

GUESHE KELSANG GYATSO

Mahamudra del tantra

NÉCTAR DE LA GEMA SUPREMA
DEL CORAZÓN



Editorial Tharpa

ESPAÑA · MÉXICO · ARGENTINA
REINO UNIDO · EE.UU.

Índice general

Ilustraciones	VII
Nota del departamento de traducción	IX
Prefacio	XI
 <i>PRIMERA PARTE: Introducción al tantra</i>	
Visión básica	3
Intención básica	9
¿Qué es el tantra?	17
El tantra de la etapa de generación	23
El tantra de la etapa de consumación	29
¿Qué es el Mahamudra?	49
 <i>SEGUNDA PARTE: Cómo adiestrarse en el Mahamudra</i>	
Guía preliminar	69
Las seis etapas del adiestramiento en el Mahamudra	89
Identificación de nuestra propia mente	91
Realización de nuestra mente de forma directa	97
Identificación de nuestra mente sutil	99
Realización de nuestra mente sutil	
de forma directa	101
Identificación de nuestra mente muy sutil	103
Realización de nuestra mente muy sutil	
de forma directa	103

<i>TERCERA PARTE: ¿Qué es la vacuidad?</i>	
¿Qué es la vacuidad?	107
El objetivo de comprender la vacuidad	108
La vacuidad de nuestro cuerpo	117
La vacuidad de nuestra mente	127
La vacuidad de nuestro yo	129
La verdad convencional y la última	141
La unión de las dos verdades	148
La práctica de la vacuidad en nuestras actividades diarias	154
Dedicación	159
Apéndice 1: <i>El Tantra raíz de Heruka y Vajrayogini</i>	161
Apéndice 2: Descripción de los canales	171
Apéndice 3: Descripción de los aires internos	179
Apéndice 4: <i>Yoga del Héroe Vajra</i>	187
Apéndice 5: <i>Gema del corazón</i>	205
Glosario de términos	221
Lecturas recomendadas	237
Programas de estudio de budismo kadampa	243
Índice analítico	251

Ilustraciones

Ilustraciones de los Gurus del linaje del Mahamudra

Buda Shakyamuni	2
Bodhisatva Manyushri	10
Yhe Tsongkhapa	16
Togden Yhampel Gyatso	22
Baso Chokyi Gyaltsen	28
Drubchen Dharmavajra	34
Gyalgua Ensapa	44
Khedrub Sangye Yeshe	50
Panchen Losang Chokyi Gyaltsen	56
Drubchen Guendun Gyaltsen	62
Drungpa Tsondru Gyaltsen	68
Konchog Gyaltsen	74
Panchen Losang Yeshe	80
Losang Trinley	90
Drubuang Losang Namgyel	96
Kachen Yeshe Gyaltsen	102
Phurchog Ngauang Yhampa	106
Panchen Palden Yeshe	112
Khedrub Ngauang Doryhe	118
Ngulchu Dharmabhadra	124
Yangchen Drubpey Doryhe	130
Khedrub Tendzin Tsondru	136
Doryhechang Phabongkha Trinley Gyatso	142
Yongdzsin Doryhechang Losang Yeshe	150
Doryhechang Kelsang Gyatso Rimpoché (<i>incluido en respuesta a la petición de sus discípulos</i>)	156
La nada (<i>reproducida al tamaño que se ha de visualizar</i>)	40

Prefacio

Este libro, que he preparado para las personas que viven en la sociedad actual, es una guía práctica para descubrir el verdadero significado de la existencia humana. Por lo general, según la experiencia común, esta vida humana ordinaria carece de verdadero significado. Muchas personas mayores y otras que están a punto de morir reconocen que su vida está vacía. A lo largo de la vida trabajamos duramente para acumular posesiones y riquezas, pero al final no tenemos más remedio que dejar todo lo que nos pertenece a otros: no podemos llevarnos nada a nuestra próxima vida. El verdadero significado de la vida humana consiste en encontrar y seguir el camino correcto a la iluminación, y el camino correcto y supremo que nos lleva la iluminación es el tantra del yoga supremo, en particular, el Mahamudra del tantra.

Si deseamos con sinceridad practicar las instrucciones del Mahamudra del tantra que se presentan en este libro, primero debemos recibir la iniciación de Buda Heruka y comprender por completo el significado de estas instrucciones. Luego, si las ponemos en práctica, podremos alcanzar nuestra meta última.

*Gueshe Kelsang Gyatso,
enero del 2005.
¡Feliz Año!*

PRIMERA PARTE

Introducción al tantra



Buda Shakyamuni

Visión básica

El Mahamudra del tantra es un método para alcanzar la iluminación con rapidez y sus instrucciones son muy profundas. Para que nuestra práctica del Mahamudra sea eficaz, necesitamos los firmes fundamentos de la visión e intención básicas correctas. Al igual que no es posible construir una casa sin una buena cimentación, tampoco podemos practicar el Mahamudra con eficacia sin haber establecido estos fundamentos y sin una clara comprensión de su significado.

Por lo general, pensamos que las experiencias que tenemos cada día, ya sean agradables o desagradables, proceden de fuentes externas. Debido a esta forma de pensar, dedicamos toda la vida a mejorar nuestra situación y circunstancias externas, pero nuestros problemas y sufrimientos siguen aumentando año tras año. Esto indica con claridad que esta manera de pensar no es correcta y nos engaña. Las creencias e intenciones incorrectas nos hacen seguir caminos erróneos que nos conducen al sufrimiento, mientras que las correctas nos permiten seguir los caminos espirituales que nos llevan a la felicidad.

En este contexto, *camino*s no se refiere a los caminos externos, que nos llevan de un lugar a otro. No es necesario estudiar estos caminos, puesto que los podemos ver con nuestros propios ojos. Los caminos a los que nos referimos aquí son los internos, cuya naturaleza es la de nuestras acciones. Las acciones del cuerpo, palabra y mente motivadas por la ignorancia son caminos erróneos porque nos conducen al sufrimiento, mientras que las motivadas por

la sabiduría son caminos correctos o espirituales porque nos llevan a la felicidad.

Debido a que hay distintos niveles de felicidad, como el de la liberación o el de la iluminación, existen también diferentes caminos espirituales, como los que nos conducen a la liberación o a la iluminación. Estos caminos, a su vez, pueden dividirse en el camino de la acumulación, el de la preparación, el de la visión, el de la meditación y el de No Más Aprendizaje. Además, puesto que hay distintos niveles de sufrimiento, como el de los humanos, el de los animales y el de los seres de los infiernos, existen también diferentes niveles de caminos erróneos, como los que nos conducen a renacer como un ser humano, un animal o un ser de los infiernos. Si estudiamos todos los caminos mostrados por Buda, podremos distinguir entre los correctos y los incorrectos, y evitar estos últimos. Luego, si entramos en los caminos espirituales correctos, los recorreremos y los completamos, podremos alcanzar la iluminación y así llenar nuestra vida de verdadero significado.

En su *Guía del camino medio*, Chandrakirti, el ilustro erudito budista, enumera siete clases de caminos internos:

1. Acciones que nos conducen a la felicidad de la gran iluminación.
2. Acciones que nos conducen a la liberación.
3. Acciones que nos conducen a renacer como un dios.
4. Acciones que nos conducen a renacer como un ser humano.
5. Acciones que nos conducen a renacer como un animal.
6. Acciones que nos conducen a renacer como un espíritu ávido.
7. Acciones que nos conducen a renacer como un ser de los infiernos.

Los dos primeros son caminos supramundanos, es decir, caminos espirituales correctos que nos conducen a la gran iluminación o a la liberación. Estos caminos tienen varios niveles que se corresponden con los diferentes logros espirituales que se describen en las enseñanzas del Lamrim o etapas del camino. Por ejemplo, en el *Nuevo manual de meditación* se presentan veintiuna meditaciones con las que se pueden alcanzar veintiún caminos espirituales o etapas del camino que nos conducen a la iluminación. Tradicionalmente, la primera de ellas es la confianza firme en el Guía Espiritual. Como dice Yhe Tsongkhapa en su *Oración de las etapas del camino*:

«[...]
 generar fe sincera en el bondadoso maestro
 espiritual,
 fuente de toda virtud, es la raíz del camino».

Estas veintiuna etapas del camino, incluida la confianza en el Guía Espiritual, son caminos espirituales que nos conducen a la felicidad pura y permanente.

Los cinco caminos restantes enumerados por Chandrakirti son mundanos, es decir, caminos incorrectos que nos conducen a estados de sufrimiento. Se denominan también *acciones contaminadas* porque están contaminados por los venenos internos de la estimación propia y la ignorancia del aferramiento propio. Incluso las acciones virtuosas motivadas por la ignorancia del aferramiento propio que nos conducen a un renacimiento humano están contaminadas. En vidas pasadas, motivados por la perturbación mental del aferramiento propio, realizamos acciones virtuosas, como mantener una disciplina moral. Esta acción en particular fue la causa principal de que hayamos renacido como un ser humano, pero debido a que estaba contaminada por los engaños, nuestro renacimiento también lo está. Puesto que nuestro renacimiento humano está contaminado, no tenemos más remedio que experimentar los sufrimientos humanos.

Los problemas y sufrimientos específicos que experimentamos ahora están relacionados con determinadas acciones que cometimos en vidas pasadas. Aunque esta oculta relación es muy sutil y difícil de comprender, y no es posible verla con los ojos, podemos comprenderla gracias a la sabiduría y, en especial, confiando en las enseñanzas de Buda.

¿Por qué sufrimos y tenemos tantos problemas? Nuestros problemas y sufrimientos no son un castigo impuesto por nadie. Cuando tenemos dificultades solemos culpar de ellas a los demás, pero en realidad surgen porque hemos obtenido un renacimiento humano como resultado de acciones contaminadas por el aferramiento propio y la estimación propia. Nuestro renacimiento humano es la base de todos nuestros sufrimientos y problemas. Los animales han de experimentar los diferentes sufrimientos propios de su condición por haber obtenido un renacimiento animal, y lo mismo ocurre con los seres de los infiernos, los espíritus ávidos e incluso los dioses del reino del deseo. Todos los seres sintientes experimentan sufrimiento por haber obtenido un renacimiento contaminado. La naturaleza de estos renacimientos es sufrimiento, y son la base de todos los problemas y la infelicidad.

Si utilizamos nuestro renacimiento humano para la práctica espiritual, lo llenaremos de significado, pero en caso contrario su naturaleza es sufrimiento: no es más que una manifestación de la mente venenosa del aferramiento propio. Si unas semillas son venenosas, la cosecha resultante también lo será. Del mismo modo, puesto que la causa, un renacimiento contaminado, es como si fuera veneno, sus efectos son inevitablemente venenosos y dolorosos.

El renacimiento contaminado es como un profundo y gran océano, y nuestros problemas, como las olas que surgen sin cesar. Estamos en este océano desde tiempo sin principio, obteniendo un renacimiento contaminado tras otro. Si no alcanzamos la liberación permanente de los renacimien-

tos contaminados en esta vida, tendremos que permanecer en este océano de sufrimiento durante innumerables vidas futuras; el sufrimiento nunca terminará por sí mismo. Mientras sigamos en este gran océano, nuestro cuerpo será devorado una y otra vez por los monstruos marinos del Señor de la Muerte y obtendremos nuevos renacimientos sin cesar. Entonces, en cada nueva existencia tendremos que experimentar los problemas y sufrimientos de esa vida en particular. Si renacemos como ser humano, no tendremos más remedio que experimentar los problemas y sufrimientos humanos, y si renacemos como animal, los propios de los animales. Este ciclo de renacimientos contaminados y sufrimiento, que se denomina *samsara*, continúa vida tras vida sin fin.

Nuestro renacimiento contaminado es nuestro propio *samsara*. Aunque nadie desea experimentar sufrimiento, puesto que estamos en el *samsara*, este ocurre de forma natural sin que podamos evitarlo. Se necesita gran sabiduría para reconocer nuestro propio *samsara* y entender en qué situación nos encontramos. La comprensión de que nuestro propio *samsara*, nuestro renacimiento humano, es la fuente de todos nuestros problemas y sufrimientos, y la creencia en ello, es la visión básica correcta que nos conduce al logro de la liberación y la iluminación. Generar y mantener esta creencia, que no nos engaña, es la base para la práctica eficaz del Mahamudra del tantra, el método propiamente dicho para cortar el continuo de los renacimientos contaminados.

Cuando, como resultado de la contemplación de estas enseñanzas, comprendamos con claridad que todos nuestros problemas y sufrimientos diarios proceden de nuestro propio *samsara*, crearemos con firmeza, desde lo más profundo de nuestro corazón, que resulta de vital importancia abandonar los renacimientos contaminados y alcanzar la liberación permanente del sufrimiento. Debemos esforzarnos con ahínco por mantener esta visión beneficiosa día y

noche sin olvidarla.

Además de mantener esta creencia, también hemos de considerar a los demás seres sintientes. En comparación con los demás, nuestros problemas y sufrimientos son insignificantes porque ellos son innumerables, mientras que nosotros solo somos una persona. La felicidad y la libertad de innumerables seres sintientes son más importantes que las de una sola persona: nosotros. Por lo tanto, no es apropiado preocuparnos solo de nuestra propia liberación, sino que debemos generar la visión suprema que estima a todos los seres sintientes, y mantenerla día y noche sin permitir que se nos olvide.