

Introducción al tantra

Una visión de la Totalidad

Lama Thubten Yeshe

Traducción de Basili Llorca Martínez

4. El derrocamiento de la tiranía de las apariencias ordinarias

Más allá de las limitaciones: Verse como una deidad

COMO hemos visto, la energía del deseo puede afectarnos en dos formas completamente diferentes. Por medio de los métodos de transformación del tantra, esa energía puede ser transmutada en luz, en sabiduría gozosa y convertirla así en una fuerza poderosa de nuestro desarrollo. No obstante, normalmente la energía del deseo alimenta los modelos habituales de aferramiento y apego, lo que nos hace perder la consciencia a la vez que refuerza nuestra ignorancia e insatisfacción. Una de las principales tareas de un buscador espiritual es identificar con tanta precisión como sea posible los factores que perpetúan ese cielo de insatisfacción y aplicar los antídotos más adecuados contra su acción destructiva. Sólo entonces se podrán utilizar de la mejor forma los poderes transformadores del tantra.

Según el tantra budista, estamos atrapados en un círculo de insatisfacción debido a que nuestra visión de la realidad es estrecha y sofocante. Mantenemos una visión limitada y limitadora de quienes somos y de lo que podemos llegar a ser, lo que hace que tengamos una imagen propia opresivamente inferior y negativa, y que nos sintamos incapaces y sin esperanzas.

Mientras la opinión de nosotros mismos sea tan miserable, nuestra vida seguirá careciendo de sentido. Mucha gente piensa que los humanos son poco más que monos y que la mente humana no es otra cosa que una serie de reacciones químicas e impulsos eléctricos del cerebro. Esa opinión nos reduce a trozos de materia y descarta cualquier indicio de una mayor dimensión en la existencia humana. Para la gente que cree realmente en esa visión estrecha de lo que significa ser humano ¿cuál es la razón para seguir viviendo? Quizá sólo sea experimentar tantas sensaciones placenteras como sea posible antes de que nos deterioremos hasta convertirnos en nuestra naturaleza básica: el polvo. Esta perspectiva tan deprimente puede ser en gran parte la causa de la enajenación de la sociedad moderna.

El tantra cuestiona esa opinión inferior, tan poco razonable, del potencial humano; nos enseña a ver a los demás y a nosotros mismos como algo trascendentalmente bello —de hecho como dioses y diosas—. Una de las prácticas esenciales, en todos los niveles de tantra, es disolver las concepciones ordinarias sobre nosotros mismos y, desde el espacio vacío en el que han desaparecido esos conceptos, surgir como el glorioso cuerpo de luz de una deidad: una manifestación de la claridad esencial de nuestro ser más profundo. Cuanto más nos adiestremos en vernos como esa deidad meditacional, menos confundidos nos sentiremos por las frustraciones y decepciones ordinarias de la vida. Esa visualización divina de nosotros mismos nos capacita para tomar el control de nuestra vida y crearnos un medio ambiente puro en el que pueda expresarse nuestra naturaleza más profunda.

Las deidades meditacionales tántricas no deben ser confundidas con lo que se entiende por dioses y diosas en diversas mitología y religiones. Aquí, la deidad con la que nos identificamos representa las cualidades esenciales de una experiencia plenamente despierta y latente en nosotros. Empleando un lenguaje psicológico, esa deidad es un arquetipo de nuestra naturaleza más profunda, de nuestro nivel de consciencia más profunda. En tantra, enfocarnos nuestra atención sobre esa imagen arquetípica y nos identificarnos con ella para hacer aflorar los aspectos más profundos de nuestro ser y traerlos a la realidad presente. La simple verdad es que, si nos identificamos con ser fundamentalmente puros, fuertes y capaces,

desarrollaremos tales cualidades; pero si seguimos creyéndonos torpes y estúpidos, *eso* es lo que nos volveremos.

Como ejemplo de transformación tántrica, podríamos visualizarnos como Manyusri, una deidad principesca generalmente representada de color amarillo rojizo, esgrimiendo en su mano derecha la espada de la sabiduría discriminativa y con el texto de las enseñanzas de Buda sobre "La Perfección de la Sabiduría" en su mano izquierda. (Esto lo podemos hacer tanto si somos hombres como mujeres, puesto que las visualizaciones tántricas trascienden completamente nuestra identificación ordinaria como hombre o mujer.) Pero esa imagen visualizada no es, de hecho, el verdadero Manyusri. La sabiduría en sí misma —el discernimiento totalmente despejado de la mente que ha hecho realidad su potencial pleno es el verdadero Manyusri, y el propósito de vernos en la forma de esa deidad particular es acelerar el desarrollo de la sabiduría que ya tenemos. La espada de doble filo de Manyusri, por ejemplo, simboliza la habilidad de la sabiduría iluminada para discriminar lo verdadero de lo falso, atravesando conceptos erróneos y supersticiosos. Cuanto más nos acerquemos a la identificación con esa deidad, familiarizándonos con lo que representa cada uno de sus atributos, más profundamente estimularemos el crecimiento en nuestra mente de las cualidades que representa.

En las etapas iniciales de la práctica, este proceso de vernos como la deidad es en gran medida artificial. Pero adiestrándonos en el yoga de la deidad con la debida perseverancia podremos percibir esa deidad autogenerada con una claridad que excede en mucho la de nuestra imagen actual. Nuestra mente se volverá de verdad la mente de la deidad y nuestras experiencias sensoriales ordinarias —lo que vemos, oímos, gustamos y demás— se transformarán en los disfrutes gozosos de una deidad. Esto no es un cuento de hadas. Esta transformación ha sido experimentada por incontables meditadores tántricos del pasado y no hay razón alguna, si aplicamos la energía suficiente, para que no podamos experimentar los mismos resultados trascendentales.

Problemas de autoemanación

Puede que te preguntes: "¿Por qué debo emanarme como Manyusri o cualquier otra deidad?; ya es suficientemente difícil emanarme como un hombre o como una mujer; entonces, ¿por qué debo cambiar mi apariencia y ponerme otra máscara, una máscara de Manyusri?"

Debemos recordar que cuando nos emanamos como Manyusri no tratamos de manifestarnos como algo diferente de lo que somos ahora. Ya tenemos en nosotros, ahora mismo, las profundas cualidades de tal manifestación divina. Practicamos emanándonos como una deidad para poder reconocer y cultivar con más plenitud esas cualidades, en vez de quedarnos atrapados miserablemente en las proyecciones limitadoras de la autocompasión: "Soy feo, estúpido, débil e inútil".

Aún te podrías preguntar. "Pero, ¿cómo puede Manyusri, o cualquier otra deidad tántrica, ser la esencia de lo que soy ahora?; no me parezco a ninguna de esas deidades; no soy de color naranja, ni azul ni verde; y a diferencia de ellos, no tengo más de una cara y dos brazos". Seguro que surgirán objeciones como éstas, pero para que podamos eliminarlas de una vez por todas, primero debemos examinar con mucha precisión quién creemos que somos realmente.

Ante todo, tu rostro de ahora no eres tú. Tus huesos y tu carne no eres tú. Ni tu sangre ni tus músculos, ni cualquier otra parte de tu cuerpo es la esencia de lo que eres. Hasta cierto punto, podríamos decir que tu cuerpo es como un robot mecánico, puesto que es incapaz de funcionar por sí mismo. Necesita ser controlado por algo. Y de la misma forma que el programa del ordenador controla al robot y le hace funcionar, tu mente —o consciencia, psique, alma o como lo llames— da vida a tu cuerpo. Por tanto, si estás buscando la esencia de lo que eres, si quieres encontrar al responsable de cómo vives tu vida, tendrás que buscar en tu mente.

Lo que debe entenderse a continuación, es que desde que naciste hasta ahora, te has manifestado en muchas formas diferentes. Ninguna de ellas es estática e inamovible. Por ejemplo, cuando te domina la cólera, pareces un demonio mientras que otras veces, todo amor, pareces un bello ángel. Ninguna de esas manifestaciones —enfadado, apacible, celoso, amoroso, compasivo, estúpido o sabio— surge de tu cuerpo, de tu forma física. Todo ello surge por el poder de tu consciencia, de tu mente. Esta tiene la

habilidad de despertar miles de emociones y actitudes diferentes y el cuerpo sigue sin elección su mandato. A pesar de este hecho, muy a menudo nos identificamos con el cuerpo en vez de con la mente. Es como si pensásemos que el cuerpo es el jefe y no la mente. Es casi como si nos hiciésemos esclavos de nuestro cuerpo. Nada más fácil, enciende la televisión unos minutos y te darás cuenta de cuánta energía dedica nuestra cultura al servicio del cuerpo y qué poca al cultivo de la mente. No te preguntes, pues por qué está todo tan confundido.

El anteponer el cuerpo a la mente de esa forma no es nuestro único error. También nos equivocamos al no comprender que nuestro cuerpo burdo no es el único que tenemos. Más tarde hablaremos de ello (capítulo 10), pero resumiendo, en los confines de nuestra forma física ordinaria existe un cuerpo consciente más sutil, llamado así por que está conectado íntimamente con los niveles profundos de la consciencia. Desde esos niveles más sutiles es desde donde surge la energía potencial de la sabiduría gozosa, una energía capaz de transformar completamente la calidad de nuestra vida. Las deidades tántricas simbolizan el pleno desarrollo de esa energía de sabiduría gozosa y por ello podemos decir que esa deidad —con independencia de su color y de las caras que tenga— representa la esencia de lo que somos y de lo que podemos llegar a ser. Por tanto, el yoga de deidades no tiene nada que ver con fantasear lo imposible. Por el contrario, es un método muy práctico para desarrollar nuestro potencial máximo, por medio de un adiestramiento sistemático y de una transformación profunda de nuestra consciencia humana.

Aunque el yoga de deidades pueda parecernos algo muy nuevo y poco práctico al principio, podremos vislumbrar su efectividad pensando en técnicas similares que han demostrado su valor incluso en el escéptico Occidente. Por ejemplo, hay muchos casos documentados de gente que se ha curado a sí misma de cáncer, u otras enfermedades serias, utilizando únicamente el proceso de visualización creativa. En vez de aferrarse a la idea: "Mi cuerpo está lleno de cáncer y me estoy muriendo", esa gente se ve a sí misma entera y saludable. La imagen de enfermo ha sido desplazada de la mente para ser reemplazada por una imagen radiante de vitalidad. En

muchos casos esta técnica ha probado su efectividad incluso después de que los médicos considerasen desahuciado al enfermo.

La salud del cuerpo y de la mente es, en primer lugar, una cuestión relacionada con la imagen que tenemos de nosotros mismos. Los que piensan mal de sí mismos, por la razón que sea, se hacen y son desgraciados; mientras que los que reconocen y utilizan sus recursos internos podrán superar incluso las situaciones más difíciles. El yoga de deidades es una de las formas más profundas de elevar la imagen que tenemos de nosotros mismos y esa es la razón por la que el tantra es un método tan rápido y eficaz para conseguir el desarrollo de nuestro tremendo potencial.

El mayor obstáculo para el éxito de la transformación en una deidad es nuestra creencia persistente en las apariencias ordinarias. Mientras mantengamos una visión ordinaria de nosotros mismos, no dejaremos espacio para vernos como un ser iluminado. No podremos vernos de verdad con el cuerpo de luz transparente de una deidad si seguimos identificándonos tan fuertemente con nuestra forma física burda. Y nunca podremos tomar contacto con la naturaleza pura de nuestro ser si continuamos pensando que la naturaleza fundamental de nuestra mente no es otra cosa que las emociones y concepciones burdas que pasan por ella.

Por lo tanto, si realmente queremos alcanzar la satisfacción de una autorrealización completa, debemos encontrar la forma de librarnos de la tiranía de las apariencias y concepciones ordinarias. Debemos darnos cuenta sinceramente de lo desastroso que es continuar relacionándonos con nuestro cuerpo y mente y por tanto con nuestra propia imagen, de la manera tan burda y limitadora como lo hacemos ahora. Necesitamos comprender que nuestra ingenua aceptación de las apariencias ordinarias sólo nos hace cada vez más confundidos, inseguros e insatisfechos.

Toda tendencia hacia la indecisión y el miedo es el sistema de nuestra mente dualista, la mente que produce un revuelo, aparentemente sin final, de sucesivos pensamientos contradictorios. "Espero tener un buen aspecto pero temo no tenerlo". Esto también demuestra cuán superficiales son normalmente los juicios que hacemos sobre nosotros mismos. Después de todo, la apariencia física no es la medida del verdadero valor de un hombre

o de una mujer. A pesar de ello, pequeñas imperfecciones físicas, reales o imaginarias, son suficientes para producirnos una gran ansiedad. Hay hasta gente que se siente tan fea, tan desprovista de todo valor, se aborrece tanto, que se abandona hasta morir. Éste es un caso extremo, pero creo que la mayoría de nosotros rebajamos nuestro valor y nos hacemos desgraciados por una razón u otra.

La mente distraída con lo externo

A veces, la mente parece correr simultáneamente en todas direcciones, hacia esto o aquello, en una búsqueda desesperada. Pero, ¿qué buscamos? Algo innombrable que satisfaga nuestro anhelo por la estabilidad y la seguridad. Pasamos de una cosa a otra con la esperanza de que la experiencia siguiente nos proporcione aquello que buscamos. El resultado es que la mente está distraída constantemente. Es difícil enfocar nuestra atención en lo que estamos haciendo porque parte de la mente ya está insatisfecha y ha empezado a buscar algo diferente e ilusorio. Incluso cuando hacemos algo que disfrutamos, perdemos la concentración con mucha facilidad. Por ello, no sólo dejamos de descubrir un mayor sentido y motivo a nuestra vida, sino que a menudo también fracasamos en nuestros asuntos mundanos.

El resultado inevitable del concepto limitado que tenemos de nosotros mismos —limitado por la creencia incuestionable en las apariencias ordinarias— es la tendencia a buscar la respuesta a nuestros problemas fuera de nosotros. Al habernos acostumbrado a vernos como incompletos o carentes de algo fundamental, no se nos ocurre buscar una solución a nuestras dificultades en nuestros propios recursos internos, en nuestra fuerza interior. Por el contrario, pensamos que si poseemos, de una forma u otra, algo de nuestro entorno exterior, nos proporcionará lo que queremos. No obstante, lo fútil de ese enfoque debería ser obvio para todos. ¿De qué persona o cosa podemos apropiarnos que haga posible acabar con esa búsqueda de seguridad? Ni la mujer más bella del mundo, ni el hombre más apuesto, ni las ropas más a la moda, ni la joya más preciosa, ni tampoco la última idea más ingeniosa, tienen el poder de apaciguar nuestros deseos mientras sigamos incompletos interiormente. Mientras pensemos que

podemos encontrar fuera de nosotros un refugio al abrigo de las dificultades de la vida, no habrá forma de poder experimentar una verdadera paz mental. Ciertamente, la posesión de riquezas y el poder no son la solución. Los altos índices de alcoholismo, divorcios y suicidios en los denominados países desarrollados demuestran que la mera posesión de lo material no acaba con la inquietud.

Incluso si cambiamos los objetos materiales por alguna realidad espiritual superior como solución a nuestros problemas, las concepciones limitadoras de uno mismo aún pueden restringir seriamente los beneficios que obtengamos. Es muy común entre la gente que emprende un camino religioso que sienta que existe un abismo infranqueable entre ellos, desamparados aquí, en el fango, y algún ser superior allá, en algún lugar del ciclo. Cuanto más baja sea la opinión que tenemos de nuestro potencial, más lastimeras serán nuestras oraciones. Podremos gritar: "¡Por favor Dios, sálvame!", "¡Buda ayúdame!", pero mientras sigamos envueltos en nuestra autocompasión es dudoso el beneficio que podamos conseguir.

El reto de la exploración interior

La técnica tántrica de identificarnos con una deidad es un antídoto directo a la actitud de autocompasión. cuanto más nos identifiquemos con un cuerpo y una mente de luz clara y pura, más nos abriremos a las fuerzas benéficas que existen en nosotros mismos. Ya hemos comentado que, por medio de la visualización creativa, podemos atraer fuerzas curativas innatas y curarnos de las enfermedades más terribles. como vemos en este ejemplo, el cuerpo y la mente dependen el uno del otro, y, de los dos, la mente es el principal modelador de la experiencia. Si la imagen que tenemos de nosotros mismos es positiva, nuestras acciones estarán imbuidas de forma natural de autoconfianza y daremos la impresión de fuerza e integridad a los demás. Por el contrario, si tenemos una opinión ínfima de nosotros mismos, pareceremos débiles e inútiles, atraeremos muchos problemas y seremos víctimas fáciles de accidentes y enfermedades.

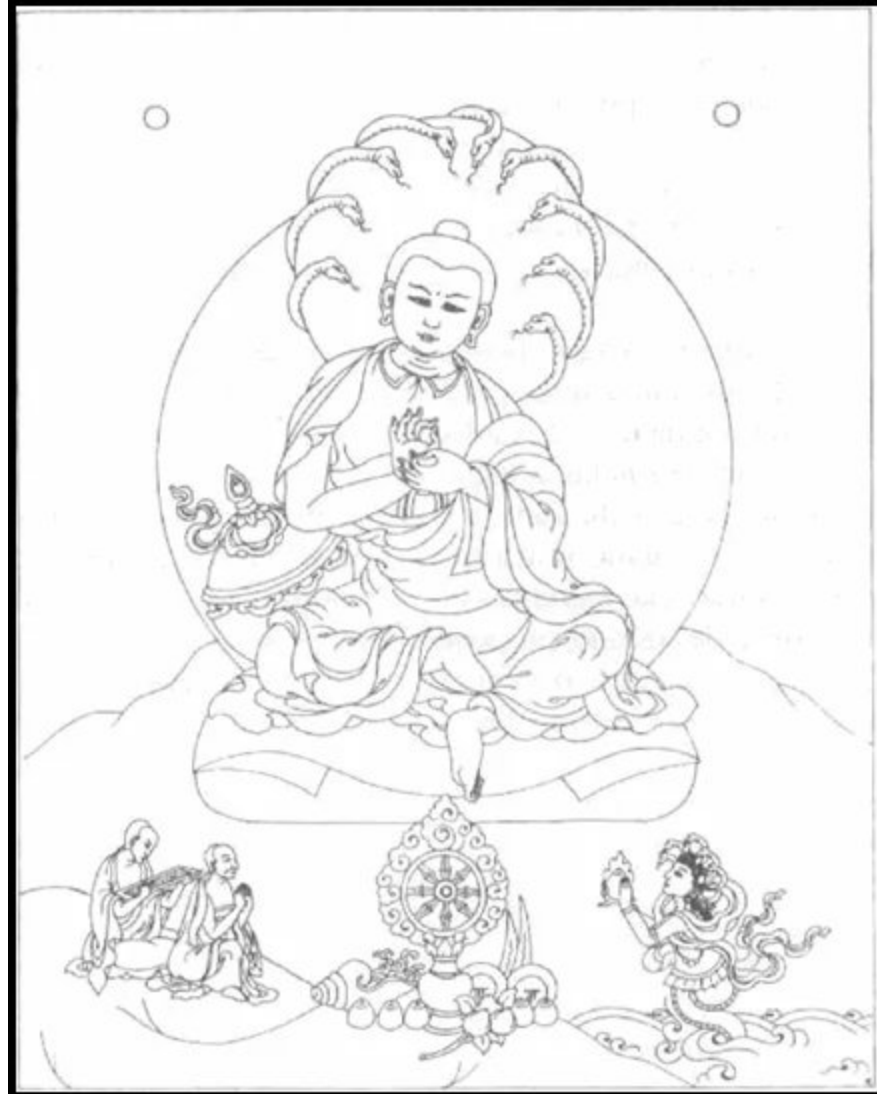
Nuestras experiencias nos prueban una y otra vez que nuestra perspectiva mental es la principal responsable de nuestro éxito o fracaso, de la salud o la enfermedad, la belleza o la fealdad, de la felicidad o la

depresión. A pesar de ello, cuando atravesamos dificultades en nuestra vida, habitualmente buscamos la solución fuera de nosotros. En vez de trabajar con la mente misma y desarrollar una actitud que mejore nuestras experiencias, adoptamos un punto de vista más superficial, tratamos de manipular las circunstancias exteriores en un intento por resolver nuestros problemas. Pero esto nunca proporciona una satisfacción duradera. No importa cuántos aspectos externos de nuestra vida podamos cambiar; si esos cambios no van acompañados de una transformación mental profunda, sólo tendrán éxito momentáneamente; tarde o temprano, los problemas volverán a aparecer y estaremos tan incómodos e insatisfechos como antes.

Aunque todos tenemos una naturaleza fundamentalmente pura, no es fácil conectar con ella. La forma tan burda en que funciona la mente ordinaria ahoga esa vibración más profunda y sutil hasta tal punto que, generalmente, su existencia nos pasa desapercibida. Si queremos conectar de verdad con esa esencia sutil, necesitaremos apaciguar todas las distracciones y soltarnos de nuestras apariencias y concepciones ordinarias. En otras palabras, necesitamos crearnos espacio, un espacio en el que nuestra naturaleza esencialmente pura pueda funcionar ininterrumpidamente. Así, cuando empleemos las técnicas tántricas de visualizarnos como una deidad, no estaremos fingiéndolo. Antes bien, estaremos sacando a la superficie las cualidades divinas e internas que siempre han existido en lo más profundo de nuestro ser.

Los métodos para crear ese espacio están incluidos en los preliminares previos a la práctica del tantra. Si pretendemos utilizar las energías transformadoras del tantra, en extremo poderosas, sin habernos adiestrado antes en estos preliminares, no habrá forma de que nuestra práctica tenga éxito. Por el contrario, podremos incluso hacernos un gran daño.

Un avión a reacción puede ser el medio más rápido de llegar de un sitio a otro, pero si el piloto carece del necesario adiestramiento, el resultado no será otro que el desastre. De manera similar, aunque el tantra sea el vehículo más rápido hacia la realización completa, practicar los métodos sin haber preparado al cuerpo y a la mente para ello, será una imprudencia extrema, que demostrará una profunda ignorancia de todo el propósito del tantra.



NAGARYUNA