

Introducción al tantra

Una visión de la Totalidad

Lama Thubten Yeshe

Traducción de Basili Llorca Martínez

10. Adentrarse en la práctica del tantra supremo

El cuerpo vajra y la mente residente

SEGÚN el tantra del yoga supremo, nuestro cuerpo y nuestra mente existen no sólo en el nivel burdo con el que normalmente estamos familiarizados, sino también en niveles sutiles de los que la mayoría de nosotros no somos conscientes. Nuestra forma física ordinaria, compuesta de diferentes elementos materiales, está sujeta inevitablemente a los sufrimientos de la enfermedad, la degeneración y la muerte; el mero hecho de tenerla nos lleva a experimentar las repetidas desgracias de la existencia ordinaria. Pero dentro de los límites o la esfera de este cuerpo, hay otro cuerpo mucho más sutil: lo que se llama el *cuerpo vajra*. "Vajra" significa indestructible. De la misma forma que el cuerpo físico, burdo y perecedero, contiene el sistema nervioso ordinario, el cuerpo vajra sutil está formado por miles de canales o *nadis* por los que fluyen los aires—energía o *prana* y las gotas o *bindu* que constituyen una fuente de gozo, tan importante para la práctica del tantra supremo.

Como la mente, que es esencialmente pura y gozosa, el cuerpo sutil y consciente existe en nosotros incluso ahora, en este mismo momento. El trabajo del practicante tántrico consiste en descubrirlo y utilizarlo. Cuando entremos en contacto por medio de la meditación con este cuerpo

consciente de luz, nuestro cuerpo físico burdo dejará de ser un problema ya que lo habremos trascendido. Las limitaciones físicas no son más que otro síntoma del aferramiento del ego y, una vez que nos disolvemos en nuestra naturaleza esencialmente pura, todas esas restricciones son superadas. Entonces, el conseguir el cuerpo de luz radiante de la deidad (véase Bardo y Sambogakaya) deja de ser un objetivo meramente visualizado y se convierte en una realidad.

Aquí no podemos tratar con detalle el cuerpo vajra, los aires y las gotas, pero será útil mencionar, por su especial importancia, aunque sea brevemente, el canal central (*avaduti* o *sushuma*). Este canal va desde la coronilla hasta la base de la espina dorsal, en línea recta y hacia abajo por delante de la columna. A lo largo de él hay varios puntos o ruedas de energía conocidos como *chakras*. La función de cada uno de ellos es diferente, según el tantra y el estadio que se practique. Penetraremos el centro de que se trate dirigiendo hacia él nuestra atención con concentración. No se trata de que tengamos que adivinar el centro que necesitamos. Todo esto se describe detalladamente en los textos tántricos y en sus comentarios y el guía espiritual lo explica al practicante cualificado.

De todos modos, el *chakra* más importante es el que está situado al nivel del corazón, ya que allí reside la mente muy sutil, el tesoro inapreciable de todo practicante tántrico. La mente muy sutil ha estado con nosotros desde la concepción. De hecho, el continuo de esa mente, junto con el aire-energía que la sostiene, han estado con nosotros desde tiempo sin principio. Por ser la mente fundamental que reside en el centro del corazón durante toda la vida, a la mente muy sutil se la llama a veces mente residente. Aunque esta mente continúa vida tras vida, ha tenido raramente la oportunidad de estar activa. Su función más valiosa es penetrar en la naturaleza universal de la realidad. Y lo que le impide ser activada es la constante aparición de los numerosos estados burdos de la mente. Éstos son como turistas, visitantes eventuales en constante movimiento, que vienen y se van y que aturden a la mente residente y estacionaria.

La actividad de todo tipo de mente, tanto burda como sutil depende de los aires-energía que la sustentan y de cómo se dirigen esos aires. Mientras fluyan por los miles de canales y no por el canal central, esos aires activarán

las mentes turistas burdas, que hacen que aparezca repetidamente la superstición y la confusión, nuestras experiencias ordinarias en la vida. Pero cuando esos aires entran, permanecen y se disuelven en el canal central — como sucede, por ejemplo, de forma natural en la muerte— las mentes burdas remiten y en su lugar surge la mente muy sutil de la luz clara.

Con la disolución de los aires-energía en el canal central, desaparece automáticamente el medio en el que funcionan normalmente las mentes burdas. Se cierra el departamento de turismo y los pensamientos supersticiosos no pueden ir y venir. En la tranquilidad resultante se despierta la consciencia fundamental, la mente residente.

Todo este proceso sucede automáticamente en la muerte, pero muy poca gente está adiestrada para poder aprovechar la consciencia muy sutil de la luz clara que aparece en ese momento decisivo. De hecho, muy pocos pueden siquiera reconocerla. Pero el yogui y la yoguini tántricos se adiestran, no sólo para reconocer esa consciencia gozosa de la muerte, sino también para poder despertar en la vida con la meditación, esa mente penetrante de la luz clara. Y ganar así un control completo sobre ella. Cultivando una concentración profunda sobre el *cuerpo vajra* en general y sobre el canal central en particular, son capaces de acabar con los niveles burdos en los que funciona la mente y tomar contacto con sus mentes prístinas. Pueden utilizar esa mente, poderosamente concentrada, para meditar en la vacuidad de la autoexistencia y penetrar la naturaleza última de la realidad, liberándose así de todos los engaños. Al mismo tiempo que se produce esa absorción total en el espacio claro de la no dualidad, experimentan una explosión de energía gozosa indescriptible. La unidad del gran gozo y de la comprensión simultánea de la vacuidad (experiencia tántrica conocida como *Mahamudra* o Gran Sello) es el camino más rápido a la plena Iluminación.

Cambiar nuestra visión

La disolución de los aires-energía del cuerpo vajra en el canal central es crucial para la práctica tántrica avanzada y, como esa disolución sucede de forma natural cuando morimos, debemos familiarizarnos tanto como podamos con el proceso de la muerte.

Sin embargo, muchos sentimos una gran aversión a examinar e incluso a pensar en la muerte. Nos asusta, y todo lo relacionado con este tema nos parece desagradable. Pero es esencial conocer cómo funciona nuestra mente, no sólo durante la vigilia sino también en el sueño y en la muerte, y ello requiere que nos eduquemos en cosas que generalmente hemos evitado. Si lo examinamos, nos daremos cuenta de que la muerte, en vez de ser un horrible agujero negro que espera tragarnos y devorarnos, es, en potencia, una fuente de alivio e incluso de satisfacción.

Generalmente pensamos que morir es algo negativo, pero eso no es más que nuestra protección. En realidad, morir puede ser algo mucho mejor que las experiencias que normalmente consideramos como placenteras, porque tales experiencias no pueden proporcionarnos una paz y un gozo demasiado grandes. Por ejemplo, una flor bella puede darnos algo, pero no el gozo extraordinario y la paz que puede traernos la muerte. Un novio o novia puede darnos un cierto grado de placer y gozo, pero no puede resolver ninguno de nuestros problemas fundamentales; sólo pueden dar una solución temporal a algunos de nuestros problemas emocionales más superficiales. Pero al llegar la muerte, cesan todos nuestros problemas emocionales y toda ansiedad. Al desaparecer en el espacio todos los conceptos conflictivos de esto y lo otro, se abre el camino para experimentar una intuición penetrante extraordinaria. Por tanto, necesitamos comprender que la muerte no es una aniquilación repentina y terrible, sino un proceso gradual en el que la mente se torna cada vez más refinada y sutil. Si queremos practicar el tantra supremo o si sólo queremos prepararnos para lo que todos nos encontraremos finalmente, deberemos familiarizarnos ahora, tanto como podamos, con ese proceso gradual. Si esperamos para hacerlo al momento mismo de la muerte, será demasiado tarde.

Muerte, estado intermedio y renacimiento

Aunque el rápido camino del tantra no niega lo que dice el sutra, nos ofrece una visión diferente y más radical de los problemas de la vida. Según esas enseñanzas más avanzadas, todas las dificultades tienen su origen en la experiencia ordinaria y descontrolada de la muerte y de lo que sucede tras

ella. Al morir sin control nos vemos forzados a entrar en un estado intermedio o *bardo* descontrolado y, tras pasar por éste, experimentamos un renacimiento descontrolado que nos lleva, de nuevo, a una vida y a una muerte también descontroladas. Así se cierra un círculo que gira constantemente, llevándonos de un estado insatisfactorio de existencia a otro.

Conviene subrayar de nuevo que la muerte no es un problema; es una oportunidad preciosa. Para la persona bien preparada, el proceso de la muerte ofrece una oportunidad inigualable para experimentar lo que ha estado buscando constantemente: la mente sutil, penetrante y sumamente gozosa de la luz clara. Sin embargo, aunque esa mente gozosa aparece automáticamente durante el proceso de la muerte, la mayoría somos absolutamente incapaces de aprovecharla en modo alguno. Nuestra muerte, como la vida, transcurre sin un control mental claro y consciente, y lo que podría ser una puerta a la liberación, se convierte, en cambio, en el tránsito hacia otra vida de confusión.

La cura para esa confusión reiterada es un tipo de meditación en la que transformamos nuestras experiencias ordinarias de muerte, bardo y renacimiento en la experiencia iluminada de un buda. Por tanto, el antídoto tántrico no es algo opuesto al problema —como lo es la sabiduría de la vacuidad respecto de la ignorancia del aferramiento del ego— sino algo similar al problema. Como la cura es similar a la enfermedad, las fuerzas que llevan normalmente a la confusión y al sufrimiento pueden ser utilizadas para conseguir la claridad y la autorrealización. Ésta es una de las razones por las que el tantra es un camino tan rápido y a la vez tan peligroso si se practica incorrectamente.

Los tres aspectos de la budeidad

Para poder entender cómo se tratan en el tantra los problemas de la muerte, el bardo y el renacimiento, necesitamos tener algún conocimiento sobre los llamados tres cuerpos o *kayas* de un buda.

Cuando todos los velos que normalmente oscurecen la mente han sido eliminados y todo nuestro potencial positivo ha sido desarrollado al máximo, se logran simultáneamente los cuerpos de la verdad (*dharmakaya*),

del gozo (*sambogakaya*) y de emanación (*nirmanakaya*) de un buda. El dharmakaya es la mente iluminada y sin limitaciones de un ser iluminado, mientras que los otros dos cuerpos son los dos niveles en los que se manifiesta esa mente para beneficiar a los demás (se dice que el dharmakaya representa el logro de nuestros propios fines, al conseguir las cualidades insuperables de la mente, mientras que el sambogakaya y el nirmanakaya representan el logro de los fines de los demás por medio de la manifestación espontánea de un buda en formas con las que pueden relacionarse los seres no iluminados).

La experiencia de los tres kayas es la experiencia de la Iluminación plena. Como seres no iluminados, aún no tenemos esa experiencia, pero podemos tener algo similar. No sólo podemos tenerla, sino que según el camino resultante del tantra, ¡debemos tenerla! Esa actitud ambiciosa es muy acorde con la que prevalece en Occidente de: "¡Quiero lo mejor y lo quiero ahora!" La diferencia es que normalmente nos esforzamos sobre todo en conseguir cosas materiales, mientras que en la práctica del tantra lo que buscamos es conseguir la experiencia gozosa del control consciente —y pleno en cada aspecto de nuestra vida y en nuestra realidad presente.

Aprovechar nuestra forma humana

Transformar la experiencia de la muerte, el bardo y el renacimiento en el camino a la Iluminación no es una fantasía. Gracias al tipo de cuerpo que tenemos, podemos conseguir con seguridad ese gran objetivo. En las enseñanzas del sutra, nuestro cuerpo físico actual se considera sobre todo como un obstáculo. Degenera momento a momento, está predispuesto a la enfermedad y atrae la desgracia como un imán atrae limaduras de hierro. De hecho, la forma más simple de exponer la primera verdad noble del sufrimiento es hablando del cuerpo mismo. Pero las enseñanzas tántricas adoptan una visión opuesta. Lejos de ser un estorbó o un obstáculo, el cuerpo humano es considerado como lo más preciado, ya que contiene todo lo necesario para conseguir la Iluminación en una vida. Está compuesto de los cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire, y de las energías (*prana*) asociadas con ellos. Y por nacer en el vientre materno, contiene las gotas rojas y blancas —que provienen de la madre y del padre respectivamente—

y que son necesarias para hacer surgir la energía gozosa de la experiencia de kundalini.

Somos afortunados al tener ese tipo de cuerpo y no debemos desaprovechar la preciosa oportunidad que nos brinda de poder desarrollar plenamente nuestro potencial. No debemos ser como la gente que no sabe como utilizar adecuadamente sus recursos naturales. Por ejemplo, algunos campesinos nepaleses cortan los árboles del mango para hacer leña. Un árbol de mango tarda muchos años en crecer y sus frutos son muy apreciados, pero ellos no parecen tenerlo en cuenta. En vez de hacer un buen uso de lo que tienen, destruyen esos preciosos árboles, sus tierras se erosionan y se quedan sin nada. Si no nos ocupamos de utilizar la preciada energía de nuestro cuerpo para lograr la Iluminación y, por el contrario, la malgastamos en los intereses insensatos de esta vida, demostraremos que somos mucho más ignorantes que esos campesinos. Es mejor que seamos como esos ingeniosos científicos que saben cómo extraer la energía de cualquier cosa —de la luz solar, de las marcas, del viento...—, y además saben cómo utilizarla de un modo constructivo. En otras palabras, debemos ser hábiles y la mejor habilidad consiste en transformar nuestro cuerpo actual, fuente de dolor e insatisfacción, en un camino gozoso a la felicidad insuperable. Tanto para nuestro beneficio como para el de los demás. Ese es el objetivo final de la práctica tántrica.

El proceso de la muerte

Cuando la plenitud de nuestra naturaleza iluminada se hace realidad, se consiguen simultáneamente el dharmakaya, el sambogakaya y el nirmanakaya. Pero en la práctica tántrica, estos tres kayas o cuerpos se van desarrollando en una secuencia semejante al proceso natural de la muerte, del estado intermedio y del renacimiento respectivamente. Por ello, y como vimos con anterioridad, primero deberemos comprender cómo es el proceso ordinario de la muerte y todo lo que le sigue; así podremos entender cómo se transforma todo eso en los tres cuerpos de la Iluminación.

La muerte se produce cuando la mente se separa del cuerpo. Esa separación puede ocurrir en el transcurso de varias horas o incluso días, como sucede normalmente en el caso de una muerte natural; o puede

producirse de forma más repentina en el caso de un accidente. Pero en ambos casos hay unas fases determinadas en el proceso de la muerte. El cuerpo no pierde instantáneamente sino gradualmente su capacidad para mantener la consciencia, al ir perdiendo cada elemento —tierra, agua, fuego y aire—, uno tras otro, su capacidad sustentadora.

Los textos tántricos que tratan sobre el proceso de la muerte describen vívidamente las primeras cuatro fases. Explican que primero se absorbe o disuelve el elemento tierra en el elemento agua y que éste se disuelve entonces en el fuego, el fuego en el aire y el elemento aire se absorbe en la consciencia misma. Esta descripción es útil para la meditación, pero no debe tomarse literalmente. Por ejemplo, cuando se dice que el elemento tierra se "absorbe" en el elemento agua, esto quiere decir que las partes sólidas del cuerpo pierden gradualmente su capacidad de funcionar y finalmente su conexión con la mente del moribundo y entonces los elementos líquidos parecen más fuertes y evidentes.

A medida que se van haciendo más fuertes y después debilitándose, sucesivamente, los diferentes elementos físicos, la persona moribunda experimenta ciertos signos externos e internos asociados con cada fase del proceso de disolución. Como esos signos son enumerados con gran detalle en otros textos, aquí no es necesario mencionarlos todos. No obstante, será útil señalar algunas de las visiones que ocurren de forma típica.

Los seres ordinarios no tienen control sobre el proceso de la muerte. Al no haberse adiestrado durante su vida, la experiencia de la muerte les confunde y les desconcierta, puesto que se desequilibran los elementos corporales y dejan de funcionar armónicamente. Les parece que están en medio de un violento terremoto, por lo que les resulta muy difícil, si no imposible, permanecer en calma y conscientes de lo que está pasando. Así, la muerte se experimenta como una serie de alucinaciones terribles, como un desastre de pesadilla. Sin embargo, para alguien preparado, esas mismas visiones que causan pánico en los demás, pueden proporcionar una paz extraordinaria. Y para aquellos practicantes avanzados que han adiestrado bien sus mentes, cada fase del proceso de disolución les proporciona una claridad y una intuición siempre creciente.

Según la psicología budista, el que un objeto te proporcione satisfacción o no depende de una decisión tomada, de antemano, por tu propia mente. Incluso antes de ver una cosa determinada, tu mente ya ha decidido, "esto me hará feliz". Y cuando tu vista lo percibe, piensa: ¡Oh!, es muy bonito". Sucede lo mismo en el caso de una reacción negativa. Si tu consciencia ya ha decidido que una determinada persona no te gusta, entonces, cuando te encuentres con ella no verás más que a una persona desagradable. En otras palabras, todas las cosas que nos parecen realmente buenas y por tanto nos gustan, y también las malas que nos desagradan, son, en realidad, creaciones de nuestra propia mente.

¿Qué relación tiene todo esto con las experiencias que tienen lugar durante la muerte? El budismo enseña que la forma de experimentar, tanto una vida como una muerte felices, consiste en reconocer exactamente lo que está pasando, sin dejarse engañar ni confundir por las apariencias. Experimentamos insatisfacción tras insatisfacción en nuestra vida porque creemos erróneamente que todo lo que parece bueno o malo existe verdaderamente de ese modo. Por eso dedicamos todo nuestro tiempo y toda nuestra energía en correr tras unas cosas y alejarnos de otras. Durante la vida, nos creamos un hábito tan fuerte de relacionarnos con las cosas de esa forma, alternativamente ansiosa o temerosa, que sólo podemos esperar que en el momento de la muerte, cuando todo parece desmoronarse, seamos dominados por una gran confusión.

La solución consiste en aprender a ver que todas las cosas no son más que apariencias de la mente, ya que no tienen ni un sólo átomo de autoexistencia independiente. Necesitamos comprender que, a ese respecto, todas las cosas son como espejismos. Este mismo entendimiento debe aplicarse a las visiones que aparecen, una tras otra, según los cambios de la consciencia, en el proceso de la muerte. Debemos familiarizarnos con lo que nos espera al morir, para saber controlar esos espejismos en vez de ser dominados y confundidos por ellos. La clave, tanto en la vida como en la muerte, es reconocer las ilusiones como tales ilusiones, las proyecciones como proyecciones y las fantasías como tales. De esa forma nos hacemos libres.

Muerte y dbarmakaya

Consideremos ante todo lo que nos podría suceder si, totalmente faltos de adiestramiento y de preparación, muriésemos en un estado de gran ansiedad y aturdimiento. Cuando nuestro cuerpo, que es la base de la identidad del ego, empieza a desintegrarse, sentimos pánico. Y buscando seguridad, nos agarramos a un sentido supuestamente sólido del yo. Cuando el elemento tierra del cuerpo se deteriora y el elemento agua empieza a hacerse más fuerte, la mente se llena con la alucinación de un trémulo espejismo azul plateado. Nos sentimos agobiados y sofocados, como si nuestro cuerpo fuese enterrado o atrapado por una avalancha. A continuación, el elemento agua se absorbe en el elemento fuego y aparece una visión de humo arremolinándose. Mientras sucede esto, sentimos como si nos estuviésemos ahogando o como si fuésemos arrastrados por fuertes corrientes de agua. Después, se disuelve el elemento fuego y el cuerpo se enfría gradualmente; percibimos una visión como de chispas que saltan de un fuego al aire libre en la noche. Durante este proceso algunos moribundos chillan, pensando que su cuerpo está siendo consumido por las llamas. Finalmente, el elemento viento o aire se disuelve, la respiración se hace cada vez menos profunda y podemos sentir que somos arrastrados como una hoja por el viento. Esta experiencia es acompañada por la visión de una débil llama en una habitación oscura, como la llama de una vela que está a punto de apagarse y de repente, se hace más luminosa como si estallase en una combustión final de su energía. La respiración, que era cada vez más débil, cesa por completo. Ahora parece que estamos muertos para el mundo exterior (y a menudo esa es la señal para que se deshagan en lágrimas los que nos rodean).

Pero aún no estamos muertos. Los cuatro elementos burdos y las mentes conceptuales asociadas a ellos han dejado de funcionar, pero aún quedan por absorberse los niveles sutiles de la consciencia. Esto sucede cuando la gota blanca sutil, recibida del padre en la concepción y situada en la coronilla durante nuestra vida, y la gota roja, recibida de la madre y situada en el ombligo, se acercan hasta encontrarse al nivel del corazón. Al descender la gota blanca, percibimos la visión de un espacio vacío y blanquecino, y al elevarse la gota roja, percibimos la visión de un espacio

vacío similar, esta vez rojizo. Finalmente las dos gotas se encuentran en el corazón, formando una esfera que encierra la consciencia fundamental muy sutil y el aire asociado a ella, y experimentamos la visión de una gran oscuridad, como la de una habitación totalmente oscura. Esa oscuridad se hace cada vez más negra hasta que caemos en una inconsciencia total.

Pero aún no estamos muertos. Dentro de esa esfera que está en el centro de nuestro cuerpo, a la altura del corazón, reside nuestra consciencia muy sutil y el aire-energía muy sutil asociado a ella. Después de algún tiempo — que puede llegar a ser de tres días, incluso para una persona no adiestrada— esta esfera se abre y la mente es iluminada. La mente muy sutil despierta y no percibe otra apariencia que una visión de espacio vacío, claro y luminoso. Esa consciencia de luz clara es el último y el más sutil de los estados mentales experimentados en esta vida.

Para una persona ordinaria, todas esas absorciones —desde la apariencia de la visión del espejismo hasta el amanecer de la luz clara— son descontroladas. Se suceden una tras otra, pero apenas somos conscientes de ellas; nuestra mente está demasiado confundida y distraída. Pero aquellos que se habían adiestrado bien, pueden mantener una consciencia clara de lo que les está sucediendo durante ese proceso. Saben qué vendrá a continuación y comprenden que todo lo que están percibiendo no es más que una mera apariencia de la mente moribunda, vacía de toda autoexistencia independiente y no algo externo y verdadero. Gracias a esa comprensión, lo que ven no les aterroriza; muy al contrario, a medida que, la mente se hace más sutil, su consciencia de la vacuidad de existencia verdadera se hace más penetrante. Con la aparición de la luz clara, la mente muy sutil se une de forma indiferenciada con la vacuidad en una experiencia de gozo indescriptible. Para esa persona, la muerte se ha convertido en la preciada oportunidad de perfeccionar la sabiduría de la no dualidad. Por medio de esa sabiduría clara y sin obstrucción, el practicante adiestrado ha transformado el proceso ordinario de la muerte en la experiencia del dharmakaya iluminado.

La experiencia del dharmakaya de la no dualidad está más allá de palabras, expresiones o conceptos. Por ello, al hablar de esta experiencia siempre existe el peligro de ser malinterpretado. Por tanto, no debéis confiar

en mis palabras; sólo son las palabras falsas de mi superstición. Por hábiles que sean, las palabras siempre provienen de la mente conceptual y limitada y son entendidas por la misma mente limitada. Lo que se necesita es llegar a la experiencia misma y trascender así las palabras utilizadas para describirla. Por eso, el tantra pone tanto énfasis en la acción y no en la teoría.

Aunque es bueno estudiar los diferentes textos y comentarios budistas y aprender a analizarlos con una inteligencia crítica y aguda, debemos comprender que a veces esa aproximación analítica puede ser dañina. Uno de mis maestros de meditación me dijo en una ocasión: "En un determinado momento tienes que abandonar la forma filosófica de entender las cosas. Debes trascender el debate, los argumentos". Eso me sorprendió; entonces era un joven estudiante entusiasta y me gustaba analizar y enjuiciar todo lo que oía. Pero más tarde comprendí lo que quería decir: quedarse atrapado en las preconcepciones intelectuales puede impedir que nos adentremos en experiencias meditativas profundas. Por tanto, es importante saber cuándo uno debe relajarse y dejar que la mente permanezca en su estado natural de claridad.

Los maestros verdaderamente cualificados de todas las tradiciones, siempre han puesto de relieve que, en ciertas ocasiones, debemos dejar toda actividad analítica o intelectual. Por ejemplo, sería un gran error involucrarse en pensamientos analíticos durante las prácticas avanzadas del estadio de consumación del tantra del yoga supremo (de las que hablaremos más adelante). ¿Por qué? Porque cuando se utiliza el intelecto es natural que nos surjan toda clase de conceptos supersticiosos. La mente se vuelve demasiado ocupada y vibra con la energía fragmentada de tales conceptos. Entonces, y puesto que todo estado mental está asociado con su respectivo viento o aire-energía, el sistema nervioso sutil también se vuelve demasiado ocupado, vibrando con las diferentes energías de los aires conflictivos. Esto no sólo interfiere el control del sistema nervioso que estás intentando lograr por medio de las prácticas del estadio de consumación, sino que también puede conducir fácilmente a una condición dolorosa que los tibetanos llaman lung y que significa "una energía frustrada en el corazón". Como en

todos los aspectos del camino espiritual, hay momentos en los que se debe utilizar el intelecto y otros en los que hay que dejarlo a un lado.

Bardo y sambogakaya

En el caso de la gente ordinaria, una vez que la luz clara ha finalizado, la mente experimenta las visiones de la experiencia del dharmakaya tal como han sido descritos pero en sentido inverso, desde la oscuridad de la inconsciencia hasta la visión del espejismo. Al inicio de ese proceso invertido, la mente se ha separado del cuerpo y sucede la verdadera muerte. Tras ella, entramos inmediatamente en el estadio intermedio, el bardo, y aquí la mente está de nuevo totalmente fuera de control. Somos propulsados de una situación a otra con la velocidad del pensamiento, como en un sueño. Pero ese sueño es muy a menudo una pesadilla. A veces aparecen visiones terribles que surgen de las impresiones de nuestros engaños y de nuestras acciones negativas pasadas y hacen que huyamos presos del miedo. Otras veces aparecen visiones fascinantes y corremos tras ellas con gran ansiedad, sólo para ser decepcionados. Después de todo, eso mismo sucedía cuando aún estábamos vivos y teníamos un cuerpo físico ordinario; nuestra vida transcurrió en una búsqueda constante de la seguridad, escapando de esto o corriendo tras aquello. Pero ahora nuestra situación es incluso más extrema. Como el cuerpo del bardo es insustancial, —no está hecho de otra cosa que del aire-energía sutil— puede atravesar la materia sin que ésta le obstruya y por tanto entramos, sin que nada nos interfiera, en cualquier situación a la que nos lleve nuestra mente aterrorizada o ansiosa.

Esa es la experiencia ordinaria del bardo, pero de nuevo, los practicantes adiestrados pueden transformarla en el camino a la Iluminación. Bien versados en las prácticas del cuerpo ilusorio, que es como un arco iris, cuando cesa la luz clara de la muerte toman un cuerpo de luz, diáfano y radiante, en vez del cuerpo engañado del bardo. De este modo transforman el bardo ordinario en la experiencia del sambogakaya iluminado o cuerpo del gozo.

Renacimiento y nirmanakaya

De la misma forma que los procesos ordinarios de la muerte y del bardo son descontrolados, impulsados por la fuerza de nuestro aferramiento engañoso, así es también el renacimiento ordinario. De improviso somos arrastrados por los vientos de nuestras acciones engañadas (*karma*) hasta donde se encuentran en abrazo sexual nuestros futuros pares. Allí, nuestra mente experimenta una confusa mezcla de deseo ardiente y de repulsión, perdemos el sentido y a continuación somos concebidos en el vientre materno. Éste es el principio solucionado de una vida impura y llena de sufrimiento. Nuestro cuerpo —que proviene del esperma y del óvulo de nuestros padres— está sujeto a las miserias del nacimiento, la enfermedad, el envejecimiento y la muerte. Nuestra mente —como una corriente que fluye desde la vida previa— continúa bajo la fuerza del sufrimiento, de la aversión y del deseo, creando las causas para más insatisfacción y sufrimiento.

El practicante experimentado puede transformar la experiencia del renacimiento ordinario de la misma forma que fueron transformados la muerte y el bardo. En vez de pasar del bardo a la vida siguiente bajo el impulso del miedo y del aferramiento, cayendo de modo ignorante en la inconsciencia, los seguidores del tantra bien adiestrados pueden elegir conscientemente su renacimiento. Tras haberse adiestrado en la práctica de trascender las apariencias ordinarias, pueden ver a sus futuros padres como deidades masculinas y femeninas y también a sí mismos como una deidad. Dependiendo de su control y del tipo de adiestramiento que hayan desarrollado, pueden renacer incluso en una *tierra pura*: un estado de existencia en el que todo es favorable para el logro de la Iluminación. Renaciendo en esa tierra pura, pueden elegir una situación adecuada para el desarrollo espiritual y así poder continuar practicando hasta alcanzar la plenitud de la Iluminación. Con esa consciencia absoluta y un control completo sobre su vida futura, el renacimiento ordinario puede ser transformado en la experiencia iluminada del nirmanakaya o cuerpo de emanación.

Esto es una breve descripción de cómo los practicantes de tantra pueden transformar la muerte, el bardo y el renacimiento ordinarios en los tres cuerpos de un ser iluminado, y es suficiente para darnos una idea clara de la

esencia de la práctica tántrica suprema. Hasta ahora hemos sido desbordados por las fuerzas de la ignorancia, del karma y de nuestros muchos engaños, con el resultado de tener que deambular sin elección o control, una y otra vez, en un círculo de nacimiento, muerte y renacimiento. Hasta que no cambiemos nuestra ignorancia por sabiduría y transformemos estos tres reiterados acontecimientos en la experiencia iluminada de un buda, continuaremos siempre dando vueltas en este círculo vicioso, buscando la felicidad pero encontrando sólo sufrimiento y decepción.

Acabar con el renacimiento

No es difícil entender cómo las experiencias de la muerte, el bardo y el renacimiento son el origen de nuestras dificultades. Debido a que vivimos, morimos y renacemos con una mente y un cuerpo descontrolados, tenemos que experimentar los muchos sufrimientos mentales y físicos de la vida ordinaria. Sencillamente, ¡si no naciésemos no podrían surgir esos problemas! Con la práctica del tantra supremo podemos evitar totalmente un renacimiento de esas características y todos sus problemas.

Alguien podría sentirse confundido al oír que una práctica correcta del tantra puede acabar con el renacimiento. "¿Para qué sirve esto? ¿Por qué tengo que perder la oportunidad de volver al mundo? ¿Es a eso a lo que me lleva ese camino? ¿A la total aniquilación? Si es así, no me interesa".

Para evitar esta confusión debemos entender que "acabar con el renacimiento" tiene un significado específico librarnos de tener, que experimentar el renacimiento sin control una y otra vez. Podernos practicar el tantra con éxito y aun así volver a este mundo. En realidad, nuestra motivación compasiva de la bodichita hace impensable abandonar a los demás; nos compromete a volver para ayudarles. El mismo Buda Shakiamuni lo hizo así y su renacimiento, lejos de ser un problema, fue una fuente de beneficio ilimitado. Sin embargo, por el momento *nuestros* renacimientos suceden sin control y simplemente perpetúan el círculo vicioso del sufrimiento. Eso es lo que tenemos que cortar. Y lo mismo en la muerte y en el bardo; es la experiencia *descontrolada* de esos acontecimientos lo que debe ser eliminado y transformado.

Nuestra vida descontrolada, en la que los tres venenos del apego, el enfado y la ignorancia juegan una parte importante, conduce inevitablemente a una muerte descontrolada en la que esos mismos engaños hacen que nazca una confusión mayor. Nuestra mente se aturde con las alucinaciones que producen las disoluciones de los diferentes elementos corporales y entramos en el estadio intermedio con un miedo y una ansiedad tremendos. Allí, como tenemos un cuerpo de consciencia en vez de una forma física burda, nuestras supersticiones tienen un efecto incluso más fuerte sobre nosotros mismos. Cada engaño que aparece en la superficie de la mente nos arroja inmediatamente a la correspondiente situación engañosa. Esta es una situación terrible y, cuando percibimos la visión de nuestros futuros padres, el ansia de seguridad nos impulsa a tomar renacimiento y el círculo empieza de nuevo. No hay ningún descanso ni paz, ya que la seguridad y la felicidad que siempre estamos buscando nos eluden. Ésta es la principal característica de nuestra existencia samsárica ordinaria.

El objetivo de la práctica tántrica es liberarnos de esas reiteradas dificultades, ayudándonos a romper ese círculo vicioso. Tarde o temprano tendremos que encontrarnos ante la situación de una vida que llega a su fin y otra que empieza. Por tanto, debemos prepararnos para ello, Adiestrando nuestra mente podremos superar la tiranía de las apariencias ordinarias y engañosas y empezaremos a tener la habilidad de sustituir la confusión en el momento de la muerte, el bardo y el renacimiento, por la experiencia iluminada de los tres cuerpos de un buda.