

Milarepa

Aproximación al budismo tántrico tibetano



Tabla de contenido

Resumen	3
Síntesis	3
Presentación	5
La entrada del budismo en el Tíbet y situación actual	7
Formas de la espiritualidad	9
Chamanismo	9
Los monasterios	9
Los eremitas	12
El budismo tántrico.....	13
Algunos procedimientos	17
La vía mental	17
La vía energética o los Seis Yogas.....	19
Milapera.....	20
ANEXOS.....	28
Shilo.....	28
Definiciones	29
Bibliografía.....	34

Resumen

Este aporte empieza con un breve repaso a la historia de la entrada del budismo tántrico en el Tíbet, cómo este se mezcla con el chamanismo Bom y unos comentarios sobre la situación actual. De esta parte destacamos la gran participación del pueblo tibetano y la profundidad de su vida espiritual, en sorprendente contraste con el materialismo de Occidente. A continuación se repasa ligeramente los diferentes aspectos de la espiritualidad tibetana como los eremitas, los monasterios, y el chamanismo, que no solo conviven sino que se mezclan y se enlazan, en los que prima la impronta y la libertad del individuo.

El siguiente aspecto que se examina es el budismo tántrico que me ha parecido difícil de comprender y representar para nuestra cabeza tan cuadrículada. En este apartado se explica cómo se complementan en este tipo de budismo los procedimientos típicamente mentales con lo energéticos sin que por ello cada uno pierda su autenticidad ni su ponencia. Aquí se exponen, como ejemplo, alguno de estos procedimientos.

A continuación entramos en Milarepa, del que se describen sus crisis internas, s verdaderas claves para comprender todo su proceso y sus avances junto con algunos procedimientos, como el conocido Tumo o Yoga del Calor del que fue un gran Maestro.

Para finalizar se agregan unos anexos con algunas definiciones significativas sobre los temas tratados, una explicación del símbolo místico por excelencia del Tíbet que es el *dorje*, y una anécdota más que curiosa sobre *Shilo* y su significado en tibetano.

Síntesis

Cabe destacar varios aspectos. Primero la atmósfera espiritual del pueblo y la cultura tibetana. Es nuestra posición occidental, desde la que tenemos una visión racional y materialista de la vida, la que nos pone en una situación difícil para entender esta atmósfera. A veces, se la comprende como un paso retrasado de la evolución. Se piensa que cuando llegue al Tíbet el desarrollo material, la tecnología y el capitalismo, entonces se pondrán al día y perderán sus viejos ritos y sus valores espirituales. Creo que no es así. Esto no lo ha conseguido el maoísmo, ¿por qué lo va a conseguir el capitalismo? Hoy en día la espiritualidad, el chamanismo y el budismo rebrotan en China y por su puesto en el Tíbet. Los monasterios se vuelven a llenar de practicantes. Entonces, ¿en qué se fundamenta esta honda espiritualidad que, como dicen los conocedores de la cultura tibetana, impregna cada una de sus actividades diarias? ¿Será el clima, será el paisaje, será la altitud? ¿No será, más bien, la experiencia? Si no, ¿cómo se pueden mantener durante siglos las creencias si estuvieran huecas de experiencia? Lo puedes hacer por la fuerza, o sea, obligando a la gente a creer so pena de males mayores, como en Occidente que si no creías te jugabas el cuello. Pero si no obligas a la gente a creer, entonces las creencias que no se sujetan en experiencia entran en crisis y se caen con el paso del tiempo. Pero en el Tíbet estas creencias están muy vivas. ¿No será que tienen experiencia? ¿No será que saben por experiencia que lo espiritual les hace más felices que lo material? Esa, creo que es la experiencia y la clave.

Otro tema importante es la mezcla y el respeto de la individualidad. Por un lado en el Tíbet se mezclan el chamanismo Bom, el budismo y el tantra. En diferentes formas se mezclan. Y cada cual practica lo que considera y no está forzado a seguir a nadie ni siquiera a pensar u opinar de una manera determinada. Desde luego que hay un sustrato de creencias comunes pero el pensamiento de cada cual no necesita ser aprobado por nadie, ni revisado por nadie, ni siquiera por el maestro. En el Tíbet la relación maestro discípulo se refiere únicamente a las prácticas y los avances internos, nada más. No hay exigencias ideológicas, ni doctrinarias del maestro al discípulo. A cada cual se le considera responsable de sí mismo y no hay razón ninguna para tener que plegarse a las opiniones de otros, ni siquiera de grandes yoguis. Lo cual no está en contraposición con que tu maestro pueda ser una referencia para ti. Lo uno no quita lo otro. Esta es una de las características que más llama la atención para los que nos acercamos al budismo tibetano, la libertad del individuo.

Para nosotros un tema de máximo interés son los procedimientos. A pesar de que en el Tíbet la tradición tántrica es principalmente oral, hemos encontrado claros procedimientos de trabajo tanto por la vía energética como por la vía mental. Ambos muy claros y desarrollados. Estos procedimientos están aún vivos, y ellos no han olvidado cuál es la clave para que estos procedimientos transformen sustancialmente al practicante: la carga afectiva, la devoción, la compasión. Tienen esto presente en sus trabajos, para ellos es básico.

Por último, Milarepa. En este aporte no peraltamos en exceso sus grandes conquistas místicas a pesar de que hay amplia literatura sobre ello. Más bien nos fijamos en sus avances, sus pasos y en cual es el motor, la necesidad interna que le empuja. ¿Cómo se puede entender si no que un pobre campesino cargado de malas acciones pueda llegar a las más altas cotas de desarrollo? ¿De dónde viene el empuje interno? Parece claro, de las crisis internas, de una fuerte necesidad existencial. Dicho con otras palabras, el fracaso y el registro de finitud de la vida fue el impulso de Milarepa. Esto lo hemos visto en otros místicos y en esto insiste a menudo Silo en sus últimos años. Para mí esta es la clave de todo avance interno y cuanto más se profundiza en estas crisis más fuerza surge, más necesidad se moviliza.

En síntesis, este aporte, apoyándose en experiencias históricas, apunta a la posibilidad de un profundo cambio personal. Nosotros educados en este momento histórico somos especialistas en la mirada externa. Fácilmente podemos imaginar una nueva sociedad fundamentada en otros valores, en otra economía, en otras leyes y en una democracia directa. Y nos vemos capaces de construirlo. Pero no vemos con la misma facilidad lo interno, no tenemos facilidad de mirada interna, no vemos las posibilidades. Pero ya es el momento de abrir la posibilidad del verdadero y profundo cambio personal. Pero esto solo será posible si creemos verdaderamente que en lo profundo de nosotros ya está la señal, que reconocida con bondad, nos guiará hacia una transformación profunda.

Juan Espinosa

juanespinosanton@gmail.com

Parques de estudio y reflexión, Toledo

<http://www.parquetoledo.org/>

Marzo de 2015

Presentación

Objeto de Estudio: La mística de Milarepa, sus procedimientos y su experiencia. El contexto budista tántrico tibetano.¹

Interés: Al igual que en los anteriores trabajos, el interés es localizar personas que emprendieron grandes búsquedas de experiencias internas, que aprovecharon lo que había en su entorno, que llegaron a esas experiencias e irradiaron con fuerza influyendo significativamente.

Punto de vista: Desde nuestro nivel de experiencia y trabajo interno dado por la disciplina mental y los trabajos de ascesis.

Encadre del estudio: El presente aporte es parte de una serie que intenta rescatar y sintetizar la aportación y el impacto histórico de los místicos en las diferentes culturas y momentos.

¹ La lectura de los libros siempre se queda corta, por mucho que uno lea. Si no se viaja al lugar no se toma el pulso, no se respira la atmósfera, no se capta la sensibilidad y uno se pierde muchas cosas de importancia. Ojala las circunstancias me permitan viajar a tan extraordinario lugar para sumergirme en él aunque sea por unas pocas semanas. Si eso ocurriera, seguramente revisaría este trabajo, dándole otro enfoque e intentando cubrir las lagunas que en él hay. O escribiría una segunda parte complementaria a esta. Entre tanto, con la intención de reducir esta carencia y ambientarme, he entrado en contacto con monjes tibetanos en Madrid y he visto y revisto cuanto documental hay sobre el tema, algunos de ellos excelentes.

Nota: Para diferenciar las notas al pie propias de aquellas que vienen incrustadas en los textos aquí copiados, estas últimas están en *cursiva*.

En el principio era la Vacuidad², un inmenso vacío sin causa y sin fin. De este gran vacío se levantaron suaves remolinos de aire, que después de incontables eones se volvieron más densos y pesados, formando el poderoso cetro doble del rayo, el Dorje Gyatram.^{3 y 4}



Un día, uno de los dioses reparó en que en la superficie de la Tierra había una substancia cremosa y, probándola, comprobó que era deliciosa al paladar y animó a los demás dioses a probarla. Tanto les gustó a todos los dioses la cremosa substancia, que no querían comer otra cosa, y cuanto más comían, más se reducían en sus poderes. Ya no fueron capaces de estar sentados en profunda meditación; la luz que antes había brotado con tal resplandor de sus cuerpos empezó a apagarse poco a poco y finalmente desapareció por completo. El mundo quedó sumido en tinieblas y los grandes dioses de Pirap Lhumpo se convirtieron en seres humanos.⁵

2 En el anexo Definiciones se explica Vacuidad.

3 *Dorje* doble o *vajra* doble, también explicado en el anexo Definiciones.

4 Jordi Quingles, *Cuentos tibetanos populares*, José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 1996, pág. 27.

5 *Ibid*, pág. 29.

La entrada del budismo en el Tíbet y situación actual

Hagamos un breve resumen de la historia del budismo en el Tíbet, que tiene dos momentos principales. El primero arranca en el siglo VIII. En esta época llegaron grandes maestros indios e iraníes. Entre estos destaca Padma Sambaba (Guru Rimponche) que procedente del conocido centro budista de Nalanda introdujo un budismo esotérico, con procedimientos que no estaban en los escritos y que pasaban de maestro a discípulo oralmente. Es así como arranca la tradición del budismo tántrico en el Tíbet, una vía en la que conviven y se complementan los procedimientos mentales con los energéticos.

La semilla quedó plantada aunque en los siglos siguientes el budismo fue perseguido y quedó recluido en unos pocos monasterios desarraigado de la vida social. La gente practicaba su tradición chamánica conocida como Bom o Bumpa. En este momento el Tíbet no tenía unidad política y estaba fragmentado en multitud de pequeños señoríos feudales.

En el siglo XI se inicia la segunda oleada. Llega al Tíbet otro gran maestro, Atisha. Las enseñanzas volvieron a florecer, se construyeron más monasterios y se concluyó la traducción de textos budistas, dando paso a la producción de textos propiamente tibetanos. Es también el momento de Marpa el Traductor y de Milarepa, su discípulo que empujaron este proceso.

Durante los siguientes siglos en el Tíbet no surgieron nuevas dinastías que unificaran el país. El arraigo del budismo fue creciendo y los monasterios se fueron convirtiendo en referencia también política por la debilidad de los señoríos feudales. Con esto la servidumbre del pueblo fue pasando de los nobles a los monasterios poderosos manteniéndose el mismo esquema feudal.

Exceptuando la vida en las pocas ciudades, la población estaba, como aún lo está, dividida en dos formas de vida: los campesinos arraigados al cultivo de la cebada de altura y los nómadas con sus rebaños de yaks y ovejas.

En el siglo XIII entran los mongoles que protegen y potencian el budismo. Y en el siglo XVI el gobierno mongol dio el respaldo definitivo económico y político al Dalai Lama (Dalai palabra del mongol: Océano; Lama palabra tibetana: maestro espiritual) de la escuela Gelugpa que se distingue por sus bonetes amarillos, en contraposición a la Kargyutpa, de los bonetes rojos, de la que participa Marpa y Milarepa. Desde ese momento el poder temporal pasa al Dalai Lama.

Entre tanto el Bom en un intento por persistir adopta gran parte del budismo tibetano tántrico en sus procedimientos, su literatura y su doctrina. Tanto es así, que hoy día al visitar un monasterio budista y otro Bom no se aprecian diferencias sustanciales, incluso los monasterios Bom tienen una mayor rigidez normativa. Paralelamente, algunas escuelas budistas –principalmente la Gelugpa- incorpora iconografía, ritos, creencias, y divinidades del Bom dando lugar a un budismo con aspectos rituales y chamánicos, como por ejemplo la consulta con los oráculos.

Así se mantuvo el Tíbet los siguientes siglos, hasta la irrupción de Mao. En 1950 la China de Mao invadió el Tíbet terminando con el feudalismo y los señoríos de los

monasterios. Persiguió la participación en monasterios y muchos fueron abandonados o destruidos. Una segunda oleada destructiva se produjo con la Revolución cultural que se agitó en 1966. Así, de 6.000 monasterios o eremitorios que había antes de la entrada de los chinos, quedaron unos 200. En 1979 se restableció la libertad religiosa y poco a poco los monasterios volvieron a cobrar vida.

Lo que no se explica en los libros de historia es el fuerte arraigo de la espiritualidad en el pueblo tibetano. Me parece que esto no tiene parangón en otro lugar. Durante los últimos siglos la participación de toda la población en la espiritualidad es sorprendente. Hasta tal punto esto ha sido y es así, que cuando el ejército chino de Mao entró en el Tíbet en 1950, nada menos que el 25% de la población vivía en monasterios. Y además estaba la población que vivía en cuevas y ermitas en, fuera de toda contabilidad o todo censo. No se conoce situación similar en toda la historia del cristianismo ni del islamismo, exceptuando las ciudades monasterios del Monte Athos o Kalambaka Meteora.

Aún hoy esa espiritualidad está viva a pesar de la oleada destructiva y materialista del comunismo maoísta. Según cuentan los viajeros, los monasterios vuelven a revitalizarse, a llenarse de nuevo de buscadores de la profundidad humana. Y, paradójicamente, una gran parte de estos nuevos monjes y ermitaños no son tibetanos, que también, sino chinos de la etnia Han –etnia mayoritaria en China- que desencantados con el estilo de vida que ofrece el sistema político-económico del Partido, marchan al Tíbet, que siempre fue fuente de irradiación e inspiración para los pueblos de Oriente:

De todos los lugares que he podido visitar del llamado Gran Tíbet, son los monasterios ñingmas del Khan y del sur de Anido aquellos donde se observa mejor este “mestizaje” de escuelas⁶. Es un fenómeno de enorme importancia, cara al futuro de China, y por tanto de la humanidad entera. El budismo tibetano está vivo, muy vivo; y el chino está resucitando. El tibetano posee la fuerza; el chino, un inmenso potencial. En un país donde la religión maoísta ya casi se ha desvanecido, el budismo podría muy bien ser el referente para tantos millones de chinos desorientados. De hecho lo está empezando a ser. Lo vi con mis propios ojos.⁷

A nosotros, que tenemos una mirada histórica muy corta, ya que lo medimos todo por la longitud de nuestra vida, nos parece que 70 años de comunismo en Rusia, o 50 de Maoísmo en China son muy sustanciales en la historia de ambos y han producido grandes cambios. Pero si la mirada es más larga, de proceso histórico, teniendo en cuenta los siglos y los milenios, ¿qué son estos breves periodos? “Una mosca en una vaca”, respondió el sabio. O sea, una pequeñez. Esto puede parecer escandaloso, pero me parece que no es trascendente lo que significan estos pequeños periodos si pensamos a largo plazo. ¿Qué son 40 años de Mao en los más de 4.000 de la historia china? La cultura más antigua del planeta, creo que ni estornuda con un Mao. Por esto me parece que en los próximos decenios veremos cómo el budismo, el Tao y otras formas de espiritualidad renacen con fuerza en China, ya está sucediendo. Eso es lo que ha ocurrido con el chamanismo. En las ciudades modernas de China, grandes

6 Se está refiriendo a la mezcla de la escuela mahayana procedente de China con la vajrayana del Tíbet.

7 Preciado Idoeta, Iñaki. *En el país de las nieves. Viajes por los laberintos tibetanos*. Ediciones Folio, S. A. Edita ABC, Madrid, 2004, pág. 287.

ciudades con las fábricas de alta tecnología que surten a todo el planeta y observas en las puertas de las casas de los trabajadores y a veces en las entradas de las empresas, los altarcitos para honrar y pedir a sus antepasados, o están las frases con los buenos deseos para que el año nuevo traiga suerte y bienestar. Esto se aprecia en ciudades ultramodernas como Shenzhen o Hong Kong. Ni Mao ni el capitalismo, aparentemente tan diferentes y opuestos pero que tienen en común lo más importante, es decir, una visión materialista de la vida humana, han podido con las viejas y arraigadas creencias chamánicas.

Formas de la espiritualidad

Chamanismo

En gran parte de Asia, la espiritualidad no es uniforme y muy raramente vamos a encontrar países de religión nacional uniforme, única y excluyente como ocurre en Occidente o el mundo islámico. Esto solo ha ocurrido en Asia en pequeña escala en algunos países en los que se ha impuesto el Islam. En los demás la diversidad, la mezcla, la flexibilidad y el respeto por la libertad de otras formas es la constante. Así es el Tíbet también. Conviven y se mezclan las creencias, las prácticas y los ritos. Las creencias chamánicas siguen vivas conviviendo con el tantra y el budismo dando lugar a una atmósfera en la que lo espiritual está presente:

El Tíbet es el país de los demonios. Si tuviéramos que hacer caso de leyendas y creencias populares, pensaríamos que el número de estos es mucho mayor que el de la población humana. Adoptando mil formas distintas, esos seres maléficos viven en los árboles, en las rocas, en los valles, en los lagos, en los manantiales. Persiguen a los hombres y a los animales para arrebatarnos el soplo vital y saciarse. Vagan, por gusto, a través de las estepas y de los bosques, y el viajero corre el peligro de topar súbitamente con uno de ellos en cada recodo del camino.⁸

Los monasterios

Durante los últimos siglos la población ha mantenido económicamente una estructura monástica tan grande como tenía el Tíbet. Pero a pesar de que los monasterios operaban como señoríos feudales, no parece que hubiera revueltas o resquemores entre la población y los monjes. Más bien al contrario. Ahora que hay libertad los monasterios vuelven a resurgir gracias a las donaciones y el apoyo de la población:

La financiación de estas obras parecía proceder de las donaciones de los fieles. Como era tema delicado, no quise hacer demasiadas indagaciones. Lo que sí era bien sabido, es que, antes de la Revolución, durante muchos siglos, aquellos monasterios del distrito de Serta, como los demás del Tíbet, eran auténticos señoríos feudales, propietarios de pastos y rebaños. El régimen feudal no era tan patente como en el Tíbet Central, al ser los habitantes *drogpás*⁹ y no campesinos, pero en cualquier caso, eran los

⁸ Alexandra David-Néel, *Magos y místicos del Tíbet*, Ediciones Índigo, Barcelona, 2006, pág. 129.

⁹ Población nómada dedicada al pastoreo de yaks y ovejas.

cenobios los que cobraban los impuestos e impartían justicia, con total independencia del poder de Lhasa. Tres eran las fuentes de ingresos: los impuestos, los intereses (muy altos) de los préstamos, y el pago de los servicios religiosos. A estas fuentes había que añadir otras dos no menos importantes: las donaciones de los fieles, y las actividades comerciales del monasterio, o de los propios monjes a título individual. Todo esto cambió a partir de finales de los años cincuenta. Primero fue el cierre y destrucción de los monasterios, hasta que 20 años después se dio comienzo a una lenta reconstrucción. Hoy el número de monasterios y de monjes es casi igual que antes, pero ya no es lo mismo. De las anteriores fuentes de ingresos, los impuestos y los préstamos ya no existen. Aunque, por lo que pude ver, las otras son más que suficientes para soportar el pujante renacer de los centros y actividades religiosas, plasmado en hermosos y costosos edificios, como los de Lárung y Serta. De boca del mismo Uapo Huofo¹⁰ oí hablar de cientos de miles de yuanes como invertidos, o presupuestados, en la construcción de los nuevos monasterios.¹¹

Entre los que toman la vida monástica, hay básicamente dos situaciones diferentes. Por un lado están aquellos que de niños fueron llevados a los monasterios por sus padres para ser educados allí. Estos se integraron en la vida monástica y normalmente la desarrollan hasta el final de sus días. Por otro lado están los que por iniciativa personal, ya adultos, tomaron el camino espiritual y buscaron el monasterio o el maestro que mejor les pareciese para iniciar su andadura. Esta búsqueda no queda recluida a los monasterios, sino que a veces se dirigen a los ermitaños que por referencias creen pueden ser sus orientadores. Así puede verse que alrededor de una cueva o ermita, hay otras pequeñas celdas pegadas en la ladera de la montaña en las que desarrollan su actividad los discípulos del maestro.

Para los occidentales no es fácil entender la vida en los monasterios tibetanos, su organización y sus reglas. En Occidente las órdenes monásticas tienen unos reglamentos muy marcados, en los cuales queda estipulado la actividad hora por hora, quedando muy poca, o ninguna, iniciativa para los monjes. Además está marcada la jerarquía, la petición de salida del monasterio para asuntos personales o familiares, el destino de las propiedades personales del monje, y un largo etc. Todo totalmente reglamentado, típico de Occidente. Pero en el Tíbet es muy diferente, casi al revés. Esto es lo que nos relata Alexandra David-Néel:

Los monasterios lamaístas se destinan a albergar gentes que persiguen un objeto de orden espiritual. Este objeto no está ni estrictamente definido ni es impuesto o común a todos los habitantes de un *gompa*¹². Las aspiraciones de cada religioso, humildes o elevadas, permanecen ocultas, y es libre de llegar a realizarlas por los medios que prefiera.

Las únicas reglas que rigen en la *gompa* se relacionan con el orden y el decoro que los religiosos deben observar, tanto en el interior del monasterio como en el exterior, y la asistencia regular a las diversas

10 Buda viviente.

11 Preciado Idoeta, Iñaki. *En el país de las nieves. Viajes por los laberintos tibetanos*. Ediciones Folio, S. A. Edita ABC, Madrid, 2004, pág. 267.

12 Monasterio.

reuniones. Estas últimas no constituyen un culto público del que cada participante espere sacar provecho alguno, espiritual o material. Cuando los huéspedes de las *gompas* se reúnen en las asambleas, es para oír la lectura de una especie de orden del día que emana de las autoridades del lugar, y luego para leer o repetir de memoria, salmodiándolos, pasajes de las escrituras canónicas.

(...) Se celebran también las ceremonias rituales con vistas a fines extraños a los oficiantes. Los tibetanos llegan a creer que los celebrantes no pueden obtener el menor provecho personal, y hasta el más capaz de los *gyud pas*¹³ tiene que recurrir a un colega cuando desea beneficiarse.

Las prácticas mágicas tienen por objeto algo personal, la meditación y todos los ejercicios místicos se cumplen privadamente. Nadie, a no ser el maestro espiritual del religioso, tiene derecho a inmiscuirse en tales asuntos. Nadie tampoco lo tiene para pedir cuentas a un monje lamaísta de sus opiniones religiosas o filosóficas. Puede pertenecer a cualquier doctrina o ser absolutamente escéptico; esto solo le concierne a él mismo.¹⁴

Como vemos la libertad de cada cual está por encima de otros valores. No solo es cada uno responsable de su forma de pensar, sino también de sus prácticas, su coherencia. No existe algo así como voto de obediencia, ni voto de pobreza, ni un régimen reglamentario. Un monje puede tener unos valores y unas opiniones y sus maestros o sus compañeros otras muy diferentes incluso de temas religiosos o místicos. Así que lo que prima no es el orden y la uniformidad sino la impronta personal, la libertad. Continuemos con la descripción de la vida monástica:

En los monasterios tibetanos no hay ni iglesias ni capillas. Los *lha khangs* (casas de los dioses) que se vean, son como otros tantos domicilios particulares de los dioses y de los héroes más o menos históricos. El que lo desea hace una visita de cortesía a las estatuas de aquellos personajes, enciende lámparas o quema incienso en su honor, los saluda tres veces y se va. Durante esas breves audiencias, los visitantes imploran, con frecuencia, favores, pero algunos se limitan a una manera de respeto desinteresado, sin demandar ayuda.

(...) Más numerosos de lo que se imagina son quienes practican el rito de ofrecer una lamparilla encendida y elevarla ante la estatua de Buda, pidiendo la iluminación del espíritu. Aun cuando la mayoría de ellos no se esfuerzan en conseguirla, permanece vivo entre los tibetanos el ideal místico de la salvación por la sabiduría.

A la libertad espiritual completa de que goza el religioso lamaísta responde la libertad material, casi idéntica.

Los miembros de los monasterios no viven en comunidad, sino cada uno en su casa o departamento, y cada cual según sus medios. No es obligatoria la pobreza, como lo era en el budismo primitivo. Hasta diré que desaprobarían al lama que la practicase. Solo los ermitaños pueden permitirse la *excentricidad*.¹⁵

13 Monje.

14 Alexandra David-Néel, *Magos y místicos del Tíbet*, Ediciones Índigo, Barcelona, 2006, págs. 106 y sgs.

15 *Ibid*, págs. 106 y sgs.

DE la institución del Lama merece que hagamos una breve explicación. El primer Dalai Lama, Lobzang Gyatso, además del poder político que le confirieron los mongoles, se autoproclamó emanación o reencarnación de Tchenreznig, uno de los más altos personajes históricos del budismo mahayana. Y además designó a su maestro como reencarnación de Eupamed, un buda mítico, convirtiéndole en Trachi Lama. A partir de aquí otros monasterios buscaron sus *tulkus* o reencarnados de budas históricos o míticos. Así se estableció el mito y la búsqueda de los niños en los cuales el Lama se reencarnaba.

Pero esto choca con el budismo original en el que no existe la idea de un alma que transmigre de cuerpo en cuerpo en sucesivas reencarnaciones, sino que se está expresando la antigua creencia hinduista que habla de un *jiva* (el yo) que periódicamente “*cambia su cuerpo usado por un nuevo cuerpo, como arrojamos un vestido usado para ponernos otro nuevo*”.¹⁶

En los monasterios se imparte una educación muy completa que va desde filosofía y metafísica, a medicina, escrituras sagradas, ritual, o magia. Así describe Iñaki Preciado Idoeta el monasterio de Serta, uno de los más importantes del país:

Literalmente significa “Academia de Budismo de las Cinco Ciencias de Lárung, Serta”. Alude a las cinco disciplinas tradicionales que desde hace 2.000 años se han venido enseñando en las universidades budistas, primero en la India, y posteriormente en el Tíbet. Los florecientes estudios búdicos de aquellas primeras desaparecieron con la conquista musulmana allá por el siglo XI, y solo en los monasterios tibetanos se han conservado hasta hoy. Las cinco disciplinas enseñadas (*wuning* en chino, *Ingu-rig* en tibetano) tienen ciertamente un sabor tradicional, y hasta medieval, como tantas cosas en el Tíbet. Véase si no: arte y técnica, medicina, gramática, lógica y metafísica (las cinco mayores), y poesía, retórica, prosodia, teatro y astrología (las cinco menores).¹⁷

Los eremitas

Pero el mundo religioso tibetano tiene diversas facetas. Por un lado están los monasterios en los que se sigue un sendero de realización paulatino, acorde con la rueda del *dharma* que echó a rodar Buda. Aunque ya hemos visto que en estos puede haber diversas actitudes. Por otro lado están los peregrinos, generalmente laicos, a veces también monjes, que en un momento de su vida deciden recorrer el Tíbet o peregrinar a algún monasterio o lugar sagrado. Dedicar semanas o meses a este peregrinar en busca de una purificación interior. Y además están los eremitas. Estos se retiran a las cuevas, a los refugios de las montañas, o a algunas casitas construidas en las laderas, para trabajar intensamente en los procedimientos más avanzados. Estos caminos no están separados sino que se entrecruzan y cada cual desarrolla su camino modificándolo según su parecer.

Los eremitas utilizan el llamado *camino directo*. Ellos buscan un maestro entre los que llevan tiempo retirados y les piden ser sus discípulos. Si el maestro acepta se inicia una relación en la que siempre el discípulo está en la libertad de ir armándose su

16 Bhagavad gita.

17 Preciado Idoeta, Iñaki. *En el país de las nieves. Viajes por los laberintos tibetanos*. Ediciones Folio, S. A. Edita ABC, Madrid, 2004, pág. 236.

camino de tal forma que los discípulos de un mismo maestro suelen trabajar de manera diferente.

Este *camino directo* consiste en estar en práctica permanente. Se sientan a hacer sus rutinas mentales o energéticas durante todo el día, así es su vida durante años, o quizá toda la vida. Así que tienen como único interés en su quehacer la práctica espiritual.

El budismo tántrico

El tantra es una vía de trabajo energética que viene del centro sur de la India, de la cultura shivaita, y que tiene como alegoría principal a shakti, la energía benévola y femenina en complemento con Shiva, masculina. Alrededor del siglo V de nuestra era se inició una fusión de una parte del budismo mahayana con el tantrismo complementándose algunos métodos energéticos con los mentales del budismo. Esta rama tomó fuerza en el norte de India, Paquistán e Irán, y de ahí pasó al Tíbet donde arraigó.

Según algunos eruditos que han estudiado más o menos superficialmente esta cuestión, la Escuela Yogachara, creada por Asanga, un monje budista de Gandara (actualmente Peshawar), en el noroeste de la India, presumiblemente alrededor del 500 d. C., parece haber transformado el Mahayana en general... Otra de las características del Tantrismo, que lo distingue de otros cultos aún vivos, es su personificación de los aspectos duales de las fuerzas procreativas de la naturaleza, el shakta como representación del aspecto masculino (o positivo), y la shakti, del aspecto femenino (o negativo). Como consecuencia directa de esta característica, parecen haberse desarrollado, dentro del Mahayana, las Escuelas Vajrayana y Mandrayana, que representan una mezcla con la primitiva Escuela Yogachara. A mediados del siglo VII d. C., cuando el Tantrismo estaba firmemente establecido en la India, en sus formas Shivaica (o hindú) y Budhista ya se representaba a los muchos Buddhas y Bodhisattvas, y las correspondientes divinidades y santos hindúes, cada uno con una adecuada energía femenina o shakti; y aquel peculiar esoterismo inseparable del Tantrismo, ya estaba muy desarrollado. Fue este Budhismo tántrico el que introdujo Padma-Sambhava en el Tíbet, durante la segunda mitad del siglo VIII.¹⁸

Cuando el Islam entró en la India en los siglos XI y XII devastó gran parte de las escuelas budistas y prácticamente el budismo tántrico desapareció. Entre tanto en el Tíbet cobró gran desarrollo y de ahí pasó a China y finalmente a Japón donde se produjo un gran desarrollo en la escuela *Shingon*.

Estas dos grandes escuelas de budismo tántrico, la tibetana y la japonesa, tienen en común además la incorporación de ritos, creencias e imaginación chamánica –en el caso del Tíbet del Bom y en el caso de Japón provenientes del Shinto- dando lugar a una síntesis con fuerte arraigo social.

18 W. Y. Evans Wentz, *El Libro Tibetano de la Gran Liberación*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1977, pág. 111.

El armado doctrinario de este tipo de budismo viene dado por la transmisión, supuestamente, por Buda, de dos niveles de enseñanzas. Por un lado el exotérico, o sea, para la gente en general expuesto en los escritos el Canon Pali que tiene como bases la vida en la Shanga, la meditación y el estudio de la doctrina, el Dharma. De esta forma se desarrolla coherentemente la propuesta de Buda del Óctuple Sendero¹⁹. El segundo nivel, el esotérico, está expuesto en el Canon Tibetano, y se supone que lo transmitió Buda a aquellos maestros más avanzados que podrían desarrollar técnicas superiores para alcanzar por vía directa la liberación. Esta transmisión es básicamente oral y difícilmente podran encontrarse escritos. Y desde luego para los practicantes de esta segunda vía, la doctrina central es la misma y estrictamente acorde con el Dharma.

La suprema doctrina de la Emancipación puede resumirse diciendo que todas las cosas están eternamente inmersas en el Nirvana pero que el hombre, mantenido en cautiverio por el hipnótico atractivo de las apariencias, está envuelto en un ininterrumpido Sueño de Ignorancia, teniendo sueños que él juzga reales. Recién cuando el hombre despierte de la ilusión del yo y del mundo, puede comprender que el Nirvana está aquí, ahora y por doquier inherente a todas las cosas –como Quietud Perfecta, el Exento-de-Cualidades, el No-Nacido, el Increado. En el estado de trance extático del supremo samadhi, el Gran Yogin alcanza este Indiferenciado Conocimiento, la Sabiduría Trascendente.²⁰

Esta es la concepción básica que está en el budismo Mahayana y que se desarrolla en sus diferentes ramas como el Chan (o Zen) o el budismo tántrico. Expresado de otra forma:

Aunque quien ignora esto, pueda buscar externamente o fuera de la mente el conocimiento de sí mismo, ¿cómo es posible encontrarse a uno mismo cuando se busca a otros antes bien que a sí mismo?

Quien busca de esta manera conocerse a sí mismo, es como un tonto que, al ofrecer un espectáculo en medio de una multitud, olvidara quien es él, y luego buscara por todas partes para encontrarse a sí mismo.

Este ejemplo se aplica también a quien se extravía en otras formas.

A menos que uno conozca o perciba el estado natural de las sustancias, [o cosas] y reconozca la Luz en la mente, no es posible liberarse de Sangsara.

A menos que uno vea al Buddha en la propia mente, Nirvana permanece oculto.²¹

Pero un tema central que se suele olvidar, sobre todo por los estudiosos occidentales, es el tema afectivo, la devoción. Se pone mucho énfasis en la doctrina y en la técnica, pero se obvia el motor que no es otro que el afectivo. Se le puede llamar

19 En su primer sermón Buda expuso las Cuatro Nobles Verdades que son: 1) la vida es sufrimiento; 2) El origen de este sufrimiento es el apego, el deseo; 3) Hay un camino para superar y liberarse del deseo que conduce a cesar el sufrimiento, al Nirvana; y 4) este camino es el Noble Óctuple Sendero: entendimiento justo, pensamiento justo, palabra justa, acción justa, medio de existencia justo, esfuerzo justo, atención justa y meditación (samadhi) justa.

20 W. Y. Evans-Wentz, *Yoga tibetano y doctrinas secretas o los siete libros de la sabiduría del gran sendero*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1971, pág. 387.

21 W. Y. Evans Wentz, *El Libro Tibetano de la Gran Liberación*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1977, pág. 290.

de muchas formas: carga afectiva, devoción, obsesión (“persistente envenenado”), o utilizando el termino budista tibetano, bodichita, o sea, compasión.

Pero no es suficiente con comprender la idea de la renuncia, hay que haberse familiarizado además con la preciosa bodichita; esto es algo muy esencial. La práctica del tantra está destinada para aquellos seres que no sólo buscan la iluminación para sí mismo sino para el beneficio de los demás; su preocupación principal es la de ser el mayor beneficio posible para todas las criaturas.

En las prácticas tántricas siempre se piensa en los demás y se hacen muchas meditaciones en este sentido. Si no tenemos ningún adiestramiento o ni siquiera contacto con la idea de la bodichita, entonces esos aspectos de la práctica serán sólo palabras que no saldrán del corazón.

(...) El interés y la preocupación por el beneficio de los demás no tienen que ser algo puramente teórico sino algo que sentimos en el corazón. Así, esta actitud será una gran protección. La energía positiva de esta motivación compasiva es más que suficiente para eliminar cualquier error o equivocación que hayamos podido cometer durante nuestra práctica tántrica. Por eso en todas las etapas, tanto al principio como al final, la bodichita es esencial.²²

Este también es un tema central para el siloísmo, para el Mensaje de Silo. “Trata a los demás como quieras que te traten” y la acción válida tienen que ver con el registro de coherencia y de unidad interna. Tiene que ver con la comprensión profunda, con la experiencia, de que en la medida que avanzo hacia el dar desinteresado, hacia la conexión afectiva y compasiva con el otro, estoy avanzando hacia un ser humano más libre, más compasivo, y trascendente²³. Y esta conexión afectiva, este ponerse en el lugar del otro, esta compasión no está en lucha con el respeto de su libertad ni de la propia libertad. Porque sin la libertad del otro y la propia como fundamento de toda acción, nada válido, sólido y coherente se construye. Así la compasión y la libertad se conjugan y se desarrollan fortaleciéndose ambas. Y en definitiva, *“Toda la especie humana evoluciona hacia el amor y la compasión. Quien trabaja para sí en el amor y la compasión, lo hace también para otros seres”*, afirma Silo.

Profundicemos un poco más en la comprensión del budismo tántrico. La relación entre conciencia y energía es fundamental y se basa en el principio de identidad entre ambas. Es decir, conciencia y energía son expresiones de un mismo principio de tal forma que si desarrollas y elevas el nivel de conciencia purificas, liberas y elevas de estado tu energía; y al revés, cuando trabajas liberando energía, elevándola, afecta a tu estado de conciencia que se eleva también.

El Tantrismo enfoca al mundo como consistente en contrastadas relaciones antitéticas: Nirvána y Sangsára, noúmeno y fenómeno, potencialidad y manifestación, iluminación y percepción no discriminada,

22 Lama Thubten Yeshe, *Tara, la energía femenina que libera*, Ediciones Dharma, 2009, Alicante, pág. 18.

www.edicionesdharma.com.

23 Me parece importante destacar dos aportes sobre este tema: el de Karen Rohn, “Comentarios al Mensaje de Silo” – experiencia personal relacionada con la acción válida; y el de Isabelle Montagne, “Experiencia espiritual de la Bondad”, en el Parque de Estudio y Reflexión, la Belle Idee.

vacío y vitalidad, conciencia y prána²⁴. Es más, el Tantrismo, desde el punto de vista de la realidad última, declara que cada una de estas dualidades, aunque aparentemente antitéticas, es inseparablemente una unidad. De modo acorde, el discípulo, entendiendo y dominando completamente un miembro de la dualidad, automáticamente entiende y domina al otro. Por lo tanto, mediante la captación de que la verdadera naturaleza de la Conciencia es la Sabiduría Trascendental misma (Sánscrito: Prajñá), el yogin capta simultáneamente que la esencialidad de prána se halla representada por la vitalidad supramundana, o esencia vital, de Buda.²⁵

Aunque para nosotros cuando persigues un fin te encadenas al sufrimiento, para muchos budistas la persecución de un estado durante toda la vida es el camino. Este estado para ellos es el de un ser despierto, un Buda. Los métodos que ofrece el budismo tántrico son diversos y se practican alternadamente. De tal forma que en un mismo día pueden dedicarse tiempos al trabajo mental y tiempos al trabajo energético. Aunque para explicarlo se muestren como separados:

El budismo tibetano ofrece dos métodos de transmutación de la naturaleza humana en naturaleza trascendental. Un método subraya la "Práctica Mental" (el Sendero sin Forma, o Mahámudrá). El otro método acentúa la "Práctica Energética" (el Sendero con Forma, como el representado por los Seis Yogas). Por medio de diferentes técnicas, o aproximaciones en la práctica, ambos métodos o senderos conducen a la misma meta supramundana.²⁶

Sintetizando, el tantrismo tibetano es la complementación de procedimientos energéticos y mentales en la búsqueda del desarrollo superior y tiene como motor la compasión, la bondad:

Ha de existir una perfecta unicidad de la Sabiduría Infinita y de la Compasión Infinita. Las palabras de Gannaba en el Voto de Mahámudra, ratifican esto:

"Durante el instante de iluminación, cuando veo el rostro original de la mente,

Surge una compasión ilimitada.

Cuando mayor es la iluminación, mayor es la compasión.

Cuando mayor es mi compasión, más profunda es la sabiduría que experimento.

Este inequívoco sendero de dos-en-uno es la práctica sin par del Dharma."²⁷

24 *Prána*, término sánscrito, equivalente al término tibetano *Rlun* y al término chino *Chi*, tiene diversos significados: aire, hálito, energía, viento, vitalidad, propensión. En sentido oculto, como es el caso del yoga, *prána* se refiere a una esencia vital en el aire atmosférico que, al ser absorbida por las prácticas de respiración yogas, como ocurre con el Pránayáma Yoga, recarga de energía al cuerpo humano, y por lo tanto confiere rejuvenecimiento y longevidad.

25 W. Y. Evans-Wentz, *Yoga tibetano y doctrinas secretas o los siete libros de la sabiduría del gran sendero*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1971, pág. 18.

26 *Ibíd*, pág. 20.

27 *Ibíd*, pág. 29.

A esta experiencia en la que el avance en la iluminación produce un crecimiento en la compasión y viceversa llega también Milarepa como veremos más adelante.

Algunos procedimientos

Cada maestro e incluso cada discípulo organiza estos procedimientos según su parecer. No se transmiten a través de libros sino oralmente, y únicamente cuando el discípulo ha incorporado maestría en el manejo de un procedimiento su maestro le transmite el siguiente.

La vía mental es llamada *el Sendero sin Forma* o *Mahámudrá*²⁸ y la práctica energética es el *Sendero con Forma* en el que se desarrollan los *Seis Yogas*.

La vía mental

Pongamos unos ejemplos sobre la vía mental. Veremos enseguida cómo sus términos y sus expresiones nos recuerdan claramente a las nuestras, las que hay en el cuaderno de las disciplinas, el de la disciplina mental:

15) Se ha dicho:

“Refrenando enteramente la formación de pensamientos y visualizaciones mentales,

Manteniendo la calma corporal de un infante que duerme

Y esforzándose mansa y celosamente por seguir las autorizadas enseñanzas del gurú

Surgirá, indudablemente el Estado Simultáneamente-nacido”

16) Tilopa ha dicho,

“No imagines, no pienses, no analices,

No medites, no reflexiones;

Mantén la mente en su estado natural.”

17) El Maestro de las Doctrinas, el Radiante Joven²⁹ Lunar, ha dicho,

“La ausencia de distracción es el Sendero seguido por todos los Budas”.

18) Esto es lo que se llama tranquilidad mental, inmovilidad de la mente, o la mente que mora en su estado natural.³⁰

Este párrafo nos recuerda aquel que Silo referencia en Apuntes de Psicología:

Tenemos a mano el ejemplo que nos da la práctica de la “oración del corazón” realizada por los monjes ortodoxos del monte Athos³¹. La recomendación de Evagrio Pontico³², resulta muy adecuada para eludir la representaciones (por lo menos las de los sentidos externos): “No imagines la divinidad en ti cuando oras, ni dejes que tu inteligencia acepte la

28 Mahámudrá se puede traducir como Gran Símbolo.

29 Estos títulos, como los contiene nuestro texto, se refieren a Gampopa, también conocido como Dvagno-Lharje, discípulo principal de Milarepa e inmediato sucesor espiritual, recopilador de los preceptos que forman el tema principal del Libro I.

30 W. Y. Evans-Wentz, *Yoga tibetano y doctrinas secretas o los siete libros de la sabiduría del gran sendero*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1971, pág. 150.

31 La tradición de la “oración del corazón” arranca en el S.XIV en el Monte Athos griego. En 1782 se expandió fuera de los monasterios con la publicación de la *Philocalie*, del monje griego Nicodemo el Hagiorita, siendo editada en ruso poco después por Paisij Velitchkovsky.

32 *Evagrio Pontico*, de los “Padres del Desierto”, escribió sus apotegmas en el S. IV. Es considerado uno de los precursores de las prácticas del Monte Athos.

impresión de una forma cualquiera; mantente inmaterial y tú comprenderás”³³

Y esta otra que viene del padre Nicéforos, también del monte Athos, tomada de los antiguos Cuadernos de Escuela:

Atención es la serenidad de la mente o, dicho de otro modo, es mantenerse imperturbable, sin divagaciones en el don de la misericordia divina.

Atención significa detener los pensamientos, es la morada del recuerdo de Dios y la casa del tesoro donde yace el poder de resistir todo lo que pueda venir.³⁴

Como vemos este es un procedimiento recurrente en muchas culturas y en diferentes momentos históricos. Teresa de Jesús habla de *oración de quietud*; Miguel de Molinos insiste en *quietud, sosiego, silencio, sin necesidad de consideraciones ni discursos*; Ibn Arabi explica que si insistes se vacía el receptáculo [del corazón] de pensamientos discursivos y se sienta ante la puerta de su Señor; y un largo etcétera. Para nosotros este es justo el momento de trance, de suspensión del yo, inactiva ya la conciencia de actividad justo antes de entrar en el vacío, en el Espacio Sin Nombre, en la supresión, en donde esperan a ser rescatados los grandes significados iluminadores del Sentido y de la Vida. Siempre es el mismo camino que por el lado de lo mental, o la vía energética, o la alegórica, etc., consigue desplazar y suprimir el yo para entrar en lo profundo.

Adentrándonos en los procedimientos, vamos a ver cómo trabajan por un lado cerrando el foco atencional (ese es el Yoga de la Unidireccionalidad) y por otro con la meditación a cerca de lo ilusorio de las percepciones, no como una teoría intelectual, sino como una experiencia directa a través del Yoga de lo Increado:

22) La primera, la Práctica de las [Enseñanzas] Ordinarias tiene también dos partes:

Búsqueda de la Experiencia del Estado de Inmovilidad [de Cuerpo, Palabra y Mente], que es el objetivo de la meditación, a través de la práctica del Yoga de la Unidireccionalidad.³⁵

Análisis de la Naturaleza Esencial de “Lo Que Se Mueve” y de “Lo Que No Se Mueve”³⁶, a través de la práctica del Yoga de lo Increado y de esa manera la concreción de la conciencia supramundana.³⁷

El Yoga de la Unidireccionalidad consiste en trabajar con la concentración de la atención sobre un objeto –cerrar el foco atencional- y es una práctica general en el budismo, pero en el budismo tántrico tibetano es la base por la que tienen que pasar

33 Silo, *Apuntes de Psicología*, Ulrica Ediciones, Rosario, Argentina, 2006, pág. 332.

34 Nicéforos vivió una vida de intenso trabajo espiritual en el sagrado Monte Athos, murió poco después del año 1340.

35 Texto: *Rtse-gehig* (se pronuncia: *Tse-chig*): sánscrito: *Ekagorta*, que significa: *Unidireccionalidad [de la mente]*: con referencia a una intensa concentración mental sobre un simple objeto o pensamiento.

36 Lo “Lo-Que-No-Se-Mueve” es la *Mente Supramundana, Espectadora de los fenómenos de la Naturaleza, que son “Lo-Que-Se-Mueve”, o lo Transitorio. Como se verá después en este tratado: “Lo-Que-Se-Mueve” se halla representado por pensamientos que surgen y se desvanecen.*

37 W. Y. Evans-Wentz, *Yoga tibetano y doctrinas secretas o los siete libros de la sabiduría del gran sendero*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1971, pág. 152.

los monjes dedicando muchas horas diarias en sus primeros años. La segunda parte, de la que hemos eliminado la explicación completa, aunque pareciera a primera vista que se refiere a los pasos 9 y 10 de la mental –ver la forma permanente en acción y ver lo que no es movimiento-forma- en realidad no es así. Está proponiendo atención y limpieza de la percepción de lo objetal –Lo Que Se Mueve- y atención a la conciencia como estructuradora de percepciones y constructora de la realidad. Por eso lo llama análisis de la Naturaleza Esencial. Es lo que nosotros hemos trabajado en la primera cuaterna.

Avanzando en los pasos de su meditación, como nosotros en los pasos de la disciplina, llegan a los últimos pasos y lo reflejan de esta forma:

Cuál es la real naturaleza del “Movimiento” [o pensamiento]; y, finalmente,

Cómo el “Movimiento” se convierte en “No-Movimiento”.

79) Uno llega a saber que el “Movimiento” no difiere del “No-Movimiento”, ni el “No-Movimiento” del “Movimiento”.

80) Si la real naturaleza del “Movimiento” y del “No-Movimiento” no se descubre mediante estos análisis, uno ha de observar:

Si el intelecto que observa, difiere del “Movimiento” y del “No-Movimiento”;

O si es el yo mismo del “Movimiento” y del “No-Movimiento”.

81) Al analizar, con los ojos del Intelecto Auto-Conocedor, uno nada descubre. Se advierte que el observador y la cosa observada son inseparables.

82) Y debido a que la real naturaleza de esta inseparabilidad no puede conocerse, la etapa alcanzada de esta manera se llama “Meta más allá de la mente”. Asimismo se denomina: “La meta más allá de todas las teorías”.³⁸

Parece claro que están trabajando con lo que para nosotros son los últimos pasos de la disciplina mental. Y parece claro que saben de lo que hablan y tienen experiencia no solo de la estructura conciencia-mundo, o acto-objeto, sino también de aquello que lo trasciende.

La vía energética o los Seis Yogas

Como vamos a ver, la preparación del discípulo es larga y debe manejar ciertas técnicas antes de iniciar trabajos mayores:

Como preparación necesaria y a fin de evitar efectos contrarios, el devoto, antes de embarcarse en la práctica de cualquiera de los Seis Yogas, debe tener cabal conocimiento del budismo y haber practicado las "Cuatro Preparaciones", conocidas en tibetano como Snon Hgro Bzi. También ha de contar con alguna experiencia de los avanzados estadios del samádhi. Este Yoga preparatorio o de "Elevación", como se le llama, desarrolla gran fuerza y facultad de concentración, capacidad de retener dentro del campo de visualización una imagen específica de una deidad tántrica sin que

38 W. Y. Evans-Wentz, *Yoga tibetano y doctrinas secretas o los siete libros de la sabiduría del gran sendero*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1971, pág. 22.

aquella visualización vacile, y capacidad de visualizar el todo de un mandála dado en el espacio, no mayor que la punta de un dedo. Sólo tras esa preparación el serio estudioso puede pasar a la práctica de los Seis Yogas.³⁹

Y estos Seis Yogas son: 1) el Yoga del Calor, 2) el Yoga de la Clara Luz, 3) el Yoga del Estado Onírico, 4) el Yoga del Cuerpo Ilusorio, 5) el Yoga del Estado Bárdico, y 6) el Yoga de la Transferencia de la Conciencia. El Yoga del Calor y el Yoga del Cuerpo Ilusorio son las bases de los otros cuatro.⁴⁰

No vamos a desarrollar estos temas porque sería largo y pesado. A los que quieran profundizar en estas prácticas los libros de Evans en la bibliografía le podrán servir. Podemos comentar, por ejemplo, que el Yoga del Estado Bárdico prepara al practicante para tener conciencia y manejo en el estado *post-mortem*.

Más adelante, en el apartado de Milarepa describiremos una práctica concreta de uno de estos yogas. Hay que hacer hincapié en que las descripciones que nos han llegado por los libros son fragmentadas. Aunque exponen prácticas, no exponen el contexto teórico, ni filosófico y faltan las recomendaciones que transmite el maestro al discípulo oralmente.

Milapera

Milarepa: «*Si os preguntáis si el mal karma puede o no ser neutralizado, sabed que sólo lo neutraliza el deseo de bondad.*»⁴¹

Milarepa nació en Kyanga-Tsa, en la provincia de Gungthang, en la frontera tibetana de Nepal, unas doce millas al este de la moderna Kirong, a unas doscientas millas al norte de Katmandü, la capital de Nepal. Ocurrió en el año 1052 de nuestra era en una próspera familia de campesinos y comerciantes. Su padre murió cuando él era joven y sus tíos se apoderaron de todas las propiedades poniendo a su madre, su hermana y a él mismo en situación de miseria y servidumbre. Ante esto su madre le pide a Milarepa que se vengue, que aprenda la magia negra. Milarepa busca un maestro chaman Bom y cuando lo encuentra aprende los ritos y conjuros para producir catástrofes, pedrisco, etc. A la vuelta, aprovechando una celebración familiar, con su magia provoca un gran desastre en el que mueren 35 personas entre los que no están sus tíos. Esto provoca un gran malestar en la comarca y para amedrentar al resto de la familia y los campesinos provoca un gran pedrisco que destruye las plantaciones de ese año.

A partir de aquí Milarepa siente un gran pesar y una fuerte crisis interna e inicia la búsqueda de un maestro por el que pueda limpiar su vida y conducirla por un camino de liberación. Así relata él mismo el estado en el que entró cuando aún estaba con el maestro Bom de magia negra:

Me arrepentí profundamente de la destrucción y daño que produje mediante brujería, al matar a tantos enemigos míos y provocar tormentas de granizo. Anhelaba tanto la religión⁴² que olvidé la comida. Deseaba estar sentado cuando caminaba por ahí y caminar por ahí cuando estaba

39 W. Y. Evans-Wentz, *Yoga tibetano y doctrinas secretas o los siete libros de la sabiduría del gran sendero*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1971, pág. 167.

40 *Ibíd*, pág. 21.

41 Anagarika Govinda, *Fundamentos de la mística tibetana*, Ed. Eyras, D.L. Madrid 1980, pág. 31.

42 El Dharma, el budismo.

sentado. De noche era incapaz de dormir. De manera que rebosaba remordimiento y arrepentimiento, y sin embargo no me decidía a pedir a mi Maestro que me permitiese adoptar una vida religiosa. Seguí sirviendo a mi Maestro deseando todo el tiempo, ávidamente, una oportunidad para pedirle que me dejase marchar a fin de aprender la Santa Doctrina.⁴³

En esta situación, un día alguien pronuncia el nombre de Marpa, y algo salta en su interior. Se resuelve a cambiar de vida e inicia la búsqueda de este maestro. Así encuentra a Marpa, conocido como el Traductor.

Estamos en un momento muy especial de la historia del Tíbet. En este momento de nuevo está tomando fuerza el budismo gracias entre otros a Marpa que viaja a India y se forma con Naropa, una de las figuras más importantes de la historia del budismo hindú y tibetano. A su vuelta, Marpa trae una gran cantidad de escritos que traduce al tibetano. Con él y con su discípulo Milarepa se inicia una de las grandes escuelas tibetanas, la Kargyütpa.

Con este maestro Milarepa se transforma alcanzando los más altos estados de realización. Estos es lo que cuenta su discípulo Rechung, -que fue quien redactó sus libros y su biografía-, de él tras alcanzar la Iluminación:

(Fue) quien, habiendo tenido la ventaja de maestros santos y sagrados, almacenó el vitalizador elixir que cayó en labios de éstos, lo degustó por sí en la deleitosa soledad de los retiros montañosos, logrando, por ende, emanciparse de los trabajos de la Ignorancia (de modo que), las semillas de la Experiencia y la Inspiración brotaron en él y lograron pleno desarrollo... (Fue) quien alcanzó a Aquellos que moran en la Ciudad de la Gran Emancipación, donde todo existe en bienaventuranza indescriptible...⁴⁴

(...) (Fue) quien habiendo adaptado el Sendero de Vajra⁴⁵ sin par,⁴⁶ se entregó a un asiduo esfuerzo, y alcanzó la cima máxima de la experiencia y el conocimiento espirituales.⁴⁷

Para los tibetanos Milarepa no es un místico más de su historia, sino que es la referencia, el modelo a seguir por encima de cualquier otro personaje, seguramente porque era un tibetano común que supo salir de la rueda del sufrimiento hacia la liberación:

Milarepa, mago, poeta, ermitaño y sabio realizado, es para los tibetanos mucho más que un “grande y poderoso yogui”; es, sin que ello suponga la menor exageración, el héroe nacional, el símbolo del Tíbet. Personifica esa honda espiritualidad que caracteriza al pueblo tibetano, y que impregna todos y cada uno de sus actos.⁴⁸

Ahora iremos recorriendo algunos de los momentos claves por las que pasa. Son sucesivas crisis que sufre y en las que nace una gran resolución a avanzar sin

43 W.Y. Evans-Wentz, *El gran yogi Milarepa del Tíbet*, Editorial Kier S. A. Buenos Aires, 1972, pág. 109.

44 *Ibid*, pág. 44.

45 Vajra es la palabra sánscrita para Dorje, que es tibetana.

46 *El Vajra (“Inmutable”) Sendero* (sánscrito: *Vajra-yana*) es el *Sendero del Misticismo* como lo conoce la Secta Kargyütpa, en la que Milarepa es uno de la Gran Dinastía, o Sucesión de Gurús.

47 W.Y. Evans-Wentz, *El gran yogi Milarepa del Tíbet*, Editorial Kier S. A. Buenos Aires, 1972, pág. 58.

48 Gtsan-smyon He-ru-ka, *Vida de Milarepa*, Edición y traducción del tibetano de Iñaki Preciado Idoeta, Anagrama, Barcelona, 2004, pág. 36.

descanso. Vamos a ver cómo las creencias tienen un valor muy importante. Él cree, como gran parte de Asia, que todas sus acciones negativas se acumulan en él –el llamado karma- y, como estas acciones han sido muy negativas, eso le va a llevar a reencarnaciones penosas, a reencarnarse en los infiernos. Para nosotros también es importante la creencia de la acumulación de las acciones aunque no sea por las consecuencias en la reencarnación, sino por la liberación y el fortalecimiento interno si acumulamos acciones unitivas o el encadenamiento y la fragmentación si acumulamos actos contradictorios. Es lo que dice el principio doce: “*Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti, si repites los actos de unidad interna ya nada podrá detenerte*”⁴⁹.

Las creencias juegan un papel fundamental en nuestra orientación. Y según lo que uno crea así se orienta su vida. Claro, hay “creencias de mampostería”, o sea, superficiales, sin mucho peso, y otras profundas que son las que realmente orientan y se muestran en los momentos decisivos. Es un gran tema para desarrollar que Silo roza en el vídeo de La Experiencia y plantea con más profundidad en la conferencia “El Sentido de la vida”, en México DF, en octubre de 1980⁵⁰.

Pero volvamos a Milarepa. Entonces, después de este profundo arrepentimiento entra en contacto con Marpa y le pide que le acoja y le tome como discípulo.

Y me enseñó las cuatro fórmulas de los Refugios,⁵¹ con las plegarias, órdenes y votos, y añadió: “Estas se llaman Instrucciones Religiosas Temporales. Pero si buscas las Instrucciones Religiosas No-Temporales o Verdades Místicas, debes hacer tales y tales cosas a fin de merecerlas”. Y procedió a recitar una breve historia de la vida de su Gurú Naropa, y concluyó diciendo: “Pero difícilmente puedas alcanzar un ideal tan elevado como éste; temo que te resultará muy difícil”. Al oír esto, la fe me conmovió de tal manera hasta el fondo de mi corazón que fui incapaz de reprimir mis lágrimas e interiormente resolví hacer cuanto el Lama me ordenase.⁵²

Marpa le acogió pero le puso infinidad de pruebas para comprobar la fuerza de su resolución, infinidad de trabajos pretexto como construir torres que luego debía desmontar, para que Milarepa purificase su camino. Tanto fue así que Milarepa entró en duda de si seguir o no con Marpa:

“Para esa época, empecé a decidirme seriamente a ir en busca de otro Gurú. Pero sopesando el asunto nuevamente, llegué a la conclusión de que con respecto a la Doctrina por la que obtendría yo la Emancipación perfecta en esta vida, mi Gurú actual era el único que la poseía. Apareció también que, a menos que yo consiguiese la Emancipación en esta vida, las malas acciones que yo cometiera bastarían para lazarme a uno de los Infiernos. Por ello resolví hacer lo máximo posible para emular a Naropa en

49 Silo, *La Mirada Interna, El Mensaje de Silo*, Edaf, Madrid, 2008, pag. 48.

50 Silo, *Obras Completas*, vol. I, Editor Oscar Elegido Gonzalez-Quevedo, Madrid, 1999, pag. 690 y sigs.

51 *Los Refugios son el Buda, el Dharma, (o Reglas de Conducta Correcta, como las contenidas en las Escrituras Budistas), y el Sangha (o la Comunidad Budista de la cual el Sacerdocio es la parte más importante)*. Entre los budistas norteros los Refugios constituyen la base de varias formulas, similares a profesiones de fe.

52 W.Y. Evans-Wentz, *El gran yogi Milarepa del Tíbet*, Editorial Kier S. A. Buenos Aires, 1972, pág. 122.

sus rudas pruebas y sufrimiento, al igual que en su infatigable perseverancia en la búsqueda de la Verdad Salvadora, y de manera tal que asegurase mi Emancipación. Así dispuesto, seguí mi trabajo de construcción, apilando piedras y amontonando tierra para hacer barro.⁵³

Está demás explicar que no es nuestra doctrina avanzar en base al sufrimiento, que para nosotros no tiene fundamento ni justificación el sufrimiento como vía. Nuestra doctrina es la de no al sufrimiento. Sí al esfuerzo, claro, pero no al sufrimiento ni al sacrificio. Sin embargo estamos explicando otra cultura, no la cultura siloísta, y en otro momento histórico. Y hoy parece que el ser humano avanza hacia la negación del sacrificio y el sufrimiento como método de avance o como mal natural e inevitable al que se tiene que resignar.

Durante un tiempo Milarepa supera sucesivas crisis ya que estos trabajos son muy duros, e incluso emprende el camino de abandonar y se marcha pero se arrepiente y vuelve. Cuando Marpa considera que ya está limpio inicia el proceso de transmisión de doctrinas y procedimientos y Milarepa avanza en su desarrollo. En un momento dado Marpa se acerca a él a revisar sus avances y Milarepa le cuenta el progreso que ha ido desarrollando. Pondremos la cita entera, que aunque es un poco larga, merece mucho la pena porque, además de ser poética, se ve claramente cómo expresa en síntesis sus pasos, cómo va profundizando desde las primeras experiencias de la inexistencia del yo, hasta alcanzar estados de iluminación y gran compasión. Esta es la síntesis que hace Milarepa:

Una vez recibida la Iniciación para la doctrina profunda, medité el principio paso a paso, gradualmente. Y así, puse todo mi afán en alcanzar a comprender la inexistencia del yo individual, propia tanto del Camino de la naturaleza esencial como del camino común⁵⁴. Buscando en las enseñanzas del lama y usando de la razón con abundantes argumentos y ejemplos, comprendí finalmente que hallar el yo no es posible, y que el yo individual no existe. De esta suerte es como se debe perder la propia individualidad y hacer entrar a la mente en un profundo arrobamiento.

Cuando con asaz razonamiento mi mente alcanzó ese estado, cesado que hubo el flujo de los pensamientos, en sosiego permanecí despejado de ideas. Pasan entonces los años, los meses y los días, sin que te des cata de ello, y han de ser los demás quienes hagan el cómputo del tiempo: has alcanzado el estado de Calma Mental⁵⁵.

Alimentado ahora por las facultades cognoscitivas, y evitando que la confusión se adueñara de mi mente, paso a paso se acreció la claridad de mi conocimiento: las apariencias carecen de naturaleza propia, y lo manifestó de diferencias. Desnudo y despejado, manifiesto y claro, así es el estado de Calma Mental.

Aunque muchos tomen este estado por el de Visión Profunda, como la naturaleza de este último no se manifiesta al hombre común, me di a

53 W.Y. Evans-Wentz, *El gran yogi Milarepa del Tíbet*, Editorial Kier S. A. Buenos Aires, 1972, pág. 130.

54 El Camino de la naturaleza esencial es el Mahamudra o Vía Mental que ya vimos antes y el camino común es el de los laicos que siguen el Óctuple Sendero.

55 *Calma mental. Ejercicio básico de la práctica meditativa. La mente, calmada en su agitación causada por los objetos exteriores, permanece estabilizada en la concentración escogida. Las técnicas concretas son muy variadas.*

pensar que alcanzar la Primera Tierra era adquirir esa Visión Profunda. Por lo cual, apoyándome en esta meditación, emprendí el Camino. Las demás representaciones de la Calma Mental, pensé yo, es decir, los diferentes cuerpos de las deidades que surgen en ella como apariencias visuales, son sólo símbolos de la meditación, y carecen de toda esencia.

En resumen, hacer valer la fuerza de una buena Calma Mental, y usar de la profunda sabiduría para un atento estudio de los propios pensamientos, he ahí los medios inexcusables para llegar al estado de Visión Profunda. Semejantes, me dije, a los primeros peldaños de una escalera.

En la meditación de Calma Mental, ya fuera con o sin soporte formal, antes que nada hice brotar un amor y compasión universales; el bien de los demás se fijó en imágenes meditativas formadas en mi mente. Después, merced a la pura visión conseguí purificarme hasta el punto en que desaparecieron las imágenes meditativas. Finalmente, me absorbí, ya sin esas imágenes, en un estado de buenos deseos dedicados la bien de los demás. Así llegué a comprender que éste es el más excelente de todos los caminos.

Como también se me alcanzó que, al igual que al hombre hambriento de ningún provecho le es saber lo que es alimento, sino el comerlo, del mismo modo no basta saber lo que significa comprende la Vacuidad, sino que es menester meditar en ella. De donde a su vez colegí muy particularmente cuán necesario es esforzarse, sin distracción, por acumular buenas obras y purgarse de las malas, con lo que se tendrá ocasión de llegar a comprender la Visión Profunda.

En breve, ésta es la hora en que he llegado a saber que la Vacuidad en que medita el yogui, así como la Igualdad, Inefabilidad y No-discriminación, son doctrina del Camino gradual del Vajrayana del Mantra Secreto, que acuerda con las Cuatro Iniciaciones.⁵⁶

Resumiendo estos pasos, primero llega a la experiencia de la no existencia del yo, perdiendo el registro de individualidad; esto le conduce a un estado de Calma Mental, que nosotros podemos llamar Despierto o Conciencia de Sí. El siguiente paso consiste en entrar en estado de meditación sin imágenes, sin argumentos, en suspensión del yo; después llega a la gran compasión comprendiendo que ese es el mejor de los caminos, y se dedica a él alcanzando el Vacío o Vacuidad. Solo le falta agradecer, que es lo que hace justo para finalizar su explicación:

“En lo que a mí concierne, no tengo medios para recompensaros, mi Gurú y Reverenda Madre⁵⁷, mis benefactores; vuestra amorosa bondad está más allá de mi facultad de retribuirlos con cualquier ofrenda de riquezas mundanas. De modo que os retribuiré consagrando toda mi vida a

56 Gtsan-smyon He-ru-ka, *Vida de Milarepa*, Edición y traducción del tibetano de Iñaki Preciado Idoeta, Anagrama, Barcelona, 2004, pág. 154 y sigs.

57 Es la esposa de Marpa que durante todos estos años ha estado cuidándole y alimentándole.

la meditación, y completaré mi estudio final de vuestras Doctrinas en el Cielo Og-min.^{58 59}

Poco tiempo después Milarepa siente la necesidad de saber qué fue de su madre y su hermana y ya, con cierta independencia y habiendo recibido todas las doctrinas y procedimientos, pide permiso a su maestro. Cuando llega a su casa la encuentra derruida y de nuevo sufre un fuerte impacto y una nueva crisis interior:

... Por donde mirase, enfrenté desolación y ruina, de modo que me dominó el desaliento. Luego, avanzando a tientas⁶⁰ hacia las habitaciones exteriores, hallé un montón de tierra y trapos, sobre los cuales había crecido una gran cantidad de cizañas y pasto. Al revolverlo, encontré un montón de huesos humanos, que instintivamente supe que eran los de mi madre. Una profunda e inexpresable ternura se apoderó de mí. Tan insoportable era el pensamiento de que jamás volvería a ver a mi madre que estuve a punto de perder el conocimiento, cuando recordé las Doctrinas de mi Gurú, y, comulgando espiritualmente con el espíritu de mi madre y de los divinos espíritus de los santos de la Secta Kargyütpa, hice una almohada con los huesos de mi madre y permanecí en un estado de tranquilidad, exento de distracciones, en clara y honda meditación, en la que comprendí que en verdad era posible salvar a mi padre y a mi madre del dolor y las miserias samgsáricas. Después de pasar así siete días y siete noches, salí del samadhi.^{61 62}

Esta experiencia le hace tomar una resolución aún mas fuerte acerca de su camino interno comprendiendo el vacío de la vida cotidiana:

... Y añadí: “Tengo una convicción general de que nada quiero salvo una vida de meditación y devoción, pues la vida del mundo no me deleita. Vivir como ermitaño en soledad y consagrar toda mi vida a la meditación es la esencia del mandato de mi Gurú. Por tanto, aspiro a vivir la vida ideal (de un devoto Kargyütpa), satisfaciendo de ese modo a mi Gurú al igual que sirviendo a todos los seres sensibles y a la Causa de la Jerarquía. Con ello también rescataré a mis padres (de la existencia samgsárica); y por último, incluso me beneficiaré yo mismo. Nada conozco sino la meditación, de

58 Este, el Cielo de Adi-Buda, es la avanzada postrera del Samgsára (i. e. el Universo de la Naturaleza). Dentro del Cielo de Og-min, como lo sugiere el texto, es posible, como en la Tierra, realizar el Nirvana y de ese modo escapar totalmente del Samgsára, y para siempre.

59 W.Y. Evans-Wentz, *El gran yogi Milarepa del Tíbet*, Editorial Kier S. A. Buenos Aires, 1972, págs. 159 a 165.

60 Llega a la casa cuando ya ha anochecido.

61 Todos los yogis tántricos son exhortados por el gurú a practicar la meditación en cementerios y lugares donde se creman los cadáveres o son arrojados a las aves del cielo para ser devorados, a fin de que venzan el disgusto u horror, universal entre los seres humanos, hacia tales ambientes, y para que capten la naturaleza pasajera de la existencia mundana. En algunos rituales, es menester que el yogi se siente en solitaria meditación sobre un cadáver, especialmente durante las horas oscuras de la noche; en otros rituales, se le ordena que haga una almohada con el cadáver y si es menester que duerma en esa postura. Por consiguiente, Jetsün practicó tal meditación, haciendo una almohada con los huesos de su madre, y permaneciendo de esa manera en samadhi durante siete días y siete noches.

A esta nota el señor Sri Nisanka hizo el siguiente agregado: “Parece que fueron siete días el lapso usualmente pasado en trance samádico. Se dice que el Buda Gotama pasó siete días de bienaventuranza extática alternándolos con siete días de bienaventuranza nirvánica durante un período de siete semanas mientras estuvo sentado bajo el Árbol Búdico en Budha Gaya”.

62 *Ibid*, pág. 196.

modo que no es probable que realice nada más; tampoco aspiro a otra cosa que a esto. Es más, tras haber visto las miserables ruinas de la casa y los restos de la propiedad que mis difuntos padres poseían, eso impresionó indeleblemente mi corazón en el sentido de que los propósitos mundanos son indignos, y se encendió un ardiente deseo de consagrar mi vida a la meditación. Una vida de comodidad puede ser para quienes no sufrieron lo que yo sufrí, y para aquellos a los que el pensamiento sobre la muerte y el infierno no los convenció por fuerza. En cuanto a mí, las circunstancias me convencieron firmemente de la vital necesidad de la celosa devoción y profunda meditación mientras viva; si, incluso hasta la misma muerte, a pesar del hambre y la pobreza.”⁶³

Milarepa compuso multitud de poemas y canciones que aún hoy en día recita y canta el pueblo tibetano. En esta situación compuso la siguiente:

Todos los fenómenos, existentes y aparentes,
Son siempre pasajeros, mutables e inestables;
Pero más en especial la vida mundana
No tiene realidad, ni logro permanente (en sí).
Y de ese modo, en vez de hacer un trabajo sin provecho
Buscaré la Verdad Divina.
Primero, cuando mi padre vivía, el hijo (crecido) no vivía;
Luego, cuando nací (y crecí), mi padre no vivía.
Si ambos nos hubiésemos encontrado, poco hubiese sido el provecho,
incluso entonces;
De modo que iré a lograr la Verdad Divina,
Iré a la Cueva de Dragkar-Taso, a practicar la meditación.
Tierra natal, y hogar, y todas las posesiones,
Sé que vosotros sois sólo cosas vacías;
Cualquier incauto puede teneros,
En cuanto a mí, el devoto, voy a lograr la Verdad Eterna.⁶⁴

Así marchó a las montañas, a la cueva y perseveró insistentemente en su meditación y sus procedimientos energéticos.

Ahora veamos un procedimiento energético. Así describe Milarepa uno de estos ejercicios del Yoga del Calor con el que trabajaba insistentemente:

- 1) Purificación de la mente, hasta quedar en un estado de profundo abandono.
- 2) Estabilización del ritmo respiratorio, espiritualizado mediante la recitación de mantras.
- 3) La atención se concentra en el manipura-chakra.
- 4) En el loto del chakra se visualiza la sílaba RAM, y sobre esta la sílaba MA.
- 5) De la sílaba MA emana Vadjra-yoguini (Dakini de color rojo luminoso).
- 6) El meditador se hace uno con Vadjra-yoguini, y se ve en sí mismo como ella.

63 W.Y. Evans-Wentz, *El gran yogi Milarepa del Tíbet*, Editorial Kier S. A. Buenos Aires, 1972, pág. 200.

64 *Ibid*, pág. 198.

7) Se visualiza la sílaba AH en el chakra inferior, y la sílaba HAM en el chakra superior (sahasrara-chakra).

8) Mediante una respiración profunda y un alto grado de concentración se transforma la sílaba AH en una llama, atizada por cada movimiento respiratorio.

9) La llama crece desde el tamaño de una perla al de un gran fuego.

10) Este gran fuego asciendo por el nadi central hasta el sahasrara-chakra.

11) De la sílaba HAM del sahasrara-chakra fluye un blanco néctar, elixir de vida, que desciende y penetra en el cuerpo entero.

Estos pasos son realmente mucho más complejos, y su simbolismo e implicaciones deber ser escuchadas de un lama, pero pueden servir orientativamente para hacerse una vaga idea de las técnicas de meditación tántrica.⁶⁵

Como vemos es un camino de trabajo energético muy bien armado al que los monjes y eremitas dedican mucho tiempo. Milarepa consiguió con este procedimiento gran maestría y es uno de los motivos por el que tiene tan hondo reconocimiento en Tíbet. Esta misma técnica, con más desarrollo y algunas variaciones, es la conocida como Tumo y que ha despertado multitud de leyendas sobre los eremitas, ya que esta técnica, además de producir avances internos y transformaciones profundas, provoca una elevación de la temperatura corporal de tal modo que con ligeras ropas o semidesnudos los eremitas sobreviven en las montañas heladas sin perecer congelados. Hay demasiados testimonios sobre esto como para no tenerlos en cuenta.

Para finalizar, reproducimos una última cita del trabajo de Milarepa en la que su persistencia ante las dificultades le hace encontrar motivo de fortalecimiento y alegría en un sueño que le destraba ante una gran dificultad:

“Todo este tiempo, a pesar de mi ineludicente perseverancia en la meditación, no pude obtener signos de ningún mejoramiento ni evolución en mi conocimiento o experiencia de Calor Extático⁶⁶; y me sentí preocupado sobre lo que haría a continuación. Una noche soñé que me dedicaba a arar un terreno muy duro, que desafiaba todos mis esfuerzos; y desesperando de poder ararlo, pensé renunciar a la tarea. Entonces, mi amado Gurú Marpa apareció en los cielos y me exhortó, diciendo: “Hijo, ejercita tu energía y persevera arando, ten la seguridad de que lo lograrás, a pesar de la dureza del suelo”. Entonces el mismo Marpa guió la yunta (de bueyes); el suelo fue arado con entera facilidad; y el campo produjo una rica cosecha. El sueño me dio gran alegría al despertar.⁶⁷

65 Gtsan-smyon He-ru-ka, *Vida de Milarepa*, Edición y traducción del tibetano de Iñaki Preciado Idoeta, Anagrama, Barcelona, 2004, pág. 4.

66 Se está refiriendo al Tumo o Yoga del Calor, del que Milarepa llegó a ser un gran maestro y referencia para generaciones de monjes tibetanos.

67 W.Y. Evans-Wentz, *El gran yogi Milarepa del Tíbet*, Editorial Kier S. A. Buenos Aires, 1972, pág. 208.

ANEXOS

Shilo

Es una conversación con una muchacha campesina que vuelve a casa a comer en un descanso de la siega y se monta en el tractor en el que va nuestro viajero, Iñaki Preciado Idoeta, que le pregunta por su edad. Ella responde:

- Tengo quince años, y es el primero que trabajo en el campo.

Me fijé en su cara y realmente era una cría guapa; más que guapa yo diría con encanto. Y eso que venía sudorosa y sin lavarse, después de haber estado trabajando varias horas.

- Es un trabajo duro, me imagino –le dije.

- Si, es cansado. Pero ya pronto acabaremos la siega.

- ¿Solo trabajas por la mañana?

- Y también por la tarde. Ahora voy a comer a mi casa, que está ahí cerca.

- ¿Y eso? –le pregunté señalando la garrafa de chang⁶⁸. Era pequeña, de dos litros y estaba vacía.

- Ayuda.

- Sobre todo cuando tienes sed, ¿verdad? –le dije, y conseguí arrancarle una sonrisa- ¿Y el saquito?

- Son granos tostados, de cebada.

- ¿Tienes hermanos?

- Dos, más pequeños.

- ¿No estudiáis?

- Ellos, si; yo, no.

- Me acaban de decir que en el Tíbet los chicos y las chicas son iguales, que no se hacen diferencias.

- Ya –reconoció-, pero alguien tiene que ayudar a mi madre. Ahí está mi casa, dile que pare.

Se bajo sin añadir nada más. Se fue por la carretera, dando pequeños saltitos.

- ¿Cómo te llamas? –le grité.

- Shilo.

“(La) que ha vuelto de la muerte.” Nació poco después de que sus padres perdieran a una hija, casi seguro.⁶⁹

68 El *chang* es una bebida alcohólica típicamente tibetana de poca graduación.

69 Preciado Idoeta, Iñaki. *En el país de las nieves. Viajes por los laberintos tibetanos*. Ediciones Folio, S. A. Edita ABC, Madrid, 2004, pág. 125.

Definiciones

Del *Diccionario de la sabiduría oriental. Budismo, Hinduismo, Taoísmo, Zen*. Paidós, 1993, Barcelona. La segunda definición de Dorje y las de Dorje Doble y Vacuidad vienen del libro de Jordi Quingles.

Dorje [rdo-rje], tib. “señor de las piedras” [con el sentido de “piedra preciosa; diamante”]. El rayo o la piedra o hacha del rayo, skrt. Vajra, originalmente atribuido en el hinduismo como arma al dios Indra; el budismo tántrico, que de ahí toma su nombre de Vajrayana, lo entiende como diamante indestructible. El dorje es símbolo de la clara esencia de la Realidad inmutable que todo lo subtiende. Su inmaculada transparencia, que, no obstante, libera de multitud de apariciones fenoménicas, corresponde al concepto de Sumyata [“vacío”], puesto tan de relieve por Nagarjuna. Véase también vajra. En el lamaismo, el dorje es el símbolo masculino de la vía hacia la Iluminación y representa el aspecto de upaya (método); mientras que el drillbu o campanilla ritual es el símbolo, femenino, de la prajna (sabiduría). Ambos símbolos juntos reflejan el dualismo de la realidad fenoménica, dualismo resuelto y disuelto en la meditación.

Uno de los Buddhakula más importantes posee como cualidad fundamental la firmeza del dorje, y en tib. Se denomina dorje lophon, “maestro del diamante”, aun maestro que ha dominado cabalmente los métodos del Vajrayana y los transmite a otros. Un instrumento ritual que se halla emparentado con el dorje y cuyo origen está en conexión con la sacralidad del metal es el phurba (puñal), que simboliza principalmente el sojuzgamiento de los demonios (o fuerzas agresivas) y fue utilizado por Padmasambhava.

La Mente secreta de todos los Buddha,
la Sabiduría que todo lo sabe,
se transmite a través de este símbolo
de la eterna Energía y Firmeza.
Claridad y Vacío, la esencia del Dorje,
semejante al Espacio celeste:
¡Qué maravilla ver de lo Real
el verdadero rostro!

Dorje, el conjunto de estos medios se integra en un triple esquema, que corresponde al “Triple Misterio del Cuerpo, la Palabra y la Mente”: por una parte, los “ritos de consagración” (o iniciaciones: abhiseka), por otra, las invocaciones de mantras, y finalmente las practicas de meditación. Y esta vía se conoce como *Mantrayâna* o, sobre todo, como *Vajrayâna* (“Vehículo diamantino”), por el símbolo que lo distingue especialmente, el vajra. Éste originariamente representaba el rayo, como atributo del dios hindú Indra, equivalente del Zeus griego, y metafísicamente simboliza el principio masculino de la manifestación universal. La idea subyacente a esta palabra, no obstante, es la inmutabilidad e indestructibilidad; así, en la perspectiva budista se entiende como aplicada a la “señora de las piedras” (esto es lo que quiere decir exactamente su traducción tibetana: *dorje* (rdo-rje): el diamante. Sirve para simbolizar el método espiritual (*upâya*; tibetano, *thabs*), la fuerza invencible y pura que opera el

milagro de que “lleguemos a ser lo que somos”. El *vajra* se concreta en un objeto ritual a modo de cetro que es el distintivo específico del lamaísmo, la forma tibetana de budismo tántrico.⁷⁰

Dorge Doble o vajra doble (visva-vajra, llamado también karma-varjra) es, igual que la svástica, un símbolo de acción del Principio con respecto al mundo manifestado. Está formado por la unión de dos varjras dispuestos en cruz.

El budismo mahayana, que, conforme a su perspectiva, “invierte” podríamos decir la orientación, el vajra doble es el emblema del Dhayni Buddha Amaghasiddhi, que expresa la plenitud y la realización completa del sendero del bodhisattva, y que es asimismo el Señor del elemento “aire” (vayu), que no es sino el “spiritus” que “se cernía sobre la superficie de las aguas” del Génesis.⁷¹

Kagyüpa [Kargyütpa] Tib. “transmisión oral”. Una de las cuatro escuelas principales del lamaísmo, centrada en la doctrina del Gran Sello (Mahamudra) y en las Seis Doctrinas (Naro Ch’odrug) atribuidas a Naropa. Estas doctrinas fueron introducidas desde la India en el siglo XI por Marpa. Fue Gampopa, discípulo de Milarepa, quien organizó esta tradición en la forma de la Escuela Kagyüpa. De ella derivan entre otras, la Karma-kangyu. La escuela asigna particular valor a la transmisión directa de maestro a discípulo.

Las doctrinas del Kagyüpa remiten su origen a Vajrachara (portador del vajra), una encarnación del Dharmakaya (Triakaya), y fueron transmitidas por Tilopa a Naropa. Marpa el traductor, llevó esas doctrinas al Tíbet, y su discípulo Milarepa, tras años de prácticas ascéticas, logró dominarlas en su totalidad. En el siglo XII, por obra del médico Gampopa fueron integradas en esta tradición las enseñanzas del Kadampa, y se llegó así a la formación de una escuela autónoma, que recibió su nombre del lugar de nacimiento de su fundador, Dagpo-Kagyü. Ya en la generación siguiente se desarrollaron cuatro escuelas derivadas.

Mahamudra. (Sánscrito). “Gran Sello”. Una de las más altas doctrinas del Vajrayana, transmitida en el lamaísmo, en especial por la escuela Kagyüpa. El término tib. correspondiente, Phrag-rgya chen-po es interpretado en los comentarios como el conocimiento del Vacío (Sünyata), de la liberación del samsara y de la inseparabilidad de ambos estados. El Mahamudra como sistema de meditación fue rebelado por Samantabhadra, una de las encarnaciones del Dharmakaya (Triakaya), al Mahasiddha Tilopa, y pasó al Tíbet por medio de Naropa, Marpa y Milarepa. La práctica “ordinaria” de la Mahamudra empieza con el “estado de calma” (Samatha) y lleva a la transformación de cada experiencia en las cualidades de Vacío y Claridad; a veces se denomina “el Zen tibetano”. La práctica “extraordinaria” constituye una ampliación de este método por medio del Naro Chodrug.

Las doctrinas de la Mahamudra se resumen en la tradición tibetana en tres aspectos: visión, meditación y actividad.

1. La visión se define como la experiencia de comprensión inmediata de que la naturaleza intemporal o verdadera Realidad de la Mente es la unidad de Vacío y Claridad. Todo fenómeno porta el “sello” de este estado.

70 Jordi Quingles, Cuentos tibetanos populares, Jose J de Olañeta, Palma de Mallorca, 1996, pág. 18.

71 Jordi Quingles, Cuentos tibetanos populares, Jose J de Olañeta, Palma de Mallorca, 1996, pág. 29.

2. El núcleo de la meditación es la experiencia directa y sin esfuerzo de la naturaleza de la Mente, lo cual se alcanza a través de dos series de ejercicios preparatorios. La primera comprende la internalización contemplativa de cuatro principios: el de lo precioso de nacer como ser humano, el de la transitoriedad de lo existente, el del karma y el de lo insatisfactorio del samsara. La segunda comprende cuatro ejercicios especiales, consistentes en determinadas formas de sadhana, que sirven para la purificación de cuerpo, palabra y mente.

3. Tales experiencias conducen a una libertad espiritual que finalmente deja atrás todas las convenciones y cuya manifestación más expresiva se da en el comportamiento de los “santos locos” (véase por ejemplo Drugpa Lunleg). El Patriarca Rangjun Dorje (1284-1339) de los Karmapa escribe sobre la práctica de la Mahamudra: “Lo que es de purificar: la Mente en sí, unidad de Vacío y claridad; lo que purifica: las momentáneas impurezas engañosas. ¡Que llegue a realizarse el fruto purificado, el immaculado Dharmakaya! La supresión de las falsas representaciones sobre el fundamento; la visión fija, sin deficiencias; en él; la práctica genuina, que conduce a la perfecta pericia (upaya); tal es la suprema actividad. ¡Qué la fe en ese triple objeto está siempre presente!

Tantra. (Sánscrito). “trama; conexión; sucesión, continuo; tratado doctrinal”.

Hinduismo. Los tantra como textos y su doctrina, el Tantra (o tantrismo, llamado a veces “shaktismo” por la denominación de sus seguidores: los sakta “devotos de la Sakti”), integran, después de los Veda, las Upanisad, los Uruna y la Bhagavad-gita, etc, las bases del Sanatana-dharma o “religión eterna” del hinduismo. Su tema central es la Sakti o divina energía creadora, que personificada como Devi o “la Diosa”, corresponde a la forma femenina o “esposa” de un aspecto de Dios, principalmente como esposa de Siva. En correlación con las diversas formas benévolas o terribles de Siva, su sakti asume también figuras benévolas, como Mahervari, Laksmi, Sarasvati, Uma, Garu, etc., o terribles, como Kali o Durga. Se constituyeron dos escuelas tántricas: 1. La vía, peligrosa, del Vanacara o “práctica ritual de la izquierda”, comúnmente llamado “vía de la mano izquierda”, con ritos que se prestan a excesos sexuales, y 2. el Daksanacara o “de la mano derecha”, con un ritual purificado y una disciplina estricta, que exige la absoluta y devota entrega a la Madre divina en sus múltiples formas. [Los textos tántricos más numerosos son los “de la mano izquierda”, y a ellos se refieren en su mayor parte las consideraciones siguientes.]

El tantrismo es una de las tres grandes orientaciones religiosas del hinduismo moderno. Las otras son el shivaismo y el vishnuismo. Los sakta rinden culto a la Sakti como la energía que hace posible toda vida y sostiene el universo. Es la fuerza creadora cuya expresión originaria consiste en la energía sexual que unifica la polaridad fundamental masculino/femenino y produce constantemente nueva vida. Por eso es el simbolismo de esta es de orden sexual (linga, yoni) y sus divinidades se representan a menudo en unión conyugal. La vía hacia la experiencia de la Realidad última está dada para los sakta con prácticas sexuales, tales como las que se describen, por ejemplo, en el Kama-Sutra y su conexión con los ejercicios del Kundalini-yoga. En diversas formas del tantrismo las expresiones de contenido sexual son solo símbolo de procesos internos de meditación; en tal caso, la unión se realiza en el plano espiritual, y no ya en el corporal (véase más arriba). Las prácticas tántricas encierran peligros para

quienes no estén dispuestos a someterse a una disciplina espiritual rigurosa. Un estudio y un texto fundamentales, en relación con el Kundalini-yoga, se encuentra en versión española: A. Avalon (J. Woodroffe), El poder de la serpiente (véase bibliografía).

Todo Tantra contiene en principio cinco temas: 1. la cosmogonía; 2. la disolución del universo (pralaya); 3. el culto de la divinidad en su aspecto masculino o femenino, es decir, en alguna de sus múltiples formas de dedidades de uno u otro sexo; 4. la obtención de facultades preternaturales (sadhí); 5. las diversas vías de unión con la suprema Realidad mediante las correspondientes prácticas de meditación que recurren a diversos métodos anteriores como el Karma-yoga, el Bhakti-yoga, el Kundalini-yoga, y otros. Los textos tántricos se presentan por lo general en la forma de un diálogo entre Siva, el Señor divino, y un Sakti o divina energía. Tienen por objeto elevar a divina perfección la totalidad del ser humano enseñándole a despertar por medio de determinados ritos y prácticas de meditación la energía cósmica que lleva en sí (Kundalini sakti). Se requieren cinco cosas [“las cinco M”] para los ritos tántricos: 1. madya, “vino”; 2. Mansa, “carne”; 3. matsya, “pescado”; 4. Mudra, “cereal tostado/además ritual”; 5. Maithuna, “coito”.

Budismo. En el lamaismo, el término Tantra designa diversas clases de textos (Tantra médicos, astrológicos, etc.); pero sobre todo las obras fundamentales del Vajrayana y las referentes a los métodos de meditación anejos. La doctrina de los Tantra en este sentido se atribuye al Buddha Sakyamuni en su manifestación de Dharmakaya (Trikaya); tantra, en esta conexión, significa un “continuo” o “sistema”. Esta tradición, que apela vigorosamente a la capacidad humana de experiencia, describe el desarrollo espiritual en términos de tres categorías: base, vía y fruto. La base es la persona practicante; la vía, las prácticas de meditación que purifican la base; y el fruto es el estado que se alcanza como efecto de tales prácticas. De estas tres fases se trata en todas las exposiciones del Tantra.

La tradición tibetana habla de cuatro “clases de Tantra”: El Kriya-tantra o “de la actividad”; el Carya-tantra o “de la observancia, el Yoga-tantra y el Yoga-tantra supremo. Los criterios para esta clasificación son las diferencias de capacidad de los practicantes y la eficacia de los medios que conducen a la Iluminación (Bodhi). Entre las obras más importantes del Yoga-tantra supremo se encuentran el Gukyasamaja-tantra y el Kalacakra-tantra (Vajrayâna). Los “Tantras antiguos”, de la escuela Ñingmapa, dividen el yoga-tantra supremo en tres subclases: El Maha, el Anu y el Ati-yoga [aproximadamente: “grande”, “superior” y “superyoga” o “yoga extraordinario”] (Dzogchen). Estos Tantra presuponen la ya adquirida pureza de la mente como fundamento de su práctica. Su texto más conocido es el guhyagarbha-tantra [“Tantra del embrión secreto”]. La doctrina tántrica, que se desarrolla por polaridades, encuentra su más vigorosa expresión en un simbolismo sexual con pluralidad de niveles. Como característica saliente del Yoga-tantra supremo se indica la superación de la dualidad mediante la unificación de los principios masculino (el método; upaya) y femenino (la sabiduría; Prajña).

Vacuidad, Sûnyatá, en sánscrito, y stong-pa-muid, en tibetano. Noción capital de la doctrina budista, que concibe el Principio supremo, la Realidad última, no en modo objetivo, a partir de sus reflejos en la manifestación (por incluir éstos, también, aunque por desviación, nuestro pensamiento y nuestro ego, que son precisamente

los escollos a salvar) sino en modo subjetivo, a partir de la experiencia de la Realidad en el interior de nosotros mismos. Así, la Realidad última se identifica con ese misterio de infinitud que se descubre en lo íntimo de las cosas, ese mar de bienaventuranza en el que la sed (trshná) de existir se aplaca definitivamente, y que al comportar la salida de la falsa plenitud de la existencia aparece como un “vacío” (súnya).

Partiendo de la enseñanza inicial de la impermanencia de las cosas y de su ausencia de realidad propia (anatman; palí anattá), se llegó, en la metafísica mahayana, a este postulado esencial de la “Vacuidad” como fundamento de todo lo que existe, postulado que constituye uno de los dos polos de esta forma de budismo, siendo el otro el de la compasión (karuná) del bodhisattva hacia todos los seres.

Esta doctrina fue formalizada por Nagarjuna en el siglo II, y constituye el sistema llamado “del camino medio” (Madhyamika) o, también, Sunyavada, en razón de su principio básico.⁷²

72 Jordi Quinglés, Cuentos tibetanos populares, Jose J de Olañeta, Palma de Mallorca, 1996, pág. 27.

Bibliografía

- Alexandra David-Néel
Magos y místicos del Tibet, Ediciones Índigo, Barcelona, 2006.
- Anagarika Govinda
Fundamentos de la mística tibetana, Ed. Eyras, D.L. Madrid 1980.
- Diccionario de la sabiduría oriental. Budismo, Hinduismo, Taoísmo, Zen.
Paidós, 1993, Barcelona.
- Gtsan-smyon He-ru-ka
Edición y traducción del tibetano de Iñaki Preciado Idoeta
Vida de Milarepa, Anagrama, Barcelona, 2004.
- Herber V. Guenther / Ghögyam Trungpa
El amanecer del Tantra, Editorial Kairós, Barcelona, 2003.
- Iñaki Preciado Idoeta
En el país de las nieves. Viajes por los laberintos tibetanos, Ediciones Folio, S. A. Edita ABC, Madrid, 2004.
- Jordi Quingles
Cuentos tibetanos populares, Jose J de Olañeta, Palma de Mallorca, 1996.
- Lama Thubten Yeshe
Tara, la energía femenina que libera, Ediciones Dharma, 2009, Alicante.
www.edicionesdharma.com
- Silo
Apuntes de Psicología, Ulrica Ediciones, Rosario, Argentina, 2006.
- Silo
La Mirada Interna, El Mensaje de Silo, Edaf, Madrid, 2008.
- Silo
Obras Completas, vol. I, Editor Oscar Elegido González-Quevedo, Madrid, 1999.
- W.Y. Evans-Wentz
El gran yogi Milarepa del Tíbet, Editorial Kier S. A. Buenos Aires, 1972.
- W. Y. Evans Wentz
El Libro Tibetano de la Gran Liberación, Editorial Kier, Buenos Aires, 1977.
- W. Y. Evans Wentz
El libro tibetano de los muertos, Editorial Kier, Buenos Aires, 2010.
- W. Y. Evans Wentz
Yoga tibetano y doctrinas secretas, Editorial Kier, Buenos Aires, 1971.