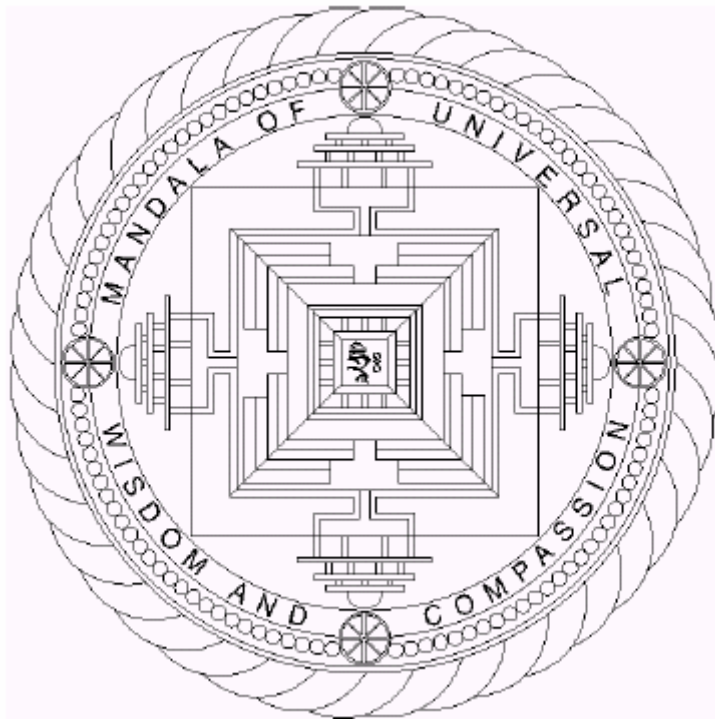


DESCUBRE EL BUDISMO



*Despierta el potencial ilimitado de tu mente
para lograr toda la paz y felicidad*

Introducción al tantra

Lectura requerida

Traducido al español por el equipo del Servicio de Traducciones de la FPMT Hispana.
Noviembre 2009.

© FPMT, Inc., 2001. Todos los derechos reservados. Los derechos de distribución de este programa en español pertenecen al Servicio de Traducción FPMT España. Es preciso un permiso previo para realizar copias.

Índice

Por qué necesitamos practicar el tantra	5
Tara, la liberadora.....	13
Tantra y compasión	25

Lecturas complementarias recomendadas:

Introducción al tantra, Lama Thubten Yeshe

La liberación en la palma de tu mano (p. 501-502), Pabongka Rimpoché

Por qué necesitamos practicar el tantra

Lama Zopa Rimpoché

En primer lugar, se puede decir que necesitamos practicar el tantra por el bien de los demás; este es el propósito de la práctica. Necesitamos plantar la semilla de los cuatro *kayas* (*svabhavikakaya*, *dharmakaya*, *sambhogakaya* y *nirmanakaya*) en nuestra mente para llevar a cabo un vasto trabajo por los seres, liberarlos de todo sufrimiento y conducirlos a la sublime felicidad de la iluminación. Recibir las cuatro iniciaciones del tantra del gran yoga supremo (la iniciación del vaso, la secreta, la de la sabiduría y la de la palabra) planta la semilla de los cuatro kayas y nos permite meditar y adiestrar la mente en el camino del tantra del gran yoga supremo. Al transmitirle estas cuatro iniciaciones perfectas, el maestro vajra cualificado planta la semilla de los cuatro kayas en la mente del discípulo.

Debido a su compasión, un seguidor del Mahayana no puede resistir que otros seres estén en el samsara, le resulta tan insoportable como le sería verlos atrapados en un incendio. Siente como si se le clavara una lanza en el corazón, y desea liberarlos a todos de sus oscurecimientos y conducirlos a la iluminación. No soporta el pensamiento de que otros seres estén oscurecidos y se encuentren en el samsara; el hecho de que permanezcan en él por una hora, por un minuto siquiera, le resulta como si estuvieran sufriendo durante muchos eones.

Para conducir rápidamente a todos los seres a la iluminación, la única solución es que tú mismo alcances la iluminación (el *dharmakaya*) en esta vida muy breve. Al pensar en el significado del *dharmakaya*, te haces una idea de las razones por las que necesitas practicar el tantra del gran yoga supremo. El *dharmakaya* implica el aire sutil y la mente sutil, que tienen la misma esencia pero nombres distintos debido a que desempeñan diferentes funciones. La mente sutil del *dharmakaya* está completamente purificada de la visión dualista sutil (las apariencias de existencia verdadera u oscurecimientos a la omnisciencia) y permanece en equilibrio meditativo en la vacuidad para siempre, percibiendo directamente la vacuidad de toda existencia sin apariencias de dualidad sujeto-objeto, como agua mezclada con agua. Esta mente sutil no abandona en ningún momento el objeto de la vacuidad.

Los *arhats* y los bodisatvas arias que no practican el tantra del gran yoga supremo también poseen la sabiduría que percibe directamente la vacuidad, aunque en su caso se trata de una sabiduría más burda, no de la mente sutil del *dharmakaya*. Incluso los bodisatvas arias que practican el tantra del gran yoga supremo y que han logrado la luz clara del significado perciben directamente la vacuidad al desvanecer la visión dualista u ocultarla, sin eliminarla por completo. Siguen teniendo visión dualista. Durante el equilibrio meditativo, mientras la mente sutil está directamente concentrada en la vacuidad, la visión dualista sutil se encuentra en una forma no manifiesta, pero aún se conservan los *she drip* (oscurecimientos a la omnisciencia) y por eso a la mente sutil de tal bodisatva aria no le es posible permanecer siempre en equilibrio meditativo en la vacuidad, como agua mezclada con agua, sin necesidad de salir de dicho estado meditativo. Durante las pausas, cuando se manifiesta en el cuerpo ilusorio, la visión dualista no manifiesta vuelve a surgir y se tiene la apariencia de existencia verdadera.

El *dharmakaya* es la mente sutil concentrada en un punto en la percepción directa de la vacuidad de toda existencia. El *dharmakaya* está completamente purificado para siempre, incluso también de la visión dualista sutil. Esta mente sutil percibe la vacuidad directamente y de forma unidireccional, y es por siempre inseparable de la vacuidad de toda existencia, como agua mezclada con agua. Esto es el *dharmakaya*, y es lo que se tiene que lograr.

Para lograr el dharmakaya, la principal causa inmediata ha de ser una mente sutil similar; no puede ser una mente burda. Esta es la razón principal por la que necesitamos practicar el tantra para lograr la iluminación. La sabiduría trascendental del dharmakaya es una mente sutil completamente pura, concentrada en un punto y por siempre en la vacuidad. Es la mente sagrada de un buda.

Aunque la mente sagrada del dharmakaya está completamente libre de toda mancha, incluso de la visión dualista sutil, no es posible guiar a los seres por el simple hecho de permanecer en ella: necesitamos manifestarnos en el rupakaya, que comprende el sambhogakaya y el nirmanakaya (la unificación del estado de no más aprendizaje es la unificación del dharmakaya y del rupakaya). Debido a que los seres tienen diferentes niveles de mente, para guiar a cada uno de ellos en particular y en distintos momentos, necesitaremos manifestarnos de muy diversas formas: dirigente, ministro, mendigo, maestro virtuoso, carnicero, prostituta, juez, etcétera.

En este momento, como seres comunes, nuestra mente sutil es inseparable de su vehículo, el aire sutil; ambos son siempre inseparables y tienen la misma esencia. Ahora bien, cuando se ha completado el camino a la iluminación, con el cese de todos los oscurecimientos de los pensamientos perturbadores y los oscurecimientos a la omnisciencia, el continuo de la mente sutil se transforma en el dharmakaya y el del aire sutil en el cuerpo ilusorio puro. Entonces, en el momento del resultado, la mente sagrada y el cuerpo sagrado, el dharmakaya y el rupakaya, están unificados.

A fin de lograr la unificación de la mente sagrada del dharmakaya y del cuerpo sagrado del rupakaya (la unificación del estado de no más aprendizaje) debemos disciplinar la mente en su causa principal: la unificación del aprendizaje. Esto supone la unificación de la mente sutil de la luz clara, que percibe directamente la vacuidad, y el cuerpo ilusorio puro, que tiene las treinta y dos marcas supremas y los ochenta signos ejemplares de un buda. Y para lograr todo esto necesitamos recibir la cuarta iniciación, la iniciación de la palabra, que planta la semilla para lograr la unificación del estado de no más aprendizaje y nos da el permiso para meditar en los caminos de la unificación del aprendizaje y del no más aprendizaje.

A fin de alcanzar el camino de la unificación necesitamos lograr primero, y por separado, sus causas: la luz clara y el cuerpo ilusorio. Para lograr la luz clara debemos recibir la iniciación de la sabiduría del tantra del gran yoga supremo, que planta la semilla para lograr el dharmakaya y nos permite meditar en la luz clara. Ahora bien, ésta cuenta con dos divisiones: la luz clara del ejemplo y la luz clara del significado. Antes de conseguir esta última, uno logra la luz clara del ejemplo y el cuerpo ilusorio impuro. Primero se logra la luz clara del ejemplo, que es una mente sutil que percibe la vacuidad mezclada con la visión dualista. Debido a esta visión dualista, no es posible la percepción directa de la vacuidad.

Tras lograr la mente sutil de la luz clara del ejemplo, al continuar desarrollando la sabiduría trascendental sutil que comprende la vacuidad, se logra el cuerpo ilusorio impuro. Pero, ¿por qué este cuerpo ilusorio se denomina impuro, y el que se consigue con la luz clara del significado, puro? El cuerpo ilusorio impuro sigue teniendo *nyön drib*, oscurecimientos de los pensamientos perturbadores, mientras que el cuerpo ilusorio puro está libre de ellos.

La luz clara del significado es la mente sutil que al desvanecer la visión dualista sutil percibe directamente la vacuidad. Es el remedio principal para eliminar el *she drip*, visión dualista sutil que es el oscurecimiento a la omnisciencia. A partir de la luz clara del significado uno logra el cuerpo ilusorio puro; y al desarrollar ambos alternativamente, se logra su unificación. Con el fin de generar el camino del cuerpo ilusorio, debemos recibir la

iniciación secreta que planta la semilla del sambhogakaya y nos da el permiso para meditar en el cuerpo ilusorio.

Pero para lograr los caminos del cuerpo ilusorio y la luz clara al recibir la iniciación secreta y la de la sabiduría, debemos adiestrar nuestra mente en los preliminares: el camino gradual de la generación. Para meditar en dicho camino, debemos recibir la iniciación del vaso, que planta la semilla del nirmanakaya y nos permite adiestrar la mente en el estadio de generación. Es decir que para conseguir los logros de la luz clara y el cuerpo ilusorio necesitamos obtener los logros burdo y sutil previos al estadio de generación.

Por qué el tantra del gran yoga supremo es el camino más rápido

La iluminación no puede lograrse sin haber recibido las iniciaciones del tantra del gran yoga supremo y sin practicar el tantra, es por eso por lo que al final de la preparación para las iniciaciones del tantra del gran yoga supremo, conscientes de la oportunidad de practicar el tantra, generamos felicidad. En el Paramitayana, todas las mentes que comprenden directamente la vacuidad son mentes burdas; no hay una mente sutil de luz clara que perciba la vacuidad por medio de la cesación de todas las mentes burdas, que ocurre antes de las tres visiones, e incluso de las mentes más sutiles durante las tres visiones. En el Paramitayana esta mente sutil no existe.

Cuando se sigue el camino del Paramitayana se tiene que acumular mérito durante tres eones incontables. Tras haberlo acumulado, cuando llega el momento de alcanzar la iluminación, se toman las cuatro iniciaciones del tantra del gran yoga supremo y se recibe la consorte de sabiduría auténtica. Sin embargo, si se desarrolla el camino del tantra del gran yoga supremo es posible acumular todo el mérito necesario en una vida breve, incluso en unos cuantos años. Según su santidad el Dalái Lama, una manera general de explicar cómo es posible algo así es por medio de la meditación de las cuatro purezas: la pureza del cuerpo, la del lugar, la de los gozos y la de las acciones. Realizar las meditaciones de las *sadbhanas* que contienen la práctica de las cuatro purezas es un hábil método tántrico que permite completar en un periodo breve de tiempo una increíblemente extensa acumulación de mérito. Esta es una explicación de cómo la práctica del tantra permite completar las tareas de purificación y acumulación de mérito en un tiempo tan reducido.

Sin embargo, pienso que la razón principal es que conseguir el cuerpo ilusorio impuro nos ayuda a completar los tres grandes eones incontables de mérito, lo cual permite lograr la unificación del estado de no más aprendizaje en esta vida muy breve, o incluso en tan sólo doce años, como hicieron grandes yoguis del pasado.

Al practicante del tantra del gran yoga supremo que ha logrado la luz clara del ejemplo no le preocupa renacer en los reinos inferiores, para él no existen. Cuando se alcanzan los logros de los niveles más elevados, sucio y limpio, practicar y no hacerlo son lo mismo, no hay distinción alguna entre los infiernos y la iluminación, entre el samsara y el nirvana. Cuando se han alcanzado estos logros tántricos, todas las enseñanzas se vuelven experiencia personal. Sin embargo, si no se ha alcanzado semejante nivel y se intentan imitar sus experiencias afirmando que no hay diferencia entre el karma bueno y el malo, se puede enloquecer.

Cuando se alcanza la luz clara del ejemplo existe la posibilidad definitiva de alcanzar la luz clara del significado y la iluminación en una vida muy breve. En la expresión la luz clara del ejemplo, *ejemplo* significa que para el practicante del estado de consumación del tantra del gran yoga supremo, las veinticinco absorciones, las tres visiones y la luz clara, que se dan en el momento de la muerte para la gente corriente, suceden exactamente igual durante

el estado meditativo. Con la mente sutil que medita en la vacuidad, el meditador tiene que detener las mentes burdas e incluso las mentes más sutiles que se dan durante las visiones blanca, roja y negra.

La luz clara del ejemplo, la mente sutil de sabiduría transcendental que comprende la vacuidad, se denomina "el logro mahamudra del tantra del gozo no dual y la vacuidad". Está claro que sin este logro no se puede alcanzar el cuerpo ilusorio ni ninguno de los logros superiores: la luz clara del significado, el cuerpo ilusorio puro o la unificación del estado de no más aprendizaje. Sin el logro mahamudra del tantra es imposible conseguir el dharmakaya, es imposible conseguir la iluminación.

Si incluso para conseguir la luz clara del ejemplo hay que detener estas mentes burdas, es sin duda imposible que la consciencia burda pueda convertirse en la causa principal del dharmakaya. La continuación del logro mahamudra del tantra, la sabiduría transcendental sutil que se concentra en la vacuidad, es la principal causa del dharmakaya. El dharmakaya en sí es la sabiduría transcendental sutil completamente purificada incluso de la visión dualista sutil y que, centrada en un punto y de manera inseparable, se mantiene por siempre en la vacuidad de toda existencia, como agua mezclada con agua. El dharmakaya es la sabiduría transcendental sutil y completamente pura que comprende la naturaleza absoluta. Cuando se comprende un poco el dharmakaya se puede entender el aire sutil, vehículo de dicha mente sutil. El vehículo de la sabiduría sutil es el cuerpo sagrado de buda, purificado por completo de todos los oscurecimientos.

Las bendiciones de *dakas* y *dakinis*

Durante la meditación, para experimentar las veinticinco absorciones, las tres visiones y la luz clara del ejemplo al detener las consciencias burdas, los aires de todos los chakras y canales de las distintas partes del cuerpo tienen que entrar en el canal central, permanecer en él y absorberse allí. Estos procesos van acompañados de diversos signos. Con la absorción de los aires en el canal central aparecen las tres visiones y la luz clara.

Para hacer que la mente-aire sutil funcione y controle los aires de manera que puedan entrar en el canal central, las gotas, los chakras y los aires han de ser bendecidos por los dakas y dakinis. Para ello es necesario tomar una iniciación del tantra del gran yoga supremo, ya que los otros tres tantras (el de la acción, el de la actuación y el del yoga) no revelan los métodos del mandala del cuerpo ni las meditaciones muy secretas y profundas de la bendición de los chakras por parte de dakas y dakinis. Sólo el tantra del gran yoga supremo cuenta con semejantes prácticas.

Para las prácticas del mandala del cuerpo hay que tomar iniciaciones del tantra del gran yoga supremo y practicar después la sadhana a fin de adiestrar la mente a diario en las meditaciones. Por eso las sadhanas largas de Vajrayogini y Tara Chitamani, que contienen un mandala del cuerpo, son tan secretas y apreciadas. Es también por esto por lo que la práctica de Heruka es tan valiosa y por lo que muchos meditadores realizan cada día su sadhana extensa. En sus enseñanzas tántricas Lama Tsong Khapa explica la gran importancia de esta práctica:

"Para experimentar el gozo nacido simultáneamente con el estadio de consumación, uno debe concentrarse en un punto en el cuerpo vajra, Para ello, los chakras y las gotas han de ser bendecidos por los dakas y dakinis, esta es la razón por la que la meditación en el mandala del cuerpo se aprecia en extremo".

Esta es la mismísima raíz. Al tomar las iniciaciones, realizar las prácticas del mandala del cuerpo, recibir la bendición de dakas y dakinis y practicar los seis Yogas de Naropa es posible alcanzar más rápidamente el logro mahamudra del tantra.

Por consiguiente, eres muy afortunado de haber nacido en este continente sur, con veinticuatro lugares sagrados de Heruka y con dakas y dakinis como estrellas de la noche. Si realizas una de las prácticas del tantra del gran yoga supremo, como Heruka o Vajrayogini, en este continente sur, especialmente cerca de los veinticuatro lugares sagrados de India, Nepal y Tíbet, los dakas y dakinis bendecirán tus chakras y gotas para que seas capaz de generar rápidamente el logro mahamudra del tantra del gozo no dual y la vacuidad. Puedes lograr el estado de Vajradhara en esta vida o en la siguiente; y si no completas el camino en esta vida, al menos lo podrás completar en el estadio intermedio en la próxima. Por eso el renacimiento humano perfecto es increíblemente valioso. Porque si no te es posible completar el camino tántrico en esta vida, todavía tienes la posibilidad de nacer en un reino puro donde dispondrás de la oportunidad de practicar y completar el resto del camino e iluminarte. Tienes la increíble oportunidad de lograr todo esto gracias a este renacimiento humano perfecto: ¡es increíblemente valioso!

Meditar en la vacuidad

Donde hay existencia, hay vacuidad y todo existe dependiendo de la mente válida. Otra manera de decirlo, y que causa otra impresión, es que la existencia existe por el lado de la mente. Esta afirmación encierra un gran significado. Las cosas existen dependiendo de la mente válida del sujeto, nada puede existir sin depender de una mente válida. Es imposible que uno pueda definir un objeto como existente si no es el objeto de una mente válida, todo existe no sólo por el lado del objeto sino por el lado de la mente, el sujeto. Samsara y nirvana, bueno y malo, enemigo y amigo: la totalidad de la existencia existe dependiendo de la mente. Es imposible que algo exista sin depender de la mente.

El espacio no puede volverse tierra. Algo que es permanente no puede volverse impermanente porque un fenómeno permanente no posee su propia causa. Por ejemplo, pongamos por caso que rompieras un ladrillo en pedazos con un martillo, que luego esos pedazos los hicieras polvo y que después utilizaras ese polvo para hacer un jarrón. Como el ladrillo ya no existiría, la vacuidad o naturaleza absoluta del ladrillo habría cesado también. Mientras sigue siendo ladrillo, el ladrillo en sí es *shig pa*, que significa que está en decadencia o es cambiante debido a la causa. Cuando se ha triturado, también es *shig pa*. Sin embargo, la vacuidad del ladrillo no es *shig pa*, porque no cambia debido a una causa principal ni tampoco puede acabarse por una condición.

Cuando a partir del polvo moldeas un jarrón, dicho jarrón se vuelve el objeto de la mente válida. Dependiendo de la base, de la forma en particular, el pensamiento lo etiqueta meramente sobre la base: este es el punto sutil y crítico que hay que entender. Después de haber acumulado mucho mérito, si una persona es inteligente, afortunada y, especialmente, experimentada, puede entender este punto sutil sin confusión. Su comprensión sólo le hace tener más fe en el karma; en la existencia de la virtud y la no virtud; en el samsara y el nirvana. Esta fe sólida es señal infalible de que la persona ha comprendido la vacuidad.

Ahora bien, llegados a este punto es muy fácil caer en el extremo de creer que las cosas no existen. El pensamiento etiqueta meramente ahí: "este vaso es existente". Cada una de las palabras tiene un gran significado, sobre todo ahí (en tibetano *par*): desde el lado de la mente, ahí. Cuando se escucha la palabra *ahí*, la comprensión que debería aparecer en la mente es que nada existe por su propio lado. El jarrón no existe desde ahí sino ahí, desde el lado de la mente. Está claro que existe al estar meramente etiquetado ahí.

Pongamos por ejemplo un libro: el libro existe ahí; existe por la mente que lo etiqueta meramente ahí. Cuando escucháis la palabra *ahí*, deberíais entender que hay un libro en esta base, no desde el lado de la base sino desde el lado de la mente. Esta palabra proporciona un entendimiento muy claro de que el libro existe en esa base con una forma determinada.

Al meditar en la vacuidad resulta de vital importancia no pasar por alto ninguna palabra porque cada una de ellas puede causarnos una impresión increíble. Cada palabra es clara, rica, precisa y potente. La clave radica en tener una traducción exacta de acuerdo con el tibetano ya que cada palabra es poderosa y proporciona un entendimiento muy claro.

Todo procede de la mente

Cuando todos los seres se iluminen el samsara no existirá: ni seis reinos, ni tres reinos inferiores con seres infernales, ni pretas ni animales; sólo habrá la mente omnisciente de la iluminación. El flujo de la consciencia (me refiero a la mente sutil) no cesa nunca. Como la continuación de la mente sutil no cesa nunca, siempre hay dharmakaya. Cuando todo el mundo haya eliminado los dos [tipos de] oscurecimientos no existirá nada como samsara, ni siquiera como nirvana inferior, que es la mera liberación de la esclavitud del karma y los pensamientos perturbadores. Si se comprende bien esto, se puede entender que la iluminación y el samsara existen dependiendo de la mente.

Por ejemplo: mientras que a mí alguien me puede parecer feo y desagradable, para otra persona puede ser muy deseable y encantador, aun cuando ambos lo estamos observando al mismo tiempo. Este simple ejemplo demuestra que la manera en que las cosas se me aparecen procede de mi propia mente en función de mi karma, a la vez que la manera en que las cosas se le aparecen a otra persona procede de su propia mente y su karma.

Pensar de este modo es muy útil para controlar la mente insatisfecha del apego. Cuando un objeto te parezca atractivo, intenta ser consciente de que eres tú el que ha creado esa belleza, el que la ha fabricado. Tu visión, en la que crees sin dudar, es que el objeto existe por su propio lado como hermoso, crees que es permanentemente bonito. Sin embargo, a la vez que este objeto a ti te parece bonito, otros pueden percibirlo como de mal gusto. Intenta ser consciente de que hay diversas visiones del objeto. De esta forma se clarifica la situación: tu visión de un objeto procede de tu propia mente, cómo se te aparece un objeto depende de tu propia mente; y así se puede lograr entender, en general, el propio karma y también los diferentes karmas. Si la forma en que se emite la opinión sobre un objeto, como por ejemplo la fisonomía de alguien, no dependiera de la mente y el karma del observador individual, no existiría explicación alguna para que el mismo objeto aparezca de manera distinta a diferentes personas.

Utilicemos como ejemplo el té tibetano. Al tomar el té, los tibetanos -e incluso algunos occidentales- experimentan un sabor placentero al cual etiquetan "delicioso". Dicha sensación placentera surge debido al karma previo de la persona, ésta entonces etiqueta "delicioso" a la sensación. El delicioso té tibetano depende de la mente del bebedor que lo etiqueta. Ahora bien, cuando llega algún occidental sofisticado y le das a probar el mismo té, preparado con mucha mantequilla y sal, se puede llegar a sentir como si estuviese bebiendo estiércol. Esa sensación incómoda también resulta del propio karma del individuo. El sabor desagradable es el resultado del karma previo de la persona, y por eso cuando bebe té tibetano etiqueta "repugnante" a esa sensación particular y le entran náuseas.

En el *Gran tratado de los estadios en el camino a la iluminación*, Lama Tsong Khapa afirma que, a veces, cuando se consume fruta supuestamente dulce y uno se encuentra de forma

inesperada que su sabor es amargo o desagradable, esto es resultado de la codicia, una de las diez no virtudes.

La totalidad de la existencia, el samsara y el nirvana, depende de una mente válida que etiqueta sobre una base válida. El samsara procede de la mente ignorante que no entiende la naturaleza absoluta del yo. Procede de la mente. Estos agregados, la causa de muchos problemas, resultan de la ignorancia que alucina respecto a la naturaleza absoluta del yo. Por el contrario, la iluminación, el indestructible sagrado cuerpo vajra de los budas, libre de todo sufrimiento, procede de la mente virtuosa del método y la sabiduría. Pero todo lo que existe procede de la mente. En efecto, sin depender de la mente que conoce el objeto, o el conocedor (la mente, no la persona), es imposible que un objeto pueda existir. Todo lo que existe está vacío de existir sin depender de una mente.

El vaso que utilizamos para beber está vacío de ser un vaso que exista sin depender de la base y del sujeto, la mente. Y lo mismo con el resto de la existencia: todo lo que existe depende de su base y de la mente que etiqueta, están vacíos de existir sin depender de la base y de la mente. Esta vacuidad es la naturaleza última de la existencia. Por lo tanto, siempre que hay existencia, hay vacuidad. Siempre que hay vacuidad, hay buda y dharmakaya, es decir, la unificación con la naturaleza última para siempre, como verter agua sobre agua.

Las cualidades del dharmakaya

Siempre que hay dharmakaya, la mente sagrada de buda, hay el vehículo del aire sutil. La mente sutil y el aire sutil son lo mismo en esencia, solo que tienen etiquetas distintas debido a sus diferentes funciones. Siempre que hay mente sagrada de buda, hay cuerpo sagrado de buda. Entender los detalles del dharmakaya de acuerdo al tantra proporciona una fe definitiva de que buda está en tu coronilla, incluso aunque no se haya visualizado ahí. Aun si no tenéis una imagen de buda en vuestra habitación, buda está ahí, en la habitación, en el altar. Donde estéis, ya sea un lugar limpio o sucio, buda está también ahí. Las enseñanzas de la filosofía budista dicen: "No hay ningún sitio en el que buda no exista. No hay ningún sitio en el que la mente no pueda descubrir a buda". Esto resulta muy útil para persuadir a la mente para practicar Dharma y acumular mérito.

Se puede pensar que las estatuas y tankas son simplemente eso [representaciones], pero en realidad cada una de ellas es la sabiduría transcendental del dharmakaya que entiende y ve directamente la verdad última así como la verdad convencional. En efecto, cada estatua de Tara contiene dos verdades: la convencional y la última. Las estatuas de Tara y su naturaleza última son objetos de la mente sagrada de todos los budas, están cubiertas por la mente sagrada de todos ellos. Sólo a causa de los oscurecimientos e impedimentos que tenemos no somos capaces de ver que todos los budas permanecen en cualquier estatua de Tara. Tanto si está bendecida como si no, todos los innumerables budas viven en las estatuas de Tara.

Es muy bueno recordar las cualidades del dharmakaya, la mente sagrada de buda, cuando se le ofrece siquiera una barrita de incienso o un cuenco de agua. Consciente de que todos los budas moran en la estatua, haces ofrendas a todos los budas y generas el gozo secreto en todas sus mentes sagradas, que es la esencia de la ofrenda.

Cuando Lama Atisha se encontraba circunvalando la estupa de Bodhgaya, la estatua de Tara y la de marfil de Guru Buda Shakyamuni le revelaron: "Gran yogu, si quieres alcanzar la iluminación rápidamente tienes que practicar la bodichita". Dichas estatuas facilitan consejo y predicciones a determinados seres con menos oscurecimientos. De hecho, creo

que el gran bodisatva Lama Kunu Rimpoché explicó que todas las imágenes que rodean la estupa hablan -no sólo la estatua de Tara de la salida-, lo que significa que habían hablado en tiempos pasados, cuando grandes yoguis acudían allí en peregrinación.

Hace uno o dos años, una anciana tibetana fue de peregrinación a Nalanda, la gran universidad monástica en la que estudiaron miles de pandits como Lama Atisha y Shantideva y de la cual ahora sólo restan unas cuantas piedras, y dentro del recinto, esta señora vio una figura de Guru Buda Shakyamuni de tamaño natural. Y resulta que en otra época había existido en ese mismo sitio una estatua de Buda. Por lo que parece, ella no vio simplemente una estatua sino que en realidad vio al mismo Buda durante un breve instante, pues luego desapareció.

Siempre se elogia al gueshe kadampa Chagyulwa, ya que era sumamente obediente y se dedicaba en cuerpo y alma a cuidar de su amigo virtuoso, el gueshe Dölungpa. Cada mañana, cuando Chagyulwa limpiaba la habitación de su maestro, recogía la basura en sus propios hábitos y la echaba afuera. Le servía de esta manera a su maestro todos los días. Aunque estuviera ofreciendo un mandala y tuviera todos los granos apilados, tan pronto como escuchaba la voz de su maestro llamándole, suspendía de inmediato la ofrenda e iba a atenderle.

Un día, gueshe Chagyulwa acarreaba la basura escaleras abajo tras haber aseado la habitación de su maestro, y al llegar al tercer escalón, se le aparecieron de pronto muchos budas en el aspecto del nirmanakaya. Normalmente, no podía ver siquiera uno, pero aquella mañana vio de pronto muchos budas allí mismo: se trataba de la señal inconfundible de que sus oscurecimientos kármicos se habían vuelto más ligeros al haberse dedicado correctamente a su maestro.

En conclusión, son sólo nuestros propios impedimentos y oscurecimientos kármicos los que nos impiden ver a Buda en nuestra habitación. Los budas están siempre ahí.

Colofón: Impreso originalmente en Perfect Freedom: The Great Value of Being Human, a Wisdom Intermediate Transcript (agotado). Reimpreso aquí para el programa Descubre el budismo, con el permiso de Wisdom Publications.

Tara, la liberadora

Lama Zopa Rimpoché

El significado fundamental de la vida

Es de admirar que queráis desarrollar la mente para que vuestra vida sea beneficiosa para los otros seres y que os preocupe la felicidad de los demás. Os lo agradezco de corazón.

En realidad, no acudimos a cursos de meditación ni nos involucramos en la práctica espiritual para tener un cuerpo sano, ni siquiera para obtener cierta tranquilidad mental temporal. Queremos alcanzar una tranquilidad mental duradera, la que nos liberará, en última instancia, de las aflicciones mentales y los pensamientos perturbadores. Gozamos de un cuerpo humano precioso. Utilizarlo para obtener la felicidad fundamental de la liberación duradera de todos los problemas y sus causas, es decir, de los pensamientos perturbadores y de la acción-resultado o karma, sigue sin ser el propósito fundamental de tener este cuerpo humano precioso. El verdadero propósito es evitar dañar a los demás y, a partir de esta base, beneficiar a todos los seres, cada uno de los cuales quiere felicidad y no sufrimiento.

Cuando en lo más profundo del corazón se adopta la actitud pura que desea evitar perjudicar a otros, entonces uno es capaz actuar para beneficiarlos sin discriminación. Se dejan de hacer distinciones entre seres cercanos (como familiares y amigos) y ajenos (o enemigos a los cuales se quiere dañar): se ayuda a todos por igual. En vez de seguir los pensamientos discriminadores, se cultiva una actitud pura de amor y se piensa en beneficiar a todos los seres, que son equivalentes en extensión al espacio infinito. Con una actitud de amor y compasión hacia todos ellos, actuamos para beneficiarlos de manera idéntica. Este es el propósito principal por el cual hemos tomado este cuerpo humano precioso. Este es el significado fundamental de la vida.

Felicidad duradera

Hay que vivir cada día, cada hora, cada minuto para lograr este propósito fundamental. Esta debería ser la razón por la cual intentas conservar la salud y disponer de una vida longeva. El propósito de todo lo que realizas, ya sea dormir, despertarte, vestirte, comer, sentarte, caminar o recibir tratamiento médico es desarrollar el buen corazón hacia todos los seres y beneficiar de manera idéntica a cada uno de ellos. Los otros seres son igual que tú en cuanto a que quieren hasta la más mínima de las comodidades y no quieren ni el más mínimo malestar, ni siquiera en los sueños. Lo mismo que a ti, que quieres eliminar todo sufrimiento y obtener felicidad, les pasa a todos los seres vivos: son exactamente iguales a ti. De modo que necesitas eliminar su sufrimiento y hacer realidad su felicidad.

Al igual que tú, otros seres quieren la máxima y más duradera felicidad. Cuando vas de compras, intentas adquirir cosas duraderas y de la mejor calidad. Igualmente, todo ser desea la felicidad máxima y más duradera, lo cual implica la gran liberación. En definitiva, la gran liberación se refiere a la eliminación de los dos oscurecimientos: el oscurecimiento de los pensamientos perturbadores burdos y el oscurecimiento de las manchas mentales sutiles. Cuando se establece en la mente la cesación de ambos, aparece la más pura felicidad de la iluminación total.

Llegados a este punto nos podemos preguntar por qué la felicidad de la iluminación total es duradera. A lo que se puede responder indicando que una vez que los oscurecimientos (la causa del sufrimiento) se han eliminado por completo, resulta imposible que el sufrimiento vuelva a ocurrir y la felicidad degenerare. Por que la causa del sufrimiento ha sido eliminada, así que es imposible que retorne.

Pero, ¿por qué se encuentra hoy nuestra mente controlada por pensamientos perturbadores como la ignorancia, el enfado y el apego? Pues sencillamente porque se trata de la continuación de las aflicciones mentales o pensamientos perturbadores que existían ayer. Como no eliminamos los pensamientos perturbadores de ayer, ha surgido su continuación: los pensamientos perturbadores de hoy.

Y lo mismo sucedió en nuestra vida anterior: si hubiéramos eliminado por completo los pensamientos perturbadores desarrollando el camino en nuestra mente, hubiera resultado del todo imposible nacer en esta vida con estas aflicciones mentales. Si hubiéramos detenido la continuidad de los pensamientos perturbadores no se podría dar semejante evolución. Sin nada que cause la existencia de los pensamientos perturbadores, sería imposible tenerlos en esta vida, no tendríamos sufrimiento ni los problemas procedentes de ellos.

De la misma manera que no existiría la continuación de la suciedad de ayer en un paño sucio que se hubiera lavado de antemano. De igual forma, una vez que los oscurecimientos de los pensamientos perturbadores se han eliminado por completo, es imposible que surjan otra vez ya que no hay causa para ello; por lo tanto, es imposible experimentar el sufrimiento de nuevo. Esta es la felicidad duradera de la liberación. Como mencioné antes, el propósito fundamental de poseer este cuerpo humano precioso es liberar a los seres vivos de todos los oscurecimientos o manchas mentales y conducirlos a la liberación suprema de la iluminación completa, la felicidad perfecta.

Desarrollar la mente

Para lograr esta gran tarea para beneficio de los otros seres vivos, tienes que desarrollar tu propia mente, esforzarte en escuchar, reflexionar y meditar en las enseñanzas. Para ser capaz de conducir a otros seres hacia la incomparable felicidad de la iluminación total, ellos tienen que seguir el camino. De modo que para conducirlos al camino de la iluminación total tienes que revelarles las enseñanzas, el medio para guiarlos por el camino de la iluminación total; tienes que ser capaz de ver muy claramente, sin el mínimo error, el nivel de la mente, las características y el karma de cada uno de los seres vivos. Como los seres tienen diversos niveles y características mentales, los métodos utilizados también deben ser de varios tipos. Debes entender, sin el más mínimo error, los diversos medios para guiar a los seres vivos.

En cualquier caso, la única mente capaz de ver estas cosas es la mente omnisciente. De modo que para conseguir llevar a buen término esta gran tarea por los seres vivos, lo que les aportaría el beneficio fundamental de la gran liberación que necesitan pero de la que carecen, es necesario obtener una mente omnisciente.

De forma análoga a la de un profesor de escuela, universidad o monasterio, que enseñara diversas materias en varias clases para educar a los estudiantes en ciencias, matemáticas, ingeniería, biología, medicina, psicología, etcétera. Por lo general, se admite la premisa de que de cuanta más educación disponga un estudiante, tanto más fácil le resultará encontrar trabajo, ganarse el sustento y tener una vida mejor. Así pues, el objetivo general de la educación es conseguir una vida mejor. Resulta lógico que para educar a los demás, el

propio maestro tenga que haber recibido formación sobre todas las materias que imparte. De hecho, cuantos menos conocimientos se abarquen, más limitada será la capacidad para educar y ayudar a los demás. Igualmente, cuanto más conocimiento logres poseer, mayor será tu capacidad de satisfacer los deseos de otras personas.

En todo caso, cuando uno es ciego, no puede servir de guía a otros para indicarles la senda correcta. Si nos faltan los brazos, no seremos capaces de ayudar a nuestra madre cuando esté en peligro de precipitarse por un abismo o cuando se vea arrastrada por las aguas de un río, ahogándose. Para guiar a los seres de manera perfecta a la felicidad inigualable de la iluminación completa, uno debe primero poseer una mente omnisciente.

Al lograr la mente omnisciente, se consigue también un poder perfecto y gran compasión hacia todos los seres vivos. Gracias a que la gran compasión carece de discriminación, no existe el riesgo de que se ayude a unos seres y a otros no, puesto que se es imparcial en las acciones. Además, con la mente omnisciente se obtiene el poder de revelar cada uno de los medios hábiles para guiar a los seres vivos.

Desarrollar compasión

La clave de todo ello está en saber cómo conseguir transformar el continuo mental en mente omnisciente. Una manera sencilla de entenderlo es a partir del siguiente ejemplo: cuando eras pequeño no sabías ni siquiera el alfabeto, sin embargo, con la ayuda de profesores y tu propio esfuerzo empezaste a aprender poco a poco. Cuando intentabas memorizar algo, al principio te costaba mucho porque tu mente estaba en la ignorancia, pero al seguir insistiendo, fuiste aprendiendo más y más. Así es la naturaleza de la mente: la comprensión puede desarrollarse; si se intenta, la mente dispone de la capacidad de entender los fenómenos burdos e incluso la existencia sutil.

Aun ahora, aunque tu compasión no esté por completo desarrollada, es decir, aunque no sientas compasión por todos y cada uno de los seres vivos, sí que la sientes por alguno de ellos, y tienes la capacidad de desarrollar esa pequeña compasión de forma que se extienda cada vez más, puedes acrecentar tu compasión hacia ellos. A medida que se entienden las enseñanzas y se practica la meditación, también es posible generar compasión por los seres por los que todavía no se siente. Esta es la manera de desarrollar compasión.

Así pues, con la compasión que ya sientes por algunos y por el hecho de comprender sus deseos y de conocer los métodos para satisfacerlos, ya dispones de algo de capacidad para ayudarles. Incluso ahora mismo, gracias a este cuerpo humano y a tu entendimiento y compasión, gozas de un poder para ayudar a los demás. Al desarrollar el entendimiento y la compasión por todos los seres vivos mediante el logro del remedio que supone el camino en tu mente, los oscurecimientos disminuirán poco a poco y tu comprensión irá en aumento. Cuando este proceso se complete, disfrutarás del poder total y perfecto para guiar a otros seres.

Desarrollar la mente omnisciente

¿Cómo es posible separar la mente de las aflicciones mentales? En la vida cotidiana se puede comprobar que si, por ejemplo, la mente se ve abrumada por el enfado por la mañana, ese enfado no se prolonga, la mente no está continuamente incomodada por él. Uno puede estar enojado con alguien por la mañana pero dejar de estarlo por la tarde, incluso se podría dar el caso de sentir más bien apego o indiferencia hacia esa persona.

Además, esto sucede así aunque no se medite, los pensamientos perturbadores surgen y cambian, lo que demuestra que la naturaleza de la mente no es una con el enfado, el apego, la ignorancia, el orgullo o la envidia. La mente se ve oscurecida temporalmente por estas actitudes, pero no es una con ellas. Si la mente fuera una con el enfado, entonces, de forma espontánea y continua, tendría su misma naturaleza; también de forma espontánea y continua, tendría la naturaleza del apego, por lo que surgiría a la vez enfado y apego hacia un objeto.

Si un espejo fuera uno con la suciedad de su superficie, ésta no podría limpiarse. Pero como el espejo no es uno con la suciedad, sino que está sólo temporalmente cubierto por ella, puede lavarse con agua y un paño, y cuanto más se limpie tanto más claro será el reflejo. De igual forma, al escuchar, reflexionar y meditar en el camino gradual a la iluminación, al generar más logros en el camino, los oscurecimientos se vuelven poco a poco más ligeros y terminan extinguiéndose por completo.

El camino del Gran Vehículo (Mahayana), camino a la iluminación, cuenta con cinco caminos: el de la acumulación, el de la preparación, el de la visión, el de la meditación y el de no más aprendizaje. En el Paramitayana o Vehículo de la Perfección, el camino tiene diez niveles o *bhumis*. Determinados oscurecimientos se eliminan cuando se alcanza el tercer camino (el de la visión) y se eliminan todavía más al alcanzar el camino de la meditación. Cuando un bodisatva alcanza el octavo bhumi del camino Paramitayana, los oscurecimientos burdos (pensamientos perturbadores) se eliminan por completo. En el noveno y décimo bhumi, el bodisatva elimina hasta los oscurecimientos sutiles, las manchas o impresiones mentales dejadas en la mente por los pensamientos perturbadores, como la ignorancia que se aferra a un yo que existe por su propio lado.

Aunque el yo esté meramente imputado por el pensamiento sobre los agregados, la ignorancia se aferra equivocadamente al yo como si fuera independiente y existente por su propia parte. Debido a las impresiones dejadas en la mente, todo aparece como si existiera por su propio lado. Sin embargo, incluso los oscurecimientos sutiles se eliminan por completo cuando se ha desarrollado la mente hasta el noveno y décimo bhumi. Cuando el remedio del camino se desarrolla por completo en la mente, no queda ni la más mínima mancha mental. En dicho momento, el continuo mental se vuelve mente omnisciente que percibe en su totalidad, sin error alguno, el pasado, el presente y el futuro, todas las mentes y los deseos de los seres vivos, así como los diversos medios para ayudarles. Sin esfuerzo ni error, uno es capaz de guiar perfectamente a cada ser vivo.

Obstáculos para lograrlo

Para conseguirlo, tenemos que completar los logros del lam rim; desarrollar la mente en el camino gradual a la iluminación es lo más importante y beneficioso que se puede hacer tanto por uno mismo como por los demás. Sin embargo, se presentan muchos obstáculos para conseguir siquiera un poquito de felicidad en esta vida. De hecho, sólo conseguir un empleo nos puede llevar muchos meses e incluso años; los obstáculos para encontrar trabajo, es decir, para obtener sólo un poco de felicidad en esta vida, son considerables. Así que, por supuesto, los obstáculos que se encuentran en el intento de desarrollar la mente y conseguir la liberación duradera de la mente omnisciente por el bien de todos los seres vivos son muy numerosos. También son muchos los obstáculos internos creados por los pensamientos perturbadores: la mente insatisfecha, la mente egoísta, la mente de las preocupaciones mundanas que se aferra a esta vida y a las perfecciones samsáricas.

Las preocupaciones mundanas generan una gran cantidad de dificultades: miedo, preocupación, depresión e incluso suicidio. La mente que se aferra no permite que las actividades diarias se transformen en virtud, que es la causa de la felicidad. A parte de impedir encontrar felicidad en vidas futuras y recibir un buen renacimiento, la preocupación mundana no permite siquiera obtener felicidad y tranquilidad mental de una hora a otra en la vida actual.

Incluso cuando intentamos practicar el Dharma, la preocupación por lo mundano no nos permite que nuestra práctica sea pura. Aferrarse a las perfecciones samsáricas es la causa de que tomemos otro renacimiento más, con todo el sufrimiento que conlleva, como el hecho de tener que experimentar la muerte y un cúmulo de problemas una y otra vez. No nos permite lograr la liberación duradera del sufrimiento y sus causas.

Por lo general, la principal causa del sufrimiento es la ignorancia que cree que el yo meramente imputado por el pensamiento sobre los agregados existe por su propio lado. Esta ignorancia es la raíz de todo sufrimiento; pero también hay que tener en cuenta la mente egoísta que, a su vez, nos impide gozar de tranquilidad mental. Mientras cultivemos el egoísmo, la relajación no aflorará, no podremos ser felices. Además de hacerse daño a uno mismo, con esta actitud se perjudica continuamente a todos los demás seres vivos: día a día, mes a mes, año tras año y vida tras vida; dicha actitud no permite que las actividades diarias se transformen en la causa de conseguir la iluminación total o la mente omnisciente para el bien de los otros seres vivos. De la misma forma, el apego que se aferra a las perfecciones samsáricas impide que las actividades cotidianas se vuelvan causa de la liberación.

La visión alucinada de creer que el yo es independiente (aunque es un surgir dependiente) no permite la comprensión de la naturaleza absoluta del yo. Mientras te aferres al yo como si fuera existente verdaderamente, es imposible que comprendas su naturaleza última; es imposible escapar del sufrimiento del samsara. El hecho de seguir a la ignorancia impide que las acciones de la vida diaria se transformen en el remedio al samsara, la causa del sufrimiento y de todos los problemas resultantes.

Confiar en Tara

En el proceso de desarrollo de la mente, uno se encuentra con muchos obstáculos internos, y éstos crean a su vez muchos otros obstáculos externos. Por lo tanto, para practicar el Dharma con éxito, para progresar en el camino gradual a la iluminación, hay que confiar en una deidad especial (o buda), como por ejemplo Tara. Todas las acciones de los budas se manifiestan en la forma femenina de Tara, la Liberadora, para ayudar a los seres vivos a lograr con éxito la felicidad temporal y la definitiva.

Muchos yoguis indios a lo largo de la historia han confiado en Tara. Al tomar refugio en ella, completaron el camino y realizaron tareas magníficas por las enseñanzas y los seres vivos; guiaron a innumerables discípulos por el camino a la felicidad temporal y definitiva. Este es el caso del gran sabio Atisha, que completó todo el camino gradual a la iluminación.

En su momento, el dirigente religioso y político del Tíbet, el rey Yeshe Ö, lo invitó para restablecer y difundir el Dharma de Buda en el país. Además, escribió *Una luz en el camino*, en cuyas páginas acuñó la expresión "camino gradual a la iluminación". Numerosas personas han alcanzado la iluminación al escuchar, reflexionar y meditar en este texto.

Hay que considerar que a parte de servir de ayuda a los practicantes tibetanos para lograr el camino a la iluminación, hoy en día su libro beneficia también a muchos occidentales. La luz de estas enseñanzas de lam rim ha disipado mucha ignorancia incluso

en la mente de miles de personas que viven en Occidente. *Una luz en el camino* integra todas las enseñanzas de Buda en una práctica mediante la cual todo el mundo puede lograr la iluminación paso a paso. Muchos practicantes han sido capaces de utilizar el texto para adiestrar su mente en el camino a la budeidad.

A pesar de que Lama Atisha murió hace mucho tiempo, su trabajo sigue siendo de provecho, pues ofrece la oportunidad de entender las enseñanzas del camino gradual. Entender y practicar este camino transmite confianza y mucha felicidad. Al entender la causa de la felicidad, tenemos la oportunidad de obtener la felicidad que deseamos. Así, las acciones de Lama Atisha benefician a todos los seres vivos.

Dependiendo de Tara, fue capaz de ofrecer este enorme beneficio para los seres vivos y las enseñanzas. Ella fue siempre su consejera. Cuando Lama Atisha tenía que tomar decisiones acerca de las cosas que quería hacer por los demás, como viajar a Tíbet u otras cuestiones, siempre se lo preguntaba a Tara y luego seguía sus instrucciones. Del mismo modo, incluso los yoguis tibetanos de hoy en día, para desarrollar el camino gradual a la iluminación en su mente, confían también en Tara.

Los beneficios de la práctica de Tara

La meditación en Tara acelera la obtención de la felicidad fundamental de la iluminación, con ella se recibe mérito abundante, que es causa de felicidad, y se evita un renacimiento desafortunado en la próxima vida; se recibe la iniciación de millones de budas y se logra la iluminación. Y además de estos beneficios, la práctica de Tara cuenta con muchos otros. Recitar la *Alabanza a las veintiuna Taras* con devoción al amanecer o al anochecer o recordar a Tara, cantar alabanzas y recitar mantras en cualquier momento del día o de la noche, protege del miedo y los peligros y satisface todos los deseos. Si la invocas, Tara es particularmente rápida en proporcionar su ayuda.

Entre los beneficios que aportan dichas prácticas, también los hay temporales. Tara puede solucionar muchos problemas de la vida: te puede liberar de una muerte prematura, te ayuda a restablecerte de enfermedades, hace que los negocios progresen, te ayuda a encontrar trabajo y te aporta riqueza. Cuando padeces un problema realmente grave, como sería el caso de una enfermedad que amenazara tu vida, confiar en Tara procurará que te liberes del problema o te recuperes de la enfermedad. Si, por ejemplo, has ingerido veneno y confías en Tara, su toxina no actuará. Al recitarle oraciones a Tara o cantar su mantra, las parejas con dificultades para procrear podrán hacerlo, e incluso podrán escoger el sexo de su hijo. Todas estas son experiencias habituales. Por medio de la práctica de Tara se puede obtener cualquier felicidad que se desee.

Si recitas la *Alabanza a las veintiuna Taras* una vez cada noche, resultará imposible -y puedo afirmarlo- que mueras de hambre. Es también una experiencia habitual que los practicantes con dificultades económicas, sean laicos o seculares, vean tales problemas solventados al hacer la práctica de Tara. Personalmente, en numerosas ocasiones he comprobado que gente que le ha rezado con devoción y ha tomado refugio en ella se han visto salvados del peligro de una muerte prematura por enfermedad, sin tomar medicamento alguno.

El significado de *TARE*

El mantra de Tara es: OM TARE TUTTARE TURE SVAHA. Donde *TARE* significa liberación del samsara. A su vez, el término *samsara* tiene correlación con los agregados: el de la forma o

cuerpo físico, el de la sensación, el de la discriminación, el de los factores de composición y el de la consciencia. La causa de estos agregados, sobre los cuales se etiqueta el yo, son las semillas contaminadas del karma y los pensamientos perturbadores. Bajo el control del karma y los pensamientos perturbadores, el agregado de la consciencia se transfirió de la vida pasada a ésta. Estos agregados están contaminados con la semilla del karma y los pensamientos perturbadores, de modo que cuando nos encontramos con objetos deseables e indeseables, surgen los diversos pensamientos perturbadores, como el apego y el enfado. La semilla de los pensamientos perturbadores está ahí, y hace que volvamos a crear karma; el karma y los pensamientos perturbadores hacen que el agregado de la consciencia se transfiera y se una con los agregados de la próxima vida.

Si bien es verdad que el cuerpo burdo no pasa a la próxima vida, también lo es que el agregado de la consciencia sí que continúa: da continuamente vueltas de vida en vida. De una vida a la próxima, de la vida pasada a la actual; se une a los agregados actuales y más adelante se unirá a los agregados de la próxima vida. Esta es la razón por la cual a estos agregados se les denomina samsara o existencia cíclica.

La partícula TARE demuestra que la Madre Tara libera a los seres del samsara, del sufrimiento verdadero o de los problemas. Esto se puede relacionar con los sufrimientos particulares de los seres humanos: nacimiento, vejez, enfermedad y muerte; también cuando nos encontramos con objetos indeseables y experimentamos aversión; cuando no nos encontramos con los objetos deseables o cuando los encontramos pero no hallamos satisfacción en ellos. No importa de cuánto placer se disfrute, no nos satisface. Da igual cuánto se persiga al deseo, no nos da satisfacción.

Además nada en samsara es definitivo. Hay que dejar el cuerpo y tomar otros continuamente. Así, una y otra vez se experimenta el sufrimiento de tener que unirse a otro cuerpo.

La madre que tienes en esta vida nació de su madre, tu abuela; tu abuela nació de otra madre; y esa madre nació de otra madre más. Y lo mismo con tu padre. Puedes percibir tu cuerpo actual como una colección de todo el esperma y la sangre que ha continuado de padre a hijo durante generaciones inconcebibles, desde que esta tierra evolucionó, desde que se inició la raza humana. Esta colección de esperma te ha llegado por medio de tu padre, tu abuelo, tu bisabuelo, etcétera. Y lo mismo pasa con la sangre, ha llegado a ti a través de tu madre, tu abuela, y demás. Entonces, como el cuerpo de ahora es la continuación del esperma y la sangre procedentes de todos los otros seres, no hay ninguna esencia a la que aferrarse; no hay razón por la que aferrarse a este cuerpo, a este samsara. De manera similar a la que los desechos producidos en todos los retretes de una gran ciudad se recogen en una enorme alcantarilla, el cuerpo aglutina el esperma y la sangre, es como esa alcantarilla.

Al unirnos una y otra vez a un cuerpo, cada vez experimentamos problemas. Si se tiene un estatus elevado, se desciende a un estatus inferior. Y sucede continuamente. Cuando uno nace, nace solo, sin ningún compañero; cuando uno muere, también muere solo. Ni siquiera el cuerpo acompañará a la consciencia: ésta pasará sola a la próxima vida. Todos estos son los problemas del verdadero sufrimiento. Si confías en Tara, tomas refugio en ella y realizas sus prácticas, ella te liberará de todos los verdaderos sufrimientos con TARE.

El significado de *TUTTARE*

La segunda palabra, *TUTTARE*, libera de los ocho miedos, que están relacionados con los peligros externos del fuego, el agua, el aire y la tierra, así como también con los animales peligrosos y los delincuentes. Sin embargo, se considera que las mayores dificultades proceden de la ignorancia, el apego, el enfado, el orgullo, la envidia, la avaricia, la duda y las visiones erróneas. Es decir, los ocho pensamientos perturbadores de la mente constituyen los principales peligros. Al tomar refugio en Tara y realizar su práctica, uno se libera tanto de los peligros internos de los ocho pensamientos perturbadores como de los externos, ya que éstos derivan de éstos.

Por lo tanto la voz *TUTTARE*, que protege de los ocho miedos, te libera de la verdadera causa del sufrimiento; a saber: el karma y los pensamientos perturbadores que hacen que todo surja. Donde la expresión "que hacen que todo surja" significa que son los pensamientos perturbadores los que generan todos los sufrimientos. Al tomar refugio en Tara y realizar su práctica, uno se libera de la verdadera causa del sufrimiento; este es el significado de *TUTTARE*.

El significado de *TURE*

El tercer vocablo, *TURE*, te libera de las enfermedades. De entre las Cuatro Nobles Verdades, *TURE* muestra la cesación del sufrimiento, que es el Dharma último. Pero resulta que la ignorancia de la naturaleza absoluta del yo junto con todos los pensamientos perturbadores que surgen de ella es la verdadera enfermedad, esa es la enfermedad de mayor gravedad que padecemos. Así que, al cesar dicha enfermedad (los pensamientos perturbadores), todos los sufrimientos verdaderos y los problemas resultantes, también cesarán. Como nos libera de las enfermedades, en realidad, *TURE* nos libera de la verdadera causa, los pensamientos perturbadores, y también de los sufrimientos verdaderos.

¿Cómo podemos lograr este Dharma último; la verdadera cesación de la causa y el resultado del sufrimiento? ¿Qué es lo que puede conducirnos a semejante estado, a la cesación del sufrimiento? Es decir, ¿qué significa *TURE*?

Todo esto se logra practicando el camino verdadero. Tal y como se revela en los caminos del Vehículo Inferior de los oyentes y los budas solitarios y en el camino Mahayana, el verdadero camino es la sabiduría que percibe directamente la vacuidad. Este es el Dharma último. Desarrollar esta sabiduría en la mente nos conduce al estado de la cesación del sufrimiento. Este verdadero camino está contenido en *TUTTARE*, que nos libera de los ocho miedos (la palabra *liberar* indica aquí indirectamente el camino verdadero). Y tal como acabo de explicar, la tercera partícula, *TURE*, nos libera de la enfermedad real, los pensamientos perturbadores.

La conclusión es que al tomar refugio en Tara, hacer sus prácticas y practicar el camino contenido en su mantra, se puede lograr el estado completamente iluminado con los cuatro kayas, que es el estado de cesación o liberación de los dos tipos de oscurecimientos. Resumiendo, *OM TARE TUTTARE TURE SVAHA* significa: me postro ante la Liberadora, Madre de todos los victoriosos. Y aquí se denomina "victoriosos" a los budas porque triunfan frente a los dos oscurecimientos.

Tara, la Madre

El verdadero significado de Tara es la sabiduría transcendental del gozo no dual y la vacuidad, que ve simultáneamente la verdad última y la convencional de toda existencia. Este es el maestro último, el verdadero maestro. Tenemos que entender el significado real del término *maestro*. Si bien cuentan con varios aspectos y diversos nombres, todos los budas nacen de la sabiduría transcendental del gozo no dual y la vacuidad, es decir, del dharmakaya. En realidad cada buda es la personificación del maestro último: uno se manifiesta en muchos y muchos se manifiestan en uno. El maestro último se manifiesta en todos estos diversos aspectos; la esencia de todos los budas es el maestro último. El verdadero significado del maestro, o del maestro último, se manifiesta en el aspecto ordinario como el maestro de la verdad convencional, el lama del cual se reciben directamente las enseñanzas.

Como Khedrup Sangye Yeshe explicó: "Ante el maestro no existe ni siquiera el nombre *Buda*". La Puja al Gurú expresa que la base es el maestro, que es el dharmakaya, la sabiduría transcendental del gozo no dual y la vacuidad. Desde el principio mismo, mientras se experimenta gran gozo, nos manifestamos como la deidad-maestro. Incluso el campo de mérito que generamos en frente proviene del gozo y la vacuidad inseparables, y a partir del campo de mérito tomamos la iniciación; pedimos recibir bendiciones para generar los logros del camino gradual a la iluminación desde el principio hasta el fin; y también realizamos los cuatro tipos de ofrendas (la externa, la interna, la secreta y la absoluta). Entrenamos la mente con estas meditaciones, que evolucionan todas a partir del gozo no dual y la vacuidad.

Primero conocemos al maestro exterior, y después de recibir sus enseñanzas, escuchamos, reflexionamos y meditamos en el camino que nos revela. Basándonos en la devoción correcta hacia él, desarrollamos poco a poco el remedio del camino y eliminamos los oscurecimientos. Cuando éstos se han eliminado por completo nos reunimos mentalmente con el maestro.

Partiendo de la base del desarrollo de los tres principios del camino, recibimos las cuatro iniciaciones perfectas del tantra del yoga supremo, mediante las cuales se plantan definitivamente en la mente las semillas de los cuatro kayas. Esto nos permite practicar la unificación de la luz clara y el cuerpo ilusorio. Al progresar gradualmente por el camino, somos capaces de eliminar por completo la visión dual sutil, deteniendo hasta las mentes burdas de las visiones blanca, roja y negra, que son más sutiles que las mentes burdas precedentes pero que siguen siendo burdas en comparación con la mente sutilísima de la luz clara.

Cuando se logra el dharmakaya, la sabiduría transcendental del gozo no dual y la vacuidad, se ha alcanzado al maestro, se ha logrado el deseo expresado en la oración habitual de dedicación: "Gracias a todos estos méritos, que pueda yo alcanzar rápidamente la iluminación de Guru-Buda y conducir a todos los seres a la iluminación de Guru-Buda". En realidad, al adiestrar la mente en estas meditaciones y desarrollar la mente en el camino, el continuo mental se transforma en el del maestro. En el futuro, uno se transforma de hecho en el maestro que se ha estado visualizando.

De manera que todos los budas nacen del maestro último, la sabiduría transcendental del gozo no dual y la vacuidad. Este es el significado real de la palabra *madre*. La sabiduría transcendental, la mente sutil completamente pura, se manifiesta en este aspecto femenino, etiquetado como Tara.

Normalmente, los niños se sienten mucho más cercanos a la madre que al padre. Cuando se encuentran en apuros, la mayoría de ellos suele llamar llorando a su madre. No sé cómo será aquí, pero en Oriente, os aseguro que incluso los adultos recurren a su madre cuando padecen algún dolor o un problema grave.

Mi padre murió cuando yo todavía era muy pequeño y no recuerdo ni el más mínimo detalle de su aspecto. La gente me explica que llevaba barba, que era muy bueno leyendo textos y que no hablaba mucho. Pero yo, en cambio, sólo recuerdo el abrigo de piel de oveja (*chuba*) de mi padre, ya que toda la familia dormía debajo de aquella gran chuba; era como una manta para nosotros. De esto sí que me acuerdo con toda claridad.

Mi madre era la única adulta en casa. Mi hermana, que era un poco más mayor que yo, ayudaba a nuestra madre llevando a los animales a las montañas y trayéndolos de vuelta cada día. El resto de la familia (éramos tres, incluido yo) éramos inútiles. Mi madre sola cargaba con todo el trabajo duro.

Un día se fue al bosque a por leña. Ninguno de nosotros era capaz de cocinar, así que esperábamos afuera a que llegara y nos diera de comer. Regresó muy tarde, con una carga muy pesada de leña y, como se sentía enferma, no fue capaz ni de encender el fuego para preparar la comida. Se tumbó junto a la chimenea, y llamó a gritos a su madre. Mi abuela, que por aquel entonces aún estaba viva, residía bastante cerca de nosotros, a cinco o diez minutos andando.

Yo, mi hermano Sangye, y otro más pequeño (que nació con un pequeño trozo de cola y más tarde murió) no sabíamos qué hacer. Recuerdo que nos sentamos alrededor de la chimenea mirándola. No había fuego y ninguno de nosotros sabía hacerlo. Así que simplemente nos sentamos y contemplamos a nuestra madre.

Incluso los adultos reclaman de forma natural a su madre cuando adolecen de algún problema o dolor grave. Ahora bien, tengo que decir que Tara está mucho más cerca de vosotros que vuestra propia madre.

El significado de OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

Este aspecto femenino, Tara, Madre de todos los victoriosos, guía a los seres vivos para que eviten el peligro de caer en el samsara o en el nirvana inferior, y los conduce al perfecto estado de la iluminación cualificado con las cinco sabidurías transcendentales y los cuatro kayas.

El significado aproximado de estas tres palabras, TARE TUTTARE TURE, es: "Frente a vos, personificación de todas las acciones de los budas, me postro siempre, en circunstancias felices e infelices, con mi cuerpo, palabra y mente".

Todos los caminos -el Vehículo Inferior, el camino Mahayana, el Paramitayana y el Tantrayana-, desde el principio hasta la iluminación, están contenidos en TARE TUTTARE TURE. El remedio del camino y todos los oscurecimientos que éste elimina están contenidos en estas tres palabras. En el contexto del lam rim, TARE es el camino gradual del ser de capacidad inferior; TUTTARE es el del ser de capacidad intermedia, y TURE es el del ser de capacidad superior. Todos los esquemas de las meditaciones del lam rim están contenidos en este mantra. En el mantra TA YA THA OM MUNI MUNI MAHAMUNIYE SVAHA, los términos MUNI MUNI MAHAMUNIYE también pueden relacionarse con el lam rim de la misma manera.

La última voz, SVAHA, significa establecer la raíz del camino en el interior de nuestro corazón. En otras palabras, al tomar refugio en Tara y realizar la práctica de Tara, recibes las bendiciones de Tara en tu propio corazón, lo cual proporciona espacio para establecer

la raíz del camino en él, que es lo que se indica con TARE TUTTARE TURE. Al establecer en el corazón el camino de los tres seres capaces, purificas todas las impurezas del cuerpo, palabra y mente y logras el cuerpo, palabra y mente vajra sagrados y puros de Tara, que es lo que se indica con OM. Tu cuerpo, palabra y mente se transforman en el cuerpo, palabra y mente sagrados de Tara. Este es el significado aproximado de OM TARE TUTTARE TURE SVAHA.

Visualizar a Tara

Cuando recites el mantra, visualiza a Tara en el espacio delante de ti, a la altura de tu frente, a una distancia aproximada de un cuerpo. Tal y como mencioné al explicar el mantra, primero piensa en la sabiduría transcendental del gran gozo de todos los budas que percibe completamente toda la existencia. Piensa en la mente sagrada del dharmakaya, el maestro último. La mente sagrada de todos los budas, el maestro último, está unida a una gran compasión por ti y por todos los seres vivos, que están oscurecidos y sufren bajo el control del karma y los pensamientos perturbadores, y se manifiesta en la forma femenina particular de Tara. De la misma manera que uno actúa bajo el control del enfado y el apego, los budas trabajan por los seres vivos controlados por la compasión.

La mente sagrada de todos los budas se manifiesta en el aspecto femenino, bajo la apariencia de Tara. Tara tiene la naturaleza de luz verde, con un rostro y dos brazos. Su semblante es muy apacible y sonríe levemente. El cabello lo tiene muy oscuro, la mitad recogido y la mitad suelto, y en la coronilla está adornado con una flor utpala. Diferentes joyas engalanan su cuerpo: collares, ajorcas, pulseras, brazaletes y otras. Los ojos, amorosos y compasivos, no están del todo abiertos y son finos y un poco redondeados. Los ojos de Tara expresan compasión por todos, como la mirada de amor de una madre hacia su amado hijo único. Su mano derecha sujeta el tallo de una flor de utpala y tiene el mudra de brindar logros sublimes; con la izquierda sujeta el tallo de otra flor de utpala, con tres dedos alzados que indican el refugio en Buda, Dharma y Sangha.

Tara tiene pechos bien desarrollados, y está adornada con un collar de alhajas, guirnaldas de joyas y varios pañuelos. La pierna derecha la tiene extendida y la izquierda, recogida. Detrás de ella hay un disco de luna. Tara está ornada con todos los signos sagrados y las marcas de un buda. En la frente tiene una OM blanca, esencia del cuerpo vajra sagrado; en el cuello, una AH roja, esencia del habla vajra sagrada; y en el corazón, una HUM azul, esencia de la mente vajra sagrada.

De la sílaba OM emanan rayos de néctar blanco que llegan a tu mente y entran en ti para purificar todos los oscurecimientos y karmas negativos acumulados con el cuerpo, desde nacimientos sin principio hasta ahora. Desde la AH de su garganta se emiten rayos de néctar rojo que llegan a la tuya y purifican por completo todos los oscurecimientos y karmas negativos de la palabra. Desde la HUM del corazón de Tara se emiten rayos de néctar azul que entran en tu corazón y purifican todos los oscurecimientos y karmas negativos acumulados con la mente desde nacimientos sin principio hasta ahora. A través de la compasión que siente por ti y por todos los seres vivos, la Madre Tara te ha purificado. Concéntrate en esto al recitar el mantra: OM TARE TUTTARE TURE SVAHA. O, si lo deseas, puedes visualizar a Tara en tu coronilla, como se hace en la sadhana corta.

Al acabar la meditación, ruega a Tara de la siguiente manera: "Que en este mismo instante, pueda transformarme en Tara y liberar en todo momento a innumerables seres vivos de todo los sufrimientos y conducirlos a la iluminación completa". Reza para que seas capaz de lograrlo generando la bodichita: el deseo de alcanzar el estado de Tara por el bien de los demás seres vivos. Como has modificado tu actitud y no estás siguiendo a la mente egoísta, sino que deseas utilizar tu vida para servir a los demás y brindarles felicidad

temporal y última, Tara está sumamente satisfecha contigo. La práctica de la moralidad, es decir, mantener los votos, y el pensamiento amoroso y compasivo de la bodichita son lo que más satisface a Tara. Estas prácticas esenciales del Mahayana son las mejores ofrendas que puedes ofrecerle. Te acercan más a ella, de manera que Tara te ayuda rápidamente a que todas tus acciones sean de provecho. Su ayuda dependerá de lo mucho o poco que practiques la esencia de las enseñanzas Mahayana.

Gracias a tu actitud de la bodichita, Tara está sumamente satisfecha contigo; se disuelve en luz verde, entra por tu frente y se absorbe en el corazón. Piensa: "Mi cuerpo, palabra y mente han sido bendecidos para transformarse en el cuerpo, palabra y mente vajra sagrados de Tara". Al recibir sus bendiciones con una mente tranquila y devota, implantas la semilla que te permitirá desarrollar la mente y alcanzar el estado de Tara.

Después de la absorción, si lo deseas, concéntrate en la naturaleza de la mente sagrada de Tara. Después concluye la práctica dedicando los méritos a la generación de la bodichita y a tu logro de Tara, para conducir a cada ser vivo, lo más rápidamente posible, a la iluminación de Tara.

Colofón: Extraído de dos enseñanzas impartidas en Nepal, en mayo de 1987, en el monasterio de Kopan y en el Himalayan Yogic Institute. Reimpreso con el permiso de Lama Yeshe Wisdom Archive.

Tantra y compasión

Lama Zopa Rimpoché

Chenrezig, Buda de la Compasión

Esta deidad en especial, Chenrezig, es la personificación de la gran compasión de todos los budas. Cuenta con diferentes aspectos. Las enseñanzas llamadas *Los cien devas de Tushita*, que constituyen la práctica del yoga del gurú de Lama Tsong Khapa, mencionan tres aspectos diferentes de este buda en concreto: el aspecto externo, el Chenrezig de cuatro brazos que se suele practicar; el aspecto interno, Chenrezig Dorje Chö; y el aspecto más secreto, Gyalwa Gyatso. Aquellos que han recibido las iniciaciones de Rinjung Gyatso estarán también familiarizados con los diversos aspectos de Chenrezig que hay en ellas, aunque existen también muchos otros aspectos de Chenrezig que no están contenidos en las iniciaciones mencionadas.

La razón por la cual existen tantos diferentes aspectos de Chenrezig es porque uno solo no basta para conducir a cada uno de los seres vivos a la iluminación, son necesarios todos porque los seres tienen muchas personalidades y características mentales diferentes. Algunos seres son capaces de subyugar su mente y generar los logros del camino gradual a la iluminación más fácil y rápidamente con Chenrezig de cuatro brazos; algunos otros, con el aspecto interno; y otros, practicando el Chenrezig secreto, Gyalwa Gyatso. Así, las bendiciones se reciben más rápidamente cuando la iniciación de un aspecto particular de la deidad se da a quienes tienen más karma de subyugar su mente a través del contacto con ese aspecto específico. Cuando se le revela el camino de este aspecto, se generan más rápidamente los logros porque al iniciado le encaja perfectamente ese aspecto particular. Por eso es por lo que hay tantos aspectos diferentes de Chenrezig.

Practicando las diversas técnicas de meditación de todos los aspectos de Chenrezig somos capaces de desarrollar la mente y detener los obstáculos. Bajo la dirección de estos diversos aspectos somos capaces de desarrollar los métodos del sutra y el tantra, el amor, la compasión, la bodichita y la sabiduría.

La compasión, fuente de la felicidad de todos los seres vivos, es sumamente valiosa. Gracias a la compasión generada por Buda Shakyamuni disfrutamos de la oportunidad de encontrar la deidad en particular conveniente para nosotros que nos guiará rápidamente a la iluminación. En efecto, Buda generó y desarrolló la compasión en sus vidas previas, cuando seguía el camino de los bodisatvas. Por ejemplo, en una de sus vidas anteriores, cuando se encontraba tirando de un carro sobre un suelo al rojo vivo en los infiernos calientes, generó una gran compasión por los seres que sufrían de aquella misma manera. En un principio, debido a su compasión por otros seres, Buda generó el camino Mahayana. También practicó el tantra por compasión, y al final, Buda logró la iluminación por compasión hacia los seres.

A fin de guiar a los seres vivos, manifestándose en diversas formas, Buda recitó muchas oraciones y creó mucho mérito durante muchos eones. Durante tres grandes eones incontables practicó los seis *paramitas*; durante muchos eones practicó sólo el paramita de la generosidad, entregando su cuerpo, sus pertenencias y familiares a otros seres vivos. Durante muchos eones, Buda practicó así para nuestro beneficio. Para conseguir ser capaz de guiar a los seres humanos, Buda siguió el camino y completó la acumulación de mérito y la purificación de los oscurecimientos. Al generar compasión por cada uno de los seres, por cada uno de nosotros, se le hacía insoportable vernos abrumados por el karma y los

engaños, que experimentáramos continuamente el sufrimiento del samsara, y por esa razón acumuló mérito, purificó oscurecimientos y siguió el camino durante numerosos eones.

Las diversas deidades nos guían a la iluminación de forma diferente. Tara se manifiesta bajo muchos aspectos para ayudarnos a lograr nuestras metas. Vajrapani se manifiesta en muchas formas para ayudarnos a desarrollar poder. Los variados aspectos de Manjushri nos guían a la iluminación brindándonos la oportunidad de desarrollar sabiduría. Mediante los diversos aspectos de Chenrezig desarrollamos amor, compasión y bodichita. Deidades como Miyowa nos ayudan a eliminar obstáculos. Algunas otras deidades, como los protectores, se manifiestan en aspectos coléricos para dominar los conceptos impuros de las mentes descontroladas, es decir, el pensamiento egoísta y la ignorancia que cree que el yo es verdaderamente existente. A causa de la compasión, todos los diversos aspectos de los budas de los tantras de la acción, de la actuación, del yoga y del yoga supremo, se manifiestan de distintas maneras para guiarnos a la iluminación.

Las deidades no sólo se manifiestan en estas formas, sino que también nos permiten acumular mérito mediante la recitación de los mantras respectivos. Por ejemplo, recitar el mantra de Chenrezig únicamente una vez puede purificar el karma negativo de haber roto los cuatro votos raíz *pratimoksha*. Un monje completamente ordenado que haya degenerado los cuatro votos raíz por haber matado a un ser humano, por mentir respecto a sus logros o por haber robado o haber tenido relaciones sexuales, puede purificarlos recitando un mantra de Chenrezig. Es decir que recitar este mantra tan sólo una vez puede purificar muchas vidas de karma negativo. Y todo esto es posible únicamente gracias a la compasión de Buda.

El poder del mantra reside en que la palabra sagrada de Chenrezig está personificada tanto en su sonido como en sus sílabas. Por tanto, escribir el mantra, leerlo o recitarlo elimina las manchas mentales que anidan en nuestro interior; esas mismas manchas que interfieren el logro de conseguir la completa felicidad y llevar a cabo perfectamente tareas extensas por otros seres vivos. Y estamos diciendo que todas ellas se purifican mediante el mantra. No importa cuánto karma negativo se haya acumulado, siempre disponemos de la oportunidad de purificarlo. Nuevamente, hemos de pensar que estos métodos de purificación existen también gracias al amor y la compasión de Buda.

El Buda de la Compasión es quizá el más conocido de todos los budas, no sólo en Oriente, donde se encuentran las enseñanzas Mahayana, sino también en otras zonas. De forma natural, muchas personas confían en él, recitan su mantra y realizan prácticas como el *ñung ne* que purifica muchos eones de karma negativo acumulado. No es inusual ver su mantra (OM MANI PADME HUM) con frecuencia y la mayoría de la gente, inclusive los niños, lo encuentra fácil de recitar; de esta forma, acumulan mucho mérito y purifican muchos oscurecimientos. Además, incluso aquellos que no están particularmente interesados en el budismo, que ni lo han estudiado ni han asistido a cursos de meditación, han oído alguna vez este mantra.

La razón por la que Chenrezig es tan conocido y por la que su práctica está tan extendida es que él es la manifestación de la gran compasión de todos los budas. Cada ser vivo desea tener felicidad y no desea experimentar sufrimiento. La compasión es el deseo de liberar a los seres vivos de todo su indeseable sufrimiento así como de su causa. Chenrezig personifica esta compasión. Aunque hay innumerables budas diferentes, él es quien más se practica. Este es el poder de la compasión de los budas que beneficia a los seres. Los budas son increíblemente bondadosos, la compasión es la fuente de toda la felicidad de los seres vivos. Como hemos indicado antes, al principio, por compasión por los demás, Buda generó el camino Mahayana, e incluso al final, Buda logró la iluminación gracias a su compasión por nosotros, los seres.

Como carecemos del karma de percibir los aspectos puros de Buda, así como los diversos aspectos de Chenrezig, Buda nos guía de acuerdo al nivel de nuestro karma manifestándose bajo varios aspectos humanos. Se manifiesta de cualquier forma que sea necesaria para controlar nuestra mente y guiarnos a la iluminación, ya sea en el aspecto de un humano común y corriente que nos da enseñanzas, ya sea apareciendo como un mendigo que nos permita acumular mérito. Buda se manifiesta incluso en objetos materiales: si hiciera falta un puente para guiar a los seres, él se manifestaría incluso como un puente. La variedad de formas ordinarias que se pueden adoptar son inconcebibles. Al revelarnos diferentes medios, Buda nos guía gradualmente a la iluminación.

El sufrimiento samsárico

Deberíamos practicar tantra por compasión hacia los otros seres vivos. En *Los tres principios del camino* se explica que los seres vivos se ven arrastrados continuamente por cuatro poderosos ríos. El poderoso río de la ignorancia que desconoce la causa de la felicidad y la causa del sufrimiento; el de la ignorancia de la visión errónea, que mantiene que el yo y los demás fenómenos son verdaderamente existentes; y otros tipos de visiones erróneas adquiridas al encontrar doctrinas equivocadas.

Además de verse arrastrados por estos cuatro impetuosos ríos, los seres vivos se encuentran atrapados en la jaula de hierro de la ignorancia que se aferra al yo y fuertemente atados a la cadena del karma. Su mente se encuentra en la oscuridad de la ignorancia y experimentan continuamente los tres tipos de sufrimiento.

Los seres vivos experimentan continuamente el sufrimiento obvio y el sufrimiento del cambio. Cuando experimentan algo de placer sensorial temporal, etiquetan como "placer" una sensación que es sólo sufrimiento. Incluso los placeres de los sentidos son sólo sufrimiento.

Aun en los momentos en que no hay sufrimiento obvio, los seres experimentan el sufrimiento de lo compuesto que todo lo abarca, que quiere decir estar bajo el control del karma y los pensamientos perturbadores. No estar libre del karma y los pensamientos perturbadores, es el sufrimiento fundamental.

Si se piensa en los seres vivos que experimentan semejante sufrimiento, se genera la bodichita. Por ejemplo, pensad en que vuestra bondadosa madre (o vuestro mejor amigo o alguien que consideréis bondadoso) se encuentra atrapada en una jaula de hierro que es arrollada por fuertes corrientes. No hay sol ni luna ni estrellas, ¡nada! Sólo máxima oscuridad. Tiene las extremidades fuertemente encadenadas de modo que le es imposible moverse. Si al menos pudiera mover alguno de sus miembros no estaría tan mal, pero le es imposible, está fuertemente encadenada, atrapada en la jaula de hierro sin posibilidad de escapar.

Para vuestra madre resulta insoportable estar sufriendo así. Vosotros mismos, al haber nacido y estar sufriendo, os encontráis en la misma situación. Todos los seres vivos, que fueron fuente de vuestra felicidad pasada, lo son en el presente y lo serán en las futuras, que han sido vuestra madre, bondadosos con vosotros incontables veces, están sufriendo todavía más de lo que os podáis imaginar por este ejemplo.

Los cuatro ríos de pensamientos perturbadores siempre han arrastrado a los seres vivos de un reino samsárico a otro, sin ninguna libertad, de modo que experimentan continuamente sufrimiento. Además de estar bajo el control de los pensamientos perturbadores, los seres vivos se encuentran completamente bajo el control del karma,

encadenados fuertemente por él como si tuvieran todos los miembros atados con alambre de púas.

Por ejemplo, si alguien padeciera una enfermedad grave como la lepra, viviera el tiempo que viviera, aunque fueran cien años, tendría que vivir con dicha enfermedad, no tendría elección, no sería libre. Resultaría del todo imposible que su cuerpo fuera completo y perfecto. Daría igual lo desdichado que se sintiera o lo insufrible que le pareciera su situación: tendría que vivir así.

Os daré otro ejemplo. Algunas parejas están siempre discutiéndose a pesar de haber vivido juntos durante muchos años. Cada día se pelean y agreden. En cierta manera, se ven forzados a vivir siempre entre riñas, siempre sufriendo, sin forma de escapar. Hay muchos seres humanos que experimentan este tipo de sufrimiento mental y físico.

También es así para animales como los búfalos y caballos, acostumbrados a tirar de carros, arar la tierra o arrastrar cargas pesadas. Da igual el calor que haga, da igual lo exhaustos que estén, da igual cuánto dolor, hambre o sed experimenten; mientras vivan no tienen forma de escapar de estos sufrimientos. No son libres. Resulta insoportable. Están fuertemente sujetos con cadenas kármicas sin forma de escapar.

Muchas criaturas, como los mosquitos, escorpiones, langostas, cocodrilos y serpientes, da igual lo horrible que sean sus cuerpos o cuánto sufrimiento experimenten, como asustan a los seres humanos, son consideradas objetos a los que matar; no tienen forma de escapar de este karma. Una vez se encuentran sujetas con la cadena kármica tienen que experimentar ese karma. Mientras vivan, experimentarán un sufrimiento enorme.

Los seres humanos, aunque se han librado de nacer como animales, puede que no tengan la oportunidad de encontrar y practicar Dharma. Por ejemplo, las personas del pueblo más abajo de Kopan han nacido con un cuerpo humano, no han nacido como animales, pero como carecen de la oportunidad de encontrar y practicar Dharma, se pasan toda la vida ocupadas en actividades mundanas para la felicidad de esta vida. Les es imposible encontrar satisfacción. Todo el trabajo lo realizan con preocupación mundana, de modo que todo se vuelve no virtud o karma negativo. Día y noche, cada una de las acciones del cuerpo, palabra y mente la realizan por apego a esta vida, de modo que todas sus acciones se transforman en karma negativo.

Aunque logren, con muchas dificultades, acabar su trabajo, el único resultado de éste será sufrimiento en esta vida y en la vida siguiente. Da igual lo que hagan, el único resultado que experimentan es sufrimiento. Incluso el arduo trabajo que realizan en esta vida no resulta en felicidad sino sólo en sufrimiento. Experimentan sólo sufrimiento y problemas en esta vida y también en la siguiente. El resultado es mayor sufrimiento durante muchas vidas.

Algo parecido sucede con la gente acaudalada de Occidente: aunque logran cierto éxito exterior con todo a lo que el dinero les permite acceder, si su actitud es exclusivamente la preocupación mundana que busca la felicidad de esta vida, cada una de sus acciones de cuerpo, palabra y mente es no virtuosa y resulta en karma negativo. Además, da igual lo que hagan, no se sienten contentos y su vida termina siendo pura insatisfacción. La vida se les agota mientras realizan un trabajo interminable, pues el trabajo mundano no tiene fin, no hay forma de completarlo y como todas sus acciones están realizadas sólo por preocupación mundana resultará difícil que reciban el cuerpo de un ser migrante feliz en su próxima vida.

De esta manera los seres vivos están fuertemente encadenados por el karma y envueltos en la oscuridad de la ignorancia. No conocen la causa del sufrimiento; no comprenden el Dharma. Sus mentes están completamente oscurecidas. Aunque desean

felicidad, realizan acciones que sólo generan karma negativo. Los métodos erróneos que utilizan resultan en lo opuesto a lo que desean: sólo consiguen sufrimiento en esta vida y en el futuro.

Los seres vivos se encuentran completamente engañados por la ignorancia creyendo que el yo y todos los demás fenómenos (que surgen dependientemente y que están meramente imputados por la mente) son independientes y verdaderamente existentes. Los seres vivos están completamente atrapados por esta ignorancia.

Pensad en lo insoportable que resulta la idea de que todos los seres estén sufriendo, abrumados por el karma y los pensamientos perturbadores. En este mismo instante, bondadosos seres madre están naciendo en los infiernos y experimentando sufrimientos inaguantables de calor y frío; otros, como *pretas*, pasarán cientos de años sufriendo de manera inconcebible de hambre y sed; otros, como animales, mudos y sumamente tontos, serán comidos por otros animales. Todos ellos pasarán toda su vida en el sufrimiento obvio.

Otros seres nacen como *devas*, pero ellos también sufren mucho al experimentar los signos de la muerte, sienten envidia y se pelean entre ellos. Incluso a los seres madre que nacen como humanos les toca sufrir el nacimiento, la vejez, las enfermedades y la muerte, les guste o no. Los seres humanos sufren cuando son incapaces de encontrar los objetos que desean, y cuando los encuentran, sufren por miedo a perderlos. El cuerpo humano tiene la naturaleza del sufrimiento, además, aunque por fuera parezca limpio, por dentro es igual que la carne expuesta en las carnicerías; algo completamente diferente a lo que aparenta por su aspecto exterior (que es el que nosotros apreciamos). Los seres humanos nacen cubiertos de carne, un recipiente lleno de sangre, pus y otras inmundicias. Es muy triste que se tenga que sufrir así.

Todos los seres experimentan los sufrimientos del samsara. Nada es definitivo, a pesar de que solemos creer que todo lo es. De hecho, la experiencia resultante de las relaciones demuestra que nada es definitivo. No se logra satisfacción a pesar de dedicarnos a perseguir el deseo y disfrutar de las perfecciones samsáricas. Los seres tienen que dejar el cuerpo y tomar uno nuevo una y otra vez. Lo elevado acaba por descender. Los seres nacen solos y se mueren solos. Por muchos familiares y amigos que atesoremos durante la vida, en el momento de la muerte nos tenemos que ir solos, tenemos que dejar incluso el cuerpo, y acarrear con nosotros todo el karma negativo acumulado. Tendremos que experimentar solos el resultado del karma negativo que hayamos creado.

Los seres viven con la idea equivocada de la permanencia: creen que las cosas transitorias, incluidos ellos mismos, son permanentes; sostienen la creencia de que el cuerpo impuro es limpio y puro; se aferran a dicha apariencia y crean de nuevo las causas del samsara. El apego los ata al samsara, confunden sufrimiento con verdadera felicidad; creen que cosas que están meramente etiquetadas y vacías de existir por sí mismas, son independientes. Están completamente engañados.

Por eso, los bondadosos seres madre, el origen de toda vuestra felicidad de los tres tiempos, son dignos de compasión; su sufrimiento resulta insoportable. El practicante mahayana, caracterizado por una gran compasión, siente que es intolerable que los seres sufran de esta manera. Siente lo mismo que sentiría una madre si su adorado hijo se cayera en una hoguera, es decir, sentiría que debería hacer algo de inmediato, que debería salvar a su niño de las llamas en ese mismo segundo, sin demora. Para ella sería como si le hubieran disparado una flecha directa al corazón. Asimismo, al practicante que ha desarrollado la gran compasión se le hace insoportable que otros seres vivos experimenten los sufrimientos del samsara.

En este momento disponemos de la oportunidad de practicar y beneficiar a los seres liberándolos de todo sufrimiento y conduciéndolos a la iluminación. Y como tenemos esta oportunidad, es nuestra responsabilidad ayudarlos. De la misma manera que es responsabilidad del hijo ayudar a su madre cuando le hace falta. Liberar a cada ser del sufrimiento y conducirlo a la iluminación es nuestra responsabilidad.

Ahora bien, si se sigue el camino Paramitayana a fin de alcanzar la iluminación y liberar a los seres de todo sufrimiento y conducirlos a la iluminación, es necesario acumular mérito durante tres eones incontables. Y resulta un tiempo dilatado en exceso; esperar tanto para conseguir la iluminación es inaguantable. Cuando los seres sufren en el samsara por tan siquiera un segundo, se siente como si transcurrieran eones. Para un practicante con gran compasión, pensar en el sufrimiento de los seres en samsara es insoportable, no lo soporta siquiera por un segundo y quiere lograr la iluminación lo más rápidamente posible. A este tipo de practicante se le revela el camino tántrico.

Los cuatro tantras

Existen cuatro tipos de tantra: el tantra de la acción, que recalca principalmente las actividades externas como sería, por ejemplo, mantener el cuerpo limpio durante la práctica del ñung ne; el tantra de la actuación, que incide tanto en las prácticas internas como en las externas; el tantra del yoga y, en especial, el tantra del yoga supremo, en los cuales se hace hincapié en la práctica interna.

En todos ellos, las prácticas fundamentales del orgullo divino y la apariencia pura se utilizan para alcanzar la iluminación más rápidamente que en el camino del Paramitayana. Uno se visualiza a sí mismo y a los demás seres en forma pura: a uno mismo como la deidad principal y a los demás en las formas puras de las deidades del mandala. Se practica el orgullo divino puro y la apariencia pura de uno mismo en el aspecto de la deidad. Cuando uno se ilumina, se ve a sí mismo como un buda y todo se le aparece en forma pura: el lugar aparece como un mandala y los demás seres en las formas puras de la deidad. No hay la más mínima apariencia ni concepción impura.

En la práctica tántrica, se visualiza y se entrena la mente en lo que se va a conseguir y experimentar en el futuro: un cuerpo puro, un lugar puro, gozos puros y acciones puras. La práctica de percibirlo todo bajo un aspecto puro protege la mente de los conceptos impuros que interfieren en el logro de la rápida iluminación. Estos conceptos impuros hacen que surjan muchos pensamientos perturbadores y crean el karma que le hace a uno nacer continuamente en el samsara y experimentar sufrimiento. En esta técnica, la mente visualiza en el presente las apariencias puras que percibirá cuando se transforme en buda.

Los cuatro niveles de apego

En una enseñanza tántrica se menciona que, al igual que el gusano que nace en la madera acaba por comérsela, el apego se debe utilizar para destruir la raíz del apego. Los medios hábiles del tantra se usan para eliminar por completo incluso la raíz de los engaños. Al practicante Mahayana, que siente una compasión incontenible por los seres y que no soporta su sufrimiento en el samsara siquiera por un segundo, se le revela el camino hábil tántrico. Hablando en general, los cuatro tantras (de acción, actuación, yoga y yoga supremo) son revelados a fin de utilizar el apego para destruir el apego en su totalidad.

Como existen diferentes niveles de apego, sea éste el que surge al ver el objeto del deseo, sea el que se manifiesta al ver el objeto sonriendo, o al tocarlo o al tener relaciones

sexuales con él, los cuatro tantras se sirven de esta diversidad para destruir el apego en sí. El tantra de la acción se le revela al practicante Mahayana que no es capaz de utilizar el intenso apego que surge en las relaciones sexuales en el camino a la iluminación, ni el que surge al tocar, ni el que surge al contemplar el objeto del deseo sonriendo. Este tantra se le revela al practicante que sólo tiene la capacidad para utilizar en el camino a la iluminación el apego que surge al ver el objeto.

Al practicante mahayana con un poco más de capacidad para utilizar el apego en el camino, es decir a aquel que se ve capaz de utilizar el apego que surge al ver el objeto del deseo sonriendo (no así el de las relaciones sexuales o el contacto) se le revela el tantra de la actuación. A aquel practicante que posee el potencial para utilizar en el camino el apego que surge al tocar el objeto se le revela el tanta del yoga.

Al practicante de capacidad superior, aquel que puede transformar en el camino a la iluminación el mayor de los apegos, el que surge a partir de las relaciones sexuales, se le revela el tantra del yoga supremo. Con los medios hábiles del tantra del yoga supremo uno puede lograr la iluminación en esta misma vida, incluso en varios años, como hicieron Milarepa y muchos otros grandes yoguis, como Indrabhuti, que alcanzó la iluminación en tres años, y Ensapa, que alcanzó la iluminación sin tener que pasar penalidades ni llevar una vida ascética. Como explicaba su santidad Song Rimpoché: "Sin pasar las dificultades que Milarepa tuvo que experimentar, Ensapa alcanzó la iluminación cómodamente en una vida muy breve".

El significado del mantra

El tantra también se denomina mantra: donde *man* significa comprensión y *tra*, protección a los seres migrantes, que equivale a compasión. Así, la palabra mantra es la unificación de ambos términos, comprensión y compasión; es decir, que su significado general es "proteger la mente".

El significado específico, según el tantra del yoga supremo, es que al hacer real la mente sutil primordial y desarrollarla, la experiencia de la luz clara y el gozo nacido simultáneamente, se detiene la continuación de la mente corriente. Las mentes comunes que surgen en el momento de la muerte, durante las visiones blanca, roja y negra, son más sutiles que las previas mentes burdas, pero en comparación con la mente sutil de la luz clara estas mentes siguen siendo burdas. La continuación de estas mentes burdas comunes asociadas a las tres visiones cesa con la luz clara, que es la mente primordial del gozo nacido simultáneamente.

Cuando desarrollamos el verdadero significado del tantra del yoga supremo, y con ello del mantra, es decir la mente primordial del gozo nacido simultáneamente, eliminamos la visión dual al cortar la continuidad de la mente común que surge incluso durante las tres visiones. Únicamente cortando la visión dual podremos lograr la iluminación, que es la unificación de la mente y el cuerpo sagrados completamente puros.

Por lo tanto, de acuerdo con el tantra del yoga supremo, *man* significa sabiduría transcendental de la luz clara nacida simultáneamente, y *tra*, proteger a los seres de las mentes ordinarias o la visión dual. La forma de proteger la mente es recibir iniciaciones, ya que la hacen madurar y permiten practicar el tantra del yoga supremo. Entonces se genera el gozo nacido simultáneamente y, al desarrollarlo más, la luz clara. Al desarrollar la luz clara somos capaces de cesar la visión dual: y cuando esto sucede, es que se ha hecho realidad el verdadero mantra.

El mantra no debe ser entendido como una simple recitación de sonidos secretos. El logro del gozo nacido simultáneamente es el mantra. La generación de la luz clara del gozo nacido simultáneamente nos protege de la continuación de la mente común, de la visión dual.

También puede ser entendido así: la deidad-maestro, cuya mente sagrada se mantiene en la sabiduría trascendental nacida simultáneamente del gran gozo, revela las enseñanzas, en particular el camino del tantra del yoga supremo, a partir de esa sabiduría trascendental. De esta manera somos capaces de practicar el camino y hacerlo realidad. El mantra en la mente sagrada de la deidad-maestro nos protege no sólo de los sufrimientos del samsara sino también de la mente común, de la visión dual. Teniendo el logro de la sabiduría trascendental del gozo nacido simultáneamente podemos protegernos de la visión dual, pero no sólo a nosotros mismos sino también a otros seres equivalentes a la extensión del espacio infinito. Este sí es el significado del mantra.

Los medios hábiles del tantra

Como ha explicado S.S. el Dalái Lama, la sabiduría que comprende la vacuidad en el camino Paramitayana es sólo un nivel burdo de sabiduría, ya que no revela la sabiduría sutil que comprende la vacuidad.

Para que la mente sutil primordial comprenda la vacuidad, la mente burda común y las mentes sutiles que surgen durante la visión blanca, la roja y la negra tienen que absorberse por completo. Cuando estas mentes sutiles cesan, la mente sutil primordial se vuelve claramente visible. Por lo general, la naturaleza de la mente, ya sea sutil o burda, es la misma, pero a raíz de las diferentes funciones y maneras de percibir los objetos, las diversas mentes se denominan con nombres diferentes. Para que la mente sutil primordial aparezca claramente, hay que detener las mentes burdas, para lo cual hay que detener su vehículo: el aire burdo. Y para lograrlo, se utilizan los medios hábiles del tantra, como por ejemplo los Seis Yogas de Naropa que sirven para meditar en el fuego interno o *tum mo*.

Pero antes, primero hace falta escuchar el lam rim, reflexionar y meditar en él. Teniendo como base esta experiencia, la mente madurará al recibir una iniciación completa del tantra del yoga supremo y entrar en el mandala de una deidad como Gyalwa Gyatso. Tal iniciación depositará definitivamente la semilla de los cuatro *kayas* en la mente. Tras practicar el primer estadio del tantra, se meditará en el fuego interno para introducir los aires de los canales derecho e izquierdo en el canal central, hacer que permanezcan en él y se absorban. Al hacer que estos aires se absorban en el canal central, se detienen los aires burdos. Cuando el vehículo de la mente burda, el aire burdo, se detiene, los efectos de la mente burda se detienen y se hace realidad la mente primordial. Estos métodos hábiles, como hacer que los aires entren, permanezcan y se absorban en el canal central, no se revelan en el camino Paramitayana.

El propósito principal de la práctica del tantra no consiste únicamente en liberar a los seres de todos los oscurecimientos y conducirlos al estado de la mente omnisciente, sino hacerlo con rapidez, sin demora alguna. La base sobre la cual se asienta este trabajo por los seres es el *rupakaya* o cuerpo sagrado de la forma. El *sambhogakaya* y el *nirmanakaya*, los dos kayas que constituyen el rupakaya, son las formas en las que se lleva a cabo semejante labor. Pero resulta que no se tiene la capacidad de manifestar el rupakaya sin lograr el dharmakaya: este último es el aspecto que se manifiesta y realiza los distintos trabajos que otros seres pueden ver y comprobar. El dharmakaya se manifiesta en diversos aspectos de acuerdo con el nivel mental de los seres, y los guía después revelándoles diferentes medios

hábiles. No se trata de una mente burda, sino de sabiduría trascendental, la sabiduría primordial nacida simultáneamente del gran gozo.

El dharmakaya es completamente puro, purificado de la fabricación de la visión dual. Esta sabiduría primordial del gozo nacido simultáneamente carece por completo de las elaboraciones de la visión dual, lo que significa que no hay apariencia de existencia verdadera; carece de la más mínima impresión o mancha dejada por los pensamientos perturbadores, como la ignorancia. La apariencia de existencia verdadera proviene de las manchas mentales sutiles, pero estas impresiones se eliminan por completo al desarrollar la luz clara del significado, que es el remedio directo. La luz clara del significado purifica por completo los oscurecimientos sutiles.

Así que la sabiduría trascendental del dharmakaya carece de visión dual. Mediante esta sutil sabiduría se elimina por completo, no temporalmente, la apariencia de la existencia verdadera; se permanece siempre en equilibrio meditativo en la vacuidad de toda existencia pues se elimina la fabricación de la visión dual. Se permanece concentrado de forma inseparable en la vacuidad, como el agua derramada en el agua. Este es el dharmakaya.

Es imposible que un pensamiento burdo temporal pueda convertirse en la causa para lograr el dharmakaya. Es imposible que una mente burda temporal pueda llegar a la iluminación. Precisamente, la mente burda se denomina temporal porque tiene que cesar para lograr el dharmakaya. Por consiguiente, los engaños se consideran oscurecimientos temporales.

La luz clara del significado, la mente primordial que percibe directamente la vacuidad y que constituye el camino de la visión correcta del tantra del yoga supremo, es el remedio directo contra los oscurecimientos sutiles de las mentes que surgen durante las visiones blanca, roja y negra. Estos oscurecimientos sutiles impiden que la continuidad de nuestra mente primordial actual se vuelva omnisciente. Pues bien, el oscurecimiento a la omnisciencia se elimina por completo mediante la luz clara del significado.

Como hemos indicado, con la luz clara del significado se eliminan por completo hasta las mentes burdas que surgen durante las tres visiones, sin embargo, en la luz clara del ejemplo, estas mentes burdas se absorben temporalmente para luego volver a manifestarse. Pero al desarrollar la luz clara del significado es imposible que surjan de nuevo, por lo que la sabiduría trascendental del dharmakaya se encuentra por siempre en equilibrio meditativo en la vacuidad. Sujeto y objeto son inseparables, como el agua en el agua. La luz clara del significado, la mente primordial que percibe directamente la vacuidad y que se transforma en gran gozo, es la causa directa del dharmakaya.

El objetivo principal del camino Paramitayana es la mente omnisciente, y se considera que los dos oscurecimientos pueden eliminarse mediante este camino. Sin embargo, en realidad, resulta imposible purificar por completo todas las invenciones de la visión dual únicamente mediante el camino Paramitayana.

Utilizando los medios hábiles del tantra, al hacer que los aires burdos entren en el canal central, se mantengan en él y se absorban, se induce a que ocurra lo mismo con la consciencia burda. Al igual que en el momento de la muerte, el aire inclusivo, uno de los cinco tipos de aire, se absorbe por completo. Cuando todos los aires inclusivos han sido absorbidos, se hace realidad la mente primordial de la luz clara. A partir de ahí se consigue el cuerpo ilusorio impuro, todavía manchado de pensamientos perturbadores y con el potencial kármico de tomar renacimiento. Es impuro debido al potencial de tomar renacimiento samsárico a causa de los pensamientos perturbadores. Esta primera luz clara, la luz clara del ejemplo, no percibe directamente la vacuidad. Se podría decir que se conoce la vacuidad en la imaginación, porque aún sigue presente la visión dual del sujeto (la

sabiduría de la mente primordial) y el objeto (la vacuidad). Es decir, la visión dual no está completamente purificada y la vacuidad no se percibe directamente.

Cuando hablamos de la luz clara del ejemplo, el término *ejemplo* quiere significar que es similar a la luz clara en el momento de la muerte. Al desarrollar la luz clara del ejemplo hasta percibir la vacuidad directa e inequívocamente, sin visión dual entre sujeto y objeto, se logra la luz clara del significado, y a partir de ahí se consigue el cuerpo ilusorio puro.

Pero incluso después de haber logrado la luz clara del significado, uno no es capaz de mantenerse continuamente en equilibrio meditativo en la vacuidad sin salirse nunca de dicha meditación. La apariencia de existencia verdadera es el oscurecimiento sutil que le impide a uno permanecer por siempre inseparable de la vacuidad, como al verter agua en agua. Es esto justamente lo que impide alcanzar la mente primordial de la luz clara concentrada en un punto en equilibrio meditativo en el objeto de la vacuidad.

Desarrollando la luz clara del significado, se puede eliminar por completo la visión dual de tal manera que será imposible que surja de nuevo. Cuando sucede, se ha logrado el resultado: el dharmakaya. El meditador que ha logrado la luz clara tiene la oportunidad de lograr la iluminación (el cuerpo sagrado de la unificación de Vajradhara, con las siete características) en esa misma vida, así que se le pueden explicar los métodos para conseguir la iluminación en una vida muy breve. Dondequiera que se halle el practicante, ya sea una prisión, una ciudad o una montaña, en su interior habitará en un reino puro, habrá alcanzado el verdadero reino puro.

Consejos de Pabongka Dechen Nyingpo

Los consejos que Pabongka Dechen Nyingpo proporciona sobre la práctica del Dharma son sencillos y claros. La mente que no sigue al apego y el enfado es el tesoro preciado de la palabra sagrada de los victoriosos. Para quienes practican el Dharma, e incluso para quienes no lo hacen, todas las dificultades y confusiones de la vida diaria, todos los obstáculos, surgen de la mente que se deja llevar por el enfado y el apego. En cambio, si no se siguieran, no se crearían obstáculos y se podría obtener el gran significado de la vida: trabajar para uno mismo y para los demás seres.

Si meditas siempre en el camino, sin apartar la mente de la vacuidad y la compasión, serás feliz todo el tiempo. De acuerdo con el Paramitayana, esto podría entenderse como el significado de la vacuidad. Para el practicante del tantra del yoga supremo significa que la mente no debe separarse de la práctica del gozo y la vacuidad. Que uno será feliz en todo momento puede entenderse a partir de lo que he explicado respecto al logro del dharmakaya.

En respuesta a la pregunta de qué se puede hacer, Pabongka Dechen Nyingpo afirma: "hay tanto que estudiar... Las enseñanzas son muy extensas y mi vida es tan corta". Puede que no hayas terminado de escuchar todas las enseñanzas o reflexionado sobre ellas; puede que no tengas una comprensión clara y extensa que elimine todas las dudas. Sin embargo, Buda afirmó que la mente es la fuente de todo samsara y nirvana, así que, como tu propia mente es la raíz de tu samsara y de tu liberación, lo más importante es mantener siempre la mente controlada y tranquila.

Así es, todos los fracasos y problemas indeseables provienen de la mente descontrolada. Mantener la mente tranquila y bajo control es Dharma. Tanto si uno practica el Hinayana, el Paramitayana o el Vajrayana, esto es lo que se tiene que hacer, no hay otra práctica de Dharma, tampoco existe la práctica tántrica sin la práctica del control de la mente. Observar la mente todo el tiempo y mantenerla controlada es el verdadero

Dharma. Es más, el Dharma que no repercute en la mente es hipócrita: es de boquilla y no de corazón.

Pabongka Dechen Nyingpo (refiriéndose específicamente a la práctica del tantra) sigue con su argumentación: "La esencia misma del Dharma profundo se puede condensar de la siguiente manera: medita constantemente en tu cuerpo como el cuerpo sagrado de la deidad, que es la unificación de apariencia y vacuidad; mantén constantemente tu palabra en el mantra, y tu mente en la esfera del gozo y la vacuidad. Sin apartarla de la esfera del gozo y la vacuidad, sigue la vida del maestro y padre espiritual". Esto quiere decir que hay que practicar así para lograr la iluminación. Él mismo, S.S. el Dalái Lama y Lama Yeshe practicaron de esta forma para lograr los dos kayas.

Examinar los sueños

Los sueños son apariencias de la mente alucinada, así que en cierta forma se puede considerar que es bueno no soñar. Sin embargo, solemos etiquetarlos como buenos o malos. Por ejemplo, se consideran buenos sueños ver a la deidad, encontrarse en una iniciación otorgada por el maestro, entrar en templos o estancias con altares y soñar con estatuas o con la sangha. Otros sueños calificados como buenos son: leer escrituras, bañarse en aguas limpias, beber leche y comer cuajada o alimentos ricos.

Sin embargo, soñar con el maestro y verlo delgado, enfermo o vestido con ropas laicas en vez de los hábitos (sin que él sea laico) es mala señal, como lo es también soñar con él e intentar obtener su bendición pero no recibirla. Todas estas señales indican que el *samaya* se ha degenerado. Si, al soñar, ves al maestro, a la sangha o alguna estatua polvorientos o con aspecto desagradable, recuerda que se tratan de apariencias transmitidas por un espíritu llamado *gel gun*. Aquellos sueños en los que se pisotean pinturas de budas u otros objetos sagrados, en los que se pierde la campana y el vajra o el mandala, están también reconocidos como no auspiciosos, porque estos objetos significan el camino y se utilizan para obtener logros, de modo que perderlos se considera señal desfavorable. Esta clase de sueños pueden aparecer cuando el *samaya* ya se ha degenerado o para mostrar lo que está a punto de suceder, quizás al día siguiente. Es decir que, a veces, los sueños nos muestran que se cometerá algún error que romperá el *samaya*.

También se consideran no auspiciosos los sueños en los que te despeñas desde una montaña, entras en una cueva o una casa muy pequeña o sucia, o aquellos en los que te quedas atrapado o estás en un sitio de muy difícil acceso. Soñar que estás cabeza abajo podría ser señal de ir a los reinos inferiores. Ir cuesta abajo, especialmente en la arena, es señal desfavorable, mientras que ascender montañas o por acantilados se considera un buen sueño. Soñar con derrumbes de montañas o casas flotando en el espacio, sin cimientos, muestran también algo desfavorable relacionado con la práctica, como el descuido de un voto básico. Montar en camello o burro en dirección al sur es también una señal desfavorable.

Todas estas son apariencias de la mente ilusoria, de modo que tener un buen sueño no es nada de lo que estar orgulloso o con lo que emocionarse, y tener un mal sueño nada por lo que deprimirse. Pensad que cualquier señal desfavorable puede disiparse bien ofreciendo *tormas* a los causantes de las interferencias, bien recordando la vacuidad. Ninguna de las cosas que hayáis podido soñar existe por su lado. Aunque aparenten existir por su parte como independientes, están completamente vacías más allá de una mera etiqueta designada por el pensamiento sobre la base. Lo que aparece como real, como existente por su lado, como no meramente etiquetado, está vacío. Meditando en la vacuidad se pueden disipar obstáculos y señales desfavorables.

Motivación para los votos del bodisatva y los tántricos

Para lograr la iluminación rápidamente por el bien de los seres equivalentes al espacio infinito no hay nada mejor que vivir de acuerdo con los votos del bodisatva y los votos tántricos, especialmente con estos últimos. Por nuestra parte y por parte de los seres, no hay nada más práctico. Cada uno de los seres necesita que tú vivas de acuerdo con los votos a fin de desarrollar la mente y adquirir la capacidad de convertirte en un guía perfecto y trabajar de forma inequívoca por cada uno de ellos.

Pensad: "ahora mi vida adquirirá un auténtico significado. El sufrimiento de mis padres habrá valido la pena: el prolongado sufrimiento de mi madre durante el embarazo y el parto, la congoja de mi padre; desde mi nacimiento se han desvivido en cuerpo y mente, llenos de preocupaciones y miedos. Han cuidado de mí y me han conseguido, en la medida de sus posibilidades, ropa y alimentos. Ahora todos los problemas y penalidades por los que han pasado por mí tendrán un significado y merecerán la pena".

"Las comodidades de las que disfruto pertenecen a los seres. Llevo ropa y utilizo objetos que provienen del cuerpo de otros seres. Puede que no haya comido seres vivos, pero en cuanto al resto de mis placeres, he estado viviendo a costa de otros seres, los he utilizado como esclavos usando su cuerpo, palabra y mente para mi propia felicidad. Todos estos disfrutes me han llegado por medio del sufrimiento físico y mental de otros seres; proceden de su sufrimiento, sea porque los he matado o bien porque les he impelido a crear karma negativo. Pero ahora, el hecho de contar con un cuerpo humano y estar vivo cada día, cada hora, cada minuto, adquirirá un indudable valor. Por lo tanto, disfrutar de todas estas cosas que provienen de otros (comida, ropa, casa, etcétera), adquirirá nuevo significado pues viviré de acuerdo con los votos del bodisatva y los tántricos. A partir de este instante, mi vida será beneficiosa para otros seres."

Motivación para la iniciación de Gyalwa Gyatso

Con la práctica secreta de Chenrezig (Gyalwa Gyatso) puedes conseguir la iluminación rápidamente, incluso en esta vida muy breve. Para lograr la iluminación debes entrar en el camino Mahayana, y su puerta de entrada es la bodichita. O dicho de otra manera: alcanzar la iluminación de forma rápida depende de la celeridad con que se genere la bodichita. Por eso tienes que confiar en el camino del tantra del yoga supremo de Gyalwa Gyatso, representación de la compasión de todos los budas, que permite generar rápidamente la bodichita y alcanzar la iluminación en una vida muy corta.

En tu mente albergas el mismo potencial que todos los lamas del linaje de Gyalwa Gyatso, como Mitrajoki, el gran yogui a quien se le apareció esta deidad y le otorgó numerosas enseñanzas e iniciaciones. El mismo potencial con el que contaban todos aquellos grandes yoguis cuyas vidas conoces por los relatos que sobre ellos se han escrito y cuyas cuevas, donde practicaron y alcanzaron la iluminación, pueden aún hoy en día visitarse. En suma, recibir las cuatro iniciaciones te permite desarrollar la luz clara del segundo estadio del tantra del yoga supremo a fin de lograr la iluminación. Por medio de la sabiduría (la luz clara) y el método (el cuerpo ilusorio), se puede alcanzar rápidamente la unificación del cuerpo sagrado y la mente sagrada para guiar perfectamente a los seres. Al tomar la iniciación puedes desarrollar dichos potenciales en tu interior.

Piensa: "Voy a tomar la iniciación de Gyalwa Gyatso de Chenrezig para lograr muy rápidamente la iluminación, la unificación del cuerpo sagrado y la mente sagrada, ya que se me hace insoportable que los seres estén oscurecidos y sufriendo en el samsara; para mí es como si estuvieran sufriendo durante muchos eones. Para que los seres alcancen la

iluminación, incluso aunque tenga que sufrir en los infiernos y practicar el camino durante muchos eones, lo soportaré".

"Desde nacimientos sin principio hasta ahora, he experimentado incontables veces los sufrimientos generales del samsara y los sufrimientos específicos de los reinos infernales, de los pretas y los animales. ¿Puedo soportar el pensamiento de nacer de nuevo incluso como un ser humano? ¿De nacer de nuevo de un útero? Al recordar todo ese sufrimiento, no puedo soportar el pensamiento de experimentar siquiera un renacimiento más de sufrimiento. Incluso nacer otra vez como humano no significa necesariamente disponer de las condiciones perfectas para encontrar el Dharma y el maestro perfecto. El pensamiento de tomar otro cuerpo humano resulta inaguantable."

"Es difícil ver el final de este sufrimiento. En esta ocasión he recibido un cuerpo humano perfecto, he encontrado un maestro Mahayana virtuoso y las enseñanzas completas e inequívocas de Buda. Si no alcanzo la iluminación con la base de este cuerpo, tendré que experimentar el sufrimiento del samsara interminablemente. Si no progreso por el camino a la iluminación por el bien de los seres en esta vida, si no practico el Dharma en esta vida, puede que no me sea posible hacerlo en otra."

"Si no practico el Dharma ahora, ¿cuándo lo haré? Tengo que practicar ahora mismo, mientras disfruto de un cuerpo humano perfecto con todas las condiciones externas e internas. La muerte es definitiva, y el momento real de la muerte es incierto: podría suceder cualquier día, podría ser hoy o en cualquier momento. Muchos de mis profesores y amigos se han ido ya, de forma repentina. En cualquier instante, ahora mismo, podría tocarme a mí. En cualquier momento los demás podrían oír que yo he fallecido. Podría suceder, bien por una enfermedad interna o bien por alguna condición externa; mi muerte podría ocurrir de repente. Como la llama de una vela expuesta al viento, estoy constantemente rodeado de condiciones que me podrían causar la muerte. Día y noche, mi vida está llena de condiciones letales."

"Al examinar mi mente, me doy cuenta que los pensamientos perturbadores surgen con frecuencia, mientras que los virtuosos surgen sólo raramente. Además, las acciones virtuosas que realizo son imperfectas, incompletas o débiles. Por otro lado, el enfado y la insensatez también destruyen los resultados de las acciones virtuosas. En cambio, todas mis acciones no virtuosas son perfectas, completas y muy poderosas."

"Ya he acumulado demasiado karma negativo todavía por experimentar. De acuerdo con mi karma, si muriera ahora, mi renacimiento sería en los reinos inferiores. Antes de que mi respiración cesara estaría en el reino humano; después, en los infiernos. Sólo es cuestión de si esta frágil respiración continúa o se extingue, ya que justo después de que cese, estaré en los infiernos. Al practicar la conducta moral y proteger el karma, es decir, al abandonar las acciones no virtuosas, me será posible nacer en los reinos de los seres migrantes felices, pero incluso éstos son totalmente de la naturaleza del sufrimiento."

"Estoy completamente abrumado por las causas fundamentales del sufrimiento, el karma y los pensamientos perturbadores. Todos mis sufrimientos provienen de considerar el yo como lo más importante, de modo que el yo tiene que ser siempre objeto de renuncia."

"Toda mi felicidad temporal y definitiva proviene de estimar a los demás, o sea, de la bodichita. Querer a los demás es posible gracias a otros seres, así que cada ser es el origen de toda mi felicidad pasada, presente y futura, desde renacimientos sin principio hasta la iluminación. Cada una de las comodidades de las que disfruto en la vida diaria proviene de otros seres. El primero de *Los ocho versos* dice que cada ser es mucho máspreciado que una joya que concede todos los deseos pues todo depende de la bondad de otros seres.

Entonces, resulta que sin la existencia de otros seres sería imposible tener la más mínima comodidad."

"Igualmente, toda la felicidad de las vidas futuras, de la liberación e incluso la felicidad fundamental de la iluminación proviene de la bondad de otros seres. Por tanto, los seres son siempre objeto de estima. Incluso todos los budas y bodisatvas gracias a los cuales podemos purificarnos al recitar su nombre, postrarnos ante ellos y hacerles ofrendas, provienen de los seres, así que son más valiosos que los budas y bodisatvas."

"Igual que mi felicidad temporal y definitiva depende de los seres, la felicidad de todos los seres depende de mí. Es mi responsabilidad. Todos ellos quieren que les beneficie, no que les dañe, y beneficiarles significa aportarles felicidad temporal y última. Así que está muy claro que la responsabilidad recae en mí."

"Por lo tanto, debo alcanzar el estado de la mente omnisciente para lograr esto por todos los seres. El pensamiento del sufrimiento de los seres en el samsara durante siquiera un segundo se me hace insoportable, así que tengo que alcanzar la iluminación lo más rápidamente posible, en este mismo instante. Por consiguiente, tengo que generar la bodichita, la puerta al camino Mahayana. Por eso necesito confiar en esta deidad especial, Gyalwa Gyatso, que encarna la compasión de todos los budas."

Voy a tomar esta iniciación sólo por los demás seres; no existe ninguna otra razón en mi corazón.

Colofón: De Practicing the Good Heart, A Wisdom Basic Transcript (agotado). Estas enseñanzas fueron dadas por Lama Thubten Zopa Rimpoché en Kopan, Nepal, en mayo de 1987, como parte de una iniciación de Chenrezig Gyalwa Gyatso. Reimpreso con el permiso de Wisdom Publications.