
La Esencia de la Medicina Tântrica

Sanación Encarnada en la Tradición Yuthog Nyingthig

Nida Chenagtsang

Buda, Tantra, Mantra: Despertar a Través de Protección Mente-Energía-Cuerpo

¿Cuál es la palabra más importante en el budismo? Es “Buda”. La raíz de esta palabra significa “despertar” y describe la esencia del budismo: es una llamada a despertar. Al despertar de la confusión, nos liberamos. Ese es el único objetivo: despertar, porque representa la libertad definitiva.

El problema es que estamos atrapados en la confusión y no podemos experimentar la libertad. No somos libres con nuestros pensamientos, ni con nuestras emociones, ni con nuestro pasado, ni con nuestro futuro, ni siquiera con nuestro presente. En lugar de eso, nuestras mentes están totalmente condicionadas y perdidas. La confusión que nos mantiene atrapados en nuestras propias pesadillas podría ser la raíz común de todas las formas de sufrimiento, pero la manera en que esta confusión se multiplica y se manifiesta—sus ramas y hojas—es infinitamente variada.

Durante los seis años que el Buda dedicó a explorar la mente humana, vio todos sus rincones, cada aspecto de su sufrimiento, reacciones y actividades. Después de despertar, dijo: “Los humanos sufrimos de 84,000 aflicciones mentales” (kleshas). Por suerte, a lo largo de su vida, ofreció 84,000 enseñanzas o soluciones específicas para esos 84,000 problemas. Así, cada tipo de veneno tiene su medicina.

El Buda enseñó diferentes prácticas para personas con distintas aflicciones y mentalidades. No existe una única manera de entender el budismo: puede ser abordado como una religión, una ciencia, una filosofía, una psicología o un estilo de vida, y todas estas perspectivas son válidas, siempre y cuando funcionen para las personas. Mientras nuestro enfoque sirva para domesticar y transformar nuestra mente, para ayudarnos a trabajar de manera hábil con nuestros pensamientos, emociones, sensaciones y reacciones, entonces es válido. Al final, todos debemos despertar.

Entre los muchos métodos que el Buda ofreció para el despertar, uno de los más poderosos es la profunda psicología transformadora conocida como Tantra.

Tantra: La ciencia de proteger y expandir la salud y la libertad del cuerpo/mente

Tantra es una palabra sánscrita, traducida al tibetano como Gyu, que significa una continuidad o linaje de sabiduría y aprendizaje encarnados. Esto es muy importante porque, hoy en día, muchas personas piensan que pueden simplemente leer un libro sobre Tantra para convertirse en practicantes tántricos, y luego, en un año o dos, en maestros tántricos. Tantra es un método muy sistemático para transmitir un aprendizaje encarnado y debe estudiarse y practicarse de manera adecuada; de lo contrario, es fácil equivocarse, y esto puede tener consecuencias más serias de lo que se cree comúnmente.

Para empeorar las cosas, hay una gran confusión sobre el Tantra, incluyendo su relación con el yoga y el mantra, así como el malentendido generalizado de que se trata exclusivamente de sexo. Tantra es el nombre de una extensa familia de prácticas que incluye muchas ramas. Una de ellas es el Mantra, otra es el Yoga, otra es el Yantra, entre otras muchas prácticas bajo el paraguas tántrico. Todas están interrelacionadas y forman parte de la metodología más amplia llamada Tantra.

Esta metodología se centra en proteger y expandir la energía positiva, la luz del amor, la alegría y la compasión, para ser compartida con todos. Comprender este enfoque en la transmisión y expansión de la energía encarnada del amor y la compasión es clave, ya que la iluminación en la tradición budista no se considera un logro estrictamente individual, sino un proceso interpersonal y psicosocial a través del cual generaciones sucesivas y comunidades enteras alcanzan la iluminación juntas.

Otro aspecto distintivo del Tantra es que combina prácticas para cultivar y proteger la salud y el bienestar del cuerpo, de la mente y de nuestra energía vital encarnada.

¿Cómo protege el Tantra el cuerpo?

Incluye prácticas similares a la fisioterapia: trabajo corporal para estirar ligamentos y tendones, fortalecer y tonificar músculos, masajear la fascia, etc. También ofrece orientación sobre la salud física, higiene y bienestar, incluyendo cómo mantener una dieta y un estilo de vida saludables.

¿Cómo protege el Tantra la mente?

Bajo el paraguas del Tantra encontramos numerosas prácticas enfocadas en la salud psicológica, la higiene y el bienestar. Estas prácticas a menudo se llaman Mantra. Mantra significa proteger y cultivar la mente. En este sentido, cualquier persona que estudie o practique alguna forma de psicología está participando en Mantra: cuidando la mente. Esto incluye lo que en Occidente se conoce como psiquiatría, psicología y psicoterapia.

Existen prácticas de Mantra diseñadas para proteger la mente de la ansiedad, la depresión, el pánico, las adicciones y el trauma. Si deseamos un bienestar genuino, necesitamos cuidar tanto el cuerpo como la mente. Esto incluye la práctica última de proteger la mente de sí misma: de la proliferación y reificación de percepciones erróneas, de constructos equivocados, de emociones no saludables y de hábitos reactivos. Esta protección solo puede provenir de una sabiduría basada en percepciones sanadoras sobre la impermanencia, la ausencia de un yo y la vacuidad.

¿Cómo trabaja el Tantra con la energía?

Según el Tantra, el vínculo entre el cuerpo y la mente es la energía, incluyendo la energía de la respiración y la del sistema nervioso y corporal. Por eso, el Tantra incluye una amplia gama de prácticas para entrenar la energía vital, como métodos para controlar la respiración y utilizarla para gestionar la energía del sistema nervioso y el cuerpo. Estas prácticas se conocen como Yantra Yoga.

Finalmente, el “Yoga” en Yoga Tantra se refiere a cómo tanto el Tantra como el Mantra deben trabajar de manera holística para cuidar el proceso integral de cuerpo y mente, ofreciendo un enfoque encarnado que unifica mente, cuerpo y energía en torno a la salud y el bienestar óptimos.

La historia del Tantra en la India incluye tradiciones tántricas tanto budistas como hindúes. Dentro del Tantra hindú, las formas más desarrolladas se encuentran en la tradición Shivaíta de Cachemira. La tradición tántrica budista es el legado de la primera universidad del mundo, Nalanda, cuyos maestros transmitieron el Tantra a Tíbet junto con la práctica mahayana de la compasión y la profunda filosofía de la vacuidad enseñada en las escuelas del Camino Medio (Madhyamaka) y Solo Mente (Yogachara) (Wedemeyer, 2007).

Dentro de la tradición tántrica de Nalanda preservada en Tíbet, existen varios sistemas para categorizar los diferentes niveles del Tantra. Según las dos escuelas más recientes del budismo tibetano, hay cuatro niveles de Tantra: Acción (Kriya), Unión (Yoga), Actuación (Charya) y el Tantra de Yoga Supremo (Anuttarayogatantra). Los tres primeros se consideran niveles introductorios, mientras que el Yoga Supremo es el más alto, desafiante y efectivo. Estos niveles pueden imaginarse como una pirámide, donde los tres inferiores forman la base y el cuarto es el ápice.

El Tantra de Acción se centra en cultivar un comportamiento externo saludable, como una excelente higiene, una dieta pura y acciones cuidadosas y devotas.

El Tantra de Unión se enfoca en la sabiduría intuitiva de la vacuidad y la dicha profunda que surge de niveles más profundos de concentración y absorción meditativa.

El Tantra de Actuación combina comportamiento externo y cultivo interno, añadiendo estados mentales saludables como la devoción, la dicha y la alegría.

El Tantra de Yoga Supremo trabaja con la sabiduría intuitiva profunda, la energía de dicha orgásmica y la acción plenamente compasiva, abarcando los dominios interno y externo y permeando todos los niveles de cuerpo y mente.

Los tres primeros niveles transforman hábitos poco saludables de acción, expresión, percepción y motivación en cualidades como una higiene adecuada, un estilo de vida saludable, devoción, sabiduría y compasión. Pero solo el nivel más alto, el Tantra de Yoga Supremo, permite transformar completamente todos los aspectos de la mente, el cuerpo y la energía, tanto internos como externos, para alcanzar la realización completa y encarnar el despertar total.

Esto se basa, en parte, en sus métodos de acceso y transformación de los niveles más sutiles de la mente, la energía y el cuerpo mediante su arte y ciencia de trabajar con la extremadamente sutil mente de luz clara y el sistema nervioso dichoso del cuerpo sutil (Cozort, 2005).

Dado que estos niveles de Tantra forman parte de una misma familia de prácticas, otra manera de entenderlos es como si fueran hermanas: las tres primeras serían las hermanas pequeñas y el cuarto nivel, la hermana mayor. Lo que hace que la hermana mayor sea especial es que está abierta a todos y tiene soluciones prácticas para cualquier problema. La hermana mayor no discrimina quiénes somos, de dónde venimos ni cuáles son nuestros desafíos. Ya sea que nuestro reto esté relacionado con cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestra energía, o los tres, la hermana mayor del Tantra de Yoga Supremo está preparada con prácticas poderosas que pueden ayudarnos.

Cuando reconocemos las principales categorías del Tantra budista, podemos empezar a entender por qué este método de sanación contemplativa encarnada es tan inclusivo. El Tantra comparte el enfoque principal de las enseñanzas Mahayana ordinarias (o Sutra): cultivar y encarnar la sabiduría no dual y la compasión. Sin embargo, el Tantra es más abierto, flexible y amigable para la práctica laica en la vida cotidiana, mientras que la práctica de sutrayana tiende a estar más orientada hacia la vida monástica.

Por ejemplo, aunque tanto el Sutra como el Tantra abarcan toda la existencia humana—nacimiento y desarrollo, vida adulta, muerte y el proceso de morir—el Tantra ofrece muchas más explicaciones y prácticas específicas para comprender y trabajar con estas diferentes fases. Esto incluye prácticas relacionadas con el sueño, los sueños, la muerte, el proceso de morir y la sexualidad, que son fáciles de integrar en nuestra ajetreada vida laica.

Otro aspecto inclusivo del Tantra es que se enfoca tanto en nuestra existencia encarnada y nuestras energías como en la mente, y se dirige a esos niveles físicos y energéticos de nuestro ser a través de artes accesibles. Estas abarcan desde la medicina y la psiquiatría hasta prácticas estéticas como las artes visuales y escénicas, incluyendo un amplio rango de prácticas cuerpo/mente como visualizaciones, recitación, gestos meditativos, ejercicios de respiración, posturas de yoga y automasajes (Chenagtsang, 2020).

Otra dimensión de la inclusividad del Tantra es su apertura a todos los seres humanos, sin importar raza, género o clase. Este espíritu inclusivo es evidente en cómo el Tantra ignora e invierte el orden jerárquico de raza, color, género y clase que se encuentra en el sistema de castas y en muchas sociedades.

En el arte tántrico, las imágenes de seres iluminados aparecen en todos los colores; y en el sistema Kalachakra del Tantra de Yoga Supremo, cada una de sus parejas iluminadas representa la unión de compañeros de diferentes clases raciales ("varna"), con el mensaje explícito de que la diversidad enriquece la creatividad y la sociedad.

En cuanto al género, hay tantas imágenes de seres iluminados femeninos como de contrapartes masculinas, y las figuras femeninas representan la misma gama de cualidades—sabiduría, compasión, poder meditativo, gentileza, ferocidad, etc.—que las figuras masculinas. Además, las imágenes de parejas no solo representan la unión de géneros masculino y femenino, sino también los diferentes aspectos de un individuo humano. Esto refleja los aspectos mixtos, masculino y femenino, presentes en cada mente y cuerpo humano, así como un tercer género "mixto" o "intersexual", que algunos estudiosos han relacionado ampliamente con personas LGBTQ+ y más específicamente con quienes se identifican como bisexuales, transgénero o no binarios.

El Tantra también desafía los roles de género convencionales. Las personas que se identifican como femeninas suelen meditar visualizándose como masculinas o como ambos géneros en unión; las personas que se identifican como masculinas se ven a sí mismas como femeninas o como ambos; y quienes no se identifican ni como masculinas ni femeninas se visualizan en las tres formas.

Por último, el orden de clases en el sistema de castas también se invierte en el Tantra. Cada uno de los cuatro niveles de Tantra se asocia con una de las cuatro clases sociales—sacerdotes bráhmanes, guerreros gobernantes, comerciantes y trabajadores—pero el Tantra de Acción, el nivel más bajo, se vincula con la clase sacerdotal más alta, mientras que el Tantra de Yoga Supremo, el nivel más alto, se asocia con la clase trabajadora, el público general (Wallace, 2001).

La inclusividad del Tantra se hace evidente en el caso de la "hermana mayor", el Tantra de Yoga Supremo, porque una hermana mayor no se preocupa por si eres de color o blanco, cuál es tu género, tu estatus social, si eres rico o pobre. Ella se preocupa por ti porque eres humano y te honra porque ve tu cuerpo humano como un Cuerpo Indivisible o Cuerpo de Diamante (Vajra-Kaya). Dado que tienes un Cuerpo Indivisible, puedes practicar el Vehículo Indivisible (Vajrayana), el vehículo más poderoso de transformación. Debido a su poder, la hermana mayor primero necesita asegurarse de que confíes y creas en ti mismo lo suficiente para comprometerte con la práctica.

Más allá de señalar que tenemos un Cuerpo de Diamante Indivisible dentro de nuestro cuerpo físico burdo, el Tantra de Yoga Supremo cultiva nuestra confianza en nosotros mismos al despertarnos a la verdad de que la naturaleza última de nuestro cuerpo, energía y mente es una gran dicha. Más allá de la fe, de la filosofía, la psicología o las prácticas rituales, esta dicha es "grande" porque trasciende las construcciones dualistas como sujeto y objeto, mente y cuerpo, lo tuyo y lo mío. Es "grande" porque proporciona la base natural para nuestra capacidad humana de transformación profunda y completa.

De hecho, nuestra capacidad innata para la gran dicha no solo es la base de la transformación, sino también el camino que conduce a ella, así como su fruto final. Esta enseñanza profunda—que estamos hechos de gran dicha—es el método definitivo que la hermana mayor utiliza para construir nuestra confianza en nuestra capacidad de transformarnos completamente a nosotros mismos y nuestras vidas.

En este nivel de práctica tántrica, nos centramos en acceder a esta realidad esencial, y este camino de transformación profunda tiene prioridad sobre otros objetivos, como la pureza ritual, la buena conducta o la unión con los Budas-Tántricos, esas imágenes arquetípicas utilizadas en el Tantra para ayudarnos a visualizar el pleno despertar de un Buda. Todas estas formas externas pueden distraernos fácilmente, por lo que debemos ir más allá del yoga con deidades budistas para unirnos con nuestra naturaleza esencial: la realidad básica de una sabiduría intuitiva primigenia y dichosa.

Finalmente, la tradición tántrica es inclusiva porque su variedad de métodos la hace flexible y abierta; no impone restricciones como lo hace la tradición de Sutra. No necesitamos vivir un estilo de vida monástico. Seas quien seas, puedes practicar tal como eres. El Tantra es una escuela abierta para todos; cualquiera puede acceder a las enseñanzas, y cualquiera puede practicar.

“Los problemáticos” y Transformación: El Optimismo de los Tantras

Mientras que la práctica de Sutra es más adecuada para monjes y monjas, el Tantra es más apropiado para personas laicas. Una de las diferencias entre los monásticos y los laicos es que los laicos tenemos más problemas que afrontar. En el monasterio, meditas, duermes y nunca te preocupas por pagar la renta o conseguir comida, porque todo es gratuito. Te dedicas a entrenar tu mente, meditar y, con el tiempo, puedes ayudar a las personas laicas a tu alrededor. Sin embargo, aunque el camino Sutra puede ser muy efectivo, requiere mucha renuncia. No solo hay que abandonar los placeres materiales, el alcohol y las drogas, sino también los apegos emocionales, como el amor.

Como laicos, no queremos desarrollar adicciones ni vivir dramas o traumas emocionales, pero seguimos siendo humanos y queremos experimentar la vida. Sabemos que el amor puede ser peligroso, pero aún así deseamos experimentarlo. En el curso de vivir y amar, creamos problemas para nosotros mismos y para los demás. Nuestra orientación es diferente a la de los monásticos, y por eso los laicos podemos considerarnos "los problemáticos" cuando elegimos vivir plenamente esta vida. Tantra es el camino para nosotros, "los problemáticos", porque es el camino de la transformación. Sí, creamos problemas, pero cuando surgen, no nos derrumbamos. Aprendemos a usar las cosas negativas que nos suceden y a transformarlas en positivas.

El Tantra nos trae buenas noticias: todo puede transformarse, por lo que todo es posible. Una vez que accedemos a la naturaleza fundamental de dicha de nuestros cuerpos y mentes, podemos transformar cualquier cosa que nos aflija. A través de los muchos métodos del Tantra, podemos usar la mente para sanar la mente, la energía para sanar la mente o el cuerpo para sanar la mente. Del mismo modo, cuando el cuerpo está en problemas, podemos usar el cuerpo para sanarse a sí mismo, la energía para sanar el cuerpo o la mente para sanar el cuerpo.

Desde la perspectiva tántrica, aunque todos podamos estar afectados por diferentes traumas—todos podríamos tener una versión de trastorno de estrés postraumático (TEPT)—también tenemos métodos para convertirlo en una oportunidad de crecimiento y transformación. Con el Tantra, podemos acceder a lo que llamo "poder de estrés postraumático" (PTSP, por sus siglas en inglés). Este optimismo radical, junto con todos los métodos que lo respaldan, puede ser la diferencia más importante entre el Sutra y el Tantra.

El Tantra nos empodera para acceder a fuerzas profundas que no sabíamos que teníamos y para hacer algo mejor con nuestras vidas. Cuando observamos nuestras vidas, especialmente nuestra sociedad, vemos tantos problemas: problemas políticos, económicos, crisis de salud, problemas de relaciones, problemas familiares... todo parece un caos. El Tantra, con su optimismo basado en prácticas poderosas de transformación, puede empoderarnos para mejorar nuestras vidas personales y nuestra sociedad.

El Tantra del Yoga Supremo: El Camino Inteligente y Rápido

Todos somos conscientes de la tendencia en la sociedad moderna a estar constantemente ocupados, corriendo hacia la felicidad. Y ahora nos damos cuenta de que toda esa carrera en realidad no nos está llevando a la felicidad. Es en ese momento cuando nos volvemos hacia una vida y una práctica más espirituales, que normalmente nos dicen que debemos ralentizar.

Desafortunadamente, dado el ritmo de la vida cotidiana en nuestra sociedad, si realmente disminuimos la velocidad, a menudo nos causamos otros problemas. Según el Tantra, los practicantes no necesitan obligatoriamente reducir el ritmo; podemos mantenernos al compás de nuestras vidas ocupadas y, aun así, seguir un camino espiritual, siempre que practiquemos de una manera realmente inteligente.

La hermana mayor, el Tantra del Yoga Supremo, dice: "Si vas a comprometerte con una práctica espiritual en medio de tu vida acelerada, está bien, pero hazlo con inteligencia". ¿Conduces un coche inteligente? ¿Tienes un teléfono inteligente? ¿Tienes una televisión inteligente? Entonces, ¿por qué no adoptar una práctica espiritual inteligente?

A través del camino inteligente del Tantra, podemos avanzar rápidamente sin sufrir accidentes, porque el Tantra nos ofrece métodos para proteger nuestra mente, nuestra energía y nuestro cuerpo de la negatividad que nos causa daño.

En cierto sentido, el Sutra es como la medicina alopática: apunta directamente a nuestras aflicciones y las contrarresta. El Tantra, en cambio, ofrece un camino homeopático: nos permite trabajar con las fuerzas poderosas de nuestro cuerpo, energía y mente, que podrían causarnos daño, pero en su lugar nos enseña a aprovechar y canalizar su poder para acelerar la sanación y el desarrollo.

El Sutra nos dice: "Vamos demasiado rápido, hay que frenar"; el Tantra dice: "Sí, vamos demasiado rápido, así que necesitamos trabajar de manera más inteligente".

Así que, si como yo eliges seguir un camino espiritual en el mundo, es posible que necesites aprender las técnicas de meditación inteligente del Tantra para acelerar tu camino. Por supuesto, cuando hablamos de rapidez, no nos referimos a resultados de la noche a la mañana. El camino del Tantra aún requiere práctica diligente y un compromiso sostenido, pero en comparación con el Sutra, que se dice que solo funciona gradualmente a lo largo de eones, el camino tántrico promete que podemos alcanzar un despertar pleno y encarnado en el transcurso de esta misma vida presente.

La Ciencia Médica del Tantra: Cuidando nuestra Mente Humana

El Tantra es conocido como el camino de la profunda transformación emocional. Sin embargo, los humanos, por naturaleza, ya sabemos cómo transformar nuestras emociones. Incluso los niños pequeños son capaces de aprender a acceder a su capacidad de transformar sus emociones. Los seres humanos estamos bendecidos con una naturaleza auto-sanadora innata. Vemos cómo nuestro cuerpo se cura a sí mismo y sabemos que nuestro sistema inmunológico protege al cuerpo de infecciones y enfermedades.

De manera similar, nuestras mentes y energías también tienden a ser naturalmente auto-sanadoras. Tenemos una especie de sistema inmunológico mental y emocional que opera de manera autónoma. Este profundo conocimiento está integrado en el Tantra, que actúa como una antigua sabiduría o doctrina secreta de auto-sanación. Por supuesto, esta capacidad forma parte de nuestra naturaleza incluso si nunca hemos oído hablar del Tantra. Por eso, la sanación no siempre tiene que ser alopática, como una intervención mecánica que "arregla" las cosas. Algunas sanaciones necesitan ocurrir de manera orgánica, homeopática. Aunque a veces se necesita un pequeño empujón para iniciar el proceso o un soporte para sostenerlo, la sanación más profunda funciona, en su mayoría, por sí sola.

La psicoterapia se parece a esto: damos un pequeño empujón para iniciar la sanación, ofrecemos apoyo para sostenerla, pero al final, la mente tiende a sanarse por sí misma (Loizzo, 2012).

En la ciencia médica tántrica, distinguimos entre ayudar a sanar la mente con la mente—como ocurre en la psicoterapia convencional—y ayudar a sanar la mente con el cuerpo o con la energía de la respiración. El enfoque estrictamente mental, como la terapia de conversación, lo llamamos Mantra; mientras que el enfoque basado en el cuerpo o la energía lo llamamos Tantra.

En un enfoque corporal, trabajamos con el cuerpo para equilibrar nuestra energía neuronal, y esa energía más equilibrada ayuda naturalmente a que la mente también se equilibre. Así que cuando es demasiado complicado usar la mente para sanar la mente, el Tantra nos permite dar un paso atrás y tratar de equilibrar la energía usando prácticas de respiración como el *pranayama*, para sanar la mente de manera indirecta. Esta práctica se basa en algo muy simple y orgánico: la inhalación y la exhalación, un signo básico de vida.

El cuerpo vivo tiene bioenergía, y esta bioenergía—que opera en el sistema nervioso y otros sistemas mente/cuerpo—sostiene la conciencia y, por lo tanto, apoya la introspección. En la medicina y psiquiatría tántricas, utilizamos el control de la respiración para acceder al cuerpo energético-mental (también conocido como cuerpo sutil o Cuerpo de Diamante) y luego trabajamos con esa energía sutil para sanar la mente.

Por supuesto, la medicina tántrica reconoce muchos tipos diferentes de energías que operan en los sistemas del cuerpo, como el sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y nervioso. Sin embargo, la energía más esencial es la energía vital que se encuentra en la respiración. Sin respiración, no tenemos bioenergía (Loizzo et al., 2009).

Además de usar la energía de la respiración para sanar la mente, el Tantra ofrece muchas otras prácticas corporales que permiten usar el cuerpo para sanar la mente de manera indirecta. Estas prácticas tántricas ofrecen un tercer enfoque para sanar la mente. Incluyen sistemas de posturas de yoga y auto-masaje, que funcionan como ejercicios físicos o terapias físicas para promover la salud y el bienestar, tanto mental como físico.

Dado que un estilo de vida sedentario nos predispone a la ansiedad y la depresión, necesitamos mover el cuerpo mediante ejercicio aeróbico, yoga, ciclismo, senderismo o cualquier otra forma que lo active. Entre los tres enfoques, el método que tenga más sentido para una persona en un momento particular será el mejor.

Nuestra Alquimia Interna Puede Convertir el Veneno en Medicina

Ira, deseo y confusión: estos tres estados mentales son conocidos como los tres venenos mentales. En la psicología budista, se consideran las raíces tanto de las enfermedades mentales como físicas. Rastrear los males físicos y mentales hasta estos tres venenos es muy interesante, porque la ciencia actual nos dice que gran parte de nuestros problemas de salud física y mental están relacionados con el estrés crónico y el trauma.

¿Por qué somos tan propensos al estrés? Si analizamos la psicología del estrés, encontramos que los tres venenos están en juego. El deseo puede ser una emoción positiva cuando conduce a un apego saludable o al amor, pero es una energía tan poderosa que, si no sabemos cómo controlarla, puede generar estados psicológicos estresantes como ansiedad, pánico, apego excesivo, lujuria y anhelo. De manera similar, la ira puede ser saludable cuando nos protege de daños físicos o psicológicos, pero es tan poderosa que, si no se controla, puede derivar en frustración, resentimiento, odio e incluso odio hacia uno mismo.

¿Y la confusión? La confusión o la percepción errónea está, en realidad, en la raíz de las emociones deseosas y de la ira, por lo que, en cierto sentido, es la raíz de todas las formas de estrés. Cuando sobreestimamos la extensión y la constancia del placer que esperamos de las personas y las cosas que deseamos, caemos en estados mentales estresantes como ansiedad, pánico o anhelo. Y cuando sobreestimamos lo amenazados que estamos por una persona o cosa que provoca ira, esto conduce a estados mentales estresantes como el resentimiento, el odio y la rabia.

La ciencia moderna ha demostrado en detalle el impacto negativo de la exposición crónica a la respuesta de lucha-huida, desmayo o congelación frente al estrés, y estas reacciones tóxicas claramente se relacionan con los venenos emocionales de la ira y el deseo no saludables (McEwen & Lasley, 2002). Al mismo tiempo, la ciencia actual también ha demostrado que, en el fondo, la confusión subyace en la respuesta al estrés: percepciones distorsionadas que exageran cuán amenazantes son los desafíos y subestiman nuestra capacidad para enfrentarlos.

El hecho de que estas tres fuerzas tóxicas se encuentren en la raíz de la mayoría de nuestros trastornos mentales y físicos es un principio fundamental de la medicina tántrica, que las considera la causa principal de todas las enfermedades, mientras que las causas secundarias son la dieta y el estilo de vida (Rapgay, 2005). También es un principio clave del método transformador de sanación tántrica, que nos proporciona prácticas y herramientas para canalizar y aprovechar el poder de los estados emocionales como la ira, el deseo y la confusión.

El marco fundamental de la sanación tántrica no solo es homeopático, sino también alquímico. Parte de la naturaleza básica de nuestros estados emocionales potencialmente tóxicos, aplica prácticas que ofrecen un camino para transformar esos estados y, finalmente, da como resultado la capacidad de convertir estos venenos comunes en medicina: fuerzas sanadoras como la asertividad, el amor y la sabiduría.

Los Yogas Tántricos como Medicina Homeopática

En las formas de Sutra de la psicología budista, vemos emociones poderosas como la ira y el deseo de manera negativa, considerándolas venenos y raíces de nuestros problemas. Es cierto que cuando no somos capaces de reconocer y controlar nuestras emociones, pueden volverse muy destructivas. Pero en el Tantra, no consideramos la ira, el deseo ni siquiera la confusión como emociones negativas.

Sí, podemos llamarlas venenos, pero también entendemos que el veneno puede ser tanto bueno como malo. Como sabemos por la química moderna, todos los químicos pueden ser venenos, pero las sustancias peligrosas también pueden convertirse en la mejor medicina. Si actúan como venenos o medicina depende de cómo se usen. Este es precisamente el enfoque del Tantra.

El Tantra adoptó la antigua tradición química de la alquimia, que la India compartió con el Occidente, basada en la idea de que todo es transformable (White, 1996). Sin embargo, en el Tantra, este sistema de alquimia se interioriza. Enseña una alquimia interna basada en transformaciones que ocurren dentro de la mente humana, la energía y el cuerpo sutil.

Al igual que en la química, trabajar con venenos puede ser peligroso a menos que sepamos exactamente lo que estamos haciendo y tengamos la habilidad necesaria. Para eso no basta con leer unos pocos libros o asistir a talleres; se necesita una educación completa. Así es como funciona el Tantra: ofreciendo una rigurosa educación y entrenamiento sobre cómo transformar los tres venenos en medicina.

Por eso encontramos sistemas que categorizan las prácticas tántricas según el veneno que nos ayudan a transformar. En el sistema de clasificación temprano de la tradición Nyingma, por ejemplo, los tres tipos de Yoga Tántrico—Maha-Yoga, Anu-Yoga y Ati-Yoga—se prescriben para transformar la ira, el deseo y la confusión:

- Las prácticas de *Maha-Yoga* nos llevan a meditar en nosotros mismos como deidades salvajes, coléricas y principalmente masculinas para asumir y transformar la ira.
- Las prácticas de *Anu-Yoga* nos invitan a meditar en nosotros mismos como deidades sensuales, apasionadas y principalmente femeninas para asumir y transformar el deseo.
- Las prácticas de *Ati-Yoga* se enfocan en acceder directamente a la conciencia primordial de dicha, que es nuestra naturaleza esencial, más allá de construcciones binarias como feroz o amoroso, masculino o femenino, yo u otro, enojado o deseoso, para asumir y transformar la confusión.

En el sistema de clasificación más reciente, las tres categorías—Tantra del Padre, Tantra de la Madre y Tantra No Dual—se prescriben de manera similar (Wedemeyer, 2007).

Liberándote del pasado, el futuro y el presente

En el Tantra de Yoga Supremo encontramos dos caminos principales de meditación: la meditación de la Etapa de Creación (Skt. Utpatti-krama; Tib. bsKyed-rim) y la meditación de la Etapa de Finalización (Skt. Nispanna-krama; Tib. rDzogs-rim). Así, el camino tiene dos etapas: primero, arreglamos nuestro pasado; y luego, arreglamos nuestro futuro. ¿Qué sucede una vez que ambas etapas del camino están completas? Estamos libres de todas las condicionantes del pasado—de la karma de nuestra evolución a lo largo de vidas múltiples y del desarrollo en esta vida—y también estamos libres del futuro que habríamos tenido basado en esa misma condicionante. Esto significa que somos libres para escribir nuestro propio futuro, ya que sin lidiar con el pasado, no podemos realmente estar abiertos al futuro, porque estamos atados por las huellas de tantos recuerdos, dramas y traumas.

Una vez que nuestra mente está completamente abierta, somos libres para ver el pasado, el futuro y el presente simultáneamente, sin condicionamientos. No solo estamos libres de nuestra percepción condicionada del pasado y el futuro, sino incluso libres del presente, de cualquier sentido condicionado del aquí y ahora.

En este sentido, el Tantra abre la puerta a una especie de viaje psicológico en el tiempo. Somos libres para viajar hacia nuestro pasado, purificar nuestra percepción y reescribirla; libres para viajar hacia el futuro, hacia el momento de nuestra muerte, para purificar nuestra percepción y escribir un nuevo destino. Cuando podemos purificar los condicionamientos del estrés y el trauma, eliminar los venenos de nuestras mentes, podemos vivir la vida sin miedo, sin estrés por lo que ha sucedido o por lo que sucederá. Y esto nos deja sintiendo libertad aquí y ahora. Podemos ver cómo el aquí y ahora incluye el pasado y el futuro. Así es como podemos empezar a reescribir toda la imagen de nuestra vida humana.

Con la Etapa de Creación reescribimos la historia de quiénes somos, de dónde venimos y a dónde vamos—viajamos hacia atrás para liberar el pasado. Y con la Etapa de Finalización, transformamos la forma encarnada de ser que moldea nuestro destino individual—viajamos hacia adelante para liberar el futuro. Así que en su conjunto, es completo—vemos nuestras vidas desde todos los 360 grados y somos libres de todos nuestros dramas y traumas, y libres de los venenos que nos afligen. Esta completitud es el fruto del Tantra. Ahora veamos cómo funciona todo esto.

Preliminares: Raíces Estables, Árbol Fuerte

Como he mencionado, si queremos aprender o practicar Tantra, es vital que recordemos fortalecer nuestras raíces; de lo contrario, nuestra práctica será inestable y carecerá de fundamento, y no dará frutos. Los preliminares necesarios para una práctica tántrica estable se agrupan en tres categorías amplias: comunes, poco comunes y rutinarias. El contexto más amplio para entender estos preliminares es que la tradición Nalanda de la psicología budista preservada en Tíbet ve el camino contemplativo como un viaje unificado con etapas progresivas de sanación y desarrollo saludable.

Dado que el Tantra se considera la práctica más avanzada, que da como resultado o fruto final del camino, para ser verdaderamente estable y fructífero, debe estar fundamentado en los caminos más básicos del Sutra, que nutren las causas o raíces del despertar. El Sutra incluye dos formas fundamentales de práctica: la práctica de la renuncia llamada el Vehículo Individual (Theravada) y la práctica de la compasión llamada el Vehículo Universal (Mahayana). Sin estar profundamente arraigados en la renuncia y la compasión, el Vehículo Indivisible de Diamante (Vajrayana) del Tantra no puede dar frutos.

Así que en la tradición Nalanda, practicamos respetando la unidad del Sutra y el Tantra, es decir, practicamos los tres vehículos como un camino gradual (Yarnall, 2013). Esto es absolutamente vital.

Practicar juntos los preliminares comunes, poco comunes y rutinarios es una manera en que los tres vehículos actúan como un solo camino gradual. Los preliminares comunes son reflexiones de los caminos básicos del Sutra derivados de las Cuatro Nobles Verdades—el marco básico de toda la psicología budista y la sanación—y promueven el primer requisito principal para una práctica exitosa del Tantra de Yoga Supremo: la renuncia.

Los preliminares poco comunes son específicamente tántricos y promueven el segundo y tercer requisito principal para una práctica exitosa del Tantra de Yoga Supremo: la capacidad de compasión, y la profunda sabiduría de la ausencia de yo y la vacuidad.

Los preliminares rutinarios toman las reflexiones sobre la renuncia, la compasión y la sabiduría exploradas en los preliminares comunes y poco comunes, y las transforman de estados aspiracionales a características fundamentales con las que nos comprometemos activamente en todas las actividades de nuestra vida diaria.

Lo que sigue es una descripción más detallada de las tres categorías de preliminares.

Los Preliminares Comunes

Los preliminares comunes implican cuatro reflexiones sucesivas sobre la naturaleza de la vida, basadas en el fundamento de las Cuatro Nobles Verdades. Su objetivo es promover un profundo motivo para renunciar a nuestros venenos y a todo el estilo de vida impulsado por ellos.

La primera reflexión es sobre la valoración de la preciosidad y el potencial completo de la vida, especialmente esta vida humana, que nos permite aprender, crecer y transformar nuestra forma fundamental de ser.

En segundo lugar, necesitamos reflexionar sobre la desafiante realidad de que, por muy preciosa que sea esta vida, no es permanente, sino transitoria e impermanente. Pase lo que pase, debemos practicar enfrentar y aceptar el hecho de que nosotros mismos, así como todos y todo lo demás, estamos en constante cambio y transformación, que el cambio es el proceso y la estructura misma de la vida, y que, finalmente, todos morimos y todas las cosas pasan.

En tercer lugar, aunque todo cambia constantemente, ese cambio no es causado sin razón ni es aleatorio, sino que ocurre de acuerdo con las leyes de la causalidad que gobiernan todos los cambios.

En la ciencia budista, la causalidad no solo rige la dimensión física de la naturaleza, sino también las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales de la vida. Así que esta tercera reflexión se centra en las leyes causales por las cuales nuestras propias acciones intencionales o karmas modelan nuestras formas de pensar, hablar, actuar y vivir. Específicamente, las leyes del karma significan que nuestras acciones intencionales están dirigiendo el cambio en nuestras vidas, ya sea hacia la esclavitud y el sufrimiento o hacia la libertad y la felicidad. Ver cómo nuestras propias mentes dirigen el curso de nuestras vidas, a través de la causalidad de la acción intencional, nos lleva a la cuarta reflexión.

Incluso si podemos mejorar nuestras vidas cultivando hábitos saludables, no podemos encontrar la libertad de la vida inconsciente (samsara) y, por lo tanto, una verdadera y duradera felicidad, a menos que nuestras mentes puedan transformar los venenos de la confusión, la ira y el deseo en medicina. Desde la perspectiva budista, la condición humana impulsada por los tres venenos se considera, de hecho, una enfermedad crónica insidiosa que podemos tratar, incluso cuando ofrece una amplia gama de experiencias de felicidad efímera. Esta reflexión nos lleva al impulso hacia la verdadera y duradera libertad y felicidad llamada Nirvana, la tercera Noble Verdad, y nos mueve a comprometernos con la Cuarta Verdad, el camino de la auto-sanación. Estas reflexiones tienen como objetivo promover la renuncia, el primer requisito principal para una práctica exitosa del Tantra de Yoga Supremo.

Los Preliminares Poco Comunes

Los preliminares poco comunes incluyen una serie de siete preliminares específicamente tántricos que trabajan para preparar la mente, la energía y el cuerpo para poder comprometerse y mantener con éxito la desafiante práctica del Tantra de Yoga Supremo. Estas siete prácticas están destinadas a promover el segundo requisito principal para una práctica exitosa del Tantra de Yoga

Supremo: la capacidad emocional positiva para la compasión. Al mismo tiempo, algunas de estas prácticas, especialmente la séptima, también promueven el tercer requisito principal para el Tantra de Yoga Supremo: la profunda sabiduría de la ausencia de yo y la vacuidad. Todas estas siete prácticas poco comunes son específicamente tántricas en dos formas: implican una dimensión encarnada como la recitación verbal, el movimiento corporal o los gestos; y conllevan un aprendizaje encarnado a través de la repetición de la práctica, comúnmente hasta 100,000 veces.

El primero de los preliminares poco comunes es tomar refugio tántrico, que añade una dimensión encarnada a la práctica común de tomar refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha, es decir: agregar un cuarto refugio en el Gurú o Mentor vivo que encarna los otros tres refugios. La práctica implica comprometerse a convertirse en un Mentor tántrico que encarna todo el refugio, emulando a su propio Mentor.

El segundo es cultivar el espíritu del despertar (bodhicitta), que canaliza la energía de la gran compasión—compasión incondicional por todos los seres—para generar la determinación altruista de encarnar el despertar con el fin de inspirar a todos a buscar su propio despertar individual y colectivo.

El tercer preliminar poco común es una práctica encarnada de humildad, consciencia y devoción—postrarse ante la comunidad de Budas, Bodhisattvas, Mentores tántricos y Deidades como un acto de liberar el orgullo, reconocer los propios límites y faltas, y solicitar la ayuda y bendiciones de la comunidad despierta.

El cuarto preliminar poco común es una práctica encarnada de generosidad, devoción y dedicación—recrear ritualmente todo el universo, incluyendo el microcosmos de nuestro cuerpo, para ofrecerlo repetidamente a toda la comunidad de los seres despiertos.

El quinto preliminar poco común es una práctica encarnada de compromiso y dedicación—circunvalando ritualmente un relicario sagrado (stupa) que simboliza el despertar completamente encarnado del Buda Shakyamuni. Esta práctica cultiva la energía positiva necesaria para recorrer el camino del despertar a través del Tantra de Yoga Supremo.

El sexto preliminar poco común es una práctica encarnada de reconocer y transformar los hábitos negativos enraizados en los tres venenos—recitando el mantra confesional de 100 sílabas en la presencia visualizada de toda la comunidad despierta.

El séptimo y último preliminar poco común es una práctica encarnada de la sabiduría de la ausencia de yo y la vacuidad—el ritual de cortar repetidamente (Tib. *chod*) la raíz de la confusión, el instinto autoprotector de ver nuestros cuerpos y a nosotros mismos como separados, fijos y centrales, ensayando en palabras e imágenes el sacrificio ritual y la transformación de nuestro cuerpo físico grueso en un elixir de despertar que ofrecemos para nutrir y sanar a todos los seres.

Estos preliminares poco comunes trabajan juntos para fortalecer las dos capacidades que nos protegerán del riesgo más serio del Tantra, a saber: el mal uso del poder de sus prácticas para inflar nuestro ego, orgullo, derecho, deseo o ira, en lugar de desmantelarlos y transformarlos en un despertar encarnado. Esas dos capacidades vitales son la gran compasión que busca liberar a todos los seres, y la profunda sabiduría de la ausencia de yo y la vacuidad que madura y guía esa compasión.

Los Preliminares Rutinarios

La última categoría de preliminares para el Tantra de Yoga Supremo, los preliminares rutinarios, incluye una serie de prácticas encarnadas de compromiso altruista continuo con todos los individuos y

comunidades que encontramos a lo largo de nuestras vidas cotidianas. Estas ocho prácticas incluyen: apoyar a los maestros espirituales y las comunidades; ofrecer ayuda material a quienes la necesiten; proporcionar atención médica gratuita y medicamentos para quienes no puedan permitírselo; ofrecer enseñanza espiritual gratuita; salvar vidas humanas y animales; restaurar instituciones y espacios espirituales; mejorar instalaciones públicas como las carreteras; enseñar de manera amplia; y organizar reuniones espirituales.

Estas prácticas "rutinarias" llevan las reflexiones comunes sobre la importancia del desarrollo mental y espiritual y las prácticas poco comunes para cultivar la renuncia, la compasión y la sabiduría más allá de la teoría y las buenas intenciones, llevándolas al nivel de las actividades diarias. Estas simples formas de práctica diaria ayudan a los practicantes a evolucionar de una compasión meramente aspiracional a una compasión plenamente activa y comprometida, apoyando el desarrollo gradual de una forma altruista de ser que no es solo psicológica, sino también energética y completamente encarnada. Este tipo de desarrollo es la base que necesitamos para evitar los riesgos de que la práctica tántrica sea cooptada por nuestros venenos y para construir una base sólida para una práctica estable, exitosa y plenamente encarnada de transformación.

Aunque estas prácticas preliminares son absolutamente necesarias para una práctica tántrica fundamentada y fructífera, no son suficientes. La protección total de los riesgos muy reales de mal uso de la poderosa metodología de los Tantras requiere que todos los practicantes, por muy bien intencionados, bien educados o bien preparados que estén, formen una relación íntima con otro ser humano que esté calificado para servir como su Mentor o guía en el camino. De hecho, las capacidades que los preliminares ayudan a desarrollar son vitales precisamente porque aportan a los practicantes las cualidades personales estables necesarias para formar y mantener un vínculo de mentoría con un practicante experto, un Maestro Diamante que haya recorrido con éxito el camino del Tantra de Yoga Supremo.

Aunque el Buda enseñó que todos debemos convertirnos en nuestros propios maestros, tanto el Sutra como el Tantra dependen de que tengamos la sabiduría del refugio adecuado: saber que necesitamos confiar en maestros y guías más experimentados hasta que estemos listos para asumir ese papel para nosotros mismos y para los demás. Así que al principio del camino tántrico, nuestra autosuficiencia implica entender humildemente que necesitamos entrenarnos en los preliminares para estar verdaderamente listos para la práctica, y elegir sabiamente un mentor que tenga el conocimiento, la experiencia y la integridad para ayudarnos a asegurarnos de que usamos el poder de la práctica tántrica de manera hábil y efectiva.

Iniciación: Semilla Empoderada, Fruto Madurando

La iniciación, a menudo traducida como empoderamiento, es un concepto muy interesante. Tradicionalmente, remonta a los primeros años de vida del Buda como príncipe. En la antigua India, cuando un príncipe o princesa llegaba a la mayoría de edad y el Rey y la Reina estaban listos para abdicar, el príncipe o la princesa pasaban por un ritual de empoderamiento o consagración que los proclamaba como el nuevo Rey o Reina. Así, el ritual de iniciación que nos empodera para practicar el Tantra está modelado según esta consagración real, excepto que no importa cuál sea nuestro estatus social ordinario—nuestra raza, clase, género o linaje. Según el Tantra, cada uno de nosotros debería ser empoderado como si tuviéramos el trono para nosotros mismos. Así que el empoderamiento realmente funciona como un proceso de coronación, ya que está diseñado para darte autoconfianza y seguridad. Desarrollar esa confianza es lo que llamamos "madurar la semilla"; significa reconocer verdaderamente que esta es tu vida, está completamente en tus manos. Recuerda, como una fruta, nos lleva tiempo madurar completamente. Es vital que nos conozcamos a nosotros mismos, conozcamos nuestra propia naturaleza, y que nos dejemos

experimentar la vida profundamente, para que tengamos el tiempo necesario para madurar como una fruta.

En este sentido, dado que el verdadero proceso de maduración o desarrollo lleva tiempo, el empoderamiento realmente ofrece una llamada de atención que nos ayuda a reconocer que somos el tipo de fruta que puede y va a madurar, es decir, tenemos el potencial para el despertar completo. Como parte de esa llamada de atención, el empoderamiento nos ayuda a comprender el proceso—el camino de la práctica—por el cual nuestro potencial llegará gradualmente a la madurez en plena liberación. También nos da un adelanto de las enseñanzas, las instrucciones sobre cómo practicar, que nos empoderarán para emprender y completar el proceso de desarrollo que da como resultado nuestro despertar completamente encarnado. Así que el empoderamiento nos revela que nuestra vida es realmente como una hermosa semilla, plantada en suelo fértil, y nos muestra cómo esa semilla será nutrida por la luz del sol, agua limpia, aire fresco y suelo rico, y cómo crecerá, se desplegará y madurará de forma natural. Nos dice que somos como adolescentes, listos para el desarrollo pleno; que no hay nada malo en nosotros, nada que falte; que ahora es nuestro momento para manifestar quiénes realmente somos.

Por supuesto, algunas personas piensan que solo con ser empoderados será suficiente para madurar nuestro potencial, como si no necesitaran hacer mucho para apoyar esa maduración. En ese caso, gradualmente perdemos nuestro despertar inicial, motivación y poder. Para mantenerlo, para que siga fresco, debemos comprometernos a hacer un poco de práctica todos los días. Así es como proteges tu empoderamiento y nutres la maduración de tu potencial con el tiempo. Recuerda que, en el fondo, estamos hablando de una transformación fundamental de nuestra forma de ser y vivir a través de una alquimia interna de nuestros hábitos venenosos de mente, energía y cuerpo hacia la energía y conciencia de sabiduría dichosa.

En el Tantra de Yoga Supremo, el empoderamiento incluye cinco partes distintas: el empoderamiento del Jarrón; el empoderamiento Secreto; el empoderamiento de la Sabiduría; el empoderamiento de la Palabra; y el empoderamiento Total. Tradicionalmente, cada empoderamiento está relacionado con un chakra específico dentro del cuerpo sutil. El empoderamiento del Jarrón está conectado con el chakra corona; el empoderamiento Secreto está conectado con el chakra de la garganta; el empoderamiento de la Sabiduría está conectado con el chakra del corazón; el empoderamiento de la Palabra está conectado con el chakra del ombligo; y el empoderamiento Total está conectado con el chakra raíz o base. Cada chakra también tiene una sílaba semilla específica que representa la mente sutil, la energía y las gotas que trabajan dentro del cuerpo sutil.

Así, los cinco empoderamientos juntos señalan los cinco elementos básicos teñidos por los cinco venenos (confusión, deseo, ira, orgullo y envidia), los cuales nuestra práctica debe purificar y transformar en nuestro despertar completo. Al mismo tiempo, también nos dan instrucciones básicas y permiso para practicar los métodos que nos ayudarán a transformar nuestra mente, energía y cuerpo venenosos en medicina. Específicamente: el empoderamiento del Jarrón nos permite practicar visualizarnos como Deidades-Buda y nuestro mundo como su Mandala; el empoderamiento Secreto nos permite practicar la recitación de mantras, lo que transforma nuestros pensamientos y energía en los pensamientos y energía de un Mentor; el empoderamiento de la Sabiduría nos permite practicar sublimar la energía sexual en la pura alegría y dicha de un Mentor; el empoderamiento de la Palabra nos permite practicar el Gran Sello, que transforma nuestra conciencia en la última sabiduría no dual de vacuidad de un Mentor; y el empoderamiento Total nos permite integrar todo nuestro ser en el ser de un Mentor Diamante.

Según el marco alquímico del Tantra de Yoga Supremo, la psicología profunda del cambio fundamental que estamos empoderados a practicar se describe en términos de la transformación de los cinco venenos en cinco sabidurías intuitivas.

- En la corona, la confusión se transforma en la Sabiduría del Reino del Dharma.
- En la garganta, el deseo se transforma en la Sabiduría del Discernimiento.
- En el corazón, la ira se transforma en la Sabiduría similar a un Espejo.
- En el ombligo, el orgullo se transforma en la Sabiduría de la Igualdad.
- En la base, la envidia se transforma en la Sabiduría de la Realización (Thurman, 2010).

Esto es lo que significa el empoderamiento: es una especie de ritual en el que realmente somos entronizados en nuestro propio potencial para la transformación. Al mismo tiempo, también nos ayuda a acceder y abrir los canales y chakras del cuerpo sutil, de modo que podamos realmente ver y sentir por primera vez—mediante una meditación guiada—que es posible transformar nuestros venenos internos en los néctares de las cinco sabidurías.

Por lo tanto, no es solo un ritual, sino una verdadera enseñanza basada en meditaciones guiadas que te dan un sentido tangible del significado y el poder del camino tántrico. Esa es la transformación psicológica—la alquimia interna—que estás empoderado para practicar.

Por supuesto, la primera vez que experimentas este empoderamiento, debes recibirlo de un Mentor calificado. Posteriormente, manteniendo compromisos diarios de práctica, eventualmente te vuelves capaz de empoderarte a ti mismo con la ayuda de un Mentor imaginario. Esto se llama autoempoderamiento: es como si tu Mentor te mostrara cómo abrir la puerta a tu potencial, y luego, una vez que has aprendido a abrirla, pasas por ella todos los días hasta que realmente realizas tu naturaleza interna de Buda, tu Mentor interior (Berzin, 2010).

Meditación de la Etapa de Creación

En la Etapa de Creación—la primera etapa del Tantra de Yoga Supremo—practicamos reimaginar nuestro ser y nuestro entorno, comenzando por revisar nuestra autoimagen en la imagen de un Buda-Deidad iluminado. En cierto sentido, la práctica se asemeja a modificar tu percepción y reescribir tu historia a través de un proceso de renacimiento o regeneración, transformándote en una figura fuerte, empoderada, protegida y de alto rendimiento.

El modelo para esta autocreación depende de la deidad tántrica en la que hayas sido empoderado para practicar. Cada forma tiene un impacto específico, ayudándonos a transformar venenos particulares en sabidurías. La meditación en sí funciona de manera similar a la práctica de Sutra que combina la meditación de concentración con el análisis introspectivo, aunque el método de la Etapa de Creación utiliza visualizaciones y la recitación de mantras.

La práctica de la Etapa de Creación se realiza específicamente para limpiar y sanar nuestro pasado. Por lo general, comenzamos imaginando que todo dentro y fuera de nosotros es restaurado a un vacío o vacuidad primordial. Es como si hubieras viajado en el tiempo hasta el comienzo de tu vida personal, el inicio de la existencia humana, el amanecer del planeta o el origen del universo.

Desde ese vacío, imaginamos que surge un loto, que simboliza el origen de la materia o el vientre de la madre. Luego, en el centro del loto, visualizamos un disco solar y un disco lunar, que simbolizan el sol y la luna, o el óvulo y el espermatozoide, uniéndose. De estos discos surge una sílaba o un implemento manual, que simboliza nuestra conciencia, el cual finalmente se transforma en la Deidad que representa nuestro Buda interno.

A través de la Etapa de Creación, es como si nos imagináramos a nosotros mismos como un dios creador o el universo mismo, recorriendo de nuevo el proceso causal de nuestra evolución y desarrollo, hasta finalmente renacer como Budas completamente iluminados, como el Buda de la Medicina de color lapislázuli.

¿Cuál es la psicología de la Etapa de Creación?

Es como si toda nuestra percepción de nosotros mismos y de nuestras vidas, todo lo que hemos aprendido hasta ahora, fuera un caso grave de TEPT (trastorno de estrés postraumático). Lo realmente hermoso de la Etapa de Creación es que, al retroceder en el tiempo y separar nuestras mentes de todo lo que hemos aprendido a lo largo del camino, podemos empezar de nuevo para recrear nuestra percepción de nosotros mismos, de nuestra vida y del mundo entero de una manera completamente consciente, cuidadosa y positiva. Comenzamos atrapados en nuestros dramas y traumas, pero terminamos manifestándonos como un Buda, libres del pasado y completamente abiertos al presente y al futuro.

Aquí y ahora, todo es bueno, y podemos acceder a nuestra energía completa, nuestra sabiduría plena, nuestro máximo poder y nuestra compasión total.

¿Por qué hay tantos Budas y Deidades?

Porque representan los muchos aspectos de nuestra naturaleza humana. Los humanos emergemos de la naturaleza, como un bosque. Hablamos de biodiversidad: basta con mirar el Amazonas, lleno de tantos tipos diferentes de árboles, flores y formas de vida, todos armonizando juntos para crear una hermosa selva tropical. Esto es exactamente como deberíamos crear nuestras mentes y sociedades humanas: celebrando nuestra complejidad y armonizando nuestra diversidad.

Lo realmente hermoso de la Etapa de Creación, donde encontramos tantas Deidades-Buda, es que representa la rica diversidad de nuestra naturaleza humana y nuestro potencial. Si miramos la mitología griega antigua, es muy similar. Al abrazar la diversidad de la vida, siempre podemos encontrar nuestra propia versión de Buda, representando nuestro potencial particular para un despertar plenamente encarnado.

- Si trabajamos en el campo de la sanación, tenemos al Buda de la Medicina.
- Si nos interesa la energía femenina, tenemos a la Diosa Tara.
- Si estamos interesados en el liderazgo, tenemos a Vajrapani.
- Si queremos una flexibilidad máxima, podemos visualizarnos como diferentes Deidades-Buda.

Al final, la Etapa de Creación es realmente una rica y compleja auto-psicología, donde podemos aprender, practicar y manifestar, tanto para nosotros mismos como para los demás, todo el espectro de nuestro rico y complejo potencial humano.

Gurú, Deidad, Dakini: Tres Yogas de la Etapa de Creación para Liberar la Mente

En la tradición Yuthog Nyingthig, formulada por el gran erudito y sanador tántrico tibetano Yuthog Yonten Gonpo (1126–1202), practicamos la Etapa de Creación a través de tres yogas: el Yoga del Mentor (Gurú), el Yoga de la Deidad de Meditación (Devata) y el Yoga de la Diosa de la Sabiduría (Dakini) (Chenagsang, 2016).

- El Yoga del Mentor conecta al practicante con la energía inspiradora del empoderamiento y se centra en el Mentor como un apoyo externo o un espejo de la transformación.
- El Yoga de la Deidad de Meditación transforma al practicante en la forma de una imagen elegida de un Buda (Yeshe, 2014).
- El Yoga de la Diosa de la Sabiduría conecta al practicante con la energía dichosa y la conciencia que permiten transformar los venenos en sabidurías (Gray, 2007).

Esta progresión refleja el hecho de que, en el pasado, la mayoría de los practicantes tántricos eran hombres y tendían a elegir una Deidad de Meditación masculina. Esto, junto con la asociación tradicional entre la sabiduría última y lo femenino, explica por qué el yoga de transformar la energía de la dicha en sabiduría está vinculado a una forma femenina. Por supuesto, las practicantes femeninas pueden preferir una Deidad de Meditación femenina, en cuyo caso conectar con la energía dichosa y la conciencia puede implicar usar una Deidad de Sabiduría masculina (Daka) (Shaw, 2022).

Sin embargo, la progresión de Mentor a Deidad y luego a Dios o Diosa no depende realmente del género de las figuras que meditamos, ni de si estas figuras son feroces, pacíficas o alegres. Más bien, refleja nuestro avance desde una fase más básica de la práctica de la Etapa de Creación hacia etapas más avanzadas.

Un propósito clave de la Etapa de Creación es desarrollar nuestra capacidad para mantener la paz mental sin ser controlados por factores externos. En esta práctica, buscamos liberarnos de reacciones condicionadas hacia nuestro entorno, como lo que sucede con nuestra familia, nuestro trabajo, nuestra comunidad o nuestra sociedad en general.

No se trata de ignorar estos factores ni de evitar la necesidad de enfrentarlos o cambiarlos. Por supuesto, necesitamos lidiar con ellos y cambiarlos, pero tendremos mucha más energía y capacidad para hacerlo si no nos dejamos abrumar o controlar por los eventos externos. Cambiar las condiciones externas lleva tiempo; necesitamos ser pacientes. Por eso es mejor cambiarnos a nosotros mismos primero, preparar nuestra mente para estar listos para el cambio exterior que buscamos.

Cuando podemos visualizar, transformamos nuestra percepción de nosotros mismos y del mundo, de modo que podemos permanecer incondicionalmente tranquilos, presentes y conscientes. Así, todo se mantiene claro para nosotros y tenemos una dirección clara. De lo contrario, hay muchas maneras en las que estamos condicionados por los eventos externos, como las noticias, lo que puede generar confusión si no protegemos nuestra mente.

Por eso necesitamos la Etapa de Creación: para ayudarnos a despertar, calmarnos y prepararnos para el cambio.

Cinco Tipos de Guru Yoga

Como recordatorio, en la Etapa de Creación practicamos tres tipos de yogas, siendo el primero el Guru Yoga. Pero, ¿qué es el Guru Yoga de manera sencilla? ¿Qué es un Gurú y qué no lo es? El Guru Yoga es una práctica diseñada para obtener un impulso extra de energía que nos ayude a acelerar la alquimia de la transformación profunda de manera más inteligente y rápida.

Tradicionalmente, esta práctica incluye cinco tipos de Gurús:

1. El Gurú Externo: El maestro humano y guía, que puede actuar como un doctor, un provocador, un camino, un puente, un vehículo y un conductor.

2. Los Gurús del Linaje: El linaje ancestral de mentores que han transmitido la sabiduría encarnada desde el Buda de la Medicina hasta nuestro propio Gurú Externo, como un flujo continuo, similar a una conexión inalámbrica ininterrumpida.

3. El Gurú Negro que nunca se enoja: Los textos que nos empoderan para aprender, contemplar y meditar sobre el Tantra de Yoga Supremo.

4. El Gurú de Todas las Cosas: La vida misma como maestra, que cada día nos ofrece instrucciones perfectas, ya sea a través de experiencias positivas que enriquecen nuestra vida o de experiencias negativas que nos enseñan valiosas lecciones.

5. El Gurú Interno de la Conciencia: La función óptima de nuestro cerebro humano, experimentada como una dicha orgásmica pura y una conciencia abierta, luminosa, no dual y omnipresente.

Esta enseñanza sobre los cinco tipos de Gurú es vital porque normalmente tendemos a obsesionarnos con una sola persona.

En la tradición india, la palabra "Gurú" significa literalmente "anciano" o "pesado", pero en el budismo se refiere realmente a la luz de la guía, la luz que abre nuestros ojos. Por supuesto, el Gurú Externo es nuestro maestro espiritual: nos guía, nos ayuda, nos apoya y nos enseña muchas cosas. Sin embargo, en realidad, una sola persona es solo una pequeña parte de todo nuestro proceso de aprendizaje.

El maestro humano externo es parte de un sistema vivo más amplio, como un árbol dentro de un bosque. Como cualquier árbol, el maestro está ahí gracias a un linaje—un continuo de maestros previos que se remonta a muchas vidas atrás, hasta el árbol del propio despertar del Buda. Y, como cualquier árbol, para que el Gurú Externo sea no dañino y realmente útil, necesitamos saber cómo apoyarnos en esa persona—de qué manera, en qué momento y para qué propósito—porque, de lo contrario, como un árbol, el Gurú puede ser veneno y no medicina.

Me encanta cómo Yuthog también nos enseña a apoyarnos en los textos como Gurús Negros, ya que, a diferencia de los maestros humanos, los textos no tienen emociones ni peculiaridades personales que debamos manejar. El hecho de que nos enseñen de manera imparcial e impersonal nos permite relacionarnos con ellos de una manera más libre y profunda.

En cuanto al Gurú de Todas las Cosas, siempre he creído que nuestro mejor Gurú es nuestra propia vida. Podemos aprender sobre teorías, filosofía, ciencia, muchas cosas, pero esto puede quedarse fácilmente en lo teórico. La vida, en cambio, es diferente: puede ser dura, fea o hermosa, pero al experimentarla, se convierte en un proceso de aprendizaje muy poderoso. La vida como Gurú nos permite tener una comprensión más amplia; además, es el Gurú que siempre está con nosotros, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. La vida lo cubre todo, como un arcoíris, y siempre está enseñándonos.

Por último, pero no menos importante, está el Gurú Interno. Comparé al Gurú Externo con aquel que nos abre la puerta. Una vez que alguien fuera de nosotros abre esa puerta, sabemos que podemos abrir nuestra propia puerta interna. Ese es nuestro Gurú Interno. Algunas personas hablan sobre el verdadero ser, nuestra individualidad física, pero desde el punto de vista budista, ese "ser" está en constante cambio. Sin embargo, más profundo dentro de nosotros, existe este ser profundo que es nuestro ser universal: nuestra conciencia sabia, dichosa y no dual. Cuando ves eso como tu propia naturaleza, estás viendo a tu Gurú Interno, tu naturaleza de Buda, tu Diosa Interior, tu Dios Interior. Esa es la base natural de nuestra

capacidad para la transformación consciente y el despertar, la verdadera sabiduría y creatividad divina simbolizada por todas las Deidades Tántricas. Imagina que tengo un vaso muypreciado de mi abuela, pero de repente me distraigo y se rompe. Podría culparte porque me distrajiste, o podría verlo como un Gurú que me enseña que todo está siempre cambiando. El vaso roto se ha convertido en mi Gurú, y porque mi Gurú Interno escucha y ve la luz, descubro un momento más de libertad.

Recrearse a Uno Mismo como una Deidad-Buda

El aspecto más interesante de la Etapa de Creación es que nos empodera y guía para recrearnos a nosotros mismos y nuestras vidas. Específicamente, en esta etapa nos recreamos en la forma de nuestra Deidad Elegida (Skt. Ishtam-Devata; Tib. Yid-dam). Literalmente, esto significa un arquetipo divino o una autoimagen ideal que preferimos, elegimos y mantenemos cerca, como nuestro núcleo más íntimo o nuestro amante secreto.

¿Por qué visualizarnos en la forma de una Deidad-Buda? Esta práctica profunda sirve como una manera de contrarrestar y expandir la imagen limitante, el concepto o la historia que tenemos de nosotros mismos. Cuando me visualizo como una Deidad-Buda, tengo la sensación de que soy libre de este cuerpo y de mi mentalidad habitual. Siento que soy alguien más que yo mismo—puedo hacer más, puedo sentir más, siempre puedo ser mejor y siempre puedo ser útil. Físicamente estoy aquí como de costumbre, pero energéticamente y mentalmente experimento una expansión. Esta expansión es una de las mejoras a las que se refiere el significado esencial de la palabra Tantra.

Y esta expansión no solo nos ayuda a nosotros como individuos. Una vez que podemos vernos y manifestarnos como Budas, esto puede ayudarnos a cambiar todo nuestro mundo, y esta es la razón principal para vernos como un Buda, una Deidad, como amor puro y luz, y demás. Esta expansión de nuestro potencial para manifestar amor y luz nos empodera para reconocer y activar el potencial completo de todo nuestro entorno viviente.

Pero no se detiene ahí. No practicamos solo vernos a nosotros mismos como Budas o Deidades—en la Etapa de Creación practicamos ver a todos los seres vivos de la misma manera. Esta es una práctica poderosa de ecuanimidad: somos iguales a todos y necesitamos compartir lo que tenemos, ya que la raíz de nuestra existencia es la interdependencia.

Sin entender esto, nunca podremos ser 100% felices, ¿verdad? Si somos felices pero nuestra pareja no lo es, o nuestros hijos, nuestros amigos o vecinos no lo son, entonces nuestra felicidad es pequeña y transitoria. Si realmente queremos ser capaces de compartir nuestra felicidad ayudando a otros, podemos comenzar expandiendo nuestra limitada percepción de nuestras propias capacidades.

Eso es el Yoga de la Deidad-Buda (Yarnall, 2013).

Por supuesto, imaginar que somos Budas o Deidades no nos convierte en Budas o Dioses. En cierto sentido, se podría decir que en el Yoga de la Deidad solo estamos fingiendo o simulando. Eso es cierto, pero si miramos más profundamente, hay beneficios muy tangibles que surgen al cambiar nuestra perspectiva y mentalidad.

Por un lado, simplemente reemplazar nuestra autoimagen y autoconcepto habituales y limitantes por una imagen y concepto de nosotros mismos más expansivos y empoderados puede ayudarnos a ver posibilidades y acceder a capacidades que de otro modo asumíamos que no existían.

Cuando los niños juegan con la imaginación, viéndose a sí mismos como reyes o reinas, son transportados a otra dimensión, libres de las ideas y relatos limitantes de los adultos que los rodean. Y esas primeras experiencias de juego pueden tener un impacto poderoso en su desarrollo. De manera similar, cuando practicamos la Etapa de Creación y elegimos identificarnos con algún Buda o Deidad que nos inspire, esto puede transportar nuestro corazón y nuestra mente a otro plano de nuestro propio desarrollo adulto.

Uno de nuestros mayores problemas como seres humanos es que nos quedamos atrapados con nosotros mismos, sin poder alejarnos de nuestro ser. Como todos tenemos demasiados problemas, estrés, dramas y traumas, nos encontramos atrapados en nuestro pasado y en nuestras vidas actuales condicionadas por el estrés. Cargar este peso como “yo,” “mí,” “mío” no solo es limitante y agotador, sino que bloquea nuestra capacidad para desarrollarnos de nuevas maneras que expandan nuestra habilidad para afrontar nuestros problemas, los problemas de los demás y los problemas colectivos que compartimos.

Este es, a menudo, el dilema que enfrentan las personas que piensan en quitarse la vida: se han convertido en sus problemas y solo pueden imaginar la libertad eliminando el “yo” en el que se sienten atrapadas. Así, la práctica del Yoga de la Deidad-Buda nos permite tomar un descanso creativo y expansivo de nosotros mismos. Si no solo lo intentamos una vez, sino que meditamos diariamente en ese sentido expandido del ser, aunque sea solo cinco o diez minutos, no solo seríamos capaces de observarnos a nosotros mismos y a nuestras vidas desde una perspectiva fresca, sino que gradualmente veríamos y perseguiríamos posibilidades que antes no podíamos ver.

Por último, en cuanto a las muchas imágenes de Budas y Deidades entre las cuales podemos elegir, la diversidad tiene el propósito de ayudarnos a acceder y cultivar cualidades humanas específicas. Por ejemplo, la forma del Bodhisattva Avalokiteshvara está destinada a expandir nuestra capacidad para el amor y la compasión encarnados. Cada uno de sus cuatro brazos simboliza una de las cuatro emociones inconmensurables:

- Amor bondadoso
- Compasión
- Alegría empática
- Ecuanimidad

Desde el punto de vista de la psicología budista, estas cuatro cualidades son la base de la salud y el bienestar, beneficiando tanto al individuo como a todos los que lo rodean, no solo a los humanos, sino también a los animales y al planeta.

Mientras Avalokiteshvara se enfoca específicamente en la encarnación del amor y la compasión, este enfoque también es la base de todas las diferentes manifestaciones espirituales en los Tantras. Sin cultivar y encarnar el amor y la compasión, los Tantras, especialmente los Tantras del Yoga Supremo, pueden ser peligrosos y dejar a las personas propensas a interpretarlos o usarlos mal (Yeshe, 2014). Por esta razón, cualquier forma de budismo Mahayana, ya sea Sutra o Tantra, se centra en desarrollar una motivación positiva—el espíritu del despertar, la compasión y el altruismo, conocido en sánscrito como Bodhichitta.

Una vez que tenemos esa base, podemos sentirnos atraídos por imágenes de Deidades-Buda que manifiestan la compasión en diversas formas:

1. Formas Pacíficas, que expresan el rostro amable del amor y la compasión, como el Buda de la Medicina o la Buda femenina Tara.
2. Formas Dichosas o Alegres, que acceden a fuentes más profundas del amor y la compasión, transformando el deseo en compasión. Estas imágenes suelen mostrar los rostros masculino y femenino del despertar abrazados en unión. También se conocen como imágenes de unión masculino-femenina o comunión (Gray, 2007).

3. Formas Fieras o Airadas, que simbolizan la transformación de la ira en amor firme o compasión feroz. Aunque la ira puede ser destructiva, en esencia es una energía cuyo impacto depende de cómo la encarnamos y usamos. Un ejemplo de esta Deidad-Buda airada es el Buda masculino Hayagriva, de color rojo flamígero y con una apariencia feroz.

Por supuesto, las imágenes de Deidades-Buda pacíficas tienden a ser más fáciles de aceptar para mis amigos judeocristianos, a pesar de sus formas múltiples y características inusuales, como muchos brazos o caras. Pero cuando llegamos a las Deidades-Buda alegres en unión y a las Deidades-Buda feroces, pueden parecer muy provocadoras, especialmente debido a su simbolismo erótico y agresivo. Por ejemplo, Hayagriva tiene muchas caras, una corona de calaveras y una cabeza adicional de caballo, lo cual puede resultar perturbador. Pero esta reacción inicial refleja una falta de comprensión del significado más profundo, el simbolismo y la intención de tales imágenes, lo que causa confusión.

El objetivo es ayudarnos a enfrentar y reconocer las fuerzas sexuales y agresivas inconscientes dentro de nuestra naturaleza, para que podamos traer la claridad, sabiduría y compasión necesarias para transformarlas y canalizarlas como fuerzas positivas.

¿Alguna vez te has observado detenidamente en el espejo cuando estás realmente enojado? ¿Te has tomado un selfie en un momento de furia? ¿Le has preguntado a tus amigos o pareja cuán intimidante puedes parecer cuando estás enfadado? A menudo pasamos por alto cómo nuestras poderosas emociones o pasiones afectan a los demás, imaginándonos siempre como amables y calmados. Pero, en realidad, tenemos energías volcánicas dentro de nosotros—ira, deseo, dramas y traumas.

La meditación con Deidades-Buda nos permite traer la conciencia clara que necesitamos para que esta energía surja de manera consciente, y luego expresarla equilibrándola y redirigiéndola. En ese sentido, practicar el Yoga de la Deidad-Buda es como actuar en el teatro: no te dejas llevar sin control por tus pasiones, sino que las evocas conscientemente para transformarlas y representarlas de manera artística.

Esto hace que esta práctica sea mucho más efectiva para transformar y canalizar nuestras pasiones primarias que las prácticas ordinarias de Sutra, que combinan la meditación calmante con el análisis introspectivo. En la práctica Sutra, generalmente tratamos de calmar nuestra mente para luego reflexionar sobre la ira, el deseo o la confusión, aunque no estamos sintiendo realmente esos estados perturbadores. Sin embargo, la práctica de la Etapa de Creación nos proporciona un método para meditar en la confusión, la ira y el deseo mientras estas fuerzas realmente están surgiendo.

No solo somos más capaces de transformarlas porque trabajamos con ellas en tiempo real, sino que también podemos canalizar la intensidad de estas fuerzas para añadir energía, claridad y enfoque a nuestra práctica.

Por eso la práctica de la Etapa de Creación ofrece un método inteligente, rápido y dinámico para desarrollar la habilidad de transformar y canalizar nuestras emociones.

Meditación de la Etapa de Finalización

Una vez que hemos desarrollado una práctica estable del Yoga de la Deidad-Buda en la Etapa de Creación, estamos listos para la práctica profundamente encarnada y transformadora de la Etapa de Finalización (Skt. Nispanna-krama; Tib. rDzogs-rim). En esta etapa de la práctica del Tantra del Yoga Supremo, conectamos con la naturaleza esencial de nuestro cuerpo, habla y mente trabajando con el

Cuerpo de Diamante Indivisible—la anatomía sutil de canales, chakras, energías y gotas—para profundizar y acelerar nuestra transformación (Loizzo, 2016).

Esta etapa combina la visualización y la recitación de mantras con yogas físicos tántricos que transforman el cuerpo sutil de maneras que nos permiten acceder rápidamente y encarnar toda la sabiduría y potencial que permanecen latentes en nuestro interior. A diferencia del enfoque gradual de la meditación y la introspección del Sutra, los métodos tántricos de la Etapa de Finalización nos ayudan a acceder a estos potenciales de forma rápida, mediante meditaciones poderosas que trabajan directamente con el cuerpo, los sentidos, las energías y las emociones primarias.

Hay dos razones principales por las que llamamos a esta etapa la Etapa de Finalización:

1. Primero, el trabajo de transformación que iniciamos en la Etapa de Creación se completa aquí. Habiendo transformado nuestra mente y percepción en la Etapa de Creación, ahora comenzamos a transformar nuestra energía y cuerpo para que nuestra transformación sea completa.

2. La segunda razón, más profunda, es que en esta etapa nos damos cuenta plenamente que ya somos perfectamente completos: ya tenemos todo lo que necesitamos en nuestro interior. El 100% de la felicidad que estamos buscando ya está dentro de nosotros; el único problema es que no lo vemos ni lo experimentamos. Por eso sentimos que algo nos falta y buscamos por todas partes fuera de nosotros lo que ya poseemos.

Esta integridad se enfatiza en las enseñanzas de la Etapa de Finalización: todo el universo está contenido en nuestros cuerpos humanos individuales, como enseñan las frases “Como es arriba, es abajo” y “Como es afuera, es adentro”. Estas enseñanzas explican que las imágenes expansivas de las deidades en la Etapa de Creación en realidad se refieren a procesos que tienen lugar dentro del cuerpo; y que el macrocosmos del mundo exterior—nuestros entornos sociales y naturales—está contenido dentro del microcosmos del individuo humano.

Por supuesto, el cuerpo humano según la Etapa de Finalización no es la anatomía gruesa del cuerpo físico, ni la imagen mental que tenemos de él, sino la anatomía sutil del Cuerpo de Diamante Indivisible, el Habla de Diamante y la Mente de Diamante.

Este cuerpo sutil se refiere a:

- Los tres canales principales, que recorren desde la corona hasta la base de la columna vertebral, junto con los chakras y muchas ramas de canales que se expanden desde el canal central en la corona, garganta, corazón, ombligo y base.
- El habla sutil, que son las cinco energías principales que viajan a través de los canales y chakras y sostienen el habla y el pensamiento.
- La mente sutil, que se refiere a las gotas que se originan en el canal central y son transportadas por las energías a través de los canales laterales y ramificados.

Por supuesto, varios Tantras hindúes y budistas presentan modelos ligeramente diferentes del cuerpo sutil, algunos con seis, siete o más chakras, y otros con tres o cuatro, cada uno con razones específicas. Con mayor frecuencia, la tradición tibetana señala cinco chakras principales, alineados con los cinco elementos y las cinco energías principales, aunque existen excepciones notables como el yoga del morir, donde nos enfocamos en la cabeza, la garganta y el corazón. El canal derecho es rojo y se asocia con el sol; el canal izquierdo es blanco y se asocia con la luna; y el canal central es azul oscuro y se asocia con el eclipse o agujero negro (Loizzo, 2014b). En el sistema Kalachakra, cada uno de los chakras está asociado con una galaxia. Por lo tanto, en nuestros cuerpos sutiles tenemos el sol, la luna, los agujeros negros, las

galaxias y los cinco elementos—un microcosmos del universo natural que constituye nuestro entorno exterior (Wallace, 2001).

¿Por qué viajar al espacio exterior cuando puedes encontrar todo el universo en tu espacio interior?

Imaginamos que el universo es casi infinito, con billones de trillones de estrellas, pero cada sistema nervioso humano es igualmente infinito, con casi un billón de trillones de conexiones neuronales. Si pensamos en la aún mayor infinidad de ideas y creaciones que un solo cerebro humano puede inventar a partir de ese cableado neuronal, y multiplicamos eso por cómo cada cerebro humano también refleja los mundos internos de los ocho mil millones de cerebros humanos en este planeta, vemos la vastedad de nuestra complejidad.

Según los Tantras, nuestro universo interno y nuestro universo externo no solo son igualmente vastos y complejos, sino que se reflejan y se incluyen mutuamente. Reflejar la realidad de nuestra infinita complejidad como individuos es una de las formas en que los Tantras señalan nuestra completitud divina y creatividad.

Finalmente, es importante comprender cómo el cuerpo sutil también traza el mapa del camino de la práctica tántrica. Ya mencioné al hablar del empoderamiento cómo los cinco chakras representan el proceso alquímico de la práctica tántrica—transformar los cinco venenos localizados en cada uno de los chakras en cinco sabidurías.

El Kalachakra Tantra, alineado con la tradición de Yuthog, presenta este proceso de manera ligeramente diferente a otros Tantras del Yoga Supremo. Primero vincula las gotas en los cuatro chakras superiores con los cuatro estados básicos de la mente:

- La vigilia en la corona,
- El soñar en la garganta,
- El dormir profundo en el corazón,
- El orgasmo en el ombligo.

Luego, describe la alquimia de la práctica tántrica como el trabajo de transformar esas cuatro gotas desde su condición básica, contaminada por los venenos, hasta su condición purificada como cuatro encarnaciones de nuestra naturaleza plenamente despierta de Buda (Wallace, 2001).

El modelo de los cuatro estados de conciencia es fundamental para comprender cómo el sistema médico tántrico de Yuthok ve la condición humana básica y las yogas de la Etapa de Finalización (Chenagtsang, 2018). Normalmente, cada día atravesamos estos tres o cuatro estados de conciencia:

- Durante el día, estamos en el estado de vigilia.
- Por la noche, atravesamos el soñar y el dormir profundo.
- Algunas veces también experimentamos el cuarto estado, el orgasmo.

Aunque el Tantra enseña que podemos descubrir la Luz Clara, dichosa, luminosa y similar al néctar de nuestra naturaleza búdica primordial a través de todos estos estados, la mayoría de nosotros los experimentamos afligidos por el estrés y el trauma.

Tendemos a quedar atrapados en un ciclo desagradable y rutinario de estos estados—vigilia, soñar y dormir profundo—bajo dos circunstancias adversas:

1. Cuando no experimentamos el dormir profundo o el orgasmo con suficiente frecuencia.
2. Cuando no llevamos plena conciencia a las experiencias del dormir profundo u orgasmo que sí tenemos.

El estado de vigilia es maravilloso cuando logramos calmar nuestra tendencia al estrés mediante prácticas como la atención plena o la meditación de calma. Sin embargo, la mayoría de las personas no aprovechan plenamente este estado y lo experimentan con dificultad.

El dormir profundo y el orgasmo son diferentes, ya que son estados no duales, donde no existe el concepto de “yo” y “los demás” y donde, de manera hermosa y profunda, estamos libres de todo. Sin embargo, aunque el poder curativo del sueño profundo y el orgasmo es extraordinario, el problema es que no los experimentamos lo suficiente.

- Quienes duermen ligero y están atrapados en el estrés y el trauma no caen en el sueño profundo.
- Incluso aquellos que sí logran un sueño profundo normalmente lo experimentan como una especie de apagón donde pierden la conciencia plena.
- Del mismo modo, con el orgasmo, la mayoría de las personas no disfrutan de este estado beneficioso diariamente ni con la frecuencia necesaria, y cuando lo hacen, a menudo pasan por él demasiado rápido o sin plena conciencia.

Nos preguntamos por qué no somos felices cuando ni siquiera hacemos uso adecuado del sueño profundo y el orgasmo, que son no solo medicinas naturales, sino también totalmente gratuitas (Varela, 2002).

Aquí es donde entran en juego las yogas tántricas de la Etapa de Finalización.

El Tantra es vida—no solo trabaja con el estado de vigilia, sino con los cuatro estados de conciencia, utilizando prácticas yóguicas específicas. El Tantra del Yoga Supremo ofrece:

1. Dos prácticas corporales para el estado de vigilia:
 - El Yoga del Calor Interno
 - El Yoga del Cuerpo Ilusorio.
2. Prácticas corporales para los estados del soñar y el dormir profundo:
 - El Yoga del Sueño Lúcido.
 - El Yoga de la Luz Clara.
3. Tres prácticas corporales para el estado orgásmico, ya que el sexo y el amor son parte de nuestra vida encarnada:
 - El Yoga con una Pareja Íntima Viva (Karmamudra).
 - El Yoga con una Pareja Imaginaria (Jnanamudra).
 - El Yoga del Gran Sello (Mahamudra), donde comulgamos con el universo entero como pareja.

Estas prácticas han sido seriamente malinterpretadas y mal usadas, generando la confusión de que el Tantra se centra solo en el sexo. En realidad, son simplemente parte de un sistema completo y sistemático que abarca todos los aspectos de nuestra vida encarnada.

Finalmente, el Tantra también incluye dos prácticas para los estados alterados de muerte y morir:

- El Yoga de la Transición Post-Muerte (Skt. Antarabhava; Tib. Bardo).
- El Yoga de la Transferencia a una vida positiva después de la muerte (Skt. Amashaya; Tib. Phowa).

Los Yogas del Día: Calor Interno y Cuerpo Ilusorio

Durante el día, la práctica de la Etapa de Finalización se basa en el Yoga del Calor Interno (Skt. Chandali; Tib. Tummo).

Esta práctica se fundamenta en un control intensivo de la respiración, similar, aunque no idéntico, al Yoga Kundalini indio. A través de ejercicios que nos permiten controlar la respiración abdominal profunda, desarrollamos la capacidad de acceder y transformar las energías que fluyen en nuestro cuerpo sutil. La práctica combina ejercicios de respiración, visualizaciones del cuerpo sutil y ejercicios físicos.

Aunque el entrenamiento completo es exhaustivo, incluso con una formación mínima puedes experimentar algo y comenzar a comprender cómo funciona. También se le llama Fuego Interno porque activa la energía solar del cuerpo sutil, lo que nos permite experimentar mayor claridad en el estado de vigilia y más dicha y alegría en nuestra vida cotidiana (Yeshe, 2015).

Luego llegamos al segundo yoga diurno: el Yoga del Cuerpo Ilusorio.

Encuentro este yoga especialmente interesante porque ofrece una poderosa práctica para entrenar la mente, una especie de psicoterapia tántrica. Se le llama Cuerpo Ilusorio porque practicamos vernos a nosotros mismos como un reflejo, como nuestra mejor mitad onírica. Es como reconocernos en un espejo—en este caso, en el espejo de nuestra imagen de Deidad-Buda, la imagen de nuestro potencial realizado—y usamos esa imagen onírica del yo realizado como una vía para acceder y consultar a nuestro Gurú Interno, nuestro propio terapeuta interno.

Sin sentir vergüenza, sin juzgarnos, reprimirnos o rechazarnos, practicamos compartir nuestras emociones más profundas y nuestro diálogo interno con esta guía interior. Compartimos todo, sin reservas—lo bueno y lo malo, desde lo mejor hasta lo peor.

Al principio puede sentirse extraño, pero cuanto más nos comprometemos con este diálogo interno, más empezamos a identificarnos con esta versión de nosotros mismos, más sabia, libre y alegre. Gracias a este guía o terapeuta interior, gradualmente comenzamos a acceder y poseer la sabiduría y la compasión necesarias para sostener nuestras emociones poderosas y sus energías, sin dejarnos llevar o ser controlados por ellas. De esta manera, las transformamos en formas de energía de sabiduría y conciencia dichosa.

Con el tiempo, independientemente de si oímos, pensamos o sentimos algo bueno o malo, desarrollamos la habilidad de mantenernos en el flujo de conciencia dichosa y energía de sabiduría. Es como desarrollar un sistema inmunológico psicológico muy fuerte.

Yoga Nocturno: Yoga de los Sueños y Yoga de la Luz Clara

Normalmente, nuestros sueños nos controlan a nosotros, pero en el Yoga de los Sueños, hacemos lo opuesto: entrenamos nuestra capacidad para controlar nuestra vida onírica a través del sueño lúcido. Para practicar este yoga, primero debemos aprender a mantener la lucidez durante las transiciones de nuestra vida nocturna.

Como mencioné antes, para la mayoría de nosotros, quedarnos dormidos es como caer en un agujero negro: perdemos la conciencia y experimentamos un apagón nocturno. Cuando despertamos, solemos recordar poco o nada. Por lo tanto, si queremos entrenarnos en el sueño lúcido, primero debemos practicar quedarnos dormidos manteniendo cierta atención plena.

Cuando practicamos esta atención consciente al entrar en el sueño, la experiencia no es como caer en un agujero negro, sino más bien como disolvernó en la luz. Mantener esa consciencia a través de esa luz es el Yoga de la Luz Clara. Si un sueño surge mientras descansamos en esa luz, tenemos la presencia mental para elegir entrar en la dimensión del sueño con lucidez.

El Yoga de los Sueños nos permite jugar con nuestros sueños y dirigirlos libremente de formas que profundicen y aceleren nuestra transformación (Mullin, 2005). Por ejemplo, si comenzamos a soñar con una autoimagen y un autoconcepto marcados por los venenos emocionales o las energías de estrés y trauma, podemos tener la presencia mental para transformar esa percepción de nosotros mismos hacia la imagen curativa y la energía dichosa de nuestro Cuerpo Ilusorio.

¿Cómo se practica el Yoga Nocturno?

1. Comenzamos normalmente con el Yoga de los Sueños.

Para soñar lúcidamente, primero debemos practicar entrar en el sueño con lucidez, ya que los sueños son la parte más ligera del ciclo del sueño, más cercana a las yogas diurnas como el Calor Interno y el Cuerpo Ilusorio. Por esta razón, es más fácil empezar con el sueño lúcido que con el sueño profundo lúcido, que es más sutil.

2. El Yoga de la Luz Clara.

Este yoga se practica de manera similar al Yoga de los Sueños:

- Nos aproximamos al sueño en un estado de atención plena encarnada, basado en las yogas diurnas del Calor Interno y el Cuerpo Ilusorio.
- Imaginamos la disolución de nuestro Cuerpo Ilusorio en la Luz Clara del sueño, una transición que se asemeja a la experiencia natural de disolución durante la muerte o el orgasmo.

Con el tiempo, entrenamos nuestra mente para sumergirse más plenamente en una conciencia dichosa no dual, descansando allí el mayor tiempo posible. Esto nos permite percibir la luz clara luminosa y dichosa en todos nuestros estados de conciencia, empoderándonos para transformar los venenos que los afectan en sabidurías néctar.

Por ejemplo:

- Si elegimos salir de la Luz Clara del sueño hacia un sueño lúcido, cambiamos nuestra práctica al Yoga de los Sueños, moldeando nuestro cuerpo onírico en la forma de nuestro Cuerpo Ilusorio para guiar nuestra vida onírica.
- Cuando terminamos de soñar lúcidamente, disolvemos gradualmente nuestro cuerpo onírico en la Luz Clara del sueño.

Repetimos este proceso hasta que somos capaces de entrar completamente en la Luz Clara, lo que nos otorga todos los beneficios del sueño profundo o de la experiencia orgásmica, potenciados por el hecho de que mantenemos plena conciencia durante esos estados beneficiosos, absorbiendo plenamente su medicina curativa.

Yoga de la Unión: Terapia Sexual Tântrica Tradicional

Como mencioné, el Tantra se trata de nuestra vida humana encarnada, y, por supuesto, el amor y el sexo son una parte vital de la vida, especialmente para las personas laicas. Esta dimensión de la práctica

tántrica incluye tres yogas diseñados para ayudarnos a transformar todos los aspectos de la sexualidad humana: pasar de una experiencia habitual en la que está envenenada por la confusión y el deseo, a una condición saludable donde se convierte en medicina.

Primero, encontramos dos yogas que trabajan con la sexualidad en su condición básica como fuerza primaria de amor y deseo:

1. Un yoga que implica trabajo corporal con una Pareja Íntima.
2. Un yoga que implica trabajo meditativo con una Pareja Imaginaria

Estas prácticas son las que han sido malentendidas y mal utilizadas en Occidente, presentando el Tantra como si se tratara exclusivamente de deseo y mejor sexo. Esto es muy desafortunado, ya que el Tantra en realidad ofrece una práctica tradicional muy necesaria para trabajar con los bloqueos y disfunciones de la sexualidad ordinaria, algo así como una forma iluminada de educación y terapia sexual (Chenagtsang, 2018).

Todos conocemos las historias de amor convencionales que comienzan con parejas unidas por un deseo intenso, pero que gradualmente se transforman en relaciones atrapadas en frustración crónica y conflictos constantes. En estas etapas, las personas suelen acudir a terapia de pareja o terapia sexual moderna.

Sin embargo, estos yogas tántricos ofrecen una comprensión y metodología más profunda para transformar la sexualidad ordinaria, no solo a nivel de la mente, sino también del cuerpo y de la energía respiratoria. Estas prácticas nos permiten trabajar con la sexualidad no solo en el nivel de la mente consciente y el cuerpo físico, sino también en el nivel más sutil y profundo de la conciencia orgásmica, incluidos los canales, energías y gotas del cuerpo sutil.

Este enfoque nos capacita para liberar el sexo y el amor de los venenos del deseo, la confusión y la ira, y transformarlos en la conciencia dichosa no dual de la Luz Clara.

La forma encarnada de esta práctica implica un Yoga de Pareja Íntima Verdadera, en el que ambos compañeros practican los mismos yogas, aunque con ligeras diferencias según su identidad de género, ya sea heteronormativa o LGBTQ+.

Afortunadamente, también existe una forma de yoga sexual para personas que practican individualmente, sin necesidad de estar en pareja. Esta práctica se basa en simular la intimidad física con una pareja imaginaria durante la meditación. La forma en que trabajamos con el cuerpo y la energía en este Yoga con Pareja Imaginaria es similar al trabajo realizado en la intimidad física. Esencialmente, utilizamos nuestra propia energía sexual para simular la experiencia, como ocurre en un sueño sexual.

Esta práctica amplía el yoga de la Etapa de Creación, en el cual nos visualizamos como una Deidad-Buda gozosa, con nuestras partes masculina y femenina en unión. En la Etapa de Finalización, profundizamos y mejoramos esa práctica de visualización con los yogas de Calor Interno, Cuerpo Ilusorio y Luz Clara. Este método es especialmente útil para individuos que son solteros o célibes, incluidos los monásticos, aunque también puede ser beneficioso para personas en pareja que deseen prepararse para, o complementar, su Yoga de Pareja Íntima.

El tercer yoga tántrico relacionado con la sexualidad humana es el Yoga del Gran Sello (Mahamudra). Este no trabaja con la sexualidad en el sentido convencional, como los yogas con una pareja íntima o imaginaria. En cambio, se enfoca en lo que podríamos llamar sensualidad: nuestra capacidad para experimentar una conexión sensual y dichosa con una amplia variedad de experiencias.

Algunas personas buscan dicha a través del disfrute de la comida, otras a través de la ropa, la naturaleza, el arte o la música. Todos buscamos algo que traiga alegría a nuestras vidas, algo que nos haga sentir que hemos trascendido nuestra condición ordinaria de sufrimiento.

Desde el punto de vista budista, el sufrimiento que buscamos trascender es esa sensación primaria de alienación o separación que nos hace sentir solos o desconectados de la vida, de modo que ninguna alegría parece realmente satisfactoria o suficiente (Dalai Lama & Berzin, 1997).

Esta mentalidad de separación, este sentido aislante de individualismo extremo, nos lleva a fijarnos en "yo", "mí", "mío" y a envenenar el amor y la sexualidad con confusión. Este veneno de la confusión también nos encierra en una prisión de orgullo falso y soledad, un lugar en el que anhelamos conexión con los demás, con la vida, con la naturaleza y con todo el universo, que es la verdadera fuente de nuestra dicha y alegría.

En el Yoga de la Etapa de Finalización, practicamos para romper nuestra prisión autoimpuesta de separación y sumergirnos en la conciencia dichosa de nuestra profunda interconexión con todos los seres y todas las cosas. Este es el Yoga del Gran Sello.

Este yoga nos capacita para saborear la dicha de nuestra conexión profunda con todo al aprender a percibir que nosotros mismos, todos los seres y todas las cosas están vacíos de una naturaleza separada o no relacionada.

El yoga utiliza la conciencia no dual y dichosa que surge naturalmente en el sueño profundo y el orgasmo para practicar ver a todos los seres y cosas marcados por el "Gran Sello" de la vacuidad.

Esta práctica transforma el veneno de la confusión, que nos desconecta, en la medicina de la conexión dichosa, al igual que las prácticas de los yogas de pareja transforman el veneno del deseo en la medicina de la unión gozosa.

Muerte y Morir: Los Yogas de la Transición y la Transferencia

Mientras que la cultura moderna trata la muerte como el opuesto o enemigo de la vida, los Tantras la ven como una parte esencial del tejido de la existencia. Dado que el Tantra busca ayudarnos a involucrarnos completamente con nuestra vida, la muerte es simplemente una de las partes clave que debemos enfrentar.

¿Preferirías morir de manera traumática o en paz?

Esta no es solo una pregunta para nosotros mismos, sino también para nuestras familias y amigos. Si morimos de forma traumática, ellos sufren con nosotros; pero si somos capaces de morir en paz, ellos también pueden encontrar paz.

Según los Tantras, la muerte es el viaje final de la vida. Por lo tanto, si queremos que nuestro viaje por la vida sea alegre y pacífico, debemos abordar este último trayecto de forma consciente y hermosa.

Por esta razón, la Etapa de Finalización ofrece dos yogas específicos para la muerte y el morir:

1. El Yoga de la Transición, llamado Bardo en tibetano.
2. El Yoga de la Transferencia, llamado Phowa.

El término Bar-do significa literalmente "algo intermedio". Dentro de la visión budista de la existencia como un continuo de múltiples vidas, el Bardo se refiere comúnmente al estado intermedio entre una muerte y el próximo nacimiento.

En los Tantras, sin embargo, Bardo tiene un significado más amplio, refiriéndose a cualquier transición entre un estado de ser y otro. Por esta razón, tradicionalmente se definen seis bardos:

1. El Bardo del Nacimiento: la transición del embarazo, desde la concepción hasta el parto.
2. El Bardo del Sueño: la transición en el ciclo del sueño, desde el sueño profundo al despertar.
3. El Bardo de la Meditación: la transición del estado de vigilia ordinario al estado alterado de la meditación.
4. El Bardo de la Muerte: la transición desde el momento de la muerte hasta el momento de la próxima concepción.
5. El Bardo de la Realidad: la transición en el camino espiritual, desde la ilusión al despertar.
6. El Bardo de la Existencia: la vida misma, vista como una gran transición desde el nacimiento hasta la muerte.

Muchas personas abordan las enseñanzas del Bardo como algo misterioso o mágico. Pero los Tantras utilizan el Yoga del Bardo para prepararnos a comprender la naturaleza más profunda de la vida como un proceso continuo de constante impermanencia y transformación constante. Al considerar las diferentes partes del ciclo de vida como transiciones, los Tantras intentan prepararnos para enfrentar la muerte no como algo diferente de la vida, sino simplemente como otra forma del mismo proceso básico del que está hecha toda la vida: una transformación continua.

La esencia de la práctica es entrenar nuestras mentes para ser capaces de ver ese proceso con claridad, tal como es, de modo que podamos abrazarlo y mantenernos conectados a él a través de todas las transiciones de la vida con la plena claridad de nuestra profunda conciencia dichosa no dual, en otras palabras, con la sabiduría luminosa de la Luz Clara. Si piensas en tu conciencia como una especie de luz, esa luz está haciendo un viaje a través de diferentes espacios, de una dimensión a otra. Donde sea que esa luz vaya, el espacio puede ser diferente, pero la luz siempre es la misma. Ese es el viaje que llamamos el bardo: un viaje de mantener una conciencia lúcida continua a través de todas las grandes transiciones de la vida.

Eso incluye también la transición final después de la muerte, cuando una mente que puede permanecer consistentemente clara es capaz de atravesar lo que pueda surgir sin ser desencadenada hacia la confusión y los venenos relacionados del deseo, la ira, la envidia, el orgullo o la avaricia. Y dado que la muerte no solo involucra a la persona que muere, sino a todos los conectados con ese individuo, el Yoga del Bardo no está destinado únicamente como una práctica para aquellos que enfrentan inminentemente la muerte, sino también para quienes desean apoyar a esa persona permaneciendo claros y conectados durante la transición de su ser querido.

El segundo yoga tántrico relacionado con el morir es el Yoga de la Transferencia. Para quienes tienen el entrenamiento, el yoga de transferencia permite un enfoque más dirigido para guiar la transición al final de la vida al elegir conscientemente un destino para el viaje post-mortem. La práctica implica en realidad una expulsión o proyección forzosa de la conciencia hacia un destino elegido, como una Tierra Pura (un paraíso budista) o una reencarnación voluntaria como parte de una misión Bodhisattva para ayudar a seres específicos asumiendo una forma futura específica. Puedes pensar en esto como una forma más rápida y dirigida de abordar la muerte que evita la inevitable incertidumbre de la transición al final de la vida, una especie de vía de escape. Pero, por supuesto, es solo una opción y no es para todos (Mullin, 2005).

En la práctica tántrica de la muerte y el morir, existe un escenario óptimo adicional basado en el entrenamiento para la muerte ofrecido por los yogas de disolución dentro de la Etapa de Creación y la Etapa de Finalización del Tantra del Yoga Supremo. Este escenario es la posibilidad de que los practicantes utilicen el proceso de la muerte como un camino hacia el despertar completamente encarnado.

Según los Tantras, hay dos prácticas de la Etapa de Finalización que utilizan estados alterados especialmente profundos para realizar la Luz Clara final, que es el cuerpo-mente sutil lúcido del despertar. Estos dos estados son la liberación natural de la dicha orgásmica plenamente accesible mediante los yogas de la sexualidad, y la liberación natural al morir accesible mediante el yoga de la Luz Clara de la muerte.

En esta práctica, al final de la vida, llevamos plena conciencia al proceso de disolución de nuestra mente sutil, energía y gotas en el momento de la muerte. Luego seguimos la disolución de nuestra energía lunar y solar y entramos en un espacio oscuro donde, eventualmente, experimentamos la Luz Clara final, llamada la Luz Clara Madre. Esta es la Luz Clara innata de nuestra mente y cuerpo energético más sutiles: nuestra verdadera naturaleza, lo que realmente somos.

Cuando reconocemos esto como nuestro origen, nuestro ser, regresamos a nuestra verdadera madre, nuestro verdadero origen, reuniendo la pequeña Luz Clara Hijo, que representa nuestro sentido individual de experiencia separada, con la gran madre de la experiencia infinitamente conectada que convierte la muerte en un camino hacia el pleno despertar y la liberación espiritual (Thurman, 2010).

Para los cristianos, musulmanes, judíos e hindúes, esa Luz Clara Madre es el Dios que es nuestro origen y nuestra fuente. Para los budistas, es el Nirvana al que Buda despertó, experimentado como la completa dicha encarnada y satisfacción que sentimos al ser abrazados por nuestra madre amorosa.

La Etapa Final: La Gran Perfección

Si tenemos la suerte de recibir un empoderamiento en el Tantra del Yoga Supremo y practicamos fielmente tanto la Etapa de Creación como la Etapa de Finalización, podríamos tener la fortuna aún mayor de realizar la Luz Clara Madre antes de la muerte, practicando uno o más de los yogas de transformación de la sexualidad ordinaria (Chenagtsang, 2018). Este es uno de los aspectos en los que el camino encarnado de los Tantras puede ser incluso más inteligente y rápido para los practicantes laicos que para los monásticos célibes.

Si seguimos el camino tántrico hasta este punto, nos encontramos entrando en la etapa final de la práctica tántrica: la Etapa de la Gran Perfección (Skt. Ashadharna-Nispanna, Tib. Dzog-chen), que se centra, al igual que la meditación de Sutra, en cultivar la profunda sabiduría de la vacuidad. La diferencia entre la meditación de la vacuidad en el Sutra y en el Tantra no radica tanto en la sabiduría como en el método. A diferencia del Sutra, que basa la práctica de la vacuidad en la meditación de concentración y la energía calmante de la renunciación y la compasión, la práctica tántrica de la vacuidad se apoya en el acceso a la mente sutil, la energía y las gotas que sostienen estados no duales de conciencia dichosa.

En cierto sentido, el Sutra y el Tantra ofrecen dos métodos distintos de psicología terapéutica. La psicología del Sutra se centra en contrarrestar el problema: entender y eliminar el estrés y el trauma. Mientras que la psicología tántrica se centra en la solución: entender y encarnar la felicidad, la paz, la alegría y la dicha.

En cuanto a la sabiduría, ambas psicologías enseñan que enfrentar y aceptar la realidad es el factor más crítico en la sanación y la transformación. Ambas tradiciones señalan esa sabiduría utilizando la visión de la vacuidad: que todos los fenómenos están vacíos o carecen de un yo, naturaleza o identidad permanente, esencial o independiente. La vacuidad no se presenta como una mera teoría filosófica o concepto, sino como la realidad básica de las cosas tal como son.

Esta perspectiva se alinea con la visión más científica—compartida por la física moderna y el Tantra del Yoga Supremo—de que la naturaleza última de todo no es la materia sólida, sino una energía y espacio extremadamente sutiles. Tanto en las visiones del Sutra como del Tantra, la vacuidad no se ve como una nada absoluta o un vacío total, sino como inseparable de la infinita variedad y relatividad de las formas mentales y físicas.

Esto se transmite de manera algo diferente en las visiones del Sutra y el Tantra: el Sutra enfatiza la inseparabilidad de la vacuidad, la relatividad y la compasión; mientras que el Tantra enfatiza la inseparabilidad de la vacuidad—entendida como Luz Clara—con la diversidad de la experiencia vivida y la energía encarnada de la dicha.

Aunque estas dos psicologías terapéuticas puedan parecer opuestas, en realidad son bastante complementarias. El Sutra cultiva la sabiduría de la vacuidad para realizar la libertad del sufrimiento; y el Tantra la cultiva para realizar la libertad de encarnar la felicidad.

¿Cómo meditamos en la vacuidad en la Etapa de la Gran Perfección?

Una vez que hemos tenido una experiencia inicial de la Luz Clara Madre al final de la Etapa de Finalización, surgimos de esa profunda realización en la forma de nuestro Cuerpo Ilusorio dichoso, auto-creado. A partir de aquí, la práctica de la Etapa de la Gran Perfección consiste en trabajar para refinar e integrar aún más estos dos aspectos de la sabiduría en un despertar plenamente encarnado.

En la meditación del Sutra sobre la vacuidad, primero logramos dos percepciones separadas pero complementarias de la vacuidad:

1. La percepción última y espaciosa de que todos los seres y cosas están libres de una identidad propia.
2. La percepción relativa e ilusoria en la que la diversidad aparente de todos los seres y cosas aparece como una ilusión.

La práctica avanzada en este caso implica realizar lentamente que ambas percepciones no están separadas en absoluto, sino que son dos caras de la misma moneda: la no dualidad entre forma y vacuidad, realidad relativa y realidad última.

En la meditación tántrica sobre la vacuidad, las dos sabidurías complementarias son:

1. La realización última de la Luz Clara Madre.
2. La realización relativa del Cuerpo Ilusorio y toda su diversidad de experiencia encarnada.

Puedes pensar en la Etapa de la Gran Perfección como la práctica tántrica avanzada de refinar e integrar gradualmente estas sabidurías encarnadas complementarias, hasta que puedan ser plenamente realizadas como dos caras inseparables de un solo despertar no dual, dichoso y plenamente vivo.

Conclusión: Sanación Encarnada en la Tradición Médica Tántrica

La tradición médica tibetana transmitida por Yuthog Yonten Gonpo ofrece el sistema integral de cuidado de salud más antiguo del mundo, con una metodología única y efectiva para la sanación psicológica

encarnada. Los métodos de sanación tántrica, amplios y multidimensionales, nos permiten trabajar con la mente no solo de manera directa, a través de la enseñanza y la meditación, sino también de forma indirecta, mediante el ajuste de la energía con la respiración y la regulación del cuerpo a través del auto-masaje y el movimiento.

Además, el enfoque alquímico radicalmente optimista del Tantra, basado en su forma única de trabajar con el cuerpo sutil de canales, energías y gotas, ofrece un sistema sumamente poderoso de transformación y sanación psicológica profundamente encarnada. En el contexto actual, con el creciente interés en el trauma y los enfoques corporales para la sanación, esta tradición rara y poderosa tiene mucho que aportar a psicoterapeutas y otros profesionales de la salud que trabajan con diversas condiciones causadas por el estrés y el trauma.

En un sentido más amplio de salud pública, el optimismo radical y espíritu práctico encarnado de los Tantras pueden ofrecer a los clientes de terapia y al público en general perspectivas poderosas y métodos accesibles para enfrentar los muchos desafíos de la vida cotidiana. Esto es especialmente relevante en áreas donde la psicoterapia moderna ofrece perspectivas y métodos limitados, como la transformación del trauma, la disfunción sexual y el afrontamiento de la muerte y el morir.

Por último, su enfoque en la transformación de los venenos universales—confusión, deseo, ira, avaricia y orgullo—en las sabidurías y energías sanadoras del amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad, ofrece un enfoque encarnado positivo para la salud y el bienestar psicológico, mucho más radical y práctico que los enfoques recientes de la psicología positiva en Occidente.