generación del tantra del yoga supremo. Además, debido a que el mundo y el yo que normalmente percibimos no existen, tenemos la preciosa oportunidad de generar un mundo y un yo nuevos que sean completamente puros; en esto consiste la etapa de generación. Si el mundo y el yo que normalmente percibimos existieran, sería imposible generar un mundo y un yo como objetos completamente puros. Cuando, por medio del adiestramiento en la etapa de generación, cese la fuerte percepción del mundo y del yo que normalmente vemos, experimentaremos de forma natural nuestro mundo y nuestro yo como objetos completamente puros. Es de suma importancia que nuestra motivación para adiestrarnos en la etapa de generación sea la mente compasiva de bodhichita.

El tantra de la etapa de consumación

La etapa de generación puede compararse con esbozar un dibujo, y la etapa de consumación, con completarlo. Mientras que los objetos principales de la meditación de la etapa de generación –el mandala y las Deidades– los generamos con la imaginación, los de la etapa de consumación –los canales, las gotas y los aires internos– ya existen en nuestro cuerpo y, por lo tanto, no es necesario generarlos. Por esta razón, la etapa de consumación no es un yoga creativo.

El tantra de la etapa de consumación se define como «la realización interna de aprendizaje que se desarrolla como resultado de que los aires entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central por medio de la meditación». Los objetos de estas meditaciones son el canal central, la gota indestructible y el aire y la mente indestructibles.

EL CANAL CENTRAL

El canal central se encuentra exactamente en medio del cuerpo, entre los dos hombros, pero más cerca de la espalda que de la parte frontal. Justo delante de la espina dorsal está el canal de la vida, que es bastante grueso, y delante de él, el canal central. Este comienza en el entrecejo, desde donde se arquea ascendiendo hasta la coronilla y desde allí desciende en línea recta hasta la punta del órgano sexual.

Es de color azul claro en su parte exterior y tiene cuatro atributos: 1) es muy recto como el tronco de un platanero; 2) por dentro es de color rojo aceitoso, como el de la sangre; 3) es muy claro y transparente, como la llama de una vela, y 4) es muy suave y flexible como un pétalo de loto.

A cada lado del canal central, sin espacio intermedio, se

encuentran los canales derecho e izquierdo. El canal derecho es de color rojo, y el izquierdo, blanco. El canal derecho comienza en la entrada del orificio nasal derecho, y el canal izquierdo, en la del izquierdo. A partir de ahí, los dos ascienden en forma de arco hasta la coronilla, uno a cada lado del canal central. Desde la coronilla hasta el ombligo estos tres canales se mantienen rectos y adyacentes. Por debajo del ombligo, el canal izquierdo se curva ligeramente hacia la derecha separándose un poco del canal central y volviéndose a unir con él en la punta del órgano sexual, donde realiza la función de retener y expeler el semen, la sangre y la orina. El canal derecho se curva un poco hacia la izquierda por debajo del ombligo y termina en el ano, donde ejerce la función de retener y liberar las heces, etcétera.

Los canales derecho e izquierdo se enroscan al canal central en varios lugares formando lo que se denomina *nudos de canales*. Los cuatro puntos donde se encuentran estos nudos son, en orden ascendente, las ruedas de canales o *chakras* del ombligo, del corazón, de la garganta y de la coronilla. En cada uno de estos lugares, excepto en el corazón, hay dos nudos formados por una vuelta del canal derecho y otra del izquierdo. Al ascender hacia estos puntos, los canales derecho e izquierdo se enroscan al canal central cruzándolo por delante y dándole una vuelta. Luego, siguen ascendiendo hasta el siguiente nudo. En el chakra del corazón ocurre lo mismo, pero en este lugar hay seis nudos formados por tres vueltas entrecruzadas de cada canal lateral. Los canales son las vías por las que fluyen los aires internos y las gotas. Al principio es suficiente con familiarizarnos con la descripción y visualización de los tres canales.

LOS CANALES

Hay tres canales principales: el central, el derecho y el izquierdo. El canal central es como la vara de una sombrilla, atraviesa el centro de todos los chakras o ruedas de canales, y está flanqueado por los canales laterales, uno a la izquierda y otro a la derecha. El canal central es de color azul claro por

fuera y tiene los siguientes cuatro atributos: 1) es muy recto como el tronco de un platanero; 2) por dentro es de color rojo aceitoso, como el de la sangre; 3) es muy claro y transparente, como la llama de una vela, y 4) es muy suave y flexible como un pétalo de loto.

El canal central se encuentra en la línea media del cuerpo entre los hombros, pero más cerca de la espalda que de la parte frontal. Justo delante de la espina dorsal está el canal de la vida, que es bastante grueso, y delante de él, el canal central. Como se ha mencionado con anterioridad, este comienza en el entrecejo, desde donde se arquea ascendiendo hasta la coronilla y desde allí desciende en línea recta hasta la punta del órgano sexual. Aunque normalmente se le conoce como el *canal central*, también recibe el nombre de los *dos abandonos* porque al reunir los aires internos en este canal abandonamos toda la actividad negativa asociada con los aires de los canales derecho e izquierdo. Además, también se le denomina *canal de la mente y Rahu*.

A cada lado del canal central, sin espacio intermedio, se encuentran los canales derecho e izquierdo. El canal derecho es de color rojo, y el izquierdo, blanco. El canal derecho comienza en el orificio nasal derecho, y el izquierdo, en el izquierdo. A partir de ahí, los dos ascienden en forma de arco hasta la coronilla, a cada lado del canal central. Desde la coronilla, estos tres canales descienden hasta el ombligo manteniéndose paralelos y adyacentes. Al llegar debajo del ombligo, el canal izquierdo se curva ligeramente hacia la derecha separándose un poco del canal central y volviéndose a unir con él en la punta del órgano sexual, donde realiza la función de retener y expulsar el semen, la sangre y la orina. Cuando el canal derecho llega debajo del ombligo, se curva un poco hacia la izquierda y termina en el ano, donde ejerce la función de retener y expulsar las heces, etcétera.

El canal derecho también se llama *canal solar*, *canal de la palabra* y *canal del sostenedor subjetivo*. Este último nombre indica que los aires que fluyen por este canal causan la aparición de las concepciones asociadas a la mente subjetiva. El canal izquierdo también se suele denominar *canal lunar*, *canal*

del cuerpo y canal del objeto sostenido. Este último nombre indica que los aires internos que fluyen por este canal causan la aparición de las concepciones asociadas al objeto.

Los canales laterales se enroscan al canal central en varios lugares formando lo que se llaman *nudos*. Los cuatro puntos donde se encuentran estos nudos son, en orden ascendente, los chakras del ombligo, del corazón, de la garganta y de la coronilla. En cada uno de estos lugares, excepto en el corazón, hay dos nudos formados por una vuelta del canal derecho y otra del izquierdo. Al ascender hacia estos puntos, los canales derecho e izquierdo se enroscan al canal central cruzándolo por delante y dándole una vuelta. Luego, siguen ascendiendo hasta el siguiente nudo. En la rueda de canales o chakra del corazón ocurre lo mismo, pero en este lugar hay seis nudos formados por tres vueltas de cada canal lateral entrecruzadas.

Estos nudos se producen en cuatro de los seis chakras principales. En cada uno de estos chakras, un determinado número de pétalos o radios se ramifican a partir del canal central al igual que las varillas de una sombrilla emergen de su eje. Por ejemplo, en el chakra de la coronilla, conocido como la *rueda del gran gozo*, hay treinta y dos pétalos o radios de canales de color blanco. El centro del chakra es triangular con uno de los vértices apuntando hacia adelante (esta es la forma que tiene el nudo enroscado y de donde emergen los radios, visto desde arriba). Estos treinta y dos radios se curvan hacia abajo, como las varillas de una sombrilla que está de pie. En la tabla 1 se muestran las características de los cuatro chakras principales donde están situados los nudos.

Estos cuatro chakras contienen un total de ciento veinte radios. De los otros dos chakras principales, el del lugar secreto tiene treinta y dos radios de color rojo arqueados hacia abajo, y el de la joya tiene ocho radios de color blanco arqueados hacia arriba. Hay que señalar que según algunos textos, los radios de la coronilla, del ombligo y del lugar secreto pueden visualizarse de varios colores.

Tabla 1 Los cuatro chakras principales

<i>ubicación</i>	<i>nombre</i>	<i>forma del centro</i>	<i>número de radios</i>	<i>color</i>	<i>dirección de la curvatura</i>
coronilla	rueda del gran gozo	triangular	treinta y dos	blanco	hacia abajo
garganta	rueda del deleite	circular	dieciséis	rojo	hacia arriba
corazón	rueda del Dharma	circular	ocho	blanco	hacia abajo
ombigo	rueda de la emanación	triangular	sesenta y cuatro	rojo	hacia arriba

Puesto que el chakra del corazón es especialmente importante, a continuación se describe con mayor detalle. Los ocho radios o pétalos de este chakra se encuentran en las cuatro direcciones cardinales y en las cuatro intermedias con la parte de delante hacia el este. Por cada radio fluye principalmente el aire que soporta un determinado elemento, tal y como se indica en la tabla 2.

Tabla 2 Los radios del chakra del corazón

<i>dirección</i>	<i>aire que soporta</i>
este	el del elemento tierra
norte	el del elemento aire
oeste	el del elemento fuego
sur	el del elemento agua
sudeste	el del elemento de la forma
sudoeste	el del elemento del olor
norroeste	el del elemento del sabor
noreste	el del elemento del objeto tangible

De cada uno de estos ocho pétalos o radios del chakra del corazón se ramifican tres, sumando un total de veinticuatro. Estos son los canales de los veinticuatro lugares, que se dividen en tres grupos de ocho: los canales de la rueda de la mente, de color azul y que contienen principalmente aires; los de la rueda de la palabra, de color rojo y que contienen principalmente gotas rojas; y los de la rueda del cuerpo, de color blanco y que contienen principalmente gotas blancas. Cada canal se dirige hacia una parte diferente del cuerpo. Estas partes son los veinticuatro lugares internos. Cuando practicamos la sadhana extensa de Heruka, visualizamos las Deidades del mandala corporal en estos lugares.

Los extremos externos de los ocho canales de la rueda de la mente terminan en: 1) el punto frontal del cabello, 2) la coronilla, 3) el oído derecho, 4) la nuca, 5) el oído izquierdo, 6) el entrecejo (el punto entre las dos cejas), 7) los dos ojos y 8) los dos hombros. Los de la rueda de la palabra terminan en: 9) las dos axilas, 10) los dos pechos, 11) el ombligo, 12) la punta de la nariz, 13) la boca, 14) la garganta, 15) el corazón –la zona entre los dos pechos– y 16) los dos testículos o las dos paredes de la vagina. Por último, los de la rueda del cuerpo terminan en: 17) la punta del órgano sexual, 18) el ano, 19) los dos muslos, 20) las dos pantorrillas, 21) los ocho dedos de las manos y los ocho de los pies sin incluir los pulgares, 22) los dos empeines de los pies, 23) los dedos pulgares de las manos y de los pies, 24) las dos rodillas.

Cada uno de estos veinticuatro canales se ramifica en otros tres, que se distinguen por los elementos principales que fluyen a través de ellos –aires internos, gotas rojas o gotas blancas–. De cada uno de los setenta y dos canales salen otros mil, sumando un total de setenta y dos mil. Es importante para un practicante del tantra del yoga supremo familiarizarse con la disposición de los canales, puesto que si controlamos los aires internos y las gotas que fluyen por ellos, alcanzaremos la unión del gran gozo espontáneo y la vacuidad.

Los aires internos del cuerpo de una persona ordinaria fluyen por casi todos estos canales excepto por el canal central. Debido a que estos aires internos son impuros, las mentes

que los montan también lo son, y mientras estos aires internos continúen fluyendo por los canales secundarios, sustentarán las diversas concepciones negativas que nos mantienen atrapados en el samsara. Sin embargo, con la meditación podemos hacer que estos aires entren en el canal central, donde ya no podrán sostener las concepciones burdas de apariencias duales. Con una mente libre de estas apariencias, podremos alcanzar una realización directa de la verdad última, la vacuidad.

Los veinticuatro lugares internos del mandala corporal de Heruka se corresponden con los veinticuatro lugares externos, que se encuentran en diversas partes del mundo. Aunque los practicantes con un karma puro perciben estos últimos como tierras puras, las personas con un karma impuro los ven como lugares ordinarios.

LA GOTA INDESTRUCTIBLE

En el cuerpo hay dos clases de gotas: blancas y rojas. Las gotas blancas son la esencia pura del fluido seminal blanco o semen; y las rojas, la esencia pura de la sangre, y ambas pueden ser burdas o sutiles. Es fácil reconocer las gotas burdas, pero no tanto las sutiles.

La sede principal de la gota blanca, también conocida como *bodhichita blanca*, es el chakra de la coronilla, y es en este lugar donde se origina el fluido seminal blanco. La sede principal de la gota roja o *bodhichita roja* es el chakra del ombligo, y es en este lugar donde se origina la sangre. La gota roja en el ombligo también es la fuente del calor del cuerpo y la base de las realizaciones del fuego interno o *tummo*. Cuando las gotas se derriten en los canales y fluyen por ellos producen una experiencia de gozo.

Como se mencionó con anterioridad, en el chakra del corazón hay seis nudos formados por los canales derecho e izquierdo que se enroscan al canal central y lo oprimen. Este es el nudo más difícil de aflojar, pero cuando lo conseguimos gracias a la meditación, adquirimos un gran poder –la realización de la luz clara–. Los seis nudos oprimen el canal central en el corazón dejándolo bloqueado como una caña de

bambú. En su interior, en el centro de este nudo de seis vueltas, hay una pequeña cavidad en la que se encuentra una gota llamada *gota indestructible*. Es del tamaño de un pequeño guisante, con el hemisferio superior de color blanco y el inferior de color rojo. La sustancia del hemisferio blanco es la esencia clara del semen, y la del hemisferio rojo, la de la sangre. Esta gota, que es muy pura y sutil, es la esencia misma de todas las demás. Todas las gotas ordinarias rojas y blancas que hay en el cuerpo se originan en ella.

La gota indestructible es parecida a un pequeño guisante que ha sido cortado por la mitad, vaciado ligeramente y vuelto a unir. Se llama *indestructible* porque sus dos partes no se separan hasta el momento de la muerte. Al morir, todos los aires internos se disuelven en la gota indestructible y, debido a ello, se abre. Cuando las dos partes se separan, nuestra conciencia abandona el cuerpo en dirección a la próxima vida.

EL AIRE Y LA MENTE INDESTRUCTIBLES

La naturaleza del aire indestructible es un «aire interno» muy sutil. Los aires internos son aires de energía que fluyen por los canales del cuerpo y son mucho más sutiles que el aire externo. Están asociados con varias mentes a las que sirven de montura. Sin estos aires, nuestra mente no podría desplazarse de un objeto a otro. Se dice que los aires internos son como una persona ciega, pero que puede andar, porque a pesar de que no perciben nada, pueden desplazarse de un lugar a otro. Las mentes son como una persona sin piernas, pero que puede ver, porque son incapaces de moverse sin su montura, los aires internos. Puesto que las mentes van siempre montadas sobre sus aires internos asociados, pueden percibir objetos y desplazarse.

Los aires internos que fluyen por los canales laterales son impuros y perjudiciales porque sirven de montura a las mentes de aferramiento propio, estimación propia y otros engaños. Debemos esforzarnos mucho en reunir y disolver estos aires internos en el canal central para impedir que surjan estas perturbaciones mentales.

Para los seres ordinarios, los aires internos solo entran, permanecen y se disuelven en el canal central durante el proceso de la muerte y el sueño profundo. En estas ocasiones se manifiestan el aire y la mente indestructibles, pero los seres ordinarios no pueden reconocerlos porque en ese momento su memoria o retentiva mental no funciona. Los practicantes tántricos de la etapa de consumación pueden hacer que sus aires internos entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central en cualquier momento gracias a su meditación en los canales, gotas y aires internos. Por lo tanto, pueden alcanzar las realizaciones de las cinco fases del tantra de la etapa de consumación: 1) la realización inicial del gran gozo espontáneo (el cuerpo aislado y la palabra aislada de la etapa de consumación), 2) la luz clara ejemplar última, 3) el cuerpo ilusorio, 4) la luz clara significativa, 5) la unión de la luz clara significativa y el cuerpo ilusorio puro. Después de llegar a esta última fase, los practicantes alcanzarán la iluminación en pocos meses.

Hay cinco aires internos raíz y cinco secundarios. Los aires raíz son: 1) el aire que sustenta la vida, 2) el aire descendente evacuador, 3) el aire ascendente movedor, 4) el aire que permanece por igual, 5) el aire que lo impregna todo. Los aires internos secundarios son: 1) el aire movedor, 2) el aire de intenso movimiento, 3) el aire de perfecto movimiento, 4) el aire de fuerte movimiento, 5) el aire de definitivo movimiento.

LOS AIRES INTERNOS

El *aire* se define como «aquel de los cuatro elementos que pesa poco y se mueve». Los aires pueden ser externos o internos y burdos o sutiles. El aire externo burdo es el que sopla en un día de viento. El aire externo sutil es más difícil de detectar: es la energía que hace crecer las plantas y existe incluso en las rocas y las montañas. Gracias a los aires sutiles, las plantas pueden absorber el agua, hacer crecer nuevas hojas, etcétera. Estos aires son la fuerza vital de las plantas. De hecho, en algunos textos tántricos el aire recibe el nombre de *vida* o *fuerza vital*. Por lo tanto, aunque es incorrecto decir que las

plantas tienen vida en el sentido de poseer mente, podemos afirmar que están vivas del modo en que se ha descrito.

Los aires internos son los que forman parte del continuo de una persona y circulan por los canales de su cuerpo. La función principal de estos aires es desplazar la mente hacia su objeto. La función de la mente es aprehender los objetos, pero sin el aire que le sirve de montura no puede moverse hacia su objeto ni conectar con él. En ocasiones, a la mente se la compara con una persona sin piernas que puede ver, y al aire, con un ciego que puede andar. Es gracias a que las mentes están asociadas a sus aires internos que pueden funcionar.

Hay muchas clases de aires internos circulando por los canales de nuestro cuerpo, pero se pueden clasificar en cinco raíz y cinco secundarios. Los cinco aires raíz son:

- 1) el aire que sustenta la vida,
- 2) el aire descendente evacuador,
- 3) el aire ascendente movedor,
- 4) el aire que permanece por igual,
- 5) el aire que lo impregna todo.

Cada uno de los cinco aires raíz tiene seis características por las que se pueden reconocer: 1) su color, 2) la familia de Buda con el que está asociado, 3) el elemento al que sirve de soporte, 4) su asiento o ubicación principal, 5) su función y 6) su dirección (cómo sale de las fosas nasales en la exhalación). Estas características pueden encontrarse en la tabla 3.

El aire que sustenta la vida se denomina *aire de Akshobya* porque cuando lo purificamos por completo se transforma en la naturaleza de este Buda. De momento, nuestro aire que sustenta la vida es como la semilla del Cuerpo de la Forma de Akshobya, pero no es el mismo Akshobya. La función principal de este aire es sustentar la vida manteniendo la conexión entre el cuerpo y la mente. Cuanto más fuerte sea este aire, más larga será nuestra vida. Otra de las funciones de este aire es sustentar el elemento agua de nuestro cuerpo e incrementarlo. El aire que sustenta la vida es de color blanco y reside principalmente en el corazón. Cuando exhalamos sale por ambos orificios nasales y fluye suavemente hacia abajo.

El aire descendente evacuador es la semilla del Cuerpo de la Forma de Ratnasambhava y está asociado con el elemento tierra. Es de color amarillo y su función es expulsar las heces, el esperma y la sangre menstrual. Principalmente se ubica en el ano y en el órgano sexual, y cuando exhalamos sale por ambos orificios nasales de manera horizontal y fluye con fuerza hacia adelante.

El aire ascendente movedor es la semilla del Cuerpo de la Forma de Buda Amitabha y está asociado con el elemento fuego. Es de color rojo y su función es permitirnos ingerir los alimentos y bebidas, hablar, toser, etcétera. Reside principalmente en la garganta y, cuando exhalamos, sale por el orificio nasal derecho y fluye con violencia hacia arriba.

El aire que permanece por igual es la semilla del Cuerpo de la Forma de Amoghasidhi y está asociado con el elemento aire. Es de color amarillo verdoso y su función es hacer que arda el fuego interno, así como posibilitar la digestión de los alimentos separando los elementos nutritivos de la materia que hay que desechar. Está emplazado principalmente en el ombligo y, cuando exhalamos, sale por el orificio nasal izquierdo moviéndose hacia la izquierda y la derecha desde el borde del orificio nasal.

El aire que lo impregna todo es la semilla del Cuerpo de la Forma de Vairochana y está asociado con el elemento espacio. Es de color azul claro y, como su nombre indica, impregna todo el cuerpo, en particular las trescientas sesenta articulaciones. Su función es permitir que el cuerpo se mueva, por lo que sin él seríamos como una piedra, incapaces de movernos. Solo sale por los orificios nasales en el momento de la muerte.

Por lo general, en un determinado momento uno de los aires internos siempre sale por los orificios nasales con más fuerza que los demás. Si, por ejemplo, el aire que sustenta la vida sale con mayor fuerza, los demás aires (excepto el que lo impregna todo) lo harán suavemente. A menos que lo observemos con mucha atención, es difícil notar los diferentes movimientos de los cuatro aires internos, pero no hay duda de que al respirar fluyen por los orificios nasales.

Los aires internos secundarios son:

Tabla 3 Los aires raíz

	<i>el aire que sustenta la vida</i>	<i>el aire descendente evacuador</i>	<i>el aire ascendente moverdor</i>	<i>el aire que permanece por igual</i>	<i>el aire que lo impregna todo</i>
<i>color</i>	blanco	amarillo	rojo	verde/amarillo	azul claro
<i>familia de Buda</i>	Akshobya	Ratnasambhava	Amitabha	Amoghasidhi	Vairochana
<i>elemento</i>	agua	tierra	fuego	aire	espacio
<i>ubicación</i>	el corazón	las dos puertas inferiores: el ano y el órgano sexual	la garganta	el ombligo	las partes superiores e inferiores del cuerpo, principalmente las 360 articulaciones
<i>función</i>	sustentar y mantener la vida	retener y soltar la orina, los excrementos, el esperma, la sangre, etc.	permitir hablar, tragar, etc.	hacer que el fuego interno se encienda, permitir digerir los alimentos, bebidas, etc.	permitir que el cuerpo se desplace, permitir el movimiento y poder levantar y colocar objetos
<i>dirección</i>	por los dos orificios nasales, suavemente hacia abajo	por los dos orificios nasales, horizontalmente, con fuerza hacia adelante	por el orificio derecho, violentamente hacia arriba	por el orificio izquierdo, moviéndose hacia la izquierda y la derecha por el borde de este orificio	este aire no fluye por los canales excepto en el momento de la muerte

- 1) el aire movedor,
- 2) el aire de intenso movimiento,
- 3) el aire de perfecto movimiento,
- 4) el aire de fuerte movimiento,
- 5) el aire de definitivo movimiento.

Los cinco aires secundarios se denominan de tal forma porque surgen del aire que sustenta la vida, que reside en el corazón. Están situados principalmente en los cuatro canales radiales del chakra del corazón, desde donde circulan por nuestros canales hacia las cinco puertas de los poderes sensoriales. Dado que su función es permitir el desarrollo de las percepciones sensoriales, también se conocen como los *cinco aires de los poderes sensoriales*. El color y la función de cada uno de los aires secundarios pueden encontrarse en la tabla 4.

El primer aire, el movedor, viaja desde el corazón y sale a través de la puerta de los ojos para permitir que la percepción visual se desplace hacia su objeto, las formas visuales. Sin este aire, la percepción visual no podría contactar con las formas visuales. Cuando dormimos no podemos ver porque el aire movedor se ha retirado de la puerta del poder sensorial de la vista y se ha vuelto a asentar en el corazón.

El aire de intenso movimiento viaja desde el corazón hasta los oídos, haciendo posible que la percepción auditiva se desplace hacia los sonidos; el aire de perfecto movimiento viaja desde el corazón hasta los orificios nasales permitiendo que la percepción olfativa se desplace hacia los olores; el aire de fuerte movimiento viaja desde el corazón hasta la lengua, haciendo posible que la percepción gustativa se desplace hacia los sabores; y el aire de definitivo movimiento viaja desde el corazón hasta todas las partes del cuerpo, permitiendo que la percepción corporal se desplace hacia los objetos tangibles.

El aire descendente evacuador, el ascendente movedor, el que permanece por igual, el que lo impregna todo y los cinco secundarios, son aires internos burdos. El aire que sustenta la vida tiene tres grados: burdo, sutil y muy sutil. La mayo-

ría de los aires sobre los que montan los pensamientos conceptuales son aires burdos que sustentan la vida; los aires sobre los que montan las mentes de apariencia blanca, del rojo creciente y la negra del logro cercano son aires sutiles que sustentan la vida; y el aire sobre el que monta la mente de luz clara es el aire muy sutil que sustenta la vida.

Tabla 4 Los aires secundarios

<i>nombre</i>	<i>color</i>	<i>función</i>
El aire movedor	rojo	permitir que la percepción visual se desplace hacia las formas visuales
El aire de intenso movimiento	azul	permitir que la percepción auditiva se desplace hacia los sonidos
El aire de perfecto movimiento	amarillo	permitir que la percepción olfativa se desplace hacia los olores
El aire de fuerte movimiento	blanco	permitir que la percepción gustativa se desplace hacia los sabores
El aire de definitivo movimiento	verde	permitir que la percepción corporal se desplace hacia los objetos tangibles

El aire que sustenta la vida abarca un ámbito muy extenso. Si se manifiesta un aire impuro que sustenta la vida, generaremos pensamientos conceptuales perjudiciales, pero si lo purificamos se pacificarán. Realizamos todas las meditaciones con la percepción mental, y esta necesariamente monta sobre el aire que sustenta la vida.

Cada uno de los cinco aires de los poderes sensoriales y el aire burdo que sustenta la vida constan de dos componentes: un aire que genera un determinado tipo de percepción y otro que desplaza la mente hacia su objeto. Estos doce aires normalmente fluyen por los canales derecho e izquierdo y son

los objetos principales que hemos de purificar con la recitación vajra, como se expone en *Caminos y planos tántricos* y *Esencia del vajrayana*. Si queremos eliminar las distracciones, es muy importante conseguir que estos aires entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central.

El aire indestructible es el aire muy sutil asociado a la mente muy sutil, a la que le sirve de montura. Se denomina *cuerpo que reside de manera continua* porque siempre lo hemos tenido, vida tras vida. Aunque nuestra mente de estimación propia cree que el cuerpo que tenemos ahora es nuestro propio cuerpo y lo estima, en realidad es parte del cuerpo de otras personas, el de nuestros padres. El yo designado sobre nuestro cuerpo y mente actuales dejará de existir al final del proceso de la muerte, mientras que el yo designado sobre nuestro cuerpo y mente que residen de manera continua nunca cesa, sino que viaja de vida en vida. Esta persona o yo es la que finalmente se convertirá en un ser iluminado. De ello se deduce que, según el tantra del yoga supremo, en el continuo mental de cada ser sintiente hay una persona o yo inmortal que posee un cuerpo inmortal. Sin embargo, si no seguimos las profundas instrucciones del tantra del yoga supremo, no podremos reconocer nuestro propio cuerpo y yo inmortales, nuestra verdadera identidad. En cierta ocasión, un yogui dijo:

«Primero, debido al miedo a la muerte, corrí hacia el Dharma.

Luego, me adiestré en el estado de la inmortalidad.

Finalmente, comprendí que la muerte no existe y me relajé».

Dentro de la gota indestructible se encuentran el aire y la mente indestructibles, que son la unión del aire y la mente muy sutiles. Este aire interno muy sutil es nuestro propio cuerpo o *cuerpo que reside de manera continua*. La mente muy sutil o mente indestructible es nuestra propia mente o *mente que reside de manera continua*, y monta sobre el aire muy sutil. Debido a que la unión de estos dos nunca cesa, se denomina

aire y mente indestructibles. Nunca se han separado en el pasado ni lo harán en el futuro. El potencial que la combinación de nuestro cuerpo y mente muy sutiles tiene para comunicarse es nuestra palabra muy sutil, que es nuestra propia palabra o *palabra que reside de manera continua.* En el futuro se convertirá en la palabra de un Buda. En resumen, dentro de la gota indestructible se encuentran nuestro propio cuerpo, palabra y mente, que en el futuro se convertirán en el cuerpo, palabra y mente iluminados de un Buda. Estos tres, nuestro cuerpo, palabra y mente muy sutiles, son nuestra verdadera naturaleza de Buda.

Después de adquirir cierta experiencia en el tantra de la etapa de generación, que es como hacer el esbozo de un dibujo, hemos de practicar las meditaciones del tantra de la etapa de consumación para completar ese dibujo. Estas son las meditaciones en el canal central, la gota indestructible y el aire y la mente indestructibles, conocidas como *los yogas del canal, de la gota y del aire.*

CÓMO MEDITAR EN EL CANAL CENTRAL

Primero debemos aprender a percibir el aspecto de nuestro canal central con la siguiente contemplación:

El canal central está situado exactamente en medio de mi cuerpo, entre los dos hombros, pero más cerca de la espalda que de la parte frontal. Justo delante de la espina dorsal está el canal de la vida, que es bastante grueso, y delante de él, el canal central. Comienza en mi entrecejo, desde donde se arquea ascendiendo hasta la coronilla y a partir de ahí desciende en línea recta hasta la punta del órgano sexual. Por fuera es de color azul claro, y por dentro, de color rojo aceitoso. Es claro y transparente, y muy suave y flexible.

Al principio, si lo deseamos, podemos imaginar que el canal central es bastante grueso e ir visualizándolo cada vez más delgado hasta que finalmente lo percibamos del grosor de una pajita de refresco. Debemos efectuar esta contem-

plación repetidas veces hasta que percibamos una imagen genérica del canal central. A continuación, pensamos que nuestra mente está en el interior del canal central a la altura del corazón y meditamos en este canal a la altura del corazón con concentración convergente. Debemos realizar esta meditación una y otra vez hasta lograr una profunda experiencia de ella.

CÓMO MEDITAR EN LA GOTA INDESTRUCTIBLE

Para percibir la gota indestructible, realizamos la siguiente contemplación:

Dentro del canal central, a la altura del corazón, hay una pequeña cavidad en la que se encuentra mi gota indestructible. Esta es del tamaño de un pequeño guisante, con el hemisferio superior de color blanco y el inferior de color rojo. Se parece a un pequeño guisante que ha sido cortado por la mitad, vaciado ligeramente y vuelto a unir. Es la esencia misma de todas las gotas y es muy pura y sutil. Aunque su sustancia es sangre y semen, su naturaleza es muy clara, como una diminuta esfera de cristal que irradia rayos de luz de cinco colores.

Debemos realizar esta contemplación repetidas veces hasta percibir una imagen genérica clara de la gota indestructible dentro del chakra del corazón en el canal central. Meditamos de manera convergente y sin distracciones en la gota indestructible en el corazón sintiendo que nuestra mente está dentro de ella.

Esta meditación es un método muy poderoso para hacer que los aires internos entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central. El maestro Ghantapa dijo:

«Debemos meditar de manera convergente en la gota indestructible que reside siempre en nuestro corazón.

Aquellos que estén familiarizados con esta meditación, sin lugar a dudas adquirirán la sabiduría excelsa».

Aquí, *sabiduría excelsa* se refiere a la sabiduría de la luz clara del gozo que se experimenta al aflojarse los nudos de la rueda de canales del corazón. De todos los nudos del canal central, estos son los más difíciles de aflojar, pero si nos concentramos en este chakra desde el principio de nuestro adiestramiento en la etapa de consumación, nos resultará más fácil desatarlos. Por lo tanto, esta meditación es un poderoso método para alcanzar auténticas realizaciones de la etapa de consumación.

CÓMO MEDITAR EN EL AIRE Y LA MENTE INDESTRUCTIBLES

Para profundizar en nuestra experiencia de la sabiduría de la luz clara del gozo, realizamos la meditación del aire y la mente indestructibles. Primero hemos de encontrar el objeto de esta meditación, la percepción clara de nuestro aire y mente indestructibles, con la siguiente contemplación:

Dentro de la gota indestructible se encuentra la unión de mi aire y mente indestructibles bajo el aspecto de una diminuta nada, que simboliza la mente de luz clara de Heruka. Es de color blanco rojizo e irradia rayos de luz de cinco colores. Mi gota indestructible, situada dentro del canal central en mi corazón, es como una cueva, y la unión de mi aire y mente indestructibles, como la persona que vive en ella.

En la página 134 puede verse una ilustración de la nada en *Budismo moderno – Volumen 1: Sutra*. Realizamos esta contemplación repetidamente hasta que percibamos la nada, cuya naturaleza es la unión de nuestro aire y mente indestructibles. Con el intenso reconocimiento de que la nada es la unión de nuestro aire y mente muy sutiles, y sintiendo que nuestra mente ha entrado en ella, meditamos en la nada de manera convergente sin olvidarla.

Cuando logremos una experiencia profunda de las meditaciones en el canal central, la gota indestructible y la unión del aire y la mente indestructibles, nuestros aires internos

entrarán, permanecerán y se disolverán en el canal central y percibiremos unas señales especiales. Observando la respiración podremos saber si los aires internos han entrado en el canal central. Por lo general, nuestra respiración no es uniforme, sino que exhalamos más aire por uno de los orificios nasales que por el otro y el aire comienza a salir por uno de ellos antes que por el otro. No obstante, cuando los aires internos han entrado en el canal central como resultado de las meditaciones anteriores, por ambos orificios nasales la respiración es simultánea y su fuerza es la misma, tanto al inhalar como al exhalar. Por lo tanto, la primera señal que notaremos será que respiramos de manera uniforme por los dos orificios nasales. Otro desequilibrio que se observa en la respiración normal es que la inhalación es más fuerte que la exhalación, o viceversa. La segunda señal de que los aires han entrado en el canal central es que la presión del aire en la inhalación y la exhalación es exactamente la misma.

También hay dos señales que indican que los aires permanecen en el canal central: 1) nuestra respiración es cada vez más débil hasta detenerse por completo y 2) el movimiento abdominal que normalmente acompaña a la respiración también se detiene. Por lo general, si dejáramos de respirar, nos asustaríamos pensando que nos vamos a morir, pero si esto ocurre como resultado de la meditación, no solo no tendremos miedo, sino que nos sentiremos más seguros, cómodos y flexibles.

Cuando los aires permanecen en el canal central, dejamos de depender del aire burdo para sobrevivir. Por lo general, nuestra respiración solo se detiene en el momento de la muerte. Durante el sueño es mucho más sutil, pero nunca cesa por completo. Sin embargo, durante las meditaciones de la etapa de consumación podemos dejar de respirar totalmente sin perder el conocimiento. Cuando los aires permanezcan en el canal central durante cinco o diez minutos, es posible que escapen de nuevo a los canales derecho e izquierdo y volvamos a respirar. Si el aire fluye por los orificios nasales es una señal de que los aires internos ya no permanecen en el canal central.

¿Cuáles son las señales de que los aires se han disuelto en el canal central? Hay siete aires internos que deben disolverse, y la disolución completa de cada uno de ellos viene acompañada de una señal específica. Estos aires son: 1) el aire del elemento tierra, 2) el aire del elemento agua, 3) el aire del elemento fuego, 4) el aire del elemento aire, 5) el aire sobre el que monta la mente de apariencia blanca, 6) el aire sobre el que monta la mente del rojo creciente, 7) el aire sobre el que monta la mente negra del logro cercano. Los cuatro primeros son burdos, y los otros tres, sutiles. Estos siete aires se van disolviendo de manera sucesiva, y al producirse cada disolución, percibimos una apariencia determinada.

El aire del elemento tierra mantiene e incrementa todo lo relacionado con el elemento tierra de nuestro cuerpo, como los huesos, los cartílagos y las uñas. Cuando este aire se disuelve en el canal central, percibimos una apariencia conocida como *apariencia semejante a un espejismo*, que es como la del agua trémula que en ocasiones se ve en el suelo de un desierto. Esta apariencia puede percibirse con tres grados de intensidad según la proporción de aire del elemento tierra que se haya disuelto en el canal central. Si la disolución es débil, la apariencia será vaga, difusa y muy difícil de reconocer; si es casi completa, la apariencia será más clara y vívida; y si es completa, será inequívocamente clara y vívida, e imposible no percibirla. Cuando el aire del elemento tierra se haya disuelto y percibamos la apariencia semejante a un espejismo, se disolverá el siguiente aire y percibiremos otra apariencia distinta. Cuanto más completa sea la disolución del primer aire, más vívida será la percepción de la siguiente apariencia.

El segundo aire que se disuelve es el del elemento agua, que mantiene e incrementa los fluidos del cuerpo, como la sangre. La apariencia que acompaña a esta disolución se denomina *apariencia semejante al humo*. En algunos textos se dice que es como la del humo ondulante que sale de una chimenea, pero en realidad esta apariencia se produce justo antes de la disolución del aire del elemento agua. La verdadera apariencia semejante al humo se percibe al disiparse la

anterior, y es como la de finas volutas de humo azul que flotan en el aire en un lento remolino. Esta apariencia también puede percibirse con tres grados de intensidad según la proporción de aire del elemento agua que se haya disuelto.

A continuación se disuelve el aire del elemento fuego. Este aire mantiene e incrementa el elemento fuego, es responsable del calor del cuerpo y de otras funciones. La señal de que este aire se ha disuelto es la *apariencia semejante a luciérnagas chispeantes*. Esta apariencia suele describirse como la de las chispas que ascienden en remolinos sobre una hoguera al aire libre por la noche. También puede tener tres grados de intensidad según la proporción de aire disuelto.

Después, se disuelve el aire del elemento aire. Este es el aire sobre el que monta la mente conceptual burda. Mantiene las apariencias duales burdas y los pensamientos conceptuales burdos que surgen como resultado de creer que estas apariencias son ciertas. La señal de que el cuarto de los aires burdos comienza a disolverse es la *apariencia semejante a la llama de una vela*, que es como la de la llama estable y erguida de una vela en una habitación sin corrientes de aire. También la intensidad de su percepción puede tener tres grados.

Cuando el aire del elemento tierra se disuelve en el canal central y, por lo tanto, disminuye el poder de este elemento, puede parecer que el elemento agua aumenta porque a medida que un elemento se debilita, se percibe el siguiente con mayor claridad. Por esta razón, cuando el aire del elemento tierra se disuelve en el canal central suele decirse que «el elemento tierra se disuelve en el elemento agua». Del mismo modo, las siguientes disoluciones suelen describirse como «el elemento agua disolviéndose en el elemento fuego», «el elemento fuego en el elemento aire» y «el elemento aire en la consciencia».

Al finalizar la apariencia semejante a la llama de una vela, todas las mentes conceptuales burdas dejan de funcionar porque los aires sobre los que montan ya se han disuelto y desaparecido. Cuando el meditador ha completado la disolución del cuarto aire, surge la primera mente sutil –la mente de apariencia blanca–. Con esta mente, el meditador percibe

una apariencia de blancura, como la luz brillante de la luna que llena el cielo vacío en una noche clara de otoño. La claridad con la que se percibe esta apariencia también tiene tres grados según la capacidad del meditador.

En este momento, la mente está completamente libre de concepciones burdas, como las ochenta concepciones indicativas que se enumeran en *La luz clara del gozo*, y lo único que percibe es un espacio blanco vacío. Los seres ordinarios también tienen esta percepción, por ejemplo, al morir, pero no son capaces de reconocerla ni de mantenerla porque en esta fase su retentiva mental burda ha dejado de funcionar. No obstante, aunque en esta fase no tengan memoria burda, los practicantes que se adiestran correctamente en las prácticas del tantra de la etapa de la consumación, a diferencia de los seres ordinarios, pueden utilizar la retentiva mental sutil que han cultivado con la meditación para reconocer y mantener la apariencia blanca.

Cuando se disuelve el aire sutil sobre el que monta la mente de apariencia blanca, surge la mente del rojo creciente. Esta mente y el aire sobre el que monta son más sutiles que los de la apariencia blanca. La señal que se produce cuando surge esta mente es una apariencia como la luz roja del sol que impregna el cielo vacío, y la claridad de su percepción también puede tener tres grados.

Cuando se disuelve el aire sutil sobre el que monta la mente del rojo creciente, surge la mente negra del logro cercano. Esta mente y el aire sobre el que monta son incluso más sutiles que los anteriores. La mente negra del logro cercano tiene dos dimensiones: la superior y la inferior. En la superior todavía hay retentiva mental sutil, pero en la inferior se pierde por completo y se experimenta una inconsciencia abrumadora, como la de un desmayo profundo. En este momento parece como si estuviéramos muertos.

La señal que se produce cuando se manifiesta la mente negra del logro cercano es una apariencia como la de un cielo negro y vacío. Esta apariencia se corresponde con la dimensión superior de la mente negra del logro cercano y se percibe justo después de finalizar la mente del rojo creciente. A

medida que avanza la experiencia de la mente negra del logro cercano y nos acercamos a la pérdida total de consciencia, nuestra retentiva mental sutil va disminuyendo hasta cesar. Cuanto más intensa sea la disolución del aire en el canal central, más profundo será nuestro estado de inconsciencia durante la mente negra del logro cercano; y cuanto más inconscientes estemos en ese momento, más vívida será la apariencia de luz clara que viene a continuación. Esto es similar a la experiencia de una persona en un cuarto oscuro; cuanto más tiempo permanezca allí, más claro le parecerá el mundo exterior cuando salga. Así pues, el grado de luminosidad dependerá de la profundidad y duración de la oscuridad anterior.

Cuando el aire sutil sobre el que monta la mente negra del logro cercano se disuelve, aparece la mente de luz clara. Esta mente y el aire sobre el que monta son los más sutiles. La señal que se produce cuando surge esta mente es una apariencia como la del cielo de otoño al amanecer –vacía y de inmaculada claridad–.

Cuando aparece la mente de luz clara, se recupera una retentiva mental muy sutil dependiendo del grado de realización del meditador. La mente muy sutil y el aire muy sutil sobre el que monta residen en la gota indestructible en el centro del chakra del corazón. Por lo general, la mente muy sutil no funciona, pero durante la luz clara se activa y manifiesta. Si nos adiestramos en las prácticas del tantra de la etapa de consumación y llegamos a dominarlas, podremos percibir y mantener la apariencia de luz clara. Finalmente, si aprendemos a utilizar la retentiva mental muy sutil que generamos en esta etapa, podremos enfocar nuestra mente muy sutil en la vacuidad y de este modo utilizar la mente de luz clara para alcanzar el Cuerpo de la Verdad de un Buda.

No existe ninguna mente más sutil que la de luz clara. Durante las cuatro primeras apariencias (la semejante a un espejismo, la semejante al humo, la semejante a luciérnagas chispeantes y la semejante a la llama de una vela), se disuelven los aires burdos; y durante las tres siguientes (la blanca, la del rojo creciente y la negra del logro cercano), se disuelven

los aires sutiles. A continuación, con la apariencia de luz clara, la mente muy sutil y el aire sobre el que monta se manifiestan y activan. Estos no se pueden disolverse porque son indestructibles. Después de la muerte, simplemente viajan a la próxima vida.

De los tres aires sutiles sobre los que montan las tres mentes sutiles, el menos sutil es aquel sobre el que monta la mente de apariencia blanca. Esta mente se denomina *apariencia blanca* porque solo percibe la apariencia de un espacio blanco vacío. Se llama también *vacío* porque la mente de apariencia blanca percibe este espacio blanco como vacío. En esta etapa, la apariencia de blancura y la de vacío tienen la misma intensidad.

Cuando el aire sobre el que monta la mente de apariencia blanca se disuelve, surge la segunda de las tres mentes sutiles, la del rojo creciente. El aire sobre el que monta esta mente es más sutil que el de la mente de apariencia blanca. Esta mente se denomina *rojo creciente* porque la apariencia de un espacio rojo va aumentando. También se denomina *muy vacío* porque la apariencia de vacío es más intensa que la de la mente anterior. En esta etapa, la apariencia de vacío es más intensa que la de rojo.

Cuando el aire sobre el que monta la mente del rojo creciente se disuelve, aparece la tercera mente sutil, la mente negra del logro cercano. Esta mente se denomina *logro cercano* porque la experiencia de luz clara está muy próxima. También se denomina *gran vacío* porque la apariencia de vacío es incluso mayor que la de la mente anterior.

Cuando el tercer aire sutil, sobre el que monta la mente negra del logro cercano, se disuelve, aparece la mente de luz clara. Se denomina *luz clara* porque su naturaleza es muy lúcida y clara, y percibe una apariencia como la luz de un amanecer otoñal. También se denomina *vacío total* porque está vacía de todos los aires burdos y sutiles, y solo percibe una apariencia vacía. El objeto de la mente de luz clara tiene una apariencia muy similar al percibido por un Ser Superior en meditación estabilizada sobre la vacuidad. Las cuatro mentes juntas, la de apariencia blanca, la del rojo creciente, la negra del logro cercano y la de luz clara, se denominan *cuatro vacíos*.

El meditador de la etapa de consumación con elevadas realizaciones tendrá una experiencia muy vívida de luz clara y será capaz de mantenerla durante mucho tiempo. El grado de intensidad de nuestra experiencia de luz clara dependerá de lo vívidas que hayan sido las siete apariencias anteriores, lo cual dependerá a su vez del grado de disolución de los aires en el canal central. Si los aires internos se disuelven con mucha fuerza, el meditador tendrá una experiencia vívida de todas las apariencias y podrá prolongar cada una de ellas. Cuanto más tiempo logremos mantener la experiencia de cada apariencia, más tiempo podremos permanecer en la de luz clara.

Si una persona fallece de manera violenta, estas experiencias se sucederán con rapidez, pero si la muerte es lenta o natural, percibirá las apariencias, desde la del espejismo hasta la de luz clara, de manera gradual y durante más tiempo. Si hemos alcanzado la realización de la luz clara ejemplar última, nuestras experiencias de estas apariencias mientras permanecemos en profunda concentración serán las mismas que las que tendríamos si nos estuviéramos muriendo. Además, si nos hemos adiestrado bien en las meditaciones descritas con anterioridad, podremos meditar en la vacuidad durante los cuatro vacíos, excepto durante el período de inconsciencia o desmayo de la mente negra del logro cercano.

Para percibir los cuatro vacíos con claridad, exactamente igual que durante el proceso de la muerte, hemos de ser capaces de disolver todos los aires en la gota indestructible en el centro del chakra del corazón. Si se disuelven en otro chakra del canal central, como el del ombligo, experimentaremos apariencias similares, pero serán artificiales. No serán las auténticas que se perciben cuando los aires se disuelven en la gota indestructible, como ocurre en el momento de la muerte.

Aunque un meditador avanzado puede mantener la mente de luz clara durante mucho tiempo, tarde o temprano deberá realizar otras actividades. Al surgir de ella, lo primero que experimentamos es la mente negra del logro cercano del orden inverso. A continuación, experimentaremos, una tras otra, la

mente del rojo creciente, la de apariencia blanca, las ochenta mentes conceptuales burdas y las de la apariencia semejante a la llama de una vela, etcétera, puesto que se generan en orden inverso al que se disolvieron anteriormente.

Por lo tanto, la mente de luz clara es el fundamento de todas las demás mentes. Cuando las mentes burdas y sutiles, y los aires sobre los que montan, se disuelven en la gota indestructible en el corazón, solo se manifiesta la mente de luz clara, y luego, a partir de ella surgen las demás mentes, cada una más burda que la anterior.

Estas secuencias en orden directo e inverso las experimentan los seres ordinarios durante el sueño y en las etapas iniciales del despertar, así como en la muerte y las etapas iniciales de su siguiente renacimiento, y también los practicantes cualificados de la etapa de consumación en meditación. Debido a que los seres iluminados han alcanzado la cesación permanente de los siete aires mencionados, solo experimentan la mente muy sutil de luz clara, e incluso su compasión y bodhichita forman parte de esta mente.

La etapa de consumación del Mahamudra

Mahamudra es una palabra sánscrita. *Maha* significa ‘grande’, y se refiere al gran gozo, y *mudra* en este contexto significa ‘no engañoso’, y se refiere a la vacuidad. Mahamudra es la unión del gran gozo y la vacuidad. El *Mahamudra del tantra* se define como «la mente de luz clara completamente cualificada que experimenta gran gozo y realiza la vacuidad de manera directa». Puesto que la vacuidad se presenta con detalle en las enseñanzas del sutra de Buda y forma parte del Mahamudra, en algunos textos se dice que es el *Mahamudra del sutra*, pero el verdadero Mahamudra es una realización del tantra del yoga supremo.

Las instrucciones sobre el Mahamudra del tantra impartidas por el Buda de la Sabiduría Yhe Tsongkhapa Losang Dragpa son superiores a las expuestas por otros eruditos. Como dice el erudito Gungtang, en su *Oración para que la doctrina de Yhe Tsongkhapa florezca*:

«La unión de la vacuidad que se expone en las
enseñanzas del sutra de Buda
y el gran gozo que se expone en sus enseñanzas
tántricas
es la esencia de las ochenta y cuatro mil enseñanzas
de Buda.
Que la doctrina del Vencedor Losang Dragpa florezca
sin cesar».

La naturaleza del Mahamudra es una luz clara completamente cualificada. Como se mencionó con anterioridad, la luz clara puede experimentarse a diferentes niveles según el grado de disolución de los aires internos en el canal central. La realización del gran gozo que se obtiene cuando los aires



Ghantapa

internos entran, permanecen y se disuelven en el canal central antes de alcanzar la luz clara completamente cualificada es la primera de las cinco fases de la etapa de consumación. Esta fase se denomina *cuerpo y palabra aislados de la etapa de consumación* porque en ella el practicante queda libre o aislado de apariencias y concepciones burdas y ordinarias del cuerpo y la palabra.

La mente de luz clara completamente cualificada que experimenta gran gozo y realiza la vacuidad por medio de una imagen genérica se denomina *luz clara ejemplar última*. Esta realización se denomina *última* porque es una luz clara completamente cualificada, y *ejemplar* porque al tomar esta realización como ejemplo, el practicante comprende que puede alcanzar la mente de luz clara completamente cualificada que experimenta el gran gozo y realiza la vacuidad de manera directa, que se llama *luz clara significativa*. La realización de la luz clara ejemplar última es la segunda de las cinco fases de la etapa de consumación. También se llama *mente aislada* porque en esta fase el practicante queda libre o aislado de apariencias y concepciones burdas y ordinarias de la mente.

Cuando el practicante surge de la concentración de la luz clara ejemplar última, su aire indestructible —o cuerpo que reside de manera continua— se transforma en el cuerpo ilusorio. Este es un cuerpo divino cuya naturaleza es luz de sabiduría y cuyo aspecto es el de una Deidad iluminada, como Heruka. El color del cuerpo ilusorio es blanco. La realización de este cuerpo ilusorio es la tercera de las cinco fases de la etapa de consumación, y se denomina *cuerpo ilusorio de la tercera fase*.

El practicante que ha alcanzado el cuerpo ilusorio de la tercera fase medita en la vacuidad una y otra vez con su mente gozosa de luz clara hasta que realiza de manera directa la vacuidad de todos los fenómenos. Entonces, alcanza la *luz clara significativa*, una mente de luz clara completamente cualificada que experimenta gran gozo y realiza de manera directa la vacuidad de todos los fenómenos. Esta realización de la luz clara significativa es la cuarta de las cinco fases de la etapa de consumación, y se denomina *luz clara significativa*

de la cuarta fase. Los términos *luz clara significativa* y *Mahamudra del tantra* son sinónimos.

Cuando el practicante surge de la concentración de la luz clara significativa, alcanza el cuerpo ilusorio puro y abandona por completo las concepciones ordinarias junto con todas las demás perturbaciones mentales. Cuando este practicante manifieste de nuevo la luz clara significativa, alcanzará la unión de la luz clara significativa y el cuerpo ilusorio puro. La realización de esta unión es la última de las cinco fases de la etapa de consumación, y se denomina *unión de la quinta fase*. A partir de esta fase el practicante alcanzará la verdadera iluminación, el camino de No Más Aprendizaje o Budeidad.

Como ya se ha mencionado, el Mahamudra es la unión del gran gozo y la vacuidad. Esto significa que el Mahamudra del tantra es una sola mente que es al mismo tiempo gozo y sabiduría: experimenta gran gozo y realiza la vacuidad de manera directa. El Mahamudra del tantra es una acumulación de méritos, que es la causa principal para alcanzar el Cuerpo de la Forma de un Buda, y una acumulación de sabiduría, que es la causa principal para alcanzar el Cuerpo de la Verdad o Dharmakaya de un Buda. Cuando nos adiestramos en las meditaciones del Mahamudra del tantra, transformamos nuestro cuerpo y mente que residen de manera continua en el Cuerpo de la Forma y el Cuerpo de la Verdad de un Buda. Por lo tanto, el Mahamudra del tantra da un extraordinario sentido a nuestra vida.

GRAN GOZO

Puesto que el gozo que Buda presenta en la etapa de consumación del tantra no se puede comparar con ninguna otra clase de gozo, se denomina *gran gozo*.

Por lo general, hay muchas clases de gozo. Por ejemplo, los seres ordinarios en ocasiones experimentan un cierto gozo artificial al realizar el acto sexual, y los meditadores cualificados, como resultado de su concentración pura, generan el gozo especial de la flexibilidad durante la meditación profunda, en particular cuando alcanzan la permanencia apaci-

ble y realizan la concentración de la absorción de la cesación. Además, cuando los practicantes de Dharma, gracias a su adiestramiento en la disciplina moral, concentración y sabiduría superiores, alcanzan la paz interior permanente al liberarse del aferramiento propio, experimentan un gozo profundo de paz interior día y noche, vida tras vida. Buda menciona estas clases de gozo en sus enseñanzas del sutra. Sin embargo, el gozo de la etapa de consumación –el gran gozo– es muy diferente de todos estos y es inmensamente superior a ellos. El gozo de la etapa de consumación está dotado de dos cualidades especiales: 1) su naturaleza es un gozo que surge al derretirse las gotas dentro del canal central, y 2) su función es eliminar la apariencia equívoca sutil. Solo esta clase de gozo posee estas dos cualidades.

Aparte de los Budas, solo aquellos que se adiestran en las prácticas del tantra del yoga supremo pueden experimentar este gozo dotado de las dos cualidades. Ni siquiera muchos elevados Bodhisatvas que habitan en tierras puras pueden disfrutar de él porque, aunque poseen altas realizaciones, sus cuerpos carecen de las condiciones físicas necesarias para generarlo. ¿Cuáles son estas condiciones? Los tres elementos que recibimos de la madre –carne, piel y sangre– y los tres que obtenemos del padre –hueso, médula y esperma–. Estos seis elementos son esenciales para generar este gozo, que constituye el camino rápido hacia la Budeidad. Buda mostró a los seres humanos las enseñanzas tántricas porque disponemos de estas condiciones. Por lo tanto, desde este punto de vista somos más afortunados que muchos elevados Bodhisatvas que habitan en tierras puras y están rodeados de inmensos disfrutes. Se dice que estos Bodhisatvas rezan para renacer en el reino humano donde poder encontrar un maestro vajra cualificado y practicar el camino rápido hacia la iluminación. En su *Canción de la reina de la primavera*, Yhe Tsongkhapa dice que sin la experiencia de este gozo es imposible alcanzar la liberación en una sola vida. Por lo tanto, es evidente que sin él tampoco se puede alcanzar la iluminación total en el transcurso de una sola vida.

Si generamos y mantenemos este gozo con las meditacio-

nes de la etapa de consumación, podemos transformar nuestro apego en un método especial para completar el camino rápido hacia la iluminación. Mientras no generemos este gozo, nuestro apego nos hará renacer en el samsara, pero cuando lo tengamos nos liberará en muy poco tiempo. La causa de la existencia cíclica es nuestra mente de aferramiento propio. Según las enseñanzas del tantra del yoga supremo, el aferramiento propio depende del aire interno sobre el que va montado, que fluye por los canales laterales. En el caso de los seres humanos, sin este aire interno, el aferramiento propio no puede surgir. A medida que vayamos aumentando el gozo de la etapa de consumación, iremos reduciendo los aires internos que fluyen por los canales laterales hasta que finalmente cesen por completo. Cuando lo hagan, nuestro aferramiento propio desaparecerá y habremos alcanzado la liberación del samsara.

De lo dicho se deduce que solo siguiendo el camino del sutra no es posible alcanzar la liberación, y mucho menos la iluminación total. Las enseñanzas del tantra del yoga supremo revelan la intención última de Buda, y las del sutra son la base. Aunque existen numerosas descripciones sobre cómo alcanzar la liberación o el nirvana en las enseñanzas del sutra, si lo analizamos con detalle, solo con ellas es muy difícil comprender cómo hacerlo. *Nirvana* significa ‘estado más allá del dolor’ –la cesación permanente del aferramiento propio junto con el aire sobre el que va montado–, y su naturaleza es la vacuidad. Si no conocemos las enseñanzas del tantra del yoga supremo y alguien nos pide que expliquemos con exactitud cómo alcanzar el nirvana, no podremos dar una contestación perfecta. Yhe Tsongkhapa dijo que la respuesta completa solo puede hallarse en las enseñanzas del tantra del yoga supremo.

El gozo que se genera cuando las gotas se derriten en canales que no sean el central carece de cualidades especiales. Por ejemplo, cuando los seres ordinarios realizan el acto sexual, sus aires descendentes evacuadores ascienden y ello hace incrementar el fuego interno o tummo ordinario en sus canales laterales, principalmente en el izquierdo. Como

resultado de ello, las gotas rojas de la mujer y las blancas del hombre se derriten y fluyen por este canal. El fluir de las gotas hace que experimenten cierto gozo, pero es muy efímero, y estas se derraman enseguida fuera del canal. Cuando esta breve experiencia de gozo cesa, no les queda nada, excepto tal vez un bebé.

En cambio, cuando un practicante tántrico cualificado se adiestra en las meditaciones de la etapa de consumación expuestas con anterioridad, consigue que sus aires internos entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central, provocando así el ascenso del aire descendente evacuador, que se encuentra justo debajo del ombligo. Normalmente la función de este aire es derramar las gotas, pero como en este caso asciende por el canal central, el fuego interno del *chakra* del ombligo aumentará en el canal central y, por lo tanto, hará que las gotas se derritan y fluyan también por el interior del mismo.

Si el meditador es un practicante de una Deidad masculina, la gota blanca comienza a descender desde la coronilla, y cuando llega a la garganta, experimenta un gozo especial dotado de las dos cualidades mencionadas. A medida que la gota desciende hacia el corazón, el gozo se intensifica y es más cualificado; al descender hacia el ombligo, el gozo sigue creciendo y se vuelve aún más cualificado; y, finalmente, al descender hacia la punta del órgano sexual, el practicante experimenta el gran gozo espontáneo –el gran gozo de la etapa de consumación–. Debido a que el aire descendente evacuador invierte su sentido y asciende, la gota no se derrama, sino que fluye hacia arriba por el canal central induciendo en el yogui la experiencia de un gozo aún mayor. Esta clase de practicante nunca derrama sus gotas, sino que fluyen hacia arriba y hacia abajo dentro del canal central durante largos períodos de tiempo produciéndole un gozo inagotable. Este meditador puede generar este gozo en cualquier momento con solo penetrar su canal central gracias al poder de la concentración.

A medida que el gozo se intensifica, nuestra mente se vuelve más sutil. De manera gradual nuestra mente se vuelve

muy apacible, las distracciones conceptuales desaparecen y experimentamos una flexibilidad muy especial. Esta mente es infinitamente superior a la experiencia de la permanencia apacible que se describe en las enseñanzas del sutra. Además, al mismo tiempo que nuestra mente se vuelve más sutil, nuestras apariencias equívocas sutiles se debilitan, y finalmente se transforma en la mente muy sutil de la luz clara del gozo, que es una realización muy elevada. Cuando la luz clara del gozo se concentra en la vacuidad, se funde con ella con mucha facilidad porque la apariencia equívoca sutil se ha debilitado en gran medida. Finalmente con esta mente realizamos la vacuidad de manera directa, y mientras que antes teníamos la sensación de que el gozo y la vacuidad eran dos cosas diferentes, ahora percibimos que su naturaleza es la misma. Esta mente es la unión del gran gozo y la vacuidad, la luz clara significativa.

La realización inicial de la unión del gran gozo y la vacuidad es el camino de la visión del tantra del yoga supremo. Aunque solo sea el camino de la visión, tiene el poder de eliminar al mismo tiempo tanto las perturbaciones mentales adquiridas intelectualmente como las innatas. Cuando el practicante surge de esta concentración de la unión del gozo y la vacuidad, ha abandonado todas las perturbaciones mentales y ha alcanzado la liberación. Al mismo tiempo alcanza el cuerpo ilusorio puro. A partir de entonces el practicante posee un cuerpo vajra, es decir, un cuerpo inmortal, y nunca más tendrá que experimentar el envejecimiento, las enfermedades ni ningún renacimiento contaminado.

Como ya se ha mencionado, el cuerpo que el practicante utilizaba cuando era un ser ordinario era el que había recibido de sus padres. Normalmente decimos: «Mi cuerpo, mi cuerpo», como si este cuerpo burdo fuera nuestro verdadero cuerpo, pero en realidad no lo es porque en un principio era parte de los cuerpos de nuestros progenitores. En cambio, cuando el meditador tántrico alcanza el cuerpo vajra, ha manifestado su propio cuerpo, el que reside de manera continua, y al percibirlo genera los conceptos de «yo» y «mío». En ese momento se convierte en una persona inmortal.

Desde tiempo sin principio hemos tenido un cuerpo, una palabra y una mente muy sutiles. Estos son el cuerpo, palabra y mente que residen de manera continua y que constituyen nuestra auténtica naturaleza de Buda. La naturaleza de Buda que se menciona en el sutra no es la verdadera porque es un objeto burdo que cesa; la naturaleza de Buda auténtica solo se revela en el tantra del yoga supremo. Normalmente, en el caso de los seres ordinarios, su cuerpo, palabra y mente muy sutiles solo se manifiestan durante el sueño profundo y la muerte. Aunque, por lo general, no se manifiesten, nuestro cuerpo, palabra y mente muy sutiles son las semillas del cuerpo, palabra y mente de un Buda, respectivamente.

Como ya se ha mencionado, el cuerpo muy sutil es el aire interno muy sutil sobre el que va montada la mente muy sutil. Este cuerpo y mente muy sutiles permanecen siempre unidos. Puesto que su naturaleza es la misma y nunca se separan, se denominan *aire indestructible* y *mente indestructible*, respectivamente. La unión del aire y la mente indestructibles reside normalmente en el interior de la gota indestructible, dentro del chakra del corazón en el canal central.

Nuestra mente muy sutil solo se manifiesta cuando todos nuestros aires internos se disuelven en el canal central. Cuando esto ocurre, vamos experimentando las ocho señales descritas con anterioridad a medida que pasamos por los diferentes niveles de disolución. Finalmente, en el último nivel de disolución se manifiestan la mente muy sutil de luz clara y el cuerpo muy sutil de manera simultánea.

Durante el proceso de la muerte, los aires internos se disuelven de manera natural y por completo en el canal central, y la mente y el cuerpo muy sutiles se manifiestan también de forma natural, pero no podemos reconocerlos. No obstante, con la práctica de las meditaciones de la etapa de consumación expuestas con anterioridad podemos hacer que se manifiesten nuestro cuerpo y mente muy sutiles durante la meditación. Hasta que no alcancemos la realización del cuerpo ilusorio, nuestro cuerpo muy sutil no tendrá un color ni forma definitivos. Cuando alcanzamos la unión del gozo y la vacuidad, nuestra mente muy sutil se transforma en la luz clara signifi-

cativa, y cuando surgimos de esa meditación, nuestro cuerpo muy sutil se convierte en el cuerpo vajra –el cuerpo ilusorio puro–, cuya forma, color, etcétera, son definitivos.

Por ejemplo, si somos practicantes de Heruka, cada vez que nos generemos como esta Deidad, con un cuerpo de color azul, cuatro rostros, doce brazos, etcétera, estamos estableciendo las bases para alcanzar el cuerpo ilusorio. En el futuro, cuando nuestro cuerpo muy sutil se transforme en el cuerpo ilusorio, tendrá el aspecto del verdadero Heruka. Aunque antes solo era un cuerpo imaginado, en ese momento ya será el verdadero. Esta es una muy buena razón para que ahora nos adiestremos con sinceridad en la etapa de generación.

Cuando alcancemos el cuerpo ilusorio puro, ya no consideraremos nuestro cuerpo burdo como nuestro cuerpo. Las bases para designar nuestro yo habrán cambiado por completo. Entonces designaremos nuestro yo sobre la base de nuestro cuerpo sutil. Cuando alcancemos este logro, seremos inmortales porque nuestro cuerpo y mente nunca volverán a separarse. La muerte es la separación permanente del cuerpo y la mente, pero el cuerpo y la mente de aquellos que han alcanzado el cuerpo ilusorio nunca se separan porque son indestructibles. Finalmente, nuestro cuerpo ilusorio puro se transformará en el Cuerpo de la Forma de un Buda, y nuestra unión del gozo y la vacuidad, en el Cuerpo de la Verdad de un Buda, y experimentaremos la unión de los Cuerpos de la Forma y de la Verdad de un Buda, la Unión de No Más Aprendizaje.

Shantideva, en el capítulo sobre los beneficios de la mente de bodhichita de su *Guía de las obras del Bodhisatva*, dice:

«Al igual que el elixir supremo transmuta [metales]
 en oro,
 la bodhichita puede transformar nuestro cuerpo
 impuro
 en la joya incomparable del cuerpo de un Buda.
 Por lo tanto, mantén la bodhichita con firmeza».

En este contexto, *elixir* se refiere a una sustancia especial que puede transformar el hierro en oro, semejante a la que

usaban los grandes maestros como Nagaryhuna. En esta estrofa se indica que la mente de bodhichita es un método especial y que como elixir supremo tiene el poder de transformar nuestro cuerpo impuro en el Cuerpo de la Forma de un Buda. ¿Cómo es posible? Según el sutra, el practicante no puede alcanzar la iluminación en una sola vida, sino que debe adiestrarse en el Dharma durante muchas vidas hasta que consigue renacer en la tierra pura de Akanishta con un cuerpo puro. Solo con este cuerpo puro puede alcanzar la Budeidad. No hay ningún método ni en el sutra ni en el tantra con el que podamos transformar el cuerpo impuro que tenemos ahora en el de un Buda. Tarde o temprano este cuerpo impuro debe perecer y hemos de dejarlo atrás. Incluso el sagrado Buda Shakyamuni tuvo que abandonar al morir el cuerpo burdo que obtuvo de sus padres. Por lo tanto, si nos preguntamos cómo la bodhichita puede transformar este cuerpo impuro en el cuerpo de un Buda, en las enseñanzas del sutra no encontraremos la respuesta, puesto que en ellas se dice que el cuerpo burdo es el verdadero y no se menciona el cuerpo que reside de manera continua, el cuerpo vajra o inmortal.

Sin embargo, según las enseñanzas tántricas, se puede responder a esta pregunta de la siguiente manera. El cuerpo al que Shantideva se refiere no es el burdo, sino nuestro propio cuerpo, el que reside de manera continua, es decir, el aire interno muy sutil sobre el que monta nuestra mente muy sutil. De momento es impuro porque está oscurecido por las perturbaciones mentales y otras obstrucciones, como un cielo azul cubierto de nubes. Estas impurezas no constituyen la naturaleza de nuestro cuerpo sutil, sino que solo son obstrucciones temporales. El método para transformar este cuerpo impuro en el Cuerpo de la Forma de un Buda no consiste en adiestrarse en la bodhichita convencional, sino en la bodhichita última del tantra del yoga supremo –la unión del gran gozo y la vacuidad–. Esta bodhichita última puede transformar directamente nuestro cuerpo que reside de manera continua en el cuerpo ilusorio puro y, finalmente, en el Cuerpo de la Forma de un Buda. Puesto que Shantideva era un prac-

ticante tántrico sincero, podemos tener la certeza de que este es el significado de esta estrofa.

Como se mencionó con anterioridad, para generar el gozo que posee las dos cualidades especiales es necesario reunir y disolver los aires internos en el canal central. Hay dos maneras de conseguirlo: penetrando nuestro propio cuerpo o penetrando el cuerpo de otra persona.

Comenzamos penetrando nuestro propio cuerpo. En este contexto, *nuestro propio cuerpo* se refiere a nuestros canales, gotas y aires internos, y *penetrar* significa 'concentrarse en el canal central, gotas y aires internos', como ya se ha explicado. La meditación en el canal central se denomina *yoga del canal central*; la meditación en las gotas, *yoga de la gota*; y la de los aires internos, *yoga del aire interno*.

Penetrar el cuerpo de otra persona es practicar con la ayuda de un consorte o *mudra* de acción y realizar el acto sexual. No obstante, por el mero hecho de penetrar el cuerpo de otra persona no lograremos que nuestros aires internos confluyan en el canal central a no ser que tengamos una profunda experiencia en los yogas de este canal, de la gota y del aire interno y estemos muy familiarizados con ellos. Esto significa que hemos de tener la experiencia de disolver parte de nuestros aires internos en el canal central en el chakra del corazón y, por medio de esta práctica, poder percibir con claridad las ocho señales de disolución, desde la apariencia semejante a un espejismo hasta la luz clara. Solo cuando hayamos logrado esta experiencia habrá llegado el momento apropiado para practicar con un *mudra* de acción. Es muy importante realizar la práctica en este orden.

Solo hay diez puertas por las que los aires internos pueden entrar en el canal central. Estas se encuentran a lo largo del canal central en los siguientes lugares: 1) el extremo superior del canal central: el entrecejo; 2) el extremo inferior: la punta del órgano sexual; 3) el centro de la rueda de canales o chakra de la coronilla: localizado en la cima del cráneo; 4) el centro del chakra de la garganta: localizado cerca de la parte posterior de la garganta; 5) el centro del chakra del corazón: entre los dos pechos; 6) el centro del chakra del ombligo; 7)

el centro del chakra del lugar secreto: localizado unos cuatro dedos por debajo del ombligo; 8) el centro del chakra de la joya: en el centro del órgano sexual, cerca de la punta; 9) la rueda del aire: el centro del chakra de la frente, y 10) la rueda del fuego: el centro de la rueda de canales situada en el punto medio entre los chakras de la garganta y del corazón. Al igual que podemos entrar en una casa por cualquiera de sus puertas exteriores, los aires internos pueden entrar en el canal central por cualquiera de estas diez puertas.

En realidad, el canal central es un solo canal, pero está dividido en varias secciones: el canal central del chakra de la coronilla, el del chakra de la garganta, el del chakra del corazón, el del chakra del ombligo, etcétera. Puesto que estas son las distintas puertas, el practicante que desee reunir sus aires internos en el canal central debe elegir uno de estos puntos y concentrarse en él.

En *La luz clara del gozo* se dan instrucciones sobre cómo introducir los aires internos en el canal central por la sexta de las diez puertas, el centro del chakra del ombligo. Para ello, visualizamos nuestro fuego interno, conocido como *tummo*, dentro del canal central en el ombligo bajo el aspecto de la sílaba AH-corta y meditamos en ella. Esta práctica común, conocida como *meditación del tummo*, forma parte de la tradición de los seis yogas de Naropa. Originalmente fue Buda Vajradhara quien la expuso en el *Tantra raíz de Hevajra*, y a partir de entonces numerosos practicantes, como Milarepa y sus discípulos, y posteriormente muchos seguidores de la tradición de Yhe Tsongkhapa, la han utilizado también. Sin embargo, las instrucciones del linaje oral de Ganden exponen una práctica extraordinaria del Mahamudra del tantra. Se trata de una práctica del Mahamudra muy especial que Yhe Tsongkhapa recibió directamente de Manyushri, que a su vez lo había recibido directamente de Buda. El linaje de esta instrucción, el linaje oral de Ganden, que es un linaje cercano, fue luego transmitido a Togden Yhampel Gyatso, Baso Chokyi Gyaltsen, el Mahasidha Dharmavajra y otros grandes maestros. La lista completa de los *Gurus* del linaje de esta instrucción tan especial se presenta en *La luz clara*

del gozo. Estos Guías Espirituales son los Gurus del linaje cercano.

En esta práctica del Mahamudra del tantra, de entre las diez puertas por las que se puede entrar en el canal central, elegimos la del centro del chakra del corazón para reunir los aires en el canal central. Este yoga se menciona en la sadhana *Ofrenda al Guía Espiritual*, que constituye la práctica preliminar extraordinaria del Mahamudra del tantra según la tradición de Yhe Tsongkhapa.

«Ruego tus bendiciones, ¡oh, Protector!, para que
pongas tus pies
en el centro del loto de ocho pétalos de mi corazón,
para poder manifestar en esta misma vida
los caminos del cuerpo ilusorio, la luz clara y la
unión».

Estas palabras revelan que penetrar el canal central del chakra del corazón, la gota indestructible y el aire interno indestructible –los tres yogas que se han expuesto– son meditaciones del cuerpo aislado. Estas nos conducen a las meditaciones de la palabra aislada y de la mente aislada, que a su vez nos llevan a las del cuerpo ilusorio, la luz clara significativa y la unión.

Puesto que penetrar la gota indestructible en el corazón y concentrarse en ella es un poderoso método para alcanzar las realizaciones de la etapa de consumación, Buda Vajradhara alaba esta práctica en su *Ambhidana Tantra*, en el que dice:

«Aquellos que meditan en la gota
que siempre permanece en el corazón
de manera convergente y sin cambiar,
sin duda alcanzarán realizaciones».

La práctica del mandala corporal de Heruka

LINAJE DE ESTAS ENSEÑANZAS

Como ya se ha mencionado, Heruka, conocido también como Chakrasambara, es una Deidad iluminada del tantra del yoga supremo, manifestación de la compasión de todos los Budas.

Para guiar a los seres sintientes a la felicidad suprema de la iluminación, la compasión de todos los Budas aparece bajo la forma de Heruka con un cuerpo azul, cuatro rostros y doce brazos, y abrazando a su consorte Vajravarahi. La naturaleza de cada una de las partes del cuerpo de Heruka es luz de sabiduría. Aunque cada característica de su cuerpo encierra un gran significado, como se expone en el comentario a la práctica del mandala corporal de Heruka titulado *Esencia del vajrayana*, al principio debemos conformarnos con el mero nombre *Heruka*. No es necesario buscar de cerca el cuerpo de Heruka porque, al igual que con un arcoíris, cuanto más nos acerquemos para encontrarlo, más se desvanecerá. El nombre *Heruka* tiene tres partes: *He*, *ru* y *ka*. *He* se refiere a la vacuidad de todos los fenómenos; *ru*, al gran gozo; y *ka* a la unión del gran gozo y la vacuidad. Esto indica que si nos adiestramos con fe en la práctica de Heruka, alcanzaremos la realización de la unión del gran gozo y la vacuidad, que es el camino rápido en sí a la iluminación.

El Heruka designado sobre el Cuerpo de Deleite de Buda es el *Heruka del Cuerpo de Deleite*, y el designado sobre el Cuerpo de Emanación es el *Heruka del Cuerpo de Emanación*, y juntos reciben el nombre de *Heruka interpretativo*. El Cuerpo de Emanación de Heruka lo pueden ver incluso los seres ordinarios con una mente pura especial. Cuando gracias a nuestro adiestramiento, seamos capaces de creer de manera

espontánea que nuestro Guía Espiritual es una emanación de Heruka, veremos al Heruka del Cuerpo de Emanación. El Heruka designado sobre el Cuerpo de la Verdad de Buda o Dharmakaya se denomina *Heruka definitivo* y carece siempre de características físicas, forma y color. Debido a que su base de designación, el Cuerpo de la Verdad de Buda, es muy sutil, solo los Budas, ningún otro ser, pueden ver al Heruka definitivo. También recibe el nombre de *Ser de Sabiduría Buda Heruka*. El Heruka definitivo es omnipresente, no hay un solo lugar en el universo en el que no esté presente.

Buda expuso los tantras raíz conciso, medio y extenso de Heruka. El *Tantra raíz conciso de Heruka* y muchos de sus comentarios escritos por eruditos indios de budismo tántrico, incluidos los grandes yoguis Ghantapa y Naropa, fueron traducidos del sánscrito al tibetano. Posteriormente, numerosos eruditos tántricos tibetanos, incluido el gran traductor Marpa, fundador de la tradición kagyü, y Yhe Tsongkhapa, fundador de la tradición gelug, escribieron comentarios a la práctica del tantra de Heruka. En la presente era, el gran lama Yhe Phabongkhapa escribió comentarios especiales a la práctica del mandala corporal de Heruka y a la de Vajrayoguini. Escribió también numerosas oraciones rituales o *sadhanas* muy profundas, e impartió extensas enseñanzas sobre ellas. Gracias a la gran bondad de Yhe Phabongkhapa y de su discípulo de corazón Kyabyhe Trihyang Rimpoché, incluso en estos tiempos de gran declive espiritual, las profundas prácticas del mandala corporal de Heruka y la de Vajrayoguini siguen floreciendo tanto en Oriente como en Occidente.

Yhe Phabongkhapa tenía visiones directas de Heruka. En cierta ocasión, Heruka le dijo: «Durante siete generaciones, los practicantes de tus instrucciones de Heruka y Vajrayoguini tendrán la buena fortuna especial de alcanzar las realizaciones de estas prácticas con facilidad». Al contemplar estas palabras pienso: «¡Qué afortunados somos!». Se dice que a medida que el nivel de espiritualidad disminuye en general, resulta más difícil para los practicantes recibir las bendiciones de otras Deidades, como Guhyasamayha y Yamantaka;

pero en el caso de Heruka y Vajrayoguini ocurre lo contrario, cuanto más degenerados sean los tiempos, con mayor facilidad reciben sus bendiciones. Esto se debe a que las personas de este mundo tienen una conexión kármica especial con Heruka y Vajrayoguini, cuyas emanaciones y moradas –las tierras puras de Keajra– existen en todos los lugares de este mundo.

El primer sostenedor del linaje de estas instrucciones sobre el mandala corporal de Heruka es el gran yogui Ghantapa, que recibió la iniciación y las enseñanzas directamente del propio Heruka. Ghantapa vivía en medio de un bosque en el reino Odivisha [Kalinga], conocido hoy día como el estado de Orissa [Odisha], en la India, donde practicó de manera intensiva la meditación de Heruka y Vajrayoguini. Puesto que vivía en un lugar muy aislado, su dieta era pobre y tenía el cuerpo demacrado. Un día, el rey de Odivisha fue al bosque a cazar y se encontró con Ghantapa. Al ver que estaba tan delgado y débil le preguntó por qué llevaba una vida tan austera y le animó a regresar con él a la ciudad donde le daría cobijo y alimentos. Ghantapa rechazó la invitación diciendo que al igual que es imposible sacar a un elefante de un bosque arrastrándolo con un hilo fino, tampoco era posible que él cayera en la tentación de abandonar el bosque por los obsequios de un rey. Enfadado por la negativa de Ghantapa, el rey lo amenazó con vengarse y regresó al palacio.

El rey estaba tan enfurecido que convocó a un grupo de mujeres de la ciudad y les relató la historia del monje engreído que vivía en el bosque. Ofreció una gran recompensa a la que consiguiese seducirlo y le hiciese romper sus votos de castidad. Una de las mujeres, una tabernera, dijo que era capaz de hacerlo y se fue al bosque en busca de Ghantapa. Cuando finalmente lo encontró, le preguntó si podía ser su sirvienta. Ghantapa no necesitaba una sirvienta, pero sintió que tenía una fuerte conexión con ella de vidas anteriores y le permitió que se quedara. Ghantapa le dio instrucciones espirituales e iniciaciones, y los dos practicaron la meditación con sinceridad. Al cabo de doce años, ambos alcanzaron la Unión de No Más Aprendizaje, la iluminación total.

Un día, Ghantapa y la antigua tabernera decidieron visitar la ciudad para despertar en la gente un mayor interés en el Dharma. Según lo planeado, la mujer fue a ver al rey y le dijo que había seducido al monje. Al principio el rey dudó de la veracidad de sus palabras, pero cuando la mujer le dijo que tenían dos hijos, un niño y una niña, se llenó de alegría y le indicó el día en que debería llevar a Ghantapa a la ciudad. El rey hizo una proclamación para desacreditarlo y ordenó a sus súbditos que se reunieran el día señalado para insultar y humillar al monje.

Llegada la fecha, Ghantapa y la mujer junto con los niños partieron hacia la ciudad; el hijo iba a la derecha de Ghantapa y la hija a su izquierda. Al llegar allí, Ghantapa caminaba como si estuviera ebrio y sostenía un cuenco que la mujer iba llenando de vino. Los que se habían congregado para recibirlos, se reían y burlaban de él y lo insultaban. «Hace tiempo –decían a Ghantapa– nuestro rey te invitó a venir a la ciudad, pero tú, arrogante, rechazaste su invitación. Ahora vienes borracho y acompañado de una tabernera. ¡Qué vergüenza y qué mal ejemplo das para ser budista y monje!». Cuando terminaron, Ghantapa pareció enfurecerse y arrojó el cuenco al suelo. Este se hundió en la tierra, que se abrió y de ella brotó una fuente de agua. Ghantapa se transformó al instante en Heruka; y la mujer, en Vajrayoguini. El niño se transformó en un *vajra* que Ghantapa sostenía con la mano derecha; y la niña, en una campana que sostenía con la izquierda. Ghantapa y su consorte entraron en unión, y abrazados se elevaron hacia el cielo.

Los presentes, asombrados, sintieron un profundo arrepentimiento por haberles faltado al respeto de aquella manera. Se postraron ante Ghantapa y la emanación de Vajrayoguini, rogándoles que regresaran. Ghantapa y su consorte no aceptaron sus ruegos, pero les aconsejaron que si realmente estaban arrepentidos, confesaran sus faltas ante Mahakaruna, la personificación de la gran compasión de Buda. Debido al profundo remordimiento del pueblo de Odivisha y al poder de sus oraciones, de la fuente surgió una estatua de Mahakaruna. Los habitantes de Odivisha se convirtieron en sinceros

practicantes de Dharma y muchos de ellos alcanzaron realizaciones. La estatua de Mahakaruna todavía existe hoy día.

Gracias a que Ghantapa se adiestró con pureza en las prácticas de Heruka y Vajrayoguini mientras se encontraba en el bosque, Vajrayoguini se manifestó ante él como una tabernera sabiendo que era el momento apropiado para que recibiese sus bendiciones. Al convivir con ella, Ghantapa alcanzó el estado de la iluminación total.

En la actualidad resulta difícil creer que los seres humanos puedan volar, pero esto era algo común en otros tiempos cuando las personas tenían un gran potencial para alcanzar realizaciones espirituales. Milarepa, que era un gran practicante de Heruka y Vajrayoguini, en cierta ocasión, como se describe en su biografía, reveló ante una gran asamblea de discípulos cómo había logrado la capacidad de volar. Por medio de diferentes métodos, incluida la meditación del tummo, consiguió desatar los nudos del canal central en el corazón, el ombligo y debajo del ombligo y como resultado adquirió una flexibilidad física muy especial por todo el cuerpo. Debido a ello, su cuerpo se volvió muy ligero, como una suave pluma. Al principio solo podía levitar, pero gradualmente aprendió a moverse por el espacio y al final era capaz de volar como un águila. Un día, Milarepa iba volando por encima de una pequeña aldea llamada Longda, cerca de donde se encontraban un padre y su hijo labrando la tierra. El hijo fue el primero que vio a Milarepa y dijo: «¡Padre, mira hacia el cielo, hay un hombre volando!». El padre levantó la vista y al ver que era Milarepa, le respondió: «Ese hombre es Milarepa. Es un malvado que ha matado a muchas personas con su magia negra». Sin embargo, el hijo, apreciando profundamente lo que veía dijo: «No hay nada más maravilloso que ver a un hombre volar por el cielo». Milarepa alcanzó el estado iluminado de Buda Heruka por medio de la práctica del mandala corporal de Heruka, y muchos de sus discípulos, incluido Rechungpa, alcanzaron la tierra pura de Keajra sin abandonar su cuerpo humano. Esto se puede colegir de la lectura de su colección de cantos llamada *Gurbum* en tibetano. Justo antes de que decidiera morir, Milarepa dio algunos

consejos a sus discípulos y al final dijo: «Nos encontraremos en la tierra pura de Keajra». El método en sí para alcanzar esa tierra pura es la meditación cualificada de la autogeneración de Heruka y Vajrayoguini.

Milarepa y su Guru raíz Marpa tienen una conexión especial con Yhe Tsongkhapa y su discípulo de corazón Khedrubyhe. Se dice que Marpa fue una de las reencarnaciones anteriores de Yhe Tsongkhapa y que Milarepa fue una de las de Khedrubyhe. Esto nos ayuda a apreciar la gran bondad de estos seres sagrados, que continúan beneficiando a las personas de este mundo, generación tras generación, con diferentes aspectos físicos.

La tierra pura de Keajra es la tierra pura de Heruka. Se denomina también *Akanishta*, que significa ‘Tierra Pura Más Elevada’ y ‘Tierra Pura de las Dakinis’, lo cual indica que también es la tierra pura de Vajrayoguini. Por lo general, cuando una persona corriente renace en una de las tierras puras de Buda, se libera para siempre de todo el sufrimiento y nunca más vuelve a renacer en el samsara, a obtener un renacimiento contaminado. Por lo tanto, renacer en la tierra pura de Buda es como alcanzar la liberación o el nirvana. Por esta razón, cuando una persona corriente renace en una tierra pura de Buda gracias a la práctica de la transferencia de consciencia o *poua*, se dice que *alcanza la iluminación en un instante*. Sin embargo, esto solo es un logro similar a la iluminación, no es la iluminación auténtica.

La tierra pura de Keajra no tiene parangón con las demás tierras puras de Budas. Los seres sintientes que residen en otras tierras puras, como la de Sukhavati o la de Tushita, no tienen la oportunidad de practicar la etapa de consumación del tantra. Debido a que sus cuerpos no tienen canales, gotas ni fuego interno o tummo, no pueden meditar en el canal central, en las gotas ni en el fuego interno. Sin embargo, los seres sintientes que habitan en la tierra pura de Keajra tienen cuerpos con canales, gotas y fuego interno. Aunque su naturaleza es luz, su función es la misma que las de los canales, gotas y fuego interno de los seres humanos. Por lo tanto, pueden meditar en el canal central, la gota indestructible y

el aire y mente indestructibles, y de este modo lograr las realizaciones de la luz clara significativa y el cuerpo ilusorio puro, y alcanzar la iluminación en una sola vida. Esta es la buena fortuna especial que tienen los seres sintientes que residen en la tierra pura de Keajra. Esto muestra el poder especial de las instrucciones de las prácticas de Heruka y Vajrayoguini. Gracias a la práctica de estas instrucciones, los seres sintientes que habitan en la tierra pura de Keajra disfrutan de esta buena fortuna tan especial.

En la sadhana extensa del mandala corporal de Heruka se enumeran treinta y nueve maestros sostenedores del linaje conocidos como *Gurus del linaje* –desde Ghantapa hasta Heruka Losang Yeshe, Triyhang Rimpoché–. Estos maestros espirituales y muchos de sus discípulos alcanzaron la realización del tantra del yoga supremo mediante la práctica del mandala corporal de Heruka y la de Vajrayoguini. Por lo tanto, debemos adiestrarnos con confianza en la práctica del mandala corporal de Heruka y en la de Vajrayoguini.

EL MANDALA CORPORAL DE HERUKA

En este contexto, *cuerpo* se refiere a nuestro cuerpo sutil –nuestros canales y gotas–; y *mandala* significa ‘asamblea de Deidades iluminadas’. Se dice que nuestros canales y gotas son nuestro «cuerpo sutil» porque son partes de nuestro cuerpo que no son fáciles de identificar. El mandala corporal de Heruka es la asamblea del Heruka imaginado (uno mismo) con su consorte Vajravarahi (o Vajrayoguini) –cuya naturaleza es la de nuestra gota roja y blanca indestructible y purificada junto con su séquito imaginado (los Héroes y Heroínas) –cuya naturaleza es la de nuestros canales y gotas purificados– en la tierra pura imaginada de Keajra. Por lo general, *mandala* se refiere o bien al mandala soporte, es decir, el mundo, el entorno y palacio de una o más Deidades iluminadas, o bien al contenido del mandala, es decir, a una asamblea de Deidades iluminadas.

El objetivo de meditar en el mandala corporal de Heruka es recibir en nuestros canales y gotas las poderosas bendiciones

de Buda Heruka y su séquito. Gracias a estas bendiciones, podemos liberarnos de todos los obstáculos que tengamos en los canales y gotas, y tener éxito en nuestras meditaciones del canal central, la gota indestructible y el aire y la mente indestructibles. Debido a ello, progresaremos con facilidad en las cinco fases de la etapa de consumación antes mencionadas hasta alcanzar la meta final.

Aunque las instrucciones presentadas en este libro sobre cómo generar el mandala corporal de Heruka y meditar en él son sencillas, contienen la esencia de esta práctica. Las he preparado para aquellos que no sean capaces de practicar la sadhana extensa del mandala corporal de Heruka. En esta práctica, visualizamos treinta y seis canales de nuestro cuerpo –los veinticuatro canales de los veinticuatro lugares de nuestro cuerpo, los cuatro de la rueda de canales del corazón y los ocho de las ocho puertas sensoriales–. También visualizamos la gota blanca indestructible y la gota roja indestructible en el corazón y las veinticuatro gotas contenidas en los veinticuatro canales de los veinticuatro lugares de nuestro cuerpo. Entonces, hemos de recibir las poderosas bendiciones de Heruka Padre y Madre y de su séquito de Héroes y Heroínas en estos canales y gotas.

Los veinticuatro lugares de nuestro cuerpo representan las veinticuatro moradas de Heruka que hay en el mundo, y son: 1) el punto frontal del cabello, 2) la coronilla, 3) el oído derecho, 4) la nuca, 5) el oído izquierdo, 6) el entrecejo, 7) los dos ojos, 8) los dos hombros, 9) las dos axilas, 10) los dos pechos, 11) el ombligo, 12) la punta de la nariz, 13) la boca, 14) la garganta, 15) el corazón [–en la zona entre los dos pechos–], 16) los dos testículos, 17) la punta del órgano sexual, 18) el ano, 19) los dos muslos, 20) las dos pantorrillas, 21) los ocho dedos de las manos y los ocho de los pies sin incluir los pulgares, 22) los empeines de los pies, 23) los dos dedos pulgares de las manos y los dos de los pies, 24) las dos rodillas.

Cuando meditamos en el mandala corporal de Heruka, meditamos en nosotros mismos como Heruka con nuestra consorte Vajravarahi, rodeados en círculos concéntricos por las cuatro Yoguinis de la rueda del gran gozo, los ocho Héroes

y Heroínas de la rueda del corazón, los ocho Héroes y Heroínas de la rueda de la palabra, los ocho Héroes y Heroínas de la rueda del cuerpo y las ocho Heroínas de la rueda de compromiso. De este modo meditamos en la asamblea de las sesenta y dos Deidades iluminadas. Nosotros mismos, Heruka y Vajrayoguini, estamos incluidos entre las Deidades de la rueda del gran gozo, y somos las Deidades principales.

Cuando meditamos en la asamblea de las sesenta y dos Deidades iluminadas, hemos de creer que la naturaleza de nosotros mismos generados como Heruka es la de nuestra gota blanca indestructible purificada; y la de Vajravarahi, la de nuestra gota roja indestructible purificada. La naturaleza de las cuatro Yoguini de la rueda del gran gozo es la de nuestros cuatro canales purificados de las direcciones cardinales de la rueda de canales del corazón. La naturaleza de las veinticuatro Heroínas de las ruedas del corazón, la palabra y el cuerpo es la de los veinticuatro canales purificados de los veinticuatro lugares de nuestro cuerpo. La naturaleza de los veinticuatro Héroes de las ruedas del corazón, la palabra y el cuerpo es la de nuestras veinticuatro gotas purificadas contenidas en los veinticuatro canales de los veinticuatro lugares de nuestro cuerpo. La naturaleza de las ocho Heroínas de la rueda de compromiso es la de nuestros ocho canales de las ocho puertas sensoriales purificados.

Si meditamos cada día de este modo con perseverancia, convicción y fe firme en esta asamblea de sesenta y dos Deidades iluminadas, sin lugar a dudas recibiremos sus poderosas bendiciones en nuestros canales y gotas, nos liberaremos de los obstáculos que tengamos en ellos y, en consecuencia, nuestras meditaciones de la etapa de consumación serán eficaces. Esto significa que con estas meditaciones alcanzaremos la luz clara significativa, el cuerpo ilusorio puro y finalmente la iluminación en esta corta vida.

Muchos practicantes de la etapa de consumación tienen dificultades para reunir y disolver sus aires internos en el canal central por medio de la meditación, y generar la luz clara y el gran gozo cualificados. Esto se debe a que sus canales y gotas no funcionan correctamente y pueden incluso

sufrir dolores físicos. Si practicamos con sinceridad las meditaciones del mandala corporal de Heruka, nos liberaremos de todos estos obstáculos.

De las sesenta y dos Deidades iluminadas, Heruka y Vajrayoguini son las principales y las demás son su séquito. Las cuatro Yoguini de la rueda del gran gozo son: Dakini, Lama, Khandarohi y Rupini; y su función es concedernos gran gozo. Los ocho Héroes y Heroínas de la rueda del corazón son: Khandakapala y Partzsandi, Mahakankala y Tzsendriakiya, Kankala y Parbhavatiya, Vikatadamshttri y Mahanasa, Suraberi y Biramatiya, Amitabha y Karvariya, Vajraprabha y Lamkeshoriya, y Vajradeha y Drumatzsaya; y su función es concedernos el logro de la mente sagrada de Buda. Los ocho Héroes y Heroínas de la rueda de la palabra son: Ankuraka y Airavatiya, Vajrayhatila y Mahabhairavi, Mahavira y Bayubega, Vajrahumkara y Surabhakiya, Subhadra y Shamadevi, Vajrabhadra y Suvatre, Mahabhairava y Hayakarne, y Virupaksha y Khaganane; y su función es concedernos el logro de la palabra sagrada de Buda. Los ocho Héroes y Heroínas de la rueda del cuerpo son: Mahabala y Tzsatrabega, Ratnavajra y Khandarohi, Hayagriva y Shaundini, Akashagarbha y Tzsatravarmini, Shri Heruka y Subira, Pemanarteshvara y Mahabala, Vairochana y Tzsatravartini, Vajrasatva y Mahabire; y su función es concedernos el logro del cuerpo sagrado de Buda. Puesto que nuestro cuerpo, palabra y mente presentes están contaminados por el veneno de los engaños, son la base de todo nuestro sufrimiento. Por lo tanto, hemos de alcanzar el cuerpo, la palabra y la mente sagrados de un Buda. Las ocho Heroínas de la rueda de compromiso son: Kakase, Ulukase, Shonase, Shukarase, Yamadhati, Yamaduti, Yamadangtrini y Yamamatani; y su función y compromiso es pacificar nuestros obstáculos. Los Héroes y Heroínas de las cinco ruedas se denominan de tal forma porque han vencido a los enemigos de las apariencias y concepciones ordinarias.

PRÁCTICAS PRELIMINARES

La siguiente exposición de cómo practicar el mandala corporal de Heruka está basada en las instrucciones del linaje oral de Ganden. Es sencilla pero muy profunda. Si seguimos estas instrucciones, hemos de practicar el mandala corporal de Heruka junto con la sadhana u oraciones rituales titulada *El yoga de Buda Heruka* (véase *Budismo moderno – Volumen 3: Oraciones para la práctica diaria*). Como se revela de manera implícita en la sadhana, la práctica del mandala corporal de Heruka se realiza en seis etapas: 1) Adiestramiento en la práctica del refugio. 2) Adiestramiento en la renuncia. 3) Adiestramiento en la bodhichita. 4) Adiestramiento en el yoga del Guru. 5) Adiestramiento en la etapa de generación del mandala corporal de Heruka. 6) Adiestramiento en la etapa de consumación.

Los cuatro primeros adiestramientos son las prácticas preliminares; y los otros dos, la práctica en sí del mandala corporal de Heruka. Al igual que un coche depende de sus cuatro ruedas, el precioso vehículo de la práctica del mandala corporal de Heruka, lo hace de las cuatro ruedas del adiestramiento en la práctica del refugio, la renuncia, la bodhichita y el yoga del Guru. El adiestramiento en la práctica de refugio es la puerta para entrar en el budismo; la renuncia lo es para entrar en el camino a la liberación; la bodhichita, para entrar en el camino a la iluminación; y el yoga del Guru, para que las bendiciones de todos los Budas penetren nuestra mente. Estas son las bases para que la práctica del mandala corporal de Heruka sea eficaz.

ADIESTRAMIENTO EN LA PRÁCTICA DE REFUGIO

En este adiestramiento hemos de recordar y contemplar lo siguiente, tal y como se expone en *Budismo moderno – Volumen 1: Sutra*:

Quiero protegerme y liberarme de manera permanente de los sufrimientos de esta vida y de las incontables vidas futuras. Esto solo lo puedo lograr con las bendiciones de Buda, la prác-

tica del Dharma y la ayuda de la Sangha –los amigos espirituales supremos–.

Contemplando esto en profundidad, primero tomamos la firme determinación de refugiarnos con sinceridad en Buda, el Dharma y la Sangha durante toda la vida y luego prometemos ponerla en práctica. Hemos de meditar cada día en esta determinación y mantener nuestra promesa de manera continua durante el resto de nuestra vida. Como compromisos principales de nuestro voto de refugio debemos esforzarnos siempre en recibir las bendiciones de Buda, practicar el Dharma y recibir ayuda de la Sangha –nuestros amigos espirituales supremos, incluido nuestro maestro espiritual–. De este modo nos refugiamos en Buda, el Dharma y la Sangha. Con esta práctica alcanzaremos nuestra meta –la liberación permanente de todos los sufrimientos de esta vida y de las incontables vidas futuras, el verdadero significado de nuestra existencia humana–.

Para mantener nuestra promesa de refugiarnos en Buda, el Dharma y la Sangha durante toda la vida, y así recibir tanto nosotros mismos como los demás seres sintientes la protección y las bendiciones de Buda, debemos recitar con fe firme la siguiente oración de refugio de la sadhana *El yoga de Buda Heruka* todos los días:

*Yo y todos los seres sintientes nos refugiamos en Buda,
el Dharma y la Sangha
hasta que alcancemos la iluminación.*

ADIESTRAMIENTO EN LA RENUNCIA

En este adiestramiento recordamos y contemplamos los insoportables sufrimientos que tendremos que experimentar en nuestras incontables vidas futuras, tal y como se expone en detalle en *Budismo moderno – Volumen 1: Sutra*. Luego, desde lo más profundo de nuestro corazón, pensamos:

No voy a conseguir nada negando los sufrimientos de las vidas futuras y cuando caigan sobre mí será demasiado tarde para protegerme. Por lo tanto, ahora que dispongo de una vida hu-

mana que me ofrece la oportunidad de liberarme de manera permanente de los sufrimientos de mis incontables vidas futuras, debo protegerme. Si no me esfuerzo en lograrlo y permito que mi vida carezca de sentido, no habrá peor engaño ni mayor necesidad. Ahora he de esforzarme en liberarme de manera permanente de los sufrimientos de mis incontables vidas futuras.

Meditamos en esta determinación de manera continua hasta que generemos el deseo espontáneo de liberarnos de manera permanente de los sufrimientos de nuestras incontables vidas futuras.

ADIESTRAMIENTO EN LA BODHICHITA

En este adiestramiento debemos mantener la práctica de las cinco etapas del adiestramiento en la bodhichita, tal y como se expone en detalle en *Budismo moderno – Volumen 1: Sutra*. Como conclusión, debemos pensar:

No debo conformarme con buscar solo mi propia liberación; he de pensar en el bienestar de los demás seres sintientes. Todos ellos son mis madres y se están ahogando en el vasto y profundo océano del samsara, experimentando sufrimientos insoportables vida tras vida, sin cesar. Yo solo soy una persona, pero los demás seres sintientes son innumerables; por lo tanto, su felicidad y libertad son mucho más importantes que las mías. No puedo soportar que mis innumerables madres estén padeciendo insoportables dolores físicos y sufrimientos mentales en esta vida y en sus incontables vidas futuras. Debo liberarlos de manera permanente de su sufrimiento, y para ello me voy a esforzar en alcanzar la iluminación de un Buda.

Hemos de mantener este buen corazón supremo de bodhichita día y noche de manera continua. Debemos realizar todas las meditaciones de las etapas de generación y de consumación motivados por este buen corazón supremo, y recordar en todo momento que estas meditaciones son métodos para colmar los deseos de nuestra bodhichita. Para generar la bodhichita recitamos la siguiente oración de la sadhana:

*Que por los méritos que acumule con la práctica de la
generosidad y otras perfecciones,
alcance el estado de Buda para poder beneficiar a todos
los seres sintientes.*

ADIESTRAMIENTO EN EL YOGA DEL GURU

El término *Guru* es una palabra sánscrita que significa ‘Guía Espiritual’. El Guía Espiritual puede ser oriental, occidental, hombre, mujer, ordenado o laico. Nuestro Guía Espiritual es cualquier maestro que nos conduzca por los caminos correctos a la liberación y la iluminación impartiéndonos enseñanzas y mostrando un buen ejemplo. El yoga del Guru es un adiestramiento especial para confiar en nuestro Guía Espiritual; en este contexto *yoga* significa ‘adiestramiento en los caminos espirituales’, no se refiere a ningún adiestramiento físico. En la *sadhana* *El yoga de Buda Heruka*, que se presenta en *Budismo moderno – Volumen 3: Oraciones para la práctica diaria*, se expone el yoga del Guru Yhe Tsongkhapa inseparable de nuestro Guru raíz, Buda Shakyamuni y Heruka, que se conoce como Guru Sumati Buda Heruka. En este contexto, *Guru raíz* se refiere al Guía Espiritual de quien hemos recibido las instrucciones, la transmisión y la iniciación del mandala corporal de Heruka. El nombre *Guru Sumati Buda Heruka* implica que nuestro *Guru raíz*, Yhe Tsongkhapa (o *Sumati Kirti*, su nombre de ordenación en sánscrito), *Buda Shakyamuni* y *Heruka*, son un mismo ser aunque tienen aspectos diferentes. Hemos de mantener este reconocimiento en todo momento para que nuestra práctica del mandala corporal de Heruka sea eficaz. Para beneficiar de manera directa y a diario a todos los seres sintientes, el Heruka definitivo emanó a Buda Shakyamuni, que a su vez emanó a Yhe Tsongkhapa, que a su vez emanó a nuestro Guía Espiritual; son como un actor que adopta diferentes aspectos en momentos distintos.

El objetivo de la práctica del yoga del Guru es:

- 1) acumular una gran cantidad de méritos o buena fortuna. Debido a nuestra falta de méritos nos resulta

- difícil colmar nuestros deseos y tenemos muchos obstáculos para alcanzar realizaciones espirituales;
- 2) purificar las faltas o acciones perjudiciales. Cuando purificamos los incontables potenciales de nuestras acciones perjudiciales, purificamos nuestra mente. Como ya se ha mencionado, si purificamos nuestra mente, alcanzaremos la iluminación total;
 - 3) recibir las poderosas bendiciones de todos los Budas. Tenemos la semilla de las realizaciones del tantra del yoga supremo en general, y del mandala corporal de Heruka en particular, lo cual es parte de nuestra naturaleza de Buda. Sin embargo, si no recibimos las poderosas bendiciones de todos los Budas a través de nuestro Guía Espiritual, que es su representante, nuestra semilla de las realizaciones del tantra del yoga supremo nunca germinará, y
 - 4) generar la experiencia del gran gozo y la vacuidad. Esta práctica es un poderoso método para hacer germinar nuestra semilla de la realización del Mahamudra del tantra.

Si reunimos estos cuatro requisitos, podremos progresar con facilidad en la práctica principal de esta sadhana –el adiestramiento en las etapas de generación y de consumación–.

Yhe Sherab Senge, uno de los discípulos principales de Yhe Tsongkhapa, recibió instrucciones especiales sobre el yoga del Guru Yhe Tsongkhapa del propio Yhe Tsongkhapa, que se conocen tradicionalmente como *el yoga del Guru del linaje Segyu*, y hoy día como «yoga del Guru de la *Gema del corazón*». En un principio, las instrucciones del yoga del Guru de la *Gema del corazón* solo se impartían como enseñanzas orales. Después, el gran yogui Palden Sangpo compuso una sadhana basada en estas instrucciones orales, y desde entonces se han practicado abiertamente. El yoga del Guru de la *Gema del corazón* puede practicarse según la tradición del sutra o la del tantra del yoga supremo. En la sadhana *El yoga de Buda Heruka* se presenta la práctica del yoga del Guru de la *Gema del corazón* según el tantra del yoga supremo. Aquellos



Guru Sumati Buda Heruka

que tienen el compromiso de practicar la *Gema del corazón* pueden añadir las oraciones a Doryhe Shugden justo antes de las estrofas de dedicación de *El yoga de Buda Heruka*.

La práctica de este yoga del Guru tiene cinco etapas: 1) Visualización y meditación. 2) Invocación de los Seres de Sabiduría. 3) Práctica de las siete ramas. 4) Súplicas especiales. 5) Experiencia del gran gozo y la vacuidad.

VISUALIZACIÓN Y MEDITACIÓN

Recitamos la siguiente oración de la sadhana mientras nos concentramos en su significado:

Ante mí en el espacio se encuentra Guru Sumati Buda Heruka –Yhe Tsongkhapa, inseparable de mi Guru raíz, Buda Shakyamuni y Heruka– rodeado de todos los Budas de las diez direcciones.

Mientras lo visualizamos, pensamos y contemplamos lo siguiente:

Yhe Tsongkhapa alcanzó la iluminación para guiar a todos los seres sintientes por el camino de la liberación a través de sus emanaciones. ¿Quién es la emanación que me guía a mí por el camino de la liberación? Sin lugar a dudas es mi Guía Espiritual, de quien he recibido las instrucciones, la transmisión y la iniciación del mandala corporal de Heruka, y quien me muestra una conducta ejemplar cualificada.

Pensando de este modo hemos de creer con firmeza que nuestro Guía Espiritual es una emanación de Yhe Tsongkhapa y luego meditar de manera convergente en esta creencia. Hemos de practicar esta meditación con perseverancia.

INVOCACIÓN DE LOS SERES DE SABIDURÍA

Recitamos la siguiente estrofa de la sadhana mientras nos concentramos en su significado:

*Del corazón del Protector de los cientos de Deidades
de la Tierra Gozosa,
a la cima de una nube cual cúmulo de blanco requesón
fresco,
Omnisciente Losang Dragpa, Rey del Dharma,
tú y tus Hijos, acudid, por favor, a este lugar.*

El *Protector de los cientos de Deidades de la Tierra Gozosa* se refiere a Buda Maitreya. Pensamos que el Ser de Sabiduría Yhe Tsongkhapa junto con su séquito se disuelven en la asamblea de Guru Sumati Buda Heruka que hemos visualizado frente a nosotros y devienen no duales.

Recitamos también la siguiente súplica de la sadhana:

*Ante mí en el espacio, sobre un trono sostenido por
leones, sobre un loto y una luna,
el venerable maestro sonrío con deleite.
¡Oh, campo supremo de méritos para mi mente de fe!,
por favor, permanece durante cientos de eones para
difundir la doctrina.*

PRÁCTICA DE LAS SIETES RAMAS

Con fe firme en nuestro Guía Espiritual, Guru Sumati Buda Heruka, hemos de realizar con sinceridad cada día la práctica de las siete ramas. Estas son: 1) Postraciones. 2) Ofrendas. 3) Purificación. 4) Regocijo en la virtud. 5) Súplica a los Budas y Guías Espirituales para que giren la rueda del Dharma. 6) Ruego a los Budas y Guías Espirituales para que permanezcan junto a nosotros durante mucho tiempo. 7) Dedicación. En este contexto, la práctica del mandala corporal de Heruka es como el cuerpo principal de este adiestramiento, y las siete ramas son como los miembros que lo sostienen. Al igual que nuestro cuerpo depende de sus miembros para poder fun-

cionar, la eficacia del adiestramiento en el mandala corporal de Heruka depende de la práctica de las siete ramas.

POSTRACIONES

Postrarse ante los seres iluminados es un poderoso método para purificar nuestro karma negativo, enfermedades y obstáculos, así como para aumentar nuestros méritos, felicidad y realizaciones de Dharma. A nivel temporal, con las postraciones mejoramos nuestra salud física y nos sentimos felices, y a nivel último son la causa para alcanzar el Cuerpo de la Forma de un Buda. Generar fe en los seres sagrados es una postración mental, recitarles alabanzas es una postración verbal, y mostrarles respeto con el cuerpo es una postración física. Las postraciones físicas se pueden hacer extendiendo todo el cuerpo sobre el suelo, poniendo las rodillas, las palmas de las manos y la frente sobre el suelo o colocando las dos manos juntas a la altura del corazón, todo ello respetuosamente.

Para que nuestras postraciones ante los seres sagrados sean poderosas, imaginamos que de cada poro de nuestro cuerpo emanamos otro cuerpo, y de cada uno de sus poros emanan más cuerpos hasta que llenan el mundo entero. A continuación, mientras recitamos la siguiente estrofa, pensamos con convicción que nuestros innumerables cuerpos se postran ante Guru Sumati Buda Heruka y todos los Budas de las diez direcciones:

*Tu mente de sabiduría realiza los objetos de conocimiento
en toda su dimensión,
tu palabra elocuente es el ornamento del oído del
afortunado,
tu hermoso cuerpo resplandece con la gloria de la
celebridad.
Ante ti, que verte, oírte y recordarte es tan significativo,
me postro.*

Debemos realizar esta práctica de postraciones todos los días. Como guía preliminar para nuestra práctica en sí del

mandala corporal de Heruka podemos acumular cien mil postraciones, ya sea en la vida diaria o en retiro.

OFRENDAS

Desde lo más profundo de nuestro corazón tomamos la siguiente determinación:

Para liberar a todos los seres sintientes del sufrimiento
para siempre
presento excelentes ofrendas al supremo ser sagrado,
Guru Sumati Buda Heruka,
y a todos los demás seres sagrados.

Todas las flores y frutos que existen
y todas las diferentes clases de medicinas;
todas las joyas que hay en el mundo
y todas las aguas puras y refrescantes;

montañas de joyas, arboledas
y lugares tranquilos y alegres;
árboles celestiales adornados con flores
y otros con ramas repletas de frutos deliciosos;

perfumes procedentes de los reinos celestiales,
incienso, árboles que colman todos los deseos y
árboles de joyas;
cosechas que no necesitan cultivo
y todos los ornamentos propios de ser ofrecidos;

lagos y estanques adornados con lotos,
y el melodioso sonido de los gansos salvajes;
todo aquello que no tiene dueño
en todos los mundos, infinitos como el espacio;

visualizo todo esto y lo ofrezco con el debido respeto
a los seres supremos, los Budas y Bodhisatvas.
¡Oh, Seres Compasivos!, sagrados objetos de
ofrecimiento,
pensad en mí con bondad y aceptad estas ofrendas.

Por siempre ofreceré mis cuerpos
a los Budas y Bodhisatvas.
Con devoción me ofrezco como vuestro siervo;
¡oh, Héroes Supremos!, por favor, aceptadme.

Mientras imaginamos que estamos realizando todas estas ofrendas, podemos recitar la siguiente estrofa:

*Ofrendas exquisitas de agua, multitud de flores,
incienso de dulce fragancia, luces, agua perfumada y
otros obsequios,
una vasta nube de ofrendas dispuestas e imaginadas,
a ti te ofrezco, ¡oh, campo supremo de méritos!*

En budismo, una ofrenda es todo aquello que deleita a los seres iluminados. Nuestra ofrenda principal es nuestra práctica de la compasión porque es la que más agrada a los Budas. Por lo tanto, nuestra motivación para hacer ofrendas debe ser la compasión hacia todos los seres sintientes, nuestro sincero deseo de liberarlos del sufrimiento para siempre.

En resumen, hemos de considerar en todo momento nuestras prácticas diarias de Dharma como ofrendas insuperables a Guru Sumati Buda Heruka –la síntesis de nuestro Guía Espiritual, Yhe Tsongkhapa, Buda Shakyamuni y Heruka– y a todos los demás seres iluminados. De este modo acumularemos méritos o buena fortuna inconmensurables.

PURIFICACIÓN

La purificación es el método supremo para evitar el sufrimiento futuro y eliminar los obstáculos que interfieren en nuestra práctica de Dharma, en particular en la del mandala corporal de Heruka. Gracias a este método nuestras acciones se vuelven puras y, por lo tanto, nosotros también. Puesto que no somos nuestro cuerpo, no es suficiente con lavarlo, sino que debemos limpiar nuestro yo con la práctica de la purificación.

¿Qué es lo que hemos de purificar? Las acciones perjudiciales e indebidas que hayamos cometido. En nuestras innu-

merables vidas pasadas hemos realizado numerosas acciones que han causado sufrimiento y problemas a los demás, y ahora, como resultado, nosotros experimentamos sufrimiento y muchos problemas. Aunque estas acciones ya se han terminado, su potencial para causar sufrimiento y problemas todavía perdura en nuestra consciencia sutil y lo seguirá haciendo vida tras vida hasta que madure. Por lo tanto, nuestra consciencia raíz es un depósito de infinidad de potenciales negativos cuya función es conducirnos por los caminos erróneos y hacernos experimentar incesantes sufrimientos. Estos potenciales son un serio obstáculo para nuestra práctica de Dharma en general y para la del mandala corporal de Heruka en particular.

Con la siguiente contemplación comprenderemos que nuestros potenciales perjudiciales son el obstáculo principal para nuestra práctica de Dharma:

En nuestras vidas pasadas hemos rechazado el sagrado Dharma de diferentes maneras y negado la existencia de los renacimientos, el karma y los logros de la liberación y la iluminación. Como resultado, ahora experimentamos dificultades para: 1) generar la intención de practicar el Dharma; 2) creer en las enseñanzas de Dharma, como las del karma, y 3) progresar en nuestra práctica de Dharma.

La práctica de la purificación es muy simple. Lo único que tenemos que hacer es contemplar las grandes desventajas de las acciones perjudiciales que hemos cometido desde tiempo sin principio. Luego, con intenso arrepentimiento, confesamos estas acciones, así como las transgresiones de nuestros votos y compromisos, a Guru Sumati Buda Heruka y a todos los demás seres sagrados recitando la siguiente estrofa:

Todas las malas acciones de cuerpo, palabra y mente que he acumulado desde tiempo sin principio, y, en particular, las transgresiones de mis tres votos, las confieso con mucho arrepentimiento desde lo más profundo de mi corazón.

Debemos repetir esta práctica una y otra vez. Al final de cada sesión tomamos la firme determinación de no cometer ninguna acción perjudicial ni transgredir ninguno de nuestros votos o compromisos. Como gran guía preliminar de nuestra práctica del mandala corporal de Heruka podemos acumular cien mil recitaciones de esta estrofa concentrándonos en su significado o recitar cien mil veces el mantra de Vajrasatva.

REGOCIJO

Debemos aprender a regocijarnos de las acciones virtuosas de los demás, de su felicidad, cualidades y buena fortuna. Por lo general, hacemos todo lo contrario y sentimos celos. Los celos son muy perjudiciales tanto para las personas como para la sociedad. En un instante pueden acabar con nuestra felicidad y armonía, y las de los demás, y provocar peleas e incluso guerras. En la vida diaria podemos comprobar cómo las personas reaccionan con celos en sus relaciones y en lo que respecta a sus negocios, posición social y creencias religiosas, causando sufrimiento a muchas personas. Nuestros problemas de celos podrían solucionarse con solo aprender a regocijarnos de la bondad y felicidad de los demás. Esto es algo que podemos hacer incluso cuando estamos tumbados, descansando o realizando nuestras actividades diarias.

Con muy poco esfuerzo podemos acumular infinidad de buena fortuna simplemente regocijándonos de las obras excelentes de los Budas, como Yhe Tsongkhapa. Para ello podemos recitar la siguiente estrofa concentrándonos en su significado:

*En esta era de degeneración te esforzaste por aprender
y realizarte.*

*Al abandonar las ocho preocupaciones mundanas
extrajiste el significado de tus dones y libertades.*

*¡Oh, Protector!, desde lo más profundo de mi corazón
me regocijo de tu gran oleada de obras.*



Buda Vajradhara

SÚPLICA A LOS BUDAS Y GUÍAS ESPIRITUALES
PARA QUE GIREN LA RUEDA DEL DHARMA

Comenzamos esta práctica pensando lo siguiente:

Ahora tengo la oportunidad de escuchar el Dharma sagrado, comprenderlo y practicarlo, y, por lo tanto, la buena fortuna de poder entrar en el camino a la iluminación, recorrerlo y completarlo. ¡Qué maravilloso sería si todos los seres sintientes pudieran disfrutar de la misma buena fortuna!

Desde lo más profundo de nuestro corazón suplicamos repetidas veces a Guru Sumati Buda Heruka que emane innumerables maestros espirituales que nos enseñen el sagrado Dharma y guíen a todos los seres sintientes al estado de felicidad última, la iluminación, mientras recitamos la siguiente estrofa:

*De las onduladas nubes de sabiduría y compasión
en el espacio de vuestros Cuerpos de la Verdad,
¡oh, venerables y sagrados maestros!,
enviad, por favor, una lluvia de vasto y profundo Dharma
apropiado para los discípulos de este mundo.*

RUEGO A LOS GUÍAS ESPIRITUALES PARA QUE
PERMANEZCAN JUNTO A NOSOTROS
DURANTE MUCHO TIEMPO

En esta práctica pensamos:

Si los maestros espirituales emanados por los seres sagrados permanecen en este mundo durante muchos eones, de manera gradual todos los seres sintientes tendrán la oportunidad de escuchar, comprender y practicar el Dharma. De este modo, finalmente todos ellos, sin excepción, alcanzarán la iluminación.

A continuación rogamos a Guru Sumati Buda Heruka que sus emanaciones que enseñan el Dharma permanezcan en este mundo hasta que finalice el samsara mientras recitamos la siguiente estrofa:

*De tu verdadero cuerpo inmortal, nacido de la luz clara
significativa,
envía, por favor, incontables emanaciones por todo el
mundo
para que difundan el linaje oral de la doctrina de
Ganden,
y que permanezcan durante mucho tiempo.*

DEDICACIÓN

Cuando realicemos cualquier acción virtuosa, debemos dedicarla para el logro de la iluminación y para que la doctrina de Buda florezca, lo cual beneficiará a todos los seres sintientes. El gran maestro Atisha dijo:

«Dedicad vuestras virtudes durante el día y la noche, y vigila siempre vuestra mente».

Si dedicamos nuestras acciones virtuosas de este modo, su potencial no será destruido por el odio ni las creencias erróneas, sino que, por el contrario, se reforzará. La práctica de la dedicación hace que nuestras acciones virtuosas sean eficaces. Podemos realizarla recitando la siguiente estrofa:

*Que gracias a las virtudes que aquí he acumulado,
la doctrina y todos los seres sintientes reciban todo
beneficio,
y, en especial, que la esencia de la doctrina
del venerable Losang Dragpa brille eternamente.*

En resumen, cuando practicamos cada una de las siete ramas hemos de poner esfuerzo en que el sol de nuestra fe brille sobre la montaña nevada de nuestro Guía Espiritual Guru Sumati Buda Heruka y realizar súplicas con devoción. Esto hace que descienda el agua de las bendiciones de todos los Budas de las diez direcciones, con lo cual nuestro cuerpo muy sutil recibe un poder especial que lo transforma en un cuerpo iluminado y nuestra mente muy sutil recibe también un poder especial que la transforma en una mente iluminada.

SÚPLICAS ESPECIALES

Para realizar esta súplica especial, primero ofrecemos todo el universo considerándolo como la tierra pura de Buda a Guru Sumati Buda Heruka y a todos los Budas de las diez direcciones. Esta ofrenda se llama *ofrecimiento del mandala*, y en la *Guía del Paraíso de las Dakinis* puede encontrarse una exposición detallada de ella. Luego, al mismo tiempo que nos concentramos en su significado recitamos tres veces la siguiente súplica de la sadhana:

*Oh, Guru Sumati Buda Heruka, desde ahora hasta que
alcance la iluminación
no buscaré otro refugio más que tú.
Pacífica, por favor, mis obstáculos y concédeme
los dos logros de liberación y realización.
Bendíceme, por favor, para que me convierta en el
Heruka definitivo,
en cuyo estado experimentaré todos los fenómenos
purificados y unidos en la vacuidad, inseparable del
gran gozo.*

Esta oración contiene el mismo significado que el mantra esencial de Heruka. Si completamos las meditaciones de las etapas de generación y de consumación, abandonaremos todas nuestras apariencias equívocas sutiles; este abandono es el logro de *liberación*. Y debido a la realización completa de nuestra naturaleza de Buda, tendremos la experiencia de ser un Buda real y de que nuestro mundo, disfrutes y actividades son los de un Buda; esta experiencia es el logro de *realización*. Al alcanzar estos dos logros nos convertimos en el Heruka definitivo, es decir, el Heruka designado sobre el Cuerpo de la Verdad o Dharmakaya de Buda. Al mismo tiempo experimentamos todos los fenómenos purificados, lo cual significa que hemos purificado la apariencia equívoca sutil de todos ellos; y además experimentamos todos los fenómenos unidos en la vacuidad, es decir, que comprendemos que todos ellos no son más que vacuidad. Estas dos experiencias de los fenómenos «purificados» y «unidos» implican que he-

mos realizado la unión de las dos verdades de manera directa y simultánea; esta realización es la iluminación en sí. Con esta oración suplicamos a Guru Sumati Buda Heruka que nos conceda estos logros.

Como seres ordinarios solo podemos utilizar un cuerpo, que en realidad es parte de los cuerpos de nuestros padres. Sin embargo, los Budas tienen cuatro cuerpos de manera simultánea: dos Cuerpos de la Verdad, que son el Cuerpo de la Sabiduría de la Verdad y el Cuerpo de la Naturaleza de la Verdad; y dos Cuerpos de la Forma, que son el Cuerpo de Deleite y el Cuerpo de Emanación. La mente de Buda es el Cuerpo de Sabiduría de la Verdad, y la vacuidad de su mente es el Cuerpo de la Naturaleza de la Verdad; juntos forman el denominado *Cuerpo de la Verdad* o *Dharmakaya*. Los cuerpos de Buda que poseen forma son los Cuerpos de la Forma. El Cuerpo sutil de la Forma de Buda se denomina *Cuerpo de Deleite*; y el burdo, *Cuerpo de Emanación*. El Cuerpo de la Verdad de un Buda es muy sutil y, por lo tanto, solo los Budas pueden percibirlo. Los Bodhisatvas Superiores pueden ver el Cuerpo de Deleite, y los seres ordinarios con una mente pura pueden ver el Cuerpo de Emanación.

EXPERIENCIA DEL GRAN GOZO Y LA VACUIDAD

Después de haber recitado de corazón y con sinceridad la oración de súplica especial tres veces, imaginamos y pensamos lo siguiente:

Gracias a mis súplicas, todos los Budas de las diez direcciones se disuelven en Yhe Tsongkhapa, inseparable de mi Guru raíz; este se disuelve en Buda Shakyamuni que está en su corazón; y este, en Heruka que está en el mío. Con deleite, Guru Heruka, cuya naturaleza es la unión del gran gozo y la vacuidad, entra en mi cuerpo por la coronilla y se disuelve en mi mente en mi corazón. Debido a que Heruka, cuya naturaleza es la unión del gran gozo y la vacuidad, deviene inseparable de mi mente, experimento el gran gozo espontáneo y la vacuidad. Solo percibo la vacuidad de todos los fenómenos, la

mera ausencia de todo lo que normalmente veo o percibo. Mi percepción o apariencia equívoca sutil de todos los fenómenos, incluidos los canales, aires y gotas de mi cuerpo, es purificada.

Con esta creencia meditamos en la vacuidad de todos los fenómenos al mismo tiempo que experimentamos gran gozo.

ADIESTRAMIENTO EN LA ETAPA DE GENERACIÓN DEL MANDALA CORPORAL DE HERUKA

El adiestramiento en la etapa de generación del mandala corporal de Heruka, la práctica en sí de autogeneración del mandala corporal de Heruka, tiene cinco fases: 1) Generación del mandala corporal de Heruka. 2) Adiestramiento en la apariencia clara. 3) Adiestramiento en el orgullo divino. 4) Adiestramiento en la apariencia y la vacuidad no duales. 5) Adiestramiento en la recitación del mantra.

GENERACIÓN DEL MANDALA CORPORAL DE HERUKA

Mientras meditamos en la vacuidad de todos los fenómenos percibiendo solo la propia vacuidad, pensamos e imaginamos lo siguiente:

En el vasto espacio de la vacuidad de todos los fenómenos –la tierra pura de Keajra–, cuya naturaleza es mi percepción equívoca sutil purificada de todos los fenómenos, aparezco como Buda Heruka. Mi cuerpo es azul oscuro, tengo cuatro rostros y doce brazos, y mi naturaleza es la de mi gota blanca indestructible purificada. Abrazo a Vajravarahi, cuya naturaleza es la de mi gota roja indestructible purificada. Estoy rodeado por los Héroes y Heroínas de las cinco ruedas, cuya naturaleza es la de mi cuerpo sutil purificado –mis gotas y canales–. Resido en el mandala, la mansión celestial, cuya naturaleza es la de mi cuerpo burdo purificado. Aunque nuestro esta apariencia, no es otra que la vacuidad de todos los fenómenos.



Buda Vajradharma

Ahora, 1) al mismo tiempo que experimentamos gran gozo y vacuidad, 2) meditamos en la apariencia clara del mandala y de las Deidades con orgullo divino, 3) mientras reconocemos que la naturaleza de las Deidades es la de nuestras gotas y canales purificados, que son nuestro cuerpo sutil, y que la naturaleza del mandala es la de nuestro cuerpo burdo purificado.

De esta manera, en una misma meditación dotada de estas tres características, nos adiestramos con sinceridad en la etapa de generación. Al reconocer la tercera característica –que la naturaleza de las Deidades es la de nuestro cuerpo sutil purificado y que la naturaleza del mandala es la de nuestro cuerpo burdo purificado– esta concentración se convierte en una auténtica meditación del mandala corporal.

ADIESTRAMIENTO EN LA APARIENCIA CLARA

Para que nuestra meditación del mandala corporal de Heruka sea cualificada, hemos de adiestrarnos en la apariencia clara. Al igual que antes, pensamos e imaginamos lo siguiente en profundidad:

En el vasto espacio de la vacuidad de todos los fenómenos –la tierra pura de Keajra–, cuya naturaleza es mi percepción equívoca sutil purificada de todos los fenómenos, aparezco como Buda Heruka. Mi cuerpo es azul oscuro, tengo cuatro rostros y doce brazos, y mi naturaleza es la de mi gota blanca indestructible purificada. Abrazo a Vajravarahi, cuya naturaleza es la de mi gota roja indestructible purificada. Estoy rodeado por los Héroes y Heroínas de las cinco ruedas, cuya naturaleza es la de mi cuerpo sutil purificado –mis gotas y canales–. Resido en el mandala, la mansión celestial, cuya naturaleza es la de mi cuerpo burdo purificado. Aunque nuestro esta apariencia, no es otra que la vacuidad de todos los fenómenos.

Repetimos mentalmente esta contemplación una y otra vez hasta que percibamos con claridad el objeto de nuestra meditación –el mandala corporal de Heruka, que es la asamblea

imaginada de Heruka (uno mismo) con su consorte Vajravahī, cuya naturaleza es la de nuestras gotas blanca y roja indestructibles, y nuestro séquito de Héroes y Heroínas, cuya naturaleza es la de nuestros canales y gotas purificados, en la tierra pura imaginada de Keajra-. Cuando percibamos la asamblea de este mandala soporte y de las Deidades contenidas –el mandala corporal de Heruka–, lo mantenemos sin olvidarlo y permanecemos concentrados en él de manera convergente durante tanto tiempo como podamos.

Hemos de repetir esta meditación una y otra vez hasta que logremos mantener nuestra concentración con claridad durante un minuto cada vez que meditamos en el mandala corporal. La concentración que posee esta capacidad se denomina *concentración del emplazamiento de la mente*.

En la segunda etapa, con la concentración del emplazamiento de la mente hemos de meditar con perseverancia en el mandala corporal de Heruka hasta que podamos mantener la concentración con claridad durante cinco minutos cada vez que meditemos en él. La concentración que posee esta capacidad se denomina *concentración del emplazamiento continuo*. En la tercera etapa, con la concentración del emplazamiento continuo meditamos con perseverancia en el mandala corporal de Heruka hasta que podamos recordar de inmediato el objeto de concentración –el mandala corporal de Heruka– cada vez que lo perdamos en meditación. La concentración que posee esta capacidad se denomina *concentración del reemplazamiento*. En la cuarta etapa, con la concentración del reemplazamiento hemos de meditar con perseverancia en el mandala corporal de Heruka hasta que podamos mantener la concentración con claridad sin olvidarlo en ningún momento de la sesión de meditación cada vez que meditemos en él. La concentración que posee esta capacidad se denomina *concentración del emplazamiento cercano*. En esta etapa tenemos una concentración muy clara y estable enfocada en el mandala corporal de Heruka.

Luego, con la concentración del emplazamiento cercano hemos de meditar con perseverancia en el mandala corporal de Heruka hasta que finalmente alcancemos la concentración

de la permanencia apacible enfocada en el mandala corporal de Heruka, la cual nos hace experimentar un gozo y una flexibilidad física y mental especiales. Con esta concentración de la permanencia apacible enfocada en el mandala corporal de Heruka, sin lugar a dudas alcanzaremos la tierra pura de Keajra en esta misma vida o en la próxima.

ADIESTRAMIENTO EN EL ORGULLO DIVINO

Al percibir nuestro cuerpo y mente imaginados de Heruka pensamos: «Soy Heruka»; este pensamiento es orgullo divino. Es un pensamiento correcto o creencia correcta porque surge de una sabiduría que comprende razonamientos correctos. Por lo general, si mejoramos nuestra apariencia clara de percibir el mandala corporal de Heruka mediante la práctica de concentración que se acaba de mencionar, nos resultará más fácil generar y aumentar nuestro orgullo divino. Esto se debe a que la apariencia clara reduce las apariencias ordinarias, con lo cual nos resultará más fácil generar y reforzar el pensamiento: «Soy Heruka». Sin embargo, podemos adiestrarnos en el orgullo divino contemplando razonamientos correctos que demuestren por qué hemos de sustituir nuestro cuerpo y mente contaminados por el cuerpo y mente no contaminados de Heruka como bases de designación de nuestro yo. En el capítulo «El tantra de la etapa de generación» se expone cómo hacer esto.

ADIESTRAMIENTO EN LA APARIENCIA Y LA VACUIDAD NO DUALES

Esta es una práctica muy profunda de la etapa de generación. La exposición de esta práctica que se presenta en este libro está basada en las instrucciones del linaje oral de Ganden. En la expresión *la apariencia y la vacuidad no duales, apariencia* se refiere al mandala corporal de Heruka, que es la asamblea del mandala soporte y las Deidades contenidas del mandala corporal de Heruka, cuya naturaleza es la de nues-

tros cuerpos burdo y sutil purificados; *vacuidad* se refiere a la vacuidad de todos los fenómenos; y *no duales* significa que 'el mandala corporal de Heruka y la vacuidad son un mismo objeto, pero con distintos nombres'. Cuando percibimos este mandala corporal de Heruka y la vacuidad y comprendemos que son no duales, hemos encontrado el objeto de meditación; entonces hemos de mantenerlo sin olvidarlo y permanecer concentrados en él de manera convergente durante tanto tiempo como podamos. Hemos de practicar esta meditación sin distracciones con perseverancia y sinceridad. Si lo hacemos así, al principio percibiremos la apariencia (el mandala corporal de Heruka), que es una verdad convencional, y la vacuidad, que es una verdad última, de manera simultánea con nuestra mente burda. Finalmente, realizaremos estas dos verdades de manera directa y simultánea con nuestra mente muy sutil. La mente muy sutil que realiza de manera directa y simultánea estas dos verdades es el estado de la iluminación.

Cuando meditamos en el mandala corporal de Heruka por primera vez, tenemos una percepción intensa del mandala corporal de Heruka que normalmente percibimos. Esta percepción es nuestra apariencia equívoca del mandala corporal de Heruka. Es equívoca porque el mandala corporal de Heruka que normalmente percibimos no existe aunque lo percibamos. La intensa percepción del mandala corporal de Heruka que normalmente percibimos interfiere de manera directa con nuestra comprensión de que el mandala corporal de Heruka y la vacuidad de todos los fenómenos son no duales. Sin embargo, mediante la meditación en la vacuidad de todos los fenómenos con concentración firme, la intensa percepción del mandala corporal de Heruka que normalmente percibimos cesará durante la meditación. Entonces, comprenderemos de manera natural que el mandala corporal de Heruka y la vacuidad de todos los fenómenos son no duales. Esto puede ilustrarse con la analogía de ver dos vasos vacíos delante de nosotros. Si ponemos dos vasos vacíos delante de nosotros, al principio pensaremos que el espacio que hay dentro de cada uno de ellos es diferente, pero si los rompemos, comprenderemos que los espacios son no duales.

En la sadhana, la frase *Aunque muestro esta apariencia, no es otra que la vacuidad de todos los fenómenos*, revela el adiestramiento en la apariencia y la vacuidad no duales. Si comprendemos con claridad el significado de la unión de las dos verdades (expuesto con detalle en *Budismo moderno – Volumen 1: Sutra*, en el capítulo «Adiestramiento en la bodhichita última»), no nos resultará difícil comprender el significado de la apariencia y la vacuidad no duales que se expone en este apartado.

MEDITACIÓN EN SÍ DE LA APARIENCIA Y LA VACUIDAD NO DUALES

Después de realizar la apariencia clara y el orgullo divino adiestrándonos como se ha mencionado, pensamos y contemplamos lo siguiente:

Al igual que los fenómenos que normalmente percibo no existen, el mandala corporal de Heruka que normalmente percibo tampoco existe. El mandala corporal de Heruka es un mero nombre, lo cual significa que no es más que la vacuidad de todos los fenómenos. El mandala corporal de Heruka y la vacuidad de todos los fenómenos son no duales; no son dos objetos distintos, sino uno solo, pero con nombres diferentes.

Pensando de este modo, cuando percibamos que la asamblea del mandala soporte junto con su contenido –las Deidades del mandala corporal de Heruka–, que existen como meros nombres, y la vacuidad de todos los fenómenos son no duales, meditamos en este mandala corporal de Heruka y la vacuidad no duales de manera convergente con la experiencia del gran gozo. Como ya se ha mencionado, si practicamos de manera continua esta meditación, al principio realizaremos el mandala corporal de Heruka, que es una verdad convencional, y la vacuidad, que es una verdad última, de manera simultánea con nuestra mente burda. Finalmente, comprenderemos estas dos verdades de manera directa y simultánea con nuestra mente muy sutil. Esta mente muy sutil que realiza las dos verdades de manera directa y simultánea es la ilumi-

nación en sí. Es una sabiduría libre de manera permanente de la apariencia equívoca de todos los fenómenos; esta sabiduría solo la poseen los Budas totalmente iluminados. De ello se deduce que este adiestramiento en la apariencia y la vacuidad no duales es un poderoso método para alcanzar la iluminación con mucha rapidez y facilidad. Este adiestramiento es la verdadera práctica esencial de las instrucciones del linaje oral de Ganden. Por medio de este adiestramiento, Gyalgua Ensapa y muchos de sus discípulos emprendieron el camino del vajrayana, lo recorrieron y lo completaron; y de este modo alcanzaron la iluminación en tres años.

ADIESTRAMIENTO EN LA RECITACIÓN DEL MANTRA

El término sánscrito *mantra* significa ‘protección para la mente’. Si recitamos los mantras de Heruka Padre y Madre y de su séquito con intensa fe, podemos protegernos del daño que puedan causarnos los objetos inanimados, como los terremotos, inundaciones, huracanes e incendios, y los objetos animados, como los seres humanos y los no humanos; podemos pacificar nuestras enfermedades, la muerte prematura y demás condiciones adversas; podemos aumentar nuestra buena fortuna, longevidad y, en especial, nuestras cualidades internas, como la fe, la visión correcta, la intención correcta y demás realizaciones espirituales; somos capaces de controlar nuestros engaños, como el odio; podemos beneficiar a los demás realizando diversas clases de acciones, incluidas las coléricas; y, en particular, podemos conducirnos a nosotros mismos y a los demás a la felicidad suprema de la iluminación.

Recitamos los siguientes mantras como súplica para que nos concedan estos logros al mismo tiempo que reconocemos y creemos que los Seres de Sabiduría de Heruka Padre y Madre y de su séquito son inseparables del Heruka imaginado (uno mismo) y su consorte Vajravarahi, junto con su séquito de Héroes y Heroínas.

EL MANTRA ESENCIAL DE HERUKA

Recitamos lo siguiente mientras nos concentramos en su significado:

*En mi corazón se encuentra el Ser de Sabiduría Buda
Heruka, el Heruka definitivo.*

*Oh, Glorioso Vajra Heruka, que disfrutas
del cuerpo ilusorio divino y la mente de luz clara,
pacífica, por favor, mis obstáculos y concédeme
los dos logros de liberación y realización.
Bendíceme, por favor, para que me convierta en el
Heruka definitivo,
en cuyo estado experimentaré todos los fenómenos
purificados y unidos en la vacuidad, inseparable del
gran gozo.*

OM SHRI VAJRA HE HE RU RU KAM HUM HUM PHET
DAKINI DZSALA SHAMBARAM SOHA

Recitamos este mantra veintiuna, cien o tantas veces como deseemos.

EL MANTRA DE TRES OMS DE VAJRAYOGUINI

Recitamos lo siguiente mientras nos concentramos en su significado:

*En el corazón de la Vajrayoguini imaginada (Vajravarahi)
se encuentra el Ser de Sabiduría Buda Vajrayoguini, la
Vajrayoguini definitiva.*

OM OM OM SARVA BUDDHA DAKINIYE VAJRA VARNANIYE
VAJRA BEROTZSANIYE HUM HUM HUM PHET PHET
PHET SOHA

Recitamos este mantra al menos tantas veces como hayamos prometido cuando recibimos la iniciación de Vajrayoguini.

El mantra de tres OMs es la unión del mantra esencial y el mantra esencial cercano de Vajravarahi. El significado de

este mantra es el siguiente: Al decir OM OM OM llamamos a Vajrayoguini –la Deidad principal– y a su séquito de Heroínas de las tres ruedas (las del cuerpo, la palabra y la mente). SARVA BUDDHA DAKINIYE significa que es la síntesis de las mentes de todos los Budas; VAJRA VARNANIYE, que es la síntesis de la palabra de todos los Budas; y VAJRA BEROTZSANIYE, que es la síntesis de los cuerpos de todos los Budas. Con HUM HUM HUM suplicamos a Vajrayoguini y a su séquito que nos concedan los logros del cuerpo, palabra y mente de todos los Budas. Con PHET PHET PHET les suplicamos que pacifiquen nuestro obstáculo principal –las apariencias equivocadas sutiles de nuestro cuerpo, palabra y mente–; y SOHA significa: «Ayudadme, por favor, a establecer las bases de todos estos logros».

Como ya se ha mencionado, puesto que nuestro cuerpo, palabra y mente están contaminados por el veneno de los engaños, actúan como base de todo el sufrimiento. Por lo tanto, hemos de alcanzar el cuerpo, la palabra y la mente sagrados de un Buda.

EL MANTRA CONCISO DE LAS SESENTA Y DOS DEIDADES DEL MANDALA CORPORAL DE HERUKA

Recitamos lo siguiente mientras nos concentramos en su significado:

*En el corazón de cada una de las sesenta y dos Deidades
se encuentra su respectivo Ser Sabiduría, su propia
Deidad definitiva.*

OM HUM BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM
GHAM NGAM, TSAM TSHAM DZSAM DZSHAM ÑIAM,
TRAM THRAM DRAM DHRAM NAM, TAM THAM DAM
DHAM NAM, PAM PHAM BAM BHAM, YAM RAM LAM
VAM, SHAM KAM SAM HAM HUM HUM PHET

Recitamos este mantra siete, veintiuna, cien o tantas veces como deseemos.

Cuando recitamos este mantra suplicamos al Ser de Sabi-

duría Buda Heruka y Vajravaraḥi junto con su séquito de Héroes y Heroínas de las cinco ruedas que pacifiquen nuestro obstáculo de la apariencia equívoca sutil y nos concedan los logros de la Tierra Pura externa de las Dakinis y de la interna. La Tierra Pura externa de las Dakinis es la tierra pura de Keajra; y la interna, es la luz clara significativa. Cuando nuestra mente se libera de la apariencia equívoca sutil, abriremos la puerta por la que podemos ver de manera directa a todas las Deidades iluminadas. Mientras nuestra mente esté contaminada por la apariencia equívoca sutil, esta puerta permanecerá cerrada. El significado de la apariencia equívoca sutil ya ha sido presentado con anterioridad.

Después de la recitación del mantra, para concluir la práctica de la sadhana *El yoga de Buda Heruka*, recitamos la dedicación y las oraciones auspiciosas.

Aquellos que deseen realizar un retiro de aproximación del mandala corporal de Heruka pueden hacerlo utilizando la sadhana *Viaje gozoso: Cómo realizar el retiro de aproximación del mandala corporal de Heruka*, que se encuentra en *Budismo moderno – Volumen 3: Oraciones para la práctica diaria*.

ADIESTRAMIENTO EN LA ETAPA DE CONSUMACIÓN

El adiestramiento en la etapa de consumación es el método para liberarnos por completo de la apariencia equívoca sutil. Finalmente alcanzaremos la iluminación al abandonar por completo la apariencia equívoca sutil de todos los fenómenos gracias a nuestras realizaciones de la etapa de consumación. La realización de la etapa de consumación depende de que nuestros aires internos entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central por medio de la meditación. Los objetos de estas meditaciones son el canal central, la gota indestructible y el aire y la mente indestructibles. Por lo tanto, en este contexto, adiestrarse en la etapa de consumación significa adiestrarse en las meditaciones del canal central, la gota indestructible y del aire y la mente indestructibles.

En las escrituras se dice que la meditación del canal central es como una vaca que colma todos los deseos. Al igual que

una vaca que colma todos los deseos nos proporciona leche de manera inagotable, gracias a la meditación del canal central, podemos experimentar gran gozo sin cesar, y gracias a las meditaciones de la gota indestructible y del aire y la mente indestructibles, podemos experimentar la luz clara del gozo totalmente cualificada, cuya función es liberar nuestra mente de manera permanente de la apariencia equívoca sutil. Ya se ha ofrecido una exposición detallada de los canales, las gotas y los aires, y se explicado cómo meditar en el canal central, la gota indestructible y el aire y la mente indestructibles, y cómo progresar para realizar las cinco etapas de consumación.

Las enseñanzas de Vajrayoguini

LOS YOGAS DEL DORMIR, DESPERTAR Y EXPERIMENTAR NÉCTAR

Vajrayoguini es una Deidad femenina iluminada del tantra del yoga supremo, manifestación de la sabiduría de todos los Budas. Su función es guiar a todos los seres sintientes a la tierra pura de Keajra o tierra pura de las Dakinis. Buda enseñó las instrucciones de Vajrayoguini en el *Tantra raíz de Heruka*. El gran yogui Naropa las recibió directamente de Vajrayoguini y las transmitió a Pamtingpa, uno de sus discípulos de corazón. Pamtingpa las transmitió al traductor tibetano Sherab Tseg, a partir del cual fueron transmitidas a través de un linaje ininterrumpido hasta Yhe Tsongkhapa, y luego hasta el venerable Kyabyhe Triyhang Rimpoché, sostenedor del linaje. Yo, el autor, he recibido estas preciosas instrucciones de este gran maestro.

El tantra del yoga supremo puede dividirse en dos: el tantra del Padre y el tantra de la Madre. En los tantras de la Madre se revela principalmente el adiestramiento en la luz clara, que es la causa principal para alcanzar la mente sagrada de Buda. Y en los tantras del Padre, como el *Tantra de Guhyasamaya*, se muestra principalmente el adiestramiento en el cuerpo ilusorio, que es la causa principal para alcanzar el cuerpo sagrado de un Buda. Puesto que el *Tantra de Vajrayoguini* es un tantra de la Madre, el cuerpo principal de su práctica es el adiestramiento en la luz clara. Este cuerpo tiene once extremidades, los llamados *once yogas*. En este contexto, *yoga* significa 'adiestramiento en los caminos espirituales'. Por ejemplo, el adiestramiento en un camino espiritual practicado durante el sueño se llama *yoga del dormir*.



Venerable Vajrayogini

El primero de los once yogas que se enumeran en las escrituras es el yoga del dormir. Esto indica que debemos empezar la práctica de Vajrayoguini con este yoga. Como ya se ha mencionado, el cuerpo principal de la práctica de Vajrayoguini es el adiestramiento en la luz clara. Esta se manifiesta de manera natural durante el sueño; por lo tanto, tenemos la oportunidad de adiestrarnos en reconocerla en ese momento. Cuando la reconozcamos y realicemos de manera directa, habremos alcanzado la luz clara significativa, la realización de la cuarta de las cinco fases de la etapa de consumación.

¿Qué es la luz clara? Es la mente muy sutil que se manifiesta cuando los aires internos entran, permanecen y se disuelven en el canal central. La luz clara percibe la vacuidad y es el octavo signo de la disolución de los aires internos en canal central. Hay tres clases de luz clara: 1) la luz clara del dormir, 2) la luz clara de la muerte, 3) la realización de la luz clara.

Durante el sueño se manifiesta nuestra mente muy sutil porque nuestros aires internos entran y se disuelven en el canal central de manera natural. Esta mente muy sutil es la luz clara del dormir. Percibe la vacuidad, pero no podemos reconocer la propia luz clara ni la vacuidad porque nuestra memoria no funciona durante el sueño. Del mismo modo, nuestra mente muy sutil también se manifiesta durante la muerte porque nuestros aires internos entran y se disuelven en el canal central. Esta mente muy sutil es la luz clara de la muerte. Percibe la vacuidad, pero no podemos reconocer la propia luz clara ni la vacuidad porque nuestra memoria no funciona durante la muerte.

Si durante el estado de vigilia logramos que nuestros aires internos entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central por medio de la meditación, experimentaremos una disolución profunda de nuestros aires internos en el canal central y, debido a ello, se manifestará nuestra mente muy sutil. Esta mente muy sutil es la realización de la luz clara. Su naturaleza es la del gozo que surge al derretirse las gotas dentro del canal central y su función es impedir que surja la apariencia equívoca. También es la realización de la luz clara

del gozo, la esencia misma del tantra del yoga supremo y el verdadero camino rápido a la iluminación.

En conclusión, el cuerpo principal de la práctica de Vajrayogini es el adiestramiento en la luz clara del gozo. Este puede dividirse en dos: 1) adiestramiento en el gozo, 2) adiestramiento en la luz clara. Para adiestrarnos en el gozo, primero hemos de saber qué es. Este gozo no es el gozo sexual; no necesitamos adiestrarnos en el gozo sexual porque cualquiera, hasta los animales, puede experimentarlo sin ningún aprendizaje. El gozo en el que debemos adiestrarnos es el que Buda revela en el tantra del yoga supremo. Se denomina *gran gozo* y posee dos características especiales: 1) su naturaleza es la del gozo que surge al derretirse las gotas dentro del canal central y 2) su función es impedir que surja la apariencia equívoca sutil. Los seres ordinarios no pueden experimentar este gozo. Como ya se ha mencionado, el gozo sexual de los seres ordinarios surge cuando las gotas se derriten dentro del canal izquierdo, no el central.

En su *Tantra raíz conciso de Heruka*, Buda dice:

«El secreto supremo del gran gozo surge al derretirse las gotas dentro del canal central; por lo tanto, resulta difícil encontrar en el mundo una persona que experimente este gozo».

Solo aquellos que logran que sus aires internos entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central por medio de la meditación pueden experimentar este gozo. Puesto que este gozo impide que surja la apariencia equívoca sutil, cuando lo experimentamos, nuestra ignorancia del aferramiento propio y todos los pensamientos conceptuales que nos distraen cesan, y disfrutamos de una profunda paz interior superior a la paz suprema del nirvana que Buda expone en las enseñanzas del sutra.

CÓMO PRACTICAR EL YOGA DEL DORMIR

Cada noche, cuando nos vayamos a dormir, pensamos:

*Para beneficiar a todos los seres sintientes
voy a convertirme en el Buda iluminado Vajrayoguini.
Por ello voy a alcanzar la realización de la luz clara del
gozo.*

Luego recordamos que nuestro cuerpo, nuestro yo y todos los demás fenómenos que normalmente percibimos no existen. Intentamos percibir la mera ausencia de todos los fenómenos que normalmente percibimos, la vacuidad de todos los fenómenos, y meditamos en ella. Luego pensamos e imaginamos lo siguiente:

En el vasto espacio de la vacuidad de todos los fenómenos –la tierra pura de Keajra–, aparezco como Vajrayoguini, rodeada por los Héroes y Heroínas iluminados. Aunque nuestro esta apariencia, no es otra que la vacuidad de todos los fenómenos.

Meditamos en esta autogeneración.

Hemos de adiestrarnos en esta profunda meditación de autogeneración mientras dormimos, no en sueño profundo. Si nos adiestramos en esta práctica cada noche con esfuerzo constante, poco a poco podremos utilizar nuestra memoria durante el sueño. Debido a ello, cuando nuestra mente muy sutil se manifieste durante el sueño, podremos reconocerla o realizarla. Con un mayor adiestramiento la realizaremos de manera directa. Cuando esto ocurra, nuestra mente se mezclará con la vacuidad de todos los fenómenos, como agua vertida en agua. Debido a ello, nuestra apariencia equívoca sutil cesará con rapidez de manera permanente y nos convertiremos en un ser iluminado, un Buda. Buda dijo: «Si realizas tu propia mente, te convertirás en un Buda; no busques la Budeidad en ningún otro lugar». Con respecto a este logro, el dormir tiene mucho sentido para nosotros.

CÓMO PRACTICAR EL YOGA DEL DESPERTAR

Debemos intentar practicar el yoga del dormir durante toda la noche y el yoga del despertar durante el día. Cada día, por la mañana temprano, primero hemos de meditar en la mera ausencia de todos los fenómenos que normalmente vemos o percibimos, la vacuidad de todos los fenómenos. Luego pensamos e imaginamos lo siguiente:

En el vasto espacio de la vacuidad de todos los fenómenos –la tierra pura de Keajra–, aparezco como Vajrayoguini, rodeada por los Héroes y Heroínas iluminados. Aunque nuestro esta apariencia, no es otra que la vacuidad de todos los fenómenos.

Meditamos en esta autogeneración.

Debemos repetir esta práctica de meditación una y otra vez durante todo el día. Este es el yoga del despertar. Luego, por la noche volvemos a practicar el yoga del dormir. Si practicamos el ciclo de los yogas del dormir y despertar con perseverancia, nuestras apariencias y concepciones ordinarias, las raíces de nuestro sufrimiento, cesarán.

CÓMO PRACTICAR EL YOGA DE EXPERIMENTAR NÉCTAR

Cada vez que comamos o bebamos, primero hemos de comprender y pensar lo siguiente:

Para los seres iluminados, la comida y la bebida son el néctar supremo que posee tres cualidades especiales: 1) es néctar medicinal que cura las enfermedades, 2) es néctar de la vida que impide la muerte y 3) es néctar de sabiduría que pacifica las perturbaciones mentales.

Con este reconocimiento, cada vez que comamos o bebamos, debemos ofrecernos a nosotros mismos, la Vajrayoguini autogenerada, el placer que nos producen estos objetos de deseo. Si practicamos de este modo, podemos transformar nuestra experiencia diaria de comer y beber en un camino espiritual con el que acumulamos gran cantidad de méritos o buena fortuna. Del mismo modo, cada vez que disfrute-

mos viendo formas atractivas o bellos objetos, escuchando melodiosos sonidos, como música o canciones, oliendo fragantes aromas o tocando suaves objetos, debemos ofrecernos a nosotros mismos, la Vajrayoguini autogenerada, el placer que nos producen estos objetos de deseo. De esta manera podemos transformar todas las experiencias diarias de los objetos de deseo en el camino espiritual que nos conduce al estado iluminado de Vajrayoguini.

En resumen, debemos reconocer que en el vasto espacio de la vacuidad de todos los fenómenos –la tierra pura de Keajra– nos encontramos nosotros mismos, Vajrayoguini, rodeada por los Héroes y Heroínas iluminados. Hemos de mantener este reconocimiento día y noche excepto cuando nos concentremos en los caminos comunes, como el refugio, el adiestramiento en la renuncia y la bodhichita, y las prácticas de purificación.

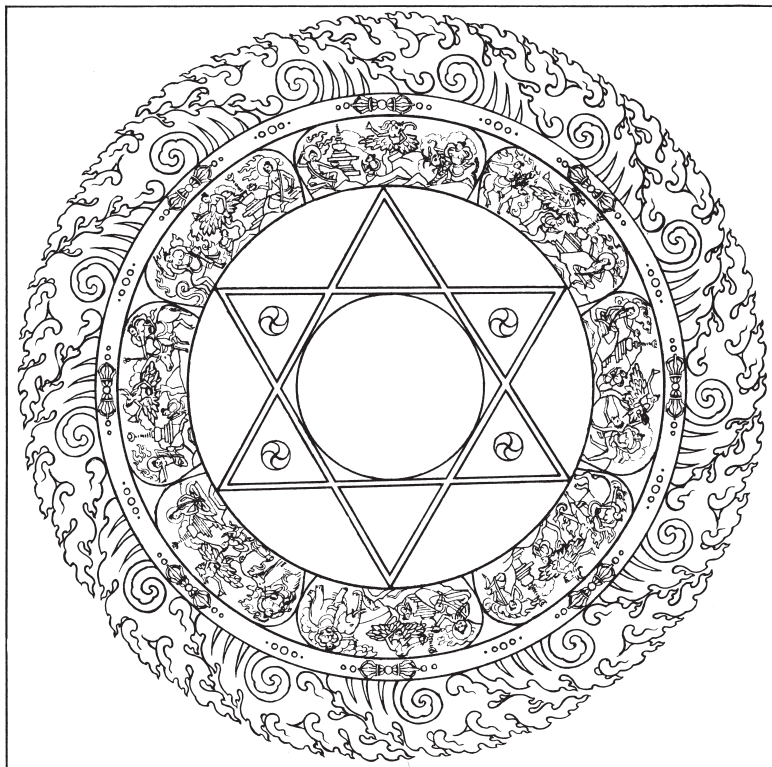
Esta manera de practicar los yogas del dormir, despertar y experimentar néctar es sencilla, pero muy profunda. Hay también otras maneras de practicar estos yogas que pueden encontrarse en *Guía del Paraíso de las Dakinis*.

LOS OCHO YOGAS RESTANTES

Los ocho yogas restantes, desde el yoga de los inconmensurables hasta el de las acciones diarias, hemos de practicarlos con la sadhana *El camino rápido al gran gozo*, compuesta por Yhe Phabongkhapa (véase *Budismo moderno – Volumen 3: Oraciones para la práctica diaria*). Esta sadhana es muy especial y tiene muchas bendiciones. Para una exposición detallada de cómo practicar cada yoga véase *Guía del Paraíso de las Dakinis*, pero a continuación se presenta brevemente la esencia de estas instrucciones.

EL YOGA DE LOS INCONMENSURABLES

El refugio en las Tres Joyas, la generación de bodhichita y la meditación y recitación de Vajrasatva se denominan *yoga de los inconmensurables* porque son adiestramientos en los



Mandala de Vajrayoguini

caminos espirituales que nos aportan beneficios inconmensurables en esta vida y en las futuras.

La meditación y recitación de Vajrasatva nos ofrece la gran oportunidad de purificar nuestra mente con rapidez para que podamos alcanzar la iluminación con mayor celeridad. Como ya se ha mencionado, alcanzar la iluminación es muy sencillo, lo único que tenemos que hacer es esforzarnos en purificar nuestra mente.

EL YOGA DEL GURU

Para recibir las bendiciones de la palabra de todos los Budas, en esta práctica del yoga del Guru visualizamos a nuestro Guru raíz bajo el aspecto de Buda Vajradharma. Vajradharma, Vajradhara, Vajrasatva y Heruka son aspectos diferentes de un mismo ser iluminado. La función de Buda Vajradharma es concedernos las bendiciones de la palabra de todos los Budas. Al recibir estas bendiciones, nuestra palabra será muy poderosa cada vez que enseñemos el Dharma. De este modo podremos colmar los deseos de innumerables seres sintientes y purificar o sanar su continuo mental con el néctar de nuestra palabra.

Este yoga del Guru contiene una práctica denominada *ofrecimiento del tsog kusali*, que tiene la misma función que el *chod* o *práctica de escisión [del aferramiento propio]*. También contiene una práctica para recibir las bendiciones de las cuatro iniciaciones que nos dará mucha confianza para alcanzar las realizaciones de las etapas de generación y de consumación.

EL YOGA DE LA AUTOGENERACIÓN

Este yoga incluye las prácticas de transformar la muerte, el estado intermedio (bardo) y el renacimiento en los caminos del Cuerpo de la Verdad, el Cuerpo de Deleite y el Cuerpo de Emanación.

En esta práctica, el mandala soporte se visualiza en el aspecto de un doble tetraedro, que simboliza la vacuidad de

todos los fenómenos; y las Deidades contenidas somos nosotros mismos, la Vajrayoguini imaginada, junto con nuestro séquito de Heroínas.

EL YOGA DE PURIFICAR A LOS SERES MIGRATORIOS

En esta práctica, después de habernos generado como el Buda iluminado Vajrayoguini, imaginamos que concedemos bendiciones a todos los seres sintientes, estos se liberan del sufrimiento y las negatividades, y alcanzan el estado de Vajrayoguini, el estado de la felicidad última. Esta es una práctica especial de tomar y dar según el tantra del yoga supremo. Hace madurar nuestro potencial de poder beneficiar de manera directa a todos los seres sintientes y al realizarla cumplimos con el compromiso de beneficiar a todos los seres sintientes que tomamos cuando recibimos la iniciación del tantra del yoga supremo.

EL YOGA DE RECIBIR BENDICIONES DE LOS HÉROES Y HEROÍNAS

En esta práctica, por medio de la meditación en el mandala corporal de Vajrayoguini, nuestros canales y gotas recibirán poderosas bendiciones directamente de las treinta y siete Heroínas –las Deidades iluminadas femeninas del mandala corporal de Vajrayoguini–, y de manera indirecta de sus consortes, los Héroes. Además, al invitar a todos los Héroes y Heroínas (seres iluminados masculinos y femeninos) de las diez direcciones bajo el aspecto de Vajrayoguini y disolverlos en nosotros mismos, recibimos las bendiciones de todos ellos.

La meditación del mandala corporal de Vajrayoguini es muy profunda. Aunque es una práctica de la etapa de generación, su función es hacer que nuestros aires internos entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central. Yhe Phabongkhapa alabó mucho esta práctica del mandala corporal de Vajrayoguini.

EL YOGA DE LA RECITACIÓN VERBAL Y MENTAL

Si nos concentramos en la recitación verbal del mantra de Vajrayoguini (el mantra de las tres OMs), podemos alcanzar los logros de pacificación, prosperidad, control, colérico y supremo que se mencionan en el apartado «Adiestramiento en la recitación del mantra». La práctica de la recitación mental contiene dos meditaciones de la etapa de consumación, y ambas son la esencia misma de la práctica de Vajrayoguini. Estas dos meditaciones se exponen con claridad en *Guía del Paraíso de las Dakinis*.

EL YOGA INCONCEBIBLE

Tal y como se describe en la sadhana *El camino rápido al gran gozo* (véase *Budismo moderno – Volumen 3: Oraciones para la práctica diaria*), después de disolverlo todo, desde el reino inmaterial hasta la nada, en la vacuidad, imaginamos que experimentamos la luz clara del gozo y con esta experiencia meditamos en la vacuidad de todos los fenómenos, la mera ausencia de todos los fenómenos que normalmente percibimos. Esta meditación es un adiestramiento en la luz clara del gozo, el cuerpo principal de la práctica de Vajrayoguini. Si la practicamos con perseverancia, poco a poco experimentaremos la luz clara significativa –la unión del gran gozo y la vacuidad–, que es el estado inconcebible propiamente dicho. En este contexto, *inconcebible* significa ‘que no puede ser experimentado por aquellos que no han alcanzado la luz clara’.

EL YOGA DE LAS ACCIONES DIARIAS

El yoga de las acciones diarias es un método para transformar todas nuestras acciones diarias, como comer, dormir, trabajar y hablar, en profundos caminos espirituales, con lo cual llenamos de significado cada momento de nuestra vida.

Dedicación

Que gracias a la gran cantidad de virtudes que he acumulado al componer este libro, todos los seres sintientes tengan la oportunidad de escuchar y practicar las preciosas enseñanzas del sutra y del tantra, y como resultado disfruten de la felicidad pura y permanente de la iluminación.