

Introducción al Tantra

Una Visión de la Totalidad



LAMA THUBTEN YESHE

Según las enseñanzas tántricas del budismo, cada ser humano puede conseguir experiencias profundas y duraderas de felicidad y satisfacción, muy rápidamente, si utiliza todos los aspectos de la energía humana, en especial la energía del deseo. Lama Yeshe, maestro tibetano de estas enseñanzas, explica que nuestros deseos, normalmente, sólo nos traen más insatisfacción, pero usándolos hábilmente pueden ser nuestros recursos más preciosos. En nosotros está la posibilidad de romper gradualmente nuestra distorsionada y limitada forma de ver las cosas y de aprender a emplear correctamente nuestra capacidad para disfrutar. Se exponen varios métodos de meditación. Todo encaja dentro de la estructura general de las prácticas del sutra: el karma, la renuncia, la compasión. Con la práctica de estos métodos de transformación espiritual podemos alcanzar, finalmente, nuestros objetivos más altos.

Nota del traductor

EN LA PRESENTE TRADUCCIÓN se ha eludido el uso de un sistema fonético para los términos de origen sánscrito o tibetano que, aunque ofreciese una mayor precisión, pudiera resultar difícil al lector no especializado. Se ha adoptado un sistema más sencillo y acorde con la grafía y pronunciación española para facilitar al lector la pronunciación de los vocablos. Así, términos como buda, bodisatva, Nagaryuna, etc., se presentan sin diacríticos. En el glosario se indica con las abreviaturas «scto» o «tib» el origen sánscrito o tibetano de los términos.

Prólogo

EL MATERIAL UTILIZADO PARA esta *Introducción al Tantra* —tan a menudo malinterpretado— está escogido entre las enseñanzas dadas desde 1975 a 1983 por el monje tibetano Thubten Yeshe, ya fallecido, y que es conocido, más familiarmente, como Lama Yeshe por sus discípulos de todo el mundo.

Su biografía ya apareció en la introducción del libro *La Energía de la Sabiduría*. Éste presentaba una selección de las conferencias dadas en la gira que Lama Yeshe y su principal discípulo tibetano e hijo afectivo, Lama Thubten Zopa Rimpoché, hicieron por Norteamérica en 1974. Pero citaremos, brevemente, algunos de los acontecimientos más destacados de su vida. Lama Yeshe nació en 1935 en Tolung, cerca de Lhasa, e ingresó en el Monasterio de Sera-Ye a los seis años, donde recibió una amplia educación tanto espiritual como académica. Tras la invasión china del Tíbet en 1959, Lama Yeshe completó su educación en el campo de refugiados de Buxaduar, al noreste de India.

Posteriormente se estableció cerca de la estepa de Budhanath, en las cercanías de Kathmandú (Nepal). Fue allí donde tuvo su primer contacto serio con occidentales y en 1971, Lama Yeshe y Lama Zopa Rimpoché fundaron la «Nepalese Mahayana Centre Gompa» en la colina de Kopán. En este lugar se han venido celebrando los cursos anuales de meditación que han atraído a un creciente número de estudiantes de Dharma. Fueron esos estudiantes los que, en su momento, establecieron en occidente más de treinta

centros donde el budismo puede ser estudiado y practicado. Lama Yeshe pasó los diez últimos años de su vida viajando a éstos y a otros centros. En ellos daba enseñanzas, instrucciones organizativas y, quizás lo más importante, la inspiración de su propio ejemplo, incansable en ayudar a los demás. Finalmente, el 3 de marzo de 1984, en el Hospital Cedars Sinai de Los Angeles —en el amanecer del día del año nuevo tibetano— murió como consecuencia de una grave enfermedad del corazón que había venido amenazando su vida desde hacía más de doce años.

La idea de este libro surgió en 1981 cuando Lama Yeshe dijo que veía la necesidad de un libro que presentase en occidente el tantra budista de una forma no técnica, fácil de comprender. Aunque en las diferentes tradiciones tibetanas el tantra se considera la más profunda y avanzada de todas las enseñanzas budistas, Lama Yeshe pensaba que su principal mensaje era algo sencillo, claro y relevante para la vida del siglo XX. Como él mismo dijo en muchas ocasiones, Occidente ha descubierto cómo utilizar muchas y potentes fuentes de energía de la naturaleza, pero aún sigue, en gran medida, ignorante de la fuerza tremenda, más poderosa incluso que la energía nuclear, contenida en cada uno de nosotros. Mientras sigamos sin descubrir esa poderosa energía interior, nuestra vida está condenada a seguir fragmentada y sin objeto. Seguiremos siendo víctimas de las presiones mentales y emocionales tan características de nuestra época. La práctica del tantra, cuyo objetivo es aprovechar esta fuente intensa y oculta y utilizarla al máximo, nos ofrece la mejor oportunidad para superar esas presiones y transformar nuestras vidas en algo total, íntegro y significativo como todos deseamos.

Según Lama Yeshe, la práctica del tantra encaja bien en el mundo occidental moderno porque es «científica». En otras palabras, el tantra, lejos de ser un sistema dogmático que debe ser aceptado por fe o por autoridad es, de hecho, una exploración práctica, paso a paso, de la condición

humana. Conduce al descubrimiento de uno mismo y sus resultados son verificables con nuestra observación y experiencia. Es este énfasis en la experiencia directa lo que puede hacer atractivo al tantra al gran número de occidentales que se han desilusionado de los caminos que exigen una fe ciega. Aún más, como aclaran extensamente los siguientes capítulos, el tantra es un camino de gozo y de afirmación, cualidades ausentes, por desgracia, en lo que fueron poderosas tradiciones espirituales y que hoy están en retroceso.

En el invierno del 82 al 83 tuvo lugar cerca de Cecina, en Italia, una reunión de trabajo con el fin de repasar las muchas transcripciones de las enseñanzas tántricas de Lama Yeshe, preparándolas para una futura publicación. Los asistentes a esta reunión disponían de cientos de conferencias dadas en inglés, en la década anterior, por Lama Yeshe. Cada uno de ellos centró su atención en una enseñanza o en un grupo de enseñanzas relacionadas con una práctica tántrica determinada. El resultado de su trabajo y el de las personas que colaboraron posteriormente es la publicación de un cierto número de transcripciones en las que se han ordenado mínimamente la forma y el lenguaje originales de Lama Yeshe.

Además de trabajar en una serie determinada de conferencias, también se trató de identificar los principales temas introductorios comunes a todas las enseñanzas sobre tantra de Lama Yeshe. Cada una de las transcripciones fue examinada intentando averiguar cómo fueron tratados esos temas en las enseñanzas individuales. De esta forma se seleccionó una gran cantidad de material de diferentes fuentes y se ordenaron libremente según su temática. A continuación se centraron en el material que trata sobre el tantra en general, dejando las explicaciones más detalladas de prácticas específicas para ser publicadas aparte.

Cuando se reunió el material del presente trabajo, se estructuró todo lo que se había seleccionado para preparar una presentación coherente y el borrador resultante fue leído

do a Lama Yeshe en abril de 1983 en Dharamsala, India. Él sugirió muchas correcciones y dio explicaciones adicionales y sugerencias para mejorar tanto la forma como el contenido. Durante ese mismo año, Lama Yeshe continuó dando conferencias por todo el mundo y algunas de ellas fueron seleccionadas para ser incluidas en el trabajo. Especialmente, las que dio en Pomaia, Italia, y en Boulder Creek, California.

Mi deseo era que el borrador, completamente corregido, fuese revisado de nuevo por Lama Yeshe, pero esto no fue posible. Tras su muerte y durante muchos meses, mi trabajo se estancó casi por completo.

Trabajar sobre sus palabras, mientras me enfrentaba al hecho triste de que ya no podría oír la voz cálida y salpicada de carcajadas que las había pronunciado, me resultaba extremadamente difícil. Sin embargo más tarde, con la amable y paciente ayuda de muchos amigos, fue posible llevar a término el texto y ofrecerlo tal como aquí aparece.

No obstante, no puedo hacer este ofrecimiento sin unas palabras de disculpa, o al menos de, explicación. Nadie que haya tenido la experiencia de escuchar a Lama Yeshe, creería posible captar en un texto impreso el efecto extraordinario que tenía en la gente. Como muchos grandes maestros, su propia presencia era la chispa que daba a sus enseñanzas su inmensa fuerza y efectividad. Mucho más que el lenguaje poco ortodoxo y a menudo poco gramatical que utilizaba. Por todo ello, la presente selección de sus enseñanzas orales —reescritas en un inglés más o menos ortodoxo— probablemente parecerán al lector familiarizado con Lama Yeshe una pálida imitación del original. Más aún, un trabajo como éste no puede, en forma alguna, intentar representar las opiniones de Lama Yeshe sobre el tantra. Las enseñanzas de Lama Yeshe, al igual que ocurre con los discursos de Buda Shakiamuni, pueden ser entendidas a tantos niveles como oyentes las escuchan. Por ello sería presuntuoso pensar que una interpretación de lo que

enseñó es la única posible. Todo lo que puede hacer alguien que se enfrente con este trabajo es escuchar atentamente las conferencias o sus grabaciones, leerlas cuidadosamente y después presentar, tan claramente como sea posible, lo que oye interiormente al familiarizarse con las enseñanzas. Por tanto, es importante tener en cuenta que si fuera otro el que hubiese trabajado en las grabaciones y escritos, habría resultado un libro con un tono y un contenido diferentes.

Lama Zopa Rimpoché se refería a la cualidad polifacética de las enseñanzas de Lama Yeshe cuando dijo: «Muchos maestros, como yo mismo, enseñan sólo lo que saben ellos mismos y no tanto lo que necesita la gente. Pero Lama, siempre que daba enseñanzas no tenía nada prefijado, no hablaba de un solo tema. Entre los que le escuchaban podía haber gente con diferentes problemas —espirituales, personales, familiares— y Lama hablaba para todos ellos. Y así, después de una hora de charla de Lama, todos habían recibido alguna respuesta a sus problemas. Al llegar, algunos habían venido sólo a ver a un lama tibetano, quizás otros venían con un deseo sincero de paz. Pero cuando Lama había acabado, todos ellos se iban a sus casas con una mente feliz, con alguna solución a sus problemas».

Expresándolo desde la perspectiva del tema de este libro, Lama Yeshe tenía la habilidad maravillosa de tocar un centro de paz, de sabiduría y de alegría en la gente con que se encontraba, centro del que quizá no eran muy conscientes. Quizá su enseñanza más profunda fue ésta: que cada uno de nosotros poseemos en nuestro interior no sólo la respuesta a nuestros problemas, sino el potencial para vivir a un nivel mucho más elevado del que normalmente creemos posible. No sólo parecía que Lama Yeshe había desarrollado ese potencial en sí mismo. Además, y a pesar de su corazón defectuoso que podía haberlo matado muchos años antes, su ejemplo de continua generosidad fue una profunda inspiración para todos los que le conocieron. Lo

más impresionante es que fue capaz de inspirar en sus oyentes la confianza de que ellos también poseían un potencial limitado similar en espera de ser explotado.

Aunque el tema del tantra es muy vasto y profundo en esta presentación que es una introducción al mismo, se han reducido al mínimo la terminología técnica y las referencias históricas... Esto se ha hecho por deseo de Lama Yeshe, en un intento de transmitir el sabor de esas enseñanzas de una forma tan directa como fuese posible. Sin embargo, cuando se han utilizado términos técnicos —tanto en inglés, como en sánscrito y en tibetano— éstos han sido incluidos en el glosario. Para aquellos interesados en profundizar más en los temas tratados en esta obra se ha incluido al final una lista breve de lecturas sugeridas.

La consecución de este trabajo hubiera sido imposible sin la contribución de un gran número de personas, de las cuales sólo unas pocas pueden mencionarse aquí. Ante todo mi gratitud más profunda a los demás miembros que trabajaron en el retiro en el que se seleccionó el primer material para este libro: Hermes Brandt, Lee Bray, Robyn Brentano, Stephen Carlier, Sharon Gross y Nick Ribush. En las fases posteriores de elaboración de este material, la familia de Aryatara en Jaegerndorf y en Munich ofrecieron sin reservas su tiempo y su hospitalidad, como también lo hizo la familia Philipsen de Dronten en Holanda y Geoff Jukes de Londres; la gratitud que siento por esa ayuda amable y amorosa, no puede ser expresada fácilmente. Merecen gracias especiales Yeshe Kadro, cuyo estímulo y asistencia han probado ser inapreciables; y, finalmente, todos aquellos relacionados con Wisdom Publications —especialmente Robina Courtin, de cuya contribución este trabajo se ha beneficiado en todas las fases de su desarrollo—. Deseo transmitir mi aprecio más profundo por su paciencia en los muchos meses que se necesitaron para terminar el original de este libro, así como por la experta presentación final de la obra.

Jonathan Landaw Dronten
Marzo de 1987

1. La pureza primordial

Shakiamuni, fundador del budismo

LAS ENSEÑANZAS Y PRÁCTICAS conocidas como tantra budista se remontan a 2500 años, al tiempo del Buda Shakiamuni. El Buda histórico —para diferenciar a Shakiamuni de los otros muchos seres despiertos anteriores y posteriores a él— nació como el príncipe indio Sidarta en el siglo VI antes de Cristo. Según fuentes tradicionales, pasó los primeros 29 años de su vida prácticamente prisionero en los palacios de placer que construyó para él su padre, el rey Sudodana, con el afán de protegerle. Más tarde y tras hacerse consciente por primera vez de la enfermedad, de la vejez y de la muerte, escapó del reino de su padre y empezó su búsqueda para encontrar la forma de acabar con el sufrimiento y la insatisfacción.

Durante seis años practicó el ascetismo estricto y la abnegación, en un intento por controlar su cuerpo y su mente, pero sólo para descubrir que ese camino extremo estaba tan equivocado como su anterior vida de entrega a los placeres sensuales. Finalmente, siguiendo un camino medio entre la vida sensual y el ascetismo extremo y evitando también cualquier otro extremo, pudo erradicar de su mente hasta las causas más sutiles de sufrimiento e ignorancia y convertirse así en un ser despierto y totalmente iluminado, en un buda. En los restantes 45 años de su vida,

enseñó ese camino del medio para la vida y el desarrollo espiritual, y lo hizo de muchas formas diferentes, adaptadas al temperamento y aptitud de cada tipo particular de persona.

Las enseñanzas de Buda —conocidas en sánscrito como Dharma, aquello que nos mantiene alejados del sufrimiento y de sus causas— contienen miles de métodos diferentes para poder superar los obstáculos mentales y físicos para nuestra felicidad y bienestar, y todos ellos se agrupan en las dos categorías de sutra y tantra. Existen diferencias entre estos dos llamados vehículos (yana), pero el fundamento común de ambos, sutrayana y tantrayana, es la naturaleza esencialmente pura de la mente.

La pureza fundamental de la mente

Según las enseñanzas budistas, no importa lo confundidos o engañados que podamos estar en este momento, porque la naturaleza esencial y profunda de nuestro ser es clara y pura. Del mismo modo que las nubes pueden obscurecer temporalmente la capacidad de iluminar del sol, pero no impedirla, igualmente, las aflicciones transitorias del cuerpo y de la mente —nuestra confusión, ansiedad y el sufrimiento que producen— pueden obscurecer provisionalmente, pero no destruir ni siquiera afectar, la naturaleza fundamentalmente clara de la consciencia. En lo profundo de nuestro corazón y en el de todos los seres sin excepción, mora una fuente inagotable de amor y de sabiduría. Y el propósito final de toda práctica espiritual, se llame budista o no, es descubrir esa naturaleza esencialmente pura y conectar con ella.

Cuando hemos desarrollado internamente nuestra pureza, compasión y amor es cuando podemos ver el reflejo de esa pureza y amor en los demás. Pero si no hemos tomado contacto con esas cualidades que están dentro de nosotros

mismos, veremos a los demás como despreciables y limitados. Todo lo que vemos cada día en la realidad externa no es, de hecho, más que una proyección de nuestra propia realidad interior.

La existencia de esa naturaleza de la mente profunda y esencialmente pura no depende de la creencia o aceptación ciega de un dogma. Se trata de una experiencia. A lo largo de la historia, incontables personas han descubierto en ellas mismas ese gran tesoro de paz, amor y sabiduría. Y también un incontable número de grandes maestros y guías espirituales han mostrado hábilmente a otros cómo poder descubrir ellos también su propia naturaleza más profunda y experimentar la felicidad insuperable que este descubrimiento proporciona automáticamente. Entre estos guías espirituales, excepcionalmente bondadosos, encontramos al Buda Shakiamuni; todas sus numerosas enseñanzas y métodos tienen como objetivo conseguir desarrollar nuestro máximo potencial humano.

Según la terminología budista, la meta final de nuestra evolución humana individual es la Iluminación o budeidad. Ese estado, que puede ser alcanzado por todos, se logra cuando todos los engaños —codicia, odio, ignorancia y demás— que ahora obscurecen nuestra mente, han sido totalmente eliminados y cuando todas nuestras cualidades positivas han sido desarrolladas plenamente. Ese estado de realización total, de despertar completo, se caracteriza por una sabiduría, una compasión y una habilidad o poder, ilimitados.

El enfoque tántrico

Según el sutrayana, el camino de realización es un proceso gradual en el que se limpia la mente de todas sus faltas y limitaciones y se desarrolla, en su lugar, cualidades beneficiosas como el amor y la sabiduría. Este camino consiste en

crear las causas específicas para lograr en el futuro el despertar total. Estas causas son: la conducta ética, el desarrollo de nuestro poder de concentración, el adiestramiento en el conocimiento meditativo y demás. Por ese énfasis en poner las causas para un resultado futuro, el enfoque gradual del sutra es conocido, a veces, como el vehículo *causal* hacia la Iluminación.

Comparado con este enfoque gradual del sutra, el tantrayana es un camino a la Iluminación muchísimo más rápido. Aunque los practicantes tántricos no descuidan crear las mismas causas que los seguidores del sutra, utilizan el futuro resultado de completa evolución espiritual como el punto de partida en su camino. En otras palabras, el *yogui* o *yoguni* —como son llamados en sánscrito estos practicantes más hábiles— aprende a pensar, hablar y actuar *ahora* como si fuese ya un buda totalmente iluminado. Este poderoso enfoque trae el resultado futuro del pleno despertar al momento presente de la práctica espiritual. Por ello el tantra es llamado a veces el vehículo *del resultado* hacia la Iluminación.

Según el tantra, la perfección no es algo que nos espera en alguna: parte en el futuro, «si practico duramente ahora, quizá me convierta en un buda perfecto», o «si obro bien en esta vida y actúo como una persona religiosa, quizá algún día vaya al paraíso» Según el tantra, ¡el paraíso es *ahora*! Debemos ser dioses y diosas ahora mismo. Pero actualmente estamos cargados de conceptos limitados: «los hombres son así; las mujeres son así; yo soy de esta forma y no hay nada que pueda hacer al respecto, etc.» Por eso tenemos conflictos con nosotros mismos y con los demás. Todos estos conflictos se disolverán conforme nos adiestremos en la visión tántrica y reconozcamos que todo hombre es un hombre completo y que cada mujer es una mujer completa. Aun más, todos los hombres y mujeres tienen tanto energía masculina como femenina. De hecho, cada uno de nosotros es la unión de *toda* la energía universal.

Todo lo que necesitamos para ser completos está dentro de nosotros ahora mismo. Se trata tan sólo de reconocerlo. Ése es el punto de vista tántrico.

El principio de la transformación

En general, podemos decir que todas las numerosas prácticas del tantra tienen que ver con el principio de transformación. Como ha demostrado la ciencia moderna, el universo físico con su amplia variedad de fenómenos —desde la más pequeña partícula subatómica hasta la galaxia más grande— está en un estado de continua transformación y evolución de una forma de energía a otra. Nuestro propio cuerpo y mente son también energía y el que estemos sanos o enfermos, equilibrados mentalmente o dementes depende de que nuestras energías mentales y físicas estén o no en armonía. Mediante una práctica correcta de tantra, todas nuestras energías, incluyendo las energías sutiles —que no por ello son menos poderosas y que nos pasan normalmente inadvertidas—, son aprovechadas para conseguir la mayor de las transformaciones. Esto es, nuestra evolución desde una persona ordinaria, limitada, engañada y atrapada dentro de la concha de un ego mezquino, hasta convertirnos en un ser totalmente evolucionado y consciente con una compasión y conocimiento limitados.

¿Cómo podemos conseguir tan extraordinaria transformación? ¿Dónde podemos encontrar todos los recursos necesarios para hacer ese cambio profundo? No tenemos que buscar lejos. No tenemos que extraer esa fuerza del núcleo de un átomo, ni lanzar un vehículo espacial al espacio exterior para encontrarla en una estrella distante. Por el contrario, la energía básica requerida en ese proceso profundo de transformación es la energía de nuestros propios deseos.