

# El Gozo de la Meditación Avanzada

*La práctica de los  
Seis Yogas de Naropa*



Lama Thubten Yeshe

## *El tantra y el fuego interno*

EL BUDA SHAKIAMUNI enseñó el camino a la Iluminación a muchos niveles distintos, de acuerdo con las diversas necesidades y capacidades de los seres sentientes. Para impartir sus enseñanzas más avanzadas, conocidas como el tantrayana o vajrayana, Shakiamuni se manifestó en su aspecto esotérico de Vajradara. El tantrayana es el vehículo más rápido a la Iluminación completa. De acuerdo con las enseñanzas generales del Buda Shakiamuni, denominadas sutrayana, la causa de los problemas de los seres humanos es el deseo, por lo tanto ha de ser evitado. Según el tantrayana, no obstante, este mismo deseo puede ser utilizado en el camino a la Iluminación. Sobre la base de una poderosa renuncia, de la gran compasión de la bodichita y de la visión correcta de la vacuidad, los practicantes tántricos emplean la energía de su propio placer como recurso y la unifican, en la profunda concentración de la meditación samadhi, con la sabiduría que comprende la vacuidad. Esto origina, finalmente, la gran sabiduría gozosa, nacida simultáneamente, que, a su vez, conduce a la Iluminación.

En el tantra estamos tratando con el placer, no con el dolor. La persona cualificada para practicar el tantra es capaz de hacer frente al placer, de experimentar el placer sin perder el control, de utilizarlo. Ésta es la característica esencial de la personalidad tántrica. El tantra no funciona para las personas que sufren, ya que no saben emplear el placer como recurso.

En la práctica tántrica trabajamos con la energía de nuestro cuerpo humano. Este recurso se compone de seis factores: los cuatro elementos (tierra, agua, fuego y aire), los canales de nuestro sistema nervioso sutil y las gotas gozosas de la kundalini, que se encuentran

en el interior de los canales<sup>1</sup>. El cuerpo humano es la mina de oro del tantra, es nuestra posesión más valiosa.

Lo que necesitamos es un medio hábil para aprovechar esta poderosa energía de modo que, además de obtener una satisfacción cada vez mayor en nuestra vida diaria, consigamos finalmente la satisfacción total de la Iluminación completa. Lo que necesitamos, pues, es la práctica del fuego interno.

El fuego interno es el primer tema dentro del grupo de prácticas tántricas conocidas como Los Seis Yogas de Naropa. Los otros cinco son los yogas del cuerpo ilusorio; de la luz clara; de la transferencia de la consciencia; de la transferencia a otro cuerpo; y del estadio intermedio o bardo. Mi principal interés, durante esta enseñanza, es explicar el yoga del fuego interno.

En tibetano decimos que el fuego interno es *lam kie mang-do*, «la piedra angular del camino». La práctica del fuego interno es fundamental para los logros del cuerpo ilusorio y de la luz clara —de hecho lo es para todos los logros de todas las prácticas tántricas avanzadas del estadio de consumación—. Después lo explicaré con más detalle pero, en pocas palabras, empleamos la práctica del fuego interno para alcanzar la Iluminación haciendo que todos los aires o energías vitales de nuestro cuerpo entren, se establezcan y absorban en el canal central de nuestro sistema nervioso sutil, lo que lleva a la experiencia del gran gozo nacido simultáneamente. Este gozo, que no es un placer meramente sentimental sino una experiencia profunda que está más allá de nuestra imaginación, se unifica entonces con la sabiduría que comprende la vacuidad, en un proceso que conduce finalmente a la unión del cuerpo ilusorio y de la sabiduría absoluta de la luz clara y, en última instancia, a la Iluminación completa.

El fuego interno es lo que en tibetano llamamos *tumo* y el significado literal de *tumo* es «hembra intrépida». *Tum* significa valentía o coraje; *mo*, empleado en la gramática tibetana como un modificante femenino, representa la sabiduría de la no dualidad. *Tumo* es intrépido porque destruye todos los engaños y las supersticiones, y hembra, porque permite que nuestro nivel más sutil de consciencia comprenda la gran sabiduría gozosa nacida simultáneamente. Éste es el propósito esencial de la práctica tántrica, y el fuego interno puede ayudarnos a alcanzarlo.

La meditación del fuego interno es realmente adecuada para la mente occidental porque a los occidentales les gusta trabajar con la materia, con la energía. Les gusta jugar con ella, organizarla, cambiarla, manipularla. Esto es exactamente lo que estamos haciendo con el fuego interno; pero la diferencia es que jugamos con nuestra energía interna, con nuestros propios recursos de placer.

Los occidentales buscan, además, la satisfacción instantánea; eso es lo que desean. Bueno, el fuego interno también puede proporcionársela. Es el camino directo a la Iluminación del que tanto hemos oído hablar. Se trata de un proceso muy simple: es muy práctico, muy científico y muy lógico. No hay necesidad de creer que el fuego interno produce gozo para que funcione; se efectúa simplemente la práctica y se obtienen resultados.

El Lam Rim, la presentación gradual del camino a la Iluminación, proporciona satisfacción de un modo más religioso; el fuego interno es más científico porque no depende de creencias religiosas para actualizarlo. Si actúas, la experiencia ocurre automáticamente. No depende ni de costumbres ni de rituales. Con el fuego interno estás trabajando directamente con tu propia realidad interna; lo único que haces es incrementar el poder de la kundalini y la energía del calor que ya posees. Es asombrosamente poderoso, como un volcán que erupciona en tu interior.

La filosofía y los métodos del Lam Rim se presentan de un modo intelectual y, en cierta medida, puedes estar intelectualmente convencido. Pero tal convencimiento es como una nube en el cielo. Cuando está ahí, practicas intensamente; pero cuando la nube desaparece, te desanimas y tu práctica se debilita. Si has sido instruido en el Lam Rim y después oyes que la meditación del fuego interno es el camino fundamental que conduce a la Iluminación, te encuentras de repente en un mundo nuevo.

¡El fuego interno es el verdadero «chocolate»! Mientras que obtener resultados con otras meditaciones puede resultar difícil, el fuego interno es un modo sensible y rápido de convencerte de que estás progresando. Te sorprenderá. Cuando lo practiques, pensarás: «¿Qué más puedo desear? Esto es todo cuanto necesito». Las otras prácticas te parecerán secundarias. El sutrayana explica técnicas de meditación detalladas para desarrollar un samadhi profundo, pero no

pueden compararse con la meditación del fuego interno, que provoca una explosión de sabiduría de la no dualidad, una explosión de gozo. Es estupendo concentrarse en una sensación o incluso en el Buda, pero tal práctica no puede llevarte hasta el logro supremo: la gran sabiduría gozosa que nace simultáneamente.

El fuego interno es como la puerta principal que conduce a un complejo de cientos de palacios. Todas las facilidades para magnetizar los logros se encuentran ahí. Puesto que penetra hasta el centro mismo del universo del cuerpo, el fuego interno tiene una sensibilidad increíble para producir logros. De hecho, la mente conceptualizadora y supersticiosa no puede contar los logros que proporciona dicha práctica. El fuego interno es la llave secreta que te permite el acceso a todos ellos.

Aunque pudieras permanecer en meditación samadi veinticuatro horas al día durante veinte días, Milarepa te diría: «¡Eso no quiere decir nada! ¡Tu práctica no puede compararse a mi meditación en el fuego interno!». Así es como respondió Milarepa a Gampopa en su primer encuentro, después de que este último describiera sus experiencias en la meditación. Milarepa debía tener alguna razón para responderle de este modo. No trataba de hacer propaganda del fuego interno exagerando su poder. Era imparcial y había renunciado a toda competitividad. Milarepa estaba diciendo, simplemente, que el hecho de poder permanecer durante muchos días en una meditación samadi profunda e imperturbable no es nada cuando se la compara con la meditación en el fuego interno. El fuego interno no tiene igual.

A mí, personalmente, me gusta la meditación en el fuego interno. No digo que haya conseguido logro alguno, pero la he probado y me ha convencido. La meditación del fuego interno también te convencerá a ti. Cambiará toda tu noción de la realidad. Con esta meditación desarrollarás confianza en el camino tántrico.

El tantra es indispensable en estos tiempos en los que el engaño y la distracción lo han invadido todo. En nuestras vidas ocurren cosas buenas, pero también muchas malas y necesitamos la energía atómica del fuego interno para salir de nuestra confusión. De hecho, no es posible alcanzar la Iluminación sin la práctica tántrica.

Puede que tu meditación en el fuego interno no tenga éxito al

principio. Puede incluso que sufras una reacción negativa, como una explosión de calor que empapa todo tu cuerpo con sudor. No obstante, yo creo que incluso un resultado imperfecto como éste es, de cualquier modo, significativo porque te muestra el poder de tu mente.

Se dice que todo el mundo puede practicar la meditación del fuego interno. Si no la has practicado nunca, quizá te parezca difícil, pero en realidad es simple.

«¿Cómo practicar el fuego interno?», puedes pensar. «Yo no soy un gran meditador. En cualquier caso, he creado mucho karma negativo. ¿Cómo puedo hacer prácticas tan avanzadas como ésta?». ¡No tienes que pensar así! Nunca sabes de lo que eres capaz; no siempre puedes ver tu propio potencial. Quizá fuiste un gran meditador en una vida anterior. Ahora mismo tu mente puede estar muy distraída, pero un día tu potencial madurará y serás capaz de meditar.

Piensa en Milarepa. No creo que hayas creado más karma negativo que él; Milarepa asesinó a muchas personas cuando era joven pero, debido a su fuerza interior, fue también capaz de desarrollar una renuncia perfecta, una bodichita perfecta, una visión correcta perfecta, los Seis Yogas de Naropa perfectos. Milarepa dijo adiós al samsara.

Milarepa es un buen ejemplo para nosotros. Mira a tu alrededor. A veces, los que triunfan en samsara, los que crean una negatividad fuerte, pueden triunfar también en la liberación. Por otra parte, los que no triunfan en samsara, tampoco triunfan en la liberación.

Lo que quiero decir es que nunca podemos saber de lo que son capaces los seres humanos. ¡Sé valiente! ¡Intenta practicar la meditación del fuego interno tanto como puedas! Aunque no tengas un éxito rotundo, al menos adquirirás cierta experiencia, y eso ya es mucho.



Dediquemos nuestra energía a todos los seres vivos del Universo, rezando para que puedan hacer realidad la esencia del tantra y

descubrir la unidad suprema de su propio gozo y de la sabiduría de la no dualidad.

La dedicación es importante; no es sólo un ritual tibetano. Habiendo creado una atmósfera de energía positiva en nuestras mentes, tomamos la determinación de compartirla con los demás.

Piensa: «Ahora y durante el resto de mi vida, disfrutaré tanto como pueda y trataré de crear a mi alrededor una buena circunstancia, ofreciendo a los demás la mejor parte de mis cualidades divinas y de mi energía gozosa. ¡Que este jubiloso obsequio produzca en el futuro logros de deleite insuperable!».

## *Los Seis Yogas y el Mahasida Naropa*

**N**O FUE NAROPA quien descubrió los Seis Yogas que llevan su nombre. Su origen se encuentra en las enseñanzas del Buda Shakiamuni y, con el tiempo, llegaron hasta el gran yogui indio del siglo XI, Tilopa, quien, a su vez, los transmitió a su discípulo Naropa. Más tarde llegaron a muchos lamas tibetanos, entre los que se encuentran Marpa y Milarepa, algunos de los cuales escribieron sus experiencias como comentarios a los Seis Yogas.

Aquí voy a explicar la práctica del fuego interno de acuerdo con el texto del lama Ye Tsonkapa *Tener las Tres Convicciones*, un comentario a los Seis Yogas. No voy a traducirlo todo, pero impartiré, sin embargo, la esencia de la enseñanza. Aunque yo no sea un meditador consumado, he recibido enseñanzas de mis gurús sobre este texto al menos tres veces<sup>1</sup> y he intentado ponerlas en práctica. Como ya he dicho, el lama Tsonkapa enumera los Seis Yogas del siguiente modo: la meditación en el fuego interno, el yoga del cuerpo ilusorio, el yoga de la luz clara, la transferencia de la consciencia, la transferencia a otro cuerpo y el yoga del estado intermedio. Tsonkapa explica estos temas sin añadir ni omitir nada. Dice que todas las enseñanzas están incluidas en estos seis y que la persona que espere encontrar meditaciones adicionales desconoce la tradición. ¿Qué quiere decir Tsonkapa con esto? Creo que lo que quiere decir es que no es posible enseñar algo surgido de la propia experiencia que no esté contenido en estos seis temas. Es como si los tibetanos proclamaran que pueden hacer mejores pizzas que los italianos.

A veces, el tema de los Seis Yogas de Naropa se clasifica en dos, tres, cuatro o incluso diez apartados. De acuerdo con las necesidades de la mente del meditador, por ejemplo, pueden hacerse tres di-

visiones: las prácticas para alcanzar la Iluminación en esta vida, en el estado intermedio y en una vida futura. O pueden dividirse en dos: los temas de meditación del estadio de consumación propiamente dicho y las causas cooperantes para desarrollarlos. Por ejemplo, algunos de los ejercicios de respiración no son parte formal de la práctica del estadio de consumación, pero facilitan las meditaciones de dicho estadio.

Algunos lamas del pasado estaban interesados únicamente en las meditaciones del estadio de consumación y no explicaban los métodos cooperantes. No obstante, los sostenedores de los linajes de Marpa<sup>2</sup> enseñan las diversas técnicas menores, que son necesarias para ayudar al practicante a obtener resultados en el yoga del estadio de consumación. Sólo para la meditación en el fuego interno Marpa explicó cientos de técnicas.

Ciertos textos de la escuela karguiu, que enseñan los Seis Yogas de Naropa de acuerdo con la herencia de Marpa, presentan seis temas: la meditación en el fuego interno, el yoga del cuerpo ilusorio, el yoga del sueño, el yoga de la luz clara, el yoga del estado intermedio y el yoga de la transferencia de la consciencia. Otros lamas kaguiu enumeran ocho yogas, añadiendo a estos seis el yoga del estadio de evolución y la práctica con consorte. Milarepa divide los Seis Yogas de distinta manera: el yoga del estadio de evolución, la meditación en el fuego interno, la práctica con consorte, el yoga de la luz clara, el yoga del cuerpo ilusorio y el yoga del sueño. Existen muchos modos de presentar los yogas.

Algunos textos tibetanos ponen en duda el hecho de que todos los yogas de Naropa procedan realmente de dicho maestro. Parece ser que en la época de Naropa existieron seis textos distintos y que, más tarde, algunos de sus discípulos los hubieran mezclado. Esto puede ser cierto o no, pero no es realmente importante. La historia es siempre discutible. Mientras seamos capaces de paladear el chocolate de estas prácticas, ¿a quién le importan las cuestiones académicas?

El título tibetano del texto del lama Tsongkapa es, *Yi-che sum den*, que yo traduzco como *Tener las Tres Convicciones*. *Yi-che* significa convicción, lo que implica que se tiene confianza; *sum* significa tres; y *den* quiere decir tener. En otras palabras, este comenta-

rio tiene tres características específicas. La primera es que las descripciones del lama Tsongkapa con respecto a las meditaciones están perfectamente clarificadas e integradas. La segunda es que, aunque haya muchos temas, cada uno de ellos se presenta de un modo tan inconfundible y claro que toda persona dotada de sabiduría discriminativa puede comprenderlos fácilmente. La tercera característica es que, para demostrar su punto de vista, el lama Tsongkapa cita numerosas escrituras, tanto de los textos tántricos del Buda Shiamuni como de los tratados de muchos de los lamas del linaje.

Tsongkapa pone gran esmero en basar cada una de sus afirmaciones en las palabras de los lamas del linaje, como Tilopa, Naropa, Marpa y Milarepa. Se sirve de citas para demostrar que sus enseñanzas están vinculadas a las de ellos y evidenciar la larga historia de estas enseñanzas. Para cada tema imparte explicaciones claras y científicas y proporciona pruebas convincentes. Así pues, podemos confiar en el comentario del lama Ye Tsongkapa.

Los Seis Yogas de Naropa se llaman, en tibetano, *Na-ro-chö-druk*. *Na-ro* se refiere a Naropa; *chö*, que significa darma, puede referirse a la doctrina o al fenómeno; y *druk* significa seis. Unas personas han traducido *Na-ro chö druk* como «Las Seis Doctrinas de Naropa»; otras como «Los Seis Yogas de Naropa». Yo creo que, a pesar de que «Las Seis Doctrinas» sea una traducción literalmente correcta, da la impresión de que son enseñanzas puramente filosóficas o teológicas, cuando de hecho no es así. Son enseñanzas muy prácticas que deben integrarse ahora mismo. Yo estoy convencido de que «Seis Yogas de Naropa» transmite el significado adecuado, la idea correcta. Creo que Naropa no estaría contento si empleáramos el término «Seis Doctrinas de Naropa».



Tengo razones para afirmar que Naropa no estaría satisfecho si consideráramos los Seis Yogas de Naropa como algo puramente filosófico. Naropa era un monje cultivado y el mejor profesor de la antigua universidad budista de Nalanda, en India. Su mente funcio-

naba como una computadora y tenía un amplio conocimiento de los sutras y de los tantras. Era famoso por su maestría en el debate y podía desafiar a todos los eruditos no budistas en encuentros públicos.

A pesar de ello, Naropa se sentía infeliz e insatisfecho, pues anhelaba obtener logros espirituales. «Hay algo que no funciona», pensó, «He aprendido todas estas ideas intelectuales y puedo explicar absolutamente todo el darma del Buda, aun así, me siento vacío y descontento. Me falta algo».

Su gurú le aconsejó que recitara uno de los mantras de Heruka, *Om hrih ha ha hum hum pat*, hasta que diera con la solución a su problema. Naropa recitó varios millones de mantras y, un día, mientras efectuaba la recitación, sintió temblar la tierra bajo sus pies mientras una voz desde el espacio decía: «¡Todavía eres un niño! Te queda mucho camino por recorrer. Tu conocimiento es meramente intelectual y eso no basta. Para obtener verdadera satisfacción has de encontrar a Tilopa. Él es tu gurú especial».

Así pues, Naropa dejó el monasterio para ir en busca de Tilopa. Cuando finalmente lo encontró, tras varios meses de dificultades, Tilopa estaba sentado en el suelo cocinando peces vivos. ¡Parecía más un loco que un gran yogui! Aun así, Naropa se convirtió en su discípulo. Año tras año Naropa suplicaba a su gurú que le otorgara la iniciación; y año tras año Tilopa le hacía llevar a cabo una acción atroz, negándole siempre la iniciación que tan desesperadamente anhelaba. Naropa bregó de este modo durante doce años y estuvo a punto de morir en doce ocasiones.

Un día, mientras caminaban por el desierto, Tilopa decidió repentinamente que iba a impartir la iniciación a su discípulo. Incapaz de efectuar ningún otro preparativo, Naropa mezcló su orina con arena y ofreció esto a su gurú como un mandala. Entonces, ¡pam! Tilopa le golpeó en la cabeza con su sandalia y Naropa entró en meditación profunda durante varios días.

Es bueno que conozcamos la historia de Naropa. Hoy día no andamos escasos de información intelectual, pero creo realmente que hay carestía de fertilización. Reunimos mucha información, pero apenas hacemos nada con ella; por eso tenemos tan poco éxito en nuestra práctica espiritual. Muchos de mis antiguos estudiantes, por ejemplo, han oído veinte o treinta veces el Lam Rim y saben todo al

respecto, desde el principio hasta el final. Aun así, todavía están insatisfechos.



He aquí la razón por la que Naropa es un buen ejemplo para nosotros. Aunque estaba sumamente avanzado a nivel intelectual, no había descubierto la satisfacción interior. Abandonó Nalanda en busca de un maestro tántrico y después se esforzó durante todos esos años practicando constantemente hasta alcanzar su meta: la Iluminación.



**Lama Thubten Yeshe**, nació cerca de Lhasa (Tíbet) en 1935. Desde los seis años fue educado en el Monasterio de Sera, donde estudió filosofía budista y meditación hasta 1959. Tras su exilio forzado, prosiguió sus estudios en los campos de refugiados en el norte de la India, donde conoció a su discípulo principal Lama Thubten Zopa Rimpoché. En 1975 Lama Yeshe junto con Lama Zopa Rimpoché creó la Fundación para Preservar la Tradición Mahayana que desde entonces ha crecido con centros de estudio y meditación y otras actividades por todo el mundo. Lama Yeshe viajó dando enseñanzas por muchos países hasta su muerte en Los Ángeles en 1984 cuando tenía cuarenta y nueve años. Su reencarnación, Osel Rimpoché, nació de padres españoles en febrero de 1985. Actualmente prosigue sus estudios en el monasterio de Sera, en Mysore (India).



## Ediciones Dharma

Los cursos que dan origen a este libro se impartieron en el Instituto Lama Tzong Khapa de Pomaia (Italia), en un retiro de tres semanas en diciembre de 1982, y en el Vajrapani Institute de California, durante 15 días de junio de 1983.

En ambos casos, de los Seis Yogas de Naropa, Lama hizo hincapié en el Yoga del Tummo (el fuego interior). Lama explicó las técnicas del fuego interior en relación con la práctica de Heruka Chakrasamvara.

Centrándose en el primero de los Seis Yogas de Naropa, Lama explica cómo la maestría del Yoga Interior lleva rápidamente a la mente a un estado de atención y refinamiento óptimos. Es la experiencia de la luz clara de la mente: un estado de mente extraordinariamente poderoso, que no tiene parangón en su habilidad de comprender directamente la naturaleza última de la realidad.

Lama Yeshe sentía que los occidentales actuales podían entender las a menudo tergiversadas ideas sobre esa tradición esotérica: “En la actualidad, verdaderamente necesitamos del tantra porque existe una gran explosión de distracciones y engaños. Precisamos de la energía atómica del fuego interior para arrancarnos de nuestros errores”.

ISBN: 84-86615-75-5

