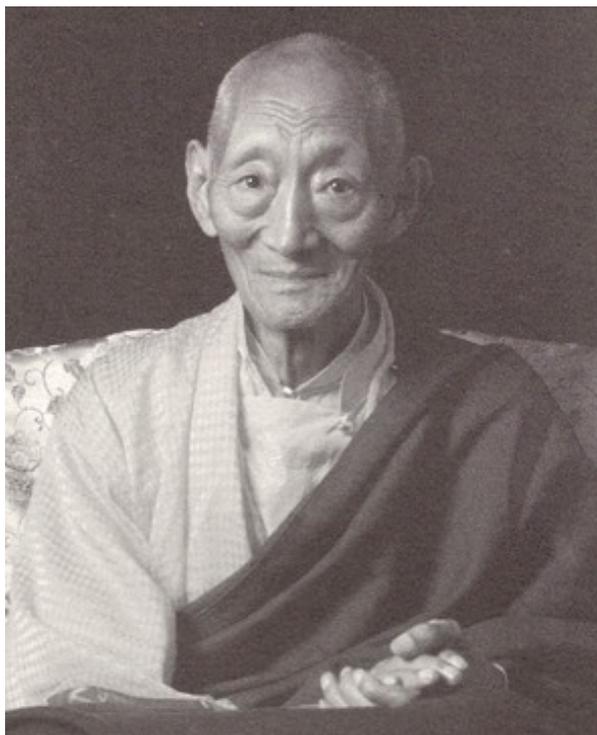


MIRANDO
HACIA
EL INTERIOR



Bokar Tulku Rimpoché
Kempo Dönyö Rimpoché



“..... En particular, la Senda Vajrayana
depende completamente del lama.
El fuego de la Sabiduría Trascendental
brilla con más fuerza,
cuanto mayor sea la aspiración.”

Kalachakra Tantra.

Esta Obra Esta Dedicada A La Actividad De Kalu Rinpoche

Traducción Directa Del Tibetano
Redacción, Introducción y Notas
Ramón Rodríguez Pérez
Publicaciones La Auspiciosa Roca Blanca. 1994

Presentación

La presente obra, tiene la finalidad única de poner en conocimiento de todas aquellas personas Budistas o no, las enseñanzas que el M.V. Bokar Tulku Rinpoché ha impartido en sus diferentes viajes a los centros de España.

Todas las enseñanzas recogidas en este libro han sido impartidas en Tibetano y traducidas oralmente en público. Para evitar cualquier tipo de imprecisión, las enseñanzas han sido de nuevo escuchadas a partir de grabaciones, traducidas y corregidas. Aun así, y aplicando todo el esfuerzo que ha sido posible, siempre cabe la posibilidad de presentar alguna imprecisión, ya que las enseñanzas en lengua Tibetana son extremadamente profundas y cargadas de hermosa metáforas.

Ante esto, el traductor se excusa y pide disculpas a todas aquellas personas que puedan encontrar algún error o imprecisión.

El deseo que ha movido a la presentación de esta obra, es que sirva de inicio o continuidad de muchas otras obras que nos transmiten las enseñanzas de nuestros lamas, con todo el cariño, dulzura y amor que ellos depositan. Por otra parte, esta enseñanza no es más que la enseñanza del Noble Señor Buda.

Ramón Rodríguez, 1994.

Buda

Hacia el año 560 antes de Jesucristo, nació en el norte de la India un príncipe del Clan de los Sakyas, su nombre era Sidarta Gautama, Pasó la primera parte de su vida en la corte real. A la edad de 29 años descubrió la existencia de miserias humanas, hasta el momento desconocidas por Él, e inspirado por un religioso errante, siguió la vía de la búsqueda interior. Tras dejar el palacio, siguió la enseñanza de los maestros contemporáneos. Su inquietud le llevó a practicar un ascetismo exagerado durante seis años, pero poco satisfecho con los resultados, optó por seguir un camino intermedio, libre de mortificaciones y abandonos. Llegó un día memorable, en que adoptando la postura de la meditación, se sentó bajo una higuera e hizo la promesa de no levantarse hasta la obtención del Despertar Último. Tras enarbolar la Bandera de la Victoria gracias al amor y la sabiduría sobre los demonios (tendencias negativas), al alba de ese gran día, alcanzó el fin que se había propuesto.

A partir de ese momento fue el Buda, «el que ha despertado». Pasó el resto de sus días reposando en la serenidad y sabiduría, mostrando el camino de la obtención del bienestar supremo a todo aquel que lo pedía. Murió a la edad de 80 años.

Budismo

La palabra sánscrita «Buda» podemos definirla como «aquél que ha despertado» y describe un ser que ha despertado del sueño de la ignorancia, y en consecuencia, ha culminado la comprensión de la sabiduría y compasión. La ignorancia se refiere al desconocimiento de la Verdadera Naturaleza de la Mente; es esta ignorancia, la que nos ubica en la ilusión, la ilusión que consiste en no ver tal cual es el juego transparente de las apariencias y que nos induce a aferrarnos a la existencia que separa un sujeto, un objeto y un acto que los interrelaciona.

Este aferramiento es el que origina los tres venenos de la mente: el deseo, el odio y la indiferencia; estos tres son el origen de todo el sufrimiento, el motor de los Ciclos Existenciales (Samsara), el ciclo de nacimientos y muertes sin fin, del cual Buda ha escapado. Su enseñanza es pues un método a seguir para liberarse completamente de todo sufrimiento. Un primer nivel está basado en el sufrimiento universal, es decir, el deseo sincero de que cada ser pueda obtener el bienestar y desprenderse completamente del sufrimiento. Basándose en el conocimiento de las causas que originan el sufrimiento, propone al individuo un camino para salir de este sufrimiento y

obtener un bienestar integral conocido como Nirvana. Es una vía de liberación individual donde uno actúa para su propio bien. Este primer nivel es conocido como Pequeño Vehículo (Hinayana). A partir de esta base, un segundo nivel, el Gran Vehículo (Mahayana) propone ya no buscar una liberación individual, sino la de todos los seres sin excepción. Aquél que sigue esta vía, toma los «Votos del Bodhisatva» el compromiso de trabajar en la obtención del despenar para así poder ayudar a todos los seres a desprenderse del sufrimiento. Sólo esta vía del Gran Vehículo permite la realización espiritual última de un perfecto Buda. Esta realización está caracterizada por la obtención de los «Tres Cuerpos de Buda» y, a través de estos Tres Cuerpos, la consecución de los dos bienes: la obtención del propio bien y la obtención del bien de los demás. El bien del que práctica, es la obtención del «Cuerpo Absoluto» (más allá de la forma eternidad-sabiduría-beatitud) que penetra la totalidad de los fenómenos (Darmakaya). El bien de los demás, es la actividad de los dos cuerpos formales que obran espontáneamente en la realización del bien ajeno tanto temporal como último. El primer cuerpo formal, en sánscrito Sambhogakaya, es el «Cuerpo de Gozo» manifestación de las cualidades sublimes del Dharmakaya. Toma la forma de una divinidad y aparece en un paraíso puro, visible a los seres de motivación pura. El segundo, conocido en sánscrito como Nirmakaya, es el «Cuerpo de Emanación», que bajo diversas formas se manifiesta en los mundos subyugados por las emociones e ignorancia para poder ayudar a los seres según sus necesidades y aspiraciones Grandes Lamas como S.S. Dalai Lama y S.S. Karmapa son tales cuerpos de emanación. Existe por otra parte y dentro de la motivación Mahayana, una vía mucho más rápida y más profunda conocida como «El Vehículo del Diamante» o «El Vehículo del Mantra Secreto», en sánscrito Vajrayana. Se trata de una técnica para alcanzar la Budeidad de forma extremadamente rápida y poderosa. El diamante la reina de las piedras a la vez por su dureza y resplandor, simboliza la naturaleza última de la mente: Claridad, Vacuidad y Beatitud Esta naturaleza es indestructible debido a su vacuidad, es decir que escapa a toda determinación; al ser claridad todo lo abarca y es beatitud por su luminosidad y cualidades.

El «Vehículo del Mantra Secreto» es un conocimiento certero y una identificación con esta naturaleza diamantina. Por un conocimiento profundo de los diferentes niveles del ser le está permitida una verdadera transformación de lo impuro en puro, convertir el veneno de la ignorancia y las emociones en néctar de sabiduría y compasión. Los Tres Vehículos se dirigen a los seres de diversas capacidades, cada uno es libre de adoptar aquél que más se adapte a sus necesidades y aspiraciones; estos tres son complementarios e interdependientes, una buena práctica del Vajrayana lleva implícito un buen conocimiento del Mahayana e Hinayana.

Tras la muerte de Buda, su enseñanza conoció un floreciente período de expansión en la India. Pasó el tiempo y se abrió camino en los países de alrededor: China, Sri Lanka, Japón, Indochina, Tíbet, etc.. Dieciocho siglos más tarde, hacia el S. XII, debido a las diferentes invasiones musulmanas que asolaron la India, desapareció casi por completo en este país; pero esto no impidió que en otros países el Budismo se convirtiese en patrimonio espiritual.

A partir del S. VII, bajo la influencia del gran realizado Padmasambhava, el Budismo se solidificó en el Himalaya, sobre todo en Tíbet y Bután. La transmisión Budista se ha mantenido íntegra y viva en estos países hasta nuestros días. Integra por la reunión de la complementariedad de las enseñanzas de los Tres Vehículos, y viva: por ser la transmisión ininterrumpida desde el origen de maestro a discípulo, manteniendo el sentido profundo de la enseñanza.

En todos los países donde persiste la enseñanza de Buda, ésta se ha adaptado a las costumbres y religiones autóctonas, conservando intactos sus cimientos espirituales y prácticas; la gran tolerancia que promulga, le ha permitido a lo largo de su historia permanecer al margen de violencias y fanatismos. Tras la llegada de la élite espiritual Tibetana al norte de la India, encabezada por S.S. el XIV Dalai Lama, Tensing Gyatso, y gracias al interés creciente de occidente por la sabiduría oriental, la enseñanza de Buda conoce actualmente una nueva difusión, esta vez a nivel mundial.

Las Tres Raíces

Bokar Tulku Rinpoché

Las enseñanzas de Buda están recogidas por igual en los Sutras y en los Tantras. Lo que conocemos como Las Tres Raíces, pertenece al camino tántrico.

La primera de ellas se refiere al lama, siendo éste el cauce de toda gracia en el Vajrayana. La segunda son los Yidams, origen de toda realización o Siddhi, tanto a nivel común como a nivel supremo. La tercera, son los Protectores, raíz de toda la actividad. Es de estos tres, Lama, Yidam y Protector, de donde el yogui recibe toda la gracia⁽¹⁾. Siddhis y actividad necesaria para la obtención suprema del Mahamudra, el estado de Buda.

El Lama, la raíz de la Gracia o Influencia Espiritual es el que nos va a introducir en la comprensión de la Verdadera Naturaleza de la Mente y nos va a mostrar el camino correcto del Dharma sin error. Al hablar del lama, nos referimos a dos aspectos diferentes: el lama raíz y los lamas de la línea. Los lamas de la línea son todos aquellos que han transmitido de maestro a discípulo la esencia y veracidad de la enseñanza hasta el momento actual, siendo el lama raíz⁽²⁾ la vasija receptora. Esta línea de realización-transmisión se origina en Buda Sakyamuni, Dorje Chang⁽³⁾, Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa y toda una constelación de grandes realizados que han mantenido íntegra y pura la enseñanza hasta el momento presente.⁽⁴⁾

La segunda raíz, corresponde a los Yidams⁽⁵⁾. Ellos son el cauce de todo siddhi, tanto común (longevidad, ausencia de enfermedad, reunión de todo lo necesario para la práctica, etc...) como supremo: la obtención del Mahamudra. Hay una gran variedad de Yidams y todos ellos tienen la capacidad de engendrar en el que practica las diferentes cualidades; amor, sabiduría, serenidad espiritual, etc.; pero a cada uno se le suele asignar una particularidad específica. Así, la compasión está representada por Chenresig, la sabiduría por Manyusri, la realización del Mahamudra por Chakra Sambani, la capacidad para dispersar miedos y temores por Tara, etc.

Los Protectores⁽⁶⁾, corresponden a la tercera raíz del Vajrayana. Son el cauce o motor de la actividad y gracias a ellos disipamos todo tipo de obstáculos. Este tipo de actividad se genera a partir de cuatro aspectos diferentes:

La actividad pacificadora.
La actividad que confiere poder.
La actividad que desarrolla.
La actividad irritada.

La Actividad Pacificadora es aquella que disipa todas las dificultades exteriores, interiores y secretas tanto a nivel físico como mental. La Actividad que Confiere Poder es aquella que nos ayuda a reconocer los errores que podamos cometer en los diferentes aspectos de la práctica. La Actividad que Desarrolla es aquella que nos permite acumular mérito a partir de los diferentes aspectos de la práctica.

La raíz de todas las emociones es la ignorancia. Esta es la que origina el aferramiento a un «yo» considerado realmente existente. La actividad que disipa esta ignorancia es la Irritada, A partir de estos cuatro aspectos se desarrolla la actividad iluminada de los Protectores.

Resumiendo, podemos considerar que el Lama nos introduce y muestra el camino hacia el despertar; el Yidam es el buen amigo que nos provee de todo lo que necesitamos a los Protectores son los servidores que nos facilitan la práctica.

Por nuestra parte, generamos devoción hacia ellos, confianza y aspiración; y hacia todos los seres sin excepción, el sentimiento de amor, cariño y compasión.

Budadharma

Khenpo Dönyö Rinpoché

En el mundo hay numerosas tradiciones religiosas: cristianismo, budismo, sufismo, taoísmo, etc. Muchas personas se preguntan cual es la mejor de todas ellas, pero esta pregunta es debida al desconocimiento de la esencia de las religiones. Hay muchas personas, que buscan una respuesta en una tradición espiritual, como por ejemplo el cristianismo. Al no satisfacer sus dudas, piensan que la vía que profesan les ha defraudado, y pasan a buscar en otra religión la solución a mis dudas. La situación se repite, y pasan de religión en religión, sin compromiso ni práctica, buscando respuestas que no obtienen.

Si profundizamos en las diferentes tradiciones religiosas, comprenderemos que el único fin de todas ellas es el mismo: beneficiar de una manera real, a todos los seres sin excepción. Esta es la finalidad de las religiones, y por ello, deben tratarse todas con el mismo respeto.

Al referimos al Budismo, nos referimos a aquellas enseñanzas que provienen de Buda Sakyamuni; el ser que, habiendo obtenido el despenar completo, trascendió todo dolor, velo, sufrimiento e ignorancia, así como el vagar sin fin en los ciclos existenciales. Durante numerosos ciclos cósmicos, Buda Sakyamuni practicó exclusivamente el bien de los demás. Esta actitud le condujo a obtener el despertar sublime.

Nació hace aproximadamente 2560 años en India, y tras obtener el despertar, mostró una gran variedad de enseñanzas con el fin de ayudar a todos los seres. Estas enseñanzas son lo que se conoce como Dharma.

La totalidad de la enseñanza de Buda, se agrupa en los llamados Tres Vehículos: Hinayana, Mahayana y Vajrayana. Al referirnos al Dharma, nos referimos a una enseñanza que contiene tres puntos esenciales: entre yo y los demás, los demás siempre son más importantes; entre la felicidad presente y temporal y la felicidad última y absoluta. la última es la fundamental. Entre el bienestar corporal, y el bienestar espiritual, el espiritual es el principal. Todos los seres experimentamos diversos sufrimientos desde un tiempo sin principio hasta el momento actual. Si profundizarnos en el origen de este sufrimiento, vemos que procede de las cinco emociones raíces: deseo-apego, aversión, opacidad mental, orgullo y celos. Al reflexionar en estos cinco emociones raíces, debemos reflexionar también en su origen que no es otro que la ignorancia, la ignorancia

fundamental que concibe un «yo» considerado como realmente existente. El aferramiento a este «yo» carente de realidad propia, es el motor de la existencia condicionada, el origen de todo sufrimiento que experimentamos.

Por ello, si el aferramiento al ego es el origen de todo sufrimiento, para evitar el sufrimiento debemos clarificar este ego y comprender su esencia. Muchos son los métodos que podemos utilizar; de entre estos, hablaremos de la meditación analítica, y el desarrollo del amor y la compasión.

Meditación Analítica

Un camino a seguir es el de la meditación analítica. Consiste en analizar de dónde procede el ego, cuál es su naturaleza, cuáles son sus características, tales como: ¿Qué forma tiene? ¿Qué tamaño? ¿Qué color? etc... A partir de la sabiduría que se genera por esta meditación, llegaremos a comprender de manera gradual cual es la naturaleza del «yo».

Esto no solo se aplica para investigar el «yo», sino que lo aplicamos ante cualquier emoción que se presente. Si se manifiesta el deseo, la agresividad, la estupidez, el orgullo o los celos, actuaremos de igual manera: ¿De dónde procede esta emoción?, ¿Dónde reside? ¿Qué forma tiene? ¿Qué tamaño tiene? ¿Cuál es su color?. El resultado de esta meditación va a ser la aproximación a la naturaleza esencial de la mente, a la realización del Dharmakaya o Cuerpo de Vacuidad.

El egocentrismo y la ignorancia son similares a la oscuridad; la sabiduría que generamos a partir de la meditación es similar a la luz que ilumina la oscuridad. Si hay oscuridad, no hay luz. Si hay luz, no hay oscuridad. En la oscuridad nada percibimos, nada comprendemos. En la claridad podemos ver con detalle y comprender la totalidad de los fenómenos que nos rodean.

Amor y Compasión

Otro camino a seguir, es la meditación en el amor y la compasión. El amor es el deseo sincero de que todos los seres sin excepción puedan obtener la felicidad y las causas de la felicidad. En una palabra, que todos los seres en todo momento gocen del bienestar. La compasión, es el deseo sincero de que todos los seres sin excepción puedan verse completamente libres en todo momento del sufrimiento y de las causas del sufrimiento. Para ejercitarnos en esta meditación, inicialmente consideramos a todos los seres sin excepción como a nuestra madre. Gracias a esta consideración, nace el amor y la compasión hacia todos los seres ilimitados como el espacio, y en todo momento gozaremos de paz y felicidad. Esta es la esencia de las enseñanzas de Buda. considerar a todos los seres como nuestra madre.

Toma de Carga y Distribución

La Toma de carga y distribución (Tong.Len) es una meditación muy poderosa para desarrollar el amor, la compasión y la Bodichita. Es la meditación raíz de un texto conocido como «El entrenamiento espiritual en siete puntos», escrito por Jamgön Kongtrul Lodro Thaye. Si practicamos esta meditación, aparte de generar el amor, la compasión y la Bodichita, el aferramiento al ego considerado como real disminuye y además, gradualmente adquiriremos experiencia y realización, hasta el momento en que obtengamos la Budeidad. Una vez obtenida, podremos actuar de manera real y efectiva por el bien de los seres.

Si practicamos la meditación, al principio es muy importante hacer sesiones cortas. Podemos comenzar con sesiones de cinco o diez minutos, y una vez nos encontremos a gusto en este breve periodo de tiempo, podremos ir aumentando progresivamente su duración. Respecto a meditar solo o en grupo, esto no es lo esencial. Lo fundamental, es que practiquemos la meditación bajo la autoridad de un lama cualificado.



Tara, La Liberadora. Yidam de aspecto femenino.

La Base, El Camino Y El Resultado

Bokar Tulku Rinpoché

Al escuchar las enseñanzas debemos mantener una actitud completamente natural. Por medio del cuerpo reposamos libres de toda actividad, por medio de la palabra al margen de toda manifestación verbal, y por medio de la mente, libres de pensamientos que hagan referencia a pasado, presente o futuro.

En segundo lugar desarrollamos la motivación de querer establecer a todos los seres sin excepción en el bienestar sublime.

Partiendo de esta actitud procuramos libramos de lo que se conoce como los 'Tres Defectos'.

- El primero es no estar atento a lo que se expone.
- El segundo es no retener lo que ha sido expuesto.
- El tercero es mezclar la enseñanza con disposiciones negativas tales como orgullo u otras.

Estando libres de estos Tres Defectos, ¿De qué manera hemos de escuchar la enseñanza?

- En primer lugar, debemos comprender bien el sentido de las palabras expuestas.
- En segundo lugar, debemos depositar correctamente en nuestra mente el sentido de la enseñanza que estemos escuchando.
- En tercer lugar, debemos desarrollar la motivación, de que todo lo que escuchemos debe ser utilizado en beneficio de todos los seres.

En las diferentes enseñanzas de Duda, se consideran tres estados sucesivos que son: la Base, el Camino y el Resultado. Aquello que denominamos Base o Causa Fundamental, es el hecho de no reconocer la verdadera naturaleza de la mente, debido a las impurezas accidentales que la recubren. Estas son las que nos hacen percibir la ilusoriedad de todos los fenómenos, tanto exteriores como interiores.

Supongamos que tenemos un bello brocado con hermosos dibujos y colores. Vamos a comparar esta tela con la Naturaleza Esencial de la Mente. Supongamos que por las causas que sean, esta tela se ensucia. Estas manchas las vamos a equiparar a las impurezas accidentales que recubren el potencial Búdico, originariamente puro, es decir a la mente velada por la ilusión.

La Base

Para practicar el Dharma, hay que tener una aproximación a la naturaleza de la mente. Basándonos en nuestro ejemplo, si no sabemos que tras la suciedad de las manchas se encuentra un bello brocado, no tendremos ningún interés en lavarlo ni plancharlo, pero sí que tendremos interés si conocemos cómo era originariamente ese tejido. De igual manera, si no conocemos que tras la ilusión se encuentra este potencial de felicidad y bienestar, no tenemos porqué pensar en la necesidad de llevar a cabo este proceso de purificación. Conociéndolo, tendremos el entusiasmo de proceder a esta purificación para así despertar esta naturaleza esencial.

El Camino

Continuando con el mismo ejemplo, el camino sería el hecho de comprender que tras las manchas se encuentra un bello brocado y, por tanto, procedemos a hacer la colada para devolver a la tela todo su brillo y esplendor. De igual manera, comprendiendo que la verdadera naturaleza de la mente está velada por las impurezas accidentales y que hay que desprenderse de ellas, el camino consistiría en primer lugar, en la toma de refugio, el desarrollo de la Bodichita, el abandono de aquello que es negativo para uno mismo y para los demás, las prácticas preliminares, etc..., en suma, mantener una actitud que nos hace progresar en la vía hacia la Budeidad

El Resultado

En nuestro ejemplo, el resultado sería el hecho de contemplar la ropa limpia, lavada y planchada, verla tal cual es. De igual manera una vez desembarazados de las impurezas que recubren la mente, la percibimos tal cual es. Todos los fenómenos exteriores o interiores, aparecen indiferenciados de los Paraísos de Buda.

Lo esencial es comprender bien estos tres términos, y una vez comprendidos, establecer el nexo entre el resultado y la base, es decir el mantenimiento de una práctica continuada y gradual

La Enseñanza de Buda: Una Actitud Ante la Vida

Bokar Tulku Rinpoché

Si examinamos el mundo que nos rodea, observaremos que, de entre todos los seres, gozamos de la condición humana; un cuerpo particularmente excelente y especial.

El mundo en que vivimos nos muestra cómo el reino animal es muy superior en número a la especie humana. En verano es fácil observar cómo prolifera por doquier una gran variedad de insectos. Si examinamos el reino animal, vemos que carece totalmente de felicidad y bienestar: unos a otros se aniquilan, venciendo siempre el más fuerte o el más ágil, experimentando recíprocamente todo tipo de sufrimiento. Para los seres humanos es más fácil gozar de bienestar: nos adaptamos a un lugar en el que residir y nos rodeamos de todo tipo de comodidades para satisfacer nuestras necesidades.

El origen de este bienestar que ahora disfrutamos, no es otro que las acciones benéficas llevadas a cabo anteriormente. Si aprovechamos adecuadamente esta situación, progresivamente iremos reuniendo todo tipo de condiciones favorables hasta que llegará un momento en que obtendremos el completo bienestar, es decir la Budeidad. Si nuestra actitud, por el contrario, es dañina hacia lo que nos rodea o bien dedicamos nuestro tiempo a la práctica de actos negativos, el resultado será la obtención de estados existenciales desfavorables, que nos harán experimentar más y más sufrimiento.

Pero aunque hayamos obtenido un cuerpo humano, la mayor parte de los seres no conocen las instrucciones ni practican ningún tipo de vía espiritual, desconociendo por ello los métodos que pueden permitirles librarse del sufrimiento que experimentan. Por eso se dice que es un gran mérito el conocer los métodos que le permiten a uno verse libre del sufrimiento.

Si podemos escoger una tradición religiosa, encaminada al beneficio no sólo particular, sino también de los demás, es el resultado de un gran mérito acumulado anteriormente. En nuestro caso, habiendo franqueado la puerta de las diferentes enseñanzas Budistas, si por el hecho de practicarlas disminuimos gradualmente el sufrimiento que experimentamos, se dice que también es el resultado de un gran mérito acumulado anteriormente.

Concluyendo, podemos decir que aunque hayamos obtenido la existencia humana y franqueado la puerta de una enseñanza perteneciente a una tradición completamente pura y encontrado al lama completamente

realizado (el gran amigo espiritual); todas estas excelencias no acarrearán ningún beneficio si no añadimos una práctica personal constante y estable.

Podemos pensar que todos estos aspectos del estudio y la práctica pueden dejarse para más adelante, para un futuro más o menos próximo. Ahora bien, si pensamos así, debemos pensar también que todas las causas y condiciones están sometidas a la impermanencia y por ello el momento de la muerte es incierto. Por eso, debido a que desconocemos totalmente el momento de la muerte, debemos dedicarnos tanto como podamos a los diferentes aspectos de la práctica del Dharma.

Aspirando a practicar el Dharma, y sobre todo ahora que somos principiantes, es muy importante el dedicarse a la práctica de las acciones virtuosas, ya sea por medio del cuerpo, de la palabra, o de la mente, y simultáneamente, abandonar todo aquello que es perjudicial no sólo para nosotros, sino también para los demás.

Nuestra actitud negativa puede manifestarse en acciones por medio del cuerpo, tales como agresiones o malos tratos a los seres, y por medio de la palabra, mediante calumnias o insultos. Tanto el cuerpo como la palabra son los servidores del tercer elemento de nuestra personalidad, la mente, que en última instancia es la que da la orden. Si nuestra mente es positiva, abierta y estable, todo acto que realicemos o palabra que expresemos, tendrán la misma cualidad; es decir, serán actos y palabras positivas y encaminadas al beneficio propio y ajeno. Si por el contrario, nuestra disposición mental es negativa, todos nuestros actos y palabras contendrán el mismo potencial de negatividad.

Como principiantes que somos, no debemos pretender, y sobre todo al principio, abandonar todos los actos negativos en un sólo día, ya que no sería posible, ahora bien, si en un año podemos evitar completamente el acto de dañar a cualquier ser, esto será algo realmente positivo y beneficioso. Si en un año, podemos conseguir el abandono de cualquier palabra dañina por mínima que sea, esto será algo extremadamente beneficioso. Si actuamos de esta manera, gradualmente vamos abandonando los actos negativos y practicando los positivos. En un sólo día, no conseguiremos abandonar todos los actos negativos, pero sí de manera lenta y gradual.

¿De dónde proceden los actos negativos?. En aquello que definimos como mente se encuentran presentes las cinco emociones perturbadoras básicas también conocidas como los Cinco Venenos. Son estas cinco emociones perturbadoras básicas las que nos conducen a toda experiencia de descontento y sufrimiento.

Estas cinco emociones perturbadoras básicas a las que nos referimos son las siguientes deseo-apego, aversión o agresividad, opacidad mental o estupidez, orgullo y celos. Vamos a describir cada una de ellas.

Los términos "deseo" y "apego", no se aplican únicamente a las relaciones entre hombres y mujeres, también a la atracción que ejercen sobre nosotros las riquezas, alimentos, vestidos, bienes materiales, sonidos agradables, perfumes, confort, amistades, etc. Por lo tanto, todo movimiento que nos conduce hacia los objetos de los sentidos: (formas, sonidos, olores, sabores, sensaciones táctiles) es considerado deseo. El término «aversión» se refiere a aquella actitud dañina que generamos contra todo aquello que no es agradable para nosotros. A partir de estas dos, se presentan un sinnúmero de pensamientos y conceptualizaciones. que son el origen de toda nuestra aflicción y sufrimiento.

Por "opacidad mental" nos referimos al desconocimiento de aquello que desde el punto de vista espiritual, es benéfico o nocivo, así como la no comprensión de la Ley del Karma y de la naturaleza esencial de la mente.

El "orgullo" se refiere al nacimiento en nuestra mente de numerosos sentimientos de superioridad, tales como: la belleza, la fuerza, la riqueza, la cultura, la inteligencia, una cierta capacidad en uno u otro campo. Si reflexionamos, es fácil ver que existen personas más guapas que nosotros, más fuertes, más ricas, más cultivadas, más inteligentes o más capaces. Vemos pues, que el creerse superior no denota mas que una marca de ignorancia. Los "celos" son aquellos sentimientos de desagrado que manifestamos hacia todos aquellos que poseen cualidades, riquezas, conocimientos o circunstancias favorables.

Cada día, estas cinco emociones raíces surgen en nuestra mente durante numerosos momentos, con mayor o menor fuerza. Por ello es importante reconocer cada una de ellas. Son la causa de todo sufrimiento y aflicción que experimentamos, así como del girar sin fin en los Ciclos Existenciales o Samsara. Desconociendo las diferentes instrucciones del Dharma, creemos que todo sufrimiento y malestar que experimentamos proviene de los demás, sin comprender que todos estos estados de sufrimientos son originados a partir de estas cinco emociones raíces. Es similar al hecho de pintarse la cara con pintura negra, y mirarse a un espejo, aunque veamos la cara negra, no quiere decir que seamos negros.

Si experimentamos enfado o agresividad, todo aquello que nos rodea perderá su encanto, ya sea el mejor manjar o el mas sublime bienestar. Por otra parte, mantendremos una actitud de desagrado hacia todo aquello que

nos rodea, y no sólo esto, sino que si estamos dominados por la cólera o cualquier otra emoción, nuestro rostro tendrá marcados rasgos de enfado, rigidez y seriedad; y las personas que nos rodeen no se encontrarán cómodos a nuestro alrededor. Todo esto no es más que el resultado de la agresividad o cualquier otra emoción negativa. Si por el contrario, estamos libres de agresividad o cualquier otra emoción negativa, mantendremos una actitud apacible, sonriente y contenta y aquellos que nos rodeen, se encontrarán cómodos y felices a nuestro alrededor.

Al reflexionar sobre las emociones perturbadoras raíces, no debemos pensar que es algo exclusivamente nuestro, sino que al igual que nosotros, todos los seres sin excepción las presentan. Tampoco debemos creer que por el hecho de experimentar estas emociones somos personas malas o negativas. Lo fundamental es reconocerlas y tomar conciencia de ellas. Tomando conciencia de ellas, podremos ver en el momento en que aparezcan de qué se trata; y de esta manera, poco a poco irán disminuyendo, hasta que lleguen a apaciguarse completamente.

Lo ideal es la práctica gradual, ya que es imposible, llegar a cortar de raíz estas emociones en un solo día. Gradual y progresivamente irán disminuyendo. Por otra parte, si comprendemos que estas emociones son el origen de toda aflicción y sufrimiento, nos será fácil llegar a la conclusión de que para disminuir el sufrimiento es necesario previamente reducir el poder de estas emociones.

Un método a la vez profundo y rápido para disminuir estas emociones, es la meditación en el amor y la compasión. Si junto a esto, practicamos Shiné -meditación de pacificación mental-, rápidamente desarrollaremos paciencia, serenidad interior, cariño y tolerancia hacia todo lo que nos rodea. Sin el amor y la compasión, nuestras actitudes son nocivas y cauce de aflicción y sufrimiento.

Cuando se presente una emoción perturbadora, como por ejemplo la agresividad, debemos comprender que esta emoción es una ilusión, algo desprovisto completamente de realidad propia, que no es mas que el desencadenamiento de una proyección a partir de un objeto considerado como “enemigo”. De esta forma, en el momento en que se presente la emoción, debemos meditar en el amor y la compasión sin inquietarnos por ella. Paralelamente, debemos generar el sentimiento de que puedan acabarse estas proyecciones, que en sí no son mas que ilusiones desprovistas de realidad propia, similares al sueño. Por otra parte, el ser que ahora genera este sentimiento de agresividad, pudo en otra existencia ser nuestra madre o cualquier otro ser muy querido por nosotros y, por ello desarrollaremos hacia él un intenso amor y compasión.

Un método que integra todo lo que acabamos de decir, es la meditación de toma de carga y distribución (Tong len), en la que asociamos el desarrollo del amor y la compasión a la respiración. Para ello pensamos que al inspirar, despojamos a todos los seres de todo el sufrimiento que experimentan, y que al espirar, les enviamos todo nuestro bienestar y felicidad. Inicialmente, podemos pensar que realmente vamos a tomar todo el sufrimiento de los seres, y nosotros vamos a cargar con las consecuencias de todo este sufrimiento, pero esto es una reacción propia del egocentrismo, y podemos practicar sin ningún temor. Es una meditación muy beneficiosa, y al mismo tiempo disminuye el aferramiento al “yo”.

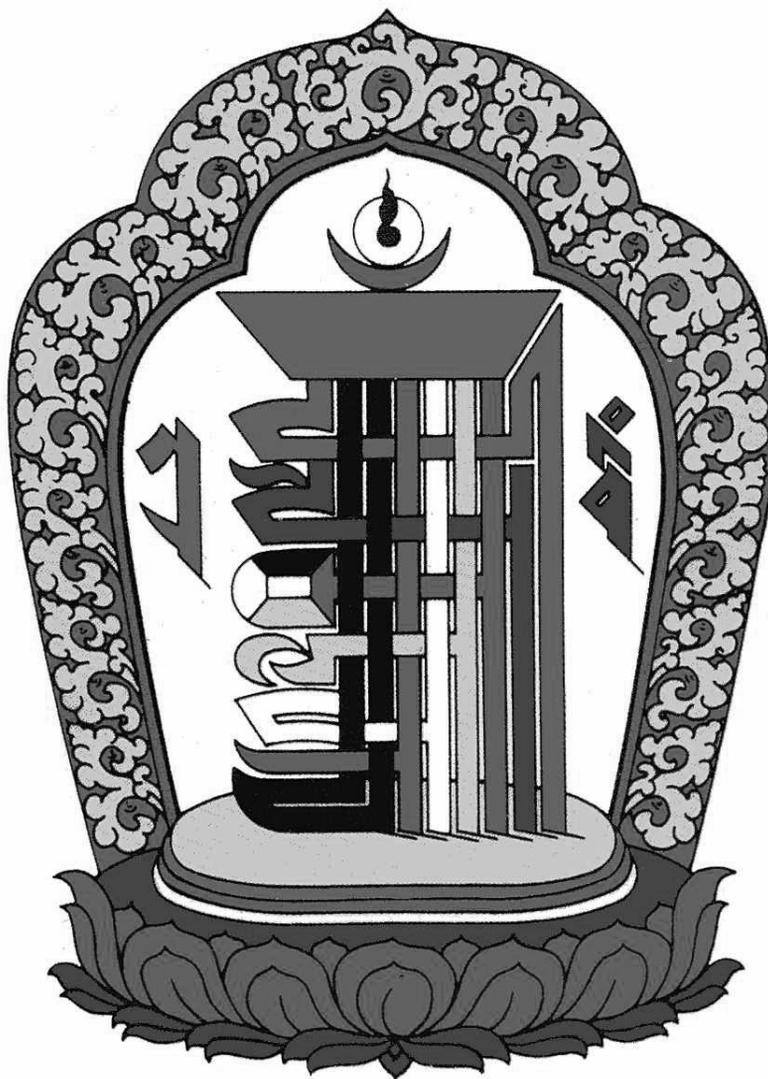
Este ego, origen de toda emoción y aflicción desde un tiempo sin principio hasta el momento, ha sido y es nuestro principal enemigo. Meditando de forma progresiva y gradual en el amor y la compasión, ya sea por medio del soporte de la respiración o cualquier otro, progresivamente transformaremos todas nuestras actitudes negativas en causa de beneficio y ayuda a los demás. Esta motivación altruista es lo que se conoce como Bodichita.

La Bodichita. apacigua todas las aflicciones que la mente experimenta, es la medicina que nos cura del sufrimiento, la refrescante lluvia que cae un día extremadamente caluroso. El sufrimiento es similar a una olla en completa ebullición, la Bodichita es el vaso de agua frío que vertimos en esta olla de agua hirviendo, calmando completamente la agitación.

Para desarrollar la Bodichita. nos remitimos al Yidam que reúne todo el amor y toda la compasión de todos los Budas sin excepción, es decir el Noble Chenresig. Al hacer la meditación de Chenresig, primeramente tomamos refugio en las Tres Joyas (como el lama previamente nos habrá enseñado) y generamos el deseo de obtener rápidamente la Budeidad para poder beneficiar a todos los seres sin excepción. Tras esto, realizaremos el cuerpo de la práctica, que consiste en visualizar la divinidad y recitar su mantra - Om Mani Pedme Hung- totalmente absortos y concentrados.

Concluiremos la práctica, con la dedicación de los méritos acumulados en beneficio de todos los seres sin excepción. Esta meditación es muy beneficiosa. ya que nos permite desarrollar amor, compasión, serenidad y tolerancia hacia todo lo que nos rodea, y paralelamente nos encamina al reconocimiento de la verdadera naturaleza de la mente.

El mantra de Chenresig, el mantra de las seis sílabas, nos beneficia disminuyendo las diferentes emociones perturbadoras, así como cerrando la puerta que conduce al renacimiento en los Ciclos existenciales.



Mantra de Kalachakra

Aproximación Al Tantra De Kalachakra

Bokar Tulku Rinpoché Khenpo Dönyön Rinpoché

Buda Sakyamuni vivió hasta la edad de 82 años. El décimo quinto día (luna llena) del tercer mes de su 82 aniversario, fue cuando enunció el Tantra de Kalachakra, junto a la Estupa Shiri Dhangyakataka [-Tib: Pelden Drepung Choten- (Gloriosa Stupa de Drepung)].

El décimo quinto día del cuarto mes de su 82 aniversario, es la fecha del Parinirvana. Vemos que hay un mes de diferencia entre la exposición del Tantra y su Parinirvana. Entre sus auditores, el principal fue el rey de Shambala⁽⁷⁾ Shukandra (-Tib: Dawa Dsangpo-). Junto a éste se encontraba una inmensa asamblea constituida por Bodisatvas, Dakas, Dakinis. Devas, Nagas y grandes seres realizados. Tras ser expuesto en India, el Tantra de Kalachakra no se extendió por este país, sino que fue llevado a Shambala y traducido a su lengua. El tantra raíz está compuesto por 12.000 estrofas. Una vez en Shambala, el rey Shukandra. una emanación de Vajrapani, escribió numerosos comentarios sobre el tantra, y además, erigió un Mandala Tridimensional de Kalachakra a base de joyas y piedras preciosas. Este Mandala fue construido en la capital de Shambala, Kalapa. Tras consagrar el Mandala, dio la iniciación, transmisión y explicaciones del tantra. Entre la exposición del tantra por Buda Sakyamuni. y la transmisión por el rey Shukandra. transcurrió tan sólo un año.

El hijo de este rey fue llamado Chö Gyel Lha Wang (Poderoso y Divino Rey del Dharma), que recibió de su padre toda la transmisión y vivió hasta la edad de cien años. En el curso de su vida, enseñó el tantra raíz y el comentario de su padre, que contenía 60.000 estrofas, confiriendo además la iniciación y transmisión completa. Por esta razón, en Shambala. gran cantidad de seres han obtenido los dos Siddhis.

La descendencia real de Lha Wang también transmitió el tantra y la iniciación. Hubo un período de seis reyes emanaciones de Budas y Bodisatvas que también transmitieron este tantra y la iniciación. El tantra raíz hace alusión o estas iniciaciones.

El séptimo rey de Shambala, llamado Yampei Drakpa, fue una emanación de Manyusrí. Al igual que los anteriores, también difundió el tantra. Cuenta el tantra. que durante su reinado, se encontraban en Shambala un gran número de hindúes; el rey con ánimo de beneficiarlos, pensó transmitirles el

tantra y, con este fin, el rey les pidió que tomaran refugio, pues no eran Budistas. El líder de este grupo se negó a que tomaran refugio, por lo que el rey les pidió que abandonasen el país. Tras abandonar la ciudad, se dirigieron hacia India. En su ruta hacia el sur de Shambala, al cabo de diez días de marcha, llegaron a un frondoso bosque del que no partía ningún camino. Hambrientos y sedientos, cayeron en un profundo sueño, durante el cual las divinidades del lugar, los cogieron y transportaron a Shambala. Al despertar todos se inquietaron y preguntaron que es lo que había sucedido. Se presentó entonces un ministro del rey, y les dijo: “Si estáis aquí, es porque el rey no quiere que os marchéis, gracias a sus poderes, os ha traído aquí. El rey Yampei Drakpa, es una emanación de Manyusri, que reúne el poder de todos los Budas y Bodisatvas; y si habéis regresado a Shambala, es para que recibáis la iniciación de Kalachakra. De no actuar así, en el futuro tendréis muchas dificultades”. Tras oír esto, todos desarrollaron gran fe y confianza en el rey. El décimo quinto día del tercer mes Tibetano, tras erigirse un precioso Mandala, se les confirió la iniciación.

Yampeí Drakpa reagrupó el tantra raíz y el comentario de Shukandra en un comentario de 1.030 estrofas. Las 1.000 estrofas corresponden al comentario, las 30 restantes son una plegaria de requerimiento escritas por un ministro del rey. El hijo de Yampei Drakpa, llamado Pema Karpo, emanación de Chenresig, fue también un gran transmisor de la doctrina Kalachakra.

Los siete primeros reyes fueron conocidos como Dharmaradjas (Chö Gyel), que significa «Rey del Dharma». A partir del séptimo se les denominó Vid.yadara (Rigden), que significa «Sostenedores del Conocimiento». Rigden, significa que pertenecen a la familia Vajra. A partir de Yampei Drakpa, 25 reyes han tenido y tendrán el título de Rigden. El vigésimo quinto será una emanación de Vajrapani. Todos ellos extenderán el tantra de Kalachakra y concederán la iniciación.

Actualmente estamos en el período del vigésimo primer rey, de nombre Magagpa, que tiene según el calendario Tibetano unos 60 años. Una vez termine su reinado, habrá aún cuatro más que vivirán cien años cada uno. Durante el reinado del vigésimo quinto, aparecerá un dharma erróneo que considerará correcto el matar, robar, dañar, etc. Será en este momento cuando este rey reunirá un ejército de emanaciones y establecerá de nuevo sobre la tierra la paz y el bienestar, así como el tantra de Kalachakra. Según la astrología, esto ocurrirá a la edad de cincuenta años, y una vez la paz y el bienestar reinen en la tierra, se retirará a Shambala por el resto de sus días. Tras este vigésimo quinto rey, otros monarcas continuarán desarrollando la enseñanza de Kalachakra sobre la tierra.

Si seguimos el camino de la práctica, en esta misma vida podemos obtener el estado de «Rigdsin». Si no lo obtenemos, estableceremos la conexión para renacer en el cortejo de Dragpo Chak Kor Chen. Tras el vigésimo quinto rey, la enseñanza permanecerá en la tierra durante 21.600 años.

Respecto a «Lalo gui Chö» - Dharma bárbaro-, aparecerá a partir del tercer rey y se perpetuará 1.800 años a partir del séptimo. El iniciador de esta doctrina errónea, será conocido como Dramtsik Lodrö (Inteligencia de miel).

Shambala. aunque existe realmente, no es visible para todos ya que nos está velada a causa de las impurezas accidentales de nuestra mente. Los seres que la han visitado, han sido seres que han reunido gran cantidad de actividad benéfica y gran pureza espiritual. Shambala no es un paraíso de manifestación pura como Dewachen u otro, sino que se trata de un país con seres supramundanos de gran conocimiento y sabiduría.

Hay personas que han deducido, por lo que indica el tantra de Kalachakra. que este país estaría ubicado en Siberia. Otros piensan que en Bagdag. Este país está descrito como el país de las cordilleras nevadas. Sus montañas constituyen una estructura similar a un loto de ocho pétalos, según el tantra, se podría acceder a ella por Tíbet, China. Turkestán oriental y norte de la India. Aún con todo esto, no podemos establecer una ubicación exacta.

En la India estas enseñanzas se reintrodujeron en el año 966 o partir de Chilupa de Orisa. tras un viaje a Shambala, Chilupa la transmitió a Pindo Acharya y este a su discípulo Yampei Dorje o Kalachakraprada. quien tras obtener la realización, hizo un viaje a Kalapa y recibió del rey la enseñanza conocida como «Sem.drel Kor.sum» (Explicación de la mente en tres apartados). Su principal discípulo fue Kilkor Shabchun: (El pequeño servidor del Mandala). La enseñanza de Kalachakra fue introducida en Tíbet por el traductor Gyidjo Dawa Oser, que invitó a Sri Badrabadhi, discípulo de Yampei Dorje, para ayudarlo en la traducción del tantra, Esto ocurría en el año 1206.

El Tantra de Kalachakra. al igual que el de Chakra Silabara. Hevajra, Guahasamaya, Mahamaya, etc..., se difundió por toda la India y Tíbet. De entre los practicantes de todos ellos, los que practicaban Kalachakra obtuvieron rápidamente las realizaciones comunes y supremas. Una vez que las enseñanzas pasaron al Tíbet, se escribieron gran cantidad de tratados y comentarios, estableciéndose diversas tradiciones. De entre ellas, las más importantes fueron la Yonam (iniciación que otorga S.S. Kalu Rinpoche) y

la Shaluk (que otorga S.S. Dalai Lama). Estas dos transmisiones no varían desde el punto de vista del Tantra en sí, que es único, ni del punto de vista del sentido fundamental; lo que encontramos son variaciones en los métodos de la práctica meditativa así como en los rituales.

La tradición Shaluk se origina en el monasterio del mismo nombre en Shigatsé, Esta tradición tuvo por principal maestro a Dölpopa Sherab Gyaltzen (1292-1361), conocido por haber clasificado los tantras de la segunda introducción del Budismo en Tíbet. La tradición Yonam debe su nombre al monasterio del mismo nombre. El maestro más renombrado fue el gran erudito y realizado Yetsum Taranatha (1575-1634), uno de los grandes realizados que permanecieron en Shambala.

El tantra en que nos basamos es el comentario resumido de Yampei Dragpa, formado por mil estrofas y treinta que corresponden a una plegaria de requerimiento. Hay muchos otros comentarios del tantra. El más famoso es el de Chögyel Pema Karpo titulado «Vimalaprabha» (La luz immaculada). Se trata de textos profundos y difíciles de comprender. A veces no se tiene la misma interpretación y se presentan diferencias en cuanto al punto de vista de un traductor a otro. La dificultad a la hora de interpretarlos es debida a que el tantra utiliza palabras muy profundas y con varios significados. Esto no quiere decir en ningún momento que un comentario sea mejor que otro, todos son fiables, lo único que varía es el enfoque.

Cosmología

En este apartado, se habla del desarrollo y totalidad del universo, la montaña Axial, planetas, constelaciones, etc... Si tomamos la descripción del mundo y, en particular, de la montaña Axial, hay una diferencia entre las explicaciones del Tantra de Kalachakra y Abidharma u otros tantras. Esto nos puede inducir a pensar en porqué hay variaciones en la exposición si toda la enseñanza proviene de Buda. No hay ninguna equivocación en la exposición, lo que sucede es que la enseñanza se ha expuesto en función de las creencias de la época. Es fácil explicar esto, ya que la enseñanza de Buda está toda basada en función de la ley del karma. Por otra parte, la enseñanza de Buda dice que la totalidad de los fenómenos son ilusorios, proyecciones de nuestra propia mente, carentes de realidad en sí mismos. Por ello, si en un tiempo se pensaba que la tierra era un disco llano, se enseñó en función de esta concepción. Si en ese momento se hubiera dicho que la tierra era esférica, nadie lo hubiera creído. Lo fundamental es comprender que allí donde hay seres, el sufrimiento está presente. Si Buda mostrase hoy en día la enseñanza, lo haría en función del conocimiento científico existente. Todo lo que ahora conocemos es gracias a milenios de existencia que nos han

precedido; vemos que allí donde había un lago, ahora hay tierra; donde había un bosque ahora encontramos una montaña pelada; donde florecía la vida, ahora encontramos un desierto. Este continuo cambio es a lo que Buda se refiere en su enseñanza. El tantra de Kalachakra establece una relación entre el universo exterior y nuestro propio cuerpo. Se dice que existe una relación entre la medida de la montaña Axial y el cuerpo humano: la montaña Axial mide 400.000 Yoyanas⁽⁸⁾ y nuestro cuerpo cuatro antebrazos.

Nadi, Prana y Bindu: El Cuerpo Vajra

El Cuerpo Vajra Interior es el conectado a Nadi, Prana y Bindu. Interior se refiere al cuerpo humano, exterior al universo. Como elemento primordial está la mente. Por el poder de manifestación de la mente, se manifiestan el cuerpo y el mundo exterior como proyecciones. Este Cuerpo Vajra, base de la práctica del Vajrayana, no es el que obtiene la iluminación, pero sí el que nos conduce a ella. Para obtener el despertar por medio del Cuerpo Vajra, es necesario obtener las iniciaciones correspondientes, ya que son las que «hacen madurar» este cuerpo. La expresión madurar se debe a que el Cuerpo Vajra es como una semilla, y la iniciación aporta las condiciones favorables para su maduración. Al madurar el Cuerpo Vajra, se obtiene el completo despertar.

La Meditación

El mandala de Kalachakra se divide en el mandala de la mente, el de la palabra y el del cuerpo. Todos ellos están conformados por numerosísimas divinidades. Todos ellos están reunidos en el Mandala de Beatitud, simbolizado por aspecto Yab Yum central. Hay dos aspectos de este mandala: el Mandala de las nueve divinidades y el Mandala de las trescientas sesenta divinidades. Si nos referimos a Chenresig, es fácil comprender su meditación; sin embargo, meditar en 360 divinidades es mas complicado, pero poco a poco se llega a comprender. Hay yoguis experimentados que pueden llegar a meditar en mil divinidades simultáneamente. El tantra dice que 360 divinidades no son muchas, y que debe llegarse a meditar en una divinidad en cada uno de los poros (35.000).

Sampanakrama o Dsok Rim; Las Seis Unciones o Absorciones

La fase final de Dsok Rim, en la práctica de Kalachakra, está relacionada con los seis yogas de Naropa. Aunque no son exactamente iguales, existe una equivalencia entre ambos. Para hacer esta práctica de la fase de culminación, hay que haber completado la totalidad de la fase de desarrollo, así como la recitación completa del mantra. Esto significa que se debe

adquirir gran estabilidad en la visualización de las nueve o trescientas sesenta divinidades y permanecer en ello tanto como podamos. Existen signos que indican esta estabilidad.

Respecto a la recitación del mantra, hay un número indicado para cada divinidad. En el caso de Kalachakra deben completarse 10.000.000 de recitaciones. De todos modos esto no significa que se acabe la práctica, ya que debe mantenerse hasta la obtención de la Budeidad. Supongamos que hacemos un retiro estricto de tres años consagrado a la práctica de Kalachakra. Tras un año y medio de Upattikrama y recitación, ya podremos abordar la fase de Sampanakrama y las Seis Unciones.

Hemos visto que el tantra resumido de Kalachakra contiene las características del maestro vajra, del discípulo vajra, del mandala, de los diferentes tipos de iniciación y de los compromisos de haber tomado la iniciación. Esto no se refiere exclusivamente a Kalachakra, sino también a todos los tantras. Hay un gran número de votos para mantener el Samaya o compromiso iniciático, pero todos ellos se pueden resumir en los «Catorce Samayas Básicos» que cualquier lama cualificado les explicará.

El Estado Intermedio (Bardo)

Bokar Tulku Rinpoché

Introducción

Ante todo, me alegro muchísimo el que ustedes aquí puedan estudiar y practicar los diferentes aspectos del Dharma y puedan meditar, obteniendo con ello serenidad, bienestar y felicidad.

Cada uno de nosotros, allí donde residimos, llevamos a cabo diversas actividades laborales. A causa de ello, poco a poco vamos fatigándonos; para contrarrestar esta fatiga, dedicamos un corto período del año a las vacaciones, ya sea en el mar o bien en la montaña. Esta creo que ha de ser la idea de un centro de Dharma; un lugar donde poder reposar de la actividad cotidiana y poder poner en práctica las diferentes instrucciones referentes a la meditación, obteniendo con ello serenidad espiritual. Al hablar de felicidad nos estamos refiriendo a la Gran Felicidad, aquella que la mente experimenta a partir de la meditación. La felicidad cotidiana, en la temporal, la consideramos como la felicidad menor, ya que aunque la experimentamos, cesa al ser su naturaleza impermanente y esta impermanencia hace que tras un estado de felicidad experimentemos otro de sufrimiento, miedo o temor, Esta felicidad menor es comparable a la mermelada que nos ha quedado en el cuchillo tras extenderla en la tostada del desayuno; al degustar la mermelada del cuchillo deberemos ir con cuidado, ya que primeramente saborearemos el agradable dulzor de la mermelada, pero si continuamos, el cuchillo nos provocará una herida y el consiguiente dolor. Por ello, considerarnos la felicidad mundana como preámbulo de sufrimiento.

Hoy en día todos podemos ver el gran desarrollo tecnocientífico por doquier, y además, son muchos los que pueden considerarse conocedores de toda esta ciencia. Ahora bien, aún con toda esta base científica, se nos hace inaccesible el llegar a comprender cual es la Naturaleza Esencial de la Mente. Todo este conocimiento ha dado paso a una gran variedad de máquinas que surcan el espacio, pero la ciencia que ha dado paso a estas sofisticadas máquinas, no puede explicarnos cual es el origen del sufrimiento y como cesarlo.

El desconocimiento de la Naturaleza Esencial de la Mente nos sitúa bajo del poder de la ignorancia. A partir de esta ignorancia, somos arrastrados por las diferentes Emociones Perturbadoras y actuamos incorrectamente por

medio del cuerpo, ya sea dañando o maltratando a los seres; por medio de la palabra, creando discordias o agrediendo verbalmente y por medio de la mente, generando una actitud nociva o malintencionada hacia los demás. La consecuencia de estas actitudes será el generar más y más sufrimiento, no sólo en el momento presente sino también en el futuro.

Aproximándonos al conocimiento de la Naturaleza Esencial de la Mente, estos sufrimientos disminuyen, al tiempo que damos paso al nacimiento de la experiencia de felicidad y serenidad mental. Por otra parte, nuestra actitud egocéntrica, de por sí natural, cesa y al cesar, se clarifican las diferentes emociones perturbadoras y en consecuencia se frena toda la actitud dañina que generamos a nuestro alrededor. Por ello, al obtener felicidad y serenidad, nuestra actitud será de completa apertura hacia todo.

Los diferentes aspectos de la enseñanza de Buda, nos muestran una gran diversidad de métodos para llegar a comprender la Naturaleza Esencial de la Mente, y una vez comprendida, poder reposar totalmente en ella; es decir, reposar en la experiencia de la gran felicidad.

¿Qué es la meditación? ¿En qué consiste lo que llamamos meditar? Meditar es llegar a comprender la Naturaleza Esencial de la Mente y reposar en todo momento en esta comprensión; lo que meditamos y su fruto no es algo que proceda del exterior, sino que es algo inherente a nuestra propia naturaleza esencial. Si carecemos de esta comprensión, erramos sin cesar en el Ciclo de las Existencias o Samsara, lo cual nos hace experimentar un sin fin de variados sufrimientos debidos únicamente al desconocimiento de las instrucciones que nos permiten meditar. Es similar al hecho de tener un automóvil en el garaje y no poseer el permiso de conducir, de igual manera el resultado de la meditación está ahí presente, pero al carecer de instrucciones no podemos saborear su fruto. Siguiendo con nuestro ejemplo, vemos que para poder conducir el automóvil, necesitamos un instructor que nos ayude a comprender el automóvil, y unos temarios para estudiar y reflexionar. De igual manera, gracias al Lama y al Dharma, podemos poner en práctica aquellas instrucciones que a partir del estudio, la reflexión y la meditación, nos conducirán a la comprensión de la Naturaleza Esencial, obteniendo en esta existencia bienestar, felicidad y serenidad espiritual; y en existencias posteriores, la Budeidad.

Resumiendo, podemos decir que, debido al desconocimiento de la Naturaleza Esencial de la Mente, nos identificamos con un «yo» que consideramos real, generando a partir de esta identificación las diferentes emociones perturbadoras. Como consecuencia, actuamos negativamente con todo aquello que nos rodea por medio de las tres puertas de nuestra

personalidad: cuerpo, palabra y mente. De esta forma, acumulamos karma negativo, que es la causa de todo el sufrimiento y malestar que experimentamos, no sólo en esta vida, sino en todas las venideras. Sea cual sea nuestra situación actual, transcurridos quizás unos días, semanas, meses o años, todos sin ninguna excepción moriremos, y al morir, entraremos en una serie de experiencias conocidas como Estado Intermedio, en Tibetano Bardo.

El Estado Intermedio (Bardo)

¿Qué significa Bardo? El termino Tibetano Bardo hace referencia a un tiempo entre dos períodos, es decir un tiempo intermedio. Solemos asociar esta palabra al estado postmortem, pero en realidad no es así: toda nuestra existencia se compone de sucesivos instantes por lo que son infinitos los estados intermedios. Sin embargo, con el fin de simplificar, las enseñanzas de Buda hacen referencia a dos, cuatro o seis estados intermedios.

El momento presente, es decir, el comprendido entre el nacimiento y los primeros signos de la agonía, corresponde al Estado Intermedio del Nacimiento. Al acostamos, dormimos y soñamos; tanto el dormir como las diferentes experiencias oníricas corresponden al Estado Intermedio del Sueño. Como practicantes del Dharma, estudiamos y reflexionamos acerca de las diferentes instrucciones del Lama y meditamos, llevando a la práctica estas instrucciones. Desde el momento que iniciamos la práctica de la meditación hasta que obtenemos el fruto de esta, recorreremos lo que se conoce como el Estado Intermedio de la Concentración. Estos tres estados intermedios se suceden y transcurren actualmente.

Desde que se inician los signos de la muerte, hasta que cesa el ir y venir de la respiración, corresponde al Estado Intermedio de la Agonía. El Vajrayana o Vehículo del Mantra Secreto, comprende una gran variedad de tantras englobados en las antiguas y nuevas tradiciones. Las «antiguas tradiciones» consideran que tras la muerte se manifiesta gran variedad de divinidades de aspecto apacible e irritado, conocidos como «los cien Budas apacibles y coléricos». El momento en que se manifiestan estas divinidades corresponde al segundo estado postmortem, conocido como el Estado Intermedio del Fenómeno en Sí. Las «nuevas tradiciones» no hacen referencia a este segundo estado intermedio, pero como, S.S. Kalu Rinpoche nos va a conferir la iniciación de estas cien divinidades, consideraremos este segundo estado intermedio en la exposición del tema. Tras la conclusión de este segundo estado intermedio, y hasta la obtención del nuevo nacimiento, experimentamos el tercer estado intermedio postmortem: el Estado Intermedio del Devenir. Así pues, tras la muerte también se suceden tres

estados intermedios, que sumados a los de la existencia actual, constituyen un número de seis,

De manera general y a nivel de Verdad Relativa, estos seis estados intermedios se manifiestan como se acaba de exponer, ahora bien, a nivel de Verdad Absoluta, estos seis estados en sí no existen, no son más que proyecciones de nuestra propia mente. De todas maneras, y hasta el momento en que alcancemos la realización de la Naturaleza Esencial de la Mente, estos seis estados se nos manifiestan en tanto que Verdad Relativa.⁽⁹⁾

Para disipar todo el sufrimiento que proviene de estos seis estados intermedios ilusorios, Buda ha mostrado numerosas enseñanzas y métodos⁽¹⁰⁾ para practicar. Con la finalidad de clarificar el estado intermedio del nacimiento, ha mostrado las enseñanzas que nos hacen comprender cuál es la causa del sufrimiento, cómo tomar refugio, practicar aquello que es beneficioso para uno mismo y para los demás, abandonar aquello que nos daña a nosotros y a los que nos rodean, las meditaciones en los diferentes Yidams, la meditación de Pacificación Mental (Shiné) y Visión Superior (Lak Tong), la práctica de la generosidad, ofrendas, etc.

Con referencia al estado intermedio del sueño, todos sabemos que aquello que denominamos sueño, es algo irreal, desprovisto de naturaleza propia; no es más que apariencia ilusoria. Sin embargo, durante el sueño consideramos todo como si en realidad fuese existente, y a partir de estas consideraciones, experimentamos diversos temores. El Vajrayana nos muestra profundos métodos para llegar a la comprensión de este estado.

El tercer estado intermedio de la situación presente, corresponde al de la concentración. Para clarificar esta situación, nos ejercitamos en los estados de absorción meditativa: permaneceremos de manera estable y fija sin dejarnos llevar por la distracción de los diferentes pensamientos. La absorción meditativa la perfeccionaremos mediante la práctica de las meditaciones en los diferentes Yidams.

Es muy importante practicar tanto como podamos las instrucciones que nos permiten distinguir los tres estados intermedios de la existencia actual: gracias a la práctica, será fácil en el futuro abordar la naturaleza de los tres estados intermedios postmortem. Si en la existencia actual obtenemos la realización del Mahamudra, al morir no tendremos que pasar por las experiencias de los estados intermedios. Por otra parte, si no obtenemos la completa realización, pero hemos meditado correctamente en ello, tal como nos ha mostrado el Lama, en el momento en que se presenten las diferentes experiencias de los estados postmortem será fácil comprender su naturaleza.

Esta es la importancia de practicar ahora tanto como podamos: facilitar la situación en el momento en que se presenten. Junto con esto, esforzamos tanto como podamos en abandonar por medio del cuerpo, la palabra y la mente todo aquello que pueda dañarnos a nosotros y a los demás, esforzarnos en ayudar a los demás tanto como podamos, estudiar, reflexionar y practicar al máximo los diferentes aspectos de la práctica del Dharma, nos aportará la comprensión necesaria para abordar los estados intermedios.

El Estado Intermedio De La Agonía

Es verdaderamente importante tener un buen conocimiento de los deferentes estados intermedios. Generalmente, todos sabemos lo que haremos mañana, dentro de unos días o al cabo de los años, pero nadie se plantea qué se debe hacer en el momento de la muerte. Sin embarro, el conocerlo es realmente beneficioso.

De los tres estados intermedios postmortem, el primero que se presenta es el Estado Intermedio de la Agonía, situación que está relacionada con nuestra constitución psíco-física a nivel grosero y sutil⁽¹¹⁾. Nuestra constitución es el resultado de la combinación de cuatro elementos: la tierra, el agua, el fuego y el aire. En este primer período, hay una disolución progresiva de los diferentes elementos entre sí que nos hacen experimentar diversas sensaciones. En primer lugar el elemento tierra se disuelve en el elemento agua, momento en que tenemos la sensación de una gran pesadez corporal, perdiendo por completo la ligereza del cuerpo. En segundo lugar, el elemento agua se diluye en el elemento fuego, momento que coincide con lo aparición de una gran sequedad de las mucosas corporales, en especial la bucal. El tercer paso es la absorción del elemento fuego en el elemento aire, coincidiendo con la disminución gradual y centrípeta de la temperatura corporal.

Estas sensaciones de pesadez, sequedad y frío gradual son experimentadas a nivel corporal, pero a nivel espiritual percibiremos otro tipo de sensaciones o visiones. En primer lugar, veremos una especie de humo, después como un espejismo, como chispas o luciérnagas y finalmente como una llama. Cuando se presentan estas diferentes sensaciones, experimentamos miedo y temor al desconocer de qué se trata en realidad. Por ello, en el momento en que se manifiesten, sin miedo ni pánico, pensamos que la naturaleza de estas sensaciones no son más que la manifestación de las Cuatro Consortes, y que estas Cuatro Consortes son la manifestación de nuestra naturaleza fundamental. Así, la esencia del elemento tierra corresponde a la consorte Sangye Chenma, la del elemento

agua a Mamaki. la del fuego a Gö Karmo y la del elemento aire a Damsik Drölma Si comprendemos que la esencia de estas sensaciones no es más que la manifestación de estos cuatro aspectos femeninos, no hay porque sentir ningún miedo ni temor. Si no conocemos las instrucciones referentes a las Cuatro Yums, no importa; reposamos en la idea de que estas apariencias son ilusorias, de que no son más que proyecciones de nuestra propia mente y descansamos serenos y sin distracción en la naturaleza de esta mente.

El cese (del ir y venir) de la respiración es lo que definimos como muerte y corresponde al momento en que el elemento aire se funde en el Principio Consciente. Esta situación también se corresponde con otro tipo de experiencias conocidas como «Los tres caminos: blanco, rojo y negro»⁽¹²⁾

A nivel de la coronilla se encuentra la semilla esencial blanca⁽¹³⁾, que desciende por el Canal Central hasta el corazón. Este período corresponde a las apariencias blancas o Camino Blanco. Llamamos a este período «claridad». A la altura del periné reside la semilla esencial roja, que también va a dirigirse por el Canal Central hacia el corazón, lo que corresponde a las apariencias rojas o Camino Rojo. Este período se designa como «expansión». En tercer lugar estas dos semillas esenciales se mezclan a la altura del corazón (junto al principio consciente) experimentando las apariencias negras o Camino Negro. Esto se conoce como «obtención». Si al manifestarse estos procesos, desconocemos las instrucciones referentes al estado intermedio, se nos manifestará todo tipo de horrores y temores. En cambio, si durante la existencia hemos practicado estas instrucciones, comprenderemos que el Camino Blanco corresponde al Cuerpo de Emanación (Tul Ku), el Camino Rojo corresponde al Cuerpo de Gozo o Beatitud (Long Ku) y el Camino Negro al Cuerpo de Vacuidad (Chö Ku); es decir, la manifestación de nuestra propia mente que reúne en sí los Tres Cuerpos de Buda. Posteriormente percibiremos una potente luminosidad exterior correspondiente al resplandor de la naturaleza de la mente. Si durante esta existencia nos hemos ejercitado en las instrucciones del Mahamudra y hemos saboreado su realización, en el momento en que se manifiesta esta Clara Luz la reconoceremos al igual que un niño reconoce a su madre, y obtendremos así la Budeidad sin necesidad de seguir recorriendo el estado intermedio. Si no la reconocemos o no tenemos la experiencia previa en esta vida, caeremos en un estado similar al sueño profundo. Este primer estado intermedio suele durar de tres a cuatro días. Para algunos será mas corto y para otros mas largo, en función del karma acumulado.

El Estado Intermedio Del Fenómeno En Si

Actualmente gozamos de una situación favorable sin sufrimiento ni enfermedad, conseguimos todo aquello que nos proponemos y en consecuencia pensamos que no es necesario preocuparse por el momento de la muerte ni por los diferentes sufrimientos que en él se experimentan. Pero llegado el momento, la situación cambia sin que tengamos control sobre ella. Por ello, el recordar las diferentes instrucciones nos puede resultar de gran beneficio.

Tras este estado de adormecimiento y al igual que cuando nos despertamos de un sueño, se nos manifestara todo tipo de recuerdos y apariencias entrando en el segundo período del Bardo: el Estado Intermedio del Fenómeno en Sí. Las experiencias de este estado van a ser muy variadas; así, se manifestarán luces, arco iris, puntos luminosos o la apariencia de diversas divinidades. ¿Cuál es la naturaleza de estas divinidades? Nuestra mente, en esencia, reúne las Cinco Sabidurías es decir, la manifestación de los Cinco Budas Victoriosos. Cada uno de estos Budas va a manifestarse como una potente luminosidad. Si al manifestarse esta luminosidad no la reconocemos, sentiremos pánico a la vez que sufrimiento. Lo que hay que hacer en esos momentos, es pensar que dichas luminosidades son las manifestaciones de los diferentes Budas y, sin temor alguno, cuando la luz que se presenta es como el sol, pensar que esta luz es la representación de Verocana y pedirle refugio y protección ante los diferentes miedos que afrontaremos.

Si no conocemos las instrucciones referentes a las diferentes divinidades, pensamos que estas luminosidades no son más que nuestras propias proyecciones y, sin dejarnos distraer por ningún fenómeno exterior, reposamos en la naturaleza de la mente.

Cada día se manifestará una potentísima luz que corresponderá a un determinado Buda. Junto a ella aparecerá una luz más tenue correspondiente a un determinado estado existencial, como infiernos, espíritus ávidos, animales, humanos, titanes o dioses. Estas luces más débiles no nos van a causar ningún temor, e incluso llegaremos a sentir atracción hacia ellas, franqueando por ello la puerta que nos conducirá al nacimiento en cualquiera de estos estados existenciales. Por tanto, al manifestarse esta luz mas tenue, sin desarrollar apego hacia ella, pensaremos que no es más que la proyección de nuestra propia mente y en esta idea reposamos sin ninguna distracción.

Este estado intermedio suele durar aproximadamente unas tres semanas.

El ejercitarse en esta existencia en las fases de desarrollo de la meditación nos será de gran beneficio. Por otra parte, las diferentes experiencias de este estado están en función del karma de cada uno.

El Estado Intermedio Del Devenir

Finalmente, pasadas aproximadamente tres semanas, entraremos en el tercer período del estado intermedio: el Estado Intermedio del Devenir. En este estado nos manifestaremos con un cuerpo mental muy sutil con la apariencia de la vida precedente, conocido como el «cuerpo de completa maduración». Con él podremos desplazarnos a cualquier lugar sin ningún tipo de obstrucción, al tiempo que podremos ver todo lo que nos rodea, como: familiares, amigos, entorno, etc. Hacia todo esto nos dirigiremos pidiendo una respuesta que no obtendremos. Comprenderemos entonces que estamos muertos y sentiremos una gran desesperación y sufrimiento.

Durante este estado no tenemos control sobre la situación: la fuerza del karma anterior acumulado nos encamina a un nuevo nacimiento. Un karma benéfico nos encaminará a una situación vital favorable. Por el contrario, si el karma acumulado es negativo, la condición vital será desfavorable. Esta falta de control sobre la situación va a ser lo que nos hará experimentar miedos y sufrimientos.

Conociendo las diferentes instrucciones del estado intermedio, tomaremos conciencia de la situación momentánea y pensaremos que debemos encaminarnos hacia una existencia favorable que nos permita obtener la Budeidad y así, poder ayudar a todos los seres sin excepción en este logro.

Si desconocemos las diferentes instrucciones de la práctica del Dharma, podemos pensar que tras la muerte no hay ni estado intermedio, ni mente, ni existencias posteriores; pero mediante el estudio, la reflexión y la práctica, llegaremos a conocer todos los detalles en profundidad, así como la verdadera naturaleza de los fenómenos. Todo esto será más fácil comprenderlo cuanto más nos acerquemos a la experiencia de la Naturaleza Esencial de la Mente. El desconocimiento de esta naturaleza, nos empuja a asociar todo lo mental o espiritual con lo físico. De esta manera, solemos concebir la mente como limitada por un principio y un final, así como por otras características, cuando en realidad no es así. El cuerpo tiene un principio y un final, la mente está libre de nacimiento, lugar de permanencia y cese. El cuerpo es la combinación de determinadas sustancias; la mente es insustancial, libre de definiciones.

Cuando intentamos analizar la mente, investigando en qué consiste, de qué se trata, qué tamaño tiene, qué color tiene, cual es su forma u otras características, no encontramos ninguna respuesta a todo ello. Ahora bien, tampoco podemos decir que no existe ya que experimentamos diversos sentimientos tales como bienestar, malestar, gozo, incomodidad, paranoia, etc... Además, confeccionamos un sin fin de pensamientos y conceptualizaciones. Podemos decir que es la base de toda nuestra existencia actual.

Estos seis estados intermedios de los que hemos hablado, no son algo que esté presente en el exterior, ni se trata de una estructura sólida y estable por la que debemos pasar. Hemos de comprender que, aunque los experimentemos, no son más que experiencias sucesivas fruto de nuestra propia mente. El pánico o miedo que podamos experimentar no son mas que nuestras propias proyecciones.

Supongamos que tenemos una casa con seis habitaciones y que cada una de las paredes de estas habitaciones está recubierta por grandes espejos; supongamos también que alguien con cara de enojo, mal vestido y sucio entre en la casa. Se mire donde se mire, en cualquiera de las paredes de las diferentes habitaciones, siempre verá a una persona enojada, mal vestida y sucia. Si por el contrario, esta persona se lava, se viste correctamente y sonríe, al mirarse en cualquiera de los espejos de las diferentes habitaciones, verá una persona limpia, bien vestida y sonriente.

Sucede lo mismo en el estado intermedio: las apariencias no son más que el reflejo de nuestra propia mente, el reflejo de nuestras propias emociones y sentimientos. Por ello, si nos vemos libres del karma y las diferentes emociones, estos estados intermedios no nos causarán ninguna dificultad.

Lo que realmente nos ayudará en estas situaciones, será el adquirir un cierto control y experiencia en los diferentes aspectos de la meditación y no sólo nos beneficiará en los estados intermedios, sino que además, en esta existencia gozaremos de serenidad espiritual, bienestar y felicidad, convirtiéndonos en cauce de ayuda y beneficio para los demás.

Al meditar es necesario tener una idea muy clara al respecto: inicialmente adoptamos una postura relajada, abierta y libre de rigidez⁽¹⁴⁾. Cuerpo, palabra y mente en "Rang.Bab". La actitud corporal es fundamental, ya que así la mente reposará abierta y relajada. Por medio del cuerpo, palabra y mente, adoptamos una postura completamente natural.

Hay personas que creen que al meditar no deben presentarse

pensamientos y piensan que no es bueno el que éstos aparezcan. Otros piensan que cuando se medita debe caerse en un estado en donde nada existe, completamente vacío. La forma correcta de meditar no es ni una ni la otra. Entonces. ¿Cuál es la forma correcta de enfocar la meditación? En primer lugar, la mente debe reposar en su propio estado natural, es decir, abierta, libre y relajada. No debemos sentirnos como si nos encontrásemos en el fondo de un barranco rodeados de piedras y rocas. Debemos sentirnos igual que si estuviésemos en la cima de una montaña, divisando todo lo que nos rodea sin ninguna dificultad; o bien sentirnos igual que un pajarillo que reposa en la cubierta de un trasatlántico en medio del mar y, de vez en cuando, emprende el vuelo hacia el cielo abierto y regresa a cubierta para comer. Cuando meditemos debemos reposar completamente abiertos y relajados.

Inicialmente las sesiones deben ser muy breves, de unos cuantos minutos. Conforme nos encontremos cómodos en estas cortas sesiones, debemos ir aumentando gradualmente su duración, permaneciendo siempre sin tensión ni crispación.

Cuando meditemos, habrá días en que nos resulte estupendo meditar luciéndonos sentir contentos y satisfechos. Esto nos hará desarrollar apego a esta experiencia de bienestar. Otras veces sucede lo contrario: nos encontramos incómodos y agitados, desarrollando por ello malestar a la hora de meditar. Debemos intentar dejar de lado estas dos actitudes. Como personas que practicamos la meditación habrá momentos en que tendremos buena practica y otros en los que ésta no será tan agradable. Lo fundamental es mantener una continuidad en la práctica, sin desarrollar apego ni aversión. Cuando viajamos en avión hay momentos en que el cielo es nítido y brillante, no vemos ninguna nube; en otros momentos encontramos la espesa niebla, la oscuridad. Sin embargo, el avión sigue su curso sin alterarse por ninguna condición exterior hasta el momento en que llega a destino. Igual sucede en la práctica de la meditación: debemos mantener una continuidad, abandonando toda esperanza de resultado. De esta forma, el fruto de la meditación se irá conformando y desarrollando.

Todos sabemos que si hoy plantamos la semilla de un manzano, es necesario que el lugar donde se plante reúna todas las condiciones favorables. A partir de ella, gradualmente aparecerá el tallo que se transformará en tronco, las hojas, las flores y finalmente el fruto. Una vez tengamos la manzana podremos degustarla.

La enseñanza de Buda ofrece múltiples métodos para poder meditar según nuestras necesidades y apetencias. Para conseguir que el fruto de la

meditación culmine, utilizaremos prácticas como la toma de Refugio, el desarrollo de la Bodichita, las ofrendas a los Raros y Sublimes, así como las diferentes plegarias de deseo y dedicación. Con todo esto, nuestra práctica cada vez será más sólida y estable.

El Vajrayana engloba gran variedad de sistemas de meditación. Entre todos ellos, la meditación por excelencia es la meditación-recitación de Chenresig, en la cual visualizamos nuestra apariencia corporal ordinaria indiferenciada de la apariencia de Chenresig, todo sonido indiferenciado del mantra de Chenresig⁽¹⁵⁾ y nuestra mente reposando en el Samadi del amor y la compasión hacia todos los seres sin excepción, es decir, dejando reposar nuestro cuerpo, palabra y mente indiferenciados del Cuerpo, Palabra y Mente de Chenresig. Si desconocemos el sentido de la meditación, podemos pensar que la meditación-recitación es algo agotador y difícil, que es mucho más fácil quedarse sentado y sin moverse. Pero esto es un error las meditaciones en los diferentes Yidams son muy profundas y tienen el poder de encaminarnos rápidamente hacia la Budeidad.

Muchas de las personas que en occidente meditan no tienen un camino a seguir ni un instructor calificado, ni consideran necesaria la toma de refugio ni el desarrollo del amor y la compasión. Esta actitud es similar al hecho de dejar una semilla a su libre albedrío, corriendo el peligro de secarse o de que algún animal se la coma, perdiéndose así todo el potencial contenido en ella.

Como conclusión, les diría que antes de empezar la sesión de meditación, tomen refugio, generen la Bodichita y para concluir reciten las diferentes plegarias de dedicación.

Los Yidams

Bokar Tulku Rinpoché **Khenpo Dönyö Rinpoché**

Antes de empezar a escuchar las enseñanzas, desarrollamos la Bodichita pensando: «Con el fin de establecer a todos los seres en la suprema Budeidad, voy a escuchar, reflexionar y practicar estas enseñanzas».

Al hablar de Dharma, nos estamos refiriendo a aquellas enseñanzas que provienen de Buda y que se dividen en dos grandes grupos: los Sutras y los Tantras. Aunque diferentes, ambos nos conducen al mismo lugar, es decir a la Budeidad o iluminación.

Al hablar de Buda, no nos referimos a un ser que habita un bello paraíso, ya sea en el cielo o en la tierra; nos referimos a un ser que originariamente fue un hombre como nosotros, con un karma determinado, emociones, velos, aflicciones y sufrimientos, es decir, un ser con una situación idéntica a la que nosotros experimentamos actualmente. Pero, a partir de una correcta práctica, fue aproximándose gradualmente al conocimiento de la naturaleza esencial de la mente, recorrió las diferentes Tierras de los Bodisatvas y por último, alcanzó el Despertar.

Vemos pues, que la situación de partida es la misma que en nuestro caso particular y por tanto, si al igual que Buda Sakyamuni partimos de la enseñanza y práctica correcta de la meditación, gradualmente engrandeceremos el control sobre la situación, y así, actos negativos, emociones, velos, karma, aflicciones y sufrimiento irán disminuyendo hasta que obtengamos la Preciosa Budeidad.

En el camino hacia el estado de Buda, disponemos de la inestimable ayuda que son sus enseñanzas, es decir: el Dharma. Estas enseñanzas, como hemos visto, están reunidas en Sutras y Tantras. Aunque el Dharma es único, los métodos utilizados son numerosos.

Inicialmente, partimos de aquellos métodos que se incluyen en la Vía del Sutra, es decir, el mantenimiento de los votos de liberación personal, como los de refugio u otros. Practicamos las meditaciones que nos permiten desarrollar el amor, la compasión y la Bodichita. o bien, visualizamos que ante nosotros, en el espacio, se encuentra Buda Sakyamuni. Chenresig o Manyusri y ante ellos rendimos homenaje, hacemos ofrendas, etc... Aunque únicamente practiquemos la Vía del Sutra, podemos estar seguros de que obtendremos el despertar.

La diferencia entre el Sutra y el Tantra estriba únicamente en que la Vía del Sutra es mucho más lenta, por lo que solemos alternar los dos caminos en nuestra práctica personal. Así, mediante la correcta combinación de estas dos vías, rápidamente obtendremos el despertar. Ahora bien, esto no significa que podamos decir, «Como el Sutra es un camino mas lento y mas largo, debo abandonarlo y practicar sólo el Tantra». Esta no es la aplicación correcta; lo que debe practicarse es la combinación de las dos.⁽¹⁶⁾ En la Vía del Tantra o Vajrayana, la particularidad es que en todo momento meditamos, visualizando nuestra apariencia corporal indiferenciada de la apariencia corporal del Yidam; todo sonido, indiferenciado del mantra del Yidam y nuestra mente reposando en el estado de absorción.

Hay muchísimos Yidams, de apariencia apacible o airada; de color blanco, rojo, amarillo etc., solos o en unión con su consorte. La esencia de todos ellos es la misma, son medios muy poderosos y profundos. La condición básica para poder meditar en ellos, es recibir la iniciación de un Lama cualificado.

Todos los seres sin excepción poseemos la naturaleza de Buda (Tatagatagarba). No hay ni un solo ser en los Ciclos Existenciales que no la posea. Por medio de la iniciación, se nos confiere el poder de madurar completamente este potencial búdico que se encuentra en todos los seres sin excepción. Como ejemplo, podemos pensar que si tenemos la semilla de una flor, para que ésta desarrolle el potencial de belleza en ella contenido, es necesario que se reúnan todas las condiciones favorables que requiere, como buena tierra, abonos, luz y agua. De igual manera, todos los seres sin excepción poseen la semilla que contiene el potencial búdico y, reuniendo todas las condiciones favorables, la gracia del lama y de la línea de sucesión, explicaciones, instrucciones y una correcta práctica, este potencial madurará lentamente, hasta que obtengamos el completo despertar.

Al hablar de Vajrayana, debemos referirnos en primer lugar a las Tres Raíces, es decir: Lama, Yidam y Protector. Vamos a exponer ahora, la razón de su necesidad. Para practicar el Vajrayana, es necesaria la presencia de un lama cualificado que nos conceda iniciaciones, instrucciones y autorizaciones. Gracias a Él, podremos poner en marcha las técnicas que nos permiten realizar el Mahamudra. Por ello decimos que el lama es el cauce de toda gracia, experiencia y realización; cualquier obtención es debida a la bondad y compasión de nuestro lama raíz. En el Vajrayana, todo depende del Lama. Solemos considerarlo como la unión de todos los Budas sin excepción. De manera general, el lama es un ser humano como nosotros y como tal, podemos verle defectos debidos a nuestras proyecciones originadas a partir de las emociones perturbadoras. Al ser su esencia la

unión de todos los Budas, y para evitar dejamos llevar por las proyecciones, ni meditar en Él, solemos visualizarlo bajo la apariencia de Dorje Chang (Vajradhara). A este aspecto de Dorje Chang, en esencia nuestro lama raíz, dirigimos nuestras plegarias, hacemos alabanzas, ofrendas, desarrollamos aspiración y devoción. Por esta motivación hacia el lama, obtendremos toda la influencia espiritual.

La raíz de las realizaciones (Siddhi) tanto ordinarias como sublimes, corresponde a los Yidams o divinidades de elección. Yidams, como hemos visto, hay muchísimos: apacibles, airados, solos o en unión, con varios brazos y varios rostros, de diversos colores, etc. Aunque diferentes, la esencia de todos ellos es la misma. Las diferencias se deben a las diversas aspiraciones de los seres, pero todos ellos no son más que diversas emanaciones de Buda Sakyamuni. Todos sus ornamentos y atributos no son más que símbolos del Despertar Sublime.

Como hemos dicho anteriormente, gracias a las meditaciones en los diferentes Yidams, podemos desarrollar los Siddhís tanto ordinarios como sublimes, pero a cada Yidam se le atribuye un Siddhi o una realización en particular. Así si hacemos la práctica de Chenresig, desarrollaremos en nuestra naturaleza esencial, el amor y la compasión; si nuestra práctica es Manyusri, rápidamente desarrollaremos el conocimiento y la inteligencia; si se trata de Sangye Menla (Beshadyaguru), obtendremos la capacidad de disipar las enfermedades y los velos que las originan; si hacemos la práctica de Amitayus o Tara Blanca, adquiriremos la capacidad de dispersar los obstáculos que acortan la vida y así obtendremos longevidad. Estas son las realizaciones particulares de cada Yidam, pero en general, todos tienen la capacidad de dar nacimiento a las infinitas cualidades de la mente iluminada. Por ello, si meditamos en Chenresig, no sólo generaremos el amor y la compasión rápidamente sino que además, desarrollaremos conocimiento, inteligencia, larga vida, ausencia de enfermedad, etc. Si hacemos la práctica de Amitayus, obtendremos la capacidad de apartar los obstáculos que acortan la vida, aunque también desarrollaremos: amor, compasión, sabiduría y otras cualidades. En el caso de Vajra Yoguini, obtendremos rápidamente la realización de la sabiduría no conceptual de todos los Budas, la Prajnaparamita. Por su parte, Tara concede el poder de disipar los obstáculos, miedos y temores que aparecen en la vía hacia el despertar. Tara, la Liberadora, es un Yidam de aspecto femenino y apacible, su color suele ser verde. El Mandala completo de Tara está formado por veintiún aspectos, pero Tara verde es la esencia de todas. Su historia, se remonta numerosísimos eones (ciclos cósmicos) atrás. Por aquella época, había un Buda conocido como Sangye Nga Dra "El Buda del sonido del tambor". Tenía muchísimos discípulos y todos ellos eran varones excepto

una mujer, esta mujer era Tara. Un día, los amigos de esta le dijeron: «Aunque mujer, tienes una gran energía para la práctica, haz muchos deseos y medita a fondo, para que en una próxima vida puedas nacer como hombre y rápidamente obtener el despertar». A esto, Tara respondió: «Ni hablar, mi deseo es que en todas mis vidas pueda nacer como mujer y encaminarme hacia el despertar. Hasta el momento, todos los Budas han sido hombres y yo quiero ser la primera mujer que consiga este fin y así poder ayudar a todos los seres sin excepción». Cada día practicaba con la finalidad de ayudar a cuantos seres pudiese; y esta actitud la condujo a obtener la Budeidad, pudiendo beneficiar a innumerables seres por medio de emanaciones. Tara simboliza la rápida actividad del despertar y es la detentora de una gran influencia espiritual. Dirigiendo nuestras plegarias a Tara con confianza sólida y estable, rápidamente se manifestará su actividad.

Tara y los diferentes Yidams son métodos profundos y poderosos que nos ayudan a obtener el despertar. Si queremos dirigirnos a América, no es suficiente con querer ir; es necesario hacer el viaje y pisar tierra americana para culminar nuestro deseo. Igual sucede al querer obtener el despertar: debemos aplicar una serie de métodos que nos permitan obtener dicho fin. Cuando meditemos en los diferentes Yidams, debemos adoptar una disposición correcta de cuerpo, palabra y mente. Así, visualizamos nuestro cuerpo indiferenciado del cuerpo del Yidam, nuestra palabra indiferenciada de la palabra del Yidam y la mente estabilizada en el estado de absorción. No aplicar estos tres aspectos adecuadamente y de manera conjunta, es como viajar en un avión al que le falta un ala.

Lo ideal, es que practiquemos tanto como podamos y en función de nuestras actividades cotidianas, las meditaciones en los diferentes Yidams. Si tenemos demasiadas ocupaciones laborales, lo mejor es alternar de vez en cuando las practicas de Tara, Chenresig, Mahakala y los diferentes métodos de Shamatha. Actuar de esta manera sera el cauce de un beneficio inconcebible.

Como hemos dicho anteriormente, Tara es de color verde, el color verde significa que reúne la actividad de todos los Budas, En la mano izquierda sostiene el tallo de un loto entre el dedo medio y el pulgar, quedando extendidos el meñique, corazón e índice, lo que simboliza que en si reúne las Tres Raíces (Lama, Yidam y Protector) y las Tres Joyas (Buda, Dharma y Sanga), simbolizando así la unión de los Tres Raros y Sublimes. Los otros dos dedos, el medio y el pulgar unidos, simbolizan la combinación de medios y sabiduría. La mano derecha reposa en el mudra del don sublime, lo que simboliza que otorga todos los Siddhis; los diversos ornamentos indican

la culminación de las Seis Virtudes Transcendentes (Paramitas). Resumiendo podemos decir que Tara simboliza la esencia de la sabiduría de todos los Budas. Como ejemplo, podemos decir que si la sabiduría de todos los Budas es similar al espacio, la apariencia de Tara es similar al arco iris: el arco iris, aunque visible, en esencia está indiferenciado de la naturaleza del espacio. Tara no es más que la esencia del Dharmakaya que se manifiesta en tanto que sabiduría.

Al practicar Shiné es muy importante tomar como soporte la apariencia corporal de nuestro Yidam. recitar su mantra y visualizar a la altura del corazón la sílaba germen (bija-mantra) del Yidam. De esta manera la práctica de Shiné se convierte en algo especialmente sublime. Al practicar la meditación de esta manera, es fundamental permanecer totalmente estables y concentrados en el soporte. Puede ser que al principio, el hacer siempre la misma meditación sea fatigoso, por ello lo ideal es que alternemos el soporte de la meditación; así, un día practicamos Tara, otro Chenresig. otro Mahakala, otro día Lhakton y así sucesivamente. De esta manera, la práctica de la meditación no se nos hará tan pesada. Lo fundamental, es que sea cual sea la práctica que llevemos a cabo, inicialmente no alarguemos demasiado la duración de la sesión. Una vez nos estabilizamos en un breve período de tiempo, como por ejemplo cinco o diez minutos, aumentaremos la duración, pero siempre de manera lenta y gradual. Junto a esta actitud, abandonaremos lo más posible los actos negativos y practicaremos tanto como podamos, aquello que es benéfico para uno mismo y para los demás.

Una vez hemos hablado de los Yidams. nos resta hablar de los Protectores, la tercera raíz del Vajrayana. Como practicantes del Dharma. se nos presentan numerosos obstáculos, ya sean: exteriores, interiores o secretos. Los protectores son aquellos que cortan de raíz estos obstáculos y por ello se les define como la raíz de la actividad.

Al igual que en el caso de los Yidams, hay múltiples aspectos de protección; de seis brazos, cuatro, o dos; uno o varios rostros; masculinos o femeninos; solos o en unión... Los más conocidos, suelen ser Mahakala Chadrugpa. Mahakala Chashipa. Bernakchen, Mahakali, Yamantaka, Dorgye Purba. Guru Dragpo. etc. Al igual que en el caso de los Yidams. sus atributos y ornamentos no son mas que símbolos de la Budeidad. de la mente completamente iluminada.

En el Tíbet. había (y hay ahora fuera de él) cuatro grandes escuelas: Guelugpa, Sakyapa. Kagyupa y Ñingmapa; entre ellas no hay ninguna diferencia ni contraposición, ni ningún tipo de error en la exposición del Dharma. la diferencia radica en el origen del linaje. Tanto una escuela como

otra practican correctamente la vía del Sutra y del Tantra, y toda instrucción que sigan, tiene el mismo origen, es decir Buda Sakyamuni. Cada escuela, aunque enfatiza por igual la práctica de los Yidams y Protectores, tiene unos que son específicos de esa línea. Así, el principal protector de la línea Karma Kagyupa es Mahakala Bernachen, de la línea Drugpa Kagyu y Drikhun Kagyu es Gömpo Chashipa (un aspecto de Mahakala con cuatro brazos), de la Linea Sakyapa es Gömpo Bön. Dentro de la línea Shangpa Kagyupa, el principal protector es Mahakala Chadrugpa; en el linaje Guelug, los principales protectores son Mahakala Chadrugpa y Palden Lhamo (Mahakali). Todos ellos son protectores y la protección es igual para todas las líneas. Así, si nos referimos a Mahakali como el principal protector de la línea Guelugpa, no quiere decir que no sea practicado por los lamas de las otras líneas. Resumiendo podemos decir que todas las líneas y tradiciones Tibetanas tienen la misma aspiración y devoción por todos los protectores, pero sucede que cada una da más prioridad a un protector que considera especial o particular de la línea.

Cuando hablamos de los protectores, nos referimos a dos tipos de aspectos:

- a) *Protectores mundanos*
- b) *Protectores de la Sabiduría Primordial*

Los Protectores mundanos son aquellos que no residen en las diferentes Tierras de los Bodisatvas, pero que ofrecen una gran protección a aquellos que practican el Dharma.

Los Protectores de Sabiduría Primordial son a los que nos referimos cuando hablamos de la tercera raíz del Vajrayana; son aspectos que han trascendido completamente los Ciclos Existenciales y residen en las diferentes Tierras de los Bodisatvas. Mahakali, Chadrugpa, Bernakchen, son aspectos que han trascendido completamente los Ciclos Existenciales y residen en la esfera de Buda, por ello no se les considera como seres aterradores, si no como Bodisatvas que ponen en marcha su actividad para el bien de todos los seres.

Bernakchen como hemos visto, es el principal protector de la línea Karma Kagyupa. Es un Bodisatva que reside en la 8ª tierra, protector de las enseñanzas tántricas, es una emanación de Dorje Chang (Vajradhara) a la vez que emanación de Chenresig. Dentro de la línea Kagyupa, el principal representante es S.S. Karmapa, el que sostiene la actividad, que también es emanación de Chenresig. Entre Karmapa y Bernakchen no hay ninguna diferencia, los dos son emanaciones de Chenresig; así, Mahakala Bernakchen está indiferenciado de Chenresig, Vajradhara y Karmapa. Aunque su aspecto sea irritado, esta es su verdadera esencia.

P. ¿Es bueno recibir muchas iniciaciones?

R. Lo fundamental es practicar tanto como podamos. Es muy beneficioso el recibir iniciaciones, explicaciones y autorizaciones, ya que esto crea una conexión simbólica con la divinidad. Lo ideal es que hagamos la práctica de cuantos más Yídams, mejor. Si no podemos practicarlos todos, el que practiquemos lo consideramos como el Yídam raíz, unión de todos los demás que en esta vida no podamos practicar. Si mantenemos la confianza, en vidas posteriores lo conseguiremos.

P. Si una persona es muy agresiva, ¿Qué mantra puede recitar?

R. El mantra de Chenresig.

P. ¿Y si tienen ideas muy negativas?

R. El mantra de Chenresig y de Vajrasatva



Manjusri, yidam de la Sabiduría

NOTAS

1) Gracia o influencia espiritual: podemos definirlo como energía. Es aquel «algo» en particular que aparece en nuestra mente cuando oramos al Lama o al Yidam con devoción y confianza estable. Esta va a ser la diferencia fundamental entre el consejero espiritual y el lama. El consejero espiritual, se limita a guiarnos por el camino: en cambio el lama, une a esta función la transmisión específica de la gracia. La gracia de la iluminación es comparable a los rayos del sol, el lama es similar a la lupa que focaliza y multiplica el poder de los rayos.

2) La enseñanza fundamental del «Océano de los realizados Kagyupas», es considerar al lama raíz como la unión de la totalidad de los Budas. Esta consideración es la que nos hará obtener la gracia necesaria para llegar a realizar el Mahamudra. Esta ha sido la conducta fundamental de todos los Grandes Realizados del pasado. Así, actuaron Tílopa, Naropa, Marpa, Milarepa. Gampopa y la totalidad de los realizados, hasta nuestro lama raíz. Todos sin excepción, obtuvieron la realización por esta sublime y profunda instrucción basada en la aspiración-devoción.

3) Dorje Chang o Vajradhara, simboliza en la vía del tantra la forma simplificada del guía eterno. Es la infinita iluminación que adquiere forma para transmitir la gracia a los diferentes discípulos. El discípulo considera a su lama como Vajradhara, no en tanto que persona humana, sino como la presencia real del despertar resplandeciente de gracia.

4) El Lama Raíz, gracias a su compasión, nos introduce en este cauce de gracia por medio de las iniciaciones, instrucciones y autorizaciones.

5) Las meditaciones en los diferentes Yidams son uno de los medios hábiles del Vajrayana para acceder de forma rápida a la Budeidad. El lama confiere, por medio de la iniciación, la capacidad para meditar en la divinidad.

6) Los Protectores del Dharma: divinidades que hicieron la promesa de proteger las enseñanzas y a los que las practicasen. Son la expresión de la actividad de la iluminación. Los más conocidos son: Mahakala de dos, cuatro y seis brazos, Mahakali. Vajrakilaya, Yamantaka, etc. Todos ellos muestran una apariencia irritada y ornamentos aterradores que no son más que símbolos de las cualidades de Buda. Su esencia no es otra que la actividad rápida de la compasión que actúa en beneficio de todos los seres sin excepción. Así, Mahakala es la manifestación de Chenresig, Yamantaka de Manyusri, etc.

7) Shambala. El reino de Shambala está descrito como una inmensa extensión rodeada por grandes cordilleras nevadas, conteniendo gran cantidad de ciudades. Su localización exacta es intrigante para muchos investigadores, que han querido darle una ubicación en el desierto de Gobi. Pero Shambala no se trata de un país ordinario. Dadas sus dimensiones, ningún mapa lo describe ni los exploradores han trazado las rutas que acceden a él, Shambala es lo que se conoce como una «Tierra Secreta», es decir un dominio terrestre en el cual sólo nacen seres con un karma extremadamente puro y al que, salvo en raras ocasiones, los humanos no tienen acceso. Todo esto no tiene nada de científico, ya que los sabios no pueden afirmar nada que esté más allá de su concepción mental. La existencia de Shambala, aunque no demostrable, es atestiguada por maestros que, como el hindú Dignaga, pudieron contactar con los reyes de Shambala llegados a India o que, como el gran realizado Tibetano Taranata, visitó este país y describió una ruta de acceso. Los datos sobre la cronología de los reyes de Shambala están confeccionados a partir de la astrología Tibetana, ciencia basada en el Tantra de Kalachakra.

8) Yoyana. Es una medida que equivale aproximadamente a 15 Kilómetros, por lo tanto la longitud del Monte Meru será de unos 6.000.000. Km.

9) Las dos verdades: la verdad relativa, es la de todo lo que se les manifiesta a los seres inmersos en la ignorancia. Esta verdad enmascara la verdad absoluta, expresión de la naturaleza última de todos los fenómenos. Todos los fenómenos sin excepción incluyen la presencia de estas dos verdades, inseparables entre sí.

10) El Vajrayana recopila profundas enseñanzas y técnicas que permiten obtener la Budeidad en cualquiera de los seis estados intermedios. Las dos fase de la meditación (desarrollo y culminación) así como los dos primeros de los Seis Yogas de Naropa (Candali y Cuerpo de Producción Mágica) nos ayudarán a obtenerla en el estado intermedio del nacimiento. El tercero de los yogas, conocido como Yoga del Sueño, nos permite liberarnos en el estado intermedio del sueño. Si practicamos el Yoga de la Transferencia, podremos alcanzar la iluminación en el estado intermedio de la agonía. Si tenemos dominio en las técnicas del Mahamudra o la Clara Luz podremos aplicarlas en el estado intermedio del fenómeno en sí. Si practicamos el sexto de los yogas, el Yoga del Bardo, podremos alcanzar la iluminación en el estado intermedio del devenir.

11) Estos temas son profundos y complejos. El traductor incita a que, antes de emitir juicios o reflexiones equivocadas, se interrogue bien a un

lama calificado, para así poder comprender el verdadero sentido. El Vajrayana en su totalidad, depende del lama y Él es el que aclara toda duda.

12) A partir del momento de la concepción, se produce la combinación de tres elementos: espermatozoide o semilla blanca, óvulo o semilla roja y principio consciente. Desde ese momento, estos tres elementos están presentes en nuestra constitución psico-física.

13) La semilla blanca: fuente de la gran felicidad engendrada por técnicas yóguicas.

14) Los siete puntos de la postura de la meditación:

- 1) Las piernas en Vajra asana.
- 2) La columna vertebral erguida.
- 3) La palma derecha sobre la izquierda a la altura del ombligo.
- 4) Los hombros hacia fuera y hacia atrás.
- 5) El mentón ligeramente hundido.
- 6) La mirada fija en un punto virtual a unos 8 dedos de la nariz.
- 7) Los labios semi cerrados, con la punta de la lengua tocando la cúpula del paladar.

15) Chenresig es el yidam que reúne todo el amor y la compasión de todos los Budas sin excepción. Su mantra es el mantra de la gran compasión, el mantra de las seis sílabas: OM MANI PEDME HUNG.

16) Su Santidad el Dalai Lama dice: «Los Tibetanos vemos todos estos aspectos de la práctica como compatibles, y no contemplamos el sutra y el tantra como contradictorios, como caliente o frío. No consideramos en absoluto, que la práctica de la idea de la vacuidad y de la práctica de los actos altruistas sean contradictorias. En consecuencia somos capaces de combinar los dos sistemas en una práctica unificada».



Glosario de Términos

Bodichita

Este término es el punto clave del Budismo Mahayana, se refiere al deseo ardiente de alcanzar la Budeidad con la finalidad de poder ayudar, de una manera real y efectiva, a todos los seres ilimitados como el espacio. Es el don de sí mismo sin reservas para el bien de todos. El punto de partida de la Bodichita es la meditación en el amor y la compasión.

Budeidad

Por este término designamos la iluminación. Significa que todo lo que se debe purificar, ha sido ya purificado y que toda cualidad a desarrollar, ha sido ya desarrollada. Con el despertar del sueño de la ignorancia, se culminan las cualidades del supremo conocimiento y la gran felicidad. Particularmente la Budeidad está caracterizada por la desaparición de dos velos: el de las emociones perturbadoras y el de las conceptualizaciones.

Ciclos Existenciales (-Sto: Samsara-)

Debido a la ignorancia, los seres se identifican con un «yo» consideran real y existente. De esta identificación, nacen ininterrumpidamente las emociones perturbadoras, siendo éstas las que conducen a la ejecución de los diferentes actos negativos. Estos constituyen la poderosa causa que determina las experiencias de los existencias. Desde un tiempo sin principio, en que la ignorancia ha estado presente, hemos errado sin cesar a través de formas variadas en los ciclos existenciales. experimentando todo tipo de aflicciones y sufrimiento.

Cinco Actos De Consecuencias Inconmensurables

Matar a un padre, una madre, a un Arhat o Lama, sembrar la discordia en la Sangha y herir deliberadamente a un Tathagata.

Cinco Agregados (-Sto: Skandas-)

- Agregado de la forma.
- Agregado de la sensación.
- Agregado de la percepción.
- Agregado de la estimulación.
- Agregado de la conciencia

Cinco Budas Victoriosos

Nombrados en ciertas traducciones como Dhyani Budas, no se trata de Budas históricos, sino que tenemos con Éllos una relación por medio de la meditación (-Sto: Dhyana-), Son los Budas que gobiernan las Cinco Familias del Despertar.

| Buda | Familia |
|--------------------|----------------|
| Vairocana..... | Buda |
| Ratnasambhava..... | Joya |
| Aksobhya..... | Vajra |
| Amitabha..... | Loto |
| Amoghasiddi..... | Actividad |

Cinco Sabidurías

El principio del Vajrayana es «Transformación», que no tiene lugar de forma imaginaria, sino de forma práctica. La base es la transformación de las Cinco Emociones Perturbadoras: cólera, orgullo, deseo, celos e ignorancia, en los Cinco Supremos Conocimientos o Sabidurías: la sabiduría similar al espejo: la sabiduría de la ecuanimidad, la sabiduría discriminativa, la sabiduría que todo lo realiza y la sabiduría del Dharmadatu.

A) Sabiduría Similar Al Espejo. Se relaciona con la cólera. Existen cosas o gente que no nos gusta, que nos son dolorosas o desagradables, o bien que rechazamos. La sabiduría similar al espejo significa que todo fenómeno, bueno o malo, cómodo o incómodo, agradable o desagradable es manifestación de la naturaleza última. Realizar esto, es realizar la Sabiduría similar al espejo.

B) Sabiduría De La Ecuanimidad. Está relacionada con el orgullo. La relación es muy simple, porque la procedencia del orgullo se reduce a un punto muy «simple», que es la diferenciación entre uno mismo y los demás. Aceptamos fácilmente nuestras virtudes, pero más difícilmente nuestros defectos. Cuando realizamos esta sabiduría, nos liberamos del ego.

C) Sabiduria Discriminativa. El sentido que esconde, es que los fenómenos que están en el exterior y que podemos ver, oír, tocar, oler o saborear, no son más que reflejos interdependientes. Como ejemplo, podemos pensar en el dulce. A los niños les gusta mucho el dulce; sienten apego por él. El dulce no existe más que como objeto de la lengua. La lengua no existe más que como sujeto del dulce. Así, el dulce y la lengua entran en conexión y por ello se necesita tener más dulce. De esta manera se

desarrolla cualquier clase de deseo. Cuando realizamos esta inseparabilidad, nos liberamos del deseo espontáneamente.

D) Sabiduría Que Realiza Todo Acto. Está relacionada con los celos. Los celos provienen de la competitividad, Este termino, «competitividad», quiere decir inseguridad. Cuando no estamos seguros, tenemos celos. La sabiduría que realiza todo acto quiere decir que la esencia de todas las cosas, la cualidad última de Buda, está siempre en nosotros. Al reconocer esto, ya no hay nada de que estar celosos, es el momento en que nos liberamos de los celos.

E) Sabiduría Del Dharmadhatu. Está relacionada con la ignorancia. La sabiduría del Dharmadhatu es la que todo lo abarca, la que penetra todo fenómeno. Esto es lo que quiere decir Dharmadhatu o inmensidad; si realizamos esta inmensidad en lo que todo está inmerso, ya no existe el no-conocimiento. Así, la esencia de la ignorancia es la sabiduría de la inmensidad. Al realizarla, estamos libres de la ignorancia. A esta relación entre Sabiduría y Emoción, podemos añadir la correspondencia con los Cinco Dhyani Budas

| Emoción | Sabiduría | Dhyani Buda |
|----------------|-------------------------------|--------------------|
| Cólera..... | S. Similar al espejo..... | Aksobhya |
| Orgullo..... | S. de la Ecuanimidad..... | Ratnasambhava |
| Deseo..... | S. Discriminativa | Amitabha |
| Celos..... | S. que Realiza todo acto..... | Amoghasiddi |
| Estupidez..... | S. del Dharmadhatu..... | Vairocana |

Compasión

Para el Budismo, el término compasión alude al deseo o sentimiento que genera el practicante de que todos los seres sin excepción puedan verse completamente libres del sufrimiento y de las causas que lo originan.

Cuatro Clases De Tantras

Kriatanta o Tantra de los actos: está en relación con la disciplina corporal. Las prácticas que se llevan a cabo son fundamentalmente por medio del cuerpo y palabra, como por ejemplo la práctica de Ñung.ne.

Upatantra o Tantra de la conducta. Se basa no sólo en a disciplina exterior, si no además aborda la meditación en los estados de absorción (Samadi).

Yogatantra o Tantra de la Unión, en el que lo fundamental es mantener la experiencia de Samadhi, sin dar importancia a la disciplina corporal exterior.

Anuttarayogatantra o Tantra de la Unión Insuperable: a partir de la experiencia interior de Samadhi, nos aplicamos en la combinación de Medios y Sabiduría. Engloba en sí las dos fases de la meditación.

Diez Actos No Virtuosos

Por medio del cuerpo:

- Tomar la vida de cualquier ser.
- Tomar aquello que no es ofrecido.
- Tener una relación sexual incorrecta.

Por medio de la palabra:

- Mentir conscientemente.
- Calumniar o difamar.
- Utilizar palabras dañinas.
- Hablar futilmente.

Por medio de la mente:

- Tener ideas codiciosas.
- Mantener una actitud dañina.
- Seguir doctrinas erróneas.

Dharma

El término sánscrito Dharma, se reviste de una pluralidad de sentidos que es necesario conocer:

1) De manera general, Dharma designa todo el funcionamiento existencial y en este caso, se divide en dos:

a) El Dharma Temporal: toda actividad que tiene como fin asegurar el bienestar en esta vida.

b) El Dharma Espiritual: toda actividad cuyo beneficio se extiende mas allá de esta vida, particularmente toda actividad que nos conduce a la Budeidad.

1) En plural, los Dharmas se refieren a la unión de todos los fenómenos manifiestos.

2) A veces designamos por Dharma un método espiritual particular, como por ejemplo los Seis Dharmas de Naropa o los Cinco Dharmas de Maitreya.

Diez Actos Virtuosos

Por medio del cuerpo:

Proteger la vida de los seres.

Practicar la generosidad, mantener una ética correcta.

Por medio de la palabra:

Hablar con certeza.

Reparar querellas debidas a calumnias.

Utilizar palabras cariñosas.

Tener conversaciones útiles.

Por medio de la mente:

Regocijarse de la suerte de los demás.

Pensar en el bien de los demás cuando escuchemos concepciones de otra escuela religiosa, no juzgarla y mantener la fe en la palabra de Buda.

Doble Beneficio

Se refiere al beneficio propio y al ajeno.

Dos Acumulaciones

Se refiere a la acumulación de actividad benéfica o mérito y a la acumulación de sabiduría.

Emociones Perturbadoras

Por este término se entiende un vocablo genérico que se refiere al deseo, apego, agresividad, opacidad mental, celos, avaricia, orgullo, apatía, pereza y otras alteraciones mentales que, según los textos, comprenden un total de ochenta y cuatro mil.

Espíritu Y Mente

El empleo del término espíritu o mente en las traducciones, tiene el riesgo de inducir a confusión si no tenemos cuidado. En Tibetano, como en español, (espíritu, conciencia, psiquismo. mental, intelecto....) se utilizan numerosos términos al referimos a aquello que designa el espíritu. En Tibetano el término «Sem». que traducimos por espíritu o mente, recubre un campo semántico más amplio que en castellano. pues se extiende comúnmente a nociones que la teología cita como «alma, y la metafísica como «ser». El traductor ha utilizado el término mente, teniendo en cuenta todo lo expuesto.

Fases De La Meditación

La fase de Desarrollo (-Tib: Kye Rim-), corresponde al estado conceptual de una meditación del Vajrayana. Durante esta fase, el objeto de la meditación es visualizado en primer lugar como realmente presente, y posteriormente en «acción». En la fase de Culminación (-Tib: Dsok rim-), el meditador disuelve la visualización y reposa en un estado sin conceptualización.

Iniciación

El Vajrayana no puede practicarse si no se recibe previamente una transmisión ritual que otorgue el poder, es decir una iniciación. La iniciación completa se subdivide en cuatro:

- La iniciación de la Vasija.
- La iniciación secreta.
- La iniciación de sabiduría & conocimiento.
- La iniciación verbal.

Cada iniciación corresponde a una purificación, una obtención de la gracia, una práctica meditativa y la obtención de un cuerpo del despertar.

Kagyupa

Literalmente significa, «La trasmisión de enseñanza». Este término hace referencia a la escuela Kagyupa establecida en Tíbet por Marpa, su discípulo Milarepa y el discípulo de éste Gampopa. En esta tradición se da gran importancia a la fe y devoción hacia el Lama. A través de su inspiración y bendiciones, tenemos la posibilidad de practicar conjuntamente los Seis Yogas de Naropa y el Mahamudra. Los Seis Yogas son una serie de técnicas avanzadas de meditación que purifican el cuerpo y la mente, permitiéndonos realizar en una sola vida el Mahamudra.

Los discípulos de Gampopa fundaron subdivisiones en la línea Kagyupa, constituyendo las «Cuatro Grandes Escuelas» y las «Ocho Menores»:

Las Cuatro Mayores (fundadas por discípulos de Gampopa)

- Karma Kagyu, fundada por Düsüm Kyempa (1110-93).
- Baram Kagyu, fundada por Baram Darma Wanchug (1110).
- Tchalpa Kagyu, fundada por Tsondragpa (1123-94).
- Pamo Kagyu, fundada por Phamo Drugpa (1110-70).

Las Ocho Menores (fundadas por discípulos de Phamo Drugpa)

Drikung, Taglung, Yabzang, Shugseb, Marpa, Yelpa, Trophupa y Drugpa.

Desde su inicio, hacia el S. XII y XIII hasta la toma de poder por China en 1959, estas líneas mantuvieron una gran actividad en Tíbet.

Kalachakra

Kalachakra está considerado como el sistema más completo de meditación tántrica. Se basa en las correspondencias entre el universo, el cuerpo humano y la mente. La iniciación a este sistema es el más complejo de todos los tantras.

Karmapa

Nombre sánscrito formado por *Karma*, que significa actividad y por *Pa*. sufijo Tiberano que sustantiviza. Así Karmapa significa «El que posee la actividad de todos los Budas de los tres tiempos». Karmapa es el Sublime Cuerpo de Emanación que pone en marcha la actividad de todos los Budas en beneficio de todos los seres ilimitados como el espacio. Desde el primer Karmapa Düsüm Kyempa hasta el decimosexto, fallecido el 5.11.81. todos han dejado una serie de cartas en las que indicaban donde encontrarían su próxima reencarnación. La línea de los Karmapas ha sido la siguiente:

- 1) Düsüm Kyempa (1110-93).
- 2) Karma Pakchi (1206-83).
- 3) Rangyung Dorje (1284-1339).
- 4) Rölpei Dorje (1340-83).
- 5) Dëshin Shekpa (1384-1415).
- 6) Tongua Tönden (1416-53)
- 7) Chödruk Gyatso (1454-1506).
- 8) Mikyö Dorje (1507-54).
- 9) Wanchuk Dorje (1556-1603).
- 10) Chöying Dorje (1604-74).
- 11) Yeshe Dorje (1675-1702).
- 12) Yangchub Dorje (1703-32).
- 13) Dudul Dorje (1733-97).
- 14) Tekchok Dorje (1797-1845).
- 15) Kakyab Dorje (1845-1924).
- 16) Rangyung Rigpei Dorje (1924-1981).
- 17) Orgyen Trinle Dorje (Junio de 1985).

A Karmapa se le conoce como el sostenedor de la Corona Negra. corona similar a una mitra que es un símbolo de autoridad espiritual. Se dice que en su origen, esta corona negra fue entregada a Düsüm Kyempa por las Dakinís, y que estaba tejida por cien mil cabellos de éstas. Según S.S. Kalu Rinpoche esta corona original es visible por aquellas personas que han reunido un gran mérito, Una replica de la corona fue entregada al quinto Karmapa Dëshin Shepa (1384-1415) por el emperador de la China Yung-Lo Cheng-tu, para que así todos los seres la pudieran contemplarla. Se dice que el hecho de verla garantiza el renacimiento en las esferas superiores.

Kye-Rim

En sánscrito Upattikrama. Se refiere a las fases de desarrollo de la meditación, en las cuales visualizamos a las divinidades, abordando cada uno de los detalles que las constituyen, así como el dominio de manifestación puro de la divinidad.

Lama

En el Vajrayana decimos que el Lama es la raíz de la gracia o influencia espiritual, el Yidam de los Siddhis y los Protectores de la actividad. En el Vajrayana, consideramos al Lama como la unión de todos los Budas de los tres tiempos y las diez direcciones. Su mente es vacuidad, el Dharmakaya base de toda manifestación, la claridad de su mente corresponde al Yidam y la irradiación al Protector. En esencia el Lama es la unión de los Tres Raros y Sublimes.

Mahamudra

El Mahamudra es la esencia de todos los Sutras y Tantras. Su práctica, la unión de todas las meditaciones; su realización, la unión última no dual. Práctica sin forma más allá de todo concepto, tiene por corazón, la devoción y renuncia, el elemento dinámico de una relación personal a través de la cual, la mente del discípulo se abre a la mente del Lama que es realizado como Dorje Chang.

Mahayana

Significa Gran Vehículo. «Grande» porque transporta a todos los seres a la Iluminación desde la situación de sufrimiento, en contraposición al Hinayana, que transporta a un sólo ser. Aunque el desarrollo espiritual se emprenda con la finalidad de obtener bienestar, cuando esta motivación madura y toma en consideración el bien de todos los seres, es el momento en que se recorre el Mahayana. Este cambio de orientación es la manifestación de la Bodichita, característica de la vía Mahayana.

Preliminares

Son una serie de prácticas previas a las enseñanzas del Mahamudra. Se dividen en preliminares comunes y especiales. Los preliminares comunes son la reflexión en las cuatro ideas que dan la espalda al Samsara:

- La preciosa existencia humana.
- La impermanencia.

- El acto, la causa y el resultado.
 - La estructura defectuosa del Samsara..
- Los preliminares especiales comprenden a su vez:
- La toma de refugio.
 - La meditación de Vajrasattva.
 - La ofrenda del Mandala.
- La práctica de Guru Yoga.

Rang Bab

Rang Bab conlleva cierta dificultad de traducción. «Rang» se traduce como propio, natural o sí mismo. «Bab» se traduce por caer. Por lo tanto Rang Bab se traduce literalmente por caer en sí mismo, es decir reposar en la naturalidad de todos nuestros actos psico-físicos.

Seis Clases De Seres (- Todos los seres-)

1) Los seres de los infiernos, inmersos en un sufrimiento insoportable y un entorno violento y extremo, son el reflejo de la agresividad que provoca este tipo de experiencias.

2) Los espíritus ávidos: su existencia está dominada por la necesidad particular de comida y bebida. Su espacio desnudo y sin vida refleja la avidez que produce la experiencia.

3) Los animales, en los que la existencia está dominada por el miedo, el deseo y la opacidad mental. La subyugación a la situación que experimentan está originada por la estupidez.

4) Los humanos, cuya existencia está caracterizada por los sufrimientos de: nacimiento, enfermedad, vejez y muerte. El apego que produce esta experiencia, se origina en el deseo constante que tiene el hombre de mantener su posición en la tierra.

5) Los titanes, tipo de antidioses cuya existencia está dominada por las guerras infructuosas con los dioses. Estos seres arrastran los celos que les conduce a esta experiencia.

6) Los dioses, gozan de una existencia paradisíaca hasta el fin de su vida, momento en que son horrorizados por la vista de su próximo renacimiento. Esta forma de nacimiento está originada por el orgullo.

Sutras y Tantras

Las enseñanzas del Mahayana están divididas en dos grupos: Sutras y Tantras. La práctica basada en los Sutras consiste en desarrollar las causas o semillas que nos conducirán a la iluminación, como la compasión, la Bodichita, la comprensión de la vacuidad, las seis perfecciones

(generosidad, paciencia, ética, diligencia, concentración y sabiduría) y las cuatro maneras de actuar con los seres (ser generosos, hablar dulcemente, comprometer a los demás en acciones positivas y observar las reglas sociales). En la tradición tántrica o Vajrayana, la práctica consiste en reconocer su propia espiritualidad como base de identificación con el resultado, es decir, por medio de la expresión de la iluminación personificada en una divinidad particular, se tiene la capacidad de transformar la experiencia ordinaria en experiencia Búdica.

Tres Tipos De Confianza

- La confianza de una mente sincera.
- La confianza de la certeza.
- La confianza de la aspiración.

Tres Tipos De Sufrimiento

- El sufrimiento que todo lo abarca.
- El sufrimiento del cambio.
- El sufrimiento del sufrimiento.

Yidam

En sánscrito «Ista-Devata», traducido por divinidad de elección o divinidad tutelar. El término Tibetano Yidam se descompone en «Yi» -mente- y «Dam» -promesa o compromiso-. Esto tiene un doble sentido: el primero es que, habiendo recibido la iniciación a un determinado Yidam, el discípulo se compromete a mantener un lazo de adoración y asimilación con el Yidam. Por su parte, la divinidad se compromete a guiarlo, protegerlo y transmitirle toda su gracia. En otras palabras, la mente limitada se compromete por juramento a la naturaleza ilimitada y luminosa de la mente en sí, que de su parte asume la forma y la dinámica del Yidam para absorbernos en ella.



Indice

| | |
|-----------|---|
| 1 | Presentación |
| 2 | Budismo |
| 5 | Las Tres Raíces |
| 7 | Budadharma |
| 11 | La Base, El Camino y El Resultado |
| 13 | La Enseñanza de Buda: Una Actitud ante La Vida |
| 19 | Aproximación Al Tantra de Kalachakra |
| 25 | El Estado Intermedio (Bardo) |
| 36 | Los Yidams |
| 44 | Notas |
| 48 | Glosario De Términos |

Publicaciones La Auspiciosa Roca Blanca tiene como única finalidad, poner a disposición de aquellos interesados en la enseñanza de Buda, obras que puedan resultar útiles para este fin, editando enseñanzas impartidas por los lamas en nuestro país, así como pequeñas traducciones del Tibetano o de otras lenguas europeas. El objetivo es crear una base sólida para la comprensión del Dharma, de manera que pueda disiparse todo error o imprecisión respecto a los diferentes aspectos de las enseñanzas. El proyecto carece de cualquier tipo de interés personal o afán lucrativo y desea únicamente ser de beneficio para todos los seres sin excepción.

Publicaciones

La Auspiciosa Roca Blanca

ཐུག་དཀར་བུ་ཤིས་ཚེས་ལྗོངས།