

Introducción al tantra

Una visión de la Totalidad

Lama Thubten Yeshe

Traducción de Basili Llorca Martínez

3. Placer, decepción y satisfacción

El tantra y el placer

LA función del tantra es transformar todos los placeres en la experiencia trascendental de la consciencia penetrante profunda. En vez de abogar por apartarse de los placeres mundanos, como hacen muchas otras tradiciones, el tantra enfatiza el hecho de que es mucho más efectivo para los seres humanos disfrutar y canalizar la energía de sus disfrutes en un camino rápido y eficaz hacia la satisfacción y la Iluminación. Ésta es la forma más hábil de utilizar nuestro preciado potencial humano.

Con sus métodos de transformación profunda, el tantra demuestra que, como seres humanos, tenemos la capacidad de disfrutar de una felicidad gozosa e ilimitada, permaneciendo al mismo tiempo libres de los engaños que normalmente contaminan nuestra búsqueda del placer. Contrariamente a lo que algunos piensan, no hay nada malo en tener placeres y en disfrutar. Lo que es malo es la forma confundida de aferrarnos a esos placeres, convirtiendo una fuente de felicidad en fuente de dolor e insatisfacción. El problema es ese aferramiento y ese apego y no los placeres en sí mismos. Por tanto, si podemos librarnos de nuestro aferramiento habitual, podremos disfrutar tanto como queramos sin ninguna de las dificultades que generalmente acompañan nuestra búsqueda compulsiva del placer.

Con una correcta comprensión de la transformación, todo lo que hagamos las veinticuatro horas del día nos acercará a nuestro objetivo de

totalidad y autorrealización. Todas nuestras acciones —caminar, comer e incluso orinar— podrán incluirse en nuestro camino espiritual. Hasta nuestro sueño, que generalmente transcurre en la oscuridad de la inconsciencia o en el caos de los sueños, puede transformarse en la experiencia, de luz clara de la sabiduría penetrante y sutil.

Quizá todo esto parezca imposible. Ciertamente, otras formas de enfocar la espiritualidad, de modo gradual, como en el camino del sutra del propio budismo, subrayan que el deseo, la envidia y demás engaños de nuestra vida diaria, son siempre impuros y deben tratarse como venenos. Se nos recuerdan constantemente sus peligrosos efectos y se nos instruye para evitar su influencia tanto como sea posible. Pero, como ya se ha expuesto, el tantra tiene un enfoque diferente. Aunque también insiste en que los engaños, como el apego ansioso, son la fuente de nuestra insatisfacción y sufrimiento y por tanto deben ser superados, el tantra enseña formas hábiles de usar la energía de esos engaños para hacer nuestra consciencia más profunda y acelerar nuestro progreso espiritual igual que alguien con la destreza necesaria puede transformar las plantas venenosas en medicinas eficaces, el practicante de tantra hábil y bien adiestrado puede manipular con provecho la energía del deseo e incluso la de la ira. Esto es totalmente posible.

Imágenes de la plenitud

El tantra no sólo nos enseña cómo aprovechar nuestras experiencias placenteras ordinarias. También nos muestra cómo activar una experiencia de gozo más profunda, intensa y en el fondo mucho más satisfactoria que la que obtenemos normalmente por medio de los sentidos.

Por el momento, nuestra búsqueda de placer se dirige habitualmente hacia afuera, hacia los objetos externos de nuestro deseo. cuando no podemos encontrar o mantener esos objetos deseados, nos sentimos frustrados e infelices. Por ejemplo, muchos de nosotros buscamos al hombre o a la mujer de nuestros sueños, alguien que represente para nosotros una fuente de felicidad ilimitada; pero no importa cuantos novios o novias tengamos, esos sueños siguen sin realizarse.

Lo que no entendemos es que dentro de cada uno de nosotros hay una fuente ilimitada de energía tanto masculina como femenina. Muchos de nuestros problemas surgen bien porque ignoramos o bien porque reprimimos lo que tenemos dentro de nosotros mismos. Los hombres tratan de ocultar su lado femenino y las mujeres temen expresar su energía masculina. Como resultado, siempre nos sentimos incompletos, vacíos de algo que necesitamos. No nos sentimos plenos y por tanto nos dirigimos, expectantes, hacia otras personas en busca de las cualidades que sentimos que nos faltan, con la esperanza de conseguir una sensación de plenitud. El resultado es que nuestra conducta se contamina por la inseguridad y el deseo de posesión. De hecho, *todos* los problemas del mundo, desde la ansiedad de una persona hasta las guerras entre naciones, se originan en esa sensación de falta de plenitud.

Si es necesario, los grandes yoguis y yoguinis pueden pasar años en total aislamiento sin sentirse solos. Y sin embargo ¡nosotros podemos sentirnos insoportablemente solos si estamos separados incluso un día de nuestro novio o novia! ¿Por qué esa gran diferencia entre nosotros y los yoguis? Esto tiene que ver con nuestras propias energías masculina y femenina. Mientras éstas permanezcan fragmentadas y desequilibradas, seguiremos buscando desesperados la compañía de los demás y seguiremos siendo incapaces de sentirnos satisfechos. Pero si nuestro *mandala* interno masculino-femenino estuviese completo, nunca tendríamos que experimentar en absoluto el dolor de la soledad.

El tantra nos brinda métodos eficaces para conectar con nuestra plenitud esencial. El arte tántrico está plagado de potentes símbolos de la unidad y plenitud características de nuestro potencial totalmente realizado. La imagen de deidades masculinas y femeninas abrazadas en unión sexual — consideradas por algunos de los primeros intérpretes occidentales del budismo tibetano como un signo de su degeneración— es una representación simbólica de la unificación interna de nuestras propias energías masculinas y femeninas. A un nivel más profundo, su abrazo simboliza el objetivo de las prácticas tántricas más elevadas: la generación del estado mental más sutil y gozoso que, por su propia naturaleza, es el más adecuado para penetrar la realidad última y liberarnos de todo engaño y

sufrimiento. A este nivel, la figura masculina representa la experiencia de gran éxtasis, mientras que la femenina es el símbolo de la sabiduría no dual. Por tanto, su unión no tiene nada que ver con la gratificación de los sentidos, sino que significa un estado totalmente integrado de sabiduría gozosa que trasciende por completo los deseos ordinarios de los sentidos.

Para los que están preparados, la mera visión de esa imagen puede ayudarles a reconciliar los aspectos masculino y femenino de su ser. Pero para poder hacer esto, es necesario ir más allá de la influencia de la mente conceptual que intelectualiza en exceso. Este tipo de conceptualización es la responsable, en gran parte, del sentimiento de estar separado de nuestra realidad interior. Ésta es una de las razones por las que los símbolos e imágenes, como las utilizadas en el arte tántrico y la visualización, pueden ser mucho más efectivas que las palabras para acercarnos a nuestra naturaleza esencial.

Las cuatro clases de tantra

Hay cuatro clases o niveles en el tantra budista, conocidos respectivamente por tantra de la acción, de la actuación, del yoga y del yoga supremo. cada clase está dirigida a un tipo particular de practicante y lo que las diferencia es la intensidad de energía de deseo que el practicante es capaz de dirigir hacia el camino espiritual. Estos diferentes niveles de energía gozosa son ilustrados tradicionalmente por medio de ejemplos de creciente intimidad sexual. Se dice que el practicante del nivel inferior de tantra es aquél capaz de utilizar y transformar la energía placentera que se produce al mirar tan sólo a un cónyuge atractivo. En el segundo nivel, lo que se transforma es la energía de sonreírse mutuamente. En el tercer nivel, se usa la energía de estrecharse las manos, mientras que el practicante cualificado del tantra del yoga supremo, posee la habilidad de dirigir hacia el camino espiritual la energía de deseo de la misma unión sexual. Estas poderosas imágenes nos dan una idea del orden siempre creciente de energía que puede ser canalizada y transformada por medio de la práctica del tantra.

La cuestión práctica es hacer que las técnicas tántricas de transformación nos sirvan a cada uno de nosotros individualmente. Es fácil

hablar en general sobre la teoría y la práctica del tantra, sobre cómo utilizar el deseo en el camino a la Iluminación, pero hablar así sirve de poco. Lo que de verdad es importante es determinar, mediante un cuidadoso examen de nuestra propia capacidad y experiencia, cómo manipular la energía del deseo en cada momento. Tenemos que preguntarnos a nosotros mismos cuánto placer sensorial podemos utilizar sin perder los estribos. Aunque es cierto que la práctica tántrica puede hacer surgir un estado sutil y agudo de la consciencia, gozoso por naturaleza, ello no significa que sea una buena idea que ahora nos dejemos llevar indiscriminadamente por nuestros deseos, sólo porque también conlleven algún placer. Debemos ser honestos y realistas sobre nuestras limitaciones y nuestra habilidad actual si queremos que nuestra práctica del tantra llegue a tener algún valor.

Uno de los principales obstáculos al verdadero desarrollo espiritual es la arrogancia. Este peligro es particularmente importante en la práctica del tantra. Podemos llegar a pensar que, puesto que el tantra se presenta como una forma de utilizar el deseo, todo lo que tenemos que hacer es dejarnos llevar por nuestras apetencias descontroladas o aumentar el número de deseos que ya tenemos y así estaremos siguiendo el camino de un verdadero practicante. Algunos tienen esta actitud, pero es un completo error. No debemos olvidar nunca que si revolcamos en el deseo fuese lo mismo que practicar tantra ¡todos ya seríamos yoguis y yoguinis altamente realizados! Aunque nuestra vida está llena de deseos de eso o aquello, lo único que hemos conseguido hasta ahora de esos deseos es tener cada vez más insatisfacción.

¿Por qué sucede esto? ¿Por qué nuestros deseos ordinarios nos conducen inevitablemente a la frustración y a la decepción? De no comprender esto, todas nuestras palabras sobre utilizar el deseo como camino a la Iluminación no serán más que un chiste.

Deseo y distorsión

Es importante comprender que el tipo de deseo que sentimos habitualmente hacia un objeto atractivo distorsiona nuestra percepción de ese objeto. El deseo sexual es un claro ejemplo de ello. Veamos un ejemplo de tal distorsión: consideremos el caso de un hombre que se ha enamorado

de una determinada mujer (o en general, una persona de otra). Aunque esa mujer pueda considerarse atractiva en términos generales, el deseo del hombre por ella exagera su belleza hasta lo ridículo. Cuanto más obsesivo es su deseo, más irreal se vuelve su imagen de ella; hasta que esta imagen llega a no tener relación alguna con la realidad. Así, en vez de estar atraído por la mujer misma, el hombre se ha enamorado de una proyección de ella que él mismo ha creado.

Esta tendencia a exagerar y a proyectar no es exclusiva de una determinada cultura; es un fenómeno universal. Cuando dos personas se miran con ojos de excesivo deseo, cada uno de ellos inventa una historia increíble sobre el otro. "¡Oh qué belleza!, no tiene nada imperfecto ni por dentro ni por fuera". Construyen un perfecto mito. Por el enamoramiento y el deseo, se vuelven ciegos ante las imperfecciones del otro y exageran sus buenas cualidades hasta resultar irreconocibles. Esa exageración es sencillamente la interpretación supersticiosa, la proyección, de la mente obsesionada con el deseo.

En mayor o menor medida, esa tendencia a exagerar es la característica de todos nuestros deseos ordinarios. Sobrestimamos la belleza o el valor de cualquier cosa por la que nos sentimos atraídos y perdemos de vista su naturaleza real. Olvidamos, por ejemplo, que ese objeto de nuestro deseo — se trate de una persona o de una cosa— está cambiando constantemente, como nosotros mismos. Actuamos como si pudiera ser siempre bello y deseable, como algo que nos va a proporcionar un placer y una satisfacción eternos. Tal concepción de permanencia es, por supuesto, ajena a la realidad y aferrándonos a ella no hacemos más que preparar el terreno a la decepción.

Es importante comprender que esta costumbre de proyectar un falso carácter de permanencia sobre lo que consideramos deseable no es algo que hagamos conscientemente. Si nos preguntan: "¿Tú crees que tu novio —o novia, o coche nuevo o cualquier cosa— te durará siempre y será siempre bello?", inmediatamente responderemos. "¡Por supuesto que no!" Estamos demasiado familiarizados con la fuerza del cambio, con la decadencia, con el envejecimiento y la muerte, como para responder de otra forma. Pero para la mayoría, esa comprensión es meramente intelectual; es una idea que

conocemos con nuestro cerebro, pero aún no es una comprensión que sintamos en nuestro corazón. Si analizamos nuestra actitud profunda y sincera hacia lo que deseamos, descubriremos nuestro aferramiento habitual a la permanencia, desconectado básicamente de cualquier entendimiento intelectual que podamos tener del proceso del cambio. Sólo necesitamos observar cómo se agita nuestro corazón anticipadamente cuando sentimos un fuerte deseo por algo o alguien. ¿Experimentaríamos esa intensa agitación si no estuviésemos aferrándonos a unas expectativas irreales?

No malinterpretéis esto. No quiero ser excesivamente crítico, diciendo que todas nuestras ideas son frívolas o que todas nuestras emociones son malas. Simplemente estoy tratando de explorar una situación que todo el mundo ha podido experimentar en sí mismo: que aunque aspiramos a que nuestros deseos nos proporcionen felicidad seguimos estando incompletos e insatisfechos. Si no comprendemos por qué ocurre esto, todas las esperanzas que tengamos de poder utilizar el deseo para conseguir la felicidad completa de la realización espiritual están condenadas al fracaso.

El origen de la insatisfacción

Entonces, ¿dónde está el problema? ¿Quién es el responsable de nuestro fracaso en experimentar la felicidad y la paz que buscamos desesperadamente? Para responder a esta pregunta, observemos nuevamente de cerca cómo funciona el deseo ordinario. Al sentirnos de alguna forma incompletos, inseguros y no realizados, buscamos fuera de nosotros algo o alguien que nos haga sentirnos plenos. Consciente o inconscientemente pensamos: "si tuviese tal cosa o tal otra, *entonces* sería feliz". Impulsados por este pensamiento, intentamos poseer cualquier objeto atractivo que nos parece que va a satisfacer nuestro deseo. En ese proceso, convertimos el objeto en un ídolo, sobrevalorando sus cualidades atractivas hasta que tiene poco parecido con su verdadera naturaleza.

En nuestro intento por conseguir poseer el sobrevalorado objeto de deseo podremos tener éxito o no. Sí no lo conseguimos —si el objeto queda fuera de nuestro alcance—, por supuesto, quedamos decepcionados; cuanto más deseamos el objeto más dolidos nos sentimos al no poder poseerlo.

Pero, ¿qué ocurre cuando tenemos éxito, cuando conseguimos lo que queremos? Lo que conseguimos finalmente y lo que esperábamos conseguir son dos cosas muy diferentes. Lo que acabamos poseyendo no es la codiciada imagen soñada —la solución permanente, completa y siempre satisfactoria a nuestros problemas profundos—, sino algo imperfecto, incompleto e impermanente, como nosotros mismos. Esa persona o cosa puede, de hecho, proporcionarnos algún placer momentáneo, pero nunca puede hacer realidad las expectativas que hemos hecho recaer, sobre ella. Y, por ello, tarde o temprano nos sentimos engañados y amargamente decepcionados.

Pero volvamos a la pregunta anterior, ¿a quién o a qué debemos culpar de nuestra infelicidad? La mayor parte de las veces culpamos, sin razón, al objeto. "Si fuese más guapa..." "Si me tratase mejor..." "Si el coche fuera más rápido o estuviese más nuevo..." Si fuera esto o aquello. Ésas son las consideraciones dualistas que llenan nuestra cabeza cuando, decepcionados con lo que tenemos, pensamos qué podríamos cambiar para asegurarnos la felicidad que codiciamos. Lo siguiente es buscar una nueva esposa un nuevo marido, o un coche nuevo, poniendo en el nuevo objeto expectativas tan irreales como las que habíamos depositado en lo que estamos descartando ahora. De esta forma damos vueltas y vueltas cambiando esto o aquello de nuestra vida, pero sin acercarnos, realmente, nunca a la deseada felicidad y paz mentales.

La solución tántrica

La solución tántrica a este problema es muy radical. Supone una transformación completa de nuestra visión ordinaria. Ese es el punto central del enfoque tántrico. La misma energía de deseo que nos lleva de una situación insatisfactoria a otra es transmutada por la alquimia del tantra en una experiencia trascendental de gozo y sabiduría. El practicante dirige la brillante agudeza de esa sabiduría gozosa para cortar, como un rayo láser, todas las proyecciones falsas de esto o aquello, para penetrar hasta el corazón mismo de la realidad.

Los diversos grados de confusión y conflicto que oscurecen actualmente nuestra mente y nos impiden experimentar la totalidad de nuestro potencial

humano son erradicados sistemáticamente por la fuerza de esa consciencia gozosa. La energía del deseo es canalizada de tal forma que, en vez de aumentar nuestra insatisfacción como hace normalmente, destruye la causa misma de la insatisfacción: nuestra ignorancia fundamental de la naturaleza de la realidad.

En las tradiciones tántricas tibetanas esta transformación de la energía del deseo es ilustrada con la analogía siguiente: Hay unos determinados insectos que nacen en la madera; es decir, que su ciclo de vida empieza al ser incubados los huevos dentro del tronco de un árbol. Al crecer se van alimentando del árbol comiéndose la madera en la que nacieron. Del mismo modo, por medio de la práctica de la transformación tántrica, el deseo da a luz a la sabiduría penetrante que, a cambio, consume todas las negatividades que oscurecen nuestra mente, incluyendo al deseo que la hizo nacer.

Así podemos ver cómo las funciones ordinaria e iluminada del deseo son opuestas una de la otra. En el tantra, la experiencia de placer que surge del deseo *expande* la mente de forma que nos hace superar todas nuestras limitaciones, mientras que el placer ordinario que se obtiene del contacto con objetos deseables, *estrecha* nuestra atención y nos conduce a una obsesión restrictiva por más y mejor placer. Intoxicados por las sensaciones placenteras, perdemos nuestra consciencia de la totalidad y nos hundimos en un estado de torpe estupidez. Nuestra mente se contrae alrededor de su objeto y cuanto más nos aferramos a él buscando satisfacción más y más nos alejamos de la realidad. Casi podríamos decir que, bajo el hechizo del deseo intenso, nos hundimos en una especie de inconsciencia. Cuando tarde o temprano nos despertamos de ese estado de torpeza, como de un sueño, nos damos cuenta de que el placer que hayamos podido experimentar ha desaparecido y que todo lo que nos queda es el comienzo de la insatisfacción.

En otras palabras, podemos decir que normalmente nuestra experiencia del placer es algo oscuro, nublado por la ignorancia. Aunque pueda haber alguna emoción momentánea, no hay una consciencia clara, no hay luz. En la práctica tántrica, la idea es unificar nuestra experiencia de placer con la claridad. Esa unificación se representa visualmente, como ya he

mencionado, por la imagen del abrazo de una deidad masculina con otra femenina. Esto significa la unificación de la energía masculina del gozo con la energía femenina de la aguda sabiduría no dual. En última instancia, ambos tienen que unirse para que podamos experimentar la verdadera realización de nuestra naturaleza más profunda. Como no estamos habituados a esa unidad del gozo y de la sabiduría, tenemos que hacer un gran esfuerzo para cultivar esa experiencia de totalidad.

Una nota de atención

Como tenemos tan profundamente arraigado el hábito de caer en un estado de torpeza y confusión cuando nos aferramos al placer, no sería razonable imaginar que podamos transformar intensamente la energía del deseo en claridad mental pura y expansiva. Aunque el tantra sea el camino más rápido hacia la plenitud de la experiencia iluminada, aun así, debemos progresar en estadios acordes con nuestra capacidad; de otro modo, nos cargaremos con un peso para el que no estamos aún lo suficientemente fuertes. Nos arriesgamos a acabar como esos países pobres que, en sus esfuerzos para modernizarse, lo hacen demasiado intensa y rápidamente. A menudo, el lamentable resultado es que estas gentes de vidas sencillas y relativamente equilibradas son llevadas a la confusión. De este modo, aunque lo que se pretende con su rápida industrialización es conseguir un beneficio, el verdadero resultado es más inquietud e insatisfacción que antes. Del mismo modo, si nuestra práctica de la transformación tántrica no es adecuada a nuestro nivel emocional y a nuestra capacidad mental — pensando que podemos emprender y transformar más energías de deseo de la que podemos manejar— ello sólo nos conduciría a un estado de confusión mayor que en el que estamos ahora.