Introducción al tantra

Una visión de la Totalidad

Lama Thubten Yeshe

Traducción de Basili Llorca Martínez

12. La realización final

El estadio de consumación: El fuego interior y el control de la energía

LA práctica de los tres kayas del estadio de la generación es sólo un ensayo de las prácticas más avanzadas del estadio de la consumación, en las que cuerpo y mente ordinarios se transforman realmente en el cuerpo y la mente completamente trascendentales de un ser iluminado. Pero la preparación del estadio de generación es absolutamente necesaria porque suaviza los conceptos concretos sobre nosotros mismos. Al generar desde el espacio de la vacuidad la apariencia clara de la deidad, y cultivando un fuerte orgullo divino de ser verdaderamente la deidad, creamos el espacio necesario para que tengan lugar esas transformaciones.

Una vez que tenemos la suficiente habilidad como para realizar las prácticas del estadio de la consumación, tales como despertar el calor interno (en tibetano *tum-mo*) en el centro del ombligo, podremos llevar todos los aires-energía al canal central y hacer que se disuelvan completamente en él, tal como sucede en el momento de la muerte. El resultado es que la sabiduría de la luz clara de la mente fundamental aparecerá de forma real y, finalmente, podremos manifestar el cuerpo ilusorio, que es como un arco iris y que puede salir y volver a entrar a voluntad en el cuerpo físico. Esto sucede realmente; ya no se trata de visualizaciones como sucedía en el estadio de generación. La preciada

energía de la kundalini latente en nosotros ha surgido realmente. Logramos la gran sabiduría gozosa que nace simultáneamente y superamos las limitaciones de nuestra forma física ordinaria.

Cuando logramos dominar la energía de los aires internos hasta el punto de poder dirigirla al canal que deseemos, conseguimos también el control de la energía externa de los aires. Hay muchas historias que demuestran la gran influencia que meditadores tántricos muy realizados han tenido sobre los elementos externos. Por ejemplo, en uno de los grandes festivales de oración organizado en Lhasa por Lama Tsongkapa, se encendieron miles de lamparillas de manteca como ofrecimiento ante la estatua del Buda Shakiamuni. In un momento dado se les descontroló el fuego y la gente, llena de pánico, corrió ante Lama Tsongkapa gritando: "Tus ofrecimientos van a quemar el templo". Éste se sentó, entró en una absorción meditativa profunda y, repentinamente, todas las lámparas se apagaron. La gente puede decir que es un milagro pero, en realidad, no hay nada misterioso o inexplicable. Alguien con dominio sobre sus energías internas, como tenía indudablemente Lama Tsongkapa, puede manipular perfectamente la energía externa.

La meditación del fuego interior, creo que se adapta perfectamente a la mentalidad occidental. ¿Por qué? Porque la mente occidental está fascinada con lo material: a la gente le encanta trabajar la materia, jugar con ella, recomponerla y transformarla. Y manipulando la materia intentan manipular también la mente de la persona. La meditación del tum-mo es lo mismo: manipular la energía que reside en nuestra forma física, lo que nos permite expandir el campo de la consciencia y experimentar niveles avanzados de sabiduría gozosa.

También me parece que muchos occidentales son muy impacientes; quieren resultados inmediatos. Compran café instantáneo, sopas preparadas, desayuno instantáneo y todo instantáneo. Y cuando se trata del camino espiritual, también quieren una satisfacción instantánea y unas experiencias instantáneas. Eso es lo que nos proporciona la meditación del fuego interior. Siguiendo algunos pasos sencillos y prácticos —todos ellos dispuestos con precisión científica— obtenemos los resultados: un estado completamente transformado de consciencia plena. No tenemos que adoptar ninguna

creencia religiosa poco inusual; sólo seguimos las instrucciones y las experiencias ocurren automáticamente. Concentrándonos en las energías que existen en el cuerpo y en la mente, conseguimos un cambio profundo de la realidad que experimentamos. Es muy simple y directo.

Este Siglo XX es increíblemente rápido, está lleno de energía. Con esa tremenda explosión de energía están ocurriendo muchas cosas buenas y también muchas otras destructivas. Esa es la verdad. Por tanto, si queremos hacer de nuestra vida algo positivo, necesitarnos un método que sea por lo menos tan potente como las energías confusas y materialistas en las que estamos atrapados. Las ideas filosóficas, por muy sublimes que sean, no son lo suficientemente fuertes para ayudarnos a salir de las crisis actuales. Por sí mismas, esas ideas son tan insustanciales como las nubes; pueden parecer muy convincentes al principio, pero se desvanecen rápidamente, dejándonos tan desamparados como antes. Lo que necesitamos es algo activo, potente y directo. Necesitamos algo con lo que podamos actuar *ahora* y obtener resultados desde *ahora* mismo. Ese *algo* es el tantra, especialmente la práctica del tum-mo del estadio de la consumación.

Toda esta exposición sobre resultados inmediatos y sobre generar un gozo increíble resulta atractiva, pero no debemos olvidar dos cosas importantes. La primera es que, aunque la práctica del tum-mo lleva definitivamente a la experiencia de gozo, el motivo principal para practicarlo es poder entrar en un estadio de sabiduría de luz-clara. Esa sabiduría —intuición clara de la verdadera naturaleza de las cosas— es la que nos libera del cautiverio de nuestros engaños. El gozo sólo no puede lograrlo. Entonces, en la meditación del tum-mo debemos desarrollar tanto como sea posible, una buena comprensión de la vacuidad, de la no dualidad, de la naturaleza no autoexistente de la experiencia gozosa misma. Si nos dejarnos llevar de los viejos hábitos y tornamos las sensaciones gozosas por concretas y autoexistentes, la potente producción de energía de deseo de la meditación del tum-mo nos traerá unos resultados desastrosos.

Aún más, nunca debemos dejarnos arrastrar en la búsqueda del gozo hasta el punto de olvidar la motivación de toda la práctica del tantra. El propósito esencial del camino budista, tanto en sutra como en tantra, es ser del máximo beneficio a los demás. Si estamos tan obsesionados intentando

conseguir la experiencia de gozo que descuidamos la dedicación al beneficio de los demás, no habrá en absoluto modo de tener éxito en nuestras prácticas. Lo que estaremos haciendo no será más que poner las causas para una mayor infelicidad y frustración.

Consciencia gozosa

A medida que nos vayamos familiarizando con la experiencia gozosa de la luz clara que se consigue en el canal central, iremos desarrollando un potente método para trascender las experiencias ordinarias y limitadas del mundo sensorial. Podremos unificar todo lo que nos ocurra en la vida diaria con esa experiencia interior de consciencia gozosa. Ya no tendremos el peligro de que los placeres ordinarios que experimentamos perturben la tranquilidad de nuestra mente. En cambio, cualquier placer sensorial que experimentemos al entrar en contacto con objetos deseables será combinado sin esfuerzo con la sabiduría gozosa y por tanto, sólo servirá para aumentar nuestra paz interior.

Siempre que un órgano de los sentidos entre en contacto con un objeto placentero, en vez de caer en los modelos habituales de aferramiento, apego, torpeza y decepción, podremos canalizar la energía de deseo nacida de tal modo que impregne todo el sistema nervioso. Y al mismo tiempo podremos dejar que esa experiencia gozosa despertado se absorba de forma indistinguible en el espacio claro de la no dualidad. Todos los viejos problemas relacionados con el deseo habrán sido solucionados; en vez de ser causa de insatisfacción, el deseo es ahora el combustible de la experiencia de la totalidad.

Con el desarrollo de la fuente interna de gozo y de satisfacción, podremos observar que nuestras exigencias emocionales con respecto a lo que nos rodea son cada vez menores. La claridad interior nos libera gradualmente de la dependencia en las circunstancias externas. El que las cosas del mundo exterior no vayan bien, dejará de ser un problema para nosotros. También dejaremos de sentirnos ansiosos por el futuro; ¿por qué habría que preocuparse de perder algún placer transitorio mañana si ya tenemos un caudal de gozo ahora mismo? Y no pienses que esa experiencia interior de gozo es en algún modo egoísta. Cuanto más satisfechos nos

sintamos interiormente, más placer y satisfacción podremos dar a los demás.

Por supuesto, requiere mucha práctica el adiestrar tu mente para poder actuar de esa forma tan natural. Por el momento no nos resulta fácil cultivar y mantener esa sensación de satisfacción interior y de equilibrio. Pero recordando las ocasiones que en nuestra vida hemos experimentado en alguna medida una satisfacción apacible, podremos confiar más en nuestra capacidad para experimentar de nuevo esa paz interior. Y especialmente tenemos buenas razones para sentirnos inspirados ya que conocemos las profundas técnicas tántricas que despiertan un gozo inimaginable y la claridad mental. Cuanto más nos adiestremos en esas técnicas, más comprenderemos que es perfectamente posible hacer de nuestra vida algo valioso tanto para nosotros como para los demás.

Dakas y dakinis

Cuando se dominan las prácticas del estadio de la consumación y se ha ganado el control sobre los aires de la energía sutil y demás, llegará el momento en que vendrán los *dakas* y *dakinis*. ¿Qué son dakas y dakinis? Explicándolo sencillamente, son seres masculinos y femeninos que tienen control y una experiencia avanzada de la transformación tántrica y por tanto son capaces de aumentar la sabiduría gozosa de un practicante tántrico muy cualificado. Alcanzando un cierto grado de dominio del estadio de la consumación, es necesario el abrazo físico con una consorte de esas características, para llevar todos los aires-energía al canal central, requisito para abrir completamente el centro del corazón y experimentar el nivel más profundo de la luz clara.

Este tema de la práctica con una consorte se presta a una gran malinterpretación, especialmente por parte de aquellos que sólo han tenido un contacto superficial con el tantra budista. Por ejemplo, muchos occidentales tienen la idea equivocada de que el budismo tibetano se interesa principalmente por el contacto sexual entre hombre y mujer y eso porque han visto pinturas y estatuas tibetanas que representan a deidades abrazadas. Como ya dijimos anteriormente, lo que simboliza ese arte es la unión total —de método y sabiduría, de gozo y vacuidad— característica

del estado plenamente dominado. Pero ahora, al mencionar las prácticas del estadio de la consumación hay más posibilidades de crear confusión.

Por ello, debe señalarse que, hasta que no hayamos conseguido el dominio de nuestro cuerpo sutil y hayamos *abrazado* la energía gozosa de la kundalini que permanece en estado latente en nuestro interior, no estaremos en absoluto cualificados para abrazar la consorte externa.

Hay una gran diferencia entre el abrazo tántrico y el contacto sexual ordinario. Esa diferencia se ve con claridad cuando recordamos que en el estadio de la consumación, el practicante ha disuelto los aires-energía en su canal central, experimentando por ello las mismas absorciones mentales y físicas que ocurren en la muerte. Si no se entra en esas experiencias similares a las de la muerte con una consciencia y un control totales, el hablar de abrazo tántrico es una farsa. Aún más, mientras que en el sexo ordinario es el hombre el que entra en el cuerpo, de la mujer, en el verdadero abrazo tántrico, ¡es la energía de la mujer la que penetra en el hombre!

El fruto de la práctica tántrica

Debemos comprender que hay varios grados de éxito cuando se siguen estas técnicas tántricas de transformación. Por supuesto, la máxima realización será lograr los tres cuerpos de un buda — esto es, la Iluminación completa— antes de la muerte, en esta misma vida. Esto es perfectamente posible. Hay muchos practicantes realizados que han logrado de esta forma el despertar total. Pero si no podemos descubrir ahora la totalidad de nuestro ser, aún es posible hacerlo en el momento de la muerte, o incluso en el estado intermedio, entre dos vidas. E incluso si nuestras prácticas no nos llevan a la Iluminación, pueden al menos librarnos de los temores de la muerte y proporcionarnos algún control sobre el renacimiento. Esto ya es una gran realización, puesto que permite continuar ininterrumpidamente el viaje espiritual en el futuro.

Cuando empieces una práctica meditativa, por difícil que pueda parecer al principio, debes ser valiente y pensar, "Tenga un éxito completo o no, al menos voy a tratar de conseguir *alguna* experiencia". Nunca pienses: "¿Cómo voy yo a poder meditar? Soy nuevo en esto y no sé nada de

meditación. Además he creado mucha negatividad en mi vida; soy un pecador. ¿Cómo alguien como yo puede tener esperanzas de conseguir logros espirituales?" Esta forma de pensar es un completo error. Lo primero es que nunca sabes tu nivel de logro si no pruebas. Como ahora estás oscurecido, no sabes cuál es tu verdadero potencial. Tú haz lo más que puedas y quizá te sorprendas. En segundo lugar, preocuparse porque eres demasiado pecador como para meditar, es una tontería. Mira Milarepa. Acumuló mucha negatividad matando a mucha gente y, sin embargo, tuvo la fuerza necesaria para conseguir una comprensión perfecta de la renuncia, la bodichita y la vacuidad, logrando finalmente la Iluminación completa por medio de la práctica del tantra. Aunque, como él mismo admitió, antes fue un gran criminal, con la guía de su gurú Marpa y por su determinación fue capaz de canalizar su energía y convertirse en un gran meditador con los mejores resultados. Si él pudo superar su pasado negativo, ¿por qué piensas que tú estás atrapado por el tuyo, que en comparación es tan leve?

Además, he observado que la gente que en sus vidas ha creado negatividades fuertes, son a menudo los que más consiguen cuando se vuelven hacia lo espiritual. Sin embargo, los que ponen poca energía en samsara, a menudo, ponen también poca energía para lograr el nirvana. Están demasiado paralizados como para llevar a término nada, sea bueno o malo.

Con todo esto quiero decir que, como ser humano, nunca debes fijar límites a lo que puedes llegar a hacer. No importa como haya sido tu vida hasta ahora. Podría ocurrir que al intentar meditar hayas tenido muchas distracciones, pero que de pronto madure algún potencial, sorprendiéndote tu habilidad para concentrarte ininterrumpidamente por largos periodos de tiempo. Esas cosas suceden de verdad, por tanto, sé valiente y sigue intentándolo. Al menos debes tomar la determinación "Voy a conseguir ganar el suficiente control sobre la mente para que si llega el desastre o el momento de la muerte, pueda tener la concentración y la claridad necesarias para permanecer en calma y reconocer lo que está pasando". Sólo mantener esa motivación en tu práctica, es suficiente. Ello permitirá que siga viva la posibilidad de desarrollar tu potencial interior, que es con total probabilidad mucho mayor de lo que piensas.

Las cualidades que llevan al éxito

En la práctica tántrica, para lograr cualquier nivel de comprensión necesitamos cuatro cualidades. La primera es una *devoción indestructible*. Esto significa tener una comprensión clara de que el camino que estamos siguiendo, desde tomar refugio al principio hasta comprender finalmente los métodos tántricos más avanzados, es seguro y merece la pena. Cuando vemos por experiencia propia que podemos confiar en este camino porque nos conduce de verdad en la dirección que queremos, entonces nuestra devoción por él se volverá indestructible de forma natural.

Expresándolo de otro modo, necesitamos tener confianza en lo que estamos haciendo. Eso es fácil mientras estamos en compañía de otros meditadores y practicantes o nos encontramos cerca de nuestro maestro En ese ambiente protegido, la práctica espiritual es como una cultura compartida; es algo en lo que podemos tener fe y seguir sin sentirnos algo raro o fuera de lugar. Pero cuando salimos de esa situación artificialmente aislada y volvemos al mundo "real", podemos perder rápidamente la confianza en nuestra práctica. Sentimos la presión de las expectativas y los valores de la gente —"¿Para qué meditar? ¿Por qué sentarse a contemplar tu ombligo, cuando hay tantas cosas excitantes que hacer en la vida?"—, y podemos caer fácilmente bajo su influencia. Pronto nos vemos sumergidos de nuevo en la basura habitual de la vida cotidiana, sin medios para transformarla en algo que merezca la pena. Pero si nuestra confianza es inquebrantable, entonces la devoción por nuestras prácticas será también inquebrantable y en vez de dejarnos llevar por las circunstancias externas, podremos transformarlas en el camino.

La segunda cualidad que necesitamos es estar *libres de duda*, de la indecisión de una mente ofuscada. Cuando desarrollamos una sabiduría clara que comprende los elementos de la práctica, su orden, su propósito y demás, todas las dudas que nos paralizan y nos impiden seguir el camino con una determinación firme, se desvanecen automáticamente.

Es importante que seamos tan conscientes como sea posible de la estructura sólida que mantiene cohesionadas todas las prácticas entre sí. Hay mucha gente que ha escuchado durante años muchas enseñanzas de

dharma y a veces les oigo quejarse: "Me siento muy confundido, no sé por dónde empezar. He recibido enseñanzas de cien lamas diferentes y no sé ni quién es mi principal maestro. Así que no sé por qué meditación debo empezar". Si hemos estudiado muchos temas diferentes, recibido muchas iniciaciones, conocido muchísimas meditaciones diferentes y *aún así* no sabemos cómo practicar, eso demuestra que hemos perdido de vista la estructura básica de la práctica. Una cosa bonita de la tradición budista tibetana —perdonad mi chovinismo— es que tiene una estructura nítida y clara desde el principio al final. Hay una secuencia o algo así, de logros, realizaciones y demás. A mi parecer, es algo que merece ser apreciado. Por tanto, si te sientes perdido, investiga con la ayuda de un guía experimentado esa estructura y a continuación síguela de forma progresiva y constante.

En tercer lugar, es importante desarrollar la *concentración en un punto*. Será imposible penetrar en la profundidad de la práctica y probar su esencia si nuestra concentración adolece de estabilidad y de foco. Por ejemplo, si queremos dominar las diferentes energías de nuestro sistema nervioso sutil, no podemos contentarnos con una idea vaga e imprecisa de dónde están esas energías y de cómo funcionan. Tenemos que tener un conocimiento tan preciso como sea posible y eso se consigue sólo con una mente concentrada. En ese sentido, el tantra no difiere de otras disciplinas. La gente que tiene éxito en lo que hace —sean estudios académicos, deportes o cualquier otra cosa— tiene algo en común: una concentración bien desarrollada. Sin ella no es posible llegar lejos.

Considera el siguiente ejemplo. Se ha dicho muchas veces que con la práctica del tantra todas las actividades motivadas por el deseo —incluso beberse un batido de leche— pueden ser transformadas en una experiencia de gran sabiduría gozosa. Si nuestra concentración es intensa y nos hemos adiestrado bien, podemos seguir exactamente lo que está pasando al probar y tragar el batido de leche. Toda la energía que surja puede ser canalizada de forma que incremento el calor intenso en el ombligo. Este calor manda mucha energía gozosa al sistema nervioso y toda la experiencia toma el sabor de la sabiduría espaciosa de la no dualidad. Para la persona que sabe lo que está haciendo, una cosa tan simple como tomarse un batido de leche,

se convierte en un potente medio para llegar a la realidad de la sabiduría gozosa. No se trata de fingirlo, sucede realmente.

Pero normalmente nunca llegamos a, tomar contacto con nuestra realidad interior. Cuando, por ejemplo, bebemos algo, no tenemos una consciencia directa de lo que está sucediendo en la lengua, en el estómago, en el sistema nervioso, o en el cuerpo y la mente en general. A diferencia del yogui o yoguini, que sabe lo que está pasando exactamente y que puede manipular, si es necesario, la energía de una forma u otra, nosotros nos quedamos embotados e inconscientes. Así, en vez de sabiduría gozosa puede que no experimentemos más que una diarrea.

Por último, si deseamos lograr la realización suprema debemos *mantener ocultas nuestras prácticas*. Esto puede parecer extraño, pero es muy importante. De hecho, el nombre correcto de la práctica del tantra es "mantra secreto". Aquí, "mantra" significa protección de la mente y "secreto" es un recuerdo de que estos potentes métodos deben guardarse para nosotros, como un preciado tesoro. Actualmente, la práctica del tantra ha degenerado bastante; algunos, cuando siguen una práctica determinada, proclaman abiertamente: "¡soy un tántrica!, ¡mira lo que puedo hacer!". Esa conducta orgullosa y pública es una imprudencia; sólo atrae interferencias a la práctica. Es mucho mejor tener una apariencia discreta por fuera y ser un gran yogui por dentro, en vez de hacer un gran número externamente sin tener realizaciones internas.

Los grandes meditadores del pasado dijeron que si cultivamos esas cuatro causas —devoción indestructible, estar libres de duda, concentración y secreto— y practicamos de forma regular y correctamente, todos los potentes logros del camino estarán, sin ninguna duda, a nuestro alcance. Según la experiencia de muchos practicantes, puede que a un punto determinado de nuestro adiestramiento meditativo suceda una gran explosión de conocimiento y realizaciones. Es, como si antes fuésemos un ser ordinario e ignorante y ¡de repente!, nos convirtiéramos en un yogui altamente realizado. No es una fantasía religiosa tibetana, sucede realmente.

Como seres humanos ordinarios, estamos fuertemente enrollados por las mantas de la superstición. Si podemos soltarnos en alguna medida de esos conceptos sofocantes, podremos abrirnos camino inmediatamente hacia una

dimensión increíblemente profunda de la realidad. Aunque no esperemos que ocurra nada especial y repentino, esa gran explosión de realización tendrá lugar sin esfuerzo y espontáneamente. Es perfectamente posible. Pero sólo leer la experiencia de otros no sirve de nada; si queremos obtener los beneficios de la transformación tántrica, deberemos cultivar nosotros mismos esas experiencias.

Epílogo

A pesar del efecto debilitador de su deteriorado corazón, Lama Yeshe continuó demostrando hasta el final de su vida más interés por los que le rodeaban que por sí mismo. Incluso en el hospital, cuando estuvo en cuidados intensivos, se interesaba por la salud y el bienestar de los demás y reía y bromeaba con sus enfermeras. Contaba Lama Zopa Rimpoché: "Poco antes de fallecer, cuando se consideraba la posibilidad de operarle, me dijo: “No importa si la operación tiene éxito o no, ya que he podido utilizarme a mí mismo como un sirviente para los demás. Estoy totalmente satisfecho con lo que he hecho y no me siento contrariado si voy a morir”. Por último, en el año nuevo tibetano, Lama Yeshe se fue, su respiración se detuvo en el amanecer, como se fueron muchos grandes yoguis".

Expresiones tales como "fallecido" o "difunto"[1] son poco menos que eufemismos empleados para aliviar el imparable final de la muerte. Pero aquí pueden tener un significado especial ya que según las enseñanzas tántricas expuestas, la muerte no es la aniquilación total como algunos temen. Más bien, es una fase del refinamiento progresivo de la consciencia que continúa hasta que la mente alcanza su mayor sutilidad posible, tras lo cual parte, dejando atrás al cuerpo. Mientras que el cuerpo empieza su desintegración, la mente continúa hasta encontrar las condiciones apropiadas para la siguiente encarnación.

Como ha explicado Lama Yeshe, si una persona no se ha preparado lo suficiente, ese paso de una vida a la siguiente sucede sin control o elección y así uno muere y renace en el mismo estado de aferramiento y de aversión